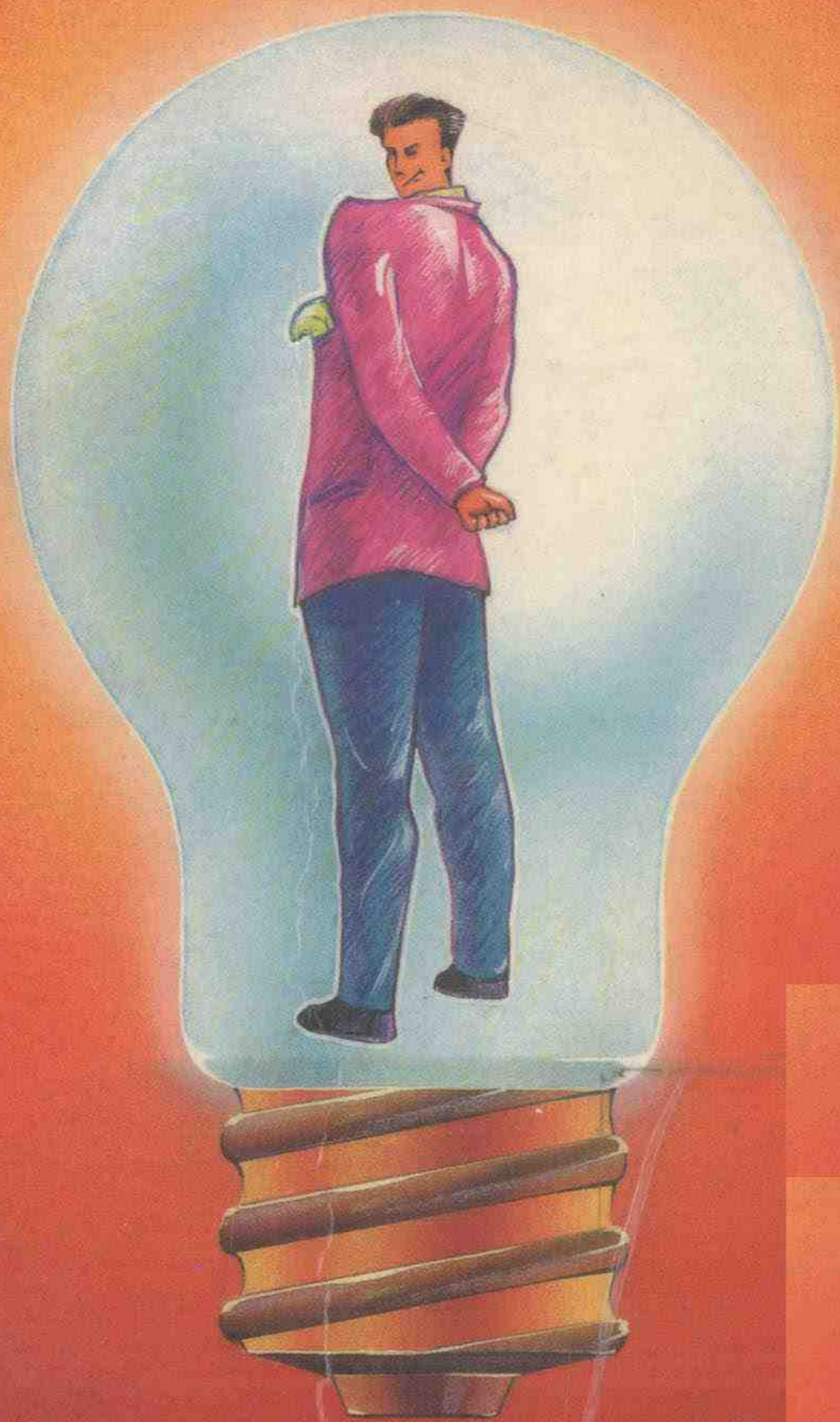


魅力·自信

發揮人性魅力，教你成為真正受歡迎的人

第八版



魅力・自信

- 作者：陳家瑜
出版者：海濱圖書公司
 荃灣德士古道220-248號荃灣工業中心14樓
 499 8061
- 印刷者：復興橡皮印刷有限公司
 荃灣德士古道220-248號荃灣工業中心14樓
 499 8081
- 香港總代理：香港世界出版社
 荃灣德士古道220-248號荃灣工業中心14樓
 499 8061
- 門市部：沙田鐵路大廈高層商場16至27室
 九龍尖沙咀東部南洋中心商場14至19號
 九龍何文田愛民邨愛民商場地下17室
 香港北角英皇道343至349號新達大廈2樓
- 新加坡總代理：Popular Book Co. (PTE) Ltd.
 Blk 231, Bain Street, Unit 04-59,
 Bras Basah Complex, Singapore 0718
 338 2323
- 馬來西亞總代理：Popular Book Co. (M) Sdn. Bhd.,
 No. 26-30, Jalan Petaling,
 50000, Kuala Lumpur
 03-230 9859, 230 9861
- 出版日期：1990年3月（初版）
定價：HK\$28.00 ISBN 962-365-070-1

©1990海濱圖書公司/新加坡大眾書局/馬來西亞大眾書局
版權所有，未經出版者書面批准，不得以任何形式作全部
或局部之翻印、翻譯或轉載。

序

你也許曾經陷入「信心零蛋」的時期——懷疑自己在每一方面的能力、做事畏首畏尾、不想面對任何人、怕被人發現自己的種種缺點……總言之，滋味並不好受。

相反，當你充滿自信時，做事顯得胸有成竹、勇往直前，對別人的批評能平和地面對……這些愉快的感覺，肯定是每個人所追求的。

在認識的人中，有不少人是充滿魅力、備受歡迎的，他們貌不驚人，也非才高八斗，只因爲做事充滿自信、投入；懂得欣賞自己，也懂得欣賞別人。

其實，一個人最大的魅力，並非來自他的外表、學歷或者財富，而是他能自信地投入生活中。

本書深入剖析自卑、自信和自大，介紹消除自卑和建立自信的方法，和如何進一步發揮內在的魅力，成爲一個受歡迎的人。所以，無論你是「信心零蛋」抑或「信心爆棚」，本書都值得細心閱讀。

目錄

(一) 自信、自卑和自大

自信對人生的意義	11
測驗你的自信程度	14
那些是自信的表現？	17
全情投入	19
勇於認錯	24
懂得欣賞別人	25
坐言起行	28
屢敗不餒	31
原諒別人過失	32
處事積極樂觀	35
那些是自卑的表現？	35
推卸責任	35

患上藉口症

37

神經過敏

39

猜疑善妒

42

悲觀消極

44

自大等於自卑嗎？

爲甚麼要刻意炫耀自己？

47

過分自我中心容易自大？自卑？

48

(二)產生自卑的原因

51

不接受自己的出身

53

害怕被人批評

56

懷疑自己的才智

58

生理或外表有缺陷

61

不接受自己的年齡

64

對成敗得失耿耿於懷

66

(三) 消除自卑的方法

不要找藉口

71

對才智有正確評價

72

克服對年齡的害怕

73

不要被命運操縱自己

74

剔除內心的恐懼

76

接受不可改變的缺點

79

接受批評

81

看輕成敗得失

82

抹掉灰色的回憶

83

凡事向好處想

85

(四) 建立自信的方法

87

認識自己的優點和缺點

獨處思考

90

發揮優點改善缺點

93

定下人生目標

立下志向

96

目標明確

98

付諸實行

實行已定的目標

100

堅守信念

101

不要局限自己

目光遠大

104

擴大社交圈子

106

經常鼓勵自己

相信自己的能力

111

不要妄自菲薄

113

表現自信的形態

昂首闊步

114

保持笑容

116

(五) 怎樣發揮自己的魅力？—— 119

十二種不受歡迎的行爲—— 120

主動結交朋友—— 124

有適當話題—— 127

做個好聽衆—— 128

讓別人獲得自重感—— 133

關心別人的需要—— 137

要有容人之量—— 140

熱忱投入—— 141

忠誠可靠—— 142

適當的自嘲—— 144

發揮內在美—— 145

適當的隨俗—— 146

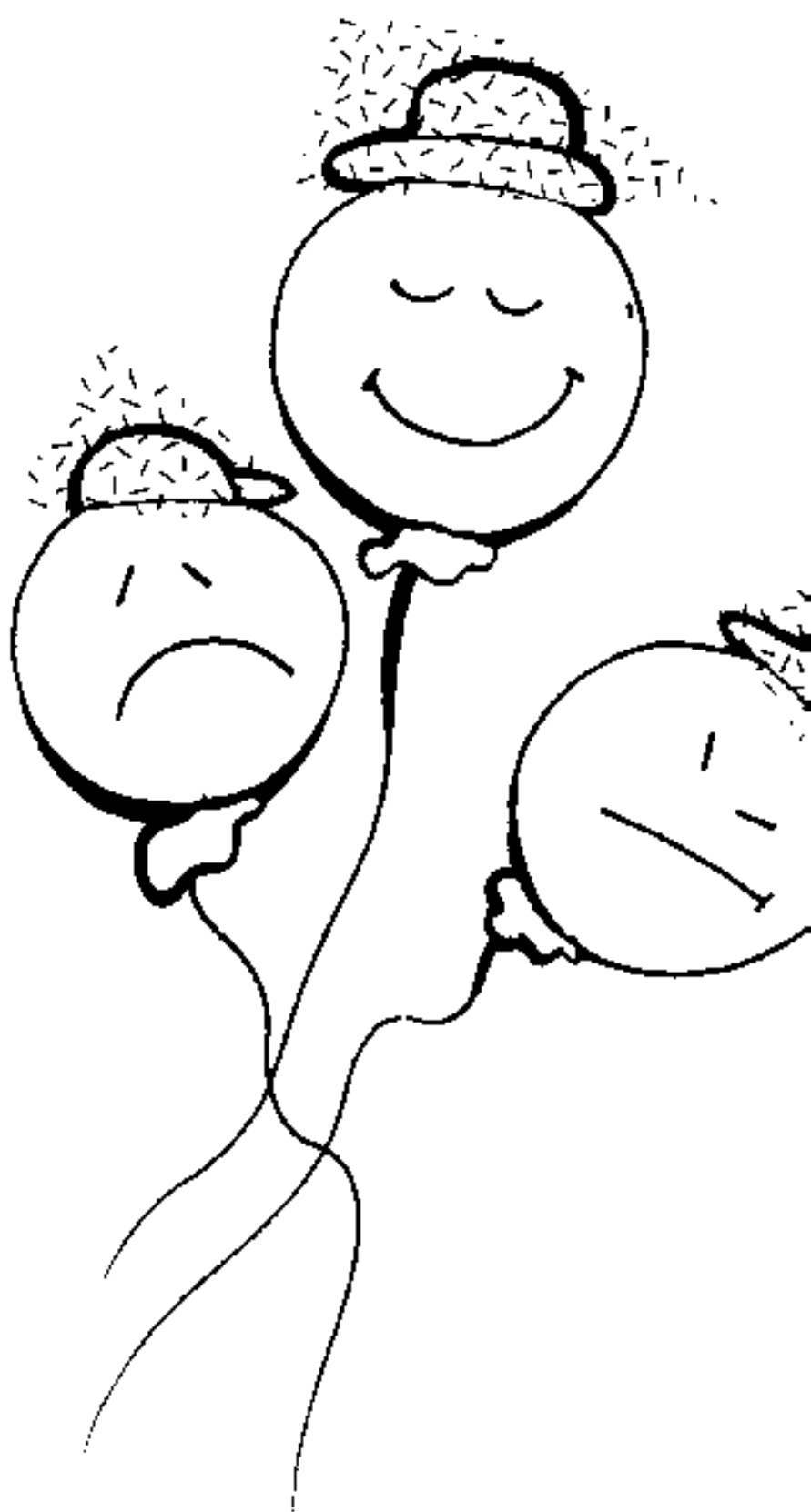
用詞及態度要溫和—— 147

時刻檢討過失—— 149

(六) 怎樣獲取別人的支持？

建立健康形象	155
純潔的動機	158
別傷害別人的自尊	162
以友善爲出發點	166
勿吝嗇讚美	171
讓別人有發言的機會	175
設身處地爲他人着想	178
發揮創新意念	182
利用激將法	184
實踐自己的承諾	187

(一) 自信、自卑和自大



自信對人生的意義

一個人生活得是否愉快，能否克服困難、邁向成功，和他的自信心是否足夠，有着十分密切的關係。

自信的人必能從窘境中想出解決問題的方法；在惡劣環境中更能刺激其進取心，從而獲得特出的成就。

不過，自信心並非一朝一夕可以培養得來，可能要經過漫長的歲月，無數痛苦的經驗後，在自己的努力或別人的支持下，磨鍊得來。

培養自信心的第一步，是要自己信任自己，然後逐步獲取別人的信任，穩固自己的自信心。以下便是一個真實的例子，值得大家參考：

陸智才在一間百貨公司任櫥窗設計多年，本身除了有設計天份外，對於裝修工程亦頗精工。他有妻子和兩個子女靠他養活，生活並不如意。

百貨公司生意不佳，他先被裁掉，使他陷於失業的苦惱中。幾經人事，才找到一份往中國內陸的酒店當內堂設計員的工作；他不能每天和家人一起，只能夠每半年回家數天，爲了生活，他懷着無奈的心情乘火車抵廣州。

在直通車的車廂中，他的心情非常納罕，猛然想起跟他一起當學徒時的朋友，他們一發迹，有的開設裝飾傢俬店、有的做地產起家、有的是建築公司的高級人員。反觀自己，手藝不比他們差、設計天份也備受僱主讚賞，他開始認真地研究自己失敗的原因。

他記得五年前，好友阿超找他商量合夥開裝飾公司，他以手停口停爲理由不願辭掉那份工作。而阿超現在旗下已有一班裝修工人，他只是代接生意，間中親自下場，他居於親自設計的千八呎大房子，與以前的八十呎斗室不能同日而語。智才問自己：爲甚麼那時候不放膽冒險一次？現在不也是住豪宅嗎？

他懊悔之餘，想自己半生謙虛，從不以自己謀生技能而自豪，反經常對人說

幹這一行沒出息，爲啥阿超他們幹得那麼成功？

對，是自信，百貨公司每年加給他的薪金幅度永追不上通脹，原因是他自己也不認爲那份職業值得尊崇，自己的表現值得自豪。

找到了失敗的因素，他想起妻兒，爲了改善一家子日後的生活，他給了自己前所未有的信心。首先，他與酒店負責人談論工作細則時，盡量表達個人意見，對於一些不合理的要求，他以專業的態度向他解釋，使對方知道他有一定的水準。

一年過去了，勞資雙方要重新就續約的問題磋商。在這一年裏，智才的表現非常出色，他決定要求加百分之八十的薪金，因舊合約的薪金是他在未有自信時已簽下的，條件既苛刻、報酬也不見得比在香港工作的高。

他的自信和成績使雇主感到他確是有才幹的員工，如他的要求加薪。

智才準備多幹一年，積一些資本用作回港自行經營裝修公司，他成功了。雖然起初非常辛苦，妻子負責接聽客戶電話，他負責到處派咭片、與各階層人士聯

絡；接到生意後要親自動手做，還僱兩個小工幫忙。

憑他多年的手藝和設計頭腦，加上一份自信，現在的他雖然比從前當員工時吃力，但生活和個人精神明顯改善，比前更充實、更有意義。

正如見上面試一樣，即使你對自己的表現很有信心，但開出的薪金要求低，對方必懷疑你的工作能力；開一個高一點但合理的要求，對方反而先行錄用，再給你一段試用期。在雇主的心中認為，花數月的薪金觀察和雇到一名質素佳的員工，總比支付低薪聘來低質素的員工來得實際，且省掉不少因不適用而再登招聘廣告的麻煩。所以，適當地表現你的自信，是博取別人信任的第一步。

測驗你的自信程度

1. 你會否因小事發怒？
2. 你會否為小事忐忑不安？

- 3．你是否經常犯錯？有沒有找到原因？
- 4．你是否覺得生活枯燥，對將來一切不看好？
- 5．你是否經常感到被人敵視？
- 6．你是否注重外表？且花許多時間在打扮上？
- 7．你是否將工作時間表填得滿滿，藉忙碌麻醉自己？
- 8．你是否怕與人打交道？
- 9．你是否容易受人影響情緒？
- 10．你是否經常倚靠宗教或神靈解決煩惱？
- 11．你的親友是否不了解你？
- 12．你有沒有作違背本身意願的事？例如奉承上司、取悅客戶等等。
- 13．你會否特別討厭與中下階層的人打交道？
- 14．你是否日夜祈望中彩票？