

心理·自助·行为

绝对自信

[法] 萨拉·法梅里 著 李紫燕 译

怎 样 提 升 自 我 价 值



上海人民出版社

心理·自助

·行为

绝对自信

〔法〕萨拉·法梅里 著 李紫燕 译

怎 样 提 升 自 我 价 值

— 上海人民出版社 —

图书在版编目(CIP)数据

绝对自信:怎样提升自我价值/(法)法梅里(Fanmery,
S.)著;李紫燕译.—上海:上海人民出版社,2008

(心理·自助·行为)

书名原文:Avoir Confiance En Soi

ISBN 978-7-208-07833-8

I. 绝... II. ①法...②李... 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(2008)第048275号

责任编辑 赵蔚华

装帧设计 张志全

Translation from the French language edition of:

Avoir confiance en soi

by Sarah Famery

© 2004 Editions d'Organisation, Paris, France.

Simplified Chinese translation copyright © 2008

Shanghai People's Publishing House

心理·自助·行为

绝对自信

——怎样提升自我价值

[法]萨拉·法梅里 著 李紫燕 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 4 插页 2 字数 68,000

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

ISBN 978-7-208-07833-8/B·650

定价 16.00 元

目 录

序言 / 1

引言 自信是什么? / 7

第一篇 找出根源问题就解决了一半 / 17

第一章 首先要看清楚问题 / 19

第二章 把自己放到尽可能接近实际的环境中,然后自我
诊断 / 29

第二篇 我们为什么会缺乏自信? / 49

第三章 最初,我们觉得自己不被接纳、不被认同 / 51

第四章 我们为什么会觉得自我不被接纳和认同? / 58

第五章 是时候将彼此联系起来 / 78

第六章 我们为什么会失去自信或者可以保持自信? / 84

第三篇 怎样重获自信 / 91

第七章 几个无法回避的先决条件 / 93

第八章 给你指点迷津 / 101

第九章 重新发掘自己的价值、能力和愿望 / 109

第十章 从现在开始改变自己 / 112

第十一章 最后几点建议 / 114

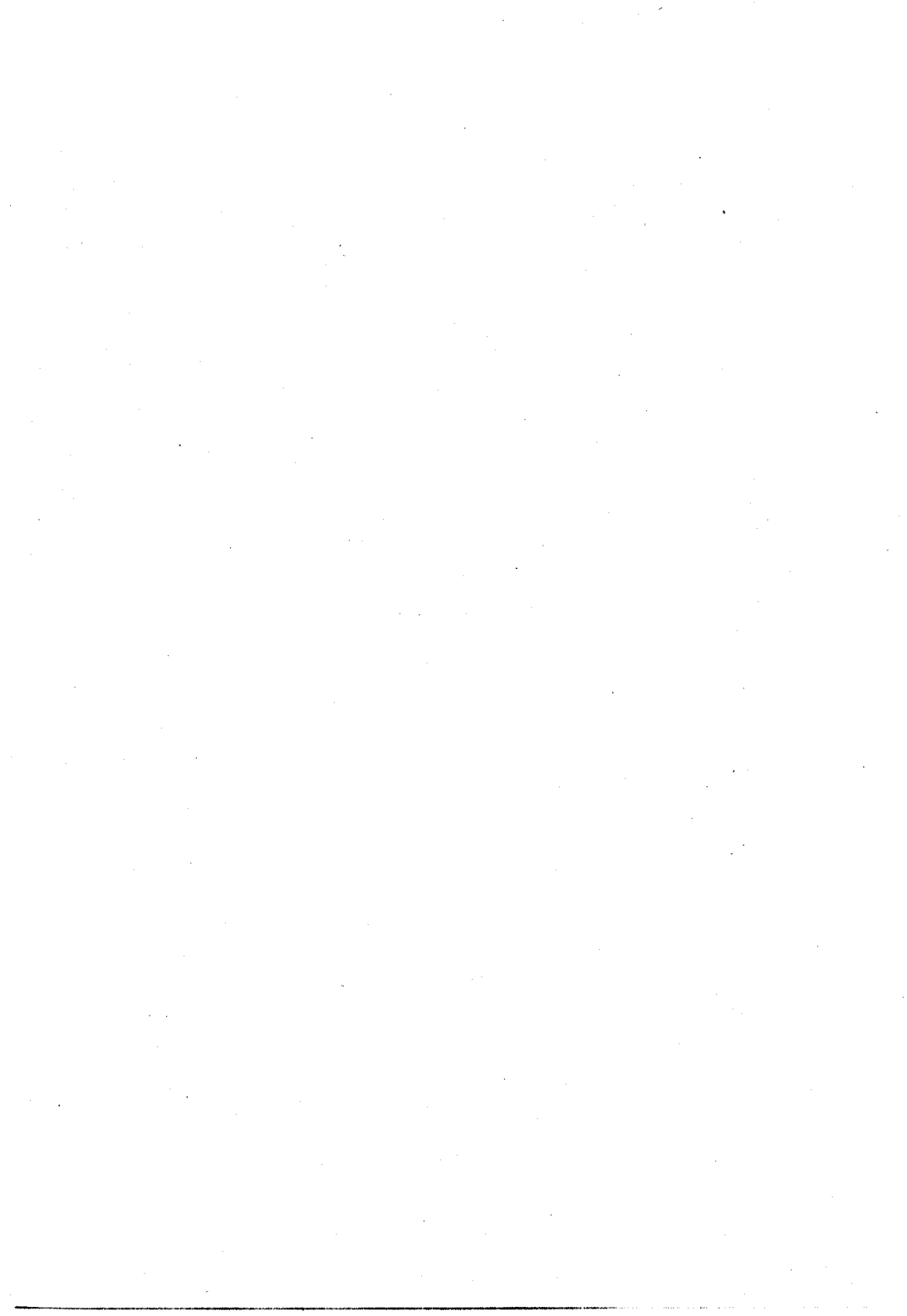
第十二章 如何增强别人的信心 / 116

结论 鼓励篇 / 119



序 言

自信源自内心,并非外部。



普遍存在的问题

“自信源自内心,并非外部。”

与年龄、出身、教育水平、客观环境无关,我们很多人都会缺乏自信,或者认为自己缺乏自信。

不善于交际、怀疑自己的潜力、在某个领域抑制自己、生活中存在恐惧等等都是缺乏自信的表现。

一个孩子很害羞,不爱表现自己;一个少年学习成绩不好,人际关系差;一个成年人不懂得自我增值或者不敢肯定自己……其实这些人都是缺乏自信。

事实上,缺乏自信是普遍存在的问题。即使我们拥有自信,也难免在某些领域对自己不满意,对自我没有信心。

和大家有关

首先,我们每个人都可能缺乏一点自信。

我们不可能在任何情况下都充满自信。潜意识中,我们知道自己不总是敢于做自己想做的事,说出想说的话,或者变成自己想要的样子……我们也知道这样会对自己的生活产生消极的影响,并使自己遭受痛苦。

在日常用语中,为了解释一种行为、恐惧或交际困难(尽管很小),我们也常常提及缺乏自信,但我们知道缺乏自信其实根深蒂固,有时单凭肉眼,不一定能看到真相。

缺乏自信与一个人的优点、专长和成功并没有客观的联系。有些人拥有一切(美丽、聪明、文凭和成功),但还是缺乏自信。有些人不具备这么多优越的客观条件,却拥有自信。

最后,我们知道,尽管缺乏自信是人类普遍存在的问题,但它不是天生的,这是一个不正常的现象。或许这就是我们最应该关注的。

揭开面纱

我们为什么会缺乏自信?缺乏自信的表现是什么?它源于哪里?我们经历了那么多“考验”,为什么依然缺乏自信?

为什么有些人天生拥有自信,而另一些人则没有?

在不敢自我表达和难以获得自我位置之间,是否存在共同点?如果有,是什么?我们怎样才能更自信?

在本书中,我希望可以阐明什么是缺乏自信,特别是我们为什么会缺乏自信,并提出相应的解决方案。

我们如果能意识到问题的症结所在,就越有能力应付它,困难就越容易解决。

从乐观的角度看,缺乏自信其实也隐藏着财富以及个人潜力,那些因缺乏自信而不敢表现出来的潜力。

引言 自信是什么？

真正的自信就是相信自己，
换言之，就是相信自己本色。



在给“缺乏自信”下定义之前,很有必要先谈谈什么是自信,特别是缺乏或失去自信。

我们之所以提及缺乏或失去,因为自信应该是与生俱来的。

然而,当我们缺乏自信的时候,总忘记这个事实,因为缺乏自信在一定程度上已经变成了我们的第二性。大多数人就像认为自己天生就是棕色或金黄色的头发一样,自己天生注定缺乏别人拥有的那种自信。

自信,生命冲动

我们知道,当我们精力充沛,完全听凭自己的时候,自信可以自发地赋予我们一种下定决心、勇往直前、表现自我的冲动,而无需考虑其他(当然,适当的谨慎和审时度势除外)。

同样,当我们看到一个朋友或同事轻松自如地与别人交往、实现自己的价值、行动得体,或直接获利的时候,我们并不觉得惊讶和

反感。因为我们知道，他完全有能力采取这样的行动，换言之，如此有自信是很正常、很自然的。

事实上，自信就是这种自然的、本能的、强烈的、直接的自我表现形式。从某种意义上说，这就是我们的生命冲动。其实，我们每个人最初都拥有自信。

自信是我们与生俱有的，是预先存在的。

有些人，不管风云如何变幻，都拥有并且保持自信……

如果我们认为自己天生就没有自信，“本来就这样”，我们就很难改变自己。相反，如果我们认为自己原本是有自信的，只不过暂时失去了，只要得到适当的指点，我们就可以努力去重获自信。

自信=相信自我

深入一点，自信就是相信自我。这并非文字游戏，只有相信自我，才能真正拥有信心。

金无足赤，人无完人。我们不可能拥有一切才干、美丽、智慧或力量，也不可能敏锐地洞察出所有的细微差别……尽管这些可能赋予我们绝对的、完全的自信。

我们也常常认为这些是拥有自信的必备条件，所以潜意识中总是希望自己能拥有这一切，以便真正拥有自信。

然而,真正的自信是无条件的。“我也可以拥有自信,如果我有这样的能力、这样的外貌、这样的文凭……”很多时候,这种观点都是错误的:我们并不因此拥有更多的自信。

实际上,我们是否拥有自信与客观的成功、失败、长处和缺陷都没有关系。有些人一开始就遭遇障碍或者很大的挫折,但仍然保持自信。而另一些人即使拥有一切:成功、智慧、魅力等,却失去自信。诚然,成功和胜利可以增强信心,可真正的自信是独立于客观条件之外的,甚至有可能超越它。

真正的自信就是相信自己,换言之,就是相信自己本色,包括外貌、优点、长处、力量等。

仔细想想,我们无论如何都不可能拥有一切优点。每个人都是独一无二的,有各自的缺点,但也有各自的优点,都有讨人喜欢之处,都有能力去学习、创造和取得成功等等。

总之,在任何情况下,我们都具备自己的能力。

这种观念很重要,因为我们多多少少把自信归于外在的成功、一定时期和社会的优势、自己想要的理想形象等等,总之不是源于自我的参考因素。

自信=信任自我

外貌忽略不计,特殊的病症也除外,我们最初对自己不断发育

的身体充满信心。自信其实就是信任自我，信任自己的体能、情感能力、智力、品质和专长，因为这是它们的本色，也是我们的力量。

如果我们的自信是与生俱有的，那自信到底是什么？为什么我们会失去对自我以及自己的能力的信任？

在大多数情况下，是别人令我们产生怀疑或失去这种信任。有时候，是因为我们对自己的了解甚少或不够，以至没有自信。

自信=相信自我=信任自我



自信



缺乏/失去自信