

人

民

悦

读

丛

书

总主编◎东 润 文 昊 夏 阳

人 生 智 慧

学会自信

主编◎金中

X U E H U I
Z I X I N

新疆人民出版社

人民悦读丛书·人生智慧

学会自信



主编◎金中

图书在版编目(CIP)数据

学会自信 / 金中主编. —— 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2011.12

(人民悦读丛书·人生智慧)

ISBN 978-7-228-14538-6

I. ①学… II. ①金… 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(2011)第 183117 号

责任编辑: 孙祁娟

封面设计: 刘堪海 雅 涵

出 版	新疆人民出版社
发 行	新疆人民出版社
地 址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编	830001
制 作	乌鲁木齐标杆集书刊设计有限公司
印 刷	新疆生产建设兵团印刷厂
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张	7
字 数	180 千字
版 次	2012 年 4 月第 1 版
印 次	2012 年 4 月第 1 次印刷
印 数	1—3000
定 价	15.00 元



一、自信是成功的第一秘诀	1
自信是成功的第一要诀	1
自信是成功的入场券	2
拥有自信就成功了一半	3
自信才有出路	5
自信是一种力量	6
做自信的赢家	8
二、肯定自我价值,追求自信	12
自信来自于准确的自我定位	12
确定自我存在的价值	16
相信自己是最棒的	20
每个人都有闪光点	21
自信让你成为独立的人	22
相信自己的判断	24



给自己积极的评价	26
成功从自信开始	30
发挥优势,呼唤你的自信	32
命运掌握在自己手中	35
世上没有你做不成的	37
不要让人偷走你的理想	39
我们被时刻需要着	40
走自己的路,让别人去说吧	42
相信你行,你就行	46
懂得欣赏自我	49

三、用乐观态度面对失败

成败得失看心态	51
用乐观自信调动潜能	52
乐观带来信心	53
以苦为乐,发现希望	56
没有卖不出去的豆子	58
永远保持斗志	60
历经逆境磨炼,成就自信人生	62
世上没有一帆风顺	66
态度决定高度	68
奇迹在逆境中涌现	70
事情不会那么糟	72
幸运就在不远处	73



四、用实际行动建立自信	76
培养自信的行动方法	76
勇于承担后果	79
成为天才的理由	81
只有相信才能做到	83
对自己友好一点	84
活出生命的色彩	86
做感兴趣的事,拓展自信根基	89
自信是渡水的帆	92
宽容使人更加高尚	95
自信,但不追求完美	96
放下包袱自信上路	100
有信心也要有行动	101
在行动中坚定信念	103

五、用补偿的心理超越自卑	105
用补偿心理超越自卑	105
鼓起勇气探知新领域	108
抛弃自卑,建立自信	111
走出自卑,超越自己	114
突破心理障碍	119
没有缺点的人是不存在的	121
自信自卑,结果迥异	124
不被他人意念所左右	125
依靠信仰迎接挑战	126



勇气是一种生存智慧 128

做个有志之士 130

六、用积极的心态提升自信 133

积极打量前方的路 133

积极自信迎来生活的阳光 135

积极思考,挑战自我 138

凡事都会好起来 140

点亮成功的心灯 142

七、用坚定的信念成就自信 145

信念帮自己掌握命运 145

必胜的信念再造成功 147

坚信自己的选择 149

信念给人以无穷的力量 150

拥有班纳斯特这样的信念 151

有信念就有机会 152

信念造就生命的奇迹 155

信念是自信内在的驱动力 158

信念的最佳“伙伴”就是积极的心态 162

百折不挠的意志能成就任何事业 166

坚持信念,永不放弃 168

坚持必胜的信心,永不放弃 173

信念是一种无坚不摧的力量 177

信念支撑坚定的意志 179



信念是最坚韧的种子	182
用信念指引探寻之路	183
八、用自信的微笑培养自信	185
让微笑成为习惯	185
拥有自信者的姿态	188
自信可以后天培养	192
好心情可以改变自己	195
自信地谋求发展	198
用热情唤醒自信	199
九、推倒虚荣魔墙,成就真正自信	202
推倒虚荣心的魔墙	202
天不言自高,狂妄注定失败	205
虚心使人进步,骄傲使人落后	210





一、自信是成功的第一秘诀



自信是成功的第一要诀

美国的爱默生曾经说过：自信是成功的第一秘诀。

有了自信，一双脚就能穷尽大漠沙海，一双手就能雕绘出莫高窟的金碧辉煌；有了自信，脚下就飘起“丝绸之路”，身后就有“丝路花语”；有了自信，葛洲坝就能“截断巫山云雨”，“神州号”亦能遨游于神秘天宇。

但是，自信并不等于自大，摆一副姿势高高在上，傲视他人并不是自信。或许只需浅浅一笑，或许只是轻轻头一甩，或许只要腰杆微微一直，你便有了战胜困难迎接挑战的勇气和力量，这才是自信。

李阳老师的一句疯狂名言是这样说的，我的自尊心是零，因为我的自信心无限！他的身上也正体现着这句话，一个害羞的男孩练就了令人折服的国际肌肉，一个曾经英语考试不及格的人



站在全世界面前打着纯熟的手势说着：“Don't be shy, just try!”。

一个疯狂的人让世界领略了中国人的自信并为之惊叹。李阳老师就是用自己的经历证明了，自信是自我的逾越。

自信，还是让你魅力四射的催化剂。听说过有这样的事，有几个人去参加求职面试，主考官在和他们聊了一会儿后做出了决定，他们选择了其中一个履历比别人都低的求职者。过后，当这个求职者问起主考官选择她的原因时，主考官告诉她，你的履历本不比别人高，但你一直微笑着，我们看见的是你的自信、沉着和冷静，我们需要这样的人才。

在这个世界上，有人生活在贫困里，自卑而羞涩；有人却靠自己的双手创造财富，为自己搭一座城堡。有人在失败的阴影中徘徊，有人却擦干泪水重新起程，仍然坚信明天会是新的一天。有人在别人的质疑声中摇摆不定，有人却自信依旧地走自己的路，让别人去说……选择自信，你就选择了成为一个强者。

如果说雄鹰想要冲破苍穹，自信便是它的翅膀；如果说一颗流星想要在夜空中熠熠生辉，自信便是它在瞬间绽放美丽的符号；如果说你想要到达成功的彼岸，自信，就一定是你手中的船桨。

想让自己更快乐？想让自己锐不可当？想让自己更加出众？那么就学会自信吧！每天清晨睁开双眼，迎着第一缕阳光，对着蓝天和白云说，我一定会飞得更高。自信，其实就这么简单。

自信是成功的入场券

自信是一种力量，无论身处顺境，还是逆境，都应该微笑地、



平静地面对人生,有了自信,生活便有了希望。

小泽征尔是世界著名的音乐指挥家,一次他去欧洲参加指挥大赛,决赛时,他被安排在最后。评委交给他一张乐谱,小泽征尔稍做准备便全神贯注地指挥起来。

突然,他发现乐曲中出现了一点不和谐,开始他以为是演奏错了,就指挥乐队停下来重奏,但仍觉得不自然,他感到乐谱确实有问题。可是,在场的作曲家和评委会权威人士都声明乐谱不会有问题,是他的错觉。

面对几百名国际音乐界权威,他不免对自己的判断产生了动摇。但是,他考虑再三,坚信自己的判断是正确的。于是,他大声说:“不!一定是乐谱错了!”他的声音刚落,评判席上那些评委们立即站起来,向他报以热烈的掌声,祝贺他大赛夺魁。

原来,这是评委们精心设计的一个圈套,以试探指挥家们在发现错误而权威人士不承认的情况下,是否能够坚持自己的判断,因为,只有具备这种素质的人,才真正称得上是世界一流音乐指挥家,在三名选手中,只有小泽征尔相信自己而不附和权威们的意见,从而获得了这次世界音乐指挥家大赛的桂冠。

哪怕命运之神一次次把我们捉弄,只要拥有自信,拥有一颗自强不息、积极向上的心,成功迟早会属于你的。

一、自信是成功的第一秘诀

拥有自信就成功了一半

谁拥有了强烈的自信,谁就成功了一半。

1926年,毕业于东京大学法律系的大村文年进入“三菱矿业”成为小职员。



当公司为新人举行欢迎会时，他对那些与他同时进入公司的同事说：“我将来一定要成为这家公司的总经理。”

一番豪言壮语之后，他开始了自己的长远计划。他凭借旺盛的斗志与惊人的体力，数十年如一日，孜孜不倦地工作，后来远远超过众多资深的干部与同事，在毫无派系背景的情况之下，完全凭借本人实力，冲破险境，终于在35年之后当上“三菱矿业”的总经理。

以三菱财阀的历史而言，未到60岁就成为直系公司的总经理，可说是史无前例。

他的就职，的确惊动日本工商界人士，内心无不惊讶，并深感佩服。无独有偶，在1949年，一个24岁的年轻人，充满自信地走进美国通用汽车公司，应聘做会计工作，只是因为父亲曾说过“通用汽车公司是一家经营良好的公司”，并建议他去看一看。

在应试时，他的自信使助理会计检察官印象十分深刻。当时只有一个空缺，而应试员告诉他，那个职位十分艰难难当，一个新手可能很难应付得来。但他当时只有一个念头，即进入通用汽车公司，展现他足以胜任的能力与超人的规划能力。

当应试员在雇用这位年轻人之后，曾对他的秘书说过，“我刚刚雇用一個想成为通用汽车公司董事长的人！”

这位年轻人就是从1981年起出任通用汽车董事长的罗杰·史密斯。

罗杰刚进公司的第一位朋友阿特·韦斯特回忆说：“合作的一个月中，罗杰正经地告诉我，他将来要成为通用的总裁。”高度的自信，指示他要永远朝成功迈进，也是引导他经由财务阶梯登上董事长位置的法宝。



无数事实证明：谁拥有了自信，谁就成功了一半，另一半成功则是靠付诸于行动。

自信才有出路

很多人对自己没有信心，认为自己没有信心，认为自己没成功的机会，其实，我们只有去行动了，才会知道有什么样的结果。

有这样一个关于军人和成功学大师拿破仑·希尔的故事。

多年以前，一个年轻的退伍军人来找希尔。这位军人想要找一份工作，但是他觉得很茫然也很沮丧：只希望能养活自己，并且找到一个栖身之处就够了。他黯然的眼神告诉希尔，哀莫大于心死。这一个人本来前途大有可为，但却胸无大志。希尔非常清楚，是否能够赚取财富，都在他的一念之间。

于是希尔问他：“你想不想成为千万富翁？赚大钱轻而易举，你为什么只求卑微地过日子？”

他回答：“不要开玩笑，我肚子饿，需要一份工作。”

希尔说，“我不是在开玩笑，我非常认真。你只要运用现有的资产，就能够赚到几百万元。”

“资产？什么意思？”他问，“我除了穿在身上的衣服之外，什么都没有。”

从谈话之中，希尔逐渐了解到，这个年轻人在从军之前，曾经担任富勒·布拉许的业务员，在军中他也学得一手好厨艺。换句话说，除了健康的身体、积极的进取心，他所拥有的资产，还包括烹调的手艺及销售的技能。

当然，推销或烹饪并无法使一个人晋身百万富翁，但是这个



退役军人找到了自己的方向,许多机会就会呈现在眼前。

希尔和他谈了两个小时,看到他从深陷绝望的深渊中,变成积极的思考者。一个灵感鼓舞了他:“你为什么不运用销售的技巧,说服家庭主妇,邀请邻居来家里吃便饭,然后把烹调的器具卖给他们?”

希尔借给他足够的钱,买一些像样的衣服及第一套烹调器具,然后放手让他去做。

第一个星期,他卖出铝制的烹调器具,赚了100美金。第二个星期他的收入加倍。然后他开始训练业务员,帮他销售同样式的成套烹调器具。

过了四年以后,他每年的收入都在100万元以上,他还自行设厂生产。

自信是一种力量

在现实生活中,有很多人都不能正确认识自己,这就使得他们缺乏自信,无法充分发挥自己的才能。人是不能没有自信的,自信是令人难以置信的伟大力量产生的源泉。

梅尔文·亚班斯从事的是培养推销员的工作,但他最擅长的是激发每个人都具有的潜能。他负责把某人从不能发挥特长的工作岗位,调到更能发挥才能的职位,而且往往都会获得非常好的成效。他称自己从事的工作是“人类改造业”。他喜欢人、相信人,能在人们身上发掘出未开发的能力,并帮助人们实现自身的发展。

有一个叫杰克的青年,担任非常呆板的事务性工作。他很有





才能,善于交际,待人和善,工作认真,他经常提出促进生产的新构想。不仅如此,他还能很好地激励周围的人奋发向上。亚班斯很钦佩杰克,认为他还有许多未开发出来的潜能,于是就问他:“你认为这家公司如何?”

“我认为它是世界上最好的,能在这里工作对我是很大的鼓励,我准备成为公证会计师。”

亚班斯这样对他说:“让我说出我对你的看法吧!也许你会惊讶,你有非常好的推销天分。你热爱公司的产品,如果负责销售,一定能获得最好的成绩,不论对公司或你自己都能带来很大的利益。”

这意外的建议使杰克惊讶极了,很自然地流露出了他的另一面,那就是不安与缺乏信心。

“不,我对现在的工作很满意,我已经驾轻就熟,就像在自己的家里一样,改变工作可能会让我变成离水的鱼,我不可能改行做推销员。”他说出对自己的否定性评价,对离开安定的老巢显得很不安。

可是,亚班斯非常坚持:“你并不了解你自己。你现在最需要的是不要怀疑,对自己要有信心,必须了解真正的自己。”亚班斯的热忱终于使杰克答应接受推销术的培训。后来连他自己都觉得惊讶,因为他对推销工作非常感兴趣。

讲习班的讲师对亚班斯说:“你发现了一位可以说是天生的推销员。只是他本人还缺乏信心。”“不久他就会有信心的。”亚班斯回答道。

杰克到外面去实际访问客户的一天终于来临了,他非常紧张。亚班斯对他说:“我也一道去吧。在你负责的部分地区我可以



和你一起。”

亚班斯把新推销员杰克带到成交可能性较大的顾客那里去。杰克发挥了他的社交特长,对方相当满意。他很仔细地观察亚班斯为他示范的推销法。在两人一道进行访问的过程中,杰克获得了宝贵的启示。亚班斯也把自己的信念与自信植入杰克的心中。不久,杰克真正相信自己的能力了,他改变了对自己的看法,产生了成就感,越来越喜欢这项工作。

有一天,亚班斯对这位新推销员表示,以后不能和他一起出去了,他必须自己一个人去面对客户,接着给他打气说:“保持热忱,待人温和,对公司的产品和自己要有信心。”

“我一个人也做得来。”杰克带点不安地低声回答道。

“你绝不会孤独的。”亚班斯鼓励他。

后来,杰克发挥他的潜能获得了成功,亚班斯的判断没有错。

做自信的赢家

一个人在夜晚行路,不小心跌倒在一条小溪里。他不会游泳,在水中动也不敢动一下,最后被淹死在水中。天亮后,人们发现,淹死他的地方的水还埋不住膝盖。只要他站起来,就不会被淹死了。可是这个人始终没有想起要站起来。

说句实话,与其说这个人是被淹死的,还不如说他是被自己吓死的。因为他没有自信。

一位美国心理学家说过这样一句话:实际上我们绝大多数人本都可能比实际中的自己更伟大些,只是我们缺乏一种不懈的努力和自信。



1945年7月25日,第二次世界大战战胜方的三巨头之一丘吉尔,参加波茨坦会议后告别斯大林和杜鲁门,飞回伦敦等候战后首次大选的开票结果。然而,选举结果如晴天霹雳,震撼了丘吉尔,也震撼了全世界。工党以绝对优势取胜,保守党被撵出政府,丘吉尔丢掉了首相职务。

这个结果对丘吉尔的打击是异常沉重的,这个结果对于一个在“二战”中历尽艰辛,率领英国人民获得胜利的领导者来说,显然也是不公平的。尽管女王授予他功臣勋章和嘉德勋章,仍无法减轻这种打击。丘吉尔很悲伤,抱怨英国人忘恩负义。

然而,正如丘吉尔在后来阐述他人生中的座右铭时所说的那样:“人生就是:绝不、绝不、绝不放弃。”丘吉尔并没有就此退出历史舞台。相反,他坚持在下议院当了6年反对党领袖,直到1951年10月再次出任首相。此时,他已是77岁高龄的老人了。

不仅如此,丘吉尔还凭借自己出众的智慧,敏锐地预见到,第二次世界大战必然是世界历史上的一件大事,也将是他政治生涯中的一段辉煌。所以从当上首相那天起,他就开始准备创作一部关于第二次世界大战的巨著。

虽然每天能创作近一万字,丘吉尔还是用了整整7年的时间,一直到1951年,才将《第二次世界大战回忆录》最后完成。

丘吉尔之所以能够取得如此巨大的胜利,就是因为在他的心里,有一种强烈的信念,他相信某些事比他自身更强大,这些更具有力量的事物正是他想去征服的。当他面对那些具有压倒一切、显示巨大威慑力的山峰时,这种信念,就会让他充满力量,敢于向最大的危险挑战,这也是他希望做的事情。

也正是这种信念,使赢家敢于做别人不敢做的事,像登山一

