



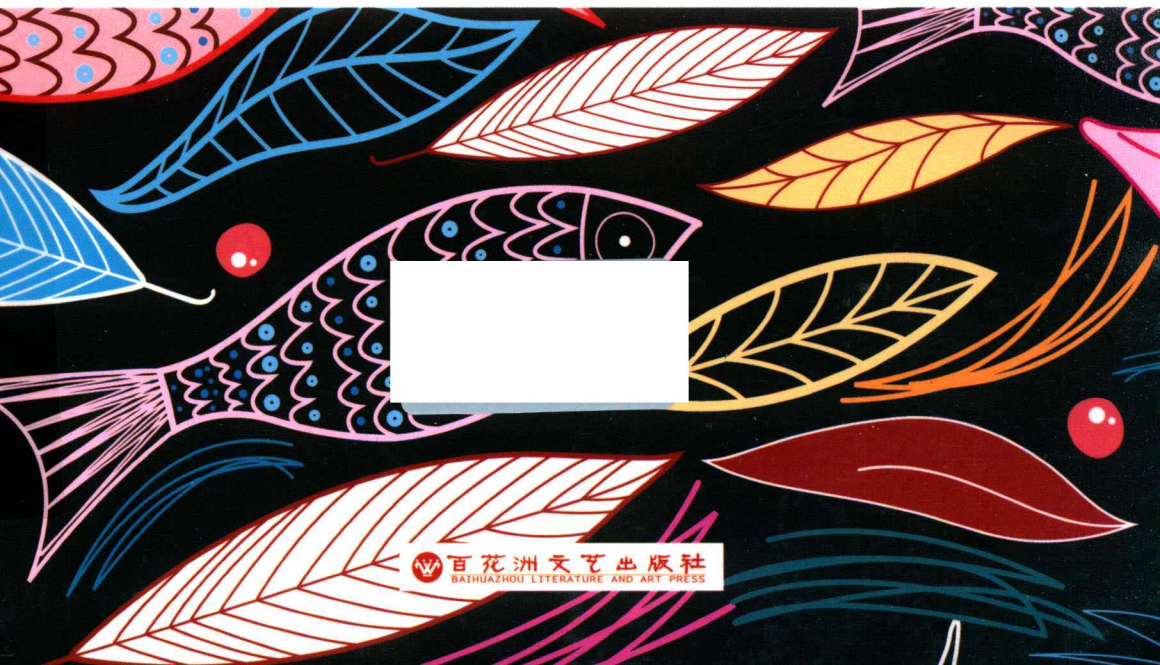
shei touzou nide zixin

谁偷走 你的自信

战胜人性的弱点 做最强的自己

林大有 著

SHEI TOUZOU NIDE ZIXIN



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

谁偷走你的自信

林大有 著

百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁偷走你的自信 / 林大有著. ——南昌: 百花洲文艺出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5500-1004-8

I. ①谁… II. ①林… III. ①自信心 - 通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 136796 号

谁偷走你的自信

林大有 著

出 版 人	姚雪雪
责任编辑	郑 骏
美术编辑	大红花
制 作	董 运
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	江西省南昌市红谷滩世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	北京兴湘印务有限公司
开 本	787mm × 1092mm 1/16 印张 15.25
版 次	2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
字 数	300 千字
书 号	ISBN 978-7-5500-1004-8
定 价	25.90 元

赣版权登字 05-2015-212

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzwjy.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

前言

谁不渴望事业的成功、爱情的美满、生活的幸福？眼见着越来越多的人走向成功，新的成功者案例每时每刻都在更新中，他们刷新着我们头脑中对成功者的认知，也树立着一个又一个全新的标杆与参照物，并让我们心潮澎湃、跃跃欲试。

每当此时，你是否产生过自问？为什么成功的永远都是别人，而不是自己？

俄国著名戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基，有一次在排演一出话剧的时候，女主角突然因故不能演出了，斯坦尼斯拉夫斯基实在找不到人，只好叫他的大姐担任这个角色。他的大姐以前只是一个服装道具管理员，现在突然出演主角，便产生了自卑胆怯的心理，演得极差，引起了斯坦尼斯拉夫斯基的烦躁和不满。

一次，他突然停下排练，说：“这场戏是全剧的关键；如果女主角仍然演得这样差劲儿，整个戏就不能再往下排了！”这时全场寂然，他的大姐久久没有说话。突然，她抬起头来说：“排练！”一扫以前的自卑、羞怯和拘谨，演得非常自信，非常真实。斯坦尼斯拉夫斯基高兴地说：“我们又拥有了一位新的表演艺术家。”

为什么同一个人前后会有如此的天壤之别呢？是她有神人暗中相助？答案显然并不是这样，她和你我一样，也都是最为普通的凡夫俗子。那么，使她获得成功的因素究竟何在？

其实，所有的答案只有简单的两个字：自信。这就是自信带来的截然不同的结果。

自信使我们能够在内心变得强大，使我们能够充分发挥自己的潜能，从

谁偷走你的自信

而促成了我们的成功。

这个世界从来都不缺少怀才不遇的失意者，使他们陷入困境的是上帝吗？答案显然也并不是这样，一切都绝非是偶然的。一个不能够准确地认识自己的人，要么表现为对自己的才能都视而不见，更遑论去挖掘发挥自己的潜能；要么表现为自视甚高、夜郎自大。而其最终的后果都是一样的：或自卑、或自负，而没有自信，使人生陷入困境，并品尝失败的苦果。

只有自信才是人的心理状态中最佳的平衡点，有了自信，才能进行准确的自我定位，并充分发挥自己的潜能。

我国受人尊敬的妇产科专家林巧稚，出生时曾是一个不受欢迎的人——因为她是女孩。读书时又受到男同学的歧视。一次期末考试，男同学冲着她趾高气扬地说：“你们女同学能考及格就不简单了！”林巧稚毫不示弱地答道：“女同学怎么样？你们得100分，我们也要100分！”在自信心的鞭策下，她刻苦攻读，那次考试果然得了第一名。也就是凭着这股锲而不舍的自信心，林巧稚最终成就了一生不俗的成就。

自信能够让你从内部开始变得强大。若说有了自信，未必能够将你送上成功之路，那么，若没了自信，你必将不会收获成功。著名发明家爱迪生曾说：“自信是成功的第一秘诀。”要成功，必先自信，只有发自内心的彻底的自信，才能使你“刀枪不入”且无坚不摧。

本书以自信为切入点，让处于自卑无法自信前进的每一个人找到偷走你最大财富的贼，借此帮助你突破自卑的枷锁，找回久违的信心，以改善并重新构筑你的人生格局，登上快乐幸福生活的列车。

目 录

第一章 我行，我自信

自信心中潜藏的力量	001
接纳自己，欣赏自己	007
天生我才必有用	010
我行，一定行	013
走自己的路，自信自立	016

第二章 愈挫愈勇获得自信

不畏挫折，自信而上	020
让挫折低头，使自信抬头	023
风雨过，彩虹落	026
奔驰的前方总有拦路的大卡	029
找出身上的闪光点	034
战胜困境，树立自信	036

第三章 走出自卑阴影

你被自卑夺走了什么	040
-----------------	-----

谁偷走你的自信

长得慢的树更能成材	044
卑微的生命也要绽放	047
昂起头来就美丽	051
才华是自信的基础	054
乐观照亮人生的黑暗	056
摆脱与自卑的牵绊	060
如何驱散自卑	064

第四章 做强大的自己

每个人都蕴藏着无限的潜能	069
别让别人看不起	071
打开你的人生格局	075
找回你的自信，没有不可能	079
永远相信你是最棒的	083
不要怀疑自己的优秀	085

第五章 向对方学习并非不自信

有一种自卑叫自信	088
找个“偶像”又何妨？	089
站在巨人的肩膀上	093
乐于接受别人的忠告	095
别人的经验，也是你的财富	097

第六章 恒心与自信

死神也怕咬紧牙关的人	100
永久的信念是成功的关键	103
一直坚信，便会有神话	110

信念恒久远	112
坚守自己的信念	114
贵在坚持	116

第七章 自负与自信

你中枪了吗?	120
自信而不自傲, 求强而不逞强	123
自信是资本, 自大是累赘	127
别让自负毁了你	129
谦虚有道	134
人生成长无止尽	138
全面挑战自负心理	141
学会自省	144
自我批评的重要性	146

第八章 自信先于行动

天才的试验	152
走向成功的第一步行动	153
在行动之前和自己说: 我能行	156

第九章 自信源于思想的高度

看你怎么想	160
你可以成为自己想成为的人	162
思想决定你前进的脚步	164
你的态度决定你的高度	167

谁偷走你的自信

第十章 自信释放压力

重拾信心战胜压力	170
敢于面对，才不会被牵绊	172
八句话给自己打气	176
释放压力的 10 个良方	180

第十一章 自信心修炼基本方法

铸造强大自信	182
自信是一种能力	188
形象为你的自信加分	190
最美的笑——自信的笑	195
有意识有步骤地培养自信	198
自信的人常做的事	207
做个不断进取的人	209
自信者的十大特征	211

第十二章 自信让你与众不同

自信让生活绽放光芒	214
自信使你感受永恒之快乐	217
自信成就机遇	220
自信为你创造无限可能	222
自信创造奇迹	225
自信帮你握住成功的基石	229
自信让你品尝傲世之成就	232

第一章 我行，我自信

如果一个人连自己都不相信，还能指望别人相信吗？要相信自己一定能行。具有强烈自信心的人，能够承受各种考验、挫折和失败。吃得苦中苦，方知甜中甜。经历万般磨难的人生必将绽放更加璀璨夺目的光彩。自信，不仅是每一个人精神品质的反映，更是你受用一生、取之不尽的巨大财富。

自信心中潜藏的力量

高尔基曾说：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。”自信心是发挥现有水平及创造力的关键。所谓自信心，就是我们对自身能力和价值的一种积极的肯定。

英国一所中学曾经做过这样一个心理实验：把几个普通学生集中在一个班里，宣称之所以挑选他们，是因为他们是最优秀的，学校将选派最好的老师为他们授课。而对那些优秀学生集中在一个班后，则对优秀的学生表示他们没有多大希望。尽管在同等的师资水平和课外安排下，一年后，得到意想不到的结果：原来那个普通班，由于认定他们是最优秀的，他们自己也把自己当做最优秀的，有了自信，因而积极性特别高涨，结果个个都是成绩出类拔萃。而原来的优秀学生那个班由于认定他们没有多大希望、丧失了自信，学习积极性严重下滑，结果个个都是成绩一落千丈。

可见，信心是成功的基本品质。有了信心，常常会使不可能成为可能；丧失信心，常常会使可能变成不可能。

谁偷走你的自信

案例一：

《美国》杂志的出版商亚瑟·莫特里年轻时为积攒上大学的学费，到处寻找打零工的机会。有一天，一个齐特拉琴的推销商找到他，让他推销。齐特拉琴是一种古琴，价格不贵，销量较好。莫特里以5美元/把进货，10美元/把卖出，同时免费赠送给客户30页乐谱。有一天，一位购买他琴的客户向他索要更多的乐谱，他突然发现这种琴只能弹奏C调，对其他调号的曲子一点用都没有。从那天起，他的销量再也没有达到先前的水平，尽管工作是同样的买力，但效果就是不如以前，因为他内心里面认为产品有缺陷，对产品信心不足，在与客户交谈中自然不能像先前那么自信，说服就不再具有感染力。

案例二：

在日本，一个家庭的祖孙三代三个人，同时都在一家医疗器械公司上班，同时都担任推销员职务，并且他们三个人的销售业绩占据了该公司的第一、二、三名。为什么会出现这样有趣的现象？原来，这个家庭的祖父，之前曾患有一种慢性病，医院无能为力，偶然机会，使用了这家公司生产的医疗器械，把病给治好了，解决了大问题。从此，逢人便说这家公司的产品是如何如何的好，免费为这家公司做了很多宣传工作。公司得知这个消息，将这个老头聘为销售人员，老人对产品的功效深信不疑，并且以自己的实际体验为说服材料，当然是业绩斐然。之后，他的儿子、孙子都进了这家公司，一起从事推销工作，也一样的是对产品的功效深信不疑，一样的成绩斐然。

自信，是指自己相信自己。自信对我们的生活非常重要，我们的事业、我们的爱情、我们的生活、我们的工作，不管是哪一个领域，自信都是无比重要的。自信给人以力量，给人以快乐。正是有了自信，人们才充满了睿智，你和我的心中才升腾起无尽的希望。人们只有自信才能让自己的人生之花开得更茂盛更灿烂。只有自信才能让生活处处是舞台，让人生越过越精彩。

小泽征尔是世界著名的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。起

初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得是乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，但终因随声附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

小泽征尔的自信，源于明确。组成自信重要的两个因素就是：“内我”和“外我”。“内我”指内心最真实的想法。“外我”指外界环境中的我（包括朋友，亲人，老师，社会所有人心中的你，说的话，对你的态度形成一个外我）。职场中，常常有人很迷茫，不知道怎么办，那么，很大程度上是不够明确自己的方向。小泽征尔在这件事情中，体现得非常明确，“不！一定是乐谱错了！”他坚持内我，不受外我的影响，其实自信很简单，就是要处理好内我和外我的关系，达到平衡。我们生活中，每天都会有这样的事情发生。

自己信任自己，和得到别人的信任都可以形成一种力量。对自己的心理产生一定的影响，自信心的产生和加固，不仅在于自己对自己的正确分析和评估。还需要受到来自外界的鼓励与肯定。这样信心才会成为采取某种行动的助推器，激发人们的欲望和潜能，使之成功实现目标。

其实别人的信任是对自己的一种支持，只有被别人信任，才是自己被认可的一种标志。从而使自己更加自信，而自信则是对自己一种积极的看法。同时也是一种吸引力，能够让别人感觉踏实，可以依靠，进而更加得到别人的信赖，这就是信心的力量。别人因为信任你，才会愿意接受你的建议和帮助；你因为相信自己的能力，才会产生去做某种事情的动机和欲望。而有了强烈的动机，做事情就会全力以赴，在这样的状态下，做事情才容易取得成功。

我们再来看一个故事。

谁偷走你的自信

有一个人他把全部财产投资在一种小型制造业上。由于世界大战的爆发，他无法取得他工作所需的原料，因此只好宣布破产。金钱的丧失，使他大为沮丧。于是，他离开了妻子儿女，成为一名流浪汉。他对于这些损失无法忘怀，而且越来越难过，后来甚至想跳湖自杀。一个偶然的机，他看到一本《自信心》的小书。这本书给他带来勇气和希望，他决定找到这本书的作者，请作者帮助他再度站起来。

当他找到作者，说完他的故事后，那位作者却对他说：“我已经以极大的兴趣听完了你的故事，我希望我能对你有所帮助，但事实上我却绝无能力帮助你。”

他的脸变的苍白，低下头，喃喃地说道：“这下子完蛋了。”作者停了几秒钟，然后说道：“虽然我没有办法帮助你，但我可以介绍你去见一个人，他可以协助你东山再起。”

刚说完几句话，流浪汉立刻跳了起来。抓住作者的手，说道：“看在老天爷份上，请带我去见这个人。”

于是作者把他带到一面高大的镜子面前，用手指着镜子说：“我介绍的就是这个人，在这世界上，只有这个人能够使你东山再起。除非你坐下来，彻底认识这个人，否则，你只能跳进密歇根湖。因为在你对这个人作充分认识之前，对于你自己或这个世界来说，你都将是个没有任何价值的废物。”

他朝着镜子向前走了几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对照镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后退几步，低下头开始哭了起来。

几天后作者在街上碰见了这个人，几乎认不出来了。他的步伐轻快有力，头抬的高高的。他从头到脚打扮一新，看来是很成功的样子。

“那一天我离开你的办公室时，还只是一个流浪汉。我对着镜子找到了我的自信。现在我找到了一份年薪三万美元的工作。我的老板先预支了一部分钱给家人。我现在又走向成功之路了。”他还风趣地对作者说：“我正要前去告诉你，将来有一天，我还要再拜访你一次。我将带上一张支票，签好字，受款人是你，金额是空的，由你填上数字。因为你介绍我认识自己，幸好你要我站在那面大镜子前，把真正的我指给我看。”

那人说完后，转身走入芝加哥拥挤的街道，这时作者已经发现：他从来不曾发现，“信心”价值在那些人的意识中，原来也隐藏了巨大的潜能。世界上，除了信心之外，还有其他的力量能做这样的事吗？

这个故事告诉我们：

1.挫折是一种感觉，不是客观存在。树立强烈的自信心是提高挫折忍受力的最佳途径。

2.阻挡自己成功之路的不是别人，而正是你自己，成功者并不是身怀绝技，而只是善于发现自己的长处与优势。

3.人们的能力往往大于自己的想像力。正确地认识自己，只有靠自己的信念，才能解放自己、改变自己。

4.人类社会没有天才，成功者也非天才。成功者之所以成功，主要是自信决定他走向成功。自信就是相信自己的能力、价值和智慧而得出的正面、积极的描述。一个人没有自信，就不会发现自己的价值。

5.一个人若丧失了希望之光，陷入无力自拔的境地，就感到有一种严重的压抑感，这种情形持续的时间越长，带来的消极后果越严重。

6.只有全心全意地投入生活和事业，才能获得希望。只要你下决心排除外界的干扰，对可能遇到的困难和风险有充分的信心去克服它。

7.我们要学会自己做出决定，要成为自己人生的主人、命运的主宰者。我们若是不自己做主，而任由别人做主或环境为我们做主，或者连想都不想所作决定的后果，便贸然采取行动，那么很可能就会愚蠢地酿成滔天大祸。

8.信心一旦与思考结合，就能激发意识来激励人们表现出无限的智慧和力量，使每个人的欲望转化为物质、金钱、事业等方面的有形价值。

9.所以如果要使某个人变好，应该对他少加斥责，要帮助他提高自信心，修正他心目中的做人的标准。

10.一个人若被自卑感所控制，其精神生活将受到严重的束缚，聪明才智和创造力也会因此受到影响而无法正常发挥作用。所以，自卑是束缚创造力的一条绳索。

11.充满自信的人，洋溢着活力，而自卑的人，内心却往往灰暗而脆弱。自卑是一种消极的自我评价或自我意识，即个体认为自己在某些方面不如他人而产生的消极情感。

12.人一旦拥有了渴望成功的欲望，它能激发潜意识释放出无穷的热情、精力和智慧，进而帮助你获得巨大的财富与事业。

自信心可以给我们带来力量并且让我们得到任何自己所追求的东西。

谁偷走你的自信

一个企业的经理陷入了债务危机之中，并且看起来没有方法可以挽救。债主不停地逼他还债。供应商正费力地还钱。他坐在公园的长凳上，把头埋在双手之中，考虑着任何能挽回他公司即将破产局面的方法。

突然一个老人出现在面前并说道：“我能看出来你遇到了一些麻烦。”老人听完经理诉苦之后，说道：“我相信我能帮你。”老人问了男人的名字，写了一张支票，放在男人的手上，“拿着这张支票。明年的这个时候，再把钱还我。”然后老人转身，像来时一样快速地消失在男人面前。

这个企业经理看着手上五十万美金的支票，署名正是世界上最富有的人之一约翰·D.洛克菲勒。“我立刻就能解除我的债务危机了！”他意识到。但是很快，经理决定将这个没有兑现的支票签到他保险柜中。他想，也许知道有这张支票的存在能给我力量让我找到解决公司困难的方法！

带着重新燃起的乐观，他拟定了更好的交易，并且扩展了支出的费用。他取消了一些大型的花销。几个月之内，他就把自己的债务危机解除，并重新开始盈利。并且在与老人见面的一年之后，他按时来到那个公园，并且带着那张没有兑现的支票。老人在两人约定的时间出现了。但是正当经理想把支票还给老人，并且分享自己成功的故事的时候，一个护士出现了，并且抓住了老人。

“很抱歉我抓住了他！”护士哭泣地说，“真心希望他没有打扰到您，他总是从疗养院里跑出来并且告诉人们他是约翰·D.洛克菲勒。”说完，护士用胳膊驾着老人离开了。惊讶的经理只是站在那里，他完全惊呆了。整整一年，他想方设法地买卖产品，并且坚信自己身后有五十万美金的后盾。

突然，他意识到，不管这些钱是真是假，他的生活确实因此被改变了。自信心可以给我们带来力量并且让我们得到任何自己所追求的东西，这就是他对自信心的新的发现。

改变人生的第一步就是抛弃消极的思想，一旦你不停地给自己灌输积极的心理暗示，奇迹就会发生。自信心使人勇敢。自信的人总是能够以一种轻松自然的态度来面对生活中复杂的情景或挑战，表现出一种大智大勇的气度。自信心使人果断。自信的人勇于承担责任，不会因为事关重大而优柔寡断，不会想着逃避不好的结果而瞻前顾后，因而会保持一贯的果断作风。

一个纽约的商人看到一个衣衫褴褛的尺子推销员，顿生一股怜悯之情。他把1美元丢进卖尺子人的盒子里，准备走开，但他想了一下，又停下来，从盒子里取了一把尺子，并对卖尺子的人说：“你跟我都是商人，只不过经营的商品不同，你卖的是尺子。”几个月后，在一个社交场合，一位穿着整齐的推销员迎上这位纽约商人，并自我介绍：“你可能已经记不得我了，但我永远忘不了你，是你重新给了我自尊和自信。我一直觉得自己和乞丐没什么两样，直到那天你买了我的尺子，并告诉我我是一个商人为止。”推销员一直把自己当做乞丐，不就是因为缺乏自信吗？就是从纽约商人的一句话中，推销员找到了自信，并开始了全新的生活。

一个人一旦失去自信心，就会失去前进的动力，而一旦有了充分的自信心，就可能产生强大的内驱力，燃起智慧的火花，最终走向成功。

接纳自己，欣赏自己

第一次踏出沙漠的小骆驼，在大开眼界以后，忍不住伤心地问妈妈：“妈妈，为什么我们的眼毛比其它动物的都长？把眼睛都挡住了，又丑又不舒服。”骆驼妈妈回答它：“我们行走于沙漠之中，当风沙袭来，长长的眼毛可以帮我们挡住风沙，这样我们就可以睁着眼睛看清方向，也就不至于迷路了。”小骆驼听完点了点，情绪有了明显的好转。

过了一会，小骆驼忍不住又问：“妈妈，为什么我们的背上长了这么两个大包？难看死了！”骆驼妈妈耐心地告诉小骆驼“这不是什么大包，它叫做驼峰，可以帮助我们储存大量的水及养分，有了它，在没有水和食物进行补给的情况下，我们依然可以在沙漠里坚持走上十几天，这是其他任何动物都无法比拟的。”

听了妈妈的解释以后，小骆驼不禁兴奋地大叫起来“好棒啊，原来我身上的东西有这么大的用处……”

谁偷走你的自信

读完这则故事，不知大家是否会从中受到一些启发。其实，很多人正如故事中的小骆驼一般，被自卑蒙蔽了双眼，无法看到自己身上的闪光点，并因此妄自菲薄、郁郁寡欢，更有甚者甚至“破罐子破摔”，就此萎靡不振。

事实上，我们根本无须沉沦在这种情绪之中，久久无法自拔。因为客观地说，来到这个世界上的每一个人，都带有与众不同的天赋与特长，所以我们完全可以这样认为——这个世界上的每一个人都是天才！只不过，大多数人都和小骆驼、和自卑迷茫的朋友一样，直至走完人生的全程，依然没有发现自己的天赋，发现自己的闪光点究竟在哪。而只有少数人，他们在不断的实践与探索中，逐渐总结出了自己的优势，扬长避短，将其充分地发挥出来，最终成就了一番惊人的事业。

提及沃伦·巴菲特，对于投资、股票略有研究的人一定会竖起大拇指——他简直就是一个传奇。是的，巴菲特头顶的光环，足以令这个世界上的所有人感到炫目——“股神”、“历史上最伟大的投资家”……

不过很少有人会知道，巴菲特早在童年时期，其才能表现与一般孩童毫无二致，性格内向的他，甚至在行动、反应速度方面还不如其他孩子，因此他常常成为小伙伴们嘲笑的对象。但巴菲特知道，自己拥有小伙伴们并不具备的优点——高度的耐心，对于数字与生俱来的敏感。

大学毕业以后，巴菲特从事过很多工作——法律顾问、销售代表、职业经理人，但受先天条件所限，他的成绩并不理想。27岁时，巴菲特通过多年探索，做出了一生最为明智的一次选择——结合自身优势——耐心、对于数字的敏感，转行做一名投资家。这次定位，使得巴菲特如鱼得水，在投资界的几十年，巴菲特依靠自己的超人的耐性，始终坚守着三项原则——不贪婪、不跟风、不投机，坚定不移地在自己的职业道路上不断前进。

2006年，巴菲特正式向5个慈善基金会捐款375亿美元，这是美国乃至世界历史上，最大的一笔个人慈善捐款；2008年，巴菲特在《福布斯》排行榜上的排名，超过了比尔·盖茨，成为世界首富；2010年，巴菲特以净资产470亿美元，再次夺得《福布斯》排行榜“探花”之位，他因此被美国人称为“除了父亲以外最值得尊敬的男人”。