

肖楠◎著

为自信 的自己鼓掌

经过千锤百炼的实力，是自信的前提；
正确认识自己的长处，是自信的来源；
努力克服自己的缺点，是自信的底气；
磨炼已经有的技能，是自信的基础。




中国通信出版社有限公司

地址：北京

中国通信出版社

为自信的自己鼓掌

肖楠 编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

人生就是一个大舞台，每个人都是自己的主角。当你自信地站在舞台上，演绎着人生酸甜苦辣，请记得为自己鼓掌。

本书从心态、信念、内心等方面阐述一个人的自信是如何树立的，同时讲述了自信的成长和转变的规则。阅读此书，您将会收获十分宝贵的关于自信树立的原则，以及一系列有用的建立自信的技巧。

图书在版编目（CIP）数据

为自信的自己鼓掌 / 肖楠编著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2021.2
ISBN 978-7-5180-7883-7

I. ①为… II. ①肖… III. ①自信心—能力培养—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第175373号

责任编辑：李凤琴 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年2月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：108千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言

居里夫人曾说：“人要有恒心，尤其是要有自信心。”自信是开启成功之门的一把钥匙，自信会让一个人变得快乐，变得更幸福。当一个人内心充满自信，生活就不再平淡，因为有追求，敢于去拼搏。因为有了自信，人生必然变得更精彩。自信，是遭遇挫折时的微笑，那笑容中有勇敢；自信是遇到困难时的淡然，那淡然中有隐忍；自信，是收获成功时的喜悦，那喜悦中有气质。自信，是乐观的，是一种永不向困难低头的精神。

生活中随着时间的增长，我们会慢慢对自己有更深入的认识，可能觉得自己长得不够漂亮，觉得自己胆子小，觉得自己害怕受批评，担心别人对自己有更多的意见，觉得自己没魅力而导致没有异性缘。其实，无论怎样的想法，我们都应该清楚，这就是不自信的表现。在追逐人生的过程中，我们有必要让自己变得更自信，在职场中让人感受到自己的气场。同时让自己做到更好，更好地让自己变得优秀起来，值得拥有一些好的事物。

如何提高自信，我们可能需要做一些小的调整，这样会让我们更了解自己的状态，变得更自信优雅。比如做自己，可能我们会通过别人对我们的认识不断地进行自我调整，尽管这样的做法没有错，但我们应更好地遵从自己的内心，去做一些



为自信的自己鼓掌

能让自己开心且快乐的事情。我们需要的是自信地做真正的自我。比如照顾好自己，当我们把自己照顾得足够好，就会对自身有准确的定位，清楚自己需要的是什么，不能够接受什么，从而把握好人生。比如勇敢尝试，就算面对一些能力范围之外的事情，也要勇敢尝试，只有尝试了才有可能成功。最终，我们会因自信而变得更好，能够与更好的人进行相处，不要活在一个框框世界里，而是要大胆跳出这个框，寻求真正属于我们自己的位置，这样生活才会变得越发精彩。

为自信的自己鼓掌，其实很简单。当我们遇到挫折的时候，心中默念：“我能行”；当我们遭遇困难的时候，想着“我不做失败者”；当我们迎接挑战的时候，想着“我是最好的”。当我们觉得不如意的时候，只要相信自己，目标就会离你更近一步。

编著者

2020年9月

目 录

- 第一章 拥有自信，让你成为人生之路的发光体 // 001
- 你是钻石，从不同的角度会折射不同的光芒 // 002
- 潜能就像海中的冰山 // 005
- 赞美自己，激起向上的愿望 // 008
- 心门的钥匙就在自己手中 // 010
- 人必须相信自己，这是成功的秘诀 // 013
- 放大自己的优点，感受正能量 // 015
- 第二章 欣赏自己，并且活成自己喜欢的样子 // 019
- 相信自己是优秀的，为自己鼓掌 // 020
- 当你的生命发光，未来更会精彩 // 023
- 发掘天赋，激发自身的潜能 // 026
- 不做旁观者，真正参与人生 // 029
- 激励自己，乐观向上创造奇迹 // 032
- 寻找真实的自我，激发无穷的能量 // 035
- 第三章 信念坐镇，让你少走一些人生的弯路 // 037
- 信念是基石，是稳当当的泰山 // 038
- 梦有多大，舞台就有多大 // 040



挣脱心中的囚牢，从而让人生崛起 // 043

逆境放弃你，也别自我放弃 // 046

鼓起信心和勇气，把握好人生 // 049

第四章 摆正心态，人生的每个时期都不会白白经历 // 051

人生的每一段经历都不会白白经历 // 052

做出最佳的选择，果断行动 // 056

完善自我，最终把困难踩在脚下 // 059

欢乐还是痛苦，看你面对人生的心境 // 061

真的勇士，敢于直面惨淡的人生 // 064

熬过艰难的时光，成就更完美的自己 // 070

第五章 做好自己，然后再去创造理想的生活 // 073

你一定会幸福的，和完美与否无关 // 074

自信，是赢得别人信任的先决条件 // 077

坚持下去，拥有不一样的人生 // 080

超强自律，让自己趋于完美 // 083

严格自律，让自己爆发出强大的力量 // 086

把握自己，才能掌控人生 // 089

第六章 唯有实力，能在梦想的路上助你一路向前 // 093

提升自己，踩着失败的阶梯继续前进 // 094

绽放自己的魅力，让对手为你鼓掌 // 097



- 为自己代言，追求人生的梦想 // 099
- 展示自我，从而赢得机遇的青睐 // 102
- 打开思维局限，让人生更加广阔 // 104
- 第七章 独立自主，成熟的第一步就是主宰自己的人生 // 107**
- 活出独特的人生，你才能获得真正的成功 // 108
- 别把自己看得太重，也别把自己看得太轻 // 111
- 看清人生方向，果断做出自己的抉择 // 113
- 把身边的事情做好，就是生活中的成功 // 117
- 不要被他人左右，活出最精彩的人生 // 120
- 主宰人生，才算得上人生的强者 // 123
- 第八章 战胜自己，你就跨过了人生中最大的栅栏 // 127**
- 清理身上的泥土，继续上路 // 128
- 想要有所作为，就要对自己狠一点 // 131
- 最大的折磨，就是内心的感知 // 133
- 发掘潜力，展示人生的真正实力 // 136
- 抵制人性弱点，才能重新上路 // 140
- 只有想不到，没有做不到 // 142
- 第九章 坚持尝试，为自己营造吸引好机会的磁场 // 145**
- 不需要等待机会，而是创造机会 // 146
- 清晰计划，努力向前行 // 148



机会从来都是成功的跳板 // 151

创造条件，在有限时间把握机遇 // 156

留意点点滴滴，从中抓住更多的机遇 // 160

除了坚持尝试，成功没有其他的捷径 // 162

第十章 勇敢向前，内心强大的人更容易获得成功 // 165

从跌倒的地方爬起来，继续一路向前 // 166

执着于梦想，排除万难不断向前 // 169

坚持不懈，积小流以成江海 // 171

既然选择不认命，那就好好努力去拼命 // 174

禁锢你的是心，而不是不值一提的困难 // 177

做人，一定不要画地为牢 // 180

参考文献 // 184

拥有自信，让你成为人生之路的发光体



自信是人生的基石，更是一种奇妙的力量，每个人都需要自信。自信可以让人远离自卑的困扰，获取更多的机会，活得比别人更精彩。一旦内心拥有了某种自信，那整个人就会成为人生之路的发光体。



你是钻石，从不同的角度会折射不同的光芒

在人生的道路上，没有人能顺遂如意，每个人在人生中都可能会经历各种各样的事情，或者感受到人生的快乐和喜悦，或者感受到人生的紧张不安，甚至是恐惧。然而，无论等待我们的是什么，我们都要坦然面对人生，并且牢牢记住人生的价值所在。唯有拥有自信和自我肯定，我们才能够真正发挥自身的能力，从而让自己成为不可或缺的存在。

不可否认的是，每个人都有自身的价值，每个人都是这个世界上独一无二的生命个体。遗憾的是，现实生活中能够真正知道自身价值的人却少之又少，而能够坚信自身价值的更是凤毛麟角。每个人都希望别人能够认可和肯定自己，却完全忽略了一个人唯有自尊、自重、自爱，才能赢得他人的认可。从这个角度而言，我们必须先认识到自身的价值，也要竭尽所能发挥自身的价值，才能在生活中有更好的未来。否则，如果我们毫无价值，或者因为自卑而影响自己的人生发展，那么又如何能够获得成功呢？

现实生活中，每个人都是独一无二的，都是不可替代的，就像一颗钻石，从不同的角度来看会有不同的光芒。人也是如此，每个人都是与众不同的存在，每个人都要忠于自己的内



心，不忘初心，才能摆脱人生的迷惘状态，让自己在人生之路上脱颖而出，成就自己。

大名鼎鼎的推销员吉拉德有一个很奇怪的习惯，就是在他的每一件衣服上都绣着一个金光闪闪的阿拉伯数字1。很多人在看到吉拉德的衣服时，第一时间就想到吉拉德一定是非常自负的人，所以才会把自己当成世界第一的推销员。实际上，他们真正询问才知道吉拉德心中的答案。吉拉德告诉人们，那个数字并不代表他是世界上最伟大的推销员，也不意味着他是排名第一的推销员，而是代表着他在生命中最伟大的，是不可取代的。吉拉德的话引人深思，因为这个世界上有太多优秀的人和出类拔萃者，而真正能够认为自己是世界上最伟大的存在的人，却少之又少。

吉拉德的人生并非一帆风顺，在35岁之前，他一直非常贫穷，甚至不能赚取足够的金钱来养活妻子儿女，导致家庭生活非常拮据。然而，在参加一次演讲之后，吉拉德才茅塞顿开，意识到自己的人生不应该这样混沌度过。在那次演讲比赛上，演讲者拿出一张钞票展示给听众们看，并且问哪位听众想要得到这张钱。

当时，吉拉德恰巧坐在第一排，因而他毫不犹豫地举起了手。演讲者想了想，说：“我把这张钞票加工一下，我一定会把它给你。”说完，演讲者把钞票放在手心里揉得皱皱巴巴，然后拿着这张皱皱巴巴的钞票又问台下的听众：“现在，你们



还想要这张钞票吗？”吉拉德再次把手臂举得高高的，然后坚定不移地说：“当然想要。”演讲者表现出惊讶的神情，然后继续做出了让人难以理解的动作，只见他把钞票扔到地上，然后用双脚狠狠地踩踏钞票，甚至还用脚长时间碾压钞票。当演讲者再次捡起钞票时，吉拉德发现那张钞票不但皱皱巴巴，而且变得肮脏不堪。

演讲者再次问台下的听众：“如今，你们谁还想要这张钞票呢？”吉拉德马上毫不犹豫地再次举手，依然坚定不移地说：“我想要，我想要！”这时，演讲者满意地笑了。他说：

“不管我把这张钞票揉皱了踩脏了，甚至我在上面吐一口唾沫，也许你们都依然想要这张钞票，因为这张钞票尽管看起来惨不忍睹，但实际上它的价值并没有因此而减弱分毫。它还拥有它之前的价值，它还能够换来等额的东西。一个人也是如此，哪怕遭遇命运的蹂躏，也不要让自己贬值，这样才能找到属于自己的去路。”

演讲者刚刚说完这番话，吉拉德就陷入沉思之中。他当即如同醍醐灌顶一般，明白了自己一直以来最大的错误，那就是他觉得人生已经没有出路，所以不知不觉间就看低了自己。从此之后，他再也不觉得自己是卑微的存在，而总是坚信自己是最伟大的，所以他才能够坚持不懈地奔向成功，最终成为举世闻名的伟大推销员。

现实生活中，很多人都因为外界客观环境的影响，而遭遇



各种各样的困难。每当这时，人们也许会感到沮丧绝望，也许会觉得人生毫无价值，也没有发展的前景，但是实际上就如一张钞票在接受各种各样的蹂躏之后，它的价值不会有分毫减少一样。一个人哪怕在人生中遭遇再多的困境和磨难，只要他总是心怀希望，愿意肯定自己，那么他就能积极乐观地面对人生，也能够排除万难，在人生中扬帆起航。

只有相信自己，肯定自己，我们才能够消除内心的恐惧，才能绽放光芒，所以在人生遭遇不如意时，我们最先要做的并非怨声载道，更不是浪费宝贵的时间和精力去把责任推卸到他人的身上。真正的智者会先反思自己，想清楚自己遭遇磨难的原因，从而运用顽强的意志力作为命运的舵手，也才能让人生价值最大限度地得以发挥。不管时代怎么改变，也不管周围的环境如何变，只要我们的内心是坚定的，只要我们认为自己是一颗璀璨的钻石，我们就一定会焕发出别样的光彩。

潜能就像海中的冰山

每个人都有潜能，潜能就像是海中的冰山，只露出一个角，而大部分都隐藏在海平面之下。只有当潜能如同原子反应堆一样发生裂变，爆发出能力，你的人生才会从此变得与众不同，甚至你的生命也会出现诸多的奇迹。所谓潜能，就像是沉



睡的巨人，等待着外界的力量将其唤醒，也像是沉睡的雄狮，时刻要爆发出伟大的力量。如果一个人能够完全发掘出自身的潜能，他就不再平庸，甚至能够变成牛顿和爱因斯坦那样伟大的人。不管别人怎样评论我们，我们都要坚定不移地相信自己，相信自己有力量操控人生，掌握命运，也相信我们最终一定会获得成就，令人瞩目。

如果你相信潜能的力量，你就会相信自己可以掌握几十种语言，也会相信自己能够背诵很多如同《诗经》一样的书籍。你也会相信自己能够在某个方面有突出的表现，或者在诸多方面都节节攀升。你当然坚定不移地认为这一切都不可能实现，因为你从未真正见识过潜能的力量。但是一旦你了解潜能，你就会坚定不移地相信，你一定能做到。

无数的专家学者都以科学的论证告诉我们，几乎每个人都蕴藏着巨大的潜能等待开发。更有学者指出，每个人只运用了自己十分之一的潜能。不管这个结论是否正确，也不管我们到底蕴含着多少潜能，我们都是有很多力量可以发掘出来的。只要我们始终坚信自己的力量，也相信自己可以获得伟大的成功，那么我们最终就可以爆发出力量，也能够达到人生的伟大目标。

要想让世界为你惊叹，你只需要做一件事情，那就是激发出自己的潜能。古往今来，有很多事实证明人的潜能是无限的。很多时候，人们只是自己限制了能力的发展，而没有正确



认知自己。当人们突破自己内心的囚牢，也就能够释放自己的能量。

美国人梅尔龙19岁的时候在越南打仗，导致背部被流弹击中，从此之后下半身瘫痪，不得不坐在轮椅上。整整十二年的时间里，梅尔龙始终依靠轮椅代步，直到发生了一件神奇的事情。

自从瘫痪以来，梅尔龙始终觉得人生绝望，总是借酒浇愁。有一天，他和往常一样去酒吧喝酒，喝得醉醺醺的才坐着轮椅回家。不想，在路上，三个劫匪看到梅尔龙不能自由活动，因而起了歹念，动手开始抢夺他的钱包。梅尔龙不顾一切反抗，导致劫匪被激怒。劫匪在抢走他的钱包之后，还把他的轮椅点燃了，以泄仇恨。梅尔龙顾不上钱包，看着着火的轮椅，他感受到生命受到威胁，居然忘记了自己是个瘫痪十二年的残疾人，情急之下站起来跑了一条街。等到他意识到自己居然能跑步了，也被自己吓住了。事后，回忆起当时的情境，梅尔龙说：“我简直吓坏了，只想着如果我不赶紧逃走，就会被烧死。为此，我一跃而起，离开着火的轮椅，后来才发现自己居然能走动。”如今，梅尔龙已经找到了适合自己的工作，他身体状况非常健康，从此之后彻底摆脱轮椅了。

人只要有潜力，何时开始都不算晚。梅尔龙就是在情急之下爆发出潜能，所以才能彻底忘记自己十二年前就已经瘫痪的事实，从而勇敢地站起来逃命。如果不是遇到三个劫匪，



也许梅尔龙还会继续坐在轮椅上，也就无法展开自己的健康人生了。

有很多事情都证明人是有潜能的。曾经有两个年逾古稀的老太太，一个人认为自己的人生即将结束，因而万念俱灰，而另一个人则认为自己还来得及做很多事情，所以开始学习登山。二十多年过去，等到九十五岁的时候，这位乐观的老太太居然爬上了日本的富士山，是迄今为止以最高龄攀登富士山的人。生命总会有奇迹，只要心中怀着信念，勇敢地激发出自身的潜力，就一定能够让人生有与众不同的绽放。最重要的是，我们必须首先做到相信自己，不要自己否定自己，这样才能不限制自己的发展。否则，如果一个人从内心深处限制自己的发展，又如何才能摆脱客观外界的束缚，让人生大放异彩呢？

赞美自己，激起向上的愿望

大屏幕上一次次的颁奖，令人心动不已，谁都想走一次红地毯，谁都想触碰奖杯的荣誉，人生若是得此殊荣，自然是一种幸运，一种辉煌。但是，如此巨大的荣誉和成功却不是每个人都能得到的。生活中的内向者自我感觉如此平凡，但是，请不要忘记为自己加油喝彩。美国的一位心理学家曾说：“不会赞美自己的成功，人就激发不起向上的愿望。”随时为自己加