


Confidence = Success

杰出
能力培养
枕边书

提高你的 自信力

 翟文明 著

90%的失败者不是被打败，而是自己放弃了成功的希望。

没有办不成的事，只有失败的人，自信是成功者和失败者的分水岭。

光明日报出版社

confidence=Success

提高你的 自信力

翟文明 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提高你的自信力 / 翟文明著. -- 北京: 光明日报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5112-1101-9

I. ①提… II. ①翟… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066102 号

提高你的自信力

作 者: 翟文明

出版人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦

封面设计: 张 诚

责任校对: 文 彘

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078245 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmchs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市燕郊冶金路口南马起乏村西

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 175 千字

印 张: 13.25

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1101-9

定 价: 25.80 元

版权所有 翻印必究

内容简介：

身处竞争社会，每个人都面临更多的人生挑战，承受更大的生存压力。成功之途不再坦荡，升学、求职、婚恋、生活、交际、事业等变化莫测，难以掌控。面对纷繁复杂的一系列人生难题，如果心生畏怯，丧失信心，在前进的路途上踌躇不前，徘徊观望，燃不起拼搏的火花，人生就会笼罩在失败的阴影中，听从命运的摆布，最终一事无成。

本书以成功学为出发点，借鉴国内外心理学研究的最新成果，对自信的重要性、本质作了深刻的阐述，对如何建立和提高自信心给出了操作性很强的科学方法，帮助读者认识自我、完善自我、激励自我、超越自我，克服内心的自卑情结，发掘内心蕴藏的宝藏，建立自信，以饱满的热情投入生活的怀抱，以坚定的意志迎接人生的挑战，战胜前进道路上的一个又一个困难，从自信走向成功，从成功走向更大的成功。

成功者的态度包含众多的成分。但是，最重要的是具有自信心。

——本杰明·富兰克林

前言

PREFACE

自信是成功的第一秘诀，自信是人格的核心力量。一个人，不管你学识如何渊博，经验如何丰富，理想多么远大，如果没有了自信，所有的优势便会失去其应有的价值。只有建立了自信，优势才能得以发挥，价值才能得以实现，人生才能获得成功。

自信是人们事业成功的阶梯和不断前进的动力。自信，能使人产生奋斗的力量、进取的勇气和拼搏的毅力，能给人取之不尽、用之不竭的才干；有了自信，我们就能使不可能成为可能，使可能成为现实，从而创造出一番惊天动地的伟业。

缺乏自信是一件非常可怕的事，它剥夺了你成功的机会，浪费了你宝贵的时间，甚至伤害你的感情，把你彻底击垮。在极端的情况，它甚至会使你走向自我毁灭。

有个科学家曾做过这么一个实验：他用一个20厘米高的玻璃罩罩住一只跳蚤，跳蚤想跳出玻璃罩，但无论它怎么努力，每次跳起都会被20厘米高的玻璃罩挡下来。过了一段时间，当这位科学家取下玻璃罩时，发现这只跳蚤只能跳20厘米高了。

他又用了一个10厘米的玻璃罩罩住跳蚤。几天后再对这只跳蚤测试，发现它只能跳10厘米高了。后来，他换了一块玻璃板压着跳蚤，结果，跳蚤变成了爬蚤，再也不会跳了。

现实生活中，许多人也在过着这样的“跳蚤人生”。在人生的道路上，他们也曾追求成功，但在屡屡失败以后，便开始怀疑自己的能力，

就像实验中的跳蚤，即使阻碍它跃起的条件已经消失，但由于先前被撞怕了，就不敢再跳了，甚至开始习惯爬行。难道跳蚤真的不能跳了吗？绝对不是，只是它丧失了自信，在心里默认自己是个失败者罢了。

丧失自信，默认自己是个失败者，是人无法取得伟大成就的根本原因之一。一个人，一旦缺乏自信，做事时就会犹犹豫豫，畏畏缩缩，任由机会和成功从眼前滑过；就会自怜自卑、自暴自弃，对一切都不抱希望，听任命运的摆布。

所以，每一个渴望成功、渴望有所作为的人必须建立自信。

要知道，自信既不是一种天赋，也不是与生俱来的自然力量，它是一种发自内心的感觉，是隐藏在我们身上的秘密宝藏。但是，这并不是说，我们不需要任何努力就能获得自信，建立自信。要知道，宝藏是需要开发的，自信是需要训练的。

本书以成功学为出发点，结合中国人的实际需要，对自信的重要性、自信的本质作了深刻阐述；借鉴国内外心理学研究的最新成果，对如何建立和提高自信心给出了操作性很强的科学方法。这些方法经过实践证明，是行之有效的。读者通过阅读本书，并在本书的指导下一步步操作实践，不仅能使你的心理得以调适，也能够帮助你切实提高自信心，以更饱满的激情开创属于自己的成功之路。有了自信，你就能在绝望中看到希望，在黑暗中想到光明，在缺点中找到优点。有了自信，你就有了取之不尽的激情和动力，有了你想要的乐观情怀和成功人生。

目 录

CONTENTS



你有自信吗 1

第一节 你的自信力如何 2

真正的自信就是喜欢自己，相信自己。相信自己像别人一样应该得到生活中的美好东西。获得自信的过程并不神秘，那就是改变自己对自己的看法。

自信是什么 / 信心不足的恶果 / 你需要提高自信力吗 / 心态一变，世界就变 / 测试：你是一个自信的人吗

第二节 你了解自己吗 18

成功的策略是由自己开始，了解真实的自我，认识自己，从而为自己制定合理的目标；想自己所想，做自己所能做所该做，成为真正成功的人。

认识你自己 / 发现你的优势 / 欣然接受自我 / 始终支持你自己 / 充分展示你自己 / 测试：你了解自己吗

第三节 忠实于你自己 42

在与人交谈的时候，请直接表达你真正的想法，而不是说别人想听的。因为你的意见和其他任何人的意见同样重要，别人是否同意无关紧要，即便是大多数人不认同，你也不能为此剥夺将它们公之于众的权利。不能为了取悦别人就放弃自己的原则，违背自己的心声。

不要为了取悦他人而委屈自己 / 听从自己的心 / 勇敢地说“不” / 大声

说出你的需求 / 测试：你忠于自己吗

2
第二章

没有自信什么也干不成 59

第一节 自信力源自远大的目标 60

有了目标，内心的力量才会找到方向。付诸行动，一切才会有所改变。

远大的目标很重要 / 分解目标，逐步前行 / 你的动力是什么 / 不怕风险，用勇气引领人生

第二节 行动力再造自信力 74

行动是取得成功的关键，是建立信心的基础。周密的计划、高超的谋略、远大的理想，若不付诸行动加以实施，一切都是纸上谈兵，没有任何意义。

勇敢地迈出第一步 / 每天付诸行动，直至成功 / 创造一个激动人心的未来 / 做好个人时间管理 / 不能行动起来该怎么办 / 测试：你是实干家还是梦想家

第三节 战胜挫折，让自己更自信 94

挫折就像一块石头，让你却步不前；而对于强者来说，挫折却是垫脚石，使你站得更高。

失败只是暂时停止成功 / 笑对挫折，坚持到底 / 只有绝望的人，没有绝望的处境 / 尽快从挫折中恢复 / 测试：你对挫折的承受能力

3
第三章

建立和提升自信的三个法则 111

第一节 自卑，再见 112

拿破仑说：“默认自己无能，无疑是给失败创造机会。”人一定要摆

脱自卑，不能让心中的隐形批评打败你自己。无论在什么样的境况下，我们都要相信自己，没有谁比我们自己更能决定我们的命运。

自卑，成功的阻力 / 善待犯错的自己 / 摘下“伪装自信”的面具 / 超越自卑，走向成功 / 测试：你是一个自卑的人吗

第二节 战胜恐惧，轻松自在地前行 129

恐惧会使你夸大事实，增加无畏的痛苦和烦恼，会使害怕的阴影变长。信心不足在很大程度上是由恐惧引起的，实际上，信心本身就意味着面对困难和压力时毫不畏惧。

不要把担心当成习惯 / 被人拒绝又怎么样 / 理性地对待批评 / 害怕成功会让你踌躇不前 / 测试：你有恐惧症吗

第三节 建立真实可靠的自信 146

最有力的依靠就是你自己，让你的行动符合言语，让你的行动符合内心，通过行动产生信心。

对你的健康负责 / 保持充沛的精力 / 善用头脑中的催眠师 / 利用想象力提升自信 / 借鉴他人成功的经验 / 身心合一，获得自信 / 培养自信的体态语 / 每天自信训练



越自信，越成功 177

第一节 快乐在今天 178

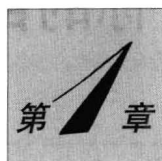
在很大程度上，一个人的快乐取决于他的人生观。快乐就像自信一样，是个人的责任，虽然别人有时会有让你更快乐的义务，但最终你有多快乐还是取决于你自己。

成功是什么 / 什么阻碍了现在的幸福 / 测试：你是一个快乐的人吗

第二节 自信者永远出色 187

自信者犹如森林之中一棵枝繁叶茂、昂首入云的巨树，无语中透着果敢、坚毅。自信者永远是出色的，因为他们都具有像阿基米得似的那种“给我一个支点，我将撬起整个地球”的豪迈。

激情四射的公众讲演 / 打造商业上的成功 / 浪漫地约会异性 / 摆脱逆来顺受的心态



你有自信吗

人生最大的悲剧就是我们活着却不知道自己有多大的潜能和自己应该做什么。所以，我们要尽可能客观地认识、评价自己，进行自我分析，进而建立自信。

第一节 你的自信力如何

真正的自信就是喜欢自己，相信自己。相信自己像别人一样应该得到生活中的美好东西。获得自信的过程并不神秘，那就是改变自己对自己的看法。

自信是什么

自信的人相信自己能够取得成功，并确信自己有能力去应付任何棘手的问题，而不会被任何困难和挫折所击倒。

有社交自信的人敢于独自参加某个没有一个熟人的大型聚会，并且相信自己会过得很开心。因为他认为：“我能够与人友好相处，也善于与陌生人交谈。”正是因为有着这样的态度，即便最初碰到一些困难，也不能阻止他们前进的脚步，他们更不会因为困难而中途放弃。他们会热情大方地与人交谈，直到最后找到一个与自己谈得来的人为止。

对自己的工作有信心的人会以一种愉悦兴奋的心情接受一项艰难的任务：“我不知道该如何去完成这项任务，但我希望工作中有这样的机会去迎接新的挑战。”在工作中出现错误或遇到问题时，他们总会积极地总结经验并尝试不同的方法，坚信自己能够战胜困难。

在遇到困难时，你只要像他们一样坚信自己能行，你就能做得更好，你就能成功。

如若你没有自信，你不但会说自己不行，你还会用行为证明自己确实不行。比如，你觉得自己英文口语能力不行，当公司有外国客人来需要你接待时，你便会在内心暗示自己：“我永远不会流利说英语，我肯定要犯错误！”结果你在接待客人的时候就真的出了错，说话磕磕绊绊，这更加证实了你对

自己的看法。于是，在以后的日子再遇到类似的情况时，你就放弃尝试，转而让你认为能够胜任的人代劳。在这里，你没有把犯错误和遭受挫折看成提升自己的机会，而是把它们当成了放弃学习的借口。

再比如，曾经的一次失败的恋爱，常常会使不自信的你在重新开始约会时，每次相处都很紧张，因为，你的心中总有一个声音在告诉你：“他不会喜欢我的”或“我无法更好地与他谈下去”。这样的自我暗示将会使你变得敏感，一次很平常的约会，或者见到了一位你本不想与之进一步发展关系的人，都会把你的这种恐惧加剧。因此你可能不敢再去进行新的尝试。

从以上的事例中可以看出，信心的力量是巨大的——如果你认为自己能赢，并坚信自己的想法，那么你就一定能赢；如果你认为你会被挫折击倒，你就会真的被打倒；如果你认为自己会失败，你就肯定会失败。正如法国存在主义大师、拒绝接受诺贝尔奖的萨特说的那样：“一个人想成为什么样的人，他就会成为什么样的人。”你就因为缺乏自信而成为了一个失败的人。

那么，自信到底是什么呢？自信就是自己相信自己。

自信对一个人来说是非常重要的，因为一个人如果自己都不相信自己，别人就更不可能相信他。

当受到外界的压力或不被外界承认的时候，比如公司上司指责你：“这个事情怎么做成了这样？”而实际上，你已经在客观条件允许的情况下尽最大能力做到了最好。此时，面对上司的指责，你是对自己的能力表示怀疑，还是表现得很自信。请相信，如果这时候你表现得很不自信，那么你的上司更加会坚信自己的判断是正确的。

自信是一种心态，是一种看待世界的方式，是一种生活态度。如果人的生命中只剩下一个柠檬了，没有自信的人会说：“我完了，什么都没有了。”然后他就开始怨天尤人，抱怨这个世界，让自己沉浸在自卑自叹的可怜境地中。有自信的人则会说：“太好了，我还有一个柠檬！”进而他会考虑：“我怎样才能用一个柠檬改善我的生活呢，我怎样才能把这个柠檬做成柠檬水呢？”

从自信的表现形式看，它通常具有3个层面的含义，即对自己能力的信任、非能力的信任和潜能力的信任。

■ 能力自信

自己能做的事情，就相信自己一定能做到，勇于将自己的能力体现出

来,该表现自己的时候就要表现。这种自信能使你保证不受周围的环境的影响,正常而充分地发挥自己的能力,做好能力范围之内的事情。

■ 非能力自信

自己不能做的事情就是不能做,坦然接受这一现实,不会觉得不能做就是自己能力不行。比如,你是跳水高手,就没有必要因为自己举重不行而自卑。非能力自信是能力自信的保证,你如果有了能力自信,又有了非能力自信,就会充分地展示自己的能力。

金无足赤,人无完人,没有人能够做好世界上所有的事情,但是,人生在社会中,总会有人对你所不能做的事情进行这样或那样的评价,甚至是恶意指责。所以,你一定要避免这些负面评价对你的影响,不要让这些非能力之事导致自己对自己能力的不信任。非能力的不自信会导致对整个事情的不自信,很容易导致失败。

■ 潜能力的自信

人的潜力巨大,有时并不被自己所认识。比如,有些事本来是你认为自己没有能力做好的,但是当你遭遇到困境的时候,你就会下意识地为之拼搏、努力,结果你的确做得很好。所以,在任何情况下,人都要相信自己的潜能力,你相信了,就能做到,这就是潜能力自信。

人与人之间的区别很小,只是有人敢做、有人敢说、有人敢想,而你不敢。其实,别人能做到的事情只要你敢去做,你也能做到,也能做好,所以你一定要对自己有信心。

相信自己有能力做好的事情,心安理得、心平气和地去做,这是自信;相信自己没有能力做好,就不去做,不做仍然能够心安理得,这也是自信。所以要懂得自信的含义,有一个良好的心态:对能力所及的事情,坚信自己能够做好;对能力不能及的事情,也坦然接受。这是需要我们培养的自信习惯。

生活中,我们常会接触到一些缺乏自信的人,这些人在某些方面往往非常优秀——有的人精通厨艺,有些人擅长园艺,有些人做事精益求精,细致认真,有些人很受孩子们的爱戴,但是,他们都对自己身上这些难得的优点视而不见,反而把注意力集中在自身的弱点上。结果,他们因为看不到自己

的优点而生活在悲观中，他们的生活就失去了平衡。

自信的人正和他们相反，自信的人通常会把精力集中在他们自认为最擅长和最有把握的地方，并以此来弥补其他方面的不足或缺憾。拥有自信力的人自然就比不自信的人快乐和成功。

拿破仑·希尔说：“信心是‘不可能’这一毒素的解药。”这位励志大师的言外之意无非是说：有了自信就没有什么是不可能的了，信心的力量是惊人的，它可以改变恶劣的现状，造成令人难以置信的圆满结局。有自信力的人是永远打不倒的，他们是永远的胜利者。

汤姆·邓普西生下来只有半只左脚和一只畸形的右手。但他的父母经常这样告诉他：“汤姆，其他男孩能做的事情你都能做到。为什么不能呢？你没有比任何人差劲的地方，任何孩子可以做的事情，你一样可以做到。”因此，邓普西从来没有因为自己残疾而感到不安，也没有丝毫的忧虑，他相信父母的话是正确的。结果，他能做到所有健全的男孩子所能做的事：如果童子军团行军10千米，汤姆也可以同样走完10千米。

后来他玩橄榄球，他发现，和他一起玩的那些男孩子踢球都不如他，他能把球踢得比他们远多了。于是，他请人专门为他定做了一双鞋子，参加了踢球测试。

但教练却委婉地告诉他，他不具有做职业橄榄球员的条件，并尽量劝他去试试其他的行业。他只好申请进入新奥尔良圣徒队，并请求教练给他一次机会。教练虽然心存怀疑，但看到他对自己充满了信心，对他有了好感，就抱着试试看的态度收下了他。

两个星期后，教练对他的好感加深了，完全改变了最初对他的看法，因为他在一次友谊赛中踢出了55码远的好成绩并为本队得了分。他获得了圣徒队职业球员的身份，而且在那一季中他为球队踢得了99分的好成绩。

那天，球场上坐满了6万多球迷。比赛只剩下了最后几分钟，圣徒队已经把球推进到了45码线上。“汤姆·邓普西，进场踢球！”教练大声对他说。当汤姆走进场的时候，他知道他所在的队距离得分线有55码远，他只有踢出63码远，才能为本队得分。但在正式比赛中踢得最远的记录是55码。汤姆闭上眼睛对自己说：我一定能行！

6万多球迷屏住呼吸观看。球传接得很好，邓普西全力踢在球身上。球笔直前进，在球门横杆之上几英寸的地方越过。球迷狂呼高叫，为这最远的一球兴奋不已。

他所在的球队以19比17获胜。

“真是难以相信！”有人大声叫道。这居然是只有半只左脚和一只畸形右手的球员踢出来的。但汤姆只是微微一笑，因为他想起了父母，他们一直告诉他，他能做什么，而不是他不能做什么。正如他自己所说的：“我从来不知道我有什么不能做的，他们从来没有这样告诉过我。”

可见，事物本身并不影响人，人们只受自己对事物的看法的影响。不是因为有些事情难以做到，使你失去了自信，而是因为你失去了自信，有些事情才显得难以做到。如果你有足够的自信力，那么你所发挥出来的力量将会使你大吃一惊。所以，每一个人都要树立自信，要提升自己的自信力，要相信自己。即使自己一时不被这个世界接受，依然要积极地把自己融入到这个世界中去，不断地改善自己，坚信自己最终会被世界接受。

人生来没有什么局限，无论男人还是女人，每个人的内心都有一个沉睡的巨人。不要贬低自我，因为我们每一个人都有力量变得更加强大。

自信——就是要从点滴的进步开始。

自信——就要正视自己的缺点并勇于改正。

自信——就要为自己鼓掌，为自己喝彩，为自己加油。

自信——就是要勇敢地面对失败与挫折，百折不挠。

自信——就要相信自己，对自身发展充满希望。

自信是一种态度，它让你勇敢地面对一切，快乐地接受一切，让你为了梦想而奋斗着，幸福地活着。

信心不足的恶果

要想增加自信，首要的问题就是要考虑一下信心不足的恶果，即信心不足会给我们带来怎样的负面影响。