

告诉自己我能行

NI RENWEI NI
XING
NI JIU YIDING XING

你认为你行 你就一定行

一部激发亿万人奋发向上，改变命运的精神读本

晨夜◎编著



人生路上**成就自己的方法**

相信自己，**认识**自己，**挖掘**自己，**提升**自己，**突破**自己

北京工业大学出版社

NI RENWEI NI
XING
NI JIU YIDING XING

你认为你行 你就一定行

一部激发亿万人奋发向上，改变命运的精神读本

晨夜◎编著

人生路上**成就自己的方法**

相信自己，认识自己，挖掘自己，提升自己，突破自己

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你认为你行 你就一定行/晨夜编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5639-3115-6
I. ①你… II. ①晨… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4—49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 087082 号

你认为你行 你就一定行

编 著: 晨 夜

责任编辑: 王 瑶

封面设计: 无尽书艺坊

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010—67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京普瑞德印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 249 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3115-6

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010—67391106)

前言

人生，是一场战斗的过程，时而平稳顺利，时而坎坷残酷，谁也不能预知自己的命运，要想前进，要想成功，自信是必备的。人，只有相信自己，才能实现自己的理想。同时，人生又像一座险峻的山峰，只有自信地向上攀登，才能无限风光尽览眼底。

自信是一种力量。一种潜在的、可贵的、强大的力量，有了它，就可以干出一番惊天动地的伟大事业来。自信是做人的原则。一个人不可能事事顺利，不管遇到什么困难，不管历经多少失败，都要努力去战胜困难，要像那无所畏惧的苍松一样，傲然挺立。自信是一种拥有，一股勇气。就是凭借着这股激情，我们才能开拓自己的人生道路，尽情描绘明日的七彩世界。

自信不是孤芳自赏，也不是夜郎自大，更不是得意忘形，毫无根据的自以为是和盲目乐观，而是激励自己奋发进取的一种心理素质，是以高昂的斗志、充沛的干劲迎接生活挑战的一种乐观情绪，是战胜自己、告别自卑、摆脱烦恼的一种灵丹妙药。自信，并非意味着不费吹灰之力就能获得成功，而是说战略上要藐视困难，战术上要重视困难，要从大处着眼、小处动手，脚踏实地、锲而不舍地奋斗拼搏，扎扎实实地做好每一件事，战胜每一个困难，从一次次胜利和成功的喜悦中肯定自己，不断地突破自卑的羁绊，从而创造生命的亮点，成就事业的辉煌。

人们常说：“自信是事业成功的保障。”这句话很有道理，只要自己相信自己，相信自己一定会成功，天底下所有的问题就可以迎刃而解。

自信，可以使一个人从平常走到辉煌；自信，可以使一个人从绝望看

到希望；自信，可以使一个人从暗淡走向光芒四射。自信，是一个人事业成功的保障。

人生需要目标，有目标才有奋斗，有奋斗才有充实感。要充实必定要自信。自信，可以说是英雄人物诞生的孵化器，一个个略带征服性的自信造就了一批批传奇式人物。然而，自信不仅仅造就英雄，也成为平常人人生的必需，缺乏自信的人生，必是不完整的人生。

莎士比亚说：许多不幸都是从看不起自己、不相信自己开始的。

请记住：只要你认为自己能行，那么你就一定行。因为你的思想告诉了你的身体，激发了你的潜能，只要我们认为天生我材必有用，我们就会大有作为，整个世界都是如此，只要你认为你行，那么你就一定行，只要相信自己，成功就不再是奢望。

本书从相信自己，认识自己，挖掘自己，提升自己和突破自己几方面阐述了人生路上成就自己的方法。通过本书，你能够更加确信自身的能力，深入剖析自己，从而超越过往，因为当你认定自己能行时，你的潜能就会随之迸发，让你最终成为认为行就一定行的成功者。

目 录

■ 第一章 相信自己，你无可替代

在世界上，任何一个人都是独一无二的存在，要想成为他人心中无可替代的一员，我们就必须要相信自己。相信自己是我们的力量源泉，因为我们的命运把握在自己的手中，只有当我们认为自己“不行”的时候你才会失败，其实我们只要肯定自己，认定自己能行，那么就沒有人能够阻挡我们成功的步伐。

相信自己才能成就自己 / 3

信心需要自我的认可 / 6

用信心引领成功步伐 / 9

潜移默化，靠信心攀上巅峰 / 13

心中有信心，就能逆转困境 / 16

走出自己的路，你可以做到 / 19

坚定自信，厚积薄发 / 22

别气馁，成就源自你的自信 / 25

■ 第二章 认识自己，做人生的主人

尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”认识自己是我们培养信心前最需要做的事，也是最为关键的事。只有我们认识自己，找准自己的位置，发现自己的个性和长处，寻找到最适合自己的道路，我们才能够战胜自我，认清方向，最终驾驭我们自己的人生，取得属于自己的成功。

寻找自我，为自己定位 / 31

找准地盘，把握自主人生 / 34

认识真正自我，走出亮丽人生 / 38

学会把劣势转化成优势 / 41

自知之明真的很重要 / 44

别自暴自弃，你的命运你掌舵 / 47

做自己的对手，超越自我 / 51

抛弃过去，展望美好未来 / 54

盲目攀比，只会迷失在迷茫中 / 57

■ 第三章 别被虚妄的自信蒙蔽了双眼

真正的自信，源自内心和骨子里所透出的气质，而不是将那些不属于自己的东西挟裹在身。有些人认为“只信自己”就是自信，有些人认为无可比拟就是自信，有些人认为目中无人就是自信，其实这些只是虚妄。请别让虚妄的自信蒙蔽了你的双眼，真正的自信是清楚自身的价值，不卑微，不盲目，谦虚待人，厚德载物，将信任给予他人，从不吝嗇自身的忠诚和赞美，只有这样我们才能获得更多，成就更多。

适可而止，把握虚荣心 / 63

自我卖弄只会腐蚀信心 / 66

别让虚荣心奴役了身心 / 69

天不言其高，自傲注定会失败 / 72

莫因面子毁了自己 / 75

谦虚是战胜虚荣的最佳法宝 / 79

别让自尊导致你的自大 / 82

自信不是靠嫉妒换来的 / 85

勿苛求，人生需要不完美 / 89

■ 第四章 别自卑、别怀疑，你可以的

在生活中，我们时不时就会被自卑所侵扰，甚至有时在我们还没有开始时就会有声音告诉我们：“你不行，你做不到……”其实这就是自卑心理在作祟。事实上，我们所拥有的能力往往比我们想象的更高，而且这个世界上本来就没有真正的完美，只要我们对自己的能力报以肯定态度，那么自卑就会淡出视线。

别让自卑在阴影中滋生 / 95

不要自卑，缺陷不是障碍 / 98

抛弃枷锁，走出自卑牢笼 / 101

走出自卑，超越自我 / 105

别怀疑，你并不比谁差 / 109

坚定信念，让信心归来 / 112

别质疑，恐惧只是纸老虎 / 115

■ 第五章 别说不可能，潜力无所不能

美国成功学家大卫·史华兹曾经说过：“你想成为什么样的人，就真的会成为什么样的人。你以为自己更有分量，更有价值时，就真的会更有分量，更有价值！”很多时候，我们无法成功的原因就是因为我们的想法，其实世界上没有什么不可能，只要我们敢想敢做，任何事都能做到，因为人的潜力是无限的。

常对自己说：我能行 / 121

积极暗示，让你更自信 / 124

你认为怎样，潜能就让你成为怎样 / 127

让潜在优势指引我们前进 / 131

自我激励，没有什么不可能 / 134

奇迹，是我们的潜能创造的 / 138

借助理想，成就自己 / 141

没有做不到，只有想不到 / 144

坚持下去，让潜能尽情展现 / 148

■ 第六章 充实自己，让你更自信

任何人的信心都不是凭空得来的，它源自我们不断进取、提升自己实力的过程。当今社会竞争异常激烈，我们想要获得成功，就需要不断学习、不断充实自己，在成长中获得实力，在实力中吸取信心，这样我们的竞争力才能不断攀升，信心才能不停提升，最终让我们在拼搏中始终立于不败之地。因为即使暂时没有成功，但是我们仍然在进步，那么成功就会离我们越来越近。

确定目标，信心才更充足 / 153

知识是我们的最大优势 / 157

居安思危，知识永远不嫌多 / 160

活到老学到老，求知永无止境 / 164

打破束缚，用习惯提升能力 / 168

用知识来挖掘自身宝藏 / 173

第七章 失败并不代表永远不行

人生道路上不可能一帆风顺，充满了坎坷和失败，这些都是我们必然的经历。很多人在遭遇失败后便会一蹶不振，郁郁而终，被限定在自己设置的牢笼中无法自拔。其实失败了，不代表我们不行。而仅仅说明现在我们不行。要知道，机遇总会和危机并存，失败虽然苦涩，但是它却是提升自我，让我们脱颖而出的良机。只要我们敢于接受失败，化挫折和坎坷为力量，最后战胜失败，它就会成为我们提升信心的最佳基石。

在挫折中成长，在失败中奋进 / 179

不经历风雨，哪能有彩虹 / 183

让失败激发自信之花的芬芳 / 186

潮起潮落也是一种风景 / 189

做一个好的失败者 / 193

让挫折成为成功的转折点 / 197

逆境只是一个新的起点 / 200

超越自我，别被逆境拉下水 / 203

别绝望，希望永远存在 / 207

第八章 行动起来，信心才会生生不息

没有一个人天生就信心十足，信心需要我们一点一滴培养和积累，需要我们不断行动和辛勤灌溉。也没有一个人可以常胜不败，但是成功者即使失败也会从容应对，因为他清楚自己的实力，知道自己才是自己的救星，即使得不到他人的认可，他们也不会失去继续前进的斗志。把信心化为行动，在行动中来助长信心，这才是成就自身的最佳法宝。

有信心更要有行动力 / 211

千里之行，始于足下 / 215

行动让你破茧成蝶 / 218

信心需要用行动来证明 / 221

让心豁达，大不了从头再来 / 225

用激情感染我们的行动 / 229

别放弃，以行动看成效 / 232

■ 第九章 勇敢创新，明天更比今天行

对于我们每个人来说，成败的主宰永远都是我们自己。因为成功不是取决于我们和他人相比如何，而是取决于我们所做的和能够做到的相比如何。人往高处走，水往低处流，人在不断进步，社会也在不停发展，因此我们今天的成绩不代表未来的成就，想要给自己一个多姿多彩的未来，就必须不断超越自我，不断创造新的记录，这样我们才能拥有源源不断的力量，使得我们今天能行，明天更行！

打破局限，你的路会更宽广 / 239

别做陈腐观念的奴隶 / 242

创新自我，才能成为主角 / 245

用挑战为自己创造机会 / 248

用新奇思维改变生活 / 252

创新创出人生新气象 / 255

跳出牢笼，打造全新命运 / 257

第一章 相信自己，你无可替代

在世界上，任何一个人都是独一无二的存在，要想成为他人心中无可替代的一员，我们就必须要相信自己。相信自己是我们的力量源泉，因为我们的命运把握在自己的手中，只有当我们认为自己“不行”的时候你才会失败，其实我们只要肯定自己，认定自己能行，那么就没有人能够阻挡我们成功的步伐。

相信自己才能成就自己

自信是所有成功人士必备的素质之一,要想成功,首先就要建立起信心,信心建立之后,新的机会到来时,你才能抓住它。在现实生活中,或许我们会因为某一件极其微小的事情而情绪低落,对自己失去原有的自信,对生活充满失望。这是非常可怕的事情。那么如何才能树立信心,最终获得成功呢?

其实信心来源于我们自身,它能够让我们乐观地面对生活,让自己充满热情,这是一种积极的自我暗示,也是一种提升自我的途径。只要我们时常反省自己,有意识地进行锻炼,相信自己一定能行,那么最终信心就会扎根于我们的心中,从而帮助我们实现梦想,获得非凡的成就。

美国 NBA 的夏洛特黄蜂队有一位非常特别的球员——博格斯。博格斯的的身高只有一米六,即使在普通男性中,也是个矮子,更不用说在身高两米还嫌低的 NBA。据说博格斯不仅是当时 NBA 中最矮的球员,而且也是 NBA 有史以来创纪录的矮子。但博格斯却并不简单,他曾是 NBA 表现最杰出、失误最少的后卫之一,不仅控球一流,远投精准,甚至在人阵中带球上篮也毫不畏惧。

博格斯不是个天生的灌篮高手,然而他在坚定地相信“自己能行”的信念下,刻苦训练,最终获得如同奇迹般的成就。博格斯的成功之路并不平坦。他从小就长得特别矮小,但却非常热爱篮球运动,几乎天天和同伴在场上拼斗。当时他就梦想着有一天可以去打 NBA。每当博格斯告诉他的同伴“我长大后要打 NBA”时,所有听到的人都会忍不住哈哈大笑,甚至

有人笑倒在地上，因为他们认定一个身高只有一米六的矮子是绝对没有可能打 NBA 的。

但同伴的嘲笑并没有阻断博格斯的奋斗，而是更加激发了他的斗志。每天训练以前，他都要用十分坚定的口气对自己说：“博格斯，你是最棒的，你一定能打 NBA。”他用比一般人多几倍的时间练球，用比别人强几倍的毅力坚持。终于，功夫不负有心人，博格斯成为全能的篮球运动员，也成为最佳的控球后卫。他充分利用自己矮小的优势，行动灵活迅速，像一颗子弹一样，抄球常常得手。

博格斯成为有名的球星后，从前听说他要打 NBA 而嘲笑他的同伴，反而经常炫耀地对别人说：“我小时候是和黄蜂队的博格斯一起打球的！”

一米六的身高，使博格斯即使在生活中也比很多正常人要矮小，更不用说在从事篮球这项运动的巨人之中了。然而博格斯却进入了 NBA，还打得有板有眼，出神入化，成为最优秀的球员之一。

博格斯没有超强的天赋和丰厚的资源，但是他所拥有的成就是凭借他那份执著、那份自信，凭借的就是他不断告诉自己“我能行”的坚持，还有由此而激发出来的顽强毅力和艰苦奋斗。而正是因为博格斯相信自己能行，所以他才穿透了重重困难，跨越了常人看来不可逾越的障碍，最终获得了事业的成功。

我们每个人都有许多绮丽美好的梦想，但只有那些百分之百相信自己的人，只有那些愿为梦想付出不懈努力的人，才能享受到成功美酒的甘甜。相信别人是重要的人生理念，是人生处世的黄金法则；但是相信自己更重要，因为只有自己相信自己，我们才能够不断激发自身的信心，做到以前无法办到的事，并最终获得成功。

很久以前，德国有 100 多名勇士先后做了“驾驶单座折叠式小船横渡大西洋”的冒险，结果惨遭失败，丧身大西洋。然而，有一人却创造了奇迹，他就是当时德国的一名精神科医生林德曼博士。

事后，他在回忆冒险的过程中，得出结论说：在大洋上孤身搏斗，最可怕的不是体力不支和风浪的袭击，而是自身产生的惶恐和绝望。他说，在航海过程中，他一直在内心深处鼓励自己，相信自己一定能成功。他时

时在内心呼唤：“一定要成功，一定要成功！”他就是用这样的方式维持了自己的坚毅并战胜了恐慌。

我们要随时告诉自己：相信自己就能成就自己。当在危难之际或者紧迫之时，如果我们能够坚信自己，那么这份自信必然能够激发我们的潜力，从而挖掘出蕴藏在我们体内的能量。

事实上，“行”和“不行”完全取决于我们的自信心，你相信自己可以，那么你就真的能够做到。俗话说：世上无难事，只怕有心人。很多时候，我们会因为他人的失败或怀疑，让自己陷入无法前行的尴尬境地，这并不代表我们无法做到，而仅仅是被自己限制了，想要获得非凡的成功，我们就必须要相信自己，不管前方的路多么崎岖，不管他人如何看待，甚至根本无人相信时，只要我们对自已深信不疑，再为之付出努力和奋斗，那么成功就会越来越接近我们。

信心需要自我的认可

很多时候，人们总感觉信心来自于别人对我们的认可，其实信心不是别人给我们的，而是从我们内心深处自发体现出来的。如果我们自己都不相信自己，那么他人也很难从我们身上看到希望，也就不会对我们充满信心。

信心是一种微妙的信息和能量，可以通过言行和行为来传递给他人，就如同一个团队中，每个人的言行都是他人的引导性力量。所以我们若想要对未来充满信心，不应去过分追求他人的看法，而是应该首先自我认可，这样信心才能在我们心底扎根，最终用自信的言行来感染他人，将信心传递出去。

美国有一位非常伟大的推销员，他的名字叫迈克，曾经是一家报社的职员。刚到报社当广告业务员时，迈克不要薪水，只按广告费抽取佣金。他列出一份名单，准备去拜访一些很特别的客户。在去拜访这些客户之前，迈克会走到公园，把名单上的客户念100遍，然后对自己说：“在本月结束之前，你们将向我购买广告版面。”

第一周，他和12个“不可能的”客户中的3人谈成了交易；在第二个星期里，他又成交了五笔交易；到第一个月的月底，12个客户只有一个还不买他的广告。在第二个月里，迈克没有去拜访新客户，每天早晨，那拒绝买他广告的客户的商店一开门，他就进去请这个商人买自己的广告，但每天早晨，这位商人都会回答说：“不！”每一次，当这位商人说“不”时，迈克就假装没有听到，然后继续前去拜访，直到那个月的最后一天。

对迈克已经连续说了30天“不”的商人找到迈克对他说：“你已经浪费了一个月的时间来请求我买你的广告，我现在想知道的是，你为何要这样做。”迈克说：“我并没浪费时间，我等于在上学，而你就是我的老师，我一直在训练自己的自信。”这位商人点点头，接着迈克的话说：“我也要向你承认，我也等于在上学，而你就是我的老师。你已经教会了我坚持到底这一课，对我来说，这比金钱更有价值，为了向你表示感激，我要买你的一个广告版面，当做我付给你的学费。”就这样，迈克得到了最后一个客户的交易。

其实信心的传播就是如此简单，它可以被对象感知到，迈克就是因为相信自己一定可以将最后顽固的客户发展成为交易对象，所以才不断努力，最终客户也被迈克的信心所打动，所感染，从而达成了交易。

乔纳斯曾是个多虑的人，他在韦布城开了家杂货店，可是由于经营不善，乔纳斯不仅花掉了所有的积蓄，而且还负债累累，经过估算需要七年的时间才能够偿还清。乔纳斯很无奈，忧虑布满了他的内心，他在几天前停止了营业，准备到商矿银行贷款，然后在堪萨斯城找份工作来进行还债计划。

乔纳斯如同战败的公鸡一样无精打采，没有信心和斗志，他都不确定银行会不会贷款给他，也不知道自己能否找到一份可以供他还债的工作，他显得非常焦躁，完全没有方向。然而也就是这天，乔纳斯看到了一个景象，使得他消除了自己的所有忧虑，一刹那间他了解了生命意义的真谛，这一刹那他所学到的，甚至比以前十几年学到的都多。

这个景象仅仅只有十几秒的时间。乔纳斯正在颓废地前行，突然他看到有一个人从街的另一边走过来，与其说是走，还不如说是滑。那个人没有双腿，坐在一块安装着溜冰鞋滑轮的小木板上，两手各用木棍撑着向前行进。这个人走过横道，微微提起小木板准备登上路边的人行道。

就在那几秒钟，乔纳斯和他的视线相遇了，只见他坦然一笑，很有精神地向乔纳斯打招呼道：“早安，先生，今天天气真好啊！”乔纳斯望着他，突然体会到了自己是何等的富有：我有双腿，可以行走，为什么却如此自怜？这个人缺了双腿仍能快乐自信，我这个四肢健全的人还有什么不