

自信，使你  
无所畏惧，无坚不摧，无往不胜

国际商界公认的世界顶级企业培训专家  
世界500强企业精英培训导师  
及个人职业发展成功学权威

**Brian Tracy**  
**博恩·崔西**  
成功心理学培训课程

# 自信的力量

The POWER of SELF-CONFIDENCE



[美] 博恩·崔西/著  
姜春兰 何英 韦振华/译

 国际文化出版公司

shiwentbooks

Brian Tracy

[美] 博恩·崔西 / 著

姜春兰 何英 韦振华 / 译

# 自信的力量

为什么有些人更成功呢？  
答案就是——  
他比你更自信

国际文化出版公司

· 北京 ·

### 图书在版编目(CIP)数据

自信的力量 / (美) 崔西著; 姜春兰, 何英, 韦振华译. —北京: 国际文化出版公司, 2013.10

ISBN 978-7-5125-0586-5

I. ①自… II. ①崔… ②姜… ③何… ④韦… 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(2013)第 248028 号

著作权登记号 图字: 01-2013-7062 号

## 自信的力量

---

作 者 [美] 博恩·崔西  
译 者 姜春兰 何 英 韦振华  
责任编辑 赵 辉  
封面设计 阿元工作室  
出版发行 国际文化出版公司  
经 销 全国新华书店  
印 刷 三河市祥达印装厂  
开 本 710 毫米×1000 毫米 16 开  
10 印张 103 千字  
版 次 2013 年 11 月第 1 版  
2013 年 11 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5125-0586-5  
定 价 36.00 元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编: 100013

总编室: (010) 64271551 传真: (010) 64271578

销售热线: (010) 84833410 84831086

传真: (010) 84833118

---

# 目 录

---

前 言 请进入无恐惧地带 .....	1
第一章 自信的基石 .....	9
第二章 个人能力与目标 .....	23
第三章 提高能力，掌控命运 .....	43
第四章 有关自信的内心游戏 .....	67
第五章 倾尽全力 .....	89
第六章 战胜逆境 .....	113
第七章 行动带来自信 .....	131

---

## 前言

---

### 请进入无恐惧地带

只有那些敢于相信自己的内心能克服一切客观障碍的人，才能够取得辉煌的胜利。

——布鲁斯·巴顿

**欢** 迎来到无恐惧地带。接下来，你将学会如何在生活的各个方面建立自信、培养勇气并拥有坚定不移的决心。你还将会学到如何毫无畏惧地面对生活中的种种机遇与挑战。如果你做事十分专注，对自己的能力非常自信，你就一定能完成任何想做的事情。

好消息是：你拥有极大的潜能。这种天赋和能力将伴随你一生，将帮助你获得成功，取得成就，并且过上富足的生活。现在，唯一阻碍你过上这种令人羡慕的生活的就是恐惧——各种恐惧——但这些恐惧会随着你阅读完这本书的过程而消逝得无影无踪。

25年来，我一直致力于研究成功人士品德性格的共通之处。哪些品质使得这些成功人士脱颖而出，获得巨大成功呢？通过阅读无数关于成功的书刊杂志及文献，我得出的答案是：自信。生活中各领域成功的基本条件皆是自信。每一个能够取得非凡成就

的人都拥有比一般人强大的自信。当你的自信心强大到你认为可以做成任何你真正想做的事的时候，你的未来将不可限量。

## 一个伟大的问题

一位曾听过我演讲的女士写信给我，说我的演讲中有一句话，改变了她对整个人生的看法。这句话很简单：假设你知道你肯定不会失败，那么你敢想的最伟大的事是什么？

当她开始一遍遍问自己这个问题的时候，她发现自己真正可能做的事情竟然急剧地膨胀起来。慢慢地，她清楚地认识到了自己真正想成为什么人，真正需要什么，真正想做什么。同时，她也明白了正是由于恐惧以及对自己能力的怀疑才阻碍了她的进步。

如果无论做任何事都能保证取得绝对成功，那么你会做什么呢？会不会做完全不同的事呢？要是有什么伟大的力量赋予你特定的能力来达到你预想的某个目标，你会怎么样呢？换句话说，要是你能完全不畏惧任何人任何事，并且不管在任何领域，只要是你最感兴趣的领域，你都能完全自由地发挥，你会怎么样呢？事实证明，如果能够培养出一种坚不可摧的自信，你的整个人生将会截然不同。

自信，你将无所不能

如果拥有强大的自信，相信自己的能力，你就会设立更高的目标，制定更长远的计划，全身心地投入到实现那些原本只是梦想的目标中。你就会采取任何必要的方法挣更多的钱并享受更高

质量的生活。你就会把自己的眼光投向更宽敞的房子、更豪华的车、更漂亮的衣服和更愉快的度假。你就会设想送给你的家人和你亲近的人种种礼物。你就会想做你真正想做的事情，并且无论任何人的期望和观点想使你改变，你都不会妥协。你会亲自定义你的生活，每一天都生活在自己创立的方式中，而不是生活在别人的希望中。

如果拥有伟大的自信，在你职业生涯中的各个阶段，你都会有所不同。你可能会要求晋升、加薪或者跳槽，甚至你会想换行。总之，你会进展很快，你的职业生涯也将驶入快车道。

如果你是销售人员，那么你将会赢得更多的顾客，实现更好更有力的推销，拿下更多的订单，接下更多的生意。如果你是管理人员，那么你就会建立并重组自己的人力和物力资源，打造完美舒适的工作环境，这样你就不会为讨好形形色色的人而不断妥协。

如果拥有伟大的自信，你就会更勇敢，更富有想象力。你会不断创新，乐意实践各种新的、不同的观点和方法。你就会愿意考虑另外一种选择，虽然它可能是非正统的、有风险的。而且你还会愿意做并且全身心投入到目前在你头脑中仅处于次要地位的项目。

## 如日中天，才华横溢

如果你拥有强大的自信，你就会更有魅力，更受欢迎，更容易说服他人。你会使人欢心愉悦，无论走到哪你都备受欢迎。与别人合作时，你会明确而坦率地说出自己的想法。这样，每一个认识你的人都会崇拜你，尊敬你，追随你。人们会认可你，赋予

你更多的职责，因为他们相信你的能力，相信你会采取措施达成目标。到那时，优越的职位和地位会向你敞开大门，人们会给你先前梦寐以求的各种机会。

## 面对困境，扭转乾坤

如果拥有强大的自信，你会更有效地处理日常生活中难以避免的问题和困难。你会不停地思考各种解决方法，借以扭转不利局面。你会嘲笑那些令大多数人气馁的困难，并能在几乎失败的困境中摘取胜利的桂冠。对于大家来说柠檬酸酸的，可对于你来说是它却成了甜甜的柠檬汁。你会感受到什么叫做不可战胜，难以击败。

拥有强大的自信，你将会游刃有余地应付麻烦的人，处理棘手的事。在谈判中你会更占上风，对任何交易都能够获得更优惠的价格和条件。

## 自信满满，主宰命运

如果拥有强大的自信，坚定的决心，那么对你而言，一切皆有可能。你会感觉自己是最棒的。你会对生活中的一切都感到心满意足。因为你内心深处明白，你有能力采取一定的步骤，做出必要的调整，来使生活朝着你想要的轨迹前进。

你会感受到超强大的控制力，这是幸福、健康以及完美表现的基石。你感觉自己就是“生命的主宰，灵魂的舵手”。

拥有无边的自信，你将掌控自己的命运。你身上散发着巨大的能量，生活就不会漫无目的。你就会以积极向上的心态对待自



己、他人及生活。总之，拥有坚定的自信，你必将成为人中翘楚。

## 培养自信，无往不胜

然而，不幸的是，培养强大的自信并不容易。大多数人都多少有些自信，但很多人却毫无自信。怀疑自己的能力，对不可见的事尤其是未知的事心生恐惧，这是人类常见的困扰。心理学家亚伯拉罕·马斯洛曾说：“人类的历史就是男人女人‘看不起自己’的历史。”

大多数人拿自己与别人的长处相比较，结果只看到自己的弱点和不足，最终因此约束了自身能力的施展。因此，大多数人都过着得过且过的日子，他们享受不到自尊、自强与自爱的生活。

自尊伴自信而生，这样的心态令人向往，但为何只有极少数人才有足够的自信，享受这种受别人尊敬的生活呢？可能有千万种理由解释为何我们不自信，但关于自信最伟大的发现，就是通过训练可以获得这种心理品质。因为自信是可以获得的，遵循本书的指导意见，你就可以系统地、循序渐进地建立培养起来自信。

幸运的是我们每个人都有一定的自信，只是由于专业领域的不同而或多或少，那就让我们重头开始吧。你一定会把自己培养成一个自信飞扬的人，在一些重要的领域自由地施展自己的才华！

## 一个伟大的理论

对于我们的生活，最重要的法则或许是公元前 350 年前亚里士多德的“因果原理”。他首先指出我们生活的世界是有序的，所以每件事情的发生都有其背后的原因。我们则称之为“因果法则”，或通常称之为人类命运的“铁定律”。这种“因果法则”一方面使得我们受制于自己所做的事，但另一方面它也能使我们彻底解放，重获自由，关键在于我们如何使用这一定律。“因果法则”本身就像“万有引力定律”一样，是中性的，无所谓好坏。

“因果法则”既是客观物理法则又是主观心理法则，其中心含义就是生活中每一个“果”背后都有一个或多个“因”。假设我们生活中有一个“果”：比如更多的钱，更大的成功，那么就一定能追溯到背后的“因”。不停地重复这个“因”，我们就能享受更多的“果”。

反之，如果我们不喜欢生活中的某个“果”：比如肥胖、资金匮乏、人际关系恶化、商业环境低迷，我们都能追溯到这些“果”背后的“因”，通过消除或改变这些“因”，我们就会享受到不同的“果”。

因果法则就是如此简单且显而易见，所以没有人会怀疑这一定律的真理性。我们生活在地球上、世界上，我们受规律支配，一切都不会是无中生有。任何事情发生皆有因缘。成功与失败都不是偶然。客观事物都遵循各自的规律因素。无论是谁，只要重复同样的“因”就会得出同样的“果”。这是世界运转的方式。

## 缺乏自信的根源

世界上有很多人对自己的“果”并不持乐观态度，然而他们继续做着同样的事，怀着同样的想法，说着同样的话，采取同样的行动，天天如此，他们还奇怪为何总是得到不乐观的“果”。爱因斯坦对“精神失常”的定义就是这样的：不停地做着同样的事却期望着不同的结果。其实，这种期望根本毫无实现的可能。

“因果法则”同样适用于我们自信的各个等级。在人类历史上，在我们身边，都有许多超自信的人，他们取得了令人瞩目的成就。研究一下这些人的背景，我们发现其中一些人，在童年时代受到父母的言传身教，就拥有了极强大的自信。然而，大多数人和我们一样，儿童时代就有着深深的自卑和性格缺陷。这种自卑和性格缺陷大多是由于年幼时，父母对我们的破坏性批评、爱心缺乏等种种伤害造成的。于是长大后，我们不懂得自尊，缺乏自信，和别人相比时，总认为“我不够好”。

如今，很多人在外打拼十分辛苦，也算取得了成功。但是由于缺乏自信，他们总认为自己的成功“名不副实”。而且，无论这种成功辉煌与否，我们都难以摆脱这种感觉。这些成功人士每次在环顾自己拥有的房子和车子时，不停地重复地唱着佩吉·李的歌：就这么多吗？

## 你想要的幸福

人们最想要的莫过于良好的自我感觉。我们都渴望积极、乐观的健康心态。毋庸置疑，首先，我们最想要的其实就是“平和

的心境”。只有当你相信自己有能力有效处理生活的各种要求，能处理好家庭、朋友关系，能做好本职工作，能应付客户，能做好社交活动，以及处理好你所参与的所有其他事情时，你才能享受这份“宁静”。

“因果法则”教会我们，如果想要享受强大自信这个“果”，就要追溯其背后的“因”。细心观察那些很自信的人，我们如法炮制他们的“想、说、做”，那我们就会得到同样的结果，最终我们也能获得高水准的自信。那么我们就会不断进步。

## 脑力马拉松训练

脑力可以像体力一样锻炼，人们通常很难相信这点。如果一个马拉松长跑项目，作为你的教练，我要求你天天不停地跑，跑上至少六个月。最终你会意识到：原来一个不跑步的人，身体的客观条件也不十分适合，通过半年有素的训练竟然可以跑完26.4英里（42.195公里）的马拉松。现在，仍然有五六十岁的人，不论男女，经过这种训练后跑完马拉松项目。

本书提供给你的就是这样一份“脑力马拉松”训练。这当然不会像马拉松长跑训练那么艰巨，那么痛苦，但也需要你做大量的工作。付出的多少直接决定得到的结果。

通过总结我们身边成千上万成功人士的经验，我们得出了本书的训练方案。这一方案的科学依据是大量的研究与经验。如果你严格执行这套经过验证、切实可行的方案，你就会拥有你所渴望的自信，就可以达成自己真正想要实现的任何愿望。让我们开始吧！

---

## 第一章

---

# 自信的基石

世上的事情本来没有善恶，都是个人的思想把它们分别出来。

——威廉·莎士比亚

**你** 对自己的看法和评价，你能做什么，不能做什么，是总结你一生经验和处境得出的结论，通常不能说明你真正能做什么。

在个人发展中有条原则，或者叫成长法则，就是说，一个人沿着主导思想指引的方向不断发展、成长。

一个人的身体在不断变化中。体内细胞正常新陈代谢，一个人每7年便拥有一具全新的身躯。吃入体内的食物影响着身体的成长，同理，纳入脑中的思想主宰了思维的发展。

## 思想成就你

集中注意力法则认为专心致志思考的任何事情，都会在现实生活中得以实现。你长时间专注思考的任何东西，都会融入你的思想，进而影响你的态度和行为处事。

如果你总是思考着胆量、勇气和决断的想法，那么你的行为处事也渐渐变得更勇敢，更无畏，更果断。你越多地思考你想要成为的那类人，想要拥有的那些品质，你就越多地将这些想法深植入你的潜意识，并使之塑造着你的发展。你惯常思考的想法会成为你性格和人品的一部分。

从这种意义上讲，你是一个自我塑造的人。你如今的处境，你的成就，都由进入你大脑、盘踞你脑海的思想所决定。在过去的岁月里，无论你思考着什么，现在的你，今天的你，就是所有这些想法的结晶。

你不仅打造了今天的你，而且你思考的每个念头继续着这项建设工作。这是一个不争的事实。最明智的做法就是，你想成为什么样的人，你就持着与这类人相同的想法，并且一直坚持下去。

## 个人成长不易

但是，对大多数人来说，这个跨越太大。大多数人继续想着、说着他们不希望发生的事，于是他们总是惊讶地发现，不希望发生的事却接二连三地不断发生。

人类史上最深刻的一个发现就是“思维具有创造力”。头脑中的思维能够自我衍生。于是同类相生。你的想法变成现实。大多数时候你考虑什么，你就成为什么样的人。你不可能大脑中想着这样，却过着另一样的生活。因果法则适用于任何地方、任何时间、任何人，绝不会出错，屡试不爽。

因此，培养坚定的自信必须有目的地对意识的内容进行彻底的、全面的、系统的掌控，约束自己只能不断思考想要的东西，

从脑中坚决摒弃所担心的事情。

所有的生活都源自内心。生活是由内而外的发展。对应法则或许是所有心理法则中最重要法则之一。该法则认为外在世界是内心世界的反应。你外在的所见所闻大部分反应了你内心的所思所想。不仅你是如此，你周围的每个人都是如此。

## 内心世界预言外在生活

很多时候我们看到，一些看起来友好愉快的人，却在个人生活中、生意往来上麻烦不断。我们不禁觉得奇怪：为什么这些不愉快的事会发生在这么和善的人身上呢？

不争的事实是，除了个别例外，大多数情况下，一个人外在生活的经历，准确地反映了他们不为人知的内心世界。情况绝不可能与之相反。

与统管你人生的法则和谐共处，才能获得真正的幸福和成功。尽管这些法则不为肉眼所见，它们就像万有引力定律一样，虽然不可见，可一旦违反，你就会置身险境。幸福的人遵循这些自然法则，并在生活中持之以恒。

## 从内心生活开始

如果你想让你自己外表上看起来很自信，那必须做到完全的表里如一。所过的生活与内心深处的价值观和原则相统一，思想、行为与你最高理想保持和谐统一，这是自信的基础。

那些拥有坚如磐石般自信的人，都非常清楚地知道哪些是他们认为对的、好的、值得去做的。他们过着符合这些价值观的生

活。他们做的、说的每件事都表达了他们内心深处的信念。你身处的整个世界可能分崩离析，但只要你知道你做着完全正确的事情，你内心就会无比平静，表现出来就是在任何环境下都信心十足的样子。

你的人生可能会经历许多起起落落，但最重要的是“对自己坦诚”。正如莎士比亚所说：“对自己忠实，才不会对别人欺诈。”

## 决定你的价值观

培养高度自信，成为优秀人才的出发点，就是认真思考，确立自己的价值观。出类拔萃的人会花时间决定清楚要信奉什么，并决定这些信条的优先顺序，并以此组织自己的生活。他们做的每件事情都反映了这些决定。

最近我做了一次讲座，讲座的对象是来自全美各地的 150 名销售精英，他们都为同一家非常成功的公司工作。仅从一个点子入手创办的这家公司，在竞争十分激烈的市场环境中飞快成长，盈利可观。

参加讲座的每一个人都很积极乐观，他们身上有一种非常优秀的品质。当我说到这一点时，公司老总将该公司的价值宣言拿给我看。在创办公司之初，公司的管理人员就已经定好了这些价值宣言。

这些价值宣言印在两页纸上，每位员工一来到公司就人手一份。这两页宣言后来被印到塑料卡片上，方便员工将卡片放到钱包或钱夹里。

老总给我讲了个有趣的故事。他说，每当公司有两个或多个



员工在为某个决定争执不休的时候，哪怕是打电话的时候，他们都会拿出印有公司价值宣言的塑封卡片，一起审阅所有的价值观，然后将备选方案与价值观逐一进行对照。不管最后的决定是什么样的，无疑都能经得住公司价值观的考验。

## 商业价值观

最近一项调查研究了过去 25 年的商业活动。研究者发现有些公司有非常明确的并且每位员工都认可的书面价值观。与那些没有明确书面价值观的同行业公司相比，前者在过去 25 年的利润比后者多了 7 倍。存乎中，形乎外。

无论何时我对一个企业进行策略性规划培训，该企业的管理人员总是将诚信作为最高价值理念，作为整个企业最重要的组织原则。

据我观察，几乎每个企业都会将诚信作为最重要的组织原则之一。字典里对诚信这个词的解释为：完美，不分离，完整，表里如一，健全，没有缺陷或瑕疵。这是个很好的价值观。

选择诚信作价值观真的很不错。但现实生活中，诚信不仅仅是一个价值观念。正是诚信这种心理素质，保证或确保你选择的所有其他价值观。

有明确价值观的个人和公司，其经济收入和个人成就都远远高于价值观模糊不清的个人和公司。

## 明确你的价值观

培养更强大的自信，取得更大成就的起点，首先就是明确你