

你的自信， 决定你的未来

十二
著

3重自信维度，9个练习自信的方法，带你走出舒适区，重塑未来。



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

你的自信， 决定你的未来

十二 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING

图书在版编目(CIP)数据

你的自信,决定你的未来/十二著. — 南京:江苏凤凰文艺出版社,2021.11(2021.12重印)
ISBN 978-7-5594-6317-3

I. ①你… II. ①十… III. ①随笔-作品集-中国-当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第195255号

你的自信,决定你的未来

十二 著

出版人 张在健

责任编辑 王青

装帧设计 吴偲靓

责任印制 刘世乐

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

南京市中央路165号,邮编:210009

网 址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京世纪恒宇印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 8.5

字 数 212千字

版 次 2021年11月第1版

印 次 2021年12月第2次印刷

印 数 25,001-30,000

书 号 ISBN 978-7-5594-6317-3

定 价 49.80元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误,可向出版社调换,联系电话:025-83280257

果麦文化 出品

十二

作家，“不畏将来不念过去”品牌创始人

公众号：不畏将来不念过去

小红书：作家十二

已出版作品：

《不畏将来不念过去》

《不畏将来不念过去2》

《最好的年龄才刚刚开始》等

你的自信，决定你的未来

产品经理 | 熊悦妍

装帧设计 | 吴偲靓

封面插画 | 山寂JS

监 制 | 何 娜

责任印制 | 刘世乐

出 品 人 | 王 誉

目 录

- 1 自序 | 我为什么不自信?

Chapter 1: 自信到底是什么?

- 8 自信到底是什么?
- 13 自信是一种语言习惯
- 17 自卑和自信的游戏, 你选择玩哪一个?
- 25 每一个生命都因自信而来
- 29 真正的自信, 是后天长出的
- 35 别期待恒久不变的自信
- 40 为什么陌生场合, 你总觉得不自信?
- 45 为什么你不敢选择比你更优秀的伴侣?
- 50 为什么你不敢拒绝别人?
- 54 拥有自信, 就会拥有更多爱
- 58 拥有自信, 就会拥有更多选择
- 64 花如果想太多, 就不会绽放了

Chapter 2: 自信的三种维度

自信的第一维度：你和自己的关系

- 71 你接纳自己的身体吗？
- 77 你对自我的判断，是真实的吗？
- 83 重新认知你的天赋
- 90 你如何看待自己？关于生命的那些信念

自信的第二维度：你和世界的关系

- 96 人生观和世界观，哪个更重要？
- 102 谁在决定着你和世界的关系？
- 107 还记得令你自信的那些时刻吗？
- 110 去看见自卑带来的无限动力
- 114 你相信世界是公平的吗？
- 117 放下比较，才能拥有更多自信
- 119 选择和世界更美好的联结方式

自信的第三维度：你和过去、当下、未来的关系

- 124 不自信的人，总是愿意活在过去
- 133 过去对人的正向意义
- 137 活在当下，到底是什么状态？
- 142 你的未来是你自己塑造的

Chapter 3: 如何练习自信

- 152 你真的想要更自信吗?
- 157 练习和父母的模式解离
- 163 重塑你的身体姿势
- 174 练习和情绪相处
- 186 种下自信的心锚
- 193 正念看待生命
- 206 放下自恋之心
- 218 穿出自信，找到自我风格
- 224 断舍离，走出不自信的舒适区

- 232 附录 | 采访

自序 | 我为什么不自信？

我们现在所说的自信，其实是与中国的传统文化、家庭教育理念背道而驰的。

大部分人，都是在一种被打压、被压制自信心的状态下成长。因为中国的传统认为，低调、守拙是美德，能够让人保持进步。

在这样的理念下，父母教育孩子常用的方式，就是打击和比较。

很多人在成年后，都不曾记得父母明确地夸奖、认可过他们，似乎从父母的嘴里，听到的更多的是“你还不够好”“你还不够努力”“你看你身上有那么多缺点和问题，不要以为有了点成绩就可以骄傲”……

除此之外，他们还非常擅长拿孩子的缺点、不足，和其他人的优点、长处进行比较，似乎这样才能让孩子吸取到别人的优点，“别人的孩子”仿佛浑身闪着金光。

而这些方法和方式，一直以来都和“谦虚”“努力”“低调”等词语包裹在一起，很多父母也不认为这种教育方式有什么问题。

但他们看不到的是，经历过这种打击教育的孩子，长大后对自我价值的评定非常低，远远低于他们实际的能力。不仅如此，当听过千

万次不被认可的话语以后，他们渐渐丧失了自我认可的能力，也非常害怕失败和挫败。面临人生挑战时，很难再主动去面对和迎接挑战。

当他们离开自己的家庭，进入社会，看到那些更积极表现自己、更敢于挑战的人获得了更多的机会，占领了更多先机时，他们的内在就会更加容易崩溃，因为明明自己付出了很多努力，却总是没有得到相应的回报。

他们也很渴望成为更敢于挑战的人。但因为内在缺乏自信，不管是爱情的选择，还是职场的选择，都会去将就“低配”，而放弃“高配”的人生可能性。

身为女性作家，这么多年我听过很多人的故事，也在读书会的现场听过很多人的困惑。一些问题表面上看起来似乎是情感问题、关系问题，但这些问题背后的根源和本质都是相似的：缺乏自信的人，他们没有勇气建立关系中的边界，而且非常敏感，极其容易被他人的情绪影响。

曾有一个女孩痛哭流涕地说，她没有办法长期地从事任何一项工作，也无法经营一段长久的情感关系。因为不管是在职场，还是在爱情中，她觉得自己每一日都如惊弓之鸟一般，但凡别人有不好的情绪或者有负面的能量出现，她就开始害怕，认为这些都和自己有关，都是因为自己做得不够好。

除此之外，她根本不敢去和领导沟通，也不敢跟男朋友表达自己的喜好、不喜欢，这些行为对她来说都很难。

即便她自认为一直以来非常努力，可她总觉得别人内心里其实都看不上她。那些夸奖、认可的话，对她来说，只是一种社交礼仪的客套话，而不是发自内心的。

这样的例子或许属于少数。但容易被他人情绪影响，并且很

容易觉得自我价值受到了贬低、侵犯，是我常常会遇到的情形。

多年来，我一直在出版的作品中倡导自信、自立、自爱。因为很多女孩的成长环境，并不鼓励她们去拥有、锻炼这三种能力。

可以说，很多人不仅不被鼓励，而且要遭遇诸多的打压、威胁甚至恐吓。很多父母在女孩的成长过程中，说得最多的几个词是“要懂事”“要听话”“要乖巧”；又或者“女孩子要依靠男性或者婚姻，否则无法独自生存，无法获得社会认同”；“服务于家庭，比活出自我更重要”。

活出自我，甚至是不被很多父母允许的。

从小耳濡目染家族女性的牺牲、服务之后，即便长大后她们立志要活出不一样的人生，内心却总有愧疚，无法全然地爱自己。

自爱是非常重要的能力。但如果一个女性因为爱自己而感到愧疚，那这份爱是不会带来幸福感的。对于男性而言也同样。

自爱，是人获取幸福感最重要的来源。

但在这条探索的路上，我越来越发现：在这三者中，最底层的基石，不是自爱，而是自信。

因为自信，它是一个系统，是人内在对自我的评定。如果这个评价系统非常脆弱，那么人很难有一个稳定的状态。

如风中之小草，并不需要一场大风、暴雨，仅是轻微的一缕风，就已经能让这棵小草的内心动荡不安。

而这样的内在状态，会让一个人大部分的心力、精力都耗费在自我怀疑、自我否定、自我矛盾中。在这样的内耗之下，想要经营工作、生活、亲密关系都会很辛苦，或许外表看起来风平浪静，但其实内在每天疲惫不堪。

更难的是，他们很难向他人展现出脆弱的一面。因为太过担心他

人看到自己内心的真实状态，他们学会了一层又一层地掩饰、包裹内心的脆弱，用沉默或是攻击的方式来应对外界。

所以，学会自信，并不是为了让我们看起来显得志得意满的样子，而是人在成年之后，对自我内在、外在、知识、能力、经历等等的一次重新整合。

我们中的大多数人，对自己都太苛刻了。苛刻到必须要达成某一个巨大的成就，才敢对自己说一句“你还不错”。一旦没有达到目标，内心的分数值就极低。而那些可以做到的事，仿佛都是不值一提的小事。

他们的这种模式，就像是他们的父母，曾经苛刻地对待他们那样。

可是，人的一生中，有多少次机会可以握住巨大的成功呢？这个概率，实在太小了。况且，“成功”从来不是一个固定的状态，没有人可以一直在顶峰。

很多人可能以为，只有普通人才有这样的烦恼，那些看起来优秀的人绝没有“不自信”的困扰。然而现实中，很多人越是优秀，对自己越是苛刻。而且，他们身处在一个优秀的人扎堆往上走的圈层里，这就意味着，他们能看到其他优秀的人更努力、更聪明、更积极，这种巨大的焦虑感，也会不断地洗刷他们的内在感受。

我们需要学会抛开父母、抛开传统的价值体系，真正去看一看，我的人生活到如今，当真一文不值、不值一提吗？

到底什么样的人值得拥有自信？

——所有人。

所有的孩子生来都拥有它，否则生命没有信心经历怀胎九月，最终来到这个世界。

是什么让我们渐渐失去了这份信心呢？

是有人在他们还没有能力看世界的时候，不断地对他说：如果你不够好，你就不值得活在这个世界上；如果你不够好，你就会被这个世界抛弃；如果你不够好，我永远都不会接纳你……

即便他们后来好好地活在这个世界上，没有被世界抛弃，也遇到了很多接纳，但这颗“不够好”的种子，已深深地植根在了脑海中。

因此，为了更好地活在世界上，不被抛弃、遇到接纳，就必须耍如西西弗斯一般。

在希腊神话里，诸神为了惩罚西西弗斯，要求他把一块巨石推上山顶。他用尽全力做到了，可巨石抵达了山顶，就又滚下山去，前功尽弃。于是他只能不断重复、永无止境地做这件事。

这就是命运中令很多人感到沉重的那个部分。

这十年来，我越是不断地学习、精进内在的功课，我就更加深刻地发现，所谓的自信，其实就是我们跟自己的关系，我们跟世界的关系——

你不接纳自我，你就不会相信他人会接纳你。

你對自己沒有自信，你就不会对世界有信心。

这才是真正的改变人生命运的钥匙。

只有手握住这一把钥匙，让自己去信任自己、信任世界，才能真正地相信：我当然值得活在这个世界上，而这个世界也不会辜负我。

1

Chapter 1

自信到底是什么？

自信到底是什么？

希腊有句话说，信心比天才重要。

大部分人都知道，自信对一个人的人生有极其重要的影响。

但自信到底是什么呢？

其实，这是一个很有趣的问题。不同的人有不同的回答。

有的人认为，自信是一种性格，就如自卑也是一种性格。而一说到性格，就好像有的人天性自信、积极、乐观；而有的人天性自卑、消极、悲观。

有的人认为，自信是一种气质、气场。当你站在自信的人身边，他们就能释放出很强的气场，能够让他人相信他们所说的话，相信他们能够做到说的那些事。

有的人说，自信是一种健康的心理状况，它能让人的身体更挺拔舒展，让人的情绪更稳定。而没有自信，就会情绪化、敏感，甚至易怒，身体也会积累很多负面能量，甚至导致弯曲变形。

还有的人说，自信就是自己喜欢自己，自己相信自己，自己认可自己。

在心理学上，自信并不是一个形容词，而是一个可以量化的指标：