

# 一生要有的自信心与适应能力

科普读物  
KEPU DUWU

信心是成功的秘诀。拿破仑曾经说过：“我成功，是因为我志在成功。”如果没有这个目标，拿破仑必定没有毅然决心与信心，当然成功也就与他无缘。在现实生活中，信心一旦与思考结合，就能激发出潜意识，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。

# 一生要有的100种自信心

YISHEHG YAO YOU DE 100 ZHONG ZIXINXIN

扈明星·编著

信心对于立志成功者具有重要意义。有人说：“成功的欲望是创造和拥有财富的源泉。”人一旦拥有了这一欲望并经由自我暗示和潜意识的激发后形成一种信心，这种信心就会转化为一种“积极的感情”。它能够激发潜意识，释放出无穷的热情、精力和智慧，进而帮助其获得巨大的财富与事业上的成就。

时事出版社

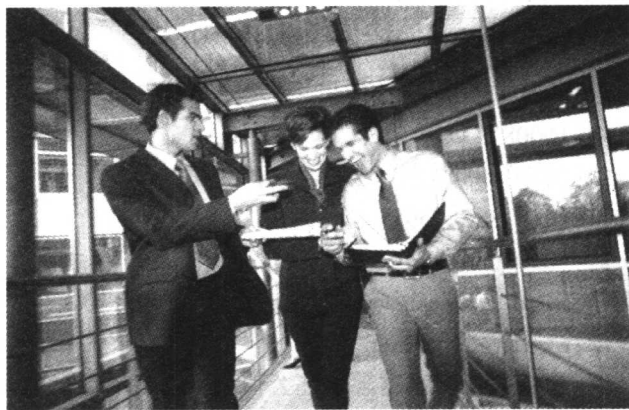


一生要有的自信心与适应能力

# 一生要有的100种自信心

YISHENG YAO YOU DE 100 ZHONG ZIXINXIN

扈明星 ◆ 编著



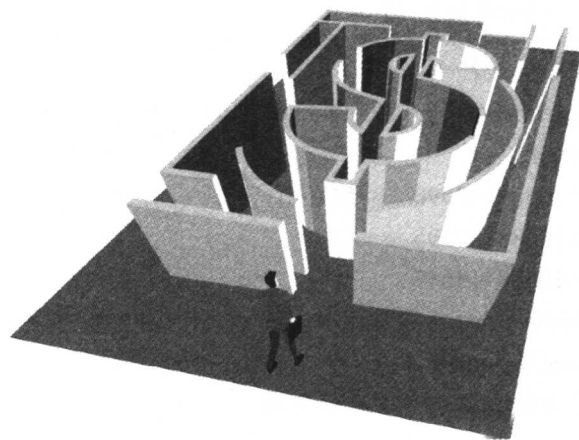
时事出版社

一生要有的自信心与适应能力

# 一生要有的100种适应能力

YISHENG YAO YOU DE 100 ZHONG SHIYINGNENGLI

扈明星 ◆ 编著



时事出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

一生要有的自信心与适应能力 / 扈明星编著. — 北京: 时事出版社, 2006

ISBN 7-80009-998-9

I. 一… II. 扈… 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(2006)第 037299 号

---

## 一生要有的 100 种自信心

---

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010)88547590 88547591

读者服务部: (010)88547595

传 真: (010)68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.sspublish.net

印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

开本: 850×1168 1/24 印张: 14 字数: 260 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

---

# 前言

QIAN YAN

QIAN YAN

“德国数学家高斯在上中学的时候,有一次,他在数学课上打瞌睡,下课铃响了,他醒了过来,抬头看见黑板上的一道题目,以为是当天的家庭作业。

回家后,他埋头演算,就是算不出来。但他还是锲而不舍。终于,他算出来了,并把答案带到课堂上。老师见了,不禁瞠目结舌,原来那是一道被认为是无解的题。请问高斯为什么能算出这道题目呢?”

“因为高斯不知道这道题目是没有答案的。如果高斯知道这道题目是没有答案,他就不会去做,这道题当然解不出来。”

“数千年来,人们一直认为要在四分钟内跑完一英里是件不可能的事。不过,在1954年5月6日,美国运动员班尼斯特打破了这个世界纪录。

他是怎么做的呢?每天早上起床后,他便大声对自己说:“我一定能四分钟内跑完一英里!我一定能实现我的梦想!我一定能成功!”这样大喊一百遍,然后他在教练库里顿博士的指导下,进行艰苦的体

能训练。终于，他用 3 分 56 秒 6 的成绩打破了一英里长跑的世界纪录。

有趣的是在随后的一年里，竟有 37 人进榜，而再后面的一年里更高达二百多人。请问班尼斯特为什么能打破世界纪录？”

“因为班尼斯特相信自己能打破世界纪录。”

信心是成功的秘诀。拿破仑曾经说过：“我成功，是因为我志在成功。”如果没有这个目标，拿破仑必定没有毅然决心与信心，当然成功也就与他无缘。

信心对于立志成功者具有重要意义。有人说：成功的欲望是创造和拥有财富的源泉。人一旦拥有了这一欲望并经由自我暗示和潜意识的激发后形成一种信心，这种信心就会转化为一种“积极的感情”。它能够激发潜意识释放出无穷的热情、精力和智慧，进而帮助其获得巨大的财富与事业上的成就。所以，有人把“信心”比喻为“一个人心理的建筑工程师”。在现实生活中，信心一旦与思考结合，就能激发潜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。你的某些性格正昏睡不醒，成就的种子如果被唤起而付诸行动，会带给你极高的成就，那可能是你没有想到能获得的。

本书就一个人一生要拥有的自信进行了系统的介绍，相信在读完本书之后你能扬起自信的风帆，在成功的海洋里尽情驰骋。

# 前言

QIAN YAN

QIANYAN

一位哲学家搭乘一个渔夫的小船过河。行船之际,这位哲学家向渔夫问道:“你懂得数学吗?”

渔夫回答:“不懂。”

哲学家又问:“你懂得物理吗?”

渔夫回答:“不懂。”

哲学家再问:“你懂得化学吗?”

渔夫回答:“不懂。”

哲学家叹道:“真遗憾!这样你就等于失去了一半的生命。”

这时水面上刮起了一阵狂风,把小船给掀翻了。渔夫和哲学家都掉进了水里。

渔夫向哲学家喊道:“先生,你会游泳吗?”

哲学家回答说:“不会。”

渔夫非常遗憾地说:“那么你就失去整个生命了!”

这是一个伟人给他心爱的女儿所讲的一个故事。它寓含了一

一个非常深刻的人生哲理：一个没有学会在人生道路上适应新情况的人，即使其他的东西学得再多，他也无法在这人生的长河中生存下来。因为残酷的现实根本不会给他一展所学的机会。

所以，学会适应新环境是很重要的，因为目前的社会、生活、工作等等，变化的都太快了，你今天还在纽约喝咖啡，明天可能就要冒险穿越热带丛林；你刚刚和上司打成一片，明天你上司的椅子上可能就换成一张陌生的面孔；一项新技术你刚刚掌握，可能它就已经过时了，更新的技术已经普及半个地球了。种种一切都需要我们去适应。我们无力改变环境，改变别人，改变客观世界，那我们就改变我们自己，我们要像水一样，杯子是圆的我们就是圆的，桶是方的我们也变方，天冷了我们就变硬，温度高了我们就气化，总能以一个崭新的面貌迎接崭新的环境，那么我们面对千变万化的人生之路就凭添了一份走下去的勇气，在面对危机的时候就多了一分成功的把握。本书详细介绍了面对各种情况、各种环境要怎样适应，以及怎样培养自己适应生活的能力。如果我们不想像强大的恐龙那样因无法适应环境而灭亡，那我们就立刻打开本书，开始我们的适应之旅吧。



# 目 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 1. 必须拥有的自信    | 003 |
| 2. 面对危机的自信    | 004 |
| 3. 完成小目标的自信   | 005 |
| 4. 身体健康的自信    | 007 |
| 5. 对自己专长的自信   | 009 |
| 6. 敢于冒险的自信    | 010 |
| 7. 创造奇迹的自信    | 012 |
| 8. 对抗消极情绪的自信  | 013 |
| 9. 乐观面对的自信    | 015 |
| 10. 选择信念的信心   | 016 |
| 11. 对待上司的自信   | 017 |
| 12. 面对异性上司的自信 | 019 |
| 13. 面对挑剔上司的自信 | 021 |
| 14. 面对权威的自信   | 023 |
| 15. 领导有方的自信   | 025 |
| 16. 与不同人相处的自信 | 026 |
| 17. 眼光长远的自信   | 028 |

目录

CONTENTS



001

# 目录

CONTENTS



002

|                |     |
|----------------|-----|
| 18. 能做小事的自信    | 030 |
| 19. 积极自学的自信    | 031 |
| 20. 面对新环境的自信   | 032 |
| 21. 果敢行动的自信    | 034 |
| 22. 无限潜力的自信    | 035 |
| 23. 保持自我的自信    | 037 |
| 24. 认同他人的自信    | 039 |
| 25. 和蔼可亲的自信    | 040 |
| 26. 充满激情的自信    | 042 |
| 27. “天生我才”的自信  | 043 |
| 28. 坚持学习的自信    | 045 |
| 29. 简单生活的自信    | 046 |
| 30. 诚实做人的自信    | 048 |
| 31. 品德高尚的自信    | 049 |
| 32. 知足常乐的自信    | 051 |
| 33. 精彩人生的自信    | 053 |
| 34. 摆脱依赖的自信    | 055 |
| 35. 与异性交往的自信   | 056 |
| 36. 退让的自信      | 058 |
| 37. 勇敢说“不”的自信  | 059 |
| 38. 与女同事相处的自信  | 061 |
| 39. 善于激励的自信    | 062 |
| 40. 敢于指责的自信    | 063 |
| 41. 一诺千金的自信    | 065 |
| 42. 长相不佳要拥有的自信 | 067 |
| 43. 声音不美要拥有的自信 | 068 |
| 44. 身患残病要拥有的自信 | 069 |
| 45. 身有缺陷要拥有的自信 | 071 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 46. 不善装扮要拥有的自信     | 073 |
| 47. 寻找另一半要拥有的自信    | 074 |
| 48. “一见钟情”要拥有的自信   | 075 |
| 49. “门不当户不对”要拥有的自信 | 077 |
| 50. “示爱”要拥有的自信     | 079 |
| 51. “拒爱”要拥有的自信     | 080 |
| 52. 恋爱“卡壳”要拥有的自信   | 081 |
| 53. 兴趣不投要拥有的自信     | 083 |
| 54. 情场失意要拥有的自信     | 084 |
| 55. 不善表达要拥有的自信     | 086 |
| 56. 平淡生活要拥有的自信     | 087 |
| 57. 婚姻危机要拥有的自信     | 089 |
| 58. 生在农村要拥有的自信     | 090 |
| 59. 出身下层要拥有的自信     | 092 |
| 60. 职业竞争要拥有的自信     | 094 |
| 61. 薪水太少要拥有的自信     | 096 |
| 62. 事业低谷要拥有的自信     | 097 |
| 63. 没上大学要拥有的自信     | 099 |
| 64. 不完美要拥有的自信      | 100 |
| 65. 害怕考试要拥有的自信     | 102 |
| 66. 兴趣缺失要拥有的自信     | 103 |
| 67. 爱幻想者要拥有的自信     | 105 |
| 68. 面对选择要拥有的自信     | 106 |
| 69. 缺少知己要拥有的自信     | 108 |
| 70. 小心设防要拥有的自信     | 109 |
| 71. 辨别诤友要拥有的自信     | 110 |
| 72. 面对小人要拥有的自信     | 112 |
| 73. 初恋失败要拥有的自信     | 113 |

# 目录

目录



003

# 目录



004

|                  |     |
|------------------|-----|
| 74. 面对变化要拥有的自信   | 115 |
| 75. 不会送礼要拥有的自信   | 116 |
| 76. 面对挫折要拥有的自信   | 118 |
| 77. 自我否定要拥有的自信   | 119 |
| 78. 职业妇女要拥有的自信   | 120 |
| 79. 不会休闲要拥有的自信   | 122 |
| 80. 面对流言蜚语要拥有的自信 | 123 |
| 81. 坐过牢要拥有的自信    | 125 |
| 82. 被强奸后要拥有的自信   | 126 |
| 83. “疑神疑鬼”要拥有的自信 | 128 |
| 84. 情绪起伏要拥有的自信   | 130 |
| 85. “浮想联翩”要拥有的自信 | 131 |
| 86. 心理多疑要拥有的自信   | 132 |
| 87. 心理失衡要拥有的自信   | 134 |
| 88. 自卑性格要拥有的自信   | 135 |
| 89. 心怀羞怯要拥有的自信   | 137 |
| 90. 心怀嫉妒要拥有的自信   | 138 |
| 91. 抑郁障碍要拥有的自信   | 140 |
| 92. 焦虑口吃要拥有的自信   | 142 |
| 93. 面对磨难要拥有的自信   | 143 |
| 94. 身为“弱者”要拥有的自信 | 145 |
| 95. 面对困境要拥有的自信   | 146 |
| 96. 面对失败要拥有的自信   | 147 |
| 97. 面对挫折要拥有的自信   | 149 |
| 98. 转化压力要拥有的自信   | 151 |
| 99. 遭遇厄运要拥有的自信   | 152 |
| 100. 勤奋刻苦要拥有的自信  | 154 |

# 目 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 1. 对不良情绪的适应   | 003 |
| 2. 对枯燥工作的适应   | 004 |
| 3. 对现实生活的适应   | 006 |
| 4. 对团队协作的适应   | 008 |
| 5. 对做小事的适应    | 010 |
| 6. 对不完美的适应    | 012 |
| 7. 对“不习惯”的适应  | 014 |
| 8. 对逆境的适应     | 015 |
| 9. 对不确定的适应    | 017 |
| 10. 对既成事实的适应  | 019 |
| 11. 适应不良环境    | 021 |
| 12. 适应条件变化    | 023 |
| 13. 适应渐进式的改变  | 024 |
| 14. 适应瞬息万变的社会 | 026 |
| 15. 对事业失败的适应  | 027 |
| 16. 对客观条件的适应  | 029 |
| 17. 对艰难人生的适应  | 031 |
| 18. 对强调细节的适应  | 032 |
| 19. 对“小门”的适应  | 034 |

目录

目录



001



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 20. 适应自己的弱点          | 035 |
| 21. 对“不可避免”的适应       | 036 |
| 22. 对缺憾的适应           | 038 |
| 23. 对立即行动的适应         | 039 |
| 24. 对小瑕疵的适应          | 041 |
| 25. 对失败的适应           | 043 |
| 26. 对“烧水”的适应         | 044 |
| 27. 对新想法的适应          | 046 |
| 28. 对糟糕过去的适应         | 048 |
| 29. 对消极思想的适应         | 050 |
| 30. 适应“用心面对”的人生困局    | 051 |
| 31. 适应不一样的人群         | 053 |
| 32. 适应不受常规束缚的行为准则    | 054 |
| 33. 适应“不再自卑”的心理暗示    | 056 |
| 34. 适应挫折带来的心理压力      | 058 |
| 35. 适应“随遇而安”的人生哲理    | 059 |
| 36. 适应“踏踏实实”的做人态度    | 061 |
| 37. 适应危机带来的不稳定情绪     | 062 |
| 38. 适应官场“糊涂学”        | 063 |
| 39. 适应“舍得”的人心规律      | 065 |
| 40. 适应客观环境           | 066 |
| 41. 适应“还有更好”的人生挑战    | 068 |
| 42. 适应“打破习惯”的时代准则    | 069 |
| 43. 适应不公平的待遇         | 071 |
| 44. 适应“冷静”的处事方法      | 073 |
| 45. 适应“眼中揉得了沙子”的辩证思想 | 075 |
| 46. 适应一个人前进          | 077 |
| 47. 适应把敌人当朋友         | 078 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 48. 对失意朋友的适应      | 080 |
| 49. 对适当拒绝的适应      | 081 |
| 50. 适应“赚钱难”的社会现实  | 083 |
| 51. 适应“软硬通吃”的处事原则 | 085 |
| 52. 适应“示弱”的职场现象   | 086 |
| 53. 适应快节奏工作带来的压力  | 087 |
| 54. 适应“中庸”的儒家思想   | 089 |
| 55. 适应“能上能下”的人生定律 | 090 |
| 56. 适应新职场         | 092 |
| 57. 对付出的适应        | 093 |
| 58. 对不同性格的适应      | 095 |
| 59. 对逆向思维的适应      | 096 |
| 60. 对远大理想的适应      | 098 |
| 61. 适应不同的上司       | 100 |
| 62. 适应自己设定的目标     | 102 |
| 63. 适应正常的争吵       | 103 |
| 64. 对吃亏的适应        | 105 |
| 65. 适应暂时的失败       | 107 |
| 66. 适应已经发生的错误     | 108 |
| 67. 对相反解释的适应      | 110 |
| 68. 适应新角度看问题      | 112 |
| 69. 适应“怀才不遇”的感觉   | 113 |
| 70. 适应不好的一面       | 115 |
| 71. 适应“装熊”        | 117 |
| 72. 适应“一个真实的自己”   | 119 |
| 73. 适应诚心的生意哲学     | 120 |
| 74. 适应放松压力的“平常心”  | 122 |
| 75. 适应“双赢”的现代社交哲学 | 123 |

# 目录

003



003





# 一生要有的 100 种自信心

YiSheng Yao You De 100 Zhong ZiXinXin

