

<<自信何来>>

图书基本信息

书名：<<自信何来>>

13位ISBN编号：9787800845352

10位ISBN编号：7800845354

出版时间：2004-1-1

出版时间：金城出版社

作者：罗斌

页数：352

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<自信何来>>

### 内容概要

本书分为八章主要内容有自信是成功的起点、人生最大的缺点是怀疑自己、相信自己是成功的起点、把握自己，走自己的路、保持进取心，你会成为杰出的人物、自我肯定，打败怀疑、喜欢自己，不要太在意别人怎么看、珍爱自己，不要自暴自弃、相信自己，优缺点不是绝对的、确定自己存在的价值等。

## <<自信何来>>

### 书籍目录

第一章 自信是成功的起点 人生最大的缺点是怀疑自己 相信自己是成功的起点 把握自己, 走自己的路 保持进取心, 你会成为杰出的人物 自我肯定, 打败怀疑 喜欢自己, 不要太在意别人怎么看 珍爱自己, 不要自暴自弃 相信自己, 优缺点不是绝对的 确定自己存在的价值 积极地进行自我评价 在主体意识下强化认识自我 注意你身边的消极分子 三人行, 必有我师 记住家人是最了解自己的 机遇不来自上天的垂青 看清自己的方向, 决定自己的目标 我们只是还没有成功 自我认识和外部认识是一种挑战 充满必胜信心的李嘉诚第二章 培养自信 不断开发第三章 自己做主人 有志者事竟成 第四章 知人情世故, 掌握主动权第五章 克服自插 走向自信第六章 战胜恐惧 增加自信第七章 从现在做起 实现你的目标第八章 笑对人生 挥洒自信

## &lt;&lt;自信何来&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 自信是成功的起点自信能力的强弱与过去成就感的累积有着密不可分的关系。有些人没有自信，皆由于过去没有成功的例子，反正做什么都失败，久而久之自然垂头丧气，总认为自己是个倒霉的人、失败的人。

那么怎样做才能有成就呢？

对于这样的事只能慢慢练习而积累。

一开始只要把小事做到最好，让小小的成就累积出一点自信，渐渐的由小而大，积少成多。当成就感不断提升时，信心也就建立了。

人生最大的缺点是怀疑自己你是否问过自己：“我最大的弱点是什么”？

其实，人类最大的弱点便是自我贬值，就是自己瞧不起自己。

自我贬值的表现多种多样。

比如说：某人在报纸上看到一个招聘广告，那正是他朝思暮想的位置。

但是，他什么也没有干，因为他在想：“我不够资格干这事，为什么要去自寻烦恼？”或者想与喜欢的姑娘约会，但却不敢打电话给她，因为他觉得自己配不上她。

自古以来，哲学家们已给了我们一个极其重要的忠告：了解你自己！

但是大部分人看上去，把这一劝告理解成是仅了解消极的自我。

他们过多地看到了自己的错误、短处和无能。

1.天分不是成功的关键知道自己的先天不足是一件好事，因为我们自己毕竟还有缺陷。

但是，如果我们只知道我们消极本质的一面，情况就很糟了。

这就会使我们觉得，我们生活的价值不大。

你只能得出这样一个结论：你比你想像中的自我要伟大得多。

为此，让你的思想跟上真正的你，再不要瞧不起你自己！

成功者是特殊的人吗？

当然，不是！

他们之所以成功是由于他们的努力，而不是生来就成功。

他们是创造者，是推动社会前进的人。

他们了解，只有努力才能打开通向成功的大门。

成功者可能并不是他周围一伙人当中最聪明的，但他们都是热忱而执著的人。

要获得成功，并非必须具备很高的智商，天分不是关键。

很有才干的人也并非一定能够成功，因为天生的才能不能保证一定能获得成功。

有些杰出的大学毕业生进入政府部门而从未得到晋升；有些在中学毕业时被公认为“最有可能获得成功”的学生以后就再也没有消息。

但是，你一定也听到过成功者的事情，因为成功者一定会引起你的注意。

他们利用了一切可能的机会，在人群中脱颖而出，被人们看到、听到和熟悉。

你是否看过柏油马路上长出一棵小小的树苗？

是否想过这样一个小东西怎么会穿破坚硬的路而长了出来，而且还在这么恶劣的条件下活着？

成功者就有像“马路上长出的小树”那样的能力，他们是靠勤奋工作和不断尝试才一点一点地取得成功的。

2.分析自我。

从怀疑中走出来每一个正常的人，分析起来，共有三个“我”。

第一个我是“动物的我”。

现代的科学告诉我们，人到世上，并不是腾云驾雾的天使，他是从一个自私自利的寄生小动物进化而来的。

但他虽已进化成为人，这动物的根本属性却还未完全消灭。

“动物的我”有两个目的必须达到：一个是保存自己，另一个是保存种族。

为了保存自己所以他要吃，为了保存种族所以他要有性爱。

## &lt;&lt;自信何来&gt;&gt;

为了达到这目的，至今还遗传着丛林生活的规律，它会打、会爬、会残害、会杀伤。

第二个我是“社会的我”。

倘若“动物的我”只有孤独，人类决不能久存，也许不到现在早已灭迹了，因为他们在孤独的时候，要互相破坏，互相残杀的。

所以不能不合群，组织社会，驯化“动物的我”，方使人类能够有秩序地生活而继续不断地存在。

“动物的我”是不知有慈悲、爱情和合作的，所以我们在儿童时期所受的教育，就是驯化我们的“动物的我”，使他知道要有慈悲、爱情和合作，这种驯化的产物，就是“社会的我”。

第三个我，是“个人的我”。

这是心灵的产物，因为我们之中的每一个人，所得到的生产的经验是各不相同的；所以对于安全和快乐的观念，也各有自己的特性。

而每个人的品性和人格，就是发展每个人的安全和快乐的工具。

一个正常的快乐的人，都是由上述的三个“我”完成一个共同的目的之人。

这样的男女，不否认自己有某种动物的特性，他必须要吃，必须要配偶。

同时必须改变原始性以符合人群社会的道德标准。

3.建立自己的自信心生存在现代社会里，要把自己经营得很好，首先就是要建立自己的自信心。

在《现代寓言》里面有个故事。

话说有一只兔子长了三只耳朵，因为在同伴中备受嘲讽戏弄，大家都说它是怪物，不肯跟它玩。

为此，三只耳朵兔子很是悲伤，时常暗自哭泣。

一天，它终于做了决定，把那一多出耳朵忍痛割掉了，于是，和大家一模一样，也不再遭受排挤，它感到快乐极了。

隔不多久，它因为游玩而走进另一片森林。

天啊！

那边的兔子竟然全部都是三只耳朵，和它以前一样！

但由于它长的双耳朵，所以，这片森林里的兔子们也嫌弃它，不理它，它只好快快的离开了。

从此，它领悟到一个真理：只要和别人不一样的，就是错！

这个寓言提醒了我们，现代人的自信就如同这只兔子一样，相当薄弱，对很多事也有太多担心，因此经常处于不快乐中。

事实上，这皆起因于自我认识的不足。

至于自信的建立有三个方法：实力的累积：所谓实力的累积，就是指专业知识够不够。

今天无论你是工程师、会计师、律师还是一个路边的小贩，请务必拿到你的执照，并把工作角色扮演到最好。

千万要记住：如果你不够专业，就不是个专家，也就绝对不会是个赢家。

当专业知识这部分做到了之后，还不够！

你还必须拥有正确的人生态度。

比如，我现在已是个企业主，旗下有不少员工，下班后最常做的一件事就是洗厕所，你一定想不到吧？

虽然这只是个微不足道的工作，不必老板亲力而为，但是，我却能平和的做这件事的心态；我深信，实力的累积与态度的正确性，将有助于自信的建立。

成就感的提升：自信能力的强弱与过去成就感的累积有着密不可分的关系。

有些人没有自信，皆由于过去没有成功的例子，反正做什么都失败，久而久之自然垂头丧气，认为自己是个倒霉的人、失败的人。

那么怎样做才能有成就呢？

对于这样的事只能慢慢练习而积累。

一开始只要把小事做到最好，让小小的成就累积出一点自信，渐渐的由小而大，积少成多。

当成就感不断提升时，信心也就建立了。

生活中点点滴滴的小事其实不胜枚举，只要小事做到最好，给自己添加成就感与快乐，就像堆积木一样，每件事都做得很好。

## <<自信何来>>

所以，当回忆里充塞的净是成功的案例时，又怎么会没有信心？

自我激励：许多人都好奇我的精神为什么随时都那么好，表现出一副自信的样子，我的回答是：“因为我最常做的事就是自我激励。

”碰到朋友戒烟，我会告诉他戒烟的最佳时机就是除夕，为什么要选在除夕？

因为过了这一天，你就可以大声的向别人说：“我已经戒了两年烟了。

”在每个人的成长过程中，当愈成熟长大时，激励你的人就会愈少。

比如童年时代，功课考不好、事情做不对，父母总是会鼓励你，说没有关系，加油再来一次就好了；但是当你长大了，甚至已经当到公司主管、为人父母，这时，你反而成了激励属下、鼓励孩子的人，但你自己接收到的鼓舞，反而少之又少了。

既然激励对自己及对他人都很重要，那么，如果不能经常保持激励自己的习惯，又如何去激励别人呢？

每个人的生活格局里都有不同的期待，而这些期待的实现就有赖你的自信了，自信是你立足社会的根本。

相信自己是成功的起点要想设法排除各种障碍，不让生活中无足轻重的因素干扰自我们的理想。

我们的想法往往会带来我们所想的东西。

认为自己条件差的人，不管他的天赋怎样好，也不管他的实际条件如何优秀，他都不会成功的。

综观其原因，乃是他自卑的想法完全限制了他。

因为他有自卑感，自认不如别人。

所以在行动中，他一直缩手缩脚，裹足不前，总在人后。

这里的关键在于他自己感到自己不重要，最后终于变得不重要了。

很多人为何一生都停在同样的阶层，原地踏步，有一个很重要的理由，就是他的想法一直使他停在那里。

对待工作，有的人是一旦领导不在，就看杂志偷闲；等到领导一回来，就又表现一副很努力的样子。

这是因为，他认为自己是在为别人做事。

## <<自信何来>>

### 编辑推荐

《自信何来》由海潮出版社出版。

自信是成功的起点，自信能力的强弱与过去成就感的累积有着密不可分的关系。

怎样做才能有成就呢？

对于这样的事只能慢慢练习而积累。

我们必须养成自立的习惯，增强自信心。

要知道，只有通过自己的劳动挣来的钱花起来才理直气壮，才会激发自己的劳动热情；靠自己创造的财富，才能使自己成为财富的主人。

<<自信何来>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>