

YES, I Can!

找对方法，成为一个成功自信的人。
以丰富的案例和故事，配合丰富的图表、

你开发潜在自信心，让你重新认识自己、肯定自己，快速摆脱自卑
或自负，成为一个成功自信的人。
小测试和实战练习，帮助

加油，我可以！

不要怀疑自己能不能做得到，也不要对未来存有任何恐惧。
如果不努力尝试，永远都不知道结果会如何。



加油，我可以！

松岛亚◎著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

加油,我可以!/松岛亚著.

—南昌:江西科学技术出版社,2010.2

ISBN 978-7-5390-3678-6

I.①加… II.①松… III.①成功心理学—通俗读物 IV.①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 020151 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

版权合同登记号:14-2010-049

台湾意象文化事业有限公司授权出版

选题序号:ZK2009321

图书代码:D10007-101

加油,我可以!

著 松岛亚

责任编辑/邓玉琼 李露萍

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市贤俊龙彩印有限公司

版次/2010年3月第1版

2010年3月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 16印张

字数/115千

书号/ISBN 978-7-5390-3678-6

定价/26.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



前言

做个快乐自信的自己

英国的社会学家对包括山姆·沃尔顿、乔治·索罗斯以及杰克·威尔逊在内的全球 100 位顶尖商界精英的工作历程,进行了调查,结果显示:

在决定他们成为成功者的重要因素中,80%是属于与自信有关的个人态度等主观因素;只有 20%是属于运气、机遇、时间、天赋、背景等所谓的客观因素。

观察我们周围一些人的经历也会发现:自信不一定能让我们成功,但是丧失了自信,我们却注定会失败,因为我们已丧失追逐进取的勇气和希望。

人人都想要自信,但自卑、自负总是如影随形地紧跟在旁边,稍有不及或一点点过度,都会变成完全不同人格与性情来影响你的一生。

然而,不能因为害怕甩不掉自卑,就任由自己自甘堕落下



去,也不能因为担心过于自负就什么都不去尝试。只要找对方法,要成为一个自信的人并不是不可能的。

不要再怀疑自己能否做到,也不要对未来存有任何恐惧。如果不尝试,我们永远不知道结果是如何。

只要你想要改变,并且坚定地相信自己能够改变,给自己定一个目标,勇往直前,那么你就一定能够成功!

本书将有系统地帮助你开发潜在自信心,以完整的主体架构和难易适中的内容,加上周遭常见的案例与故事,配合丰富的图表、恰当的小测试及实战练习等,让你重新认识自己、肯定自己,进而快速摆脱自卑或自负,成为一个成功自信的人。

还有精选励志名人箴言,让你随时随地激励自己。

来吧!让我们一起摆脱自卑,远离自负,做个快乐、自信的自己吧!

松岛亚

2007.08.10

目 录



Chapter1 自卑 自信 自负

1 你是自信的人吗? _____ 2

实战练习:你是自信的人吗? _____ 4

2 小心自卑的陷阱 _____ 9

3 危险的“十字路口” _____ 13

实战练习:你还在“路口”徘徊吗? _____ 17

4 “自信”还是“自负”? _____ 20

5 为什么“不爽”? _____ 26

实战练习:八种不爽的情况及应对方法 _____ 28

6 为心灵指明方向 _____ 33

实战练习:怎样为自己指明正确的方向 _____ 37

Chapter2 你的问题在哪里?



- 1 自卑产生的原因 _____ 40
- 2 别让自卑蒙蔽了双眼 _____ 47
- 实战练习:你是否还在被自卑蒙蔽? _____ 50
- 3 身边的人都太强? _____ 53
- 实战练习:你在比较吗? _____ 57
- 4 别过分“自信” _____ 59

Chapter3 我该做些什么?

- 1 “过去”不等于“未来” _____ 66
- 实战练习:“过去”与“未来”的对比 _____ 71
- 2 明确最想要的 _____ 74
- 实战练习:十二星座对目标的坚定指数★☆☆ _____ 76
- 3 下定决心,建立自信 _____ 81
- 实战练习:测测你的意志力 _____ 86
- 4 你就是一个奇迹 _____ 91
- 5 寻找自己的优势 _____ 96
- 实战练习:你的职场优势在哪里? _____ 99

6 挖掘你的潜力_____ 103

实战练习:几个问句激发自己的潜能_____ 106

Chapter4 心理 PK 赛

1 一场与心理敌人的 PK 赛_____ 110

实战练习:提升自我信心的心理催化剂_____ 113

2 相信自己很重要_____ 116

3 无条件接受自己_____ 121

实战练习:无条件接受自己的一切_____ 125

4 燃烧成功的欲望_____ 127

实战练习:向成功人士学习成功者的五大共性_____ 133

5 天生我材必有用_____ 135

Chapter5 怎样表现自信的魅力?

1 用行动证明一切_____ 144

实战练习:你为什么迟迟不行动? _____ 149



2 增强自信的九种方法_____ 150

3 照镜子的小魔术_____ 156

4 自信的“黄金盔甲”_____ 161

实战练习:从穿衣中展现和增强自信(女性篇)_____ 163

5 建立自信的外在形象_____ 168

实战练习:改变并建立自信的外在形象_____ 169

Chapter6 言谈中,暴露了你的一切

1 增强自信的自我训练方法_____ 174

2 别对自己说“我不行”_____ 180

实战练习:怎样遗弃“我不行”步骤举例_____ 184

3 为自己的言谈储备力量_____ 187

实战练习:怎样为你的谈话准备资料? _____ 189

4 停止自责_____ 193

实战练习 1:我们为什么而自责? _____ 194

实战练习 2:停止自责三部曲_____ 198

5 坦然面对失误_____ 201

实战练习 1:上级如何面对下属的失误? _____ 204

实战练习 2:如何面对自己工作中的过失? _____ 206

Chapter7 处世高人的尚方宝剑

1 自我实现法 _____ 210

实战练习 1:自我实现者的十五种特质说明 _____ 211

实战练习 2:自我实现法 _____ 215

2 尝试挑战,增强自信 _____ 216

实战练习 1:工作“保鲜”的秘诀 _____ 219

实战练习 2:挑战五步走 _____ 220

3 重视自我表现 _____ 222

实战练习:职场表现的具体做法 _____ 225

4 100%积极,努力参与 _____ 229

实战练习:化解工作中的“更年期” _____ 230

5 只和自己竞赛 _____ 236

实战练习:在工作中挑战自己 _____ 240

Chapter **1**

自卑

自信

自负



1 你是自信的人吗？

Confidence in yourself is the first step on the road to success.

——adage

自信是走向成功的第一步。

——民间谚语

何谓自信？自信就是对自己说“我可以”、“我做不到”。

现实世界是残酷的，我们不可能事事顺心如意，而自信就是让你无论面对多么艰难的状况时，都能轻松地说一句“No problem”。正如美国著名作家爱默生(Emerson)所说：“自信才是成功的第一秘诀。”

Peter 是好莱坞的一个默默无闻的演员，而且

Chapter1

自卑 自信 自负

已经好一段时间没有片约了。为了养家糊口,他不得不四处寻找演出的机会。

在几经辛苦之后,Peter 终于得到了一次千载难逢的机会,一位很出名的导演给他发来了片约,但在出演这部电影之前,按照惯例,所有的演员仍然都要经过试镜。

这一次导演的题目是“在所有参加竞选者面前表演自信”。这绝对不是一个简单的题目,所有的演员为此都冥思苦想,做出各种表情、摆出各种姿态,甚至发表激昂的演讲,企图表现出自信的一面。

但这些似乎都没有博得导演的认同,当导演频频摇头时,这些演员立即又变得垂头丧气,露出了自卑的一面。

终于轮到 Peter 表演了,尽管他已经是个很有经验的演员,可是当他接到题目时,还是不能立刻想出表现的方式来。

不过 Peter 本身就是一个很有自信的人,对于他来说,解决难题也是一种乐趣,所以他从不面露难色。

尽管他心里思考着,却没有表露在脸上。稍作停顿之后,只见他摆出了一个“耶”的表情和手势,然后立即就对所有的演员欢呼道:“我被录取了!我被录取了!你们回去等下一次机



会吧！”

所有的人都表现出了不屑和嘲笑，“这家伙的脑子难道秀逗了吗？”可是导演却出人意料地录取了他。

因为他强烈的自信心使他赢得了导演的好感，也赢得了这部电影男主角的演出机会。

正如他一直相信的那样，他因为这部电影的出色表演，一举成为好莱坞的当红明星。

Peter的走红并不是因为他走运，而是因为他的自信使他抓住了机遇。

有时我们若能更加自信，就能像 Peter 那样，当成功女神降临在我们身旁时，就要能够好好地把握它，抓住它。

那么，你是否算是个有自信的准成功者呢？我们不妨透过下面的这个练习来自我检测一番。



实战练习：你是自信的人吗？

说明：漂亮的脸蛋上不可能写着“自信”两个字。所以，内心才是自信的源泉。心理学家的研究表明，自信与许多行为相关联。

Chapter1

自卑 自信 自负

想知道一个人是不是一个自信的人并不困难，只要对其一贯的行为表现进行观察就能作出判断。

以下“特征”是自信的人所共有的，是可供参考的自信标准。一起来看看，你是否时时刻刻都是充满自信？

1.你够活泼吗？

自信的人在他的面容、姿态和言行举止上，都会表现出活泼的生气，显得对生活充满信心。而且他们还会为周围带来生气勃勃的气氛，也带来乐观鼓舞的力量。

2.你够坦诚吗？

自信的人总是能够直接而坦诚地说出自己的意见，甚至是自己的缺点。

自信的人总是说自己想说的话，而不是看着他人的面孔而说别人想听的话。

3.你是不是很虚心呢？

自信的人能够虚心地接受批评，坦然地承认自己的错误。



能否虚心地接受批评,能否坦然地承认错误,是衡量一个人自信程度的指标。在我们的生活中,不自信的人正是拒绝接受批评的,在自己出现错误时,也总是尽量去作辩解。

4.你的气度够大吗?

自信的人能够坦然自如地表达自己对别人的赞赏、好感和喜欢,也能够坦然自如地接受别人对自己的赞赏、好感和喜欢。

5.你的生活轻松吗?

自信的人在日常的言行中,会表现出轻松自如的神态。孔子说,“君子坦荡荡,小人长戚戚”,大概也是在表达同样的意思。做“君子”的心地平坦宽广,而做“小人”的则经常局促忧愁。

6.你的言行一致吗?

自信的人言行是一致的,他所说的与其所做的往往一致而协调,因而,他的容貌、声音和举止,也都会表现出内在的和谐气氛。

俗话说,“君子一言,驷马难追”,说到就应该做到,这是自信的人所表现和信守的。

7.你是个开放的人吗?

自信的人对生活中的新观念、新体验和新机会,都会有一种基本的开放态度。

社会在发展,生活在变化,是积极而开放地接受这种发展和变化,还是消极而顽固地拒绝这种发展和变化,将是衡量自信与不自信的特别指标。

8.你是一个有幽默感的人吗?

自信的人能够以幽默的态度来面对具体的生活,包括生活中的失意、紧张和挫折;自信的人也能够自然地发现生活中的幽默,能够在自己或别人身上发现并欣赏幽默。

幽默是自然而轻松的态度,也是敏感和智慧的表现。

9.你够勇敢吗?

由于自信,所以充满信心,包括对自己的人格、自己的能