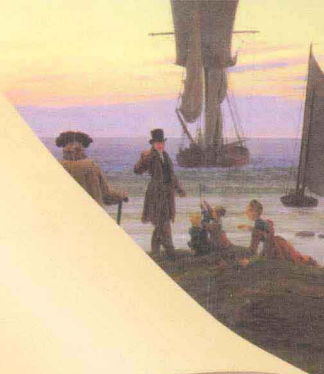




青少年励志经典文库
POCKET BOOK

34



告诉你不曾知道的自信的意义；
教给你闻所未闻的自信的方法；
为你描绘一个只有自信者才有的未来图景……

做一个自信的人

Self-confidence

【美】奥里森·马登 著
吕 征 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

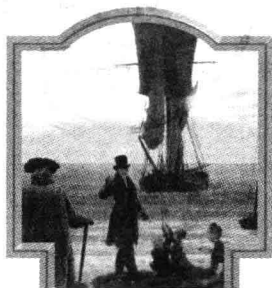
经典
随身读

做一个自信的人

Self-confidence

【美】奥里森·马登 著

吕 征 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

做一个自信的人 / (美) 马登著; 吕征译. -- 北京: 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4140-0

I. ①做… II. ①马… ②吕… 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050614号

做一个自信的人

作 者: [美] 奥里森·马登

译 者: 吕 征

责任编辑: 王正斌 潘星汉

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 138 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4140-0

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

紫云文心·青少年励志经典文库

用智慧阅读人生，用心灵读懂命运

这是一套囊括了近百年来为欧美精英人士和普通民众提供了无数精神“正能量”的心灵励志经典。

它们或是讲故事，或是谈哲学，或是论人生，用不同形式探索每个人生命中都可能会经历的机遇、幸运、苦恼、欢乐、命运、挫折、信仰、财富、教育、理想等，它们想知道人生到底是苦还是乐，人们如何才能赢得幸福，人类怎样才算不虚此生……

或许它们不能给您提供一个标准答案，但却能让您更懂得如何成为一个人生智者。

青少年励志经典文库·第1辑：

1. 世界上最神奇的24堂课（升级版）

【美】查尔斯·哈奈尔 著

2. 智慧书

【西】巴尔塔沙·葛拉西安 著

3. 身体语言密码

【美】哈里·巴尔肯 著

4. 不抱怨的世界

【美】道格拉斯·勒尔顿 著

5. 秘密

【美】罗伯特·科利尔 著

6. 人性的弱点

【美】戴尔·卡耐基 著

青少年励志经典文库·第2辑：

7. 领袖判断力

【日】源赖朝 著

8. 语言的突破

【美】戴尔·卡耐基 著

9. 领袖影响力

【日】源赖朝 著

- | | |
|-----------|-------------|
| 10. 美好的人生 | 【美】戴尔·卡耐基 著 |
| 11. 人性的优点 | 【美】戴尔·卡耐基 著 |
| 12. 克服胆怯 | 【日】源赖朝著 |

青少年励志经典文库·第3辑：

- | | |
|------------|---------------|
| 13. 心灵减压手册 | 【英】安妮·佩森·考尔 著 |
| 14. 伟大的人物 | 【美】戴尔·卡耐基 著 |
| 15. 快乐的人生 | 【美】戴尔·卡耐基 著 |
| 16. 做人的品格 | 【美】布克·华盛顿 著 |
| 17. 写给女人 | 【美】桃乐丝·卡耐基 著 |
| 18. 人性的光辉 | 【美】戴尔·卡耐基 著 |

青少年励志经典文库·第4辑：

- | | |
|----------------|------------------|
| 19. 世界上最神奇的心理课 | 【美】查尔斯·哈奈尔 著 |
| 20. 硅谷禁书 | 【美】查尔斯·哈奈尔 著 |
| 21. 失落的致富经典 | 【美】华莱士·沃特莱斯 著 |
| 22. 失落的健康箴言 | 【美】华莱士·沃特莱斯 著 |
| 23. 失落的成功指南 | 【美】华莱士·沃特莱斯 著 |
| 24. 成功需要的修行 | 【美】纳撒尼尔·C. 小福勒 著 |

青少年励志经典文库·第5辑：

- | | |
|-------------------|------------------|
| 25. 做你想做的人 | 【英】詹姆斯·艾伦 著 |
| 26. 25岁前必须要懂的79件事 | 【美】纳撒尼尔·C. 小福勒 著 |
| 27. 自立 | 【美】拉尔夫·爱默生 著 |
| 28. 自助者天助 | 【英】塞缪尔·斯迈尔斯 著 |

29. 一生的游戏规则 【美】佛罗伦斯·希恩 著
30. 做人就做最棒的人 【美】奥里森·马登 著

青少年励志经典文库·第6辑：

31. 成为有吸引力的人 【美】奥里森·马登 著
32. 心态是一种力量 【美】奥里森·马登 著
33. 成功者的秘诀 【美】奥里森·马登 著
34. 做一个自信的人 【美】奥里森·马登 著
35. 人生路上的自我修炼 【美】奥里森·马登 著
36. 意志能改变世界 【美】奥里森·马登 著

青少年励志经典文库·第7辑：

37. 幸福生活讲座 【美】拉尔夫·沃尔多·川恩 著
38. 每天都是一次修行 【美】罗伯特·科利尔 著
39. 永远不要失去自信 【美】罗伯特·科利尔 著
40. 成功从专注开始 【美】瑟伦·杜蒙特 著
41. 做你自己 【美】罗伯特·科利尔 著
42. 修养九讲 【美】约翰·托德 著

青少年励志经典文库·第8辑：

43. 信念力 【美】奥里森·马登 著
44. 情绪控制术 【美】奥里森·马登 著
45. 少有人知道的秘密 【美】奥里森·马登 著
46. 人人都有爆发力 【美】克劳德·布里斯托 著
47. 吸引力法则 【美】威廉·沃克·阿特金森 著
48. 这辈子你能活得更好 【美】克劳德·布里斯托 著

青少年励志经典文库·第9辑：

- | | |
|------------|---------------|
| 49. 乌合之众 | 【法】古斯塔夫·勒庞 著 |
| 50. 沉思录 | 【古罗马】马可·奥勒留 著 |
| 51. 靠自己去成功 | 【美】约瑟夫·纽顿 著 |
| 52. 当下的力量 | 【美】约瑟夫·纽顿 著 |
| 53. 正能量 | 【美】克里斯汀·拉尔森 著 |
| 54. 成功的谎言 | 【美】布朗·兰登 著 |

青少年励志经典文库·第10辑：

- | | |
|--------------|--------------|
| 55. 成为领袖的秘密 | 【美】罗伯特·科利尔 著 |
| 56. 发现未知的自己 | 【美】奥里森·马登 著 |
| 57. 信念为你成就一切 | 【美】罗伯特·科利尔 著 |
| 58. 一生的资本 | 【美】奥里森·马登 著 |
| 59. 培根论人生 | 【英】弗兰西斯·培根 著 |
| 60. 蒙田随笔集 | 【法】蒙田 著 |

假如您能不断给我们建议，指出我们的不足，或推荐曾让自己拍案的小书给我们，当使小编们感激不尽。

策划热线：010-81570393

联络邮箱：youngbook@tom.com

直通QQ：2439007

袖珍馆QQ群：322284532

目 录 *Self-confidence*
做一个自信的人

CONTENTS



第01章	信心让你成功.....	001
第02章	千万别怀疑自己.....	017
第03章	宁可冒险而死不要胆怯苟活.....	029
第04章	不要太敏感.....	039
第05章	灰心丧气是失败的开始.....	047
第06章	是人就能上大学.....	065
第07章	苦难是最好的朋友.....	083
第08章	快乐也是一种能力.....	095
第09章	既然生有翅膀何必爬着过一生.....	107
第10章	永不言败.....	115
第11章	自己才是最大的敌人.....	125
第12章	求人不如求己.....	137
第13章	随时随地地学习.....	155
第14章	运气是创造出来的.....	167
第15章	到处都有机会.....	175
第16章	别抱怨世界不公平.....	189
第17章	从书中汲取力量.....	201
第18章	发现生活中美好的一面.....	221

II

做一个自信的人

第 01 章

信心让你成功

Self-confidence

有一个神圣的声音在我们的内心深处，只有在其他声音都沉寂下去之时，这个声音才会出现——它的寓意只有在静寂中才会表露。

一位雄心勃勃的少年说：“我要从事法律行业，已经在这一行的人要更加努力了！”

那神圣的属于青年的自信心，他们那觉得一切都不是问题的坚定信心，经常被愤世嫉俗的人，被那些在这个世界中苦苦挣扎的人所嘲笑。可是最伟大而有益的品质就是它，它是人类从造物主那里继承过来的最好礼物。在生活中，我们要是能够始终都怀抱壮志雄心，敢于冒险和尝试，富有强烈的自信，认定自己完全有能力实现自己的理想，那么，你就会创造出奇迹！有了这种信心，即便是移山填海，也是不在话下的了。

信心的巨大作用在许多经典中被反复强调。在信心的帮助下，摩西率领以色列人走出了埃及，穿过红海和旷野。同样在信心的帮助下，奇迹总是被那些伟人们克服艰难而创造。

自信是一种伟大的特质。耶稣总是告诉人们：“追随信

心前行，并让信心常在。”他常说，我们从生活中能得到多少，取决于信心，同时它能疗治精神的疾病。在获得拯救之后，伟大的教区长把重点放在了恢复被拯救者的信心这一方面。“你会因为具有信心而完整……只要你有自信，你就是完整的……你会因信心而得救。”缺乏信心而又不知所谓的人，总难以避免命运的捉弄。缺乏信心的人将会离成功越来越远。

信心会带来信赖，而怀疑只能产生恐惧；信心让你成就功业，怀疑则会带来失败；幸福生活大门的钥匙就是信心，你所渴望的东西都能由它带来，而这一扇门会被怀疑所关闭。我们的创造力会被信心所唤醒，它开启我们的能力之门，并刺激起我们的创造力。信心就藏在我们身上，是我们与信仰继续生存的媒介。当我们在怀疑和忧虑中失去方向，信心就是指引我们继续前进的指南针。信心能带给我们强大的力量，掌握无尽的资源，让我们超越各种局限。飞得最高的人，肯定是信心最大的人。想要获得成功，必须要相信自己能够成功。你如果相信自己能够做到在别人看来无法完成之事，就会有一种特殊的力量在你身上，带给你创造奇迹的能量。

那些站在成功的领奖台上的人，自己也不知道自己的信心是什么，不知道自己的信心从何而来。可是，无数的事实证明，他们有着随机应变的灵活机智，有着储备起来的很多能量，有着果敢坚韧的性格，他们的信心因此长存

不衰；他们在事前就被自己的潜意识告知，自己肯定能够成功，因为他们拥有着十足的信心。而这种潜意识的来源，在于他们对于信仰的坚定，对于自己的坚信，正是因为这样，他们才激发出了自己内在的潜能。

那些在历史上留下自己闪亮的名字的人，当他们失去希望时，这种信心就是他们唯一遵循的路径，信心这位神奇的引路人会带着他们走过荆棘丛生的荒原，到达应许之地。

如果我们开始相信自己，在心里装满自信，我们的能力就会得到激发并被进一步提高，这些能力可以帮助我们实现任何理想。在信心的指引下，我们专注于自己的目标，并有足够的能力达到目标。即便当光明和鼓励在我们内心消失，信心也会指引我们继续前行。它是黑暗中信仰赋予我们的领路人，带领我们走出迷雾。当然有一点需要区分，即推动我们前进的是信心，而不是自私自利的愿望。二者之间有若云泥，若错把后者当前者，那就是在自欺欺人。

当一切都上了轨道，我们沿着正确之路前行，支撑我们信念的信心就永远扎根在我们内心深处。哪怕当我们处于困境之中，我们也可以在这种信心的提示下继续前行，伟大人士因这种鼓励而取得巨大成就，人类文明在这种鼓舞下一点点向上攀升。

人类存在的终极目标，是获得生活中最美好之物，在宇宙万物中发现善，在别人身上发现神圣和崇高。人上之人，

定然是对每个人都信心十足之人。怀疑主义和悲观主义的人，缺少了信心的屏障，缺乏信心激发的崇高热情，也缺少一种激情，那种激情能让人历经磨难而始终如一。

不相信天意的慈悲的人，不会有什么自信。若想把我们的潜能最大限度地发挥出来，就要相信困难总会过去，生活必将美好，而无论周围环境如何为难我们。我们要坚信，无论有多少战争、犯罪、贫穷、苦难和痛苦发生在我们周围，世界的未来必然会充满阳光，人们的内心一定回归慈善。

有一种力量最终定能战胜一切邪恶和矛盾。那些有益于人类的进步的人，尤其是那些历经诸多磨难之后仍获得了伟大成功的人，无不对这种永恒的力量深信不疑。

人要是想排除人世间的无数磨难，在失望、痛苦和失败后仍不气馁，那就去发掘心中那至高无上的信心吧；所有取得伟大成就的杰出人士，都具有这种信心。伟人们也许各有各的缺点和不足，然而他们必定都有这种无上的信心。对于人类的本性，对于宇宙中慈悲的智慧，他们无不深信。

那些看起来脆弱而软弱的人，往往倡导了历史上一些最重要的改革，在他们的周围，没有鼓励和支持，全部是最坚决的反对。他们也有过动摇、失望和挣扎，然而胜利是他们的终点。他们对那高于人世间的永恒力量有着坚定的信心——那是一种包含着诚实、热情、希望、善良必将获胜的力量——若非如此，这种巨大的工作他们甚至都不

敢尝试。

出于对自己的使命的信心和灵感，人类最伟大之人拥有了巨大的力量，他们相信自己之所以来到这个世界上，就是要传递给世人一个信息，就是要为人类进步而努力。想想那属于发明家的信心吧！他们在信心的鼓励下坚持自己的发明，即便面对饥饿，面对家人的离去，面对邻居们的谴责和嘲讽，他们有信心，所以他们不会放弃。想想那属于哥伦布、路德、卫斯理等人的信心吧，人类因为他们而获得了多大的好处！撼动世界的人，都是有着坚不可摧的信心的人，人类的进步，依赖于他们。

宇宙中存在着一种神秘的力量，它支持正义、排斥邪恶，如果对这种神秘力量有着十足的信心，人们就能在它的支持、鼓励和激励之下，取得奇迹般的成功，取得在一般人看来超越了人类的能力的伟大成就。勇敢者因为这种信心而直面困难，奋发图强，在周围都是障碍和白眼时，他们依旧坚持不懈，因为他们始终都有信心和希望。在这种信念的支撑下，先烈们能够度过最艰难的时期，能够在面临绞刑架和刽子手时依旧谈笑风生，视死如归。

人类文明最伟大的力量就是信心，铁路被它建造，自然的秘密被它揭示，发明和探险之路被它指引，它把成功赠予了那些走过了困难和艰苦环境的人。事实上，信心是我们一切成功的原因，可是，在我们的日常生活中，这种巨大的力量却被太多人所忽视！通向所有成功巅峰的大门

钥匙其实就在我们自己的手中，然而大部分人却盲目地寻找外部力量的帮助。

如果信心的巨大创造力量能被人们所认识，并在日常生活中自觉地运用它，那么，贫穷、失败、疾病、病态和犯罪就不会出现在我们中间。如果那些失败的人能够在体内注入那神奇的、坚强的、活力十足的信心，他们中的绝大多数就能走出失败而和成功者站在一起。

信心的力量不仅体现在生活中，同样体现在伟大或特殊的工作中。发生在我们生活中的每件事情，无论大小，只要跟我们有关，信心都是必要的。信心有益于你的健康，就如同它有益于你的成功。要习惯性地充满信心，相信人性的美好，相信自己的健康，相信自己有足够的力量，相信自己是理智、强壮而聪明的，相信你的判断力和感觉都很好，相信你能够成功，相信你的理想可以实现，相信你走过的路是属于成功者的路。

一个人的人生开始衰败，开始消沉，不是当他一贫如洗的时候，也不是当他遇到挫折的时候，而是当自信离他而去，当他对自己实现梦想的能力开始怀疑的时候。

如果你承认，成功人士的必备特征之一就是自信，平庸和失败是由缺乏自信造成的，你就要告诉自己，这种可贵的素质每个人都该具有，拥有它，你和你的世界就会焕然一新。

信心之所以能创造伟大的奇迹，在于它统率着所有其

他的心理素质。缺乏自信，其他心理素质就是一盘散沙。勇气、积极性和热情都以它为基础。拿破仑对自身使命有着巨大的信心，他觉得自己就是命运选中之人，他出生时带着幸运之星，他生就是来征服世界的，这种自信，带给了他巨大的力量和早期的成功。他要是没有那种“我就是幸运之星”的自信，没有自己生来就要统治世界的自信，他就会跟军队里的任何一个老兵一样平庸而窝囊。当他把自己暴露在敌人面前，将军们劝告他不要如此时，他回答道，能打死拿破仑的子弹和大炮还没造出来呢。这种不可动摇的对自己使命的信心，奇迹般地让他拥有了伟大的力量。

就是因为深信自己能从敌人手中把法国解放出来，圣女贞德，这位朴素的农村女孩拯救了她的国家。正是由于对自己神圣使命的巨大信心，让她具有了神奇的力量，让她成为一位天才，指挥所有的法国军队，就如同高级军官指挥一群老兵一般如臂使指。这样一个从农村少女到那个时代最伟大的军事领袖的转变，就得益于对自我、对其使命的巨大信心。

毋庸置疑的是，每个人都是带着自己的使命来到这个地球上的。我们不是谁手中的傀儡，要受命运的摆布，或遭受运气的摧残。我们属于那伟大的天意，上天为我们安排好了角色，让我们各自演绎出属于自己的精彩人生。我们来到此地是带着人类的信息的，只有我们自己能传递这个信息。我们要对自己的使命有信心，要相信我们来到这