

来吧！ 让我们赢得更多自信！

您为自信心做出的努力会将您变成一个独一无二的人，  
一个从今天起勇敢地站在众人面前的人。她才是真正的您。

(德)夏娃·乌洛达热克 著

刘冬瑜 译

# 自信

## 女人的魅力

(德) 夏娃·乌洛达热克 著  
刘冬瑜 译



# 自信

## 女人的魅力

 北京航空航天大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

自信:女人的魅力 / (德) 乌洛达热克著; 刘冬瑜  
译. --北京: 北京航空航天大学出版社, 2010.8  
ISBN 978-7-5124-0178-5

I. ①自… II. ①乌… ②刘… III. ①女性 - 修养 -  
通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第150331号

版权所有, 侵权必究。

Title of the original German edition:

Author: Eva Wlodarek

Title: Go! Mehr Selbstsicherheit gewinnen

Copyright © 2002 Wolfgang Kruger Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

All rights reserved by S. Ficher Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany

## 自信:女人的魅力

(德)夏娃·乌洛达热克 著

刘冬瑜 译

责任编辑 张冀青

\*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010)82317024 传真: (010)82328026

读者信箱: [bhpress@263.net](mailto:bhpress@263.net) 邮购电话: (010)82316936

北京燕旭开拓印务有限公司印装 各地书店经销

\*

开本: 700×960 1/16 印张: 13 字数: 205 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0178-5 定价: 28.00 元

大街上，一位广播电台的记者举着麦克风采访一位行人。六合彩头奖的累计金额已经达到 1 700 万欧元。这位记者想知道：“如果您赢了头奖，准备怎么花这笔钱呢？”所有的答案都如出一辙，无非是：买别墅、环球旅行、永远不工作、捐助给癌症患者。

这是一个挺有意思的幻想游戏，可惜不会有任何结果。六合彩中 6 个数字全部猜中的概率是 1:14 000 000。这里，我想鼓励您做另一个幻想游戏，而结果与六合彩完全相反：只要您去实践，就一定能获胜。问题是：

如果您真的很自信，您将会做什么？

这里，我列举几个身边朋友针对这个问题的回答：“我会要求涨工资。”“我一个人出门旅行。”“我白白告诉我妈妈，今年绝不在家过圣诞节。”“我不再加班。”“我立即决定跟先生分手。”

这是我的朋友和同事发出的心声。请问，您此时想到了什么？我深信，此刻浮现在您脑海中的，一定与您内心的伤口或者您的某一个弱点相关。可能您不会说“不”，也不能很好地掌握做事、说话的尺度。或

者，只要您处于一个陌生的环境，就会感觉不舒适。您害怕放弃目前令人紧张的工作，没有勇气寻找新的职位，也不敢结束无爱的关系。

很可能您的问题都不是什么性命攸关的大问题，而更多的是一些恼人的事件和尴尬的局面，比如：当同事指责您时，您找不到合适的词予以回击；当您在众人面前发言时，手心就会出汗；您会因为一点点超重而不敢去游泳池游泳。不管怎么样，如果您拥有更多自信，就能面对大大小小的问题，大多数情况下您也能解决这些问题。这一点，您肯定早就了解。问题是：怎么赢得更多自信？与六合彩相反，赢得自信的机会非常大，唯一的前提是，您必须准确地知道自己应该做什么。

在这本书中，我将为您介绍赢得自信的最好的知识和方法，它们都是我在 25 年的心理咨询工作中总结积累出来的。值得强调的是，我介绍的是一整套方案。您将会从心理学理论和实践的角度学习到关于思维、行事、谈吐，以及如何出现在他人面前和保护自己的方法和技巧。

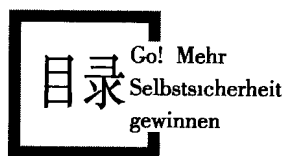
您可以把本书当成一整套方案使用。结构上，它自始至终是逐步扩展开来的。您也可以把这本书当做工具书使用，因为每一部分都是相对独立的。您可以选择您感兴趣的部分来读，或者阅读您目前正需要的章节。

阅读本书能给您带来动力和新的想法。但是，只

有当您实践本书的内容时，才能获得最大收益。说到底，还没有谁读读书就能成为百万富翁，也没有谁看看菜谱就能炒菜，或放下书就成了职场精英。实践是必不可少的一步，只要您坚持不懈地将学到的知识付诸于行动，就一定能赢得自信心。

我向您保证，整个过程将会激动人心，美妙无比。您不需要做完一切才会拥有更多自信心，当您走出第一步时，自信心就增强了。您很快会注意到，您的生活正在发生积极的变化：在其他人眼中，您突然变得更有吸引力了；在工作中，人们更加信任您。您赢得了更多的尊重。您有了更多的机会。

当然，您不可能总是能够微笑着从胜利走向胜利。有时候，您会在实践中碰一鼻子灰。但是没有关系，相信您急于改变的心情可以帮助您很快站起来，弹弹身上的灰，然后继续向前走。不要责怪自己，不要放弃，一切都不会徒劳的。我再一次向您保证。因为您为自信心做出的努力会将您变成一个独一无二的人，一个从今天起勇敢地站在众人面前的人。她才是真实的您。



## 引 言 / 001

### Part I 自信地思考 / 007

第一节 从过去的阴影中解放出来 / 009

第二节 培养自信的想法和感觉 / 024

### Part II 自信地行事 / 036

第一节 您的愿望——自信行事的指南针  
/ 037

第二节 您的态度——自信行事的基础  
/ 046

第三节 您的坚持——自信行事的发动机  
/ 054

第四节 您的勇气——与不自信作斗争的  
武器 / 065

### Part III 自信地表达 / 074

第一节 选择您的用词 / 078

第二节 训练您的声音 / 089

## Part IV 自信地出现在他人面前

/094

- 第一节 认识自己 / 095
- 第二节 确定自己的外在影响力 / 102
- 第三节 着装体现自信 / 107
- 第四节 与人自信地交往 / 112
- 第五节 权当自己是个专家 / 120
- 第六节 自信地出现 / 126

## Part V 自信地保护自己 / 141

- 第一节 占据有利地势 / 142
- 第二节 与难缠之人正确交往 / 146
- 第三节 保护自己免受攻击 / 162
- 第四节 高明地处理纠纷 / 169
- 第五节 敢于开口说“不”，正确把握尺度

/ 187

- 第六节 把握自己的强烈情绪 / 193

结束语 现在该您了! / 197

致 谢 / 199

目录

Go! Mehr  
Selbstsicherheit  
gewinnen



# 引言

Go! Mehr Selbstsicherheit gewinnen

丽莎是一个特别害羞的孩子。如果家里来客人，她会飞快地躲到妈妈的背后。在幼儿园，她总是一个人在沙坑里玩。她的小学评语每年都少不了这么一句：“丽莎应该更积极主动。”20岁的时候，她不能主动跟人打交道，尤其不能跟男性交往。她总是试图使别人注意不到自己，穿衣打扮也极其正统小心。她是不自信的典型代表。

请您原谅，这个故事是我凭空想出来的。丽莎在一次咨询时跟我讲的，完全是另一回事：如果家里来客人，她总是第一个奔到门口去开门。她很小的时候，会直接问客人：“你给我带什么来了？”她妈妈经常为此感到难堪。在幼儿园，她总是混在一大堆小孩里面。在学校，她的话最多，虽然她的成绩并不怎么样。刚离开家参加职业培训，她就换上了紧身的、强调体形的衣服，非常引人注目。男孩儿们的眼睛全盯着她。不过，这个真实的丽莎也需要更多的自信心。

我为什么在开头要给您捏造一个故事呢？我的目的是想告诉您，希望赢得

更多自信的女性不一定是胆小如鼠的人。当我们谈到自信心不足的问题时，我们总是会联想到脸红和害羞。事实上，乖巧听话的小女孩儿长大后一定会成为内向的女性，这一现象早已不存在了。与我们的祖母和母亲相比，我们无论从内心还是外在都有了很大程度的自由。当她们谈到她们的早年经历时，我们更能感受到差别。

《汉堡晚报》最近采访了一位 76 岁的老汉堡人。她说，她出生在一个“接受和顺从”的时代。“没有人会想到来问问我们的愿望和梦想。我们的一切都被决定了，我们还应该为此感到高兴。”

## 渴望自信

就算我们不再胆战心惊、小心翼翼，自信这个问题依然在困扰着我们。阿兰斯巴赫民意测验中心（Demoskopisches Institut in Allensbach）在 2000 年 10 月为“永远”<sup>\*</sup>做了一次最新调查。结果显示，2/3 的女性认为提高自信心是她们努力追求的一个目标。

对这个结果，我一点都不感到惊奇，因为它与我在心理咨询工作中积累的经验完全吻合，即：自信心的缺乏依然扮演着一个重要的角色，它不过改换了一种表现形式而已。在研讨会和咨询时我结识了许许多多的女性。从外表看，绝对没有人会想到，她们有自信心方面的问题。她们在工作中精明能干，事业发达；处理家务得心应手，相夫教子；她们跟中意的男人可以调笑，晚会上与初次相识的人聊得火热；她们独自出门度假。但是，她们的内心常常是另一副模样。

## 内心缺乏安全感，但善于掩饰

有些女性在行为举止上非常潇洒自如，而事实上却充满了对自己的怀疑。她们缺少对自己最基本的信任。她们饱受“掩饰”之苦，这个词您在任何一本心理教科书上都找不到。这是我提出来的，因为它清楚地体现了内心自卑的一

---

<sup>\*</sup> 永远：always，美国知名妇女用品商标。——译者注。书中标注若无特殊说明，均为译者注，此后不做标注。

句话：“如果别人知道我事实上是怎么回事……可……”她们坚信自己将会在职场或者个人生活中大难临头。因为早年很少受到鼓励，所以很多女性内心非常怀疑自己。无论她们在生活中取得了什么成就（而且常常是了不起的成就），她们总认为是运气好或者遇到了好人。有时候，她们认为成绩得益于自己出色的表现能力。她们坚定地认为自己的镇定自若都是装出来的，根本不相信自己真得很棒。

## 特定情况下表现不自信

有一些女性原则上十分清楚自己的价值，通常情况下也能捍卫自己的利益。然而在某些特定的情况下，自信心会烟消云散。比如，当她们面对权威时、被指责时，或者必须在配偶或者父母面前解释什么时。

“一旦遇到退休的银行家，我就会自动扮演一个有教养的小姑娘，”一位女经理这样描述自己。“在他们面前，我甚至能表现出对古典音乐和巴洛克绘画艺术的喜爱，如果这样能获得对方好感的话。我非常憎恨自己的这种表现，可就是没办法控制。”一位富有创造性的、细腻的广告界人士抱怨说：“面对批评，我会一触即发，完全不考虑对方有没有资格批评我。我被完全击垮或者做出激烈反应。我的朋友总是说我：‘不要别人说什么就信什么。’我不知道如何改变这种情况。”诸如此类的自卑感常常毫无前兆地袭击当事人。只要触动了某一个按钮，自信心就会被击得粉碎。

## 女性特有的不自信

您千万不要认为：“那些人的不自信都是由她们自己的问题造成的。”事实上，我们在这一领域都有欠缺，我们的性别决定了这一点。这里我并不认同女性解放的论调，而只是陈述不争的事实：教育在强化自信心方面对女性的作用远远低于男性。

目前，美国许多研究所已经完成了针对自信心所做的近两百个研究课题的评估。83%的调查问卷显示，女性的自信度低于男性。值得注意的是，这个数字近 20 年来几乎没有任何改变。

无论多么聪明、能干、富有魅力，我们从小就牢牢地记着，自己做得还不够好。在不知何时可以摘取胜利果实之前，我们一定要更加努力。这是在女性中非常典型的完美主义现象。我们为自己设定的目标那么高，只有尽最大的努力才能达到，有时甚至根本达不到。无论在大事上，还是小事上，我们都是如此。开会的时候，我们只有在非常确定、100%没有差错时才会开口发言。只有当餐巾纸的颜色完全符合汤盘边沿上的蓝边时，我们才会觉得桌子是完美无缺的。我们想在事业上取得成功，要做一位慈爱的母亲和激情四射的爱人，在家务上我们也要无可挑剔。最后，我们实现不了自己的理想，感觉自己特别失败。我们是自己最严厉的批评者：“做得不够好！”甚至那些非常成功的女性也是这样苛求自己的。

最近，偶然翻了翻《读书报》，在“本月女作家”一栏里，读到了一篇专访，采访的主角是一位知名的电视节目主持人和作家。她的处女作获得了极大成功，其后的三本书都被列为畅销书，还被改编成了电视剧。她的青少年读物多次获奖。她是这样评论自己的：“这些成功使我获得了更多的自信。但是在出版了9本书以后，我还时常感觉自己是一个学习写作的学生。”

我们女性不仅怀疑自己，而且不能直接展示自己的水平，这一点与男人完全相反。看看四周，您总能发现这样的例证。在这里我毫不费力地就能从前几天的经历中找出两个：

一家慈善机构邀请我参加他们的周年庆典。像往常一样，许多机构和组织都派代表上台致辞，其中有一位是女性。显然，她在任职机构是一位能干的人物。她的外表也十分得体。她是这样开始发言的：“女士们先生们，很抱歉你们现在得被迫听我说几句，而不能去外面享受美好的天气……”

另一个例子来自于我最近听的广播节目。汉堡最近举行了一次音乐比赛，广播电台实况转播了这次比赛。一位显赫的女政治家的发言揭开了大赛的序幕。她的讲话是这样结束的：“好了，我不说太多，免得让您厌烦。祝大赛圆满成功。”

这样的例子，您也能列举出很多。尽管有时候已经取得了很多成功，但是在自信心方面，我们还有许多工作要做。这些工作既与个人生活经历带来的自

信心欠缺有关，也与植根于我们女性角色的自信心不足有关。

## 什么是自信？

如果我们的目标是更加自信，那么首先就必须知道自信是什么，然后才能明白自己该怎么做。

请您先尝试给自信下一个全面的定义：

自信是……

您是否注意到，全面地、概括性地定义这个概念非常困难。困难的原因在于，这个概念包含很多方面，比如它可以通过服饰来体现，也可以通过全神贯注地倾听来体现。同时，个人的勇气、敢于说“不”，或者交际过程中的轻松自如都意味着自信。一个含义广泛的定义在需要的时候可以像橡皮筋一样伸缩。在百科全书里，自信被定义为：“描述各种不同能力的综合性概念，即：在社会交往中对个人角色和地位的认知、表达以及坚持。也就是说，它是一个能够代表个人特定性格的概念。”

德国权威的《道尔施心理学辞典》对自信也作了类似的定义：“自信是一种能力。拥有它，人们可以勇敢地应对明确的、微社会中出现的矛盾。”

且不说这样的定义对于外行来说十分陌生拗口，在实际生活中它对我们也没有太多帮助。《道尔施心理学辞典》出版者想必也认识到了这个问题，因为《道尔施心理学辞典》在这个概念的后面还加了一段解释：“自信应该与具体情况和行为方式放在一起考虑，这个概念不能脱离实际情况使用。”这说明，自信心不是存在于真空中，而是具体体现在特定的情景中，我们能够很快辨认它。可能正是出于这个原因，阿兰斯巴赫民意测验中心的科学家们没有给被调查者定义这一概念。事实上，他们原本有义务准确定义这个概念，而且大家都能凭直觉和经验知道一个自信的人会有怎样的表现。

这个词本身就清楚地透露了它的含义：必须相信自己。因此，自信首先是一种自我体验，而且是积极意义上的自我体现。如果您是自信的，就不会怀疑自己的价值，能分析自己，正视自己的需求与情感。这些还不够，内心的状态还需要有适当的表达方式，因为自信体现在与他人的交往过程中。在我们的社

会中，针对许多人与人之间的关系和交往都有关于自信的法则和信号，包括从肢体语言到服饰的许多方面。您必须了解它们所包含的意义，并且注意让其他人感受到自己是自信的。

自信并不意味着尽量不暴露弱点，或者在任何情况下都能主宰一切，对这种状态的追求只会使我们变得紧张，甚至有可能变得傲慢、固执、自以为是和自私，也有可能使我们永远处于好斗状态，而这是毫无益处的。卡罗拉·海尔德是企业家和年轻职业女性的指导老师。她深信：“如果一个人对自己有些许的怀疑，那么在我眼里，她比一个看上去自信无比的人更适合做领导。我们绝不可轻视性格中的不自信成分。怀疑自己的人往往内心更开放，更懂得倾听，也更灵活，并且总是处于一种学习状态。”

真正的自信是人性和鲜活的。我们偶尔的害羞、不自信和害怕冲突都属于此类。不倒翁就是个很好的例子。如果被人用力推拉，它会失去平衡；但是，它有一个稳定的内心，可以帮助自己很快找回平衡。当然您也会有暂时失去平衡的状态，但是能够找回自己。

在这个意义上，希望您把拥有从里到外的自信当做自己的目标，并为此尽一切努力。不仅仅因为自信能使您的生活更轻松愉快，能帮助您更好地实践自己的想法，赢得更多的认可，以及更频繁地满足自己的愿望，而是这件事情值得我们去做的。还有一个更深层的理由：可以自信地用最佳方式表现出自己的独一无二性！

# *Part I* 自信地思考

---

Go! Mehr Selbstsicherheit gewinnen

先告诉大家一个好消息：自信心不是天生的，而是人们通过学习培养出来的。所以，如果觉得自己目前还不够自信，那么，您可以运用正确的学习方法来培养自己的自信心。听起来很简单，对不对？不过很遗憾，这事儿还是有一个小小的麻烦：掌握自信心的学习过程无法等同于外语或者计算机应用的学习过程。

就是说，为了掌握一项本领，我们可以买合适的教材，也可以拿出不达目的不罢休的干劲，废寝忘食地学习钻研；但是，自信心的学习和培养仅仅依靠这些是不够的。在我们开始学习以自信的姿态做事做人之前，首先必须克服内心的障碍。

几年前，我参加了一次名为“合理安排和使用时间”的研讨会。作为与会的唯一女性，坐在一大群西装革履的男性中间，我多少感到有些迷惑和落寞。研讨会的主讲人是一位在这个领域很成功的专业人士，他为我们介绍了关于时间安排和使用的最好方法。在研讨会上，我们懂得了怎么保护自己免受外界干

扰，学会了怎么梳理、分清事情的轻重缓急，以及如何做一个滴水不漏的日程安排。研讨会后，我以无比的热情去实践从专家那儿学到的方法。但是，一周之后，我重新陷入紧张和压力的深渊。之所以如此，并不是因为我开始松劲儿了，也不是因为我没有运用学来的方法，而是我学到的技术和方法既没有改变我的完美主义思想，也没有改变我凡事急于从其他途径寻找帮助的倾向。事实上，这两个因素才是把我弄得精疲力竭的罪魁祸首。一切都没太大作用，我比研讨会之前更加容易陷入压力的困境。

在自信心这个题目上，同样也要问一问，自己为什么不够自信。只有自己首先找到根源并消除它，才能让学到的技术、方法以及我们所做的练习发挥作用；否则，一切都只能停留在表面。您只有自信地思维和感知，才能令人信服地表达和交流。您身边的环境（气场）能非常准确无误地感受到，您是真的自信，还是只不过表面做出了一个自信的样子而已。

基于这个原因，您有必要马上开始认真仔细地分析您的思维和感知方式。您将会看到，在您的大脑里，还真能发现不少需要改变的东西：固有的模式和储存已久的不良暗示，它们正妨碍、影响着您的自信；对自己负面的定位和评价，消极的语言用词都会磨灭您的勇气和自信；不正确的感知会干扰您处理一件本来很简单、清晰的事件。

这项工作无论如何是值得做的：与其将来抱怨他人和环境使得您不自信，不如自己先独立起来，脱离他人和环境的影响。

古罗马哲学家西尼加（Seneca）曾经说过：“离开原住地，搬到海上去生活能有什么用呢？如果你想躲避使你烦恼的人和事，你不必换地方，你只要改变自己，做另外一个人。”

如果您清理了大脑，建立和拥有了自信的思维和感知系统，您就成了“另外一个人”，而且这个人才更是您本人，远远比从前的您更像您本人。做“另外一个人”的好处是：您随时随地带着自己的大脑！



## 第一节 从过去的阴影中解放出来

从前有一个小姑娘，她有着自己独特的智慧和美丽。她非常坦诚大方地与人相处，而且深信整个世界都是属于自己的，所有梦想也都会实现。她真是无比的自信啊！

这个自信的小姑娘……嗯，就是过去的您！您就是这样开始您的生命的。如果您不相信我的话，那就请仔细看一看周围的小孩子，从襁褓中的婴儿到已经会爬的幼童，他们一个个是那样的独特、鲜活，一个个放射着绝对自信的光芒。

可是很遗憾，随着时间的流逝，我们全都慢慢失去了那种光芒四射的状态。生活中使我们担心害怕的因素越强，我们失去的就越多。您绝对也有相同的经历。

我在这儿不是想老生常谈地抱怨：“这都是父母的责任。”但是，有一个事实是无法否认的，那就是：父母是您的第一个榜样，在您身上有着他们深深的烙印。从他们那儿，您看见和学习了如何与其他人打交道。如果您的母亲过于胆怯，或者您的父亲总是唯唯诺诺，凡事求神；如果您的父母中有一个从来不提要求或者在不公平面前总是忍声吞气，那么，我敢说，到今天他们还在影响着您的自信心。

父母的态度给了您种种能长时间发挥作用的暗示。假如您常常听到这样一句话：“别人会怎么想呢？”那么，危险就已经存在了：您做人做事始终会以他人的准绳来要求自己。

早年所受到的羞辱和伤害对自我意识起的作用就更大了，那些歧视和贬低甚至都不用大声说出来就能破坏自主意识。如果您年幼的时候经历过父母把其他人看得更重要的事，那么您的自信心肯定就受到了影响。在冷漠和存在暴力现象的家庭里，自信心同样会受到影响，因为这会使孩子相信：“如果他们这样对待我，说明我不配享有除了冷漠和暴力以外的待遇。”