

提高自信心的秘訣

〔美〕 罗伯特·安东尼 著

轻工业出版社

提高自信心的 秘诀

〔美〕罗伯特·安东尼 著
王苏平 庄晓春 译
木 林 森 校

轻工业出版社

6040/2

27

提高自信心的秘诀

〔美〕罗伯特·安东尼 著
王苏平 庄晓春 译
木林森 校

◆

轻工业出版社出版
(北京广安门外南滨河路25号)
北京市西三旗印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

◆

787×1092 $\frac{1}{32}$ 毫米 印张：5 字数：105千字

1989年7月 第一版第一次印刷

印数：1—12,600 定价：2.30元

ISBN 7—5019—0643—2/G·028

译 者 的 话

中国几千年封建社会的桎梏，长期封闭，贫困的生活环境和小生产者习惯势力的影响，在一些人们的头脑中自然形成了各种各样的精神枷锁而不自知。如思想保守、鼠目寸光、狭隘忌妒、散漫自私，缺乏竞争和开拓意识，缺乏效率和时间观念，很少自立和创新的精神，甚至有的对现实缺乏正确的认识，有的与世无争，安于平庸，有的陷入颓唐和愚昧。

让我们振作起来吧！具有悠久文明历史的中华民族正处于觉醒和奋起的新时期，祖国正处于改革、开放、社会主义现代化建设的新阶段，一切有志于振兴中华的热血青年们恰逢大显身手的绝好机会。

要干一番前人所没有干过的事业，首先要树立起必胜的信念。面向现代化、面向世界、面向未来、走向21世纪，建设富强繁荣的新中国而不被开除“球籍”，提高我们民族的自信心是当务之急。为此，我们向读者推荐这本小册子——《提高自信心的秘诀》。

作者罗伯特·安东尼博士多年从事心理学的教学和咨询，积累了丰富的经验。他写的《演讲》、《思索》、《再思》等很受读者欢迎。《提高自信心的秘诀》是他的又一力作，是他多年实践经验的结晶。

作者指出，人——这个万物之灵，是个奇妙的集合体，它具有无限的潜力。每个人都要看到自己的长处，要承认自己、接受自己；每个人又都在变化、都能变化，因此要敢于

变革、敢于创新；要冲破束缚、克服怯懦、摆脱依赖、自力更生；要善于思索、大胆想象、明确目标，脚踏实地……。

译者相信，曾成功地引导千百人走上自信道路的这部著作也将使您受益，为您成为“新您”而效劳。

当然，作者囿于本人的世界观和宗教信仰，有些立论不乏偏颇之处，比如过分强调个人作用、夸大主观意志等。相信读者对本书不足之处能够正确判别认识，汲取其精华——书中的精华毕竟是主要的。

王苏平 庄晓春

· 目 录 ·

导 言：

1. 无幸福可言的芸芸众生…………… (1)
2. 随波逐流的心理…………… (1)
3. 关键在自己…………… (2)
4. 你有能力改变生活…………… (2)
5. 首先要满足自己的需要…………… (4)
6. 上来吧，起飞的时刻到了！…………… (4)
7. 二十一天习惯…………… (5)

秘诀之一：从沉睡中猛醒

1. 你的信条束缚着你…………… (10)
2. 你的“错误肯定”限制着你…………… (11)
3. 没有人想改变自己的认识水平…………… (12)
4. 你的第一需要…………… (14)
5. 为什么你可以改变…………… (15)

秘诀之二：束缚还是自由？

1. 自力更生…………… (17)
2. 认识与摆脱依赖性…………… (18)
3. 不要驱使别人…………… (19)
4. 顺从——灾难性的抉择…………… (22)

5. 比较导致恐惧..... (23)
6. 竞争扼杀创造力..... (24)
7. 承认与赞扬..... (25)
8. 不要受别人影响..... (27)

秘诀之三：自尊的艺术

1. 从头说起..... (30)
2. 自卑的主要表现..... (33)
3. 自卑者的共同特征..... (37)

秘诀之四：自我意识

1. 总是尽力而为..... (40)
2. 面对现实..... (41)
3. 评判价值的弊端..... (43)
4. 了解自己的动机..... (44)
5. 积极的动力从何而来..... (45)
6. 承担责任..... (46)
7. 习惯的力量..... (47)
8. 认定好的就不要丢掉..... (48)
9. 好习惯的培养计划..... (49)

秘诀之五：我没有错，你也没有错

1. 道德观..... (53)
2. 内疚的七种主要形式..... (53)
3. 内疚总会招来惩罚..... (58)
4. 前车之鉴..... (59)

5. 记住——你总是尽力而为的..... (59)
6. 动机与效果..... (60)
7. 内疚记录..... (60)

秘诀之六：爱的力量

1. 不要寻求别人的爱..... (65)
2. 去爱别人..... (66)
3. 爱与个人发展的关系..... (66)

秘诀之七：大脑归你使用

1. 你是一种集合体..... (70)
2. 心理引力定律..... (71)
3. 思维的超意识阶段..... (74)
4. 伟人曾用此能力..... (75)
5. 欲望激发创造力..... (76)

秘诀之八：开发创造性想象力的关键

1. 想象主宰世界..... (78)
2. 思维的意识阶段..... (80)
3. 唤醒你的魔力..... (81)
4. 正确的思维过程..... (82)
5. 潜意识的基本内容..... (83)
6. 如何发挥魔力的作用..... (83)
7. 潜意识——创造性的动机..... (86)
8. 你已经掌握了它..... (87)

秘诀之九：选择目标

1. 目标明确..... (90)
2. 养成笔录的习惯..... (91)
3. 行动表..... (92)
4. 为生活的六大侧面制订目标..... (93)
5. 制订五年发展计划..... (93)
6. 从现在做起..... (94)
7. 在好不在多..... (94)
8. 正确地观察..... (95)
9. 面对现实..... (96)
10. 行动起来 (97)
11. 有志者事竟成 (97)
12. 百折不挠 (98)
13. 期待之法则 (100)
14. 秘密原则 (102)

秘诀之十：停下来想一想

1. 思索的目的..... (104)
2. 思索的过程..... (105)
3. 思索的某些副作用..... (105)
4. 思索在何时..... (107)
5. 思索需多久..... (108)
6. 思索在何处..... (108)
7. 开始之前..... (109)
8. 第一步：放松与超脱..... (110)

- 9. 第二步：伸展与倾听 (111)
- 10. 第三步：设想与断定 (113)

秘诀之十一：时间是你的生命

- 1. 问题在于时间还是在你自己 (116)
- 2. 作时间的奴隶还是作时间的主人 (117)
- 3. 千里之行始于足下 (118)
- 4. “事后论” (118)
- 5. 别让时间安排你，你要安排时间 (120)
- 6. 时间是工具，不是主宰 (122)
- 7. 对你来说，现在就是最好的时间 (123)

秘诀之十二：从畏惧和焦虑中解放出来

- 1. 改弦更张、而不是重蹈复辙 (124)
- 2. 变化及宇宙之法则 (126)
- 3. 改变就要打破旧习 (127)

秘诀之十三：通过积极的交往前进

- 1. 听、听、听 (131)
- 2. 我们对自己比对别人更感兴趣 (133)
- 3. 只作积极的谈话 (135)
- 4. 使用普通语言 (136)
- 5. 让对方知道你对他的印象很好 (136)
- 6. 诚恳待人 (138)
- 7. 不要抢话题 (138)
- 8. 事实胜于雄辩 (139)

- 9. 准时赴约 (139)
- 10. 记住别人的姓名 (140)
- 11. 如何会见别人、结交朋友 (141)
- 12. 闲聊的秘诀 (142)
- 13. 笑容可掬 (142)
- 14. 择友结交 (144)

秘诀之十四：以积极的心理状态树立自信心

- 1. 积极的谈话产生积极的创造力 (145)
- 2. 在积极的思索中前进 (146)
- 3. 着眼自己的长处 (147)
- 4. 建立自信的妙方 (148)
- 5. 崭新的你 (149)

导 言

1. 无幸福可言的芸芸众生

你仔细观察一下周围的人们，就会发现这样一个不容忽视的事实：只有少数人非常幸福，他们实现了自己的抱负，过着有意义的生活，而大多数人看来却不能应付日常生活中出现的问题和情况。这多数人安于现状，听天由命“混日子”，甘居中游成为他们的一种生活方式。结果，一种空虚感使他们为自己的失败和挫折而怨天尤人。在他们的头脑中，客观环境能够左右他们生活的观念是根深蒂固的，甚至对于合乎逻辑的不同论点都充耳不闻。

杰出的哲学家和心理学家威廉·詹姆士曾经说过：“我们这个时代最伟大的发现是人们可以通过改变自己的内心世界来改变他们生活的外部世界。”这简短的一句话包含着精辟的真理：在建设我们生活和周围世界中，我们不是牺牲品，而是共同创造者！正如一位圣人所说：“我们并不是我们自己想像中的自我；我们想做什么样的人，我们就能成为什么样的人。”

2. 随波逐流的心理

我们花了相当长的时间才悟出一个道理：勇敢的反义词不是怯懦，而是顺从。你可能已经花费了许多宝贵而无法弥补的岁月试图适应潮流，结果却发现你所追随的那些人却一直在追随着你！但这已经太晚了。这一点在我们一生中的主

要大事的时间选择上表现得尤为明显。

什么促使我们像绵羊一样互相追随呢？譬如，有一个人的朋友结了婚，毕了业、安顿下来或做一些什么事情，为什么这个人也必须同样去做呢？或许这些事情迟些时候进入我们的生活圈子为好；或许早些为宜；也许它永远也不属于我们的生活范畴。

让我们跳出随波逐流的圈子，不要因为我们不同于邻里和同事而责备自己吧！只要我们能坚持个人的神圣权利，绝不让随波逐流或千篇一律来玷污圣洁和美好的生活，这样，许多痛苦就会荡然无存！

3. 关键在自己

认为自己的生活受到别人、群体或环境的左右，一定会使你精神上处于受奴役状态，自己使自己听天由命。你从自己的潜意识中发掘自己的观念中的所有因素，不论是积极的还是消极的，你的思想就会形成一个蓝图。你目前的生活是你内心世界的外部表现。实际上，你汲取了进入你生活的好的或坏的、幸福的或痛苦的、成功的或失败的所有因素，这包括了人生经历的各个方面，不管是事业、婚姻、健康，还是私生活。

想一想吧！你的周围、环境、世界全都反映出你的内心世界。通过分析你为什么是这样的人，你便能找到你所希望成为那种人的关键所在。

4. 你有能力改变生活

莎士比亚说：“我们知道我们现在是什么样的人，但不

知道我们可能成为什么样的人。”

你是这种情况吗？你是不是总注意自己能力有限、方法错误和办事失败？而很少想一想你可能成为什么样的人？问题在于你从小就受到虚假的观念、准则和信条所限制，使你认识不到实际上你是多么有能力，多么有优势！

由于你也是自己生活的创造者，你有力量改变生活的任何一面。所有伟大的导师都得出同样的结论：解决自己的问题只有靠自己。耶稣说：“天国于汝之中。”它不在某个遥远的国度，也不在天上。佛陀也认识到这一点，他说：“悟性就在自己的脚下，不要到外界去寻找指路灯”。自我愈合能力在人的内部。一旦你砸碎消极思想的锁链，自然会获得健康、幸福、富裕和宁静。

只有你看到自己作为人的价值，你才能获得完全的自信。只有你真正承认自己有别于他人的重要性，你才能从自己强加于自己的牢笼中挣脱出来。是的，我说是自己强加于自己的！你的父母、家庭、上司或社会都没有强加于你。你自己这样做，因为你允许别人主宰你的生活！

如果你不能摆脱内疚感，总是因自己所想像的不足而瞧不起自己，你就永远不会获得完全自信和个人自由，再努力也是徒劳的。为了获得真正解放，成为富有同情心、热情和爱怜之人，你必须首先从了解自己、爱自己开始。圣路加曾教诲我们：“像爱自己一样爱你的邻人”。可是如果不全面评价你是谁，是干什么的，你就是在欺骗自己，也欺骗你的邻人！

5. 首先要满足自己的需要

自信特征之一是你必须首先满足自己的要求。至于首先让别人快乐（不管谁告诉你这样）不是你的事。表面上看这似乎很自私，但让我们想一想圣路加说过的话：只有在我们竭尽全力完善我们自己时，我们才能对家庭、朋友、教会和社团等等做出最大的贡献。

许多人利用先为他人服务的哲学作为不对改变自己生活负责的借口。他们说必须把丈夫或妻子放在第一位；他们的男友或女友、教会、家庭或世界必须是第一位。这不过是自欺欺人。这种人以传教士般的热情牺牲自己，埋头于值得赞扬的事务中，实际上却不能正视和解决自己的问题。

西伯里博士在《自私的艺术》一书中说：不要杞人忧天。如果你这样，你就会无所适从。每次只关心一件事，不要为难自己，为自己做点事情，其它事情就会顺理成章。

你不能改变世界，但你能够改变自己。人类现状改观的唯一途径是每个人用积极建设性的方式对自己的生活负起责任来。现在是放下其它事情、优先考虑你的需要的时候了。这是你获得自由的唯一方法。身体奴役应该受到惩罚，但更糟糕的是精神奴隶。因为对此的惩罚是（正如德斯卡茨恰如其分形容的那样）“在绝望中默默地生活”。

6. 上来吧，起飞的时间到了

你就要开始一次探险，这次探险将使你在余生中得到回报，你将学到新的方法，来摆脱使你畏缩不前、限制你发展

的禁锢。

如果你感到迷惘，无力，不能满腔热情、充满信心地正视生活，就读读这本书，它就是为你写的。如果你对自己的平庸感到厌恶，对自己的过去感到失望，对在生活中随波逐流感到不满足，这本书便为你提供另一种选择。如果你向新观念、准则和信条敞开大门，乐于接受它们，你将发现你为什么应该及怎样能够系统地重新组织自己的思维过程去唤醒你的新的自我。一旦你掌握了这些原则，你就能够有比你想像可能获得的更多的幸福、更多的爱、更多的自由、更多的财富和更多的自信！人的一生以能够解放自己无限的潜力，过着有创造性和有意义的生活为最大满足。无论你是谁，是做什么的，生活状况如何，都能够获得完全的自信，而获得自信的办法并不像你想像的那样复杂！

7. 二十一天习惯

让我们看一下简单而行之有效的学习技巧，它叫“二十一天习惯。”

破除旧的有害的习惯或建立一个新的健康的习惯大约需要21天时间，这一点已被确定。完全吸收本书内容至少也需要这么长时间。没错，你能很快理解这本书，但只是理解没有用，它不能改变你的行为；只有当你最后学以致用时才能感到真正的快慰。

学以致用的含义是你必须从初步理解到真正理解。要真正认识某个事物，就要使它成为你的思想、感情、行为和反应的一部分。这需要时间，所以不要读了一遍本书就说，“我

懂了！”直到你将它在脑子里全部消化并形成新的习惯时，你才真正“懂”了。

暂时把其它事情放一放，集中精力读这本书。花些时间改变消极的、自我否定的习惯，建立积极的、有建设性的习惯，同取得成就和享受自由的一生相比，得到的回报要远远超过时间上的小小投资。

为了获得最佳效果，先通读一遍，对本书有个概貌的了解，然后逐章阅读，它会对你的现实问题有所帮助。让我们牢记这些原则，最主要的是毫不迟疑地照此行动。

如果你准备好了，就让我们开始吧！