

确实，你正如你所想的那么出色和与众不同

51招提升你的自信

Things You Can Do to Raise Your SELF-ESTEEM [美]杰里·明钦顿/著

为什么还要使快乐延期？
阅读本书，
今天就开始享受生活！



中信出版社
辽宁教育出版社

[美]杰里·明钦顿/著
黄海燕/译

51招提升你的自信

Things You Can Do To Raise Your SELF-ESTEEM



中信出版社
辽宁教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

51招提升你的自信/(美)明钦顿著;黄海燕译.一沈阳:辽宁教育出版社, 2002.9

书名原文: 52 Things You Can Do to Raise Your Self-Esteem

ISBN 7-5382-6439-6

I.提… II.①明… ②黄… III.个性心理学-通俗读物

IV.B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第070631号

52 Things You Can Do to Raise Your Self-Esteem

Copyright © 2000 by Jerry Minchinton

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Hardback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House/Liaoning Education Press.

Published by Arrangement with Arnford House through Arts & Licensing International, Inc. USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

51招提升你的自信

51 ZHAO TISHENG NIDE ZIXIN

著者:[美]杰里·明钦顿

译者:黄海燕

插图:王小肚

责任编辑:王路侠 黄明双

责任监制:朱磊 王祖力

出版发行:中信出版社 辽宁教育出版社

经销者:中信联合发行有限公司

承印者:北京国彩印刷有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:3.75 字数:48千字

版次:2002年10月第1版 印次:2002年10月第1次印刷

辽权图字:06-2002-126

书号:ISBN 7-5382-6439-6/B·41

定价:16.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线:010-64648783

致谢

我完成此书，受到了许多正面影响，其中包括心理学家艾伯特·埃利斯以及主张以现实为基础的哲学体系和思想流派的影响。

更直接的帮助来自于三个关心、支持我的人，他们也是我尊贵的朋友。克利夫·布拉德利，一个多年来业务上的合伙人，他反复阅读手稿，并以极大的耐心对我所有的手稿做出评论。斯泰西·吉尔伯特慷慨地与我分享她的智慧和洞察力，她在当代文化上广博的学识令我受益匪浅。我感谢琼·内姆斯，她不仅是智慧与激励的源泉，而且有着令人惊异的洞察力，她能比你更深地看到你的内心。感谢你们，我的好朋友。

关于自信

简单地说，真正的自信就是喜欢你
你自己，相信自己像别人一样应该得
到生活中的好东西。

自信重要吗？非常重要。虽然很
多人并不真正明了它对生活的每个部分
都有很大影响，包括你的人际关系、自
信程度、事业选择、幸福快乐、宁静心
境和你最终会取得多大的成功，人们出
于本能觉得自信是生命中不可或缺的东西。
然而看看周围，看看自己，我们是
不是在不知不觉中慢慢丢弃了它呢？

人们是怎么变得缺乏自信的？在
成长过程中，所有人都有过不愉快的经
历。这些经历使我们对自己评价很低，
认为自己很差劲。而当这样的经历太多
的时候，我们不知不觉地把它们转化为

三条核心信念，大多数人都或多或少地相信这些信念。第一，我们是一种软弱的牺牲品，无法预知自己的未来；第二，我们不够格，在很多方面比不上别人；第三，我们先天不足。

重新获得真正自信的过程其实并不神秘，就是改变你对自己的看法。要做到这一点，你要学会通过加强对你自己生活的控制力、足够的个人能力、以及与生俱来的自我价值感，来反驳那些不正确的核心信念。

如果你愿意花些时间提升自信的话，你将会得到什么呢？对于处于起步阶段的人来说，他会增强社交信心，得到更令人满意的人际关系及与生活愉快合作的感觉。同时你发现，最大的回报是一个新的自我形象，因为你已经大大提升了，变成了一个比从前快乐得多的人。

如何使用本书

在本书里，你会发现有多种方式实现这些思想。你可以从头开始，每次读一条；或每周读一条，这样做一年；或某天任选一条思考；或对特定情形寻找特定标题；或者选择任何其他方式。

就像这些建议一样简单，每个人都有使自己在生活中取得重大进步的潜能。因此，如果你很恳切地要提升自信，不能只是看书，然后说，“这主意真妙”，然后还是按自己的方式行事。如果你想要的不只是短暂的提升，那么花些时间思考这些观点，及它们在何种程度上适合你的生活。正如你将注意到的，每节含有一个概括主体的“要旨”。你可以仔细考虑这些思想，或用它们来证实你的潜意识所想。

你可能读到一些你不喜欢或不认同的内容。如果这样，那你算是圣贤，因为我们中的许多人都会忽视一些事实，或佯称这些事实不是真的。从我自己的经验来说，最难的功课总是我最不愿意学

的。遗憾的是，这样做并不能减少它们的真实性。因此，这些难题重复出现，直到我最终被迫接受。

告诫之词：在运用本书所述思想之前，建议你将其对你的生活产生的影响深思熟虑一番。如果使用不当或不计后果，即使最有益的工具也可能会有害。

希望你喜欢这本书。

目 录

致谢 —————>>> VI

关于自信 —————>>> VII

如何使用本书 —————>>> IX

51招提升你的自信 —————>>> 1

1 善待犯错的自己 —————>>> 3

2 关注你的真实品质和成功 —————>>> 5

3 学会说“不” —————>>> 7

4 笑对恶语 —————>>> 9

5 平等待人 —————>>> 11

6 注意反馈 —————>>> 13

7 使快乐成为习惯 —————>>> 15

8 坦然面对失误 —————>>> 17

9 停止自责 —————>>> 19

10 找个你喜爱的工作 —————>>> 21

11 不为留给人的印象担心 —————>>> 23

12 现在，请无条件接受你自己 —————>>> 25

13 提升自我需求 —————>>> 27

14 收复你的自由 —————>>> 29

15 享受个人时间 —————>>> 31

16 为理想而努力	33
17 我行我素	35
18 重视自己的意见	37
19 每周一天100%积极	39
20 学会期望别人与你不同	41
21 完美主义并非完美	43
22 不为他人改变自己	45
23 不和任何人攀比	47
24 不为差异而烦恼	49
25 拒绝没来由的痛苦	51
26 不以行为论自己	53
27 正确远远多于错误	55
28 自己先认同自己	57
29 对健康负责	59
30 笑对批评	61
31 灵活应变	63
32 独立思考，独立决定	65
33 大方接受赞美	67
34 看重自己的意见	69
35 学会自己动手做事	71



目录

36 不要把竞赛当真	73
37 自己的需求是最重要的	75
38 向前看	77
39 对罪恶感说“不”	79
40 我是有价值的人	81
41 原谅你所有的错误	83
42 积极理解每件事	85
43 忘记对别人的恶感	87
44 成为解决问题的能手	89
45 维护自己的权利	91
46 尽量依靠自己	93
47 相信自己的想法是完美的	95
48 承担你生活中的责任	97
49 该受指责时才接受指责	99
50 你为谁而活	101
51 善待他人	103
关于作者	105
附笔致谢	107
编后记	109

51 招

提升你的自信

要旨

善待犯错的自己有助于避免一错再错

利祿乃成功之母袁章云





1

善待犯错的自己

不要为自己所犯的错误惩罚自己。不要责骂自己，对自己说你有多蠢。那只能让你更加确信自己做了拙劣的选择，会令你惶恐不安，而且实际上增加了进一步犯错的机会。

如果你学会犯错时善待自己，你就不会感觉到有压力，也就不太可能进一步犯错。一旦你不再烦恼于那些不太完美的决定，你就会有时间想了解你怎么犯的错，怎么避免以后犯类似的错。

拙劣的选择从来都不是故意做出的。没有人会在第二天日程表的顶端写上“使自己出错”。无论你何时犯错，要记住：犯错实在再正常不过了，每个人都会犯错误，而且，所有的错误，即使是最严重的，都100%可以原谅。

要旨

我关注的任何事情都会膨胀





2

关注你的真实品质和成功

有一条不成文的法则这样说：一旦人们全神贯注于某样东西，它就会膨胀。所以你不妨试着把焦点放在一个人的优秀品质上，它们也会成倍增加。反之如果你这样寻找错误，你会发现自己一无是处。如果你学会经常把注意力放在生活中快乐的一面上，你会发现实际上自己也快乐得多了。

要旨

除非一件工作确实是我的职责，否则我没有义务去做

