

心灵鸡汤系列作者杰克·坎菲尔强力推荐

活出 CONCRETE CONFIDENCE 你的自信

这是一本不可不读的好书，它能够帮助你在职场、家庭、社交、学校及运动场上获得更完美、更平衡的生活，能够让你充满力量和朝气！

[美] 萨姆·霍恩◆著



中信出版社
辽宁教育出版社

B848.4
129

活出 你的自信

CONCRETE
CONFIDENCE

132000



[美] 萨姆·霍恩 ◆ 著
萧顺涵 ◆ 译



女子学院 0136055

中信出版社
辽宁教育出版社

13C17 71/10

图书在版编目 (CIP) 数据

活出你的自信 / [美] 霍恩著; 萧顺涵译. —北京: 中信出版社, 2003.8

书名原文: Concrete Confidence

ISBN 7-80073-905-8

I. 活… II. ①霍… ②萧… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第070862号

Concrete Confidence

Copyright © 1997 by Sam Horn.

This edition arranged with ST. MARTIN'S PRESS, LLC.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition Copyright © 2003 CITIC Publishing House/Liaoning Education Press.

ALL RIGHTS RESERVED.

活出你的自信

HUOCHU NIDE ZIXIN

著 者: [美] 萨姆·霍恩

译 者: 萧顺涵

责任编辑: 佟九菊

出 版 者: 中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京今典印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 8.5 字 数: 126千字

版 次: 2003年9月第1版 印 次: 2003年9月第1次印刷

京权图字: 01-2003-3040

书 号: ISBN 7-80073-905-8/B · 71

定 价: 18.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

一个真正的朋友，可以向你毫无保留地坦露胸怀，给你恰当的建议，随时准备向你伸出援手，与你共同历尽艰险，无怨无悔，勇于为你挺身而出，对你真情不变。

——威廉·佩恩（William Penn）

献给我的姐姐

佩恩的话还应该加上：“经常开怀大笑，深情地听你诉说，不断地给你支持。”

谢谢你，姐姐！你是我生活中最大的快乐，和你在一起**越来越美好**。

导言



我在南加州的一个小镇长大，镇上的马比人还多，陪伴我成长的是书本、电视和电影杂志。直到14岁的时候，我才从一个与世隔绝的山谷走出，看到“外面的大千世界”。我仔细阅读关于好莱坞名人的生活报道和图片，羡慕他们“完美”的生活。我常常想，“从来不会感觉紧张、不舒服或不自然是多美好的事呢？永远知道说出合乎时宜的话不是很棒的感觉吗？”这些明星似乎永远充满自信。我希望等我长大以后也可以和他们一样，不会词穷，不会害羞，也不会有片刻的忧虑。

大学毕业后，命运将我安排到南卡罗来纳州的希尔顿黑德岛——一个富裕者与度假者的乐土。在罗德拉弗网球场的工作使我得到渴望已久的机会，我开始去接触那些我曾经羡慕的有钱名人。令我大吃一惊的是，许多有名的公众人物并没有集完美于一身。有些企业的领导者一想到要在大众面前讲话时仍然会害怕；我见过最漂



亮的女人（一位非常受欢迎的封面模特儿）坦然承认对自己“消瘦”的身体感到窘迫不安；一位得过冠军的运动员对于是否邀约某人感到困扰；而一对经常搭乘喷气式客机的夫妇在他们豪华的游艇上，竟然显得无聊与不满足。

我很好奇，为什么这些呼风唤雨的人会如此不喜欢自己或自己的生活？一个世故的媒体人物为什么会像我一样，被不安全感和恐惧所侵扰？为什么这些阅历丰富的名人会有痛苦的自我意识？

在此同时，我喜欢和一些人的见面，这些拥有高度信心的人是我渴望效仿的模范。他们喜乐满足，虽然并非所有的人都拥有飞黄腾达的事业。这些持有坚定信心的人都有一个共同的特性：他们拥有让自己与周围的人安然自在的惊人能力，而且他们没有因为强烈需要别人赞同而产生焦虑。在自己独处或和周围环境互动时，他们常显得极其平静、快乐。

这些直接的接触让我了解，“信心”并不是取决于外在的声誉、学识或穿着。这个洞察促使我穷毕生之力去探索，到底是什么因素决定了我们的信心。我开始访问企业经营者、母亲、律师、老师、售货员、小孩、长者、艺术家、领班、心理学家等人，试图了解增加或损及他们信心的因素是什么。

如果你想要更有信心的话，对你来说，我的发现是



个好消息。因为信心不是我们与生俱来或缺少的神秘特性，也不是要有非凡成就才能得到的东西，更不是立下丰功伟绩的少数精英分子才能取得的成果——信心是每个人都可以获得的能力。不管你的过去曾经历过什么，你都可以建立一个不会随外界情境变化的坚实自信。经过多年的研究，我可以找出帮你发展坚定信心的诀窍，它是一种经常存在的执着态度，不会随着你所处的地方或相处的人而产生变化。

家庭治疗大师弗吉尼亚·萨提尔（Virginia Satir）曾说：“我要让你知道自己是怎样的人而感到兴奋……你仍然有很多的潜力可以开发，我要激励你创造出比目前更好的情况。”这就是本书的主旨：提供你一套实用的方法，帮助你成为你想成为的人。

棒球明星约吉·贝拉（Yogi Berra）也说过：“棒球99%靠的是脑力，其余才是体力。”在这本书中，你将学到一些态度与行为，它们可以帮助你任何时候、任何地方、与任何人在一起时，都能自信地表现自己。

我不会浪费时间在理论或是陈词滥调上，我的父亲经常对我说：“很多人都想让自己更好，但愿意做的只是少数人。”本书的最终目的，就是要让我们有更积极的行动。

或许你听过老子《道德经》中的一句名言：“千里之行，始于足下。”现在，向自己郑重宣誓要开始迈向信心



之旅，至少一天一小步地做下去。本书的每个章节都可以在15分钟内读完，所以即使你很忙，你也可以信守承诺，每天完成一项任务。问问你自己，是否值得每天花15分钟的时间，来改善自己的人际关系、工作表现与士气。如果答案是肯定的话，把那些意图转化成行动，一天一天地做下去，你绝对可以感觉到并表现出更多的信心。

目录



导言

第一章 为何我总是弄得一团糟

- 2 第1日 认识信心的6C要素

第二章 沟通是建立人际关系的钥匙

- 12 第2日 别等了，开始吧
21 第3日 微笑，建立美好的第一印象
33 第4日 舒适地交谈
43 第5日 消除害羞
50 第6日 独行
56 第7日 交朋友及维系友谊
64 第8日 职场成功法则

第三章 全看你怎么想

- 78 第9日 昨日种种譬如昨日死





- 85 第10日 跳出比较的陷阱
- 92 第11日 你如何看待自己
- 98 第12日 建立快乐的捷径
- 103 第13日 别在乎别人的看法

第四章 你能做些什么

- 112 第14日 开发你的天赋
- 121 第15日 一天的娱乐
- 129 第16日 帮助他人建立信心

第五章 重视你的生命

- 136 第17日 留下行为典范
- 146 第18日 树立楷模
- 153 第19日 做一个鼓励者
- 165 第20日 支持卓越表现
- 171 第21日 用教育服务别人

第六章 你才是掌控者

- 178 第22日 疼爱你的身体
- 189 第23日 告别紧张
- 199 第24日 只管做吧
- 205 第25日 知道自己要什么

第七章 做自己的主人

- 218 第26日 把生命别在胸前



- 225 第27日 面对并消除你的恐惧
- 237 第28日 为生命注入新的活力
- 244 第29日 勇于做梦

第八章 现在开始行动

- 252 第30日 预备，就位，起跑

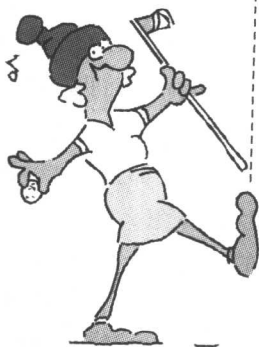


第一章 为何我总是弄得一团糟

自我反省是迈向智慧之路。

——巴尔塔沙·葛拉西安

(Baltasar Gracian)





第1日 认识信心的6C要素

科学家已经发现害羞的基因了。他们本该早在几年前就发现它了，只是因为这个基因藏在其他的基因之下才发现得晚。

——乔纳森·卡茨 (Jonathan Katz)

你是否纳闷，为什么有时候你充满自信，而有时候却没有半点儿信心？

你是否感到奇怪，为什么有些人在任何情况下都能泰然自若，而有些人却几乎没办法出门？

你不是惟一对这些问题感到迷惑的人，这些问题在每次研讨会中都会被问到。一位女士就曾直截了当地问我：“我妹妹怎么会有一副充满信心的模样，而我却刚好相反？她喜欢出风头，我却躲得远远的。她可以跟任何人天南地北地聊天，而我连打声招呼舌头都会打结。她不在乎别人怎么看她，我却一直担心别人怎么看我。”

这位女士问了一个一针见血的问题。什么因素决定我们是不是有信心的人？和乔纳森·卡茨所说的正好相反，它不是害羞基因造成的。在本章，我会简单地指出创造信心的6C要素，并解释每一个要素是如何影响我们的。本书的其他章节则用来描述如何将这些要素转化成



我们的助力而非阻力。

建立自我信心的6C要素

你不了解的东西，你便不能拥有。

——歌德（Goethe）

了解信心是由什么构成之后，就可以帮助你重建信心。当你读完每一项准则后，问问自己，它对你的信心有益还是有害。

1. 沟通技巧（Communication Skills）。李·艾科卡（Lee Iacocca）曾经说过：“你无法和人们相处，你就不适合成为这个行业的一分子，因为我们就在这些人当中。”面对它吧！如果你真的无法和别人相处，你根本就不属于任何族群。你的人际相处技巧是你的资产还是绊脚石？你能够和别人以一种正面的关注、合作与尊敬的方式来往吗？

“受欢迎”是影响我们有没有信心的重要因素。“受欢迎”可以定义为“被人喜爱或尊敬”。你是否感觉到被人喜爱与尊敬呢？或者你感觉到被孤立与疏远？人际关系品质和沟通品质成正比。我们透过语言来教育、娱乐、启迪与激励他人的能力，就是一种沟通的能力，它也是一种完成工作所需要的能力。

你能够表达你的想法、见解、希望、权利与需要，进



而让它们实现吗？对别人表达我们的希望及需要的能力，表现了我们与他人的交往深度。你能够以自己想要的方式，在自己需要的时候向你需要的人说出你要什么吗？或者你经常舌头打结，无法清晰地表达出你自己的感觉？

2. 概念 (Concept)。你怎样描述你自己？你是哪一种人？你会用哪些形容词来描绘你自己？小说家路易斯·奥金克洛斯 (Louis Auchincloss) 说过：“维持一个人继续活动的，只是活力而已。”

你是以负面还是以正面的角度来看待你自己呢？你有喜欢或不喜欢的绰号（如小聪明或傻蛋）吗？你会被负面的标签（如我是个笨蛋）束缚住吗？你曾经为自己贴上自我膨胀的标签（如我是个有才华的人）吗？你看待自己和能力的方式健康吗？

现在，描述一下你理想中的自己是什么模样。你希望自己像什么呢？你会用哪些形容词来描述自己想要成为的样子呢？你最终的自己拥有哪些特质与本性呢？

问题是，你希望成为的自己和现在的你有多大的差距呢？如果你真实的自己与理想的自己差不多的话，你就拥有健康的自我概念。因为你是自己想要的样子，你常常觉得充满自信。

另一方面，如果你一点儿都不像理想中的自己，你很可能缺乏信心，因为你不是自己想要的样子，你会