

自信心

天生我才必有用
直挂云帆济沧海



沙孜



蓝天出版社

ZI XIN XIN DE XUE XIAO SHU XI



心的学校书系
心的历程

自信心

编著 沙孜

XIN DE
XUE XIAO
XIN DE
LI CHENG
SHU XI

蓝天出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

自信心 / 沙孜编著. - 北京: 蓝天出版社, 1999.

(心的历程书系)

ISBN 7-80081-864-0

I. 自… II. 沙… III. 个人-修养-通俗读物 I B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 06716 号

自 信 心

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码: 100843)

电话: 66784244

新华书店经销

北京通州区长凌营印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 10 印张 250 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8000

定价: 19.80 元

序 言

对于一个现代人来说,自觉地追求身体健康和心理健康,是一件正常且平常的事情。身体健康就不用说了,中国的老百姓现在是越活越明白,身体的确是革命的本钱。这些年来,气功热、健身热、健身器材热、养生补品热,一热未止,一热又来,而且常热不衰。至于对心理健康的追求,显然还未“热”起来,显然还处于初春的萌芽状态。在许多中国人的眼里,心理健康只存在着两种状态,“正常人”与“精神病患者”,似乎除了那些正在精神病医院接受治疗的精神病患者外,任何人都是“正常人”,都不存在心理健康的问题。

这样一种非白即黑的二元观,是一个危险的误区。

好在春天已经来了。“心理医生”、心理咨询”正静悄悄地走进了我们的生活。我们开始承认,真正的健康不仅仅是生理的,而且应该是心理的,在某种意义上,心理健康对于现代人来说,更为重要。

俄罗斯伟大的小说家列夫·托尔斯泰曾经形象地为我们描绘过一个“健康人”的心理危机和心灵痛苦:

“我有很好的妻子,她爱我我也爱她;有很好的孩子和

大量的财产。我的亲属和相识给予我的关心,比以往任何时候我所得到的更多。我被陌生人大大赞扬。此外,我即不疯也没病。相反,我拥有在我同年龄的人身上很少遇到的体力和智力。”

这样的一个人,无疑是一个“健康的人”和“正常的人”了。但是,托尔斯泰进而提示了这个人的痛苦:

“我感到,在我的内部某种东西已经破灭了。我的生命总是由某种东西支撑着的。我已经没有任何可以抓住的东西了,而且感到我的生命在精神上已经停止了……

于是,你可以见到我,一个快乐而很健康的男子汉,藏起了绳子,以便不把我自己吊在每晚我独自去睡觉的屋檐上;见到我不再去打猎,唯恐我将屈服了这种很安逸的诱惑,用我的枪结束我自己的生命。”

对于这个“健康”而“富有”的男子汉来说,他最需要的是什么呢?是“洋参丸”、“深海鱼油”、“鳖精”或“伟哥”吗?是“气功”、“健美操”、“网球”或“蹦极”吗?对于一个感到“生命在精神上停止了”的人来说,他最需要的,当然是让自己“感到”“生命在精神上又重新活泼地长起来。”

由此可见,健康的心理,健康的人格,对于一个人来说,是多么重要。

但是,我们向你推荐的这套“心的学校”丛书,并不是一套一般意义上的心理学普及丛书。我们所关注的,也不是人的心理疾病,不是为医治神经病或精神病患者开一付药方;我们所关注的,也不仅仅是

人的心理健康,不仅仅是人的心理如何达到和保持健康。“心”和“心理”显然是两个不同的概念,“心”不仅仅包容了人的感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、能力等等,而且蕴含了人对宇宙、世界、生命、人生的观念与态度,蕴含了人的生命状态与精神状态。古人曰:“哀莫大于心死”,其所死之“心”,显然不是指“心脏”,不是人和脊椎动物推动血液循环的肌性器官,而是人的“希望”,人的“梦想”,人的“良知”,人的“人性”。因此,我们所关注的,是人的健康心理,是人的良好的生命状态,是人格的健康,人性的健康,是人的价值最大限度的实现,人的潜能最大程度的发扬和发挥。是人的自我完善与自我修炼。为了实现这种自我完善与自我修炼,便需要不断地学习,而“心的学校”正是为这种学习提供一间间自由、开放、活泼、轻松的课堂。

为“心”开办“学校”并不是现代人的发明。中国自古便有“修行”、“修心”一说。“修行”的目的是为了“修心”,而“修心”并不仅仅是佛家子弟的专利。今天,当世界即将迈入 21 世纪之际,当物质的“硬件”变得越来越坚硬时,当许多的“心”也愈来愈物质化也愈来愈坚硬时,人“心”的“软件”的需要也愈来愈强烈。因此,“修心”也显得日益重要起来。“心”之“修”除了“修习”、“进修”、“学习”等内涵外,更重要的是“悟”,是“领悟”,是“感悟”,是“顿悟”。“悟”的质量在很大程度上决定了“修心”的质量。在这个意义上来说,“心的学校”丛书所提供的是“悟”的契机,“悟”的跳板,“悟”的隧石,“悟”的自由飞翔的双翼。

当然,“修心”的目的不是为了逃避,不是为了不食人间烟火。“修心”的目的是为了升华,为了长成,为了进取,为了一个更高的层

面上更完美地实现自我。一个经过“修心”而升华,拥有了健康心理、健康人格的人,是世界上最美丽的人。这样的人越多,我们这个世界就将变得越来越美丽。

对于这套丛书的作者来说,每本书也是作者“修”与“悟”的体会与结晶,因此,这种“悟”也会因人而异,而有差异。在“心的学校”里,作者与读者都是“同学”,是“朋友”,是“师兄师弟”、“师姐师妹”。因此,若有浅陋与不尽人意之处,我们也盼望着“学友”的指正与批评。这样一种交流切磋与批评,正是“修心”的重要方式之一”

这便是我们“心的呼唤”。

这便是我们的一瓣瓣心香。

编 者

1999年1月16日

前言

一代伟人毛泽东他老人家曾经说过,自信人生五百年,会当击水三千里。可见,自信这两个字的份量该有多重啊!

毫无疑问,人人都在寻找自信,所谓自我感觉良好。对于自我的千真万确并且坚定不移地确认——这便是自信的精髓所在。然而,我们并不是一年 365 天都对自己充满了信心,自卑、怀疑,尤其是对自我的怀疑冷不丁就会冒出来,使我们的自信心大打折扣。

就像天空不可能永远是蓝色的那样,灰色的天空是时常存在的。缺乏自信,或者说你的世界变成了灰色。

你必须让亮丽的跳跃的红色充满你的生命。红色,是一种自信的色彩;红色,意味着健康的心态;红色,意味着生命之帆的乘风破浪;红色,意味着自信、自强、自尊、自爱,意味着拼搏与进取……

诚然,现实生活中不总是阳光灿烂,在竞争日趋激烈的现代社会尤其如此。本来,我们生活中已经有许多灰色的日子,太多蒙尘的记忆,我们有时得过且过,我们时

常为点芝麻绿豆般的小事患得患失,乃至懊恼不已,却任最宝贵的财富,即生命的能量白白流失而无动于衷。

这似乎是个司空见惯的现象,但却是潜藏着的危险信号。倘若一个人时常处于不自信的状态,将会导致他的事业或他的工作的失败。

如果你缺乏自信,你的一切决定的出发点是怎样更容易地避免失败,而不是怎样获得最大的成功。在这种前提下干事,你肯定很难达到目的;如果一个人自卑多于自信,且习惯于贬低自己,那么,他的失败将是不可避免的了。

因此,现代社会的年轻朋友们,有了成就也不要自高自大,趾高气扬,仿佛天上晓得一半,地上全知,要知道人外有人,天外有天这个道理;这里需要特别强调的是,在激烈的竞争中遭到沉重的打击与挫折,也不要自暴自弃,低下自己高贵的头颅。

此刻,我们应该调整一下步履,审视一下走过的足迹,找回自我,找回自信。因为相信自我,就是相信宇宙的伟大奇迹。调正你心灵的航向,从此不再随波逐流,活出一个明明白白、真真切切、实实在在的自己。由此,你将会一步步走向成功的红地毯。

本书专为燃起你的信心之火而作。

XIN DE XUE XIAO XIN DE LI CHENG SHU XI



舒解生活压力 从“心”开始
远离人生困扰



♥
的
学
校

自 信 心

目 录



拿破仑·希尔

就算是一位被彻底摧毁的人，倘若拥有十分强烈的自信心，也能成为一股唤醒失意者内心的伟大力量，令成功的可能性起死回生。

有一件事比谋生更重要，那就是追求崇高的理想。

自我肯定
洋溢喜悦的生命活力

序言 前言

第一章 认识自我

(1)

第一节 解剖自我

(4)

可能影响一生的“儿时阴影”

言必信 行必果

克服“无力感”，增强“效力感”

为我指点迷津的良师

●拨亮心灯

第二节 克服惶恐与胆怯

(15)

怕负责任的劣根性

不安与自信的关系

失败切莫与“无力感”联系

树立自信的自我形象

●拨亮心灯

第三节 精神力量不可低估

(35)

战胜恐惧的心理

克服不安心理的一剂良药

兴趣越浓，感受越深



身体消瘦
的人不要说自己“骨瘦如柴”，而要用“雄健的羚羊”来褒勉自己；言多语盛的人不要过分介意自己的喋喋不休，而应把自己说成“雄辩之才”；桀骜不驯的女孩不要称自己为“野丫头”，而应用“大自然的杰作”来赞美自己。

解脱烦恼的方法

●拨亮心灯

第二章 思想转换的重要性 (57)

第四节 发掘内在的资质 (61)

挑战新的人生

“三十而立”的心态

“工作”、“游戏”与“人生”

人生由“一山”转向“多山”

●拨亮心灯

第五节 提高评判自我能力 (83)

生活中的零视野现象

内心的自我治愈能力

如何对付突发事件

困境下的信念

●拨亮心灯

第三章 生命美好的再发现 (107)

第六节 培养内心的坚定信念 (110)

建立正确的人生观

健康是福



♥
的
学
校

自 信 心

目 录



拿破仑·希尔

只要我们
把那些东西当
作遗弃的废物
时,沮丧的感
觉会减轻许
多。

要想别人
喜欢你,首先
你得自己喜欢
自己。

自
我
肯
定
洋
溢
喜
悦
的
生
命
活
力

建立正确的生死观

●拨亮心灯

第七节 跨入幸福之路 (127)

追求老年的幸福

幸福应由夫妻共同创造

企求内心的平安

●拨亮心灯

第四章 创建伟大的时代 (145)

第八节 由贫困发展至繁华的社会 (149)

“市场经济”与“人的培育”

安分守己与标新立异

金钱与理想的关系

面对汹涌的商海

●拨亮心灯

第九节 看企业的经营之道 (172)

活用情报与信息

敌变我变 掌握整体动向

社会组织中的各类型



自 信 心 目 录

语言,有着任何天才的魔术师都无可匹敌的魔力。无论处在怎样不利的境况下,只要使用含有积极性、鼓励性的语言,同样不利的事实会给人相反的印象,从而使你始终处于一种良好的心境和饱满的情绪之中。

自我肯定洋溢喜悦的生命活力

尊重“人性”

●拨亮心灯

第五章 确信自我的价值 (199)

第十节 无可替代的专才 (202)

管理者的基本要求

让“问题”变为财富

宽容也是管理

消除分歧 缩小代沟

●拨亮心灯

第十一节 培养自信 (228)

上下一体的连贯沟通

与公司保持适当距离

集思广益的重要性

追求自我的突破

●拨亮心灯

第六章 新生代的培育与传承 (255)

第十二节 站在部属的角度 (259)

了解年轻人的弱点



♥
的
学
校

自 信 心

目 录



拿破仑·希尔

将“反
正”、“还是”从
自己的字典中
拿掉；

用“但是”
来恢复自信；

在困境中
要反问自己：
“现在是最坏
的时刻吗？”

自我肯定
洋溢喜悦的
生命活力

侮慢部属势必垮台

因人说法 对症下药

审时度势 随机应变

●拨亮心灯

第十三节 建立新的工作场所 (283)

创造真正的个性

活用个性化的人才

团结力的凝聚

创造充满自信的工作环境

●拨亮心灯

第一章 认识自我

你要我指点四周风景，你首先要爬上屋顶。

·歌 德·

