



# 自信力

——如何培养你的自信

著：克里斯蒂娜·韦伯  
译：彭诺

GET THE  
SELF-ESTEEM  
HABIT



文化艺术出版社  
Culture and Art Publishing House



中国美术学院美术考级教材  
素描分册  
素描头像  
素描半身像  
素描全身像  
素描静物  
素描风景  
素描建筑  
素描人物  
素描动物  
素描植物  
素描组合  
素描速写  
素描色彩  
素描综合  
素描考试  
素描欣赏  
素描理论  
素描实践  
素描创作  
素描研究  
素描教学  
素描竞赛  
素描展览  
素描收藏  
素描拍卖  
素描市场  
素描趋势  
素描未来

# 自信力

——如何培养你的自信

著：克里斯蒂娜·韦伯  
译：彭诺

GET THE  
SELF-ESTEEM  
HABIT

ISBN 7-122-03157-3  
定价：28.00元

文化艺术出版社

Culture and Art Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

自信力/ (英) 韦伯著; 彭诺译. —北京: 文化艺术出版社, 2008. 1

(心理自助系列)

ISBN 978 - 7 - 5039 - 3457 - 5

I. 自… II. ①韦…②彭… 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 (2007) 第 192792 号

版权登记号: 图字: 01 - 2007 - 6018

原出版社: Hodder&Stoughton, A Division of Hodder Headline Ltd  
霍德 & 斯托顿公司 (霍德头条公司分部)

自信力

著 者 克里斯蒂娜·韦伯

译 者 彭 诺

责任编辑 仲 江

责任校对 张 莉

封面设计 孙 鹏

版式设计 姚雪媛

出版发行 **文化艺术出版社**

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010) 64813345 64813346 (总编室)

(010) 64813384 64813385 (发行部)

经 销 新华书店

印 刷 国英印务有限公司

版 次 2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本 720 × 960 毫米 1/16

印 张 17.375

印 数 7 000 册

字 数 220 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5039 - 3457 - 5/G · 710

定 价 28.00 元

---

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

## 中文版序言

在西方文化中，如果一个人轻视自己的价值，轻视自己对他人  
的重要性，我们就认为他不自信。很多问题都和不自信有关系：抑  
郁，焦虑，找不到伴侣或者和伴侣相处困难，缺乏社交技巧，对事  
业发展方向感到迷茫等。我们还认为，如果连你自己都轻视自己，  
那别人也不会重视你。

自信到底是什么？在英文里，自信是“self-esteem”，它来自拉  
丁语的一个动词“to estimate”，意思是“做评价”。换句话说，自信  
就是我们怎么评价自己。

提高自信并不是要变得自私。的确，当你有了自信，你会在恰  
当的时候把自己放在第一位。只有你充分懂得了自己的价值，你才  
会充分重视他人的价值。

这本书的主旨，就是学习相信自己，学习如何保卫自己与生俱  
来的权利。

在中国，人们正经历着一个激动人心的、充满了变化的时代。  
人们对生活有了更多的选择，更多的把握，享受着与之伴随而来的  
快乐。但对于有些人来说，这也是一个可怕的时刻。很多处在各种  
年龄段的成年人，还不知道该怎样充分利用这些机遇，迎接挑战。

因此，现在正是为本书出一个中文版的好时候——我们可以分  
享一些关于自信的经验、教训和积极的技巧，希望本书可以帮助它  
的新读者找到快乐和满足。

青春励志文中

# 目 录

CONTENTS

## 第一章 / 什么是自信？你自信吗？ 怎样养成自信的习惯

导言 .....	3
目标 .....	7
个人责任 .....	7
完全的自我接受 .....	8
自信不等于自满 .....	10
自卑的人为什么会那么多 .....	11
噩梦般的情况 .....	12
千人千面 .....	13
自卑的表现 .....	13
名人也会缺乏自信 .....	15
我们该怎么办 .....	16

## 第二章 / 直面问题

测试一 .....	23
测试二 .....	41
测试三 .....	46



### 第三章 / 你的个性评估

测试一 .....	51
测试二 .....	80
测试三 .....	89

### 第四章 / 你的自卑由何而来

为什么我们要重视一个人的童年? .....	95
回忆你成长的故事 .....	101
如果你的父母已经过世,你该怎么办呢? .....	104
不适当的家庭教育造成了你的不自信 .....	108

### 第五章 / 改掉自我否定的习惯

玛丽亚的故事 .....	141
薇薇安的故事 .....	151
在什么场合之下,我们容易自我否定呢? .....	156
理清我们那些自卑的情绪 .....	158
养成自我肯定的习惯 .....	161
找到习惯性自我否定的根源 .....	162

### 第六章 / 了解自己的优点

记录下你小时候善意的表现 .....	178
探访一下年轻时的自己 .....	179
优点记录簿 .....	180
10分钟放松法 .....	183

## 第七章 / 如何做一个人见人爱的人

自卑又孤独的你在外人面前是什么样子的呢 .....	188
怎么和第一次见面的人交往呢 .....	193
陌生人攻略十五点 .....	194
初次见面大忌十五点 .....	195
结交朋友并且维系友谊 .....	197
怎样结交新朋友 .....	198
维系友谊 .....	198
友谊也讲究收支平衡 .....	199

## 第八章 / 改掉害羞的毛病

社交恐惧症 .....	204
药物治疗 .....	205
让我们变得自信的小技巧 .....	206

## 第九章 / 心平气和地表达你的意见

自卑的人有时候会失控 .....	222
生闷气,要不得 .....	223
暴怒 .....	224
果断和自信是解决问题的灵丹妙药 .....	225
多用第一人称讲话 .....	226
吵架能消除误会吗? .....	227
勇于提出建议和接受批评 .....	227
练习 .....	231

## 第十章 / 缓解压力,平衡生活

缓解压力 .....	235
制定每天的时间表 .....	236
劳拉 .....	238
循序渐进的工作 .....	240
平衡 .....	242
阿曼达 .....	243
饮食平衡 .....	245
关心自己 .....	245
哈利特 .....	246

## 第十一章 / 在感情危机中维护自己的自信

什么样的感情才算正常呢 .....	252
缺乏自信让你麻烦缠身 .....	261
“出逃”的时机 .....	264

## 第十二章 / 将新培养的好习惯坚持到底



## 第一章

# 什么是自信?你自信吗? 怎样养成自信的习惯







## 身言

**谁** 是你最爱的人？是你自己吗？如果不是的话，希望当你读到这本书最后一页的时候，可以成功地被我说服，爱上自己。

毕竟，你每天24小时都和自己在一起。即便有时不能完全理解自己的行为，比起对别人的了解，你还是更加熟悉自己，也只有你才能把自己塑造成你理想中的样子。说到底，在这个世界上，你能保证去改变的人只有你自己。而你，真的可以把自己变成你最最喜欢的样子。

然而，为了变成自己最喜欢的样子，你需要做到：

- 喜欢自己；
- 重视自己；
- 关心自己；
- 接受自己。

如果没有足够自信的话，做到以上哪一点都不是容易的事。

所以，具体来讲，究竟什么才是自信呢？这是一个大家都在用的词，但我们又很难给它下定义。有人认为自信的涵义就是快乐和自我欣赏，但事实上，自信所包括的内容还远远不止这些。它是自我认知的尺度，是我们对自身个体价值的估量。

不幸的是，大量的成年人，那些善良的、正直的、感性的、慷慨的、慈爱的成年人们并没有给自己足够好的评价。这一倾向让他们轻看了自己，把自己的生活搞得一团糟。

这样的事情是不是听起来很耳熟？我猜是的，否则你也一定不会买这本书来阅读了。

缺乏自信是所有问题的根源。很明显，不自信让我们感觉不到心灵的安宁，更会让我们抑郁、失眠，产生过大的压力，并且倍感孤独。

在最极端的情况下，不自信也可能成为吸毒、家庭暴力、小型犯罪的导火索。因此，按照这个思路，如果更多的人可以养成自信的习惯，在这个世界上，瘾君子和酒鬼会减少，暴力事件的几率会降低，拥挤不堪的监狱也会有所缓解，更多的人自然就可以过得更快活。

因此，拥有适当的自信是一件很棒的事情。但是，如果你是个没什么自信的人，有什么方法可以让你培养自信吗？

答案无疑是肯定的。事实上，你可以慢慢培养你的自信心，直到你把自信变成一种习惯。

养成一种好习惯，无论是去体育馆健身，还是将饮食调理得更健康，一开始都是很困难的，这种事情就像戒烟一样让人头疼。你可能认为自己八成会半途而废，甚至可能会产生这样的想法：需要养成这种习惯的人是我，又不是她，她写的倒是容易，但我保证实践起来会很困难。

的确，养成一种习惯并非易事，但也绝不是不可能完成的任务。正因为这样，我才会鼓励你下决心去勇敢尝试，因为一旦你慢慢发现自己的好，你的生活将逐步进入一个更加美好的阶段。

养成一个自信的好习惯无非就是要改变，而改变从来就不是一件容易的事情。改善和周围人的关系，转换一份工作，收拾行囊搬家……所有涉及改变的事情都是麻烦丛生的，但我们总会去想办法克服它们。通常，当我们回顾以往的生活时，想到那些曾经为了改变而付出的努力，我们一定会感到无比欣慰。

好的改变，永远都是努力的结果。把不自信的自己变成一个健康自信的人也不例外。即使这种改变不会一夜之间就见效，你一定会在不远的将来，为自己曾经付出过的努力感到自豪。

假想一下，你和你姐姐从小就在一起打网球，可你从来就没有接受过专业培训，你根本就不清楚你的打法对不对，但这么多年，你还是挣扎着坚持下来了。然而，有一天，当你在电视上看到温布尔登网球公开赛的时候，突然意识到，你的很多打法都是错误的，于是，你请了一位专业教练，下定决心要把网球学好。

上第一节网球课的时候，听了教练的话你才知道，一直以来，你拿拍子的手法都是错误的，注意力也没有集中在球上。教练鼓励你改掉这些糟糕的习惯。可你也知道，说起来容易做起来难。按照教练纠正的动作打球，实在是让你感觉很别扭，你越来越不耐烦了。你开始低声地骂骂咧咧，时不时偷看一眼你的手表，盼望着这一小时的课程赶快结束。其实，你自己早已经打好了小算盘，这节课一结束，你就回到自己多年打球的老习惯上，再也不去想什么标准打法了。

就这么不耐烦地打着打着，突然一瞬间，你发现教练告诉你的要领开始生效了。当你的拍子接触到球的时候，你很惊讶地听到不一样的撞击声，和以往不同，这一次的发球力道更狠，方向也更加



准确。你的心情大变，止不住偷笑，暗想或许可以把这种正确的打法坚持下去。

错误的打球方法你已经沿用了20年，那你认为学会正确的新打法需要多长时间呢？

幸好，这一次不会再花20年了，但你肯定也明白，新习惯的养成还是需要时间。

然而，在过去的几个星期里，在你不断地练习还有教练的指导下，你发现自己打球自信多了，时机也掌握得越来越好了。你一定感到很骄傲，因为你发现了自己错误的打球方法，并投入了时间和精力来纠正它。你也会承认，如果你不求进取地按照老方法打球，你将永远不会在打网球上有什么长进。

同样，培养自信的好习惯也需要付出时间和努力，只不过，在付出之后，你会收获一个更加自信的、快乐的人生。

在这本书里，我们将鼓励你们为了培养自信心，做一次全方位的改变。

- 改变思维方式；
- 改变感知方式；
- 改变行为方式；
- 改变自我认知。

从下一章开始，我会竭尽所能整理各种心得和提示，帮助大家改掉那些不益于建立自信的行为和说话方式。当然，这里面的重中之重还是需要大家努力改变自己的思维和感知方式。

那么，让我们从现在开始，建立几个通向完美人生之路的小目标，以此改变一下我们模式化的思维和感觉。完成了这些目标，也就为我们培养自信的旅程提供了坚实的基础。

## 目标

1. 学会爱自己。
2. 学会重视自己。
3. 学会关心自己。
4. 学会因自己而幸福。
5. 学会信赖自己。
6. 学会尊重自己。
7. 学会为自己负责。
8. 学会完全接受自己的身体还有灵魂。

## 个人责任

在前面列出的八条目标里，要做到前六条有点儿难，但它们的意思很好理解。可第七条和第八条就让读者犯愁了。“为什么我一定要为自己负责呢？”有些读者可能会问。

原因很简单，在这样一个社会里，我们的平均寿命在延长，我们频繁地转换工作和身边的搭档，这在过去是从来没有过的。在这样一个充满变化的大环境里，唯一有明确意义的事情就是适当地独断独行。明白这个道理的人，能够自我掌控人生的人，才是最关注自身利益的一群人。

独立的人这样做事情：如果他们有足够的积蓄，他们会更加努力地工作，或是加班，或是考虑再次接受教育，善于思考让他们越挣越多。需要选择的时候，他们会把野心收小，或是重新考虑什么才是最值得关注的事情。

如果他们不小心犯错，他们不会逃避责任，但也不会用这些错

误来打击自己。他们会从中总结经验教训，争取在将来做得更好。

如果他们在一段感情里受到了伤害，他们会勇敢地坚持自己的权利，或者干脆潇洒地离开。

他们的生活和其他人一样，有高峰时的喜悦，也有低落时的苦闷，但他们始终相信，无论生活赋予他们什么，那都是他们自己的事情，他们需要为自己负责。

当然，他们也会很高兴，如果有可爱的朋友走进他们的生活，赞美他们、爱护他们、陪伴他们，为他们分担工作和责任。但是，他们并不希望这些朋友代替他们解决生活里全部的问题。此外，他们也不会守株待兔地等待“白马王子”或是“白雪公主”的出现。

通常，缺失自信的成年人习惯于逃避某些责任。他们喜欢黏着别人，比如围绕在一个自信的同事或是一个朋友身边，他们相信这样做可以得到更多的注意，他们也相信，跟在大多数人后面，他们就进入了主流生活。

可惜，从众的行为并不能从根本上解决他们的问题。如果一个人相信他的幸福是由其他人来决定的，那他就会花费大把的时间去担忧自己会不会被别人抛弃，会不会最终一无所有。

这样的焦虑使这些人想方设法紧紧和他们信任的人黏在一起，但这样令人窒息的行为几乎注定了不幸的结局：他们可能会失去友谊，也可能被恋人抛弃。当这样的事情发生时，不自信的性格缺点让他们的生活陷入泥潭。

让我们脱离对别人的依赖，掌控自己的人生吧！这是唯一可以拯救这一切的方法。即使我们拥有家庭、朋友、同事的关怀，我们也必须为自己和自己的行为负起责任。

## 完全的自我接受

你是怎么看待列表中的第八条的呢？

完全接受自我的概念可能会让很多人感到困扰。他们认为，如果完全认同自己的话，就等于承认自己是个自大的人，外人是忍受不了这样的自大狂的。

这些人之所以困扰，就是因为他们没有搞清楚一个关键的事实，那就是：接受你自己和纵容你自己，这两个概念是有着巨大差别的。

接受自我就是承认我们都是凡人，凡人时不时也会犯错，但是，即便我们偶尔会做错事，我们仍旧还是一个好人。

举个例子，西蒙自从上大学以后就开始了丰富的社交生活，第一年考试临近的时候，他也没有好好准备，很自然，西蒙并没有通过那次考试。那么，只是因为一次不合格的成绩，我们就要宣判他是一个坏人了吗？当然不是的。但是，对于西蒙来讲，他是不是需要改变现状呢？答案自然是肯定的。那么，西蒙是不是该负起责任，想办法通过补考呢？他是不是又该从这次失败中总结点什么呢？还有他那辛勤工作、攒钱供他上大学的父母，西蒙是不是也应该向他们道歉呢？面对这样的问题，你一定会回答：是的，是的，是的。

因此，接受自我并不是让你宽恕自己那些不值得宣扬的作为，比如你的懒惰、你的怯懦、你的不节制，或是其他任何应该改掉的臭毛病。接受自我是要你明白，无论 you 有多少急需整改的坏习惯，你还是要去接受这样一个不完美的自己，并且重视自己。

当你开始行动，看清并接受你的“本我”的时候，你将发现自己浑身充满了力量，你确实可以改变身边和你有关的事，你可以改变那些力所能及的琐事，也可以改变你所希望改变的事务。

事实上，最有趣的一点就是：一个人越接受自己，他就越愿意花时间和精力提高自己。这一点是肯定的，因为努力的结果，就是你可以得到“信心的靠垫”（我这么称呼它）。这其实也就是一种感觉，有点儿像一个人被一个舒适的气垫撑了起来，受到了鼓舞，感觉自己更加安全和安心。当你开始学会接受自己、爱惜自己的时候，