

深窥并相信自己的心，  
而后发觉一切的奇迹在你自己

# 做**最棒**的 自己

余一 编著



ZUOZUIBANG  
DEZIJI

自信是直面人生的一种勇气和信念  
自信是人生巨大的财富  
自信是人生笑到最后的资本

只有做最棒的自己，才能证明自己的实力；  
只有做最棒的自己，才能紧跟时代的步伐；  
只有做最棒的自己，才会创造卓越的人生。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

做最棒的自己 / 余一编著. —北京:中国华侨出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5113-0181-9

I. 做... II. 余... 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(2009)第 236681 号

● 做最棒的自己

---

编 著 / 余 一

责任编辑 / 卓 力

装帧设计 / 北京正美艺术设计中心

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 胡首一

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 16.5 字数 / 216 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0181-9

定 价 / 28.80 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

# 前言

生活在大千世界中的你知道自己想要什么吗？

这是一个非常难以回答的问题。表面上我们能够支配主宰自己的生活与意识，但是现实中却发现，生活常常事与愿违。著名成功学家安东尼说过：“信念就像指南针和地图，指引出我们要去的目标。一个没有信念的人，就好像缺少马达和航舵的小汽艇，无法前进一步。”因此，人生必须要有信念来引导。信念会帮助你认准目标，鼓舞你去追求、创造理想的人生。

自信是一种无坚不摧的力量，是人生成功的精神基础。专家们研究发现：自信的力量是惊人的，有时甚至可以创造“奇迹”，可能左右着一个人的成败、得失、健康，甚至生与死！

从心理学角度来讲，自信是坚信某种观点的正确性，并支配自己行动的个性倾向。它表现为个人确信某种理论、观点或某种事业的正确性和正义性，对它抱有确信无疑的态度，并且力求加以实现。自信不单纯是认识，而且富有深刻的情绪体验。自信是知、情、意的高度统一体。克鲁捷茨基指出：“行为的重要动机是自信，自信与理想有密切的联系。自信是关于自然界和社会的某些原理、见解、意见、知识，人不怀疑它们的真理性，认为它们有无可争辩的确凿性，力图在生活中以它们为指针。自信不只是容易明白的、可理解的，而且还是能深刻地感受到的、体验到的。”

个人若想成就一番大事，除了抓住机遇，具备一定的功底与才华之外，还要有一种强烈的精神力量，这就是我一定要做，我一定能做成，为了做成事不惜付出的精神动力，这种精神力量就是自信，自信

在两个方面起决定性作用：第一，当一个人遇到巨大的长期的挫折与困难时，强烈的自信能够帮助人克服困难、战胜挫折，向既定的目标继续顽强努力；第二，当一个人取得初步成就后，一种做大事的信念使他不满足于现有的成绩，从而锋芒内敛，向着更高的目标勤恳踏实地前进。

爱因斯坦的“相对论”发表以后，有人曾创造了一本《百人驳相对论》，网罗了一批所谓名流对这一理论进行声势浩大的反驳。可是爱因斯坦自信自己的理论必然会取得胜利，对反驳不屑一顾，他说：“如果我的理论是错的，一个反驳就够了，一百个零加起来还是零。”他坚定了必胜的信念，坚持研究，终于使“相对论”成为 20 世纪的伟大理论，举世瞩目。

居里夫人为了提取纯镭，以便测定镭的原子量，向科学证实镭的存在，曾终日穿着沾满灰尘和污渍的工作服，在极其简陋的棚屋里，用和她差不多一般高的铁条搅动冶锅，从堆积如山的沥青矿的废渣中寻觅镭的踪迹。条件极其艰苦，但她心里却充满自信。

她对友人说：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！我们必须相信我们的天赋是用来做某种事情的，无论代价多大，这种事情必须做到。”她终于获得了成功。

自信是成功的第一要诀。如果你能够相信自己，多给自己一点信心，以坚决的信念对待自己的人生，你的明天将会更加灿烂。

# 目 录

## 第一章：你相信你自己吗 ..... 1

如果有人问你是否相信自己，这看上去好像愚蠢的问题，你可能会不屑一顾。应该说，人活着应拥有一份自信的，不是吗？自信乃自立之基，自信是自尊之本。相信自己，明天在你面前展开的不管是铺满鲜花的坦途，还是荆棘丛生的山道，都要充满自信勇敢地走下去，哪怕会被荆棘无情的刺伤。命运是一匹野马，只有把自信拧成缰绳，把奋斗制成长鞭，才能驯服它，驾驭它。

对你的自信心进行自测.....	1
认识了解，自信误区.....	10
对人对己，看法平衡.....	12
自信之人，乃宽容人.....	15

## 第二章：敢于行动，助长自信..... 17

增强自信，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，且也是首选的办法就是去做自己害怕的事，直到获得成功。

对你的行动力进行自测.....	17
立即行动，成功秘诀.....	20
实际行动，消除恐惧.....	21
及时行动，成功不难.....	23
行动起来，发现自己.....	25
只要去做，就有答案.....	27
不畏困难，勇敢行动.....	29
别推责任，敢于承担.....	31
不幸难免，但有益处.....	34
勤于学习，提升自我.....	36
面对困难，冷静分析.....	38
不要拖延，立即行动.....	39

### **第三章：保持精力，稳定状态..... 42**

只有热爱生活、奋发进取才能够保持旺盛的精力，才能最大限度地调动和发挥身体各部位的潜能，使身心处于最佳状态，开拓前进，取得辉煌的成就。

对你的压力进行自测.....	42
不为小事，忧心烦恼.....	45
分解问题，消除忧虑.....	47
四个步骤，忧虑减半.....	50
接受事实，实为明智.....	52
活在当下，最是快乐.....	55
不对敌人，心存报复.....	57
感恩所得，此心长存.....	60
保持自我，留住本色.....	63
别惧批评，明敏自保.....	66

### **第四章：增容信心，扩展能量..... 69**

古往今来的各种杰出人物，并非个个都是“天才，”，而是他们能充分挖掘自身的潜力，在正确认识客观规律和自己的基础上产生了信心。正是这种坚强的信心，使他们不畏艰难险阻，无论在任何情况下，都能发挥出全部的能量，从而永立潮头！

每天进步，储备信心.....	69
学会暗示，提高信心.....	71
培养习惯，独立思考.....	73
发现真理，增加修为.....	76
明确所做，充实内心.....	78
机会常有，在于把握.....	81
自己决定，要有主见.....	84
目标具体，获得自信.....	86
讲究策略，成功在握.....	87
展示魄力，增大魅力.....	89
自我交心，认识自己.....	91
勇于冒险，理性选择.....	94
天天乐活，影响己身.....	96

永葆激情，抓住自信.....	100
<b>第五章：战胜恐惧，轻松生活.....</b>	<b>103</b>

恐惧有不好的一面，但也有好的一面。因为产生恐惧的目的是促使人们有足够的时间、能力去避免受到可能发生的伤害。但是当恐惧一旦影响、干扰、阻碍了人们人生价值的实现时，它们就变成了对手和敌人。因此，不应该当使恐惧变成自己人生成功路上的绊脚石，战胜恐惧，就能战胜自己。

对你的恐惧进行自测.....	103
做出决定，必须胜利.....	104
养成习惯，自我肯定.....	106
明确所需，大胆去做.....	107
以潜意识，扼住恐惧.....	109
多信他人，轻松应对.....	112
填补空虚，注满内心.....	113
鼓励自己，尝试风险.....	116
甩掉忧愁，寻找快乐.....	118
克服盲目，维持平衡.....	120
融入优秀，有所作为.....	123
<b>第六章：积极沟通，和谐交流.....</b>	<b>126</b>

沟通需要相互之间的尊重，不是一方来完成的。用心去倾听彼此的观点，从更多的角度去思考。由于沟通，我们能够探索自我以及肯定自我。要如何得知自己有什么专长与特质，有时是藉由沟通从别人口中告诉你的。与他人沟通后所得的互动结果，往往是自我肯定的来源，人都想被肯定，受重视，从互动中结果就能找寻到部分的答案。

对你的社交能力进行自测.....	126
多去谈论，积极内容.....	133
巧妙沟通，把握语言.....	135
发自内心，赞美别人.....	138
找到话题，轻松社交.....	140
口语交际，注意四点.....	142

与人约会，定要守时.....	145
记人名字，切勿忽视.....	147
如此识人，可参可鉴.....	151
懂得闲聊，自有门道.....	154
自然大方，亲切微笑.....	156
<b>第七章：坚持到底，筑就成功.....</b>	<b>158</b>

坚持到底不一定是结果的胜利，因为五分靠努力，五分是运气，鲁迅曾说过只有敢于直颜面对惨淡的人才是真正的猛士。关键在于坚持自己，在于坚持自己的拼搏，在于那份骨气，在于那份精神，坚持到底是自己打败自己的惰性，自己超越自己的胜利。

对你的必胜信念进行自测.....	158
坚定信念，创造奇迹.....	160
信念可拓，胜利之路.....	161
信念实是，生命脊梁.....	163
信念确是，成功金钥.....	165
不要放弃，就有希望.....	168
锲而不舍，成功不二.....	170
信念不倒，没人败你.....	173
没有信念，人无一切.....	175
信念不灭，走出困境.....	177
不留退路，置死后生.....	179
<b>第八章：改变现状，人见人爱.....</b>	<b>182</b>

人的习惯性好像是与生俱来的，总是会习惯于一个人，一种思维，一个环境。但有些习惯是不好的。要改变自己，不能沉溺于现在的环境。要改变现状，不要为我们的不知道的未来担忧，我们现在所作的都是为以后铺路，现在做的怎么样将决定着我们的未来。

对你的生活状况进行测试.....	182
维系友谊，一生功课.....	185
职场友谊，收支平衡.....	186
保持自尊，决定人生.....	190
把握原则，呈现最佳.....	191

自信做人，学会生活.....	194
秉持理念，改变现状.....	196
十种方式，改善现状.....	197
<b>第九章：摆脱阴影，迎接阳光.....</b>	<b>199</b>

我们常常有一种错觉，以为我们的坏心情完全是由于外在的事件引起的。其实，我们的心情取决于我们的认知系统做出的判断。而认知系统做出的判断往往是根据我们从小形成的信念，如果信念是非理性的，就会出现很多让人难理解的情绪。我们要做的就是去发现和察觉哪些非理性的信念在支配我们的情感，从而摒弃那些不良的信念，迎来灿烂的阳光。

对你的心理承受能力进行自测 .....	199
坦然接受，潮起潮落.....	204
幸运之人，只是少数.....	205
不问出处，也是英雄.....	208
有绝望人，无绝望境.....	212
不历风雨，怎见彩虹.....	213
站在高处，品味痛苦.....	217
正视困难，积极面对.....	221
突破心障，迎接阳光.....	223
<b>第十章：改变心态，展示价值.....</b>	<b>225</b>

影响人生的绝不仅仅是环境，心态也控制着个人的行动和思想。同时，心态也决定了一个人的视野、事业和成就。心态能使你成功也能使你失败，不要因为心态而使自己成为一个失败者。成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的。心态是决定命运的基础，心态可以随时改变、随时纠正，而随着心态的改变，命运也由你自己掌握。

对你的心态进行自测.....	225
心态为重，人生至课.....	228
想已拥有，自然宽心.....	229

知足常乐, 多看好面.....	231
不要模仿, 做真自己.....	232
尽情发挥, 你擅长的.....	236
适度自爱, 此方不同.....	238
一定时间, 自己独处.....	239
对人施恩, 勿盼回报.....	242
彼此互助, 快乐自来.....	244
寻找意思, 乐于工作.....	246
心态乐观, 悠游生活.....	247

# 第一章：你相信你自已吗

如果有人问你是否相信自己，这看上去好像愚蠢的问题，你可能会不屑一顾。应该说，人活着应拥有一份自信的，不是吗？自信乃自立之基，自信是自尊之本。相信自己，明天在你面前展开的不管是铺满鲜花的坦途，还是荆棘丛生的山道，都要充满自信勇敢地走下去，哪怕会被荆棘无情的刺伤。命运是一匹野马，只有把自信拧成缰绳，把奋斗制成长鞭，才能驯服它，驾驭它。

## 对你的自信心进行自测

测试题目：

1. 我希望同事们能给我更多的帮助。
  - A. 基本符合→1分
  - B. 大多符合→2分
  - C. 符合→3分
  - D. 完全符合→4分
  - E. 不符合→0分
2. 我感到社会不需要我这种工作。
  - A. 基本符合→1分
  - B. 大多符合→2分
  - C. 符合→3分
  - D. 完全符合→4分
  - E. 不符合→0分
3. 我对未来感到忧虑。

- A. 基本符合→1分
  - B. 大多符合→2分
  - C. 符合→3分
  - D. 完全符合→4分
  - E. 不符合→0分
4. 我觉得很多人不喜欢我。
- A. 基本符合→1分
  - B. 大多符合→2分
  - C. 符合→3分
  - D. 完全符合→4分
  - E. 不符合→0分
5. 我觉得与其他人相比，自己精力不足，积极性也不高
- A. 基本符合→1分
  - B. 大多符合→2分
  - C. 符合→3分
  - D. 完全符合→4分
  - E. 不符合→0分
6. 我很想知道，我的全部想法是否合适。
- A. 基本符合→1分
  - B. 大多符合→2分
  - C. 符合→3分
  - D. 完全符合→4分
  - E. 不符合→0分
7. 我总担心自己受人愚弄了。

- A. 基本符合→1分
  - B. 大多符合→2分
  - C. 符合→3分
  - D. 完全符合→4分
  - E. 不符合→0分
8. 我觉得别人的相貌比我漂亮。
- A. 基本符合→1分
  - B. 大多符合→2分
  - C. 符合→3分
  - D. 完全符合→4分
  - E. 不符合→0分
9. 在陌生人面前讲话，我拘束得很。
- A. 基本符合→1分
  - B. 大多符合→2分
  - C. 符合→3分
  - D. 完全符合→4分
  - E. 不符合→0分
10. 任务交给我办会出错。
- A. 基本符合→1分
  - B. 大多符合→2分
  - C. 符合→3分
  - D. 完全符合→4分
  - E. 不符合→0分
11. 我希望学会在他人面前谈笑自如。

- A. 基本符合→1分
- B. 大多符合→2分
- C. 符合→3分
- D. 完全符合→4分
- E. 不符合→0分

12. 我希望有更大的自信心。

- A. 基本符合→1分
- B. 大多符合→2分
- C. 符合→3分
- D. 完全符合→4分
- E. 不符合→0分

13. 我想知道怎么做才能赢得别人更多的好感。

- A. 基本符合→1分
- B. 大多符合→2分
- C. 符合→3分
- D. 完全符合→4分
- E. 不符合→0分

14. 我过分谦虚。

- A. 基本符合→1分
- B. 大多符合→2分
- C. 符合→3分
- D. 完全符合→4分
- E. 不符合→0分

15. 我过分自负。

A. 基本符合→1分

B. 大多符合→2分

C. 符合→3分

D. 完全符合→4分

E. 不符合→0分

16. 我觉得很多人的意见与我不同。

A. 基本符合→1分

B. 大多符合→2分

C. 符合→3分

D. 完全符合→4分

E. 不符合→0分

17. 我觉得周围没有一个能让我诉说个人私事的人。

A. 基本符合→1分

B. 大多符合→2分

C. 符合→3分

D. 完全符合→4分

E. 不符合→0分

18. 人们对我的希望过大。

A. 基本符合→1分

B. 大多符合→2分

C. 符合→3分

D. 完全符合→4分

E. 不符合→0分

19. 我觉得人们对我的成就没有引起足够的兴趣。

A. 基本符合→1分

B. 大多符合→2分

C. 符合→3分

D. 完全符合→4分

E. 不符合→0分

20. 我觉得自己陷入窘境。

A. 基本符合→1分

B. 大多符合→2分

C. 符合→3分

D. 完全符合→4分

E. 不符合→0分

21. 我觉得大多数人不理解我。

A. 基本符合→1分

B. 大多符合→2分

C. 符合→3分

D. 完全符合→4分

E. 不符合→0分

22. 我对周围没有安全感。

A. 基本符合→1分

B. 大多符合→2分

C. 符合→3分

D. 完全符合→4分

E. 不符合→0分

23. 常有不必要的担心。

- A. 基本符合→1分
- B. 大多符合→2分
- C. 符合→3分
- D. 完全符合→4分
- E. 不符合→0分

24. 当我走进满屋是人的房间时，觉得很不自在。

- A. 基本符合→1分
- B. 大多符合→2分
- C. 符合→3分
- D. 完全符合→4分
- E. 不符合→0分

25. 我觉得有人在背后议论我。

- A. 基本符合→1分
- B. 大多符合→2分
- C. 符合→3分
- D. 完全符合→4分
- E. 不符合→0分

26. 我感到身心不能放松。

- A. 基本符合→1分
- B. 大多符合→2分
- C. 符合→3分
- D. 完全符合→4分
- E. 不符合→0分

27. 我觉得别人做任何事都能比我容易。