



最值得期待的 “趣味心理小实验” 丛书

《练出你的自信》+《解码男女》+《诱惑心理学》

Psychological
Test

LEANOR NORD
LORDON

练出你的自信

——提升自尊与自信的50个好方法

诺西亚娜·德·圣保尔 著
克里斯蒂亚娜·拉哈比 著
章晖 译



法国心理学大师全力打造，
教你用简单易行的方法，
让自己阳光、自信、快乐！



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社



最值得期待的“趣味心理小实验”丛书

《练出你的自信》+《解码男女》+《诱惑心理学》

练出你的自信

——提升自尊与自信的50个好方法

ZIXIN DE 50GE HAOFANGFA

诺西亚娜·德·圣保尔 著
克里斯蒂亚娜·拉哈比

晖 译



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

练就你的自信 / (法) 诺西亚娜·德·圣保尔, 克里斯蒂亚娜·拉哈比著;
章晖译. — 合肥: 安徽文艺出版社, 2011.1

(趣味心理小实验丛书)

ISBN 978-7-5396-3540-8

I. ①练… II. ①诺…②克…③章… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 185225 号

引进图书合同登记号: 1209696

50 bonnes façons pour muscler sa confiance en soi avec la PNL

by Josiane de Saint Paul et Christiane Larabi

Published by Dunod (1st edition in the original French language, with a copy-right dated 2008)

出版人: 唐伽

责任编辑: 胡莉

装帧设计: 许含章

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营销部: (0551)3533889

印制: 合肥锐达印务有限责任公司 (0551)2827094

开本: 880×1240 1/32 印张: 6.25 字数: 150 千字

版次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定价: 14.80 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)
版权所有, 侵权必究

前 言

为你指引正确的方向

多年来,我们一直关注着提升自尊与自信的问题。

这很正常,我们俩都是心理学专家,我们十分清楚这两个主题是多么重要,开发它们又是多么必要。我们的生活环境变化的速度越来越快,既然评判一个人的标准时不时地改变,又怎样知道我们自己是什么样的人呢?既然目前已有的能力完全不能为未来提供保障,又怎样让自己相信自己呢?失业、竞争、男/女角色的改变,熙熙攘攘的人群中,许许多多年轻或不甚年轻的人不再清楚他们所在的位置,不再知道他们想要(能够)走向何方。结果呢?他们责备自己,公开地或者在内心深处低估自己,不相信自己,不能真正地爱自己。自尊和自信方面的积极变化构成不可或缺的基础,没有这个基础,我们即便可能会有一些改变,这些改变也很可能持续不了多久。

然而,悲观的态度并不可取。自尊和自信是年复一年逐渐树立起来的,它们不是能够永久性得到的东西,因此,它们是在不断地发展变化的。为什么不让它们朝着好的方向发展变化呢?我们的自尊、我们的自信以及我们的未来都与这些变化息息相关。

我们俩都有一部有关这一主题的作品(诺西亚娜的《自尊,自

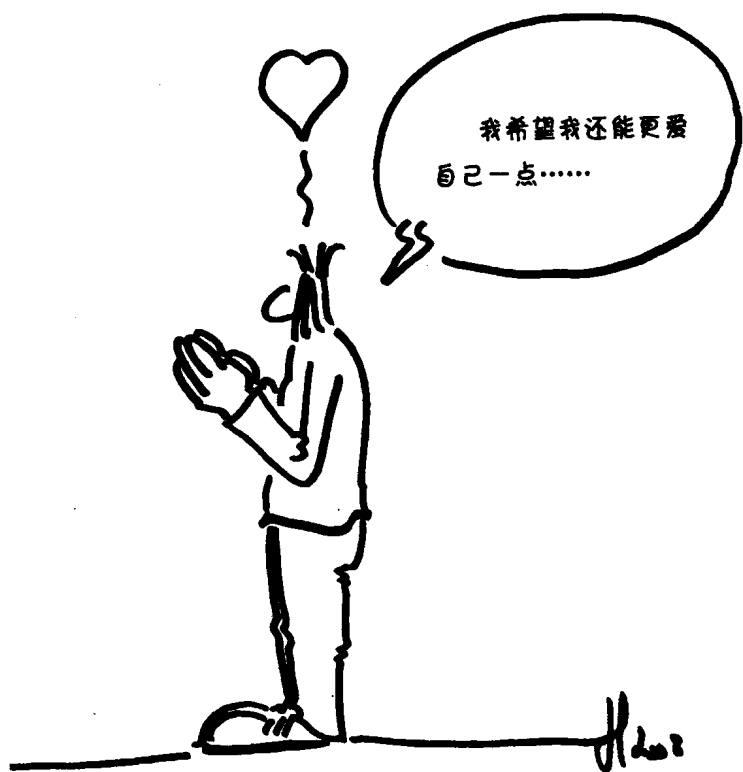
信,自爱,自我欣赏,相信自己》,以及克里斯蒂亚娜的《帮助您处于少年时期的孩子树立自信——如何与他保持联系并有效地鼓励他》),我们俩都不断地收到读者的来信,他们友善地与我们分享他们的收获,尽管这些书里有大量实用的建议并提供了许多练习用以巩固已取得的进步,但仍有为数不少的读者向我们询问怎样沿着正确的道路继续前进。

我们还创办了一些以自尊和自信为主题的针对成年人的培训班,以及另外一些专门针对未成年人的培训班。

这些培训班很受欢迎,它们有助于促使大家运用所理解和掌握的、关于自己本人的知识以及有关在个人生活和职业生活中与其他人所保持的关系的知识。总之,培训班的学员想要沿着正确的道路不断进步,保持他们的学习动力,巩固所学的东西。但无奈培训班受到时间的限制,于是不断有人要求我们写一本“续集”。这本很实用的书便是大家所要求的续集,我们写作的目的正是应大家的要求为大家提供帮助。

简要说明一些必要的概念帮助大家理解或者回忆起书的主题之后,这本书会提供一些简单的办法和一些日常生活中实际可行的练习,帮助大家进一步树立和保持自尊与自信,并体验随之而来的生活的喜悦以及以自己的方式取得生活上的成功的能力。

如果你读过我们前面提到的两部作品或者其中之一,或其他任何一本关于该主题的作品,你会发现,这本书很实用,而且,这本书也完全适合初次阅读这方面书籍的读者,因为我们注意到了给出足够的信息,确保书中的调查表、练习、受引导的白日梦以及建议等都意思明确。



我希望我还能更爱
自己一点……

这本书的主要内容有哪些？

首先，我们会介绍何谓自尊，自尊便是我们这本书第一部分要谈论的话题。首先，我们会帮助你测试你目前的自尊程度，之后，我们将进一步触及问题的要害。的确，这一概念的背后隐藏着许多别的概念。因此，我们将依次关注那些构成我们基本价值的东西，我们将学着重新认识我们的价值并小心地保留住它，让它随时随地陪伴着我们。接着，我们会向你们提供许多很好的理由和一些关键的练习，让你接受并喜欢原原本本的自己，让你习惯于接受你的所为、所思、所感而不去自责，因为自责毫无用处，而只能削弱你的自尊。

本书的第二部分用于讨论自信，自信与自尊是可以相互区分的两个概念，尽管自信有助于增强自尊。

和测试自尊一样，将会有一项测试使你能够了解你本人自信的程度。这些测试都只有相对的价值，因为和自尊一样，我们的自信程度会因我们测试时间的不同而随时变化，更会随着时间的流逝而不断发展，我们写这本书的目的恰恰是为了使它朝着好的方向发展。

第一项练习将教会你运用一个简单的方法随心所欲地感受那些你认为和自信相关的感觉。然后，我们将着手讨论自信的基础：观察、承担责任、懂得肯定自我。当然，会有一些恰当的练习指导你去获得有待获取或有待发展的那些才能。

第三部分讨论我们隐藏着的自尊和自信的根源。

为何说这些根源是隐藏着的呢？正因为我们很少想到，我们小时候所采用的价值观以及所梦想的会和今天我们对自己的看法有何关系。然而这却是事实！因此，我们会发现长期以来激励着

我们的东西是十分重要的,我们将学会和那些对于我们来说至关重要的东西和睦相处。在你做我们建议的那些练习时,你也会明白要做到这一点没有什么不可能的,甚至一点都不复杂。如果你感到“某样东西”束缚或者阻碍了你去实现你的目标时,去接受你自己,去爱你自己,去相信你自己,我们同样鼓励你改变你的观点。某些观点会困扰你,却并不比你为了发展自我和实现自我而重新采用的观点更“正确”。

我们还准备了第四部分。的确,我们知道你对于怎么做能够帮助你的孩子树立良好的自尊和牢固的自信这件事情有多么重视。

在翻阅本书的过程中,你还会读到一些轶事,一些真实或虚构的故事,使你能够更好地理解我们的论述,让你得到娱乐,或许还能博你一笑。

这不是一本适合一口气读完,然后便束之高阁的书。的确,作为初次阅读,你可以完整地读完这本书,然而,要想充分发挥这本书的作用,则必须把它放在你看得见的地方,方便你闲暇时去翻一翻,做做里面的练习。有些练习做一次便够了,然而,大部分的练习却值得反复去做,甚至是背下来,在很多场合它们会对你有帮助。

我们希望你读这本书的时候能够感到非常快乐,我们也祝你能够圆满实现你的目标和计划!

目 录

contents

前言 / 001

第一章

第一步：提升自尊

1. 我们在谈论什么 / 003

练习 1.1 总体上给自己的自尊打一个分数 / 004

练习 1.2 用于估算我的自尊的几个问题 / 004

2. 谈论你的基本价值 / 009

练习 2.1 我承认我的价值 / 010

练习 2.2 你就是你的“本我” / 014

练习 2.3 接触你的“本质的我” / 015

3. 接受你自己 / 019

练习 3.1 按照逻辑层次进行自我介绍 / 024

练习 3.2 区分我是谁和我的所作所为 / 026

练习 3.3 认识隐藏在约束我或者遭我否定的行为背后的
积极意图 / 031

练习 3.4 原谅我自己 / 035

4. 怎样在日常生活中接受自己 / 035

练习 4.1 拒绝批评你自己这个人 / 037

练习 4.2 你的行为有一个良好的意图 / 037

练习 4.3 在别人身上也假设一个良好意图 / 042

练习 4.4 给我自己的信 / 044

练习 4.5 表达我的遗憾 / 048

练习 4.6 我接受我的感受和感情 / 049

练习 4.7 我是一个可爱的人 / 052

练习 4.8 善待我自己 / 052

第二章

第二步：增强自信

1. 自信是什么 / 059

练习 1.1 用于估算你的自信的几个问题 / 060

练习 1.2 我可以随身携带的自信锚 / 064

2. 第一个基础：观察，观察，再观察 / 066

练习 2.1 观察我周围的事物 / 067

练习 2.2 在一天当中做下意识的呼吸练习 / 070

练习 2.3 借助呼吸唤醒你自己，活在当前的时刻 / 071

练习 2.4 为你的一天做一个积极的总结 / 074

练习 2.5 创造机会品味此时此刻 / 074

3. 第二个基础：承担责任 / 077

练习 3.1 我承担属于我的责任 / 079

练习 3.2 摆脱那些关于你性格的有害的魔咒和成

见 / 081

练习 3.3 想一想,找到那些对我来说构成障碍的观点 / 087

练习 3.4 改变我的观点,实现我的计划 / 087

练习 3.5 修正一个不属于我的观点 / 090

4. 第三个基础:果断且恰如其分地肯定自己 / 091

练习 4.1 测试你的自我主张能力 / 092

练习 4.2 我的强项和优点 / 093

练习 4.3 我学会提要求 / 094

练习 4.4 我学会说“不” / 095

练习 4.5 倾听他人,倾听自我 / 096

练习 4.6 学会用自我主张的态度面对批评 / 098

练习 4.7 改变展示在其他人面前的你的某个元素 / 100

第三章

发掘隐藏着的自尊与自信的根基

1. 我们的价值观的重要性 / 103

练习 1.1 我的价值列表 / 105

练习 1.2 我的反价值列表 / 106

练习 1.3 将你的价值分出等级 / 107

练习 1.4 寻找隐藏在你的选择背后的价值 / 107

练习 1.5 从你的日常经历出发找到你的价值 / 108

练习 1.6 找到你的反价值 / 109

练习 1.7 重新找到你的完美梦想 / 110.

练习 1.8 依据我的完美梦想修订我的价值观 / 111

练习 1.9 价值的冲突:如何走出困境 / 112

练习 1.10 写出我的人生计划 / 116

2. 如何具体执行我们的人生计划 / 119

练习 2.1 寻找你的大目标 / 121

练习 2.2 找到你的目的 / 124

练习 2.3 正确表述你的目的 / 125

练习 2.4 补充目的,更好地满足你的价值观 / 126

3. 我们的观点的作用 / 126

练习 3.1 把你的观点放在地面上 / 132

第四章

培养孩子的自尊

1. 赋予我们的孩子一个坚实的基础 / 137

练习 1.1 你了解孩子的需求吗 / 143

练习 1.2 做小结 / 147

练习 1.3 思考改变的条件 / 148

练习 1.4 你的孩子感到安全吗 / 148

练习 1.5 帮助你的孩子消除紧张和干扰性的负面情感 / 149

练习 1.6 你如何摆脱压力和紧张感 / 151

练习 1.7 让你的孩子照着做 / 152

练习 1.8 观察并记录 / 153

练习 1.9 总结你的态度 / 155

练习 1.10 让你的孩子放松 / 158

2. 继续帮助我们的少年 / 159

练习 2.1 我的孩子发生了多大程度的变化？请你做一个总结 / 159

练习 2.2 通过鼓励和祝贺来增强他的自信 / 162

练习 2.3 家庭的价值观以及由价值观导致的规矩是怎样的？ / 164

练习 2.4 说明违反规则的后果 / 165

练习 2.5 了解他的榜样，理解他的价值观 / 167

练习 2.6 问问你自己 / 169

结论 / 174

第一章

第一步：提升自尊

我们对自己的尊重源自一种判断，这种判断从总体上评估我们自己的价值。那些具有良好自尊的人很尊重自己，对自己有一个很好的认识，然而却并不自负、自大或者轻视他人。相反，他们也十分尊重他人。

1. 我们在谈论什么

让我们先来做一个小结

近几年来,人们时常谈论自尊、自信、自我肯定等等之类的话题。这些概念并不是近期才有的,然而,事实上,时不时地,我们会重新认识它们的重要性,以及拥有它们或缺乏它们在多大程度上决定着我们的幸福和我们的能力。

首先,我们来集中讨论一下自尊的问题。

我们对自己的尊重源自一种判断,这种判断从总体上评估我们的价值。那些具有良好自尊的人很尊重自己,对自己有一个很好的认识,然而却并不自负、自大或者轻视他人。相反,他们也十分尊重他人。

体现自尊的几个断言

- 作为一个人,我自有我的价值,我不需要去证明这一点。
- 我无条件地接受我自己。
- 我觉得我这样很不错。
- 我无条件地欣赏我自己这样一个人。

即使这是一个总体上的判断,当然,这种判断在很大程度上也是不自觉的,这种判断的结论不应该是“完全是或者完全不是”,我们可以给自己打一个“分数”。这就是你要做的第一个练习。

既然我们说要做练习,我们建议你准备一个完全属于你自己的小本子,你可以把你将要经历的体验的结果以及整个过程中自然而然产生的所有思考都记录在上面。我们建议你找一本“漂亮的”本子,甚至

是一本烫金册子,总之,应该把这看做一个郑重的举动,以此来告诉自己:“你完全配得上这么做”!

练习 1.1 总体上给自己的自尊打一个分数

确保你不会被打扰,然后闭上眼睛。缓慢地深呼吸,专注于你的呼吸。放松。接下来,慢慢地从 0(完全不自尊)一直数到 10(完全自尊)。无论是出声数还是默数,当你数到你给自己打的分数时,你本能地就会知道。把这个分数记到你的本子上。它将为你估算自己的进步提供参考。

* * * *

现在,我们给你一份调查表,让你能够更细致地估算你的王牌以及那些你能够取得进步的领域。

练习 1.2 用于估算我的自尊的几个问题

从 0 到 10 给以下每一个断言打一个分数。如果你觉得这个断言是完全错误的,就给 0 分,如果你觉得完全正确,则给 10 分。迅速地打分,你可以相信你的直觉。

把这些结果以及这些结果带给你的想法一并记在你的本子上。

· 我是个好人

