

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



ZUOZUITBANG
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

做最棒的自己

ZUOZUIBANG
DEZILJI

余一 编著

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

e-mail: 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，指引着我们要去的目标。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，人生必须要由信念来引导。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，人们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炼锅，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。

contents 目录

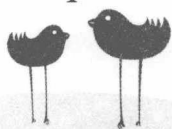
第一章 你相信你自己吗

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，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，哪怕会被荆棘无情地刺伤。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，驾御它。

1. 对你的自信心进行自测 /2
2. 认识了解，自信误区 /10
3. 对人对己，看法平衡 /12
4. 自信之人，乃宽容人 /14

第二章 敢于行动，助长自信

增强自信，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必



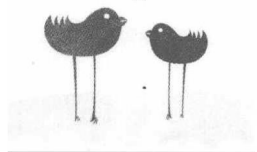
须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，且也是首选的办法就是去做自己害怕的事，直到获得成功。

1. 对你的行动力进行自测 /18
2. 立即行动，成功秘诀 /20
3. 实际行动，消除恐惧 /22
4. 及时行动，成功不难 /24
5. 行动起来，发现自己 /25
6. 只要去做，就有答案 /27
7. 不畏困难，勇敢行动 /30
8. 别推责任，敢于承担 /31
9. 不幸难免，但有益处 /33
10. 勤于学习，提升自我 /35
11. 面对困难，冷静分析 /37
12. 不要拖延，立即行动 /38

第三章 保持精力，稳定状态

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。

1. 对你的压力进行自测 /42



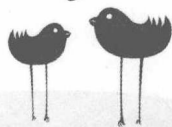


2. 不为小事，忧心烦恼 /44
3. 分解问题，消除忧虑 /46
4. 四个步骤，忧虑减半 /49
5. 接受事实，实为明智 /51
6. 活在当下，最是快乐 /54
7. 不对敌人，心存报复 /56
8. 感恩所得，此心长存 /59
9. 保持自我，留住本色 /62
10. 别惧批评，明哲自保 /64

第四章 增强信心，扩展能量

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，无论在什么情况下，都能发挥出全部的能量，从而永立潮头！

1. 每天进步，储备信心 /68
2. 学会暗示，提高信心 /70
3. 培养习惯，独立思考 /72
4. 发现真理，增加修为 /75
5. 明确所做，充实内心 /77

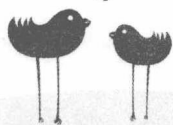


6. 机会常有，在于把握 /80
7. 自己决定，要有主见 /82
8. 目标具体，获得自信 /84
9. 讲究策略，成功在握 /85
10. 展示魄力，增大魅力 /87
11. 自我交心，认识自己 /89
12. 勇于冒险，理性选择 /92
13. 天天快乐，影响己身 /94
14. 永葆激情，抓住自信 /98

第五章 战胜恐惧，轻松生活

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。

1. 对你的恐惧进行自测 /102
2. 做出决定，必须胜利 /103
3. 养成习惯，自我肯定 /105
4. 明确所需，大胆去做 /106
5. 以潜意识，扼住恐惧 /108
6. 多信他人，轻松应对 /111



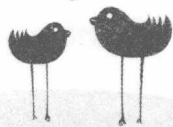


7. 填补空虚，注满内心 /112
8. 鼓励自己，尝试风险 /115
9. 甩掉忧愁，寻找快乐 /116
10. 克服盲目，维持平衡 /119
11. 融入优秀，有所作为 /122

第六章 积极沟通，和谐交流

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，从互动中就能找寻到部分的答案。

1. 对你的社交能力进行自测 /125
2. 多去谈论，内容积极 /131
3. 巧妙沟通，把握语言 /133
4. 发自内心，赞美别人 /136
5. 找到话题，轻松社交 /138
6. 口语交际，注意四点 /140
7. 与人约会，定要守时 /143
8. 记人名字，切勿忽视 /144
9. 如此识人，可参可鉴 /148

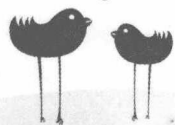


10. 懂得闲聊，自有门道 /150
11. 自然大方，亲切微笑 /152

第七章 坚持到底，筑就成功

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面惨淡的人生才是真正的勇士。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。

1. 对你的必胜信念进行自测 /155
2. 坚定信念，创造奇迹 /156
3. 信念可拓，胜利之路 /158
4. 信念实是，生命脊梁 /159
5. 信念确是，成功金钥 /161
6. 不要放弃，就有希望 /164
7. 锲而不舍，成功不二 /166
8. 信念不倒，没人败你 /169
9. 没有信念，人无一切 /171
10. 信念不灭，走出困境 /173
11. 不留退路，置死后生 /175



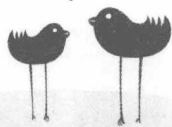
第八章 改变现状，人见人爱

人的习惯好像是与生俱来的，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，我们现在所做的都是为以后铺路，现在做的怎么样将决定着我们的未来。

1. 对你的生活状况进行测试 /179
2. 维系友谊，一生功课 /181
3. 职场友谊，收支平衡 /183
4. 保持自尊，决定人生 /186
5. 把握原则，呈现最佳 /187
6. 自信做人，学会生活 /190
7. 秉持理念，改变现状 /192
8. 十种方式，改善现状 /193

第九章 摆脱阴影，迎接阳光

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



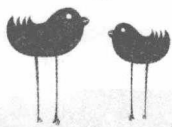
的情绪。我们要做的就是去发现和察觉哪些非理性的信念在支配我们的情感，从而摒弃那些不良的信念，迎来灿烂的阳光。

1. 对你的心理承受能力进行自测 /196
2. 坦然接受，潮起潮落 /200
3. 幸运之人，只是少数 /202
4. 不问出处，也是英雄 /205
5. 有绝望人，无绝望境 /208
6. 不历风雨，怎见彩虹 /210
7. 站在高处，品味痛苦 /213
8. 正视困难，积极面对 /217
9. 突破心障，迎接阳光 /219

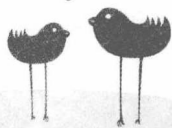
第十章 改变心态，展示价值

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。

1. 对你的心态进行自测 /222



2. 心态为重，人生至课 /224
3. 想己拥有，自然宽心 /226
4. 知足常乐，多看好面 /227
5. 不要模仿，做真自己 /229
6. 尽情发挥，你擅长的 /232
7. 适度自爱，此方不同 /234
8. 一定时间，自己独处 /236
9. 对人施恩，勿盼回报 /238
10. 彼此互助，快乐自来 /241
11. 寻找意思，乐于工作 /242
12. 心态乐观，悠游生活 /244



第一章

你相信你自己吗

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，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，哪怕会被荆棘无情地刺伤。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，驾御它。

1. 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

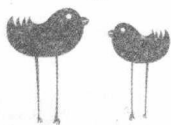
C. 符合→3分

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

