

自信课

一堂在学校中学不到的最重要一课

[加] 孔谧 著

Lessons of Confidence



相信自己的才能吧，
它会使你行动时不再踟蹰；
生活中充满自信吧，
它会使众多的朋友前来相辅。
当必胜的信念充满整个心灵，
你就拥有了最宝贵的财富；
那时理想的目标就会向你走来，
那时富足之花就会追随你的脚步。

沈阳出版社



超凡的力量就在我的自信之中

自信课

Lessons Of Confidence

——一堂在学校中学不到的最重要一课

[加]孔 谧 / 著



2632921



图书在版编目 (CIP) 数据

自信课——一堂在学校中学不到的最重要一课 / (加) 孔谧
著. —沈阳: 沈阳出版社, 2001. 12

ISBN 7-5441-1790-1

I. 自... II. 孔... 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 (2001) 第 090866 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/24 字数: 189 千字 印张: 13 $\frac{1}{2}$ 插页: 2
印数: 1-4000 册

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 姜波

责任校对: 刘捷

封面设计: 孔鸥

版式设计: 邱延 高凤利

定价: 20.00 元

超凡的力量就在我的自信之中

《自信课》中折射出来的哲学思想是深湛的，但是，作者给我们的并不仅仅是哲学性思想，她向读者提供了一个人之所以顶天立地的内心信念。全书洋溢着智慧和关切的口吻，让人捧起书来就感到作者是在与每一位读者进行着朋友式的交谈。我一次又一次读了关于“选择你想要的生活”一章，并将这一章里提及的核心原则抄了下来，压在了我写字台的玻璃板下。我认为这本书不仅仅是教导人们如何自信的指南，它更是一个如何生活的指南。

——乔治亚·哈罗克 多伦多大学心理学教授

《自信课》远远不止是一个建立自信的课程。它是面对生活的经典。任何一个商业老板，无论是身价百万的大老板还是一个小店的老板，如果把这本书推荐给他的经理和雇员，那么他完全可以预期这样的结果——他的职员对自我的态度及评价在不断地上升，进而导致生产效率的提高。

——王伟 新起点文化发展公司总裁

《自信课》在如何正视以及克服你的恐惧心理方面，提供了可行的建议。这是一本将给你和你所关注的人的生活带来幸福和欢乐的好书。

——大卫·艾理克 多伦多大学心理学教授

《自信课》确实是一门真正意义上的课程，它是真实的，而不是一种心理安慰式的冗长繁琐的说教。在这里，你将分享到作者给予你的源于生活而又超越生活的既客观实用又极富思想内涵的建议。它触摸到了人们心灵的深处，并激发着巨大的能量。它不是那种普通的仅仅是为了让人“自我感觉良好”的咨询，这种咨询产生的效果不会持久。

——刘延新 辽宁大学中文系教授

对于那些因怀疑自己而忍受内心痛苦煎熬的人来说，《自信课》无疑就像外科医生的手术刀一样锋利，像雪中送炭的救济品一样甜蜜。这本书向你展示了：如何走进并触及你内心的痛苦，以及如何在苦痛的砂砾中发掘出自信的珍宝。

——张子悦 加拿大 SUN 电讯公司亚洲区业务主管

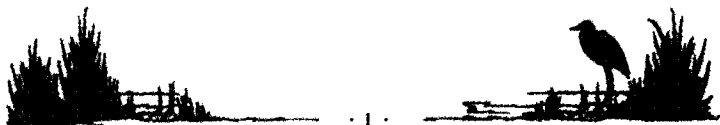
对于那些饥渴地四处寻找着希望和自信的读者而言，《自信课》是最好的礼物。他们会像我一样，从作者克服恐惧、战胜愤怒和紧张的奋斗中，发现许多看起来难以解决的问题的答案。并且，他们会在作者自身生活巨大成功的背后寻找到力量。

——威廉·琼斯 纽约州立大学心理学博士

前 言

1998年初，我移民到了加拿大。这是一个美丽、和平、整洁的国家。因为其良好的生活环境，完善的社会制度及优越的福利待遇，每年都吸引着越来越多的人到这里定居，其中来自中国大陆的移民的比例更是逐年的攀升。

然而在美丽的枫叶之国尽情享受大自然的风光及舒适的生活的同时，我更看到了每一位华人在这这里艰辛的奋斗，特别是最初的过渡时期从思想上到心态上的调整及苦苦的挣扎。随着移民条件的日益严格及国内教育的逐步完善，近几年移民加国的华人绝大部分是具有高学历或在国内拥有良好的社会、教育、经济背景的人，他们最初怀着对生活的美好憧憬及梦想登陆在这块土地上，然而很快在面对真正的现实时：难于在短时间内克服的语言障碍，长期找不到理想的工作，所学专业无从发挥，激烈的就业市场竞争，强大的工作压力，居无定所，很难介入到主流社会甚至个别的时候要受到排挤和歧视，另一方面昂贵的费用支出让生活反而变得更加简朴，人们心理承受的最后一道防线崩溃了，似乎一切的



一切都与最初的梦想背道而驰；为了生存在这块新的土地上，大学毕业去洗衣场流水线做工，博士生在工厂里开机床，研究生在餐馆里打粗工，在国内是老总的人自己开家小的店铺经营……所有这些给新华人移民造成的心理压力是可想而知的。以致近些年在新移民案例中，华人犯罪的比例不断地攀升：

1998年初，一华人移民跳安大略湖自杀。

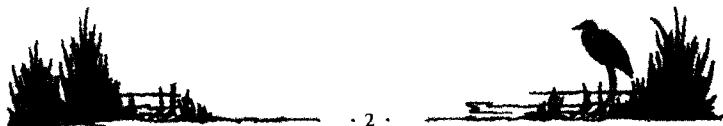
1999年初，一华人移民将另一人推向飞驰而来的地铁，同时自杀，造成两人均死于车轮下的惨案。

1999年8月，一华人移民从温哥华移居到多伦多，因长期找不到理想的工作造成严重的心理障碍，放火焚烧了居处。

2000年初，一华人新移民在居处杀害了自己的女友，至今潜逃在外。

2000年5月，一华人新移民因精神压力在住所处杀害了自己的女儿，同时自杀未遂，造成震惊了整个华人圈的5·23惨案……

截止2000年6月的社会调查显示，具有高学历的新大陆移民中有90%没有找到适合本专业的工作而遍布加国餐



馆、衣厂、超市及杂店。

1999年中旬，我进入世界著名的高等学府多伦多大学攻读硕士学位，我选择了教育理论中非智力教育专业。在学习中我逐步发现中国目前教育体系中非智力因素的启蒙教育与西方发达国家相比相差甚远。

记得刚到多伦多的第一个冬天，恰逢加国历史上百年罕见的一场冬雪，厚厚的积雪甚至掩埋了家家门前的汽车，当时户外的气温达到了零下41摄氏度。在去往学校的巴士乘降站上一个当地的年轻人吸引了我的目光，他的头发、眉毛上挂满了冰霜，活像个圣诞老人，可他面带微笑，热情而耐心地向每一位过往的行人推销着当地著名的多伦多星报，时不时还为行人指点路径，帮助老人和孩子推车；趁他没有顾客时，我与他攀谈起来，谈话中我了解到他居然是我的校友，毕业于多伦多大学，已是心理学博士了。因为正赶上当时加拿大就业市场的滑坡，他没有找到与专业相符的工作，就干起了推销报纸的行业，他并不认为这是份无聊的工作，相反他说他可以接触到各类的人群，他准备有机会专门从事销售心理学方面的研究，而目前的工作一方面可以解决生存的问题，另一方面恰好可以获得第一手的资料。看着他一脸



认真的态度与充满自信的神态，我坚信他生活得很充实也很愉快，特别是他那份对生活的热情、自信及对周围人的关爱之心深深地感染着我。

相比之下，许多中国的年轻人也很自信，他们雄心勃勃地来到新的环境中要么进一步的深造，要么寻求更好的发展，可是当环境改变时，变得更加艰苦和残酷时，很多人却从精神上先垮掉了，所以我们并不真正地了解自己，因为真正了解自己的人是自信的。真正的自信又是什么呢，在与众多的新移民的对话中，我了解到当面对现实时，太多的人喜欢逃避，太多的人念念不忘过去曾经的辉煌。人也许从低走到高在心理上非常容易接受，从高走到低却太不容易承受。由于中国的教育体系中从小缺乏一种对非智力因素的开发和培养，中国人的自信往往建立在一种表面化的生活上，坐拥在优越环境中那份西服革履的气派，灯红酒绿后的推杯换盏，良好的社会地位或是一份高薪而稳定的工作。当一个人一夜之间不再拥有这些而一切要从零开始的时候，过一种简单、质朴的生活时，面对普通的人群，为了生存仍需要奋斗的时候，你的心理天平失衡了吗？你抱怨上天的不公了吗？你变得对周围的人敏感了吗？你感到压抑了吗？你不



断在担忧明天的生活吗？那么你并没有真正地认识自己，也就谈不上真正的自信，你曾经的自信都是建立在过去外在的条件中的，是的，你或许会说：那是我努力奋斗的结果，可是现在我一无所有了！

一无所有恰是生命中的关键，一无所有是你不再有那么多人前的装饰，而是面对本来的自己，可你仍然拥有自己生存的智慧、热情及对你这个世界的关爱，你所需要的就是在一无所有的物质世界中学会面对没有装饰的自己，这时候的你应该怎样生存下来，你有什么独特的能力，你能亲力亲为的做点什么，你怎样会使自己快乐起来，当没有任何支持和呵护时，没有任何的装饰时，你可以吗？你仍然相信自己的明天会更好吗？

相比之下，西方的教育体系中从儿童时代就开始以各种非智力因素的问题不断地启发孩子认识到自己的特性和潜质，逐渐培养孩子在自己的特性和潜质中独立的生活能力，同时将这种特性不断地应用在周围的生活中，培养孩子在任何情况下客观地看待生存的环境和周围的人群，以便待孩子长大成人后能迅速地适应各种变化的环境。

这种教育即便在孩子成人后也不会终止，早在 20 世纪



30年代，各西方国家的学校中就在中学与大学里开设了专门的心理学课程，这种课程随着时代及环境的改变不断地做出相应的调整，发展到了90年代，美国著名的演说家瓦尔德·阿狄森最先在人类的自我认识与生存中提出“自信课”这一概念。

在1994年，他应邀为纽约市的社会研究新校开办并主讲“关于自信”的历时七周的讲座课程，于是便有了自信课程。当时该校的校长——伊利莎白·狄根，系主任——玛芝露·维拉，极有说服力地使阿狄森确信不但有必要开设这门课程，而且学生中在这方面存在着广泛的需求。最终他们达成共识，如果这门课程能吸引10~12名学生，就应该开课。因为这个人数对于任何一门新开设的课程而言，完全是情理之中的预计。然而，在距课程选择登记结束还有三周时，维拉教授提醒阿狄森注意这样一个事实：虽然每门课程一般来说最多只招20多名学生，但现登记报名参加这门课程的学生已经超员了。那时他们估计至少将会有25名学生报名。很明显系主任维拉与狄根校长是对的：如果多于20个人参加，将说明青年人对此有着浓厚的兴趣。但是事情显然比大家预计的还要令人吃惊。上第一堂课时，班上竟来了

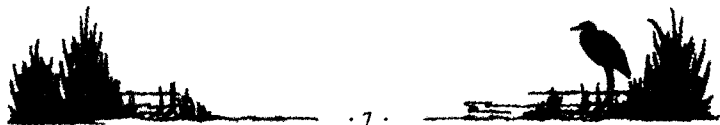


200 多名学生，校方不得不把上课的地点从教室挪到了圆形剧场。

不仅如此，当《自我》杂志的主编亚历山大·佩尼听说了开设的这门课后，特意派了记者劳利·毕加来参加这一次的讲座，成为班上的一员。后来劳利写了一篇关于这门课程的文章，发表在了美国 1995 年 5 月号刊的《自我》杂志上。

开课以后，亚历山大·佩尼曾对阿狄森谈起了她为什么认为有必要开设这门课程，以及为什么她认为自信课比起别的在青年中的类似努力都有价值的原因：“它是真实的，没有心理课上唠唠叨叨的说教。在这里你分享着一种产生于真实生活经历中的、实用的、充满真知卓见的、足以令人顿悟的经验之谈。它能打动每一个人——并且产生确实的效果。它不是那种通常的‘为使心理好受些的咨询’，这种咨询产生的结果往往太短暂了。”

自此以后，阿狄森的“自信课”以其真知卓见和生动实用吸引了无数的年轻人：他的课程风靡全美后又波及世界各地，收听他的自信课的人次达到上千万。由此可见，当代人在浮躁、喧嚣的现实中太需要一种引导、一种认识自我、发



掘自我充满智慧的引导。

随着中国迈向国际化的脚步加快，中国人再一次面对各种体制改革及环境变换的挑战，新生的力量和事物不断地打破着人们固有的观念和行爲，怎样在当今激烈的社会竞争中培养自我的生存能力与客观的自信成了越来越多的人需要解决的问题，同时中国的年轻人也更需要一种先进的观念与理念的引导。

基于上述目的，我收集了大量的西方有关“自信课”的资料，编著成了呈现给读者的《自信课》一书。希望对不断进步的中国新一代年轻人有所助益，并为中国正逐步展开的素质化教育提供些真正实用的素材。

愿新一代的中国人从一百多年的自卑中走出来，真正地认识到自己的巨大潜能，不论生活在怎样的环境中，也不论生活在世界的哪一块土地上，都是真正自信的一代中国人。

作 者

2001年11月于多伦多



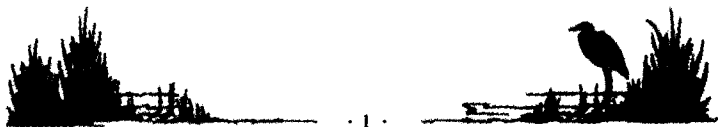
引子：我们一定要自信

你站在那儿——人生舞台的幕布后面，一个人孤单地、微微颤抖地站在沉沉的幕布后面，扩音器里传出了一个文质彬彬的男士的嗓音，向来宾致以热烈的欢迎。

时间一秒一秒地过去，你的心越跳越快。无法回避了；转身离去或逃跑都已经太晚了。上百的人就在那幕布的外面等候着。你知道再有几分钟，你就不得不离开这带给你无限安全感、使你在众目睽睽下藏身的厚重的幕布，走到这个有着历史意义的舞台的中央，开始一个平凡的人在他一生舞台上的表演了。

你晃着脑袋试图理清自己的思路。“怎么回事，”你迷惑不解，“我竟使自己陷入这种困境？我都做了些什么？为什么，天哪，为什么，我会在这儿？”我是怎么来到这个世界上的？我想做什么？为什么我要面对这么多的人？我该怎么做？我能对这个世界说些什么？我为什么这样紧张和不安？

许多年以前，一个评论家曾说道：“没有愉快的结果。”他几乎说对了——如果他再加上一句：“只有奋



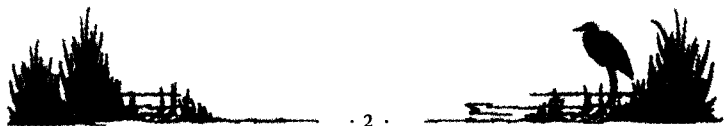
斗。”生活是不公平的，有时甚至是悲剧性的。我们亲手种植、培育的果树终于硕果累累时，另一个人却摘走了属于我们的果实，盗走了本应属于我们的荣誉。我们眼见懒惰的人不劳而获，而最勤劳的人却经历着不幸。我们自己的家人和朋友不时地辜负着我们的期望，甚至有时会让我们受到伤害，而我们也不时会伤害他们或让他们失望。是的，生活是不公平的。

这样是不是说，即便你已经全力以赴力争上游，付出了最诚实、艰辛的努力，可你还是有可能被人从背后踢一脚呢？那么你又怎么可能充满信心地面对明天呢？

这也正是许许多多人都想问的问题。让我们来听听加拿大著名的诺曼文森特·比尔博士是怎么说的吧：

“时刻保持百分之一的活力。”

时刻保持百分之一的活力，开始干吧——照着做。给自己一个承诺。让这本书来指引你、帮助你。你之所以读这本书，因为你希望从现在起更充满自信地生活，你希望从这些文字中受到些启迪，去坚定你的决心、增加你的勇气、减少你的忧虑和恐惧，甚至你希望这本书也许能帮助你回答自

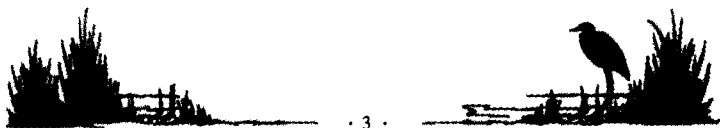


己：我是谁？我是如何站在自己人生的舞台上的？我想干什么？我该如何在人生的舞台上演好自己一生的戏？并且，你希望感到自己是有能力的人，充实的人，有用的人。还有，是的，你需要爱，也想去爱。

亲爱的朋友你准备好了吧，那么又怎么开始呢？

首先，关于要领。没有一本书——本书也不例外——能替你完成增强信心的工作。事实是，它所能做的只是引导你如何使自己更加自信。所以，如果你现在不准备立刻就放弃这本书，我们可以向你保证：坚持这个课程——是的，这是一个课程——坚持下去，你将学到并掌握本书所要给你的全部精华。这不是开玩笑，不是口头的许诺。坚持读下去，你发现本书所讲的一切都是那么新颖而实用并且会在你身上真正地产生作用的。让你重新认识自己，给你勇气，给你生活中最重要的力量——自信。

许多年轻人从小就生活在不安与焦虑之中，他们因为自己的行为得不到父母的认可，在校又不是老师眼中优秀的学生，成绩平平；要么是面对着父母的离异、女孩子的鄙弃……，他们看上去对任何事情毫不在意，实际上心灵是那么



容易受到伤害，又是那么害怕被伤害。因此，他们对于这个题目变得如此的敏感，以至于我们将本书的第一章命名为：“你真的认识自己吗？”

也许你一直都在努力培养自己的坚强和自信，你也好羡慕那些在公众面前侃侃而谈的成功人士，你也在私下里不断地从报纸上、书籍中、电视里捕捉那些让你自信的信息，可你仍然常陷入焦虑之中，你发现理论与现实相距甚远，同龄人在话筒前侃谈他的成功之道，你却面临着失业；同事在周末总结会上因业绩显著被提升为部门经理而顶替了你的位置；同时跻身商界的两人，朋友的公司日益兴旺，你却屡战屡败；过去甚至那个有些自信的你都被现实挫伤了锐气。其实，你一直都在关心别人，探寻别人，你一直都在替别人提出问题，包括对你的朋友、同事、上司，你所忽略的恰恰是你对自己的提问，你要么是完全不自信，要么是在茫目的自信；所以你首先应做的不是去取经，而是要问自己在寻求问去的过程中：

“我学到了些什么？”

你学会了如何给人留下清晰深刻的印象，如何表达自我

