

几秒钟使你信心百倍

Power
Of
Self-confidence

自信的力量

孙 浩◎编著

→ 扭转乾坤 改变命运 获取成功 ←

海 潮 出 版 社

自信的力量

孙 洁 编著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自信的力量/孙洁编著. —北京: 海潮出版社, 2002

ISBN 7-80151-603-6

I. 自… II. 孙… III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 057906 号

● 自信的力量

编 著/孙 洁

责任编辑/陈开仁

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/12 字数/205 千字

印 刷/北京星月印刷厂

版 次/2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80151-603-6/C·35

印 数/8000 册

定 价/24.80 元

海潮出版社 北京西三环中路 19 号 邮编 100841

发行部: 电话 (010) 66969738 传真: (010) 66969749

目 录

认识自信.....	(1)
自信的内涵	(1)
自信宣言	(2)
自信的作用	(3)
相信你自己	(4)
自信的价值	(9)
春天——自信的季节	(11)
美丽秘笈.....	(13)
自信让你变得美丽	(13)
美丽寄语	(13)
一位演员对美丽的认识	(14)
自信魔法棒	(17)
与金钱无关的美丽	(18)
净化美丽	(19)
另类美女一位名模的成功	(20)
身残志不残的“白天鹅” ——一个残疾舞蹈演员的故事	(25)

瘦身处方	(27)
自信让你变得苗条	(27)
精神减肥法	(27)
减肥需要快乐的自信心	(29)
魅力沙龙	(31)
自信让你彰显魅力	(31)
魅力之本	(31)
男性魅力由何而来?	(32)
意林之窗	(34)
自信让你富有想像力	(34)
我的自白	(34)
自信小序	(35)
自信带来想像力	(35)
青春风铃	(38)
自信让你令人刮目相看	(38)
自信的丑小鸭	(38)
求职万花筒	(40)
自信让你求职成功	(40)
一杯咖啡让她成功	(41)
成功从自信开始	(43)
他是这样成为主持人的	(45)

目 录

我是一张“红桃A”	(47)
吴士宏精彩求职片段	(49)
我的事业从《时代周刊》开始	(51)
真情世界	(54)
自信让你感受跨越死亡的重生	(54)
珍惜生命中的第五颗子弹	(54)
乞丐和露珠	(55)
别放弃，我们会成功的	(56)
困难就是一个机会	(57)
自信加油站——第一站	(58)
做人生舞台上最出色的演员	(58)
人生加法	(60)
自信让你显得高大	(60)
“不可一世”的麦当娜	(60)
小字银钩	(63)
自信让你把握成功的要素	(63)
给自己投上自信的一票	(63)
人生的选择	(64)
自信让你找到成功的另一个出口	(65)
自信特使	(69)
自信让你英语流畅	(69)
自信的魅力	(69)
打工散记	(73)

自信的力量

感谢自信	(75)
自信宝盒	(78)
自信让你重燃斗志	(78)
生命的本色	(78)
永不熄灭的蜡烛精神	(80)
做一粒自信沙子	(81)
从烹饪中得到的启示	(83)
爱情驿站	(86)
自信让你俘获心上人的心	(86)
暗恋篇	(86)
我那不自信的初恋情人在哪里?	(88)
痛失我爱	(90)
曾经错过的人	(91)
失恋篇	(94)
爱情不需要替代品	(94)
自信男人篇	(96)
恋爱必修课——自信心	(96)
你自信就有希望	(96)
一百次求婚	(97)
自信女人篇	(101)
折翼的天使	(102)
一个丑女的两次婚姻	(103)
自信加油站——第二站	(110)
平淡天空下的自信美	(110)

目 录

精致人生	(112)
自信让你的人生枯树生机勃勃	(112)
自信——从自卑走向成功的桥梁	(113)
德国著名音乐家门德尔松的自信故事	(114)
尘世走笔	(116)
自信让你变得勇敢	(116)
孩子，放开你的脚步	(116)
小泽征尔的自信故事	(117)
四月寄语	(118)
红蜻蜓之歌	(118)
爱情插曲	(120)
自信让你挽救婚姻	(120)
不一样的婚外恋结果	(121)
家有灵妻	(123)
名人风采	(126)
自信让你力挽狂澜	(126)
贝克汉姆拯救英格兰	(126)
生活讲义	(130)
自信让你跨越极限	(130)
在跑步中超越极限	(130)
在打工中超越极限	(131)

自信的力量

尘世物语	(133)
自信让你锲而不舍	(133)
自信——奇妙的东西	(133)
锲而不舍的投稿	(134)
感悟人生	(136)
自信让你领悟自己的价值	(136)
因祸得福	(136)
钻石人生	(139)
生活几何	(142)
自信让你自尊自爱	(142)
高尚的心灵	(142)
不做机关老油条	(145)
刘川的故事	(146)
真我风采	(148)
自信让你给人良好的第一印象	(148)
自信让我成为主角	(148)
精 品 屋	(150)
自信让你成为写作高手	(150)
改变人生的作文课	(150)
在自信中找到写作	(153)
自信加油站——第三站	(155)

目 录

原汁原味	(157)
自信让你获得他人的帮助	(157)
了不起的藤田田	(157)
花旗银行求职记	(159)
惊险之旅	(162)
自信让你揭穿他人的谎言	(162)
警官断案记	(162)
夜空一星	(165)
自信让你化平庸为神奇	(165)
靠丑起家的主持人	(166)
改变一生的舞会	(167)
回 音 壁	(171)
自信让你战胜老外的歧视	(171)
名片风波	(171)
痛击老外	(173)
滴水成海	(177)
自信让你从“丑”中看到一种“美”	(177)
一种“神秘元素”	(177)
展翅高飞	(179)

自信的力量

冠军心语	(181)
自信让你问鼎冠军	(181)
绽放在盐湖城冬奥会的中国花——杨扬	(181)
自信女孩——刘璇	(184)
自 白 书	(186)
自信让你战胜自卑	(186)
赞美给人以自信	(187)
炫出自我	(188)
试着增长自己的线	(191)
强者之歌	(192)
自信让你在社交中克服胆怯	(192)
口才不好的苦恼	(192)
艾伯特·威根社交轶事	(193)
精彩纷呈	(195)
自信让你脱离险境	(195)
聪明的驴子	(196)
心理视窗	(198)
自信让你感觉富有	(198)
富有的顿悟	(199)
我自信并不是因为我有钱	(200)
满载富有的戒指	(202)

目 录

成功漫步	(204)
自信让你把握成功	(204)
自信让你考试成功	(204)
机遇絮语	(205)
邂逅机遇	(206)
阳光地带	(209)
自信让你成名	(209)
一个中国少女在美国的成名史	(209)
刘心和她的成名故事	(211)
万 叶 集	(214)
自信让你推销成功	(214)
自信, 推销员的基本气质	(214)
推销员乔治·赫伯特	(215)
充满信心地提出购买请求	(217)
对你的产品充满自信	(217)
金克拉的故事 (一)	(218)
金克拉的故事 (二)	(219)
春花秋实	(221)
自信让你在商业谈判中获胜	(221)
请让我试一试	(222)
自信加油站——第四站	(223)
脚印的故事	(223)

神秘空间	(225)
自信让你变不可能为可能	(225)
意外得子	(226)
神秘的新房客	(228)
学海奋进	(237)
自信让你挑战考研	(237)
考研拾贝	(237)
一个考研学生的故事	(237)
自信考研	(239)
历史笔记	(241)
自信让你徒手战胜敌人	(241)
空城计	(241)
烛之武退秦师	(242)
毛遂自荐	(244)
挑战人生	(247)
自信让你主动挑战生活	(247)
人 生	(247)
考洋会计为自信	(247)
成功宝典	(250)
自信让他们成为总统	(250)
尼克松败于自信的故事	(250)

目 录

自信成就林肯	(251)
测 试 屋	(254)
自信测试	(254)
梦醒时分	(259)
自信让你成熟	(259)
成熟的历程	(259)
找到自信	(261)
成长笔记	(263)
自信让你成为自己成功的路标	(263)
一句让我受益终生的话	(263)
飞跃时代的小小百万富童	(266)
师恩深重	(269)
自信第一课	(270)
人物聚焦	(273)
自信让你登上事业的巅峰	(273)
“剃刀”创造的巅峰	(273)
不要轻看卑微	(274)
快乐一方	(276)
自信让你快乐	(276)

心灵对话	(278)
自信让你战胜病魔	(278)
怪事奇谈	(278)
最伟大的运动员	(279)
自信——精神的脊梁	(280)
我们的想像	(282)
玫瑰红色	(284)
自信让你的美与年龄无关	(284)
40 岁的风景	(285)
50 岁的风景	(286)
寻梦季节	(289)
自信让你美梦成真	(289)
用自信圆梦	(290)
莱特兄弟的故事	(292)
自信帮我实现美利坚之梦	(293)
神秘大自然	(297)
自信让你的寓言变成现实	(297)
大开眼界	(297)
暗涌激流	(300)
自信让你发掘潜能	(300)
发现 7/8 的潜能	(301)

目 录

李阳与《疯狂英语》	(303)
非常人生	(307)
自信让你创造奇迹	(307)
从贫瘠开始	(307)
罗伯·舒乐博士的奇迹人生	(308)
海阔天空	(311)
自信让你笑到最后	(311)
可悲的向日葵之歌	(311)
几个女孩的不同人生境遇	(313)
自信加油站——第五站	(317)
仙人球精神	(317)
专题系列	(319)
专题一：给整容降降温	(319)
专题二：儿童自信专题	(323)
(一) 自信心对幅童的重要性	(323)
(二) 注重对儿童自信心的培养	(329)
(三) 来自美国的教育参考	(332)
专题三：老人自信专题	(335)
专题四：女性自信专题	(336)
来自工作上的压力	(336)
单身母亲的艰苦	(337)
外貌不扬引起的不自信	(337)
身体形象上的不自信	(338)

自信的力量

无法生育的苦恼	(338)
问题分析	(338)
职业女性着装全攻略	(341)
专题五：大学生求职专题	(345)
胆小不自信者没戏	(345)
自身优势	(346)
大学生的择业心理特点	(347)
成功创业家的心理特征	(348)
专题六：下岗专题	(349)
心存不甘	(349)
下岗后的第一个情人节	(351)
专题七：青少年专题	(354)
青少年的“特质”	(354)
自信为你打打气	(355)
怎样树立自信心	(356)
重拾自信	(359)
专题八：中国足球专题	(361)
专题十：找回失落的天空——少年犯专题	(364)
结束语	(366)
一生一世的朋友——自信	(367)