



The Ultimate Secrets
of Total Self-Confidence

教你掌握最简单的「循序渐进法」

的秘密

自信

[美] 罗伯特·安东尼 著
卢晓兰 译

自信的秘密

The Ultimate Secrets of Total Self-Confidence

[美] 罗伯特·安东尼 著

卢晓兰 译

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

自信的秘密 / (美) 安东尼著; 卢晓兰译. —天津: 天津教育出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5309-5558-1

I. 自… II. ①安…②卢… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第028348号

版权合同登记号 图字 02-2009-12

自信的秘密

出版人 肖占鹏

作者	[美] 罗伯特·安东尼
译者	卢晓兰
责任编辑	王轶冰
特约编辑	张园雅
装帧设计	引文馆·任 翀
版式设计	引文馆·闫薇薇

出版发行	天津教育出版社 天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
经 销	全国新华书店
印 刷	三河市华业印装厂
版 次	2009年3月第1版
印 次	2009年3月第1次印刷
规 格	16开 (670×970毫米)
字 数	85千字
印 张	12.5
书 号	ISBN 978-7-5309-5558-1
定 价	22.00元

Copyright © 1979 by Dr. Robert Anthony
Published by agreement with the author, c/o Lynn C. Franklin
Associates, Ltd.
through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao
Enterprises, LLC.
Simplified Chinese rights © 2009 by Tianjin Education Press in
conjunction with Beijing Hongwenguan Publishing & Planning
Co., Ltd.

本书简体中文版权由作者及经纪公司通过姚氏顾问社授权
天津教育出版社和北京弘文馆出版策划有限公司在中国大
陆地区出版发行。

题 献

致每一个希望提高自己生活质量的人，感谢你们花时间去购买和阅读这本书。

但我得说这些时间是花得物有所值的，它会让你变得与众不同。

你会逐渐发现自己有无限的潜能，不但自我得到丰富和发展，还可以获得一大笔丰厚的信息财富。

你可以利用这些信息帮助其他人效仿你。

序言

0

不开心的大多数 /1

绵羊般的顺从思维 /1

改变的力量 /2

首先满足自己的需求 /3

让一切开始改变吧 /4

21天可以改变一切 /5

让自己的头脑清醒过来

1

信仰的束缚 /12

“错误的确信”带来的问题 /13

没有人喜欢改变目前的意识水平 /14

首要任务 /16

为什么你可以改变 /17

束缚抑或自由

2

独立 /21

发现并改正依赖的坏习惯 /22

克服想要操纵他人的欲望 /24

致命的顺从 /26

攀比的后果是畏惧 /27

竞争——创造力的扼杀者 /28

赞美 VS 认可 /29

从别人的束缚中解脱出来 /32

3

自我认可的艺术

人生的初始阶段 /36

缺乏自信的典型表现 /39

缺乏自信的人在精神、肉体和心理上的常见特征 /44

4

意识的问题

你始终都做到了最好 /48

接受现实 /49

价值评判(Value Judging)的破坏力 /51

了解你的动机(Motivation) /52

如何激发你的动机 /53

对自己负责 /54

改掉坏的习惯模式 /56

如果不愿意放弃,你就无法改变 /56

养成好习惯 /58

不要感到自责

5

关于道德 /64

自责的七大类型 /65

自责总伴随着惩罚 /70

从过去吸取经验 /71

记住,你始终都做到了最好 /71

你的行为并不能代表你 /72

写日记 /72

爱的力量

6

停止从别人那里寻找爱 /80

善待别人 /81

爱的重要方面以及它们与个人的关系 /81

管好你自己的事

7

综合的你 /88

精神磁性定律 /89

超意识(Super-conscious) /93

杰出的人都曾借助超意识 /94

渴望激发的创造力 /95

8

开启创造性想象力的金钥匙

- 想象引领世界 /100
- 浅层意识 /101
- 唤醒你内心的精灵 /102
- 正确的思考程序 /103
- 你应该了解的几个关于潜意识的事实 /104
- 如何使用你的精灵 /105
- 潜意识——具有创造性的自动机制 /108
- 你已经拥有了它 /109

9

制订目标

- 你会获得什么益处？ /115
- 养成记笔记的习惯 /116
- 为你人生的六大主要领域制定目标 /117
- 为自己制订一个五年发展计划 /119
- 从现在做起 /119
- 关键是做得多好而不是做了多少 /120
- 掌握自己的前途 /121
- 你已经实现目标 /122
- 行动起来 /123
- 财富青睐勇者 /124
- 和失败做朋友 /125

期望定律 /126

保密原则 /128

你应该好好休息

冥想的目的 /131

冥想的时机 /132

冥想的地点 /133

开始冥想前 /133

冥想的过程包括三个步骤 /134

你一生的时间

究竟是时间的原因,还是你自己的问题? /142

千里之行,始于足下 /143

“以后论” /144

管理时间,而不是让时间管理你 /145

时间是工具,不是暴君 /147

对你来说,现在就是最好的时刻 /148

克服恐惧和担忧的心理

扭转败局,而不是预演失败 /152

改变是宇宙的原则 /154

改变带来与众不同 /154

10

11

12

13

积极与他人交流

- 倾听！倾听！！倾听!!! /160
- 我们对自己最感兴趣 /162
- 只谈论积极的内容 /164
- 使用简单的语言 /165
- 让对方知道他让你印象深刻 /166
- 由衷地赞美别人 /167
- 耐心地等待，直至话题转向你 /168
- 事实胜于雄辩 /168
- 守时 /169
- 记住别人的名字 /170
- 怎样结识和了解别人 /171
- 学习闲聊的艺术 /172
- 学会微笑 /173
- 谨慎交友 /174

14

通过积极的心态，树立绝对的自信

- 积极的言论可以释放出强大的力量 /178
- 带着乐观的心态前进 /178
- 关注你的优点 /179
- 脱胎换骨的你 /181

关于作者

鸣谢

不开心的大多数

仔细观察周围的人，你会发现一个无法忽略的事实：他们中绝大多数都生活得并不开心，过着没有成就且毫无目标的生活，似乎没有能力应对日常生活中出现的问题和状况。他们任由自己过着平庸的生活，得过且过。

甘于平庸似乎成了一种生活方式。不满的情绪使他们把自己的失败和失望归咎于社会、他人、境遇和周遭。他们认为，自己的生活掌握在别人的手里。这种思想是如此地根深蒂固，以至于他们无法接受完全相反的事实。

杰出的哲学家和心理学家威廉·詹姆斯曾经说过：“我们这个时代最伟大的发现，就是人们可以通过改变自身的思想观念，进而改变自己的生活。”这句简单的话里包含着一个真理，即我们并不是受害者，而是可以创造生活和世界的创造者之一。或如另一位伟人所言：“你并非自己所认为的那种人，但是，只要你想成为怎样的人，你就会成为怎样的人。”

绵羊般的顺从思维

勇敢的反义词不是懦弱，而是顺从。这个道理只有在历经沧桑之后才会明白。即使你花费了宝贵而无可挽回的时间试图去弄明白这个道理，但是太晚了，或许你永远也无法明白。

是什么使我们大家如绵羊一样相互跟随？因为我们都试图融入集体。

是时候该挣脱这种绵羊般的顺从思维了，停止自我惩罚吧！因为我们与家人、朋友和其他任何人都不同。如果我们拒绝顺从，很多苦难都会烟消云散。

认为自己的生活完全受控于其他个人、团体或社会环境的想法，等于是为自己划定了一个精神监牢，使自己沦为自我判决的囚犯。

让思维变成蓝图，将我们潜意识里所有的思想观念都综合起来，无论这些观念是积极的还是消极的。生活就是我们思想的外在呈现。我们几乎将一切构成生活的元素都囊括了进来，包括工作、婚姻、健康或其他私人事务，无论好坏，开心或悲伤，成功或失败。

认真地审视一下你周围的事物、环境和你的生活，以及所有你认为它是内在的而事实上是外在的东西。通过发现自己如何变成现在这样，从而找到实现理想自我的途径。

改变的力量

莎士比亚说：“我们了解自己的现状，但无法预知将来。”

这听起来是不是像在说你呢？你总在意目前遇到的障碍和失败，从没有停下来想一想将来会怎样。这是因为你从小就受到错误思想和观念的影响，认识不到自己的能力和独特之处。

作为生活的创造者，你完全有能力改变自己的生活。“你不能指望别人来解决你的问题”——这是每一个伟大的学者都会得出的结论。正如某些大师常常提醒我们说：“天堂就在你心里。”它不在某个遥远的国度，也不在九霄云外。佛家有云：“自己照亮自己，不要指望他人。”每个人都有自我治疗的能力。在打破消极思想的束缚之后，剩下的便是健康、幸福、富裕和思想上的平和。

除非你认识到自己作为一个人的真正价值，否则是不可能树立起百分之百的自信的。只有在你真正确认自己存在的独特意义之后，你才可以从自我强加的禁锢中解放出来。

是的，就是“自我强加”！不是父母、家人、上司或社会，而是我们自己。我们把自己的生活交给别人，并且甘愿被束缚。

抛开自责的情绪，停止对自己因莫须有的不满而产生的轻视。否则在树立自信和解放自我的道路上，你注定将无功而返。为了成为一个真正自由、富有同情心、热情和内心充满爱的人，你首先要做的就是了解自己、爱自己。一直以来都有人告诉你，“像爱自己一样去爱你的邻居”，但如果你连自己是谁、是怎样的人都不了解，那么，这句话就欺骗了你，也欺骗了你的邻居。

首先满足自己的需求

树立自信心的必要条件之一，就是首先要满足你自己的需求。表面上看这似乎有点自私，但我们必须明白一点，只有在我们自身的能力得到充分发挥的前提下，我们才能更好地帮助我们的家人、朋友和同事，才能更多地为社会做贡献。

许多人都以“优先服务他人”这个价值观来逃避改变自己生活的责任。他们说应该把丈夫/妻子、男朋友/女朋友、宗教、家庭和社会放在首位。事实上这是在自欺欺人。有这样一个实例，某人倾注满腔热情、全身心地投入到某个值得推荐的项目中，而实际上，他是因为无法面对和解决自己的问题，而借助工作来逃避而已。

你改变不了世界，但你可以改变自己。改变人生的唯一方式，就是各人掌握自己的命运。你应该放下一切，全力满足自己的要求。这是获得自

由的唯一出路。肉体上的束缚只不过是过错的一种惩罚，而精神上的禁锢却是——如笛卡尔所说的“死寂而绝望的生活”。

让一切开始改变吧

你即将踏上一段可使你终生受益的旅程。你将学会如何挣脱一直以来束缚着你身心的桎梏。

当你发现自己正停滞不前，没有或缺乏足够的热忱和信心去面对生活，那么，这本书对你来说就是再合适不过了。如果你厌倦了平庸，对过去感到失望，但又不想浑浑噩噩度过余生，本书可以为你解决烦恼。如果你能做到思想开放、乐于接受新鲜事物和观念，你就会明白，为什么需要系统性地颠覆和重组自己的思维模式，并且如何去唤醒那个全新的自己！

一旦掌握了这些方法，你将拥有前所未有的幸福、爱、自由、金钱和自信。再没有比释放自己的潜能、过富有创造性而目标明确的生活更令人满意的事情了。无论你的身份或职业是什么，无论你目前的生活状态怎样，你都可以树立百分之百的自信心，并且过程远没有你想象得那么困难。

21天可以改变一切

首先让我们暂停一下，试着采用一种简单却非常有效的学习技巧，即——“21天法则”。

一个人大约需要21天的时间才能改掉一个现有的不良习惯或形成一个新的好习惯。这点已经得到证实。如果要充分吸收本书的精华，也恰好需要这么长的时间。准确理解本书内容，注意不要误读。本书通俗易懂，但

单纯地读懂还远远不够，你需要花更长的时间去理解它的真正涵义。只有在真正理解了它的涵义之后，你才能做出必要的改变。

你必须经历从“读懂”到“完全领悟”这样一个过程。对某一事物的真正理解体现在你的思维、情感、行为和反应中。这个过程是需要时间的。人们往往在第一次读完本书后，就嚷嚷道“我读懂了”。事实上，只有当它真正融入你的意识并形成一个新的习惯模式之后，才能称作“完全领悟”。

在阅读本书时，请抛开其他所有事物，全身心地投入到阅读当中来。花数小时的时间将消极、不利的习惯模式改掉，形成积极而有建设性的习惯。这可能会给你带来一生的成就和自由。“数小时”与“一生”相比，哪个更为值得呢？

如果有时候我措辞激烈，是因为我想要击破读者那厚厚的思维阻抗层，到达你们可对真理加以辨别和倾听的内心深处。如果我成功了，那么您的思想便能得到升华，这时您内心的某个声音也会说：“是的，我相信是这样。”

要想从本书中获得最有益的效果，应该先从头到尾读一遍，了解书的大概内容，然后再回过头来，选读对你来说最有意义的章节，加以咀嚼消化，让它们深入到你的思想意识中。而最重要的是立即付诸行动！

如果您已经做好准备的话，那我们现在就开始吧！

