

THE CONFIDENCE
FACTOR The Seven Secrets of
Successful People

成功人士的

[英]
安妮·阿什顿
Annie Ashdown

英国顶尖个人
发展专家亲授秘诀

7个秘密

7个简单方法带来重大改变：

塑造强大内心、挖掘最大潜能！

压力山大、拖拖拉拉、选择恐惧？

不能集中精神、难以提高效率、无法驾驭情绪？

这些问题你都能从书中的7个秘密找到答案



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒

THE CONFIDENCE
FACTOR The Seven Secrets of
Successful People

成功人士的

7
个秘密

[英] 安妮·阿什顿
Annie Ashdown

英国顶尖个人
发展专家亲授秘诀



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒

图书在版编目(CIP)数据

成功人士的7个秘密 / (英) 阿什顿著 ; 唐舒芳译.

—北京 : 中国青年出版社, 2014.9

书名原文 : The confidence factor: the seven secrets of successful people

ISBN 978-7-5153-2750-1

I. ①成… II. ①阿… ②唐… 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(2014)第213551号

THE CONFIDENCE FACTOR © 2013 Annie Ashdown. Original English language edition published by Crimson Publishing, Westminster House, Kew Rd, Richmond, Surrey, TW9 2ND, UK.

简体中文版权通过凯琳国际文化版权代理引进 www.ca-link.com

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press.

All rights reserved.

成功人士的7个秘密

作 者 : [英] 安妮·阿什顿

译 者 : 唐舒芳

策划编辑 : 朱小兰

责任编辑 : 肖 佳 麦丽斯

美术编辑 : 张燕楠

出 版 : 中国青年出版社

发 行 : 北京中青文文化传媒有限公司

电 话 : 010-65511270/65516873

公司网址 : www.eyb.com.cn

购书网址 : zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作 : 中青文制作中心

印 刷 : 三河市文通印刷包装有限公司

版 次 : 2015年1月第1版

印 次 : 2015年1月第1次印刷

开 本 : 787 × 1092 1/16

字 数 : 110千字

印 张 : 16

京权图字 : 01-2014-1639

书 号 : ISBN 978-7-5153-2750-1

定 价 : 36.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

THE CONFIDENCE
FACTOR The Seven Secrets of
Successful People

成功人士的

7
个秘密

[英] 安妮·阿什顿
Annie Ashdown

英国顶尖个人
发展专家亲授秘诀



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒

图书在版编目(CIP)数据

成功人士的7个秘密 / (英) 阿什顿著 ; 唐舒芳译.

—北京 : 中国青年出版社, 2014.9

书名原文 : The confidence factor: the seven secrets of successful people

ISBN 978-7-5153-2750-1

I. ①成… II. ①阿… ②唐… 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(2014)第213551号

THE CONFIDENCE FACTOR © 2013 Annie Ashdown. Original English language edition published by Crimson Publishing, Westminster House, Kew Rd, Richmond, Surrey, TW9 2ND, UK.

简体中文版权通过凯琳国际文化版权代理引进 www.ca-link.com

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press.

All rights reserved.

成功人士的7个秘密

作者 : [英] 安妮·阿什顿

译者 : 唐舒芳

策划编辑 : 朱小兰

责任编辑 : 肖佳 麦丽斯

美术编辑 : 张燕楠

出版 : 中国青年出版社

发行 : 北京中青文文化传媒有限公司

电话 : 010-65511270/65516873

公司网址 : www.cyb.com.cn

购书网址 : zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制作 : 中青文制作中心

印刷 : 三河市文通印刷包装有限公司

版次 : 2015年1月第1版

印次 : 2015年1月第1次印刷

开本 : 787 × 1092 1/16

字数 : 110千字

印张 : 16

京权图字 : 01-2014-1639

书号 : ISBN 978-7-5153-2750-1

定价 : 36.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

我希望每位读者：

“永远记住，你比所相信的自己更勇敢，
比你所看上去的自己更坚强，也比你所认为的自己更聪明。”

克里斯多夫·罗宾对小熊维尼说的话

A·A·米尔恩



The
CONFIDENCE
FACTOR

第一部分 整装待发, 开始改变 ————— 011

第1章 引言 ————— 013

这本书是写给你的吗 / 014

你能从这本书中学到什么 / 014

测试: 你真的有自信吗 / 015

我为什么要写这本书 / 018

如何让这本书的效用最大化 / 019

简述七个秘密 / 022

第2章 你想赢得自信吗? ————— 025

态度、意志和品德鉴定 / 026

与未知的自己相遇 / 027

成功人士和非成功人士的心理状态 / 031

第3章 自信还是自大 ————— 035

自大和自信人士的对比 / 035

自大的根源 / 037

敢于为自己代言 / 045

你是自大还是自信 / 047

第4章 展现勇气的力量,学会改变 ————— 051

勇气测试 / 052

四把钥匙 / 055

别为失败找借口 / 060

你准备好转型了吗 / 063

沉住气,不放弃 / 070

规划自己的人生 / 072

找准改变的时机 / 077

第二部分 七个秘密 ————— 085

秘密1 自我尊重 ————— 087

• 成功的人重视自己 •

重新认识自尊 / 087

建立自尊新模式 / 088

为别人放弃自尊,其实是在讨好和取悦 / 091

培养自尊是肯定自己的第一步 / 092

行为反映自尊 / 095

人的自尊就在于思想 / 097

培养高贵气质——自尊 / 098

秘密2 自我认可 103

- 成功的人会善待自己的想法，不随便批评自己 ●

什么是自我认可 / 103

过度认同 / 107

自我认可度测验 / 108

改掉自我批评的习惯 / 111

自我认同能释放你的潜能 / 113

正念的魔力：强化自我认同 / 118

不完美，又怎样 / 121

认同批评的声音 / 123

秘密3 自我接受 127

- 成功的人认为真实的状态最舒服 ●

自我接受的核心 / 127

别再责难自己 / 129

用自我接受战胜失败 / 132

重新发现真实的自己 / 133

围绕一个中心，事情便会井井有条 / 137

接受自我价值 / 139

拥抱真实的自我 / 141

弥补曾经对自己的不善 / 142

秘密 4 自我掌握 145

● 成功人士相信自己，也相信直觉 ●

聆听内在小孩 / 145

如何掌握第六感 / 147

内心的声音会指引最适合的道路 / 150

掌握自我就是掌控自己的需求 / 152

当你遇见困难，把它撂倒 / 153

统领未来的 5 元素 / 154

最美的一天是今天 / 156

自律彻底改变人生 / 157

秘密 5 自我期待 167

● 成功人士对自己抱有很高期望 ●

信仰为什么如此重要 / 167

不抱怨的世界才能实现期望 / 169

杀不死我的，使我更强大 / 170

你变了，世界就变了 / 173

重要的不是发生什么，而是你如何面对 / 176

藏在潜意识里的恐惧 / 185

关于意识的解释 / 186

自我期待的成效：预见未来 / 187

秘密6 自我职责 197

● 成功的人会对自己的人生负责，有主人翁意识 ●

冷静的头脑，负责的心 / 197

战胜拖延的最佳方法——负起责任 / 200

提问方式反映你的信心 / 204

言谈中如何流露责任感 / 207

找到属于自己的风格 / 210

在倾听中学习 / 212

积极地倾听 / 216

秘密7 自我肯定 223

● 成功的人主动，大胆，勇敢 ●

让肯定变成一种能力 / 223

肯定的基础 / 224

肯定的技巧 / 229

■ CONTENTS

肯定自己，不过度自信 / 232

篱笆筑得牢，邻居处得好 / 233

如何与不善的人、不利的环境相处 / 238

向前进，向上走 / 242

结束语：世界尽在你手中 ————— 249

英汉对照励志语录 ————— 251

Part

1

The CONFIDENCE

The seven
SECRETS OF SUCCESSFUL PEOPLE Factor


整装待发，开始改变

GETTING READY TO CHANGE

“只有知道并理解自己的故事的人，才有能力去倾听别人的故事，并帮助他们走出困境。”

巴拉克·奥巴马（时任美国总统）

第1章 引言



“迄今为止，《成功人士的7个秘密》也是我人生旅途上的万能钥匙。我希望它能鼓舞、激励、支持每一个人立于不败之地。但愿你的人生充满爱、欢笑与光明。”

安妮——信心专家

我花了很长时间研究成功人士的行为习惯。我要告诉你的是，他们也是有瑕疵、不足、缺陷的普通人，他们的日子也会不顺心，充满挑战。但是，内心拥有强大的自信，意味着他们不会受这些束缚。这些功成名就的人身上有很多真实的案例和励志的故事，会引发你珍贵的思考。他们如何建立自信、取得成功，这本书将向你娓娓道来。

当我缺乏自信，不懂得和他人相处，被恐惧缠身时，并没有意识到它会带给我多大的负能量，我总是在姑息这种负能量，任其增长。不是每个人都希望有能力领导世界，但是拥有信心、增加勇气、提升魅力，你就能够掌控自己的人生。拥有信心是提升工作效率的必要条件，同时也是创造和维护健康的人际关系的重要因素。

我并不是让大家变成作秀的人、滥好人，或者彻底改变自己。我是建议大家，能够吸收、加工和应用这“七个秘密”，这样你就

会相信自己独特的能力，努力提升自己，创造自己想要的生活。

这本书是写给你的吗

任何值得去的地方，都没有捷径。而这本书教你的，不是速成班的内容。这是一本通俗易懂，又不迂腐沉闷的书。

不管你以什么谋生，《成功人士的7个秘密》都能给予你帮助。你可以是运动员、首席执行官、销售、企业家、律师、教师、青少年或成年人，这都不重要。无论我们是否拥有信心，都能从本书获益。我很荣幸拜访过几位成功人士，他们在日常生活中都运用了“七个秘密”的方法，而我会在这本书中陆续提到这些拜访过程。他们分别是Green&Black's(英国巧克力品牌)的联合创始人乔·费尔利，Coco De Mer(英国情色商业品牌)的创始人萨姆·罗迪克，传奇人物琳妮·弗兰克斯(她在20世纪70年代成立了英国最知名的公关公司)，英国赫芬顿邮报首席编辑卡尔拉·布扎希，皮亚科斯出版社的创始人朱迪·皮亚科斯，英国独立电视台This Morning 电视节目的心理咨询师丹尼斯·罗伯特(英帝国勋章的获得者)。

你能从这本书中学到什么

你将学会：

- 锻炼勇气。
- 将潜能最大化。