

普  
华  
文  
化

PEARSON

心理学与生活

全英  
最受欢迎的  
自信力  
课程

# 自信力

成为最好的自己

第2版

【英】罗布·杨 (Rob Yeung) 著 寇彧 译

我们可以缺钱、缺觉甚至缺心眼，  
却唯独不能缺少自信力  
无论是找工作、约会还是和老板谈加薪，  
没有自信力，一切皆枉然

**自信是一种人生态度**

ONE CONFIDENCE  
THE POWER TO TAKE CONTROL AND LIVE THE LIFE YOU WANT



人民邮电出版社

POSTS & TELECOM PRESS

心理学与生活

# 自信力：成为最好的自己 (第2版)

Confidence:  
The Power to Take Control and Live the Life You Want

【英】罗布·杨 (Rob Yeung) 著

寇贱 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

自信力 : 成为最好的自己 : 第2版 / (英) 杨  
(Yeung, R.) 著 ; 寇彧译. -- 北京 : 人民邮电出版社,  
2013.6

(心理学与生活系列)  
ISBN 978-7-115-31559-5

I. ①自… II. ①杨… ②寇… III. ①自信心—通俗  
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第071910号

### 内 容 提 要

自信是人生成功与幸福的先决条件,然而缺乏自信却是普遍存在的问题。为了帮助人们建立自信,本书通过生动的案例和条理清晰的论述,结合运动心理学和积极心理学等心理学知识,总结出了一些技巧和练习,以“做什么”和“不做什么”的简单结构来帮助读者塑立自信,在生活中收获更多美好。

本书适合所有希望具备强大自信心和对心理学感兴趣的读者阅读。

- 
- ◆ 著 【英】罗布·杨 (Rob Yeung)  
译 寇 彧  
责任编辑 许文瑛  
执行编辑 贾璐帆 焦方芳  
责任印制 杨林杰
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京天宇星印刷厂印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32  
印张: 10 2013年6月第1版  
字数: 129千字 2013年6月第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2013-0786号  
ISBN 978-7-115-31559-5
- 

定价: 35.00元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

## 《自信力》第2版序

自信、自尊、信念和正面的自我认识，从本质上说其实是一回事。如果你希望自己变得更自信，那么这本《自信力》第2版就是为你准备的。

其实我很享受撰写《自信力》第1版的过程，而且万万没想到它会如此受欢迎。它连续数月荣登畅销书榜，这让我有点受宠若惊。许多读者还纷纷发来邮件告诉我，他们利用书中提供的技巧成功地提升了自信心，而且有些读者甚至说这本书彻底改变了他们的生活。我还从读者来信中得知他们在读过我的书后找到了新的工作，遇到了新的合作伙伴，或者克服了许多困难，如此种种。

当然，读者也非常友好地对第1版提出了富有建设性的批评意见。我总是跟我的来访者说，每当听到富有建设性的批评意见时，我就感觉像收到了礼物一样开心，因为如果别人不喜欢你，也不希望你成功的话，那么他们大可不必对你提意见，而是闭嘴即可。批评意见可以让我认识到哪些地方需要摒弃，哪些地方还可以改进。因此，在撰写第2版的时候，我不仅努力把书做成一本好书，而且努力让它成为一本完美的书，一本可以帮助更多的人提升自信心、抓住机遇，进而在生活中获益匪浅的书。此外，基

于读者的评论，我在某些训练环节中还增添了许多建议和  
指导，并且我在第1版出版后的培训过程中发现的一些特别  
有用的技巧和活动也被一一收录进来。

较之《自信力》第1版，第2版第一部分主要论述了  
人们应该如何建立起受用一生的自信；第二部分则通过多  
个简短、凝练的章节探讨了具体情况下的自信问题，而该  
部分的内容较之第1版得到了充分的补充。此外，第2版  
每一章均包括10个要点，而第1版每一章却只包含7个  
要点。另外，我还增添了新的章节内容，例如，“如何自信  
地应对冲突”以及“如何对自己的身体和健康状况感到更  
加自信”等等。如果你想迅速自信起来，那么第2版中增  
加的全新章节可以满足你的需求。除此之外，第1版将如  
何自信地与人交往、约会放在同一章中讨论，而在第2版中，  
我将这两个话题分为两章，分别进行讨论，因为结交朋友  
和约见那个特别的人之间确实有着许多的不同之处。

如果你还想在其他情景中变得更自信，那么请发邮件  
告诉我！你也可以通过我的网站 [www.robyeung.com](http://www.robyeung.com)  
或者 Twitter @Rob Yeung 和我取得联系。

自信的人生活得更有乐趣。他们的收入更丰厚，人  
际关系更美满，生活中也更有收获。值得庆幸的是，只  
要我们准备好做一点改变，并对自己进行投资，我们都  
能变得更自信，也能从生活中收获更多的幸福和美好。  
现在，就让我们开始一段改变之旅吧！

## 译者序

人们在社会生活中的一个重要目标就是获得自信，谁不想成为自信的人呢？

由于职业的原因，经常会有朋友、学生和学生家长向我咨询有关建立自信的问题。比如，有的人因为自己不敢在众人面前演讲而感到困惑，他们在面对听众时会感到手足无措，面红耳赤；有的人甚至连跟陌生人说话都会感到窘迫，在面对自己心仪的人时，也不敢发出约会的邀请，更不敢表达自己内心的真实想法；有的人对自己目前的工作感到不满，却没有信心去改变，不能勇敢地追求更适合自己的职业；有的人很难和同事打成一片，不敢在会议上发言，因此无法获得工作和生活乐趣；有的人在与人发生冲突时，不知如何是好，也不知道该怎样表达自己的态度和立场，如何坦荡地通过与人沟通来解决冲突；有的人对自己的身体感到不满，因而不敢外出，不敢见人，整天“宅”在家里；有的人每天都在反省自己的不足，每天都在下决心改变自己，但还是一切如初……诸如此类的问题还有很多。这些问题确实是人们

在生活中难免会遇到的，也确实给我们带来了困惑和不安，引起了我们的焦虑和郁闷的情绪。深入地想一想，其实，导致上述问题的根源是我们缺乏自信力。由于没有自信力，我们才会害怕与人沟通，才会在工作 and 生活中退缩，才会对环境过分敏感，才会办事拖拉，才会陷于痛苦中无法自拔。而自信的人就能更好地处理生活中的诸多问题，使自己的人生精彩纷呈。

《自信力》是一本能帮你提升自信的好书。作者罗布·杨教授现在是一位享誉全球的资深心理培训专家，但他也曾是一位因缺乏自信而饱受折磨的人。可喜的是，他根据最前沿的心理学知识，运用精湛的心理培训技巧，从缺乏自信的人的需求出发，写成了这本书。所以，这本书可以使自信水平不尽相同的人都能从中获益。但《自信力》并不是一本教科书，而是一本实用手册。全书分为两个部分：作者在第一部分中通过7个章节介绍了如何建立受用一生的自信力，以应对未来的人生；在第二部分中，作者通过8个具体的社会生活情境，来帮助人们克服常见的苦闷或困惑，有针对性地提升自信力。

《自信力》的确给我们介绍了很多知识，但提升自信力却绝不仅限于了解知识，更重要的是要通过反复的练习，形成自信的态度和行为方式，所以这是一个漫长的、需要持之以恒的过程。在阅读这本书的时候，我们不能只限于“阅读”书中的内容，更重要的是“做”书中的各项练习，每天投入几分钟来实践书中谈到的实用技巧。但是，建立自信不能完全依赖于“学习”，关键还是在日常生活中运用从书中学到的知识和技巧。日积月累，你

就会成为充满自信的人了。

这本书是由我的一些学生初译，最后由我审校定稿的。参加这本书翻译的学生有：白宝玉（第1、2章）、张兰鸽（第3、4章）、黄玉（第5、6章）、傅鑫媛（第7章、前言和作者介绍等）、余俊宣（第8～11章）、李征（第12～16章），他们在翻译这本书的过程中都感到受益匪浅，认为这本书对他们的学习态度和生  
活技能都产生了一定的影响。今天，我非常高兴能有机会将这本好书介绍给广大读者，希望更多的人能够从这本心理自助类的书中获益。

寇戛教授

北京师范大学心理学院

2013年3月14日于北京



# 《自信力：成为最好的自己（第2版）》

## 编读互动信息卡

亲爱的读者：

感谢您购买本书。只要您以以下三种方式之一成为普华公司的会员，即可免费获得普华每月新书信息快递，在线订购图书或向我们邮购图书时可获得免付图书邮寄费的优惠：①详细填写本卡并以传真（复印有效）或邮寄返回给我们；②登录普华公司官网注册成为普华会员；③关注微博：@普华文化（新浪微博）。会员单笔订购金额满300元，可免费获赠普华当月新书一本。

### 哪些因素促使您购买本书（可多选）

- |                                      |                                  |                               |
|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 本书摆放在书店显著位置 | <input type="checkbox"/> 封面推荐    | <input type="checkbox"/> 书名   |
| <input type="checkbox"/> 作者及出版社      | <input type="checkbox"/> 封面设计及版式 | <input type="checkbox"/> 媒体书评 |
| <input type="checkbox"/> 前言          | <input type="checkbox"/> 内容      | <input type="checkbox"/> 价格   |
| <input type="checkbox"/> 其他（         |                                  | ）                             |

### 您最近三个月购买的其他心理励志类图书有

- |        |        |
|--------|--------|
| 1. 《 》 | 2. 《 》 |
| 3. 《 》 | 4. 《 》 |

### 您还希望我们提供的服务有

- |            |         |
|------------|---------|
| 1. 作者讲座或培训 | 2. 附赠光盘 |
| 3. 新书信息    | 4. 其他（  |

### 请附阁下资料，便于我们向您提供图书信息

姓 名	联系电话	职 务
电子邮箱	工作单位	
地 址		

地 址：北京市东城区龙潭路甲3号翔龙大厦218室

北京普华文化发展有限公司（100061）

传 真：010-67120121

读者热线：010-67129879 010-67133481-890

投稿邮箱：tougao@puhuabook.com，或请登录普华官网“作者投稿专区”。

购书电话：010-67129212

淘宝店网址：<http://shop60686916.taobao.com>

媒体及活动联系电话：010-67129872-830

邮件地址：[liujun@puhuabook.com](mailto:liujun@puhuabook.com)

普华官网：<http://www.puhuabook.com.cn>

博 客：<http://blog.sina.com.cn/u/1812635437>

新浪微博：@普华文化（关注微博，免费订阅普华每月新书信息速递）

# 目录

引言 000

## 第一部分 自信力成就最好的自己

第一章 你不够自信，只是你还没找到方法 001

关于自信的几个“冷知识” 主动出击是你唯一的出路 恐惧不会要了你的命 不自信背后的心理定势 你够自信吗 等等

第二章 面试被拒，面试官到底在想什么 001

想法无论好与坏都会成真 如果面试被拒，你会怎么办 别再“唠叨”自己了 小心避开消极的自我暗示 只有这么想，你才会找回自信 等等

第三章 面试礼仪，你够得体吗 001

自信的人有哪些特别的肢体语言 腹式呼吸不为人知的好处 昂首挺胸，让自己看上去很自信 别让小动作出卖了你的不自信 “装模作样”也许是个好办法 等等

## 第4章 打造自信力的行动计划 / 087

怀揣美好未来的人更自信 / 再渺小的个人优势也值得喝彩 / 你的未来就是“梦” / 不妨把你心中的美好未来画下来 / 附和别人心中的梦想只会让你不自信 / 等等

## 第5章 寻找自信的源泉 / 135

你的自信从何而来 / TA是损友还是益友 / 有一个能让你自信的环境很重要 / 把自信力“存”起来，以备不时之需 / 你“存”的自信力够多吗 / 等等

## 第6章 找回战胜挫折的自信 / 165

吸取教训，世上便没有失败这回事 / 选择权就在你手中 / 危机来了怎么办 / 放下过去，继续生活 / 一封写给自己的信 / 等等

## 第7章 踏上通往自信的征途 / 189

每天让自信多一点 / 手握人生的方向盘 / 生活有起有落，你却始终在进步 / 无论成绩大小，都值得庆祝 / 最后的一点提醒 / 等等

# 第二部分 生活处处皆自信

## 第8章 演讲中的自信力 / 207

了解与演讲相关的所有信息 / 投入热情 / 巧妙构思演讲结构 / 开头有介绍，结尾有总结 / 练习、练习，再练习 / 等等

## 第9章 人际交往中的自信力 /219

社交活动前的准备 / 社交活动从寒暄开始 / 学会做一个善解人意的聆听者 / 学会制造聊天的话题 / 通过肢体语言表达出自信 / 等等

## 第10章 约会中的自信力 /231

做了，总会有所收获 / 给别人一个机会，也是给自己一个机会 / 个人形象的打造有利于自信力的提升 / 无须刻意才最好 / 约会中的谈话技巧 / 等等

## 第11章 职场中的自信力 /243

明确交流的目的 / 从别人的角度看问题 / 你可以为他人做些什么 / 打造你的个性标语 / 见贤思齐 / 等等

## 第12章 面试中的自信力 /253

面试前的充分准备 / 牢记自己的过往成就 / 面试中最常见的10大问题 / 向面试官展现出对这份工作的热情 / 等等

## 第13章 淡定从容的自信力 /265

何去何从，左思右想不为过 / 在笔下思考人生 / 你到底想要什么 / 你的朋友是救星 / 大事化小，小事化了 / 等等

## 第14章 应对冲突的自信力 /275

有些事总是不吐不快 / 事情无关错与对 / “你”或许就是导火索 / 你的情绪也需要照顾 / 妙语连珠，伸出你的“橄榄枝” / 等等

减肥、健美不能一蹴而就 小目标，大收获 蔬菜，蔬菜，  
多多益善 众人拾柴“信心”高 愿景就是发动机 等等

将价值观用白纸黑字确定下来 一呼一吸，平复情绪  
唱唱跳跳，快乐常在 你就是自己的培训师、教练和  
啦啦队长 学会自我鼓励 等等

# 引言

想要改变你的生活、拥有惊人的自信心吗？当然！你绝对可以做到这一点，因为不论你目前的自信程度如何，你的自信仍然有提升的空间。

如果说绝大多数人都是自信的，那么这只是一个美好的愿望而已。事实上，很多人都希望自己能够更自信一些。有些外表看上去自信满满的人，内心却可能非常紧张不安；有些在工作中很有自信的人，在约会时却有可能很羞涩；有些人在聚会上表现得很自信，却在做报告发言的时候六神无主、慌里慌张。因此，你想变得更自信，就首先要明白自己并不孤单，因为并不是只有你这么想，很多人都是这么想的。

自信不是生来就有的，也不是生来就没有的，更不是什么永不会变的人格特质，所以任何人都能变得更自信，而且在任何年龄阶段，我们都可以通过采取新的行为方式和策略来培养自信心。无论你是 18 岁还是 88 岁，你都可以学习、成长并最大限度地发挥出自己的潜能。如果你已

经拥有在此过程中所需的资源，那就再好不过了。但是如果我没有，你也无需担心，因为我写这本书的目的就是帮助你在自己身上发掘并利用这些宝贵的资源。

现在的你或许是因为必须要面对特殊的情境，所以才需要变得更自信，比如你需要当众发表演说、和某个人约会、参加考试或者面试。或许你只是因为要鼓起勇气去结束一段破碎的感情，或者在为国家大事而担忧，所以才需要更强的自信心。又或许生活中有许多问题都要求你必须更自信才行。但其实，你只是稍微对某些特定的情形感到焦虑而已，或者只是被自我怀疑和无端的恐惧感束缚住了手脚而已。别担心，这本书涵盖了许多简单、实用的技巧和练习，可以帮助你有效地提升自信，让你在工作 and 生活中受益匪浅。

## 这是一本实用的书

为了帮助你成为最好、最自信的自己，我在书中提供了许多技巧、建议和经过科学论证的练习。我从认知行为疗法、运动心理学、神经语言学和积极心理学等各个领域当中所汲取到的精华也一并收录进本书。可以毫不夸张地说，本书的一些内容非常前沿，当你翻开这本书时没准它才刚刚问世。不过，你无需担心这些内容读起来会很晦涩难懂，因为我只呈现给大家最实用的东西。

我只呈现有用的东西是因为这些年来关于自信的书实

在是多如牛毛，但却没有什么实际意义，我对此感到非常失望，而且担心有些骗子、庸医或者江湖派自学成才的所谓“生活教练们”会教给大家一些松散、琐屑的理念，而这些理念对于提高自信心并没有长久的效果。当然，在他们提供的技巧中，也有一些能让人在数天甚至数周内都能保持良好的自我感觉，但这些技巧能一直发挥作用吗？不能。而这正是我这本书的与众不同之处。

无论你只是打算尝试一次本书中提到的练习，还是反复实践“自信力助推器”里的技巧，你都要注意做好笔记。完成这些练习并尝试过这些技巧后，你不但能学会如何为自己塑造一个更加自信的形象，还能学到如何改变自己的思维方式，甚至会改变自我认识和世界观。深远而持久的自信进而被建立起来，你在生活中可能遇到的任何麻烦事都不会再阻碍到你。因此，寄希望于通过我来提高自信心，你一定不会失望的。

## 我也曾经和你一样害怕

作为一名心理学家和曾经因恐惧而备感苦恼的人，我完全相信自信是可以塑造出来的。当我还是个小孩子的时候，我极度害怕在公开场合讲话。哪怕只是对着一小群人讲话，我的身体都会出现剧烈反应——干呕，甚至呕吐。我太害怕在公开场合讲话了，所以常常装病来逃避这件事。



但尽管如此，后来经过训练，我还是爱上了在成百上千位观众面前做演讲这件事，而且就像我在 BBC、CNN 新闻和《大兄弟》等节目上那样，我现在可以面对电视机前数百万人，在直播间的聚光灯下神采奕奕地讲话了。

做到这一点并不是因为我比较特殊，而是因为我这样一个曾经因为缺乏自信而饱受折磨的普通人通过对某些技巧的利用和掌握而提升了自信心而已。因此我想说的是，既然我都可以做到，你也一定可以！

## 自信不是纸上谈兵

不论你的自信心目前处于什么水平，我敢保证，只要你每天投入几分钟的时间来使用本书提供的技巧，你的自信心就能飞速提升，你也能瞬间感到更放松、更有活力。如果长期坚持下去，你还能培养出坚不可摧的自信，这足以让你应对任何事情。但要想从这本书中最大程度地汲取养分，你不能只是读完就把它扔在一边，你必须实际做一做书中所提供的练习和技巧。只有这样，这本书才能真正帮助你提升自信，收获更美满、更成功的人生。

虽然足球教练可以训练他的球员，为球队提供战术，但最终比赛时也只能寄希望于球员们在球场上的临场发挥。所以，你可以把我当成你的自信力训练师，但我的工作只是提供给你经过科学论证的前沿技巧和练习，最终人