

Pearson

# CONFIDENCE

Transform the way you feel so you can achieve the things you want

# 自信力

## 成为最好的自己

Third Edition

第3版

[英] 罗布·杨 (Rob Yeung) 著 寇彘 译

机会永远留给自信的人

全英  
始终备受欢迎的  
自信力  
课程

无论是找工作、约会还是和老板谈加薪，

没有自信力，一切皆枉然

自信不是看不见摸不着的感觉，

而是技巧与行动

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# CONFIDENCE

Transform the way you feel so you can achieve the things you want

# 自信力

## 成为最好的自己



[英] 罗布·杨 (Rob Yeung) 著 寇彧 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

自信力：成为最好的自己：第3版 / (英) 罗布·杨 (Rob Yeung) 著；寇彧译. — 北京：人民邮电出版社，2018.1 (2018.3重印)

ISBN 978-7-115-47354-7

I. ①自… II. ①罗… ②寇… 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(2017)第290581号

### 内 容 提 要

自信是人生成功与幸福的先决条件，然而缺乏自信却是普遍存在的问题。为了帮助人们建立自信，本书通过生动的案例和条理清晰的论述，结合运动心理学和积极心理学原理，总结出了大量实用技巧和练习，以“做什么”和“不做什么”的简单结构来帮助读者树立自信，在生活中收获更多美好。

本书适合所有希望具备强大自信心和对心理学感兴趣的读者阅读。

---

◆ 著 [英] 罗布·杨 (Rob Yeung)

译 寇 彧

责任编辑 姜 珊

执行编辑 董晓茜

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32 插页：1

印张：10.75 2018年1月第1版

字数：129千字 2018年3月北京第2次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2013-0786号

---

定价：49.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

## 《自信力》第3版序

自信、自尊、自我信念、积极的自我形像，这些实质上都是一样的。如果你渴望变得更加自信，那么本书很适合你。

现在摆在你面前的这本书是经过修订的第3版。我希望你不仅可以收获自信，而且可以快速地获得自信。毕竟一刻千金，谁有时间耐心等待？

如果你是已经购买了第1版或第2版的众多读者之一，你可能会想这一版本有什么新的内容？

- 本书新增了一章来论述如何让自己远离令人不安的想法和不愉快的感受（第3章）。

- 本书在第2章增添了一个重要的板块来阐述如何处理过度的担忧。

- 本书在第2章中的第60页“自信力助推器”一栏中还增加了一项被称为“尽力去做”的问题解决策略，帮助你应对可能出现的会让你沮丧或退缩的问题和挑战。

- 本书增加了“挑战等级”。每一个练习和自信力助推器都被评估为初级、中级或高级。当然，更具挑战性的被评为中级或者高级的技术，将会帮助你快速了解你可以如何开始和不断取得进步。我会向你描述如何使用每种技

术以获得最好的效果。

如果你是第3版的读者，请允许我解释一下前两版。我喜欢写第1版的《自信力》，但我当时还没有预料到它会大受欢迎。几个月来，它一直在畅销书榜上居于前列，我收到了来自全球许多读者的电子邮件。他们告诉我他们如何使用《自信力》一书所提及的技术来增强他们的信心，在某些情况下，这些技术彻底改变了他们的生活。他们还告诉我他们找到了新工作，遇到了新的合作伙伴，解决了曾让他们崩溃的难题，取得了让他们感到自豪的成就等。

在第2版中，我回应了读者给予的建设性批评。作为心理学家，我认为建设性批评是一种礼物。如果一个人不喜欢你而不想让你成功，他可以做的最好的事情是对你冷漠相待，什么都不说。批评能够使我们明确什么是无用的，什么可能是更好的。所以我在第2版中添加了新的内容，使其成为更完美的书，希望能帮助更多读者增加信心，抓住更多机会，最终在生活中获得更多成就。

现在我为大家呈上第3版。在这一版中，我添加了一些新的技巧和练习。我还试图更快地直入主题，论述重点，所以你能更快地掌握本书的重要内容，并从中获得益处。

你可以在网上找到此版本的一系列章节。第一部分为你提供发展长期自信的计划，第二部分的内容简练，介绍了在具体情况下如何增强自信。其中一些章节（见231页）能帮助你成为一名更自信的公众演讲者，使你更自如

地应对社交场合。如果你想下载其他资料，请参见本书后面提供的详细资料。

如果你能想到任何你希望变得更加自信的情况，请给我发消息！你可以通过推特（我的推特账号：[@robyeung](#)）与我联系。

自信的人能享受到更多的生活乐趣。他们能赚更多的钱，享受更加充实的人际关系，体验到更有意义的人生。值得庆幸的是，如果我们准备做出小的改变并对自己进行投资，那我们就可以变得更加自信，取得更多成就。让我们开始吧！

# 译者序

人们在社会生活中的一个重要目标就是获得自信，谁不想成为自信的人呢？

由于职业的原因，经常会有朋友、学生和学生家长向我咨询有关建立自信的问题。例如，有的人因为自己不敢在众人面前演讲而感到困惑，他们在面对听众时会感到手足无措，面红耳赤；有的人甚至连跟陌生人说话都会感到窘迫，在面对自己心仪的人时，也不敢发出约会的邀请，更不敢表达自己内心的真实想法；有的人对自己目前的工作感到不满，却没有信心去改变，不能勇敢地追求更适合自己的职业；有的人很难和同事打成一片，不敢在会议上发言，因此无法获得工作和生活乐趣；有的人在与他人发生冲突时，不知如何是好，也不知道该怎样表达自己的态度和立场，如何坦荡地通过与人沟通来解决冲突；有的人对自己的身体感到不满，因而不敢外出，不敢见人，整天“宅”在家里；有的人每天都在反省自己的不足，每天都在下决心改变自己，但还是一切如初……诸如此类的问题还有很多。这些问题确实是人们

在生活中难免会遇到的，也确实给我们带来了困惑和不安，引起了我们的焦虑和郁闷的情绪。深入地想一想，其实，导致上述问题的根源是我们缺乏自信力。由于没有自信力，我们才会害怕与人沟通，才会在工作 and 生活中退缩，才会对环境过分敏感，才会办事拖拉，才会陷于痛苦中无法自拔。而自信的人就能更好地处理生活中的诸多问题，使自己的人生精彩纷呈。

《自信力》是一本能帮你提升自信的好书。作者罗布·杨教授现在是一位享誉全球的资深心理培训专家，但他也曾是一位因缺乏自信而饱受折磨的人。可喜的是，他根据最前沿的心理学知识，运用精湛的心理培训技巧，从缺乏自信的人的需求出发，写成了这本书。所以，这本书可以使自信水平不尽相同的人都能从中获益。但《自信力》并不是一本教科书，而是一本实用手册。全书分为两个部分：作者在第一部分中通过7个章节介绍了如何建立受用一生的自信力，以应对未来的人生；在第二部分中，作者通过8个具体的社会生活情境，来帮助人们克服常见的苦闷或困惑，有针对性地提升自信力。

《自信力》的确给我们介绍了很多知识，但提升自信力却绝不仅限于了解知识，更重要的是要通过反复的练习，形成自信的态度和行为方式，所以这是一个漫长的、需要持之以恒的过程。在阅读这本书的时候，我们不能只限于“阅读”书中的内容，更重要的是“做”书中的各项练习，每天投入几分钟来实践书中谈到的实用技巧。但是，建立自信不能完全依赖于“学习”，关键还是在日常生活中运用从书中学到的知识和技巧。日积月累，你



就会成为充满自信的人了。

这本书是由我的一些学生初译，最后由我审校定稿的。参加这本书翻译的学生有：白宝玉、张兰鸽、黄玉、傅鑫媛、余俊宣、李征。他们在翻译这本书的过程中都感到受益匪浅，认为这本书对他们的学习态度和技能都产生了一定的影响。今天，我非常高兴能有机会将这本好书介绍给广大读者，希望更多的人能够从这本心理自助类的书中获益。

寇彧教授

北京师范大学心理学院

# 目录

引言 /1

## 第一部分 自信力成就最好的自己

### 第1章 你不够自信，所以必须做些什么 /11

关于自信的几个“冷知识” / 很多人都很紧张，但还是要继续做下去 / 主动出击是你唯一的出路 / 恐惧不会要了你的命 / 不自信背后的心理定式 / 你够自信吗 / 你应该在哪方面增强自信力 / 人都需要的自信拼图 /

### 第2章 没自信多数是因为想法不对 /33

想法无论好与坏都会成真 / 如果面试被拒，你会怎么想 / 别再“唠叨”自己了 / 小心避开消极的自我暗示 / 只有这么想，你才能找回自信 / 与自我怀疑战斗到底 / 给你的消极观念来个大扫除吧 / “找茬”是种好习惯 / 换个角度，换种心情 / 安排特定时间来化解担忧 / 将无用的担忧转化为有效的问题解决方案 / 乐观其实很简单 / 自信的人都爱做“白日梦” /

### 第3章 学会感受自信力 /75

调整你的呼吸 / 接受你的情绪 / 把自己从思想和情绪  
中分离出来 / 应用多种技巧 / 关注此时此地 / 管理  
你的内心 /

### 第4章 举手投足，彰显自信 /93

自信的人有哪些特别的肢体语言 / 昂首挺胸，让自己  
看上去很自信 / 别让小动作出卖了你的不自信 / “装  
模作样”也许是个好办法 / “臭美”让你更自信 / 眼  
神交流至关重要 / 声音为你增添自信的魅力 / 影响  
你自信的口头禅 / 自信从改掉旧习惯开始 /

### 第5章 打造自信力的行动计划 /115

怀揣美好未来的人更自信 / 再渺小的个人优势也值得  
喝彩 / 你的未来就是“梦” / 附和别人心中的梦想只  
会让你不自信 / 美好愿景不等于白日梦 / 按自己的价  
值观生活的人更自信 / 没有目标最可怕 / 实现美好愿  
景的SPOT法 / 目标需要“量体裁衣” / 请相信白纸黑字  
的力量 / 小进步换来大自信 / 行动在前，自信在后 / 现  
在放下书，迈出第一步吧 / 行动计划越具体越靠谱 / 如  
果没有明天，你还拖延吗 /

### 第6章 寻找自信的源泉 /161

你的自信从何而来 / 他是损友还是益友 / 有一个能  
让你自信的环境很重要 / 把自信力“存”起来，以  
备不时之需 / 你“存”的自信力够多吗 / 成就列表使  
用法 / 别被身体状态拖后腿 / 感觉有时越糟越好 /

### 第7章 找回战胜挫折的自信 /187

吸取教训，世上便没有失败这回事 / 选择权就在你手  
中 / 危机来了怎么办 / 放下过去，继续生活 / 一封写  
给自己的信 / 有情绪就宣泄吧 /

## 第8章 踏上通往自信的征途 /211

· 每天让自信多一点 / 手握人生的方向盘 / 生活有起  
· 有落, 你却始终在进步 / 无论成就大小, 都值得庆  
· 祝 / 最后的一点提醒 /

## 第二部分 生活处处皆自信

### 第9章 演讲中的自信力 /231

· 了解与演讲相关的所有信息 / 投入热情 / 巧妙构思演  
· 讲结构 / 开头有介绍, 结尾有总结 / 练习、练习、再  
· 练习 / “负重”训练 / 用RISE法检查演讲内容 / 不打  
· 无准备之仗 / 放松心情, 保持最佳状态 / 演讲时刻的  
· 自信表现 /

### 第10章 人际交往中的自信力 /243

· 社交活动前的准备 / 社交活动从寒暄开始 / 学会做  
· 一个善解人意的聆听者 / 学会制造聊天的话题 / 通  
· 过肢体语言表达出自信 / 增加你的谈资 / 勇敢地秀  
· 出自己 / 社交时做到心无杂念 / 在社交活动中始终  
· 保持活力 / 与陌生人打交道的小技巧 /

### 第11章 约会中的自信力 /255

· 做了, 总会有所收获 / 给别人一个机会, 也是给自己  
· 一个机会 / 个人形象的打造有利于自信力的提升 / 无  
· 须刻意才最好 / 约会中的谈话技巧 / 注意约会中谈话  
· 的分寸 / 用肢体语言表达好感 / 有好感, 就乘胜追击  
· 吧 / 享受约会的美妙感觉 / 边恋爱边学习 /

### 第12章 职场中的自信力 /267

· 明确交流的目的 / 从别人的角度看问题 / 你可以为  
· 他人做些什么 / 打造你的个性标语 / 见贤思齐 / 想让  
· 别人注意到你, 就多发言吧 / 先做人, 后做事 / 将你  
· 的目的转变为SPOT目标 / 保持百折不挠的心态 / 适  
· 时总结经验教训 /

## 第13章 面试中的自信力 /277

：面试前的充分准备 / 牢记自己过往的成就 / 面试中最常见的10个问题 / 向面试官展现出对这份工作的热情 / 充分准备，自然应对 / 棘手的问题也吓不倒你 / 聪明地向面试官提问 / 不打无准备之仗 / 面试前给自己一针“镇静剂” / 展现最好的自己 /

## 第14章 淡定从容的自信力 /289

：何去何从，左思右想不为过 / 在笔下思考人生 / 你到底想要什么 / 你的朋友是救星 / 大事化小，小事化了 / “Hold”住情绪 / 改变只有一步之遥 / 坚持比速度更重要 / 新一天，新目标 / 小成就，大奖励 /

## 第15章 应对冲突的自信力 /299

：有些事总是不吐不快 / 事情无关错与对 / “你”或许就是导火索 / 你的情绪也需要照顾 / 妙语连珠，伸出你的“橄榄枝” / 你要乐于做“捧哏” / 对他人感同身受 / 坦率表达自己的感受 / 邀请他人一起解决问题 / 火药味十足，不妨按下“暂停键” /

## 第16章 健康带来的自信力 /309

：减肥、健美不能一蹴而就 / 小目标，大收获 / 蔬菜，蔬菜，多多益善 / 众人拾柴“信心”高 / 愿景就是发动机 / 提升自控力 / 杂志才是毁掉你自信的哈哈镜 / 别为自己选错礼物 / 为自信做加法 /

## 第17章 将自信进行到底 /321

：将你的价值观用白纸黑字确定下来 / 一呼一吸，平复情绪 / 唱唱跳跳，快乐常在 / 你就是自己的培训师、教练和啦啦队长 / 学会自我鼓励 / 锻炼身体能够消除负面情绪 / 请给自己10分钟的“担心时间” / ABCD技巧帮你控制情绪 / 感受是感受，你是你 / 小憩片刻 /

# 引言

想要改变你的生活、拥有惊人的自信心吗？当然！你绝对可以做到这一点，因为不论你目前的自信程度如何，你的自信仍然有提升的空间。

如果说绝大多数人都是自信的，那么这只是一个美好的愿望而已。事实上，很多人都希望自己能够更自信一些。有些外表看上去自信满满的人，内心却可能非常紧张不安；有些在工作中很有自信的人，在约会时却有可能很羞涩；有些人在聚会上表现得很自信，却在做报告发言的时候六神无主、慌里慌张。因此，你想变得更自信，首先要明白自己并不孤单，因为并不是只有你才这么想，很多人都是这么想的。

自信不是生来就有的，也不是生来就没有的，更不是什么永不会变的人格特质，所以任何人都能变得更自信，而且在任何年龄阶段，我们都可以通过采取新的行为方式和策略来培养自信心。无论你是 18 岁还是 88 岁，你都可以学习、成长并最大限度地发挥出自己的潜能。如果你已

经拥有在此过程中所需的资源，那就再好不过了。但是如果我没有，你也无须担心，因为我写这本书的目的就是帮助你在自己身上发掘并利用这些宝贵的资源。

你是否感到自己在面对特殊的情境（如你需要当众表演说、和某个人约会、参加考试或者面试）时不够自信？你是否认为自己应该更自信地去结束一段破碎的感情？你是否觉得生活中有许多问题都要求你必须更加自信才行？但其实，你只是稍微对某些特定的情形感到焦虑而已，或者只是被自我怀疑和无端的恐惧感束缚住了手脚。别担心，这本书涵盖了许多简单、实用的技巧和练习，可以帮助你有效地提升自信，让你在工作 and 生活中受益匪浅。

## 这是一本实用的书

为了帮助你成为更好、更自信的自己，我在书中提供了许多技巧、建议和经过科学论证的练习。我把自己从认知行为疗法、运动心理学、神经语言学和积极心理学等各个领域当中所汲取到的精华也一并收录进本书。可以毫不夸张地说，本书的一些内容非常前沿，当你翻开这本书时没准它才刚刚问世。不过，你不必担心这些内容读起来会很晦涩难懂，因为我只呈现给大家最实用的东西。

我只呈现有用的东西是因为这些年来关于自信的书实

在是多如牛毛，但多数却没有实际意义，我对此感到非常失望，而且担心有些所谓的“生活教练”会教给大家一些松散、琐屑的理念，而这些理念对于提高自信心并没有长久的效果。当然，在他们提供的技巧中，也有一些能让人在数天甚至数周内都能保持良好的自我感觉，但这些技巧能一直发挥作用吗？答案是：不能。

本书不落窠臼，不是只有虚言。书中提到的技巧已经被全世界的学者和实践者多次使用，并被证明是有效的，而且可以帮助你改善工作表现。

无论你是只打算尝试一次本书中提到的练习，还是会反复实践“自信力助推器”里的技巧，你都要注意做好笔记。完成这些练习并尝试过这些技巧后，你将不但能学会如何为自己塑造一个更加自信的形象，还能学到如何改变自己的思维方式，甚至会改变自我认识和世界观。

## 我也曾经和你一样害怕

作为一名心理学家和曾经因恐惧而备感苦恼的人，我完全相信自信是可以塑造出来的。当我还是个小孩子的时候，我极度害怕在公开场合讲话。哪怕只是对着一小群人讲话，我的身体都会出现剧烈反应——干呕，甚至呕吐。我太害怕在公开场合讲话了，所以常常装病来逃避这件事。但尽管如此，后来经过训练，我还是爱上了在成百上千位



观众面前做演讲这件事，而且就像我在 BBC、CNN 新闻和《老大哥》等节目上那样，我现在可以面对电视机前的数百万观众，在直播间的聚光灯下神采奕奕地讲话了。

做到这一点并不是因为我比较特殊，而是因为像我这样一个曾经因为缺乏自信而饱受折磨的普通人通过对某些技巧的利用和掌握而提升了自信心而已。因此我想说的是，既然我都可以做到，你也一定可以！

## 自信不是纸上谈兵

不论你的自信心目前处于什么水平，我敢保证，只要你每天投入几分钟的时间练习本书提供的技巧，你的自信心就能飞速提升，你也能瞬间感到更放松、更有活力。如果长期坚持下去，你还能培养出坚不可摧的自信，这足以让你应对任何事情。但要想从这本书中最大限度地汲取养分，你不能只是读完就把它扔在一边，你必须实际做一做书中所提供的技巧练习。只有这样，这本书才能真正帮助你提升自信，收获更美满、更成功的人生。

虽然足球教练可以训练他的球员，为球队提供战术，但最终比赛时也只能寄希望于球员们在球场上的临场发挥。所以，你可以把我当成你的自信力训练师，但我的工作只是给你提供经过科学论证的前沿技巧和练习，最终人生这场球赛是赢是输只能全靠你自己的表现。