

YINGDE
ZIXIN

心理自助丛书



自信赢得

★克服自卑心理的个案与诊断★

常桦
编著

 华文出版社
Sinoculture Press



赢得自信

——克服自卑心理的个案与诊断

常 桦 编者

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢得自信:克服自卑心理的个案与诊断/常桦编著.
-北京:华文出版社,2004.6
ISBN 7-5075-1696-2

I. 赢... II. 常... III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 056668 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址:<http://www.hwchs.com.cn>

网络实名名称:华文出版社

电子信箱:hwchs@263.net

电话:(010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

科普瑞印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 8.875 印张 180 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

*

印数:0001-6000 册

定价:15.00 元

自信如此的重要，那么怎样赢得自信呢？自信其实就是一种习惯，只要你从小事做起，逐渐养成这种习惯，你的成功就近在咫尺了。事无巨细，只要能做成功，使你从中能尝到一点成功的滋味，你便会去渴求更大、更辉煌的成功。

自信
赢得



放在枕边的心理医生

面对日益激烈的社会竞争和光怪陆离、五彩缤纷的世界，朋友，你可曾有过远离至爱、独倚花季的伤怀？可曾有过壮志豪情在现实墙壁上被撞得支离破碎的失落？可曾有过心急如焚的期待？可曾有过为突如其来的凄风苦雨而黯然神伤的消沉？可曾有过末日将至、世界将倾的迷茫……

虽然，并非人人都会随时遇到诸如生离死别、婚姻破裂、病痛、失业、经济状况突变等这样一些重大的问题，但那些没有遭遇重大灾难的人，却同样敏锐地感受到了压力、郁闷、绝望、恐惧等等情绪，这些情绪无时无刻不在侵扰着我们的的心灵，几乎成了现代人的通病。于是，有些在别人眼里无足轻重的事情，却会令你心神不宁、坐立不安：

也许你是个普通的推销员，却在子夜时分为本月的销售业绩下滑而辗转反侧、彻夜难眠……

也许你是位收入颇丰的企业高管，却在都市上班的路上为交通堵塞而心急如焚、气愤不已……

也许你是一位人人羡慕的国家公务员，却正在为机关里流传的人事变动而紧张与焦虑……

也许你是位标准的北漂族，一面在电话中安慰故乡对你寄予厚望的亲人，一面却考虑是继续漂泊下去还是打道回府……

失落、痛楚、伤感、郁闷，都让人难以忘却。这也许就是处于信息时代人们的悲哀，当科技以无法预测的方式向前飞速



发展之际,外面世界的诱惑和生存的动荡也不可避免地向我们袭来,没有人能够逃避。

但是,我们不该重拾悔恨的旧梦,不该让伤心的泪水再次滑落。沉浸往事,只能倾倒心灵的天平;寻觅过去,只能拾回尘封的梦幻。

人生本来就是欢乐与伤感、成功与失败、付出与回报的混合体,我们又何必寻觅那份感伤的情怀?何必为得不到的或已经失去的而耿耿于怀、念念不忘呢!

失去皎洁的月光,我们却能赢得满天闪烁的繁星。当你还在温柔的梦中流连忘返时,黎明已悄然而至。生活赠予我们很多丰富的意蕴,我们岂能被人生的风风雨雨、云遮雾绕而迷住双眼?

一个人是一个宇宙,每一颗心都无法用另一颗心来替代。内心的苦衷,只有自己能真正体味;痛苦的心、凄楚的心、苦涩的心、惆怅的心,只有自己才能予以真正的抚慰。

放松自己吧,不要让世俗的烦恼搅乱了你平静的心!安慰自己吧,不要让心灵的天平随情感的尘风任意摆动!面对岁月之河、尘世之风,人生只有在向彼岸进取的征途中,才能焕发出迷人的光彩……

早在20世纪80年代,医学界就预言:21世纪将是心理学家的世纪。在美国,每年大约有两亿人向心理医生述说自己的痛苦。中国是何时开始有心理医生的,已经无从考证,但是,在中国,几乎没有人愿意承认自己去看过或需要心理医生。人们普遍的观念是:在我们刚离开公费医疗的保护伞之后,在我们遇到类似感冒咳嗽这种小病都不再上医院的时候,有了一时解不开的烦恼或忧愁,居然需要花钱看心理医生,简



直是一种奢侈！

那么,我们如何面对自己的心理问题呢?找朋友聊聊,大多数人遇到心理问题,最常用的方法是依靠友谊和亲情来释放和缓解。但是,人生不如意之事十之八九,可以语人者无一二!我们总有一些心事是无法与人言说的,即使是朋友和亲人,这时就只好在心中对自己说:活得真累!念完这句咒语,就只剩下硬挺了。此时此刻,真希望有本心理自助的书拿来看看,书中没有那么多枯燥的心理学原理和专业术语,而是那种让人信手翻开,一读就懂,立竿见影,受益匪浅的书籍。

其实,现代人早已经意识到,对人类生存与健康威胁最大的将不再是癌症、艾滋病,而是那些剪不断、理还乱的心理疾病。目前,现代人心理问题增长的速度已经超过了社会前进的速度。我们知道,如压力、恐惧、郁闷、焦虑与绝望等情绪,使人容易患上感冒,而且饱尝心理疾病之苦的人患感冒后的症状要比没有心理疾病的人的症状重得多。在患有癌症的人群中,承受压力较重的人比那些压力较轻的人更容易放弃治疗,死亡率也更高。

虽然心理问题不会直接杀死一个人,却可以诱发各种致人于死地的疾病。你肯定也见过一些人放任心理问题的发
展,最终失去调节能力,或者,虽然能够调节却遭遇巨大困难。在繁忙的生活与工作之中,处理心理问题已成现代人的当务之急。与寻求富足与安乐相比,解决心理问题尤为重要,因为,如果精神与肉体遭受心理问题的折磨和摧残,也就无法平静而快乐地工作,无法享受富庶的生活,同样也难以维持融洽的人际关系。

有人针对现在这种普遍的现象开出了一个药方,就是通



情景正典心理自助丛书

赢得自信——克服自卑心理的个案与诊断

过学习一些新的理念与方法来调整生活的节奏,以使人们能够完全克服压力、郁闷、恐惧与焦虑等不良情绪。这种心理疗法被证明是行之有效的。但是,所有的改变都需要时间,当人们从变化中受益后,更要持之以恒,把新的理念与方法纳入日常生活轨道,使其变成一种生活习惯。

现今社会人人都忙忙碌碌,有些人根本就没有时间来实践这些理念与方法,甚至有些人根本就怀疑这些办法的可行性。但是,只要你肯抽出时间来阅读这套丛书,你定会从中受益。

朋友,你尽可以将这套《正典心理自助丛书》放置在案头床前,让它成为你随身、随时携带的“心理医生”。当你感到压抑、焦虑、郁闷或恐惧不安的时候,请翻开此书读一段吧;当你遇到朋友痛苦无奈的倾诉,却无法时刻陪伴他之时,送他此书作为礼物吧。在快节奏的生活间隙里,让我们共同来运用这个“心理医生”所教的方法,让自己更轻松地生活吧,套用一句多年前一部日本动画片中主人公一休的话:“休息一下,让我们休息一下吧”!

常 桦

2004年4月于北京博雅堂



目 录

第一章 做一个自信的人	(1)
一、拥有自信	(1)
二、自信是生命的养分	(2)
三、我必定！我能够！	(4)
四、最崇高的信心	(7)
五、只要做点什么，就会有所不同	(8)
六、你是独一无二的	(10)
七、信心是人生最珍贵的宝藏	(11)
八、自信会使你更有价值	(13)
九、我行，你也行！	(14)
十、无穷的自信魅力	(16)
十一、把自信变得“公式化”	(18)
十二、一点一滴积累自信	(19)
十三、自信人生	(21)
十四、具有自信的人是幸运的	(23)
十五、自信的无穷力量	(25)
十六、让我们满怀信心	(29)
十七、用自信点亮通往成功路上的灯	(31)



第二章 建立自己的魅力信心 (34)

- 一、你能做些什么 (34)
- 二、让信心自然大增 (36)
- 三、如何看待自己 (39)
- 四、向缺乏自信心挑战 (43)
- 五、按步骤去建立自信 (45)
- 六、展示你的自信 (50)
- 七、激发自信的灵丹 (52)
- 八、一点一滴培养自信 (54)
- 九、尝试一下捷径 (56)
- 十、拯救自己的信心 (63)
- 十一、拥有信心还要获得他人信任 (66)

第三章 看清自己 相信自己 (70)

- 一、看清自己 (70)
- 二、除了你自己,没人能够伤害你 (71)
- 三、认识你自己 (75)
- 四、你是重要的 (77)
- 五、先剖析自我 (81)
- 六、迈出认识自己的第一步 (82)
- 七、正确认识自己 (85)
- 八、不看低自己 (88)
- 九、相信自己是个举足轻重的人物 (90)
- 十、认清自己才能自信 (93)
- 十一、信心是自己给的 (97)



十二、优点、缺点心中有数	(99)
十三、不要过低地估计自己	(100)
十四、看得起自己	(101)
十五、自信来自你的思想	(104)

第四章 把自卑赶走

(108)

一、自卑是人生中的一块绊脚石	(108)
二、走出自卑的阴影	(109)
三、悦纳自己	(111)
四、自信能够驱逐自卑	(114)
五、打倒自卑	(116)
六、向自卑感奋战不懈	(119)
七、跳出自卑的陷阱	(121)
八、拨开自卑的迷雾	(123)
九、一脚把自卑踢开	(125)
十、把自卑转为自信	(126)
十一、向自卑宣战	(129)
十二、调适自己的自卑心理	(132)

第五章 做自己的主人

(136)

一、守住自信,就守住人生	(136)
二、找寻你自信的源泉	(138)
三、你是上帝的唯一	(139)
四、我自信,我成功!	(142)
五、跳出比较的陷阱	(145)
六、让自信之光照亮心灵	(146)



七、做自己的主人	(151)
八、生命的主宰是你自己	(154)
九、你就是最优秀的	(155)
十、你本来就是第一	(157)
十一、喜欢你自已	(159)
十二、潜意识里的自信	(162)
十三、自信的魅力	(164)
十四、信得过自己	(165)

第六章 给自己成功的自信

(169)

一、自信是成功的一种习惯	(169)
二、成功来自于强大的信心	(171)
三、信心是成功必需的心态	(174)
四、自信是成功者的特质	(176)
五、信心有多大,成就就有多大	(178)
六、自信是成功的第一秘诀	(181)
七、相信自己能成功	(183)
八、以信心为支柱去获得成功	(185)
九、给自己自信	(187)
十、自信的一生是成功者的一生	(188)
十一、自信是打开成功大门的钥匙	(190)
十二、胜利永远属于自信者	(194)
十三、你很伟大	(196)
十四、相信自己就一定能够成功	(200)
十五、信心是掌握命运的钥匙	(201)
十六、信心的伟大力量	(203)



第七章 学会自我激励 (205)

- 一、激励是勇者的行为 (205)
- 二、用信心激发能力 (207)
- 三、自我激励的绝妙用处 (209)
- 四、挖掘你的潜能 (210)
- 五、培养“可能”这种自信心 (214)
- 六、激励让你改变世界 (216)
- 七、相信自己有无限的潜能 (218)
- 八、激发自身的潜能 (219)
- 九、信心激发自己走向成功 (221)
- 十、信心源于自我暗示 (223)
- 十一、肯定自己,信心即会加强 (227)
- 十二、学会自我激励 (230)
- 十三、自我激励也有秘诀 (232)

第八章 永不熄灭的信念之火 (239)

- 一、信念决定成功与失败 (239)
- 二、信念是力量的源泉 (240)
- 三、信念支撑人生 (243)
- 四、不熄的信念之火 (247)
- 五、建立你的信念系统 (249)
- 六、信念的力量 (254)
- 七、信念会帮你实现梦想 (257)
- 八、信仰自己 (259)
- 九、信念使你永不失败 (260)



博思正典心理自助丛书

赢得自信——克服自卑心理的个案与诊断

十、掌握信念便能主宰人生	(262)
十一、将信念付诸行动	(264)
十二、屹立不倒的信念	(269)
十三、信念决定人生	(271)



第一章 做一个自信的人

一、拥有自信

相信每一个人都能体味到自信的重要性,那么,自信到底是什么呢?

自信就是一个人相信自己能够做好一件事或者相信自己的判断力。

有自信是能做成并做好一件事的重要前提。它能促使人们下定决心,保持旺盛的精神状态,坚持到底,去把事情完成。如果没有自信,人们很有可能不去完成一件事,或者犹豫不决,三心二意乃至半途而废。

既然自信如此重要,我们就要树立自己的自信,那么怎样树立自信呢?首先要有科学而又正确的判断。对实际情况不能完全掌握,判断又不正确,就很难树立自信,即使自己主观上感到有自信,也是建立在不扎实的基础之上,这种自信是很容易被动摇的。所以自信一定要建立在认识世界的基础上。

树立自信还需要对自己有一个彻底的了解,知道自己的长短处以及自己的极限点在哪里,对自己能否完成某一件事情有一个清醒的认识。

自信还需要逐步的积累。过去做的一件事情非常成功,那么今后再做类似的事情时自己心中就比较胸有成竹。过去的成功经验越多,今后做类似事的自信就越强。所以要树立



自信就要多实践、多闯荡、多去接受挑战。

自信能帮助人们完成很多事情,因此人要多培养自己的信心,即使很多情况下自己把握不大,也要多肯定自己的长处、进步和成绩,相信自己的主观能动性,相信自己经过努力是会成功的,即使失败也不要给自己以沉重的心理负担。人在做很多事时其实是需要信心来支撑的,毕竟人在做事时,有十分把握再干的事情恐怕是少数,绝大多数情况下是只有六七分把握。

当然,这并不是说树立自信可以盲目。如果你树立的是缺乏科学性的自信,当你兴高采烈地做一些事情,而又频频遇到失败的打击时,这将对对自己的自信产生严重的打击。

人应该时刻保持自信的精神状态,它是许多信心的综合和升华,它能够借助于别的方面的成功和信心,帮助人们在某一个方面取得信心和成功,取得一种意志坚定、精神饱满、清醒冷静、实事求是的良性循环。

二、自信是生命的养分

全世界至少有半数以上的人都会有一种疑问:我也会成功的一天吗?

你可以这样反问自己:为什么你就没有那样的一天呢?

可是,遗憾的是,世界上仍有为数不少的人对自己缺乏起码的信心,甚至觉得自己事事处处都不如人,他们之所以这样想,一方面在于他们无限地夸大了自己的缺点,另一方面又在于他们盲目地夸大了别人的优点,两者对比,当然会有一定的差距,所以不免就陷入了难以自拔的自卑状态。

没有阳光的沐浴,没有土地的养分,树木就没法正常地生长,新陈代谢就会受到阻碍,最后就会影响树木的成长,严重的甚至会枯萎致死。同样,对于一个人来说,自信就好比生命中的阳光和养分。一个对自己总是充满信心的人,一个看起来总是那么容光焕发,似乎浑身上下都充满着力量的人,是不会轻易被困难吓倒的。而如果一个人对自己失去信心,那么他给人的感觉就可能像营养不良的病人一样没有神采,说话也没有底气,不敢在大众面前表达自己的意愿,久而久之,他在别人眼里的形象就会是畏畏缩缩的,这样的人是很难让人相信他能承担起重大的责任来的。

从婴儿到老人,每个人都会以不同的方式走完人生的旅程。人存在的目的和意义究竟是什么呢?人们为什么会不约而同地渴望成功呢?在弄清答案之前,让我们先询问这样一个问题:“我是谁?”有些人会自然地说,我就是我啊,有什么可疑问的呢?

实际上,只有相信自己、发现自己的人,才能明白生命对于他的真正意义,成功是对于自我的认定。

相信自己,否则在这个世界上没有任何人会信赖你,你也不会相信这个世界。成功者就是那些拥有坚强信念的平凡人。人从明白事理的那一天起,要学的第一件事就是自信。

失败往往意味着自己对自身的否定,而经常对自己心存质疑的人最有可能误入失败的沼泽地。许多人面对即将到来的成功,都不相信这会属于他自己,结果成功在他身边闪烁一下光亮就与他擦肩而过。多一分自信会让许多经历成为成功的预演和彩排。

自信是一个人心理建筑的工程师。在现实生活中,自信