

PEARSON

战胜
你的恐惧!

迈步追求人生中的
所有梦想，
过你想要的生活!

闪亮人生驾驭自信

轻松开启成功人生

[英] 迈克·麦克莱门特◎著
(Mike McClement)

简单、睿智、实用——这本书就像一套十分必要的
工具，它适合所有想要增强自信的人。

——克莱尔·阿尔杰

英国MEC媒体公司人文总监



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

BRILLIANT CONF- FIDENCE

闪亮人生驾驭自信

轻松开启成功人生

[英] 迈克·麦克莱门特◎著 麦晓昕◎译
(Mike McClelland)



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学音像出版社

Authorized translation from the English language edition, entitled BRILLIANT CONFIDENCE: HOW TO CHALLENGE YOUR FEARS AND GO FOR ANYTHING YOU WANT IN LIFE, 1E, 9780273735885 by Mike McClement, published by Pearson Education Limited, Copyright © 2010. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education Limited.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS (GROUP) Co., LTD Copyright © 2013.

北京市版权局著作权合同登记图字 01-2012-1467 号

本书封面贴有 Pearson Education(培生教育出版集团)防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

驾驭自信:轻松开启成功人生 / (英)麦克莱门特著;麦晓昕译. — 北京:北京师范大学出版社, 2014.3

(闪亮人生)

ISBN 978-7-303-15412-8

I. ①闪… II. ①麦… ②麦… III. ①自信心—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 219747 号

营销中心电话 010-58805072 58807651

京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

SHANLIANGRENSHENG JIAYUZIXIN

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码:100875

印 刷:三河市兴达印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:135 mm×215 mm

印 张:8

字 数:146 千字

版 次:2014 年 3 月第 1 版

印 次:2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价:32.00 元

策划编辑:谢雯萍

责任编辑:刘 畅

美术编辑:袁 麟

装帧设计:红杉林文化

责任校对:李 菡

责任印制:陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825



锡德花了整整 18 个月的时间来建造他的房子。从开工到竣工，每天我都站在窗口观察他。他干活有条不紊，也从不走捷径；他一步一个脚印地依照计划行事；他在心中早已经画好了房子的效果图。大部分时间他独自干活，只是偶尔需要帮手。最终，他站在房子前，仰视着他的新居。我非常清楚地记得那一天，我看着他打开前门，自豪地迈进了新家。

靠着一砖一瓦，锡德最终建成了自己的房子。

这是一个真实的故事。我的这位邻居把一座旧农屋拆除后在原地建起了新房。我总是时不时地想起他。他从零开始，面对艰巨任务没有退缩。他深知这一挑战的难度，但却没有丝毫畏惧。在他建房的过程中，我得以接触他并了解他。房子的整个建造过程深深地吸引着我。当他告诉我这是他第一次建房子时，我着实吃了一大惊！

读者们，现在你的面前也有一个挑战，你不妨把

它当成是一个项目或工程，你的“信心工程”。我的邻居建成了自己的新居，而你将树立起自信。锡德是一个非常好的典范，而你需要采取和他一样的方法。这个工程可能不需要花上 18 个月的时间，但也不可能一蹴而就。

不过你也完全不必担心，我这么说并不是要让你打退堂鼓，而是为了让你对面前的挑战有所准备。如果你坚持下去，其结果将让你获益匪浅。在此期间，你需要有自律、勇气和干劲儿相伴随行。有时你会感到受挫和沮丧，有时你又会感到很情绪化。不要放弃、绝不放弃；不屈不挠、踏踏实实地走下去，你的自信、信心和自尊都将得到提升。

请你将思绪放到过去的几周甚至几个月里。有多少次，你由于缺乏自信而退缩，不敢去做你觉得自己应该做的事情，或者对自己有益的、正确的，而且还可能让你乐享其中的事情？有多少次你明知自己是对的，却不敢开口把话说出来？

如果你诚实地对待自己，那么你的答案可能会是“有几次”。这很正常，因为绝大多数人都缺乏自信、信心和自律，无法让自己在任何时候都做出正确的举动。想象一下，如果你能自信地回答“一次也没有”，那该是怎样的一种感觉。这样的答案是绝对有可能的，而且每个人都有可能做到。

《驾驭自信》便是一套实际的、逻辑严谨的解决方

案，它直接联系生活现实，还可以被运用到你的职业生涯及社会生活领域。它充满了实用的建议和真实的案例，这些案例展示了人们如何克服自信和自尊缺失的困扰，这些人是改变自己人生的鲜活范例。

你将对自己有全新的发现，
有些方面甚至可能是你以前觉得并不重要的。

不过，你也要准备好，因为本书将会给你带来挑战。本书将会让你进行自省和反思，它会让你思考起来。你将对自己有全新的发现，有些方面甚至可能是你以前觉得并不重要的。

本书与 www.thinkconfidence.com 网站相辅相成，你可以在该网站上寻找其他的辅助阅读材料。你也可以在网站上填问卷，实现对自己的进一步了解，并测试你在与人交往和处理纷争这些方面的自信度。除此之外，你还可以充分利用“自信思考——现实检验”问卷。这一“检验”旨在邀请他人针对你的自信心、交际风格以及行事的果断程度发表他们的看法和意见。

总之，通过采用书中提到的技巧，你将树立起自信，从而战胜你的恐惧；你将能够把握住机会，在需要的时候大胆地畅抒己见，并尽情地享受生活，享受属于你的生活。



1

第一部分

树立自信心态

第 1 章 你拥有与生俱来的自信吗/ 3

第 2 章 积极乐观，由内而发/ 42

73

第二部分

迈向自信的最初几步

第 3 章 人们对你的看法/ 75

第 4 章 你是如何交际的/ 106

129 第三部分
自信于行

第 5 章 果断自信的交际 / 131

第 6 章 用自信化解矛盾和冲突 / 207

第 7 章 敞开双臂，拥抱改变 / 227

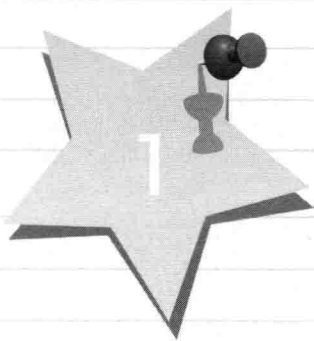
结 语 / 240

致 谢 / 246

译者后记 / 247



HOW TO CHALLENGE YOUR
FEARS AND GO FOR ANYTHING
YOU WANT IN LIFE



第一部分
树立自信心态



第1章

你拥有与生俱来的自信吗

许久以前，我便已经记不清有多少人问过我这个问题了：“你的自信肯定是与生俱来的吧？”问我这个问题的人都深信有些人纯属幸运，因为这些人的自信是“天生的”。然而，事实并非如此。

我们首先应该认识到的是，对于信心而言，所有人在刚出生的时候都处于同一水平线上。在通往自信的道路上，我们都站在同一起跑线上。如果你坚持认为，由于你没有与生俱来的信心，所以 you 与自信者相比总处于劣势，那么原本的水平线则会变成越来越陡峭的上坡路。

因此，在阅读本书之前，你必须了解并认同这一点：自信者并非天生自信。自信是一种可发展的态度。关于这一点，你可能有必要花上几秒钟的时间好好思索一番。有些人接受但不完全认同这一观点。如果你

无法认同，那它将成为一个方便的借口。每当你涉足自己不擅长的领域时，它就将成为阻碍你前进的重负。

现在，请把自信当成一种技能，一种与你的态度和心绪相关的技能。它并不是一种你能触摸到或能确切指出的有形物质，而是一种无形之物。控制自己的心绪，拥有积极的思想并信任自己能改善现状，这是通往增强自信的道路上的第一步。

自信者并非天生自信。

请谨记，无论身处生命中的哪一个阶段，你都能获得自信。随着年岁增长，心智越趋成熟，你能学会如何让自己感觉信心十足，而且看起来也自信满满。任何人都能做到这一点。我们都有机会随着我们的成长而建立起自信心，关键就在于将自信视为一种技能，这样你便能真正地学会如何变得更加自信。请回顾你在成长过程中所获得的其他技能，例如阅读、写作、骑自行车，甚至是开车，然后再以同样的方式来看待自信的获得。



启思妙想

信心并非与生俱来；自信是一种可以通过学习而获取的技能。

你为何想要拥有更多自信

那么现在就让我们直奔主题吧。是什么让你开始品读《驾驭自信》的？你一定有自己的原因。有些人正面临着生活中的一个特殊障碍，而自信的缺乏让他们无法跨越。有些人则遇到了一些与信心、自信或自尊相关的棘手问题。或许你是这样一种人，你觉得自己并没有重大问题需要解决，你只是把获取信心当成是成功人士都必须掌握的一项重要“生活技能”。

无论是哪种原因，如果以下问题中有一个你选择了“是”，那么《驾驭自信》都将帮你集中思路，为你出谋献策。

你是否希望能够： 是 否

- 在机会消逝前把握住它们？ ☐ ☐
- 在知道自己是正确的时候大胆说出自己的观点？ ☐ ☐
- 当走进某个房间看到一屋子陌生人时，感觉很自在，而且欣然觉得一切都在自己的掌控之中？ ☐ ☐
- 做事更决断、更有权威，因此他人能完全明白你的所需以及你的观点？ ☐ ☐

● 在进行公共演讲时，克服紧张并化紧张为有利情绪？ ☐ ☐

● 即使在对方有可能表示反对时，仍能清晰地、自信地表达出自己的观点？ ☐ ☐

● 每天早上醒来感觉充满动力，无论在工作还是个人生活上，都能基于前一天的所为而拥有清晰的目标和定位。 ☐ ☐

● 大幅度提高自信心，战胜所有阻碍前进步伐的负面观念。 ☐ ☐

这些问题或许会令人望而却步。在读过这些问题之后，你可能会这样想“我肯定不会……因为我不是……”，或者“我绝不可能像……这样做，因为没有……”。如果是这样的话，那就让我直接为你澄清一些有关自信的子虚乌有的说法吧。这将有助于我们在继续探索之前，一劳永逸地驱散妄言，并清除你可能持有的一些误解。

关于自信的一些谬见

谬见——只有拥有天赋的人才能获得自信

的确，有些人天生便在某些领域比他人更有天赋。例如，有些人天生便比他人更擅长运动；有些人则拥有与生俱来的高智商，或是动听的歌喉。所以说，我们都拥有一些与生俱来的天赋。然而，这并不意味着

你就会成为天生自信的人。

有些人似乎天生就自然而然地流露出自信。想一想你在电视上看到的人，他们在成千上万的观众面前表演，而对我们绝大多数人来说，这似乎是绝对不可能完成的任务。你也许会猜想，能在这么多观众面前表演的那个人不可能存在信心的问题，其实你大错特错了。最近，英国广播公司（BBC）在一则新闻报道中称，罗比·威廉斯在参加电视节目《X 元素》的表演时就遇到了信心不足的问题。事实上，无论你多有天赋，你仍会遭遇信心不足的情况。

关键的一点，你要为自己已具有的能力感到满足，并告诉自己你已经付出了最大的努力。你的想法，而不是他人的想法，才是最重要的。



启思妙想

假如你认为自己缺少天赋，请不必为此担忧，你要尝试着去充分地驾驭你已经掌握的技能。每个人都各有所长，你的想法才是重要的，而不是其他人的想法。

谬见——只有拥有好的长相或受人欢迎才能获得自信

你必须摒弃这个谬见，无论你的外表如何，它都

不应该影响你的自信程度。想想那些你认为自信的人，我敢肯定他们绝大多数都不会像布拉德·皮特那样英俊潇洒，或者像安吉丽娜·朱莉那样美丽性感。事实上，请想一想，在你所认为的自信者当中，有哪一位是可以被称作是长相标致的？也许有那么一两个人，不过依据平均法则，你不用思考应该也能猜到这个数字了。

这里的关键是，你的相貌如何并不是重点。自信心的内核不是别的，它是由你的自信和你的内在感受所构成的。

想一想苏珊大妈，她被称为“毛茸天使”、“丑小鸭”，甚至是“怪物史莱克”。虽然如此，你会不会认为她是个缺乏自信心的人？她树立了一个绝好的榜样，她对自己的本色感到自在、满意，并且不让自己的外貌影响自己对待生活的态度。



启思妙想

你的长相如何并不重要。如果你不让自己受影响，那么你的外貌便不会对你的自信程度产生任何影响。

谬见——自信完全在于仪态风度

的确，如果你想给人以自信满满的印象，那么好

好地展现自己的确能起到作用。然而，你所需要的不仅仅只是良好的肢体形象和仪态风度。

肢体形象以及果断展示你的思想是一连串事件中的最后一个环节。要展示自信的形象，链条上的每一环都必须非常牢固。链条的受力以及承压能力都由你的心态所决定。坚定不移地相信自己和自己的能力便是这个过程的重要因素。

积极正面地思考对于树立自信至关重要。我们将在第2章详述这个方面的内容，以及如何把积极思考与培养和驾驭自信联系起来。

积极正面思考对树立自信至关重要。

启思妙想

肢体形象必须要以自信为支撑，这样才能让自信由内而发。

谬见——自信者能当机立断，轻松应对各种情况

这种说法根本与事实不符。试着去问一个你认为很自信的朋友，他们如何设法自信地应对他们没有预料到的情况。如果你熟悉的朋友中没有一个是