

这就是自信

● (英) 琳达·菲尔德 著

● 张碧君 译



其实
只有自信

才是
与天才对话的
唯一实力

心灵度假村丛书



世界图书出版公司

这就是自信

◎ (英) 琳达·菲尔德 著

◎ 张碧君 译



心灵度假村丛书
之四

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

这就是自信/[英]琳达·菲尔德著;张碧君译.—上海:
上海世界图书出版公司,2002.11

(心灵度假村,4)

书名原文:60 Tips For Self-Esteem

ISBN 7-5062-5688-6

I.这... II.①菲... ②张... III.成功心理学—青
少年读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 071418 号

©2002 by Lynda Field

Simplified Chinese Edition:

©2002 SHANGHAI WORLD PUBLISHING CO.

All rights Reserved

这就是自信

[英]琳达·菲尔德 著

张碧君 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

上海竟成印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4 字数:54 000

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

印数:1-10 000

图字:09-2002-125 号

ISBN 7-5062-5688-6/Z·154

定价:12.00 元

作者序 7

1 对自己说好话 8

2 做自己最好的朋友 10

3 改变不好的自我形象 12

4 与爱发牢骚的人保持距离 14

5 改变你负面的自我信念 16

6 往前看,别回头 18

7 别做牺牲者 20

8 丢掉你的旧衣裳 22

9 做你要做的事 24

目录

3



26 留一点时间给自己 10

28 打电话时要自信 11

30 让自己吃得好 12

32 问你自己“这真的有关系吗？” 13

34 清理你的思绪 14

36 言词达意 15

38 你微笑,世界便报你以微笑 16

- 17. 冒一次险 46
- 18. 不要在意天气 42
- 19. 告诉别人你有多欣赏他们 44
- 20. 别再责备自己 46
- 21. 与成功的人联系 48
- 22. 管理时间 50
- 23. 为自己划界限 52
- 24. 寻找新经验 54
- 25. 与大自然亲近 56
- 26. 审视你自己的感觉 58
- 60 用力地叫 27
- 62 聆听别人一整天 28
- 64 别说它是个“麻烦”，说它是个“挑战” 29
- 66 双脚着地 30
- 68 创造事情 31
- 70 照镜子 32
- 72 开始做运动 33

74 心存宽恕 34

76 最好的预期心理 35

78 深呼吸 36 5

80 尝试新事物 37

82 对自己忠实 38

84 注意你的肢体语言 39

40. 写下你的工作单 86

41. 想说“不”时,就说“不” 88

42. 说别人的好话 90

43. 让罪恶感消失 92

44. 让自己均衡一下 94

45. 相信你的直觉 96

46. 注意你的优点 98

47. 列出你欣赏的事物 100

48. 学习自我放松 102

49. 让你受抑的感觉消失 104

50. 度假去 106

51. 从今天开始,让自己的美梦成真 108
52. 为自己创造成功 110
53. 教育孩子 112
54. 做“你无法击倒我”的摇摆 114
55. 记住:你是与众不同的 116
56. 走进泡泡里 118
57. 保护自己 120
58. 正面肯定自己 122
59. 改变你的习惯 124
60. 恭喜自己 126



作者序

7

自信是我们生活中成功和快乐的重要因素。一旦有了自信,我们对自身的感觉就会很好,会感觉冷静,并且有把握生活的能力。但当失去它时,我们马上就会意识到自我信念消失了,每件事都开始不对劲起来了。

当我着手研究并写下这些关于自信的书籍时,与上百个人讨论他们的生活品质。而结果似乎是“每个人”都在寻求自信,即使是看起来最有自信的人,也曾经有过自我怀疑的时刻。

在此书里,你将会发现快速、简单、实际的全盘方法,而且你可以马上使用。创造自信有许多种方法,利用此书选择出最适合自己的方法来吧!

——琳达·菲尔德

对自己说好话

听听人们是如何谈论他们自己的。我们经常可以听到类似这样的话：

- 我做不好！
- 我真没用！
- 我一定会弄得一团糟！
- 我做不到！

如果人们对自己不停地说些负面的话，贬低自己的能力，要不了多久，我们也就会认为他们是这样的人。如果你想找人来帮你完成一项计划，你会找一个一直说自己没用的人吗？你会信任一个一直说自己会弄得一团糟的人吗？

当我们贬低自己的能力时，我们的自信心也会随之下降。不要说自己不好，相反，你应对自己说些正面的、积极的话。

例如：

不要说：我不能。

而是说：我会尽全力去做。

不要说：我总是弄得一团糟。

而是说：我总是能从错误中学习。

不要说：我一点也不会……

而是说：我越来越会……

9

当你对自己说好话时，你的自尊心就会增加，所以，别人也会尊重你，这样便能增加你的自信心了。



对自己说些好话吧！

做自己最好的朋友

有人告诉我,当他们觉得没有自信时,他们有多么讨厌自己。他们批评自己的行为,自己犯的错误,以及自己做决定时的无能。当我们缺乏自信时,这般自我憎恨的情绪只会让我们更没自信。

你真的感觉意志消沉吗?试试这个奇妙的方法,它能使你脱离自己的负面评价。

练习变成你自己最好的朋友

想像你走出了自己的身体,现在,正站在你自己旁边。(不要想太多,只运用你的想像力即可。)开始看看你自己。你能说些什么好听又有益的话?你要如何鼓励眼前这个人,使他觉得更有信心?你会对你最好的朋友说什么呢?也许你会将你的臂膀环绕在他身上,告诉他,他真的做得很好,而且你欣赏他所有的优点。以这样的方式和你自己说话,你就会成为自己最好的朋友。

这个技巧既简单又有效率。做你自己最好的朋友,你的自信心马上就会增加了。



做自己最好的朋友。

3

12

改变不好的自我形象

我们都有过这样的经历。早上醒来,觉得这是很差劲的一天,看看镜子里的自己,“哇,好可怕!我看起来这么老”、“这么疲惫”、“这么胖”、“这么多皱纹……”,然后这样糟糕的自我形象便伴随着我们一整天。不好的自我形象即是导致自信心低落的重要因素。

我们应怎么做呢?开始欣赏你外表的某一部分。找一处你最喜欢你自己的地方,即使它只是一小部分。欣赏一个脚指头、你的睫毛或只是一片指甲。开始去赞美你外表的某一部分,再慢慢地学会如何去喜欢自己的其他部分。

当你开始喜欢你的身体时,你的自我形象便会提升,你的自信心也会增强。而这又会反映在你的外表上。

要知道,一个好的自我形象是能创造自信心的。



改变一下自己的观念！

4

14

与爱发牢骚的人保持距离

你认识的人中有没有是一直在抱怨的？抱怨天气、犯罪率、可怕的灾祸、疾病、被对待的方式、腐败的政客、世界的悲惨情况等等。我们认识的人里都有一些这样的人，自己也知道跟这样的人在一起，总感觉在浪费时间。但我说的并不是那些意志消沉、真正需要我们帮助的人，我说的那些爱抱怨的人，他们一生的工作，似乎就是要让别人感觉沮丧。

你可能本来感觉很好，很有自信心，并充满了正面积极的想法……然而你遇到了牢骚先生（或牢骚太太、牢骚小姐）。你们之间的对话变得越来越恐怖，而你甚至开始为你的好心情感觉有了罪恶感。走开吧！这个人决定了他们（还有你）是绝不会有愉快的一天的。

保持自己正面的感觉和自信心，远离这些爱发牢骚的人。



与那些爱发牢骚的人保持点距离！

改变你负面的自我信念

当你看自己的影子时,你看到的是哪种人呢?这真是难以回答的问题,尤其是当你心情低劣的时候。我们对自己是如此吹毛求疵。不但不善待自己,反而还找到自己的许多“缺点”。其实,我们大部分对自己的负面信念,并没有事实根据。我们并不是真的那么自私、残酷、不仁慈、懒惰、轻率、愚蠢、没价值、一无是处等(我相信你可以加上你自己喜爱用的字眼)。我们在很小的时候,听到事情的表面意义时,我们就开始学着树立自我信念了。

举例来说,当我还是个孩子时,有人跟我说我很愚笨,我便坚信着那个信念,直到现在。我也许其实非常聪颖,但在内心深处,我仍相信自己愚笨迟钝。这样的信念将会影响我整个人生。我将会不停地怀疑自己的能力,直至我改变了负面的自我信念。

训练我们的心灵,让我们的心灵相信正面的自