

生 活 技 能 丛 书



增强自信



Motivation

Speaking

Challenges



Belief

Stress

Goals

Priorities



Help

Roles

Grooming

Achievements

Versatility

Affirmations



Phobias

Control



菲利普·戴维斯 著 冯羽 译

上海科学技术出版社

生 活 技 能 丛 书



增强自信



菲利普·戴维斯 著
冯羽 译

上海科学技术出版社



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Original title: INCREASING
CONFIDENCE

Copyright © 2003 Dorling Kindersley
Limited, London

Text Copyright © 2003 Philippa Davies

图书在版编目 (CIP) 数据

增强自信/戴维斯著; 冯羽译. —上海: 上海科学技术出版社, 2003.7

(生活技能丛书)

ISBN 7-5323-7029-1

I. 增… II. ①戴…②冯… 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 (2003) 第023129号

生活技能丛书

增强自信

编著者: 菲利普·戴维斯

译者: 冯羽

责任编辑: 吴诗华

出版、发行: 上海科学技术出版社

地址: 上海市瑞金二路450号

承印者: 东莞新扬印刷有限公司

出版日期: 2003年7月第1版第1次印刷

印数: 1-10 000

定价: 15.00元

版权所有·不准翻印

目 录

5 引言

理解自信

6 给自信下定义

8 得益于自信



12 没有自信的生活

14 我们如何获得自信

16 分析我们如何失去自信

18 缺乏自信会阻止你前进吗?

为树立自信作好准备

20 激励你自己

24 确立你的自信目标

26 计划你的步骤

28 获取支持

30 增强你的自信

32 建设性地前进



表现自信

36 理性思考

38 流露出自信的表情

40 表现出自信的身体语言

44 看起来充满自信

46 言辞充满自信

48 自信地与人交谈

50 采取更自信的言行举止

培养内在自信

52 使自己头脑冷静

54 了解自己的性格类型

56 应付窘迫不安

58 克服紧张感

60 运用行为楷模

62 处理挫折

64 做自己的信心指导

68 评估自己的自信水平

70 索引

72 致谢





引言

自信是一种非常可贵的素质，充满自信的人在学习新技能、交新朋友、拥有和谐人际关系、随机应变以及追求自己所向往的东西等各方面都能比较容易地达到目标。拥有自信，生活会变得愉快得多。

本书指导您如何正确把握自己命运，以更积极的人生态度投入生活。书中将教会您如何评估自己的自信水平，弄清您自己有待改进的地方，从而帮助您制定增强自信心的行动计划。

阅读本书，您会建立起充满自信的形象，充分发挥出你的潜能，实现您的人生价值。

本书介绍的各种技术、训练方法和警句格言，将伴随您、鼓舞您，让你确信：无论何时、何地、何种状态，您一定能战胜世界！



理解自信

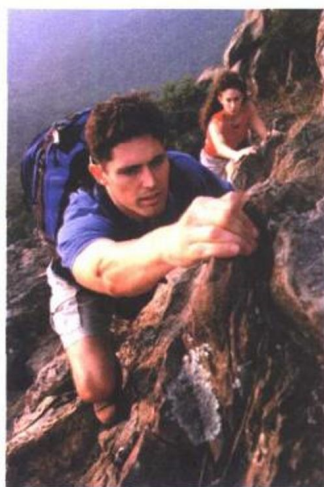
自信影响着一个人享受成功喜悦，以及应付失败的能力。这是一种非常个人的感觉。因此要树立自信，你首先得了解它能激发你什么潜能。

给自信下定义

自信通常和快乐、充满活力、心情愉快以及总体上能控制生活等的感觉联系在一起。懂得自信对你的意义以后，你会清楚地意识到自己需要如何做来提高自信心。

什么是自信

大多数人把自信理解成为忠于自己的能力，生活有目标以及有理由相信他们有能力做成他们希望、计划和期望的事情。自信的人抱有现实的期望，并且能够接受自己。就算期望没被实现，仍能保持积极的态度。大多数人在某些特定领域里更有信心。比如说，你或许会发现自己在某项运动上更有天分，或者说更具专业技能，而在社交方面则稍稍逊色。



▲ 拥有自信

自信使你明白在过程中学习到知识远远比单单是成功或失败这个结果来得重要，它赋予人们接受挑战的勇气。

充满信心

从驾照考试到与总裁会面，充满信心都是人生中的宝贵素质。它在如何解决不确定事件、怎样视挑战为机遇、是否值得冒险以及如何快速作出决定这些方面都能发挥重大作用。在工作中，自信能够提高你面谈、开会、做报告的效率，同时能更有效地处理与客户及与同事之间的关系。

积极向上的
态度

有良好的
社交技能

处事果断

了解自己，衡
量自己

目标
明确

享受生活，充
满乐趣

乐于应
付挑战



▲ 识别自信的迹象

充满信心的人有积极争取的态度，更乐于冒险和体会新经历。他们轻松自在，在社交场合倾向于放松自己。

重点

- 回顾一下你上次对自己特别满意的是什么事情。

自己给信心下定义

给信心下定义意味着设想一种你极度自信的状况，并试着表达出这种感觉。或许你会说：“我觉得很珍贵。”“一切尽在掌握！”“我的成绩得到了肯定。”“我觉得自己被重视。”通过分析知道是什么使得你自己感觉良好，你将放眼积累更多鼓舞士气的生活经历，同时增强你的自尊。

新作者看到自己的处女作成为印刷品时能感受到自信



朋友赞扬作品出版

◀ 感受赞美

判断自己真正引以为豪的事物。当受到表扬，问题得到解决及有所创造时，你是否感觉很棒？

得益于自信

充满自信，生活会美好许多。意识到自信能带给你诸如在增多机遇、改善人际关系等方面的好处，你就会明白通过把握更多自信，你能获取更多。

重点

- 树立自信你会拥有更多的快乐和成就。

案例分析

心理学家识别什么是自我功效，也就是个人对自己办事效率的信心程度。他们发现自我功效层次影响人们的动机以及人们如何完成任务。心理学家同时也发现了通常情况下，自我功效高的人对生活通常有乐观积极的态度。

机遇垂青

当你充满自信时，别人就会信任你，委你以新的重任，交给你那种需要拥有领导才能的人才能胜任的工作。同时，在日常生活中你也会倍受机遇垂青。比如说，你更有可能被邀请组织社区和学校等活动等。自信的另一个优点是它使你更具魅力。胸无城府以及乐于参与是极具吸引力的。基于此，自信的人更能受到社交活动的邀请。

为社区园艺项目主动接近邻居



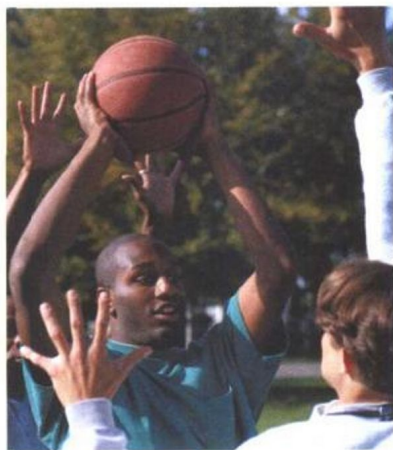
获得支持

自信转换成热忱，后者再激起别人的热情，当你努力使别人信服或争取他们支持时，其意义是无法用价值衡量的。

被她的友好和自信的态度所感染，这对夫妻乐意帮忙

“结交朋友是很轻而易举的事，但友谊之果需要精心呵护。”

—— 亚里士多德



控制局面的感觉

自信时，你感觉很自主，能够把握主动，影响别人，使事情向着你想象的方向发展。当人们对生活中发生的事情几乎无法控制时，会承受巨大痛苦。出现这种情况时，自信度降低，而具有杀伤性的压力感会愈演愈烈。如果你能挺过这道关口，那你是绝不可能屈服于压力的。就算你完全为生活所压，一切天旋地转，你仍相信自己很快会度过难关的。

◀ 追寻自己兴趣所在的事物

朋友和伴侣之间需要相互尊重，要给对方自由，使其能自在地享受最爱的体育运动或业余爱好，并非任何事情都得分享。这正是自信能滋润爱情之花的原因之一。

建立爱情

诚如自信能帮助人们建立友谊，它亦能有助于人们维持长久而健康的互利的爱情。自信能使我们清楚地意识到自己与别人之间尺有所短，寸有所长的实际情况，而不会妒忌别人拥有你所缺乏的一切，或者指望别人施舍。拥有自信，你能够以一颗平常心对待拒绝，而不会因此损伤你的信念。困难重重时，充满自信的人则更可能在逆境中解决危机，维持爱情。如果爱情之花最终凋零，你也不太会因为自己将形独立、影相吊而倍觉凄凉。

要点一览

- 自信度越高，你就显得越能干，更多的机会将垂青于你。
- 自信心有助于滋养互惠互利的爱情。
- 你越自信，就越能走出困境，享受越愉悦的心情。

应付危机

自信时，你就能解决难题、接受挑战、更轻松地应对危机。对困境，你的反应很可能就是说，“肯定有解决的办法”、“谁能帮我？”、“我经历过类似的风浪，这次也同样能过关”。自信还能帮你正视失败。自信的人不会有“我真没用”这样的想法，而是诸如“上次没有好好解决，下次如何想别的办法搞定它。”应该视失败为一次性的打击，而不应导致更多甚至永久的创伤。

重点

- 借鉴以前经历痛苦的感受，帮助自己正视失败。

遇到问题时，
向专家求助



度过危机

把危机当挑战来对待，需要你
采取果断的措施

分析危机的详情，你得清楚你
需要解决什么

聚焦一种积极的方法，设计你
所需要采取的步骤来完成它



从家人、朋友，
或其他人那里获
得帮助

▲ 支持在危机中的人

对自己克服困难能力的自信使你更能帮助身陷危机的人。你对自己经历的体验与感悟在帮助别人时，是非常宝贵的。

实用练习

- ▶ 回顾最近你经历过的一次危机，牢记该期间你增长的自信给予你多大的力量。
- ▶ 如果面对困境时你易发怒，控制你自己的情绪并问一问：“现在最关键的是我该干什么？”
- ▶ 运用一些幼稚的方法来发泄你的愤怒和挫败，比如跺脚、砸砸垫子来缓冲压力。

从生活中学习

自信使人更乐于学习和尝试，导致更大的自我实现和更多的情感积累。自信绝不会引起骄傲自满。你会乐于承认失败、承认自己知之有限，仍需不懈努力。自信的人在角色转换时不存在太大顾虑，因为他们视转变为学习的机遇。将会全身心投入到新的工作岗位、新的生活环境，或者适应退休生活。充满自信的人常留意周围发生的事物，因此能学到更多的知识。自信的人不会过度介意别人对自己的看法，也不会刻意把自己陷于自卫状态，以掩饰自己的不安全感。



▲ 适应为人父母的身份

自信使人易于转换到新的角色中，比如说初为父母。自信的人坚信自己有足够的智谋应对生活中的重大挑战。

案例分析

姓名：桑迪

事件：不满足自己的生活

目标：学习新技能，建立信心



桑迪——一位离婚母亲，在她父母的帮助下，独自抚养5岁的儿子。现在因为儿子已经上学，她想做点别的事来充实生活。当听说儿子所在的学校征召可以提供阅读帮助的父母时，她志愿报名。尽管一开始她有点紧张，但现在桑迪在帮助孩子的同时发现自己很开心，她还发现自己对孩子们是很有帮助的，她为自己的发现颇感惊讶。受学校老师的鼓励，桑迪钻研教师培训课程并被其中一个项目录用。这增强了她的自信，她去应聘一个业余工作并被聘用。在她的培训教师课程上，她结识了一位异性并开始与他交往。在她儿子10岁时，桑迪已经在当地学校里拥有了一份很好的工作，并因摆脱生活困境而获得了巨大自信。

没有自信的生活

失去自信有很多弊端，你不能享受完全的生活。要明白没有自信的生活将导致机遇的失去、友谊的破裂以及承受不了压力。

不敢冒险

缺乏自信地解决问题，会导致回避下面列举的冒险和挑战：不肯在朋友的婚礼上致辞，不敢向老板提出加薪的要求，不接受去学习新技能的培训课。别人或许会认为你很胆小怕事而不再提供给你机会。如果连你对自己都没有信心，别人就更没有理由对你有信心而委任于你。一旦人们这样审视你，他们会对你表现出保护的色彩，你将会很幼稚地慢慢适应这种关注。这些将使他们很难再把你当作是一个有责任心的成年人来对待。

重点

- 养成一种积极的“试一下”的态度，而不是问“为什么？”努力养成一种说“为什么不”的习惯。

自我激励

熟读下列积极的要点，有助于树立自信心。

“我比别人想象的更坚强。”

“我能够解决这问题。”

“决定我精神财富的不是我身上发生了什么，而是我如何应付它。”

▼ 控制局面

缺乏自信的人可能很被动，准许别人控制局面。树立信心，你需要负起责任，自己采取措施。



破坏友谊

缺乏自信会破坏友谊。因为自信不足的人易妒忌、憎恨他们自信的朋友、家人、同事和合作伙伴。作对比是难以忍受和不现实的，会导致失望。他们不应该对自信的人愤愤不平，而应该意识到自己应向他们学习。了解他们是如何获得自信的，激励自己能跟他们做得一样好。

向朋友出示最近跳伞的照片

承认自己有恐高症，赞赏朋友的勇气



拥有好的人际关系 ▶

你和朋友们都有独特的人生故事、技巧、天分。朋友间应相互欣赏而不该猜忌。

重点

- 接受自己的自信有时会遭受打击的事实，但不能因此打击自尊。
- 避免意志消沉——谁都难免有缺乏自信的时候。

不堪所压

不强的自尊和经常出现的怯懦感会降低人的免疫系统，导致自身体能上、精神上对压力的负面效应的屈服。自信心不足的人碰到变化时战战兢兢，惟恐自己无法应付。你或许一开始就在向失败的方向靠近。比如有的人在考试前就预感自己会不及格，也就没有做充分的复习工作，最后失败了还觉得自己至少猜测得没错。

应该做的事情

- ✓ 牢记人无完人，超级自信的人也难免犯错。
- ✓ 记住你如何努力去做过什么，而不是你认定自己该做什么。
- ✓ 学会欣赏自己的闪光点。

应该避免的事情

- ✗ 别把自己缺乏信心归咎于他人——不管过去发生了什么事，你应该对自己负责。
- ✗ 避免对自己的所作所为愧疚或表现出“受害者”的样子，也不要考虑改变自己。
- ✗ 别总陷在自己的不足之处中。

我们如何获得自信

信心可能是受基因遗传影响的，除了这所谓的可能，我们找不出任何别的证据来支持这观点。你自信强弱的程度受健康状况、过去的经历、如何认识自己以及你如何理解别人对你的看法等的因素所影响。

重点

- 尽管自信可以由别人为你培育，但不如你自己培养它，否则它会越来越脆弱的。

文献资料

有证据显示家庭中的长子或长女（仅限于孩子，）且只有一个弟弟或妹妹的孩子，通常能够在生活中获得更多的包括自信的品质，这或许因为这类孩子更能得到父母的关注。他们通常强烈地认同父母亲。与弟妹们相比，往往更墨守成规和循规蹈矩。

向家人学习

作为孩子，我们所树立的世界观以及将要走的人生道路是从父母亲或重要的抚养人那里学来的。有些家长意识到树立孩子自信的重要性，他们的孩子是很幸运的。如果有些家长他们自己也被信心的问题所困扰，那么他们的孩子就得不到帮助。然而，研究显示，有些出身背景很不好的孩子也能过幸福的生活——只要他们有一个重要的抚养人（并不是非得父母才行）能帮助他们树立自信。有很多著名人物在姑妈、老师、祖父或好朋友的影响下树立了自信。

父亲鼓励女儿正确刷牙

树立自尊 ►

孩子们善于模仿他们的父母亲，因此，如果父母亲能够树立好榜样的话，他们很有可能在未来的人生中照顾自己，学会独立以及自我培养。



实用练习

- ▶ 回顾你最近的增长自信的经历，记住它带给你何种感觉，把该记忆储存起来。
- ▶ 面对困难时，要有鼓舞性的自言自语，提醒自己曾经成功解决过这类难题。
- ▶ 每天留给自己一点时间思考发生的事情并赞扬自己表现出色的方面。

从经历中学习

我们从变动、挑战性的经历中建立自信——尤其是从那些我们认为处理得好的经历中树立自信。为了从经历中学到最多的自信，你需要把自己投身于自己并没有百分之百把握的事情中去，这可能会使你丢面子。承认自己“不知道”很重要。当你坚信自己是对的并采取相关行动，而别人又证实你的判断是对的时候，此时对你自信的增长是不言而喻的。有越多这样的经历，你的自信心程度会越高。

“经验是最好的老师。”

—— 谚语

从失败中吸取教训

承受失败——尽管很痛苦，却能建立持久的自信。通过找出错误因素，思考下次如何另辟蹊径，你能够把每一次失败都转化为学习的好机会。生活一帆风顺的人是体验不到真正成功的喜悦的，失败和成功是不可分割的孪生兄弟。关键是你如何面对失败。如果父母或老师因你做错了某事而认为你不是一个好孩子，你可能因此对失败会抱有一种很敏感的态度。这会导致你回避新经历来保护自己的信心。避免视失败为终身之事，应把它当作使自己进步的机会。

下决心以后改进面试技巧



对待拒绝 ▶

抱理智的态度对待拒绝。不成功的应聘面试或许代表着失败，但它同时也是你从中吸取教训、获得进步的机会。

分析我们如何失去自信

知道过去是什么打击了你的自信可以使你将来再面临这样的打击时不那么脆弱。分析出你不安背后的因素就能使你对此从感性反应转向理性反应。

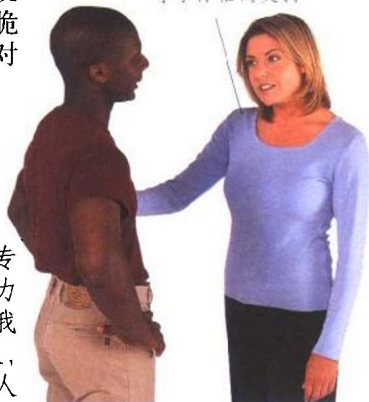
缺乏鼓舞

父母亲、教师、同事、家人如果太专注于自己的生活，他们将没有时间和精力来鼓励别人。作为孩子，我们良好的自我感觉会因缺乏关注而渐渐消失。作为成人，尤其是那些我们所喜欢、爱戴、尊重的人们对自己的想法想当然，不屑一顾或回绝会严重打击我们的自尊，尤其是当这种行为持续相当长的时间时。

重点

- 当世事艰难时，得接受世事变迁的事实，那会对你有好处。
- 把坏运气当作生活中正常的一部分，而不仅仅是针对你的。

寻求伴侣的支持



▲ 认识你的自尊

如果你周围有人对你不支持而使你的自信受到打击，那么就告诉他们你的感受。向他们解释他们的鼓舞对你非常重要，你对他们的支持不胜感激。

碰到霉气

偶尔背运是很平常的遭遇。然而频繁的、严重的坏运气对自信是很有杀伤力的。比如说，生病后又遭遇人生重大的变更会使人质疑自己的处世能力。一个初为父母的人已经筋疲力尽，却还要承受工作中过分的要求和责难，他会发现自信心坠入谷底。在这种状况下，坚定的信念和价值观会有助于他经受考验，恢复自信。