

The Confidence is the Most Important

自信第一

任何人，在任何环境、任何时候，都要坚信自己始终是第一出色的。

自信是人生第一重要的素质。

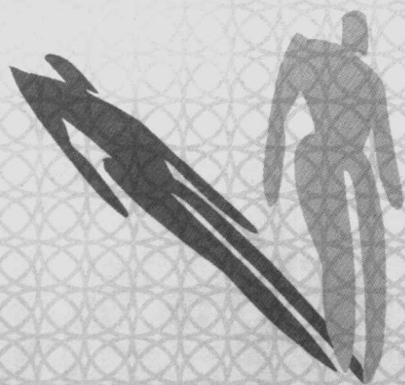


楚天大圣 / 著

中国文联出版社

自信第一

楚天大圣一著



中國文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

自信第一 / 楚天大圣 著. — 北京: 中国文联出版社, 2005. 5

ISBN 7-5059-4960-8

I. 自… II. 楚… 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(2005)第 036360 号

书 名	自信第一
作 者	楚天大圣
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	李珊利
责任校对	刘 宁
责任印制	李寒江
印 刷	北京隆昌伟业印刷有限公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	8.5
插 页	2 页
版 次	2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-4960-8
定 价	16.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站<http://www.cflap.com>

CONTENTS

目录

CONTENTS

上篇 人为何会不自信

一 揭穿自卑 / 002

大人物也有自卑时 / 002

千万别苛求自己 / 008

与人交往可怕吗 / 011

摘下“自尊”的面具 / 018

都是自贬惹的祸 / 020

天无绝人之路 / 023

心态决定成败 / 026

自卑的 10 种类型 / 030

二 揭穿挫折 / 032

挫折不等于失败 / 033

挫折其实是一种转折 / 036

挫折中学到的智慧远远超过成功 / 038

挫折是一把筛子 / 040

CONTENTS

目 录 CONTENTS

东方不亮西方亮 / 042

化危机为生机 / 044

挫折过后是成功 / 047

三 揭穿苦难 / 052

天底下没有几个幸运儿 / 055

英雄不问出处 / 059

只有绝望的人,没有绝望的处境 / 071

境由心造 / 076

在突破困境中找到自信 / 079

四 揭穿批评 / 082

哪个人前无人说 / 082

化压力为动力 / 085

行动是最好的回击 / 088



CONTENTS

目录 CONTENTS

中篇 人人可以自信

一 暗示催生自信 / 092

自信的石头比金贵 / 092

想像一个自信的自己 / 095

经常对自己说:我能行 / 100

像理想中的自己一样思考行事 / 102

给情绪安一个开关 / 106

二 美德闪耀自信 / 110

爱是自信之母 / 110

助人不仅有快乐,还能出自信 / 115

诚实便坦然轻松 / 118

自尊不自大 / 120

三 知识浇灌自信 / 123

知识是最好的资本 / 124

知识出自信 / 128



CONTENTS

目 录 CONTENTS

四 目标提升自信 / 131

没有目的地,什么机票也买不了 / 131

理想的大小决定成就的大小 / 133

有志者事竟成 / 137

五 热情放射自信 / 141

第一步:微笑对人 / 141

第二步:挺胸抬头 / 144

第三步:衣装得体 / 147

第四步:当众发言 / 149

日常自信训练教程 / 151

六 行动助长自信 / 153

用行动消除恐惧 / 156

行动中发现自己 / 160

自助者天助 / 163

冲破命定的厚茧 / 165

动起来才会有答案 / 167

C O N T E N T S

目 录

C O N T E N T S

七 毅力锤炼自信 / 169

毅力 + 信心, 无往而不胜 / 170

自信 + 执著, 娶到好老婆 / 174

成功就在再坚持一下的努力
之中 / 180

习惯是人的第二天性 / 182

八 成功壮大自信 / 187

心态积极, 万事大吉 / 187

学会为自己喝彩 / 190

活出个样来给自己看 / 191

在心中埋下自信的魔石 / 194

宝藏就在你脚下 / 196

下篇 自信者永远出色

自信的人常会梦想成真 / 200

自信的人最有魅力 / 201

CONTENTS

目录 CONTENTS

- 特立独行的湖南人 / 203
- 乞丐也能挺起胸脯 / 206
- 自嘲,是超越自卑后的自信 / 208
- 幽默中笑看天下 / 213
- 嬉笑怒骂,自信潇洒 / 216
- 自信的人生永不贬值 / 218
- 打工皇后的自信人生 / 220
- 敢向权威挑战 / 223
- 驼背者的伟大求婚 / 224
- 世界上最伟大的推销员的成功
秘诀 / 227
- 敢上九天揽月 / 258



SHANG

PIAN

上

篇

人为何会不自信

RENWEIHEHUIBUZIXIN



平國風——

人类的一切行为都是出于“自卑感”，以及
对“自卑感”的克服。

——[奥地利] A. 阿德勒《自卑与超越》

人为何会不自信
RENWEIHEHUIBUZIXIN
一 自卑与自卑



一 揭穿自卑

JIECHUAN ZIBEI

我相信，天才骨子里大都有
一点自卑，成功的强者内心深处
往往埋着一段屈辱的历史。

——周国平

大人物也有自卑时

自信是相对弱者的自豪，自卑是相对强者的悲哀。强者不可能处处都胜人一筹，弱者也并非一无是处，所以，大人物也有他的软肋，小人物也有他的骄傲。

有自卑感的人，无一例外地会为了取得优越地位而加深自己的错误。“我不如别人”就是他犯错误的前提。众所周知的前美国总统尼克松，便是一个典型的例子。

尼克松是一位我们非常熟悉的美国总统，是他首次打破中美关系的坚冰，来华访问，开启了中美友好外交关系的新纪元。但就是这样一个大人物，却因为自卑，对自己作出了错误的估计，对对手干出了荒唐的事情，结果毁掉了自己的大好政治前程。

1972年，尼克松竞选连任。由于他在第一任期内政绩突出，大多数政治评论家都看好尼克松，预测他将以绝对优势打败竞争者，再任美国总统。

然而，尼克松本人却缺乏自信，尚未走出过去几次失败的心理阴影，极度担心自己会名落孙山。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了令其后悔终生的蠢事。他指派手下的人潜入竞选对手总部的水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。事发之后，他又连连阻止调查，推卸责任。虽然赢得了总统选举，可不久便因这次“水门事件”而被迫辞职。本来稳操胜券的尼克松，因缺乏自信而败走麦城。

朱元璋是明朝的开创者，他出身贫寒，讨过饭，当过小和尚。一方面，是他无比的自信、谋略和勇气，使他成为了一代开国皇帝；一方面，出身的卑微，使他内心深处总是暗中纠结着深



深的自卑。

先看他自信的一面：

朱元璋当皇帝后，多次微服出巡。有一次，他出巡回来，到金陵郊外一个渡口等船渡江，正遇上一群来金陵参加进士考试的举子也在候船。

这里的风景十分壮丽，万里长江滚滚东流，苍茫的钟山似龙蟠虎踞，偌大的采石矶屹立于江岸。一个年轻举子凝视着眼前的景色，脱口吟道：“采石矶兮一秤砣……”

举子们一听，都觉气度不凡，齐声叫好。

朱元璋听后却冷笑一声道：“气魄倒是很大，但恐怕后难为继啊！”

大家听了以后一想，不错，偌大一座采石矶仅仅是一个秤砣，那么，秤杆、秤钩又是什么呢？纵使有了这么大的秤，又去称什么呢？……大家面面相觑，不知如何是好。那个吟诗的举子也一时语塞，吟不出下句了。

朱元璋见状笑道：“且待我试续一下。”说完，便高声朗诵起来：

采石矶兮一秤砣，
长虹作杆又如何？
天边弯月是钩挂，
称我江山有几多。

此诗一出，举子们一个个目瞪口呆，吓得不敢问这位先生是何许人也。

再看他自卑的一面：

为了显示出身的高贵，曾想与宋代大理学家朱熹扯上血缘关系，但因实在是南辕北辙，最终只好作罢。

眼前见不得“光”、“秃”、“僧”、“乞丐”等字，耳里也听不得别人说到这些字，同音都不行，否则，就有杀身之祸。所以，在出身方面，他也不比鲁迅先生笔下的阿Q自信多少。

其实，我们每个人都有不同程度的自卑感，我们每一个人都是既自信又自卑的，因为，世界上没有一个人是完美无缺的，优点加上缺点才构成了一个完整的真实的人生。一个充分认识自己的人不可能不发现自己的缺点、弱点，拿这些与别人相比，自然会自惭形秽，自叹弗如，自卑之情油然而生。因此，没有自卑的自信不是真正的自信。自信者的自卑是建立在全面认识自己的基础之上的，是明白人的自卑。如果一个人毫无自卑，这样的自信不是真正的自信，而是糊涂人的自大，是狂妄者的自负。真正的自信是有自卑垫底的，也正是自卑充实着自信。

是自卑撑起了自信，也是自卑引发了成功。

正是有了自卑，你才发现自己的不足，才有了生活的目标。有了目标的生活是明亮的，令人快乐的，因此自卑点亮了生活的希望之烛，指明了前进的方向。



自卑又是人们冲向成功的发动机。古人说：“知耻而后勇。”我们在迈向成功的时候，也往往是由于自己在某方面的不足而产生的要超过别人、弥补自己的信念。有了这个信念，我们在困难中才会义无反顾，在失败中才会昂首向前。到达成功的顶峰之后回首往事，人们才发现自己的毅力竟是由自卑引起的——正是自卑的穿针引线，才织出了我们绚烂多彩的生活图景。

自卑有时会压垮一个人，因为他觉得自己一无是处。但更多的时候，它是人们不断完善自己的法宝。因此我们在学习、生活中决不能被自卑打败，而要驾驭它，让它为我们服务。

法国曾有过这样一个军人，他拥有比别人更多的理由去自卑。论个头，先天不足；论体质，瘦小孱弱；论智力，并不出众；论家产，一贫如洗，没有英俊的外貌，也没有雄辩的口才，只有一颗因自卑而自尊自傲的心。这样一个无论在政界或是在军界都很难出类拔萃的人，却取得了非凡的成功。这个人是谁？请记住，在他求学的时候，曾被人叫做“穷小子拿破仑”。

自卑能促使人正视自己并奋进，亦能使人灰心绝望而止步不前。“自卑”源于内心的不满，源于对自己的怀疑。自信者的自卑是对自身缺点与不足的睿智思考，自卑是前进的动力，因自卑而有所作为。有了自卑，证明我们已看到了自身的不足，这是难得的。

真正的自信者必是有勇气正视自己的人，而这样的自信又往往与对自己的怀疑和不满有着内在的联系。事实上，几乎所

有的天才都并非自信的人，相反倒是有几分自卑，他们知道自己的弱点，为这弱点而苦恼，又不肯毁于弱点，于是奋起自强，有了令人吃惊的成功。

记住，上帝造人时给每个人都留下了缺点。

耶稣作为神的仆人，他是自卑的；生活中的阿得勒，他是自卑的。正如周国平先生所说：“我相信，天才骨子里大都有一点自卑，成功的强者内心深处往往埋着一段屈辱的历史。

因为我们都发现自己所处的地位是我们希望加以改进的。如果我们一直保持着我们的勇气，我们就能以直接实际而完美的惟一方法改善环境，来使我们脱离掉这种感觉。鸟必须不断扑腾翅膀才能飞，鲨鱼必须不停游动保持生命——没有人能长期地忍受自卑之感，它一定会使您采取某种行动来解除自己的紧张状态。”

“自卑”，终结于必胜的信念；终结于不懈的努力。





虽然这个世界上充满了痛苦，却到处都有解决痛苦的办法。

——[美]盲人作家

海伦·凯勒

千万别苛求自己

总是对自己的缺点耿耿于怀，容易滋长自卑情绪，灭自己的威风，长别人的志气，让人瞧不起自己。

下面介绍两种方法，可以培养自信，克服对别人的恐惧。

其一，从思想上适当地抬高自己，并适当地评价别人，即人对己的看法要保持平衡。

在与其他人相处时，要始终记住两点：第一，别人都是重要的，每一个人都是重要的角色，所以你要尊重别人；第二，自己也很重要，所以，你更要尊重自己。认识到这两点，当你遇到任何人时，就要这么想：“现在是两个重要人物在相聚。”

其二，从言行上做出不卑不亢的样子，即通过自信的举止，来培养自信的心态。

在与人交往时，我们可以通过改变自己的言行举止，来改