

<<自信比金子还宝贵>>

图书基本信息

书名：<<自信比金子还宝贵>>

13位ISBN编号：9787802164772

10位ISBN编号：780216477X

出版时间：2010.6

出版时间：中国方正

作者：韩三奇

页数：249

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>

<<自信比金子还宝贵>>

前言

“我怎样才能自信起来？

！

”“我的失败都是因为我不自信！

”“我太自卑！

真恨自己！

”“别人都能做到，为什么我做不到？

！

”“我总能看到别人的优点，可这让我更清楚地看到自己的缺点！

”在我的心理咨询工作中，有很多人都知道自己的烦恼是来源于自卑心理，没有自信心，可到底怎样才能自信起来？

或者说，究竟什么样的人才是自信的，7通向自信的途径到底在哪里？

其实，最直接有效的方法就是自我肯定，比如接纳自己。

可很多自卑的人会说：“我这么多缺点，一旦接纳自己，就不能改变了呀！

多可怕啊！

”“让我说一些‘我真棒’‘我很好’的话，我就自信起来了？

”看来，很多人把自我激励理解为空洞的语言。

其实，要让一个人自信起来，一定要让他知道自信的具体内涵。

换言之，让他清楚自信的人在人际交往、工作、生活、情绪控制、自我管理、时间管理、意志力、行动力、心态、挫折承受力、价值取向、人生观、对于幸福的看法、对于生死的看法等诸多方面是如何表现的。

只有这样，才能让空洞的激励成为具体可行的东西，才能引导一个人愈来愈接近自信，成为一个趋近于自我完善的人，做自己想做而能做的事情，让自己的内心持续和谐，使自己的想法直接落实到行动中，真正实现自我价值，体验到自我价值实现带来的由衷喜悦。

一个人的性格包含很多内容，比如自尊心、独立、包容、乐观等，但其核心是自信。

一个没有自信的人，他所表现出来的乐观、包容等，都是苍白无力的，没有感染力的。

自信的人往往给人亲和的感觉，给人带来安全感，因为他不以攻击别人、打败别人获得安全感，也不需要通过辩论来证明自己的观点是对的。

“智者不辩”，他很清楚自己的立场和观点。

自信的人一定是独立的，自信的反面是自卑，自卑的人则活在别人的评价和说法中。

我的一个朋友，因为被别人的评价左右、不独立而苦恼不堪，我问他：“你想成为一个什么样的人？

或者说，你最终想把自己塑造成一个什么样的人？

”“我想成为一个受大家欢迎的人！

”他毫不犹豫地说了。

这就是一个看不见的怪圈，他之所以在意别人的评价和说法，是觉得自己不够好，那个时候，他内心有一种渴望——要努力使自己的状况好起来，这样大家才会说他好，他才能够受到大家的欢迎。

其实，即便他成为受大家欢迎的人，他仍然是活在别人的评价中。

因为他的好，不是自我评价的结果。

从担心别人说自己不好，到别人都说他好，本质上没有什么差别，都是别人的评价。

别人的评价和说法并不都是对的，每个人都是站在自己的角度看问题，只有看清自己的人，才能看清别人。

自信的人总是相信自我评价，别人的评价只是一个参考。

写作这本书的初衷，不是让你获得多少意外收获，而是想告诉你，只要改变一些固有的想法，你就能看到自己原来已经拥有的能力和优点等美好的东西。

只是由于某些心理原因，你忽略了它们，而它们一直在耐心地等着你发现。

你跟自信的距离只是一个想法。

<<自信比金子还宝贵>>

如此而已。

<<自信比金子还宝贵>>

内容概要

我们身边有这样一些人，他们在心理上处于人际交往的劣势，表现为怯于和陌生人打交道，不敢理直气壮地提要求，不敢应对别人的挑战，不能很好地进行沟通，为别人的一个眼神、一个行为而辗转反侧顾虑重重……其实我们自己，也不免会产生这样的怀疑：我是一个怎样的人？

我在做什么？

我能做什么？

我想要什么？

我这样做对不对，好不好，别人会怎么说？

可以说，当自我认知困感到一定程度，当自己的理想与现实差距甚远，一个人就会产生极大的心理冲突和痛苦。

而这一切，源于一个人没有真正的自信。

即便他在一些人眼中已经足够优秀，他内心却并不以为然，因为他没有接纳自己。

接纳自己，是一个人找到平衡、保持内心动力和幸福的前提。

接纳自己的过程，就是树立真正的自信的过程。

而一个人的成功和幸福，最终取决于他的自信。

如何塑造自己？

按照什么样的方式整合自己？

如何发现自己的优势？

如何不过分在意他人的评价和影响？

如何不受他人的心理控制？

如何喜欢“我”、接纳“我”，充满信心地发掘“我”，从而做真正的“自己”？

著名心理咨询专家韩三奇先生为此专门写作了《自信比金子还宝贵》。

这本书围绕“自信”这一主题，通过5个专题48篇短文，对一个人如何建立起自信心进行了简洁又实用的指导，能够给当前社会中因自卑而焦虑、压抑的人们切实的心理支持。

<<自信比金子还宝贵>>

作者简介

韩三奇，中国首批国家认证心理咨询师，中国心理卫生协会会员，著名心理专家。

为中央电视台、北京电视台、北京人民广播电台、湖南卫视、香港凤凰卫视等多个媒体热门栏目录制节目百余期，长期受邀为各大机关、著名企业、高校开展各类心理讲座，受到听众广泛欢迎。

<<自信比金子还宝贵>>

书籍目录

本书导读【关于自信的第1个专题 我是谁】 你有这些困扰吗 我到底是谁 如何认识自己 什么是最想要的 从笔迹了解心理特点 你的心理防御机制 正确评价你自己 无条件接纳自己【关于自信的第2个专题 成长是毕生的功课】 给过去画一个句号 忘掉痛苦的最好方法是接受它 拥有适可而止的道德感 原谅你的父母 “拒绝长大”的心理阻碍成长 越求完美越自卑 内向性格有优势 要自信,不要自负 实现你自己的人生价值【关于自信的第3个专题 我与他人】 弄清自己的角色 通过别人观察自己 人际的距离 摆脱从众的压力 正确对待别人的评价 做一个会说“不”的好人 帮助别人是在帮助自己 抓住他人的心理特点 【关于自信的第4个专题 我可以更自信】 心理暗示的力量很强大 重视自我交流接受自己的情绪起伏 提高自己的情商 改进自己的思维和行动 先不要挑战自己的缺点 让坏习惯不再被重复 知道为什么做不到 性格是可以改善的 我一定要改变 【关于自信的第5个专题 人生路上的重要话题】 关于生命:生命有没有意义 关于死亡:体验死亡,让当下更清晰 关于命运:自己能掌控的轨迹 关于爱情:明确自己的需要 关于金钱:这一生需要多少钱 关于职业:谋生的手段,实现自我价值的载体 关于幸福:自我价值实现的过程 【附录一:六个自我反思】 我对于“真善美”的理解——自我反思之一 那不是一场独角戏——自我反思之二 成人之路:人生每个阶段的任务是什么——自我反思之三 一颗平常心,做个普通人——自我反思之四 禅,一种诗意的生活——自我反思之五 既死,何必生——自我反思之六 【附录二:常见心理困扰问答】(略) 参考及推荐书目后记

<<自信比金子还宝贵>>

章节摘录

插图：认识自己有两个途径：别人评价和自我反思。

这是认识自我的两个先后阶段。

通过别人的评价认识自己，是小孩子认识自己的重要方式。

小孩子的自我意识水平比较低，无法独立认识自己，只有依靠别人的评价来认识自己，很容易被别人的评价所左右。

所谓自我意识，就是对自己的性别、长相、身高等外在体貌特征客观认识和评价，对自己的性格、能力、情绪等内在特点，以及对自己的专业、兴趣、理想等社会特点的客观认识和评价，等等。

人生当中第一个“别人”，就是自己的父母，父母的评价会影响一个人的一生。

认识自我的起点是性别，如果一个人没有弄清自己的性别，他的行为模式和思维会受到很大影响，以至于出现性别角色紊乱。

所以，父母总是一遍遍地告诉刚刚能够交流的孩子：“你是个男孩子，不要哭，要坚强，不能穿裙子”、“你是个女孩子，不要像男孩子那样撒野，坐下时不要分开两腿”等。

别人的评价是不可靠的，因为谁能保证别人的说法是客观的呢？

有些父母教育失败的原因，就是太主观，把父母意识硬生生地强加到孩子身上。

随着年龄慢慢增长，好多孩子都会出现不听话的情况，他们开始发现父母的说法并不全然是对的，在跟父母的反复冲突中，每个人都会自然地出现自我反思的倾向。

自我反思，是伴随着自我意识的觉醒不断深入的。

人与其他万物最大的差别在于——能够自己认识自己。

刚刚出生的婴儿更像一个小动物，甚至不能把自己跟身外的世界分开，比如，当看到镜子里的自己时，他会认为那是另一个人。

一个人自我反思能力的第一次觉醒是在三岁左右。

此前的小孩子说话分不清人称，不知道“我是谁”，常常有用错人称的时候，最常用的句式是“宝宝想吃苹果”之类，甚至有的时候自己饿了却说成：“你饿了。

”但三岁左右的孩子，开始非常明确地用“我”来表达自己的意愿。

这次自我反思能力的觉醒，直接导致他第一次明确地反抗父母控制自己的行为，比如上大街时，哪里有水往哪里走，总想挣脱父母，而且处处模仿大人的言行。

因为学会了走路，活动范围开始扩大，能够自由行动，对于小孩子来说，最能体验自我价值感。

在这个时期，培养孩子自信心的最好方法，就是鼓励他的行动，让他在游玩的行动中，体验自我价值，也体验行动受阻的挫败感，从潜意识中评估自己的表现。

自我反思能力的第二次觉醒是在十三岁左右，其直接表现就是逆反心理。

对任何事情都想表达自己的观点，争取心理的自由，是一个人开始自我反思的典型特征。

这里讲一个中国式的小故事，可以对比两次反抗的特点：小强三岁了，爸爸对他说：“小强，去楼下杂货店给我买一瓶啤酒。

”小强一定非常高兴去，小大人的感觉特别好，即使不想去，在爸爸的一再催促下，他也会去。

小强对爸爸的指令通常不会有任何反思。

小强十三岁了，爸爸对他说：“小强，去楼下杂货店给我买一瓶啤酒。

”小强有点不高兴，不想去，心想：“爸爸为什么不去？

是不是嫌外面太热？

爸爸懒得动？

没看见我正在玩游戏吗？

……”这时的小强，会对爸爸的指令进行自我反思，开始从自己的角度考虑同样的问题，会跟爸爸有心理冲突。

三岁时的行为反抗和十三岁左右的心理反抗，是每个人必须经历的两个反抗期，没有顺利渡过的人都会出现问题，比如行为退缩、被别人的评价所左右等。

每个人都会经历两次冲突，但冲突的结果不外乎三种情形：一是跟父母彻底决裂。

<<自信比金子还宝贵>>

跟父母对着干，父母管教严厉，甚至打骂，互不妥协，最后两败俱伤，这样的孩子通常会走向反社会的道路，甚至犯罪。

二是觉得反抗没有用，屈从父母。

大部分人都是这样，压抑自己的真实感受，按照父母的意愿做事，即便做得很成功，在别人的眼里很优秀，却没有什么自我价值感。

乖孩子是最典型的代表，这种屈从付出的代价是：丧失自我。

<<自信比金子还宝贵>>

后记

在新浪博客的告示栏里，我写过这样几句话：“我的语言特点一直都像白开水，无色无味，而您的阅读能够给它增添色彩。

我无意给出答案，只想引发您的主动思考。

”“如果要在别人的协助下，解决自己的心理困扰，请找一个合适的心理咨询师吧！

如果想通过药物解决您的心理困扰，请寻求精神科医生的帮助！

如果想借助超自然的力量解决自己的困扰，请寻找算命先生或者其他神仙！

”这些话，是想让阅读我文章的人，不被动接受我的观点，而是把目光投向自身，面对自己，促进自我反思，从而不断拓展自我成长的心理空间。

一个人在各方面发展空间的大小，取决于他心理空间的大小和完善程度。

每个人都能够依靠自己的心理力量，解决自己遭遇的困境。

很多烦恼的出现，源自于我们的心理空间只给成功快乐留下位置，没有给挫败和种种烦恼预留位置。

在任何场合演讲，我从来不怕别人突然提问，也很欢迎听讲的人随时提出各类问题。

有个害怕被提问的讲师问我怎么能这样？

我说：“你紧张害怕的原因无非是想让每个提问者都得到答案，而且要求自己的每个回答都非常精彩，至少不出错。

我比较坦然，不是因为已经；佳备好所有的答案，而是事先知道有些提问我根本不知如何回答，我还知道自己的回答并非全部都是精彩的。

换句话说，我不知道意外问题是什么，但给它预留了位置，内心压力自然减轻。

遇到那些从来没想过的问题，我会说：‘这个问题我从来没想过，谢谢您的提问，我回去查一下资料或者再想想，你留下一个联系方式，回头我们再探讨一下’，或者‘这个问题我思考得不多，我试着回答一下’，这样回应提问者，比不懂装懂好得多。

”因为了解自己，我对自己充满信心而无须掩饰，无须畏惧。

跟大多数人一样，我没有任何显赫的背景，既没有毕业于名校的光环，也没有其他能够让人羡慕的资源，但一直努力着。

我做事的习惯是，先充分挖掘自己的资源，而不是先想着如何寻求外在帮助，这样的态度，反而令自己得到了不少意外的帮助。

我相信，每个人心里都有一盏灯，从出生到现在，它一直亮着，在成长过程中，尽管它的光线有时被一些挫折或困扰遮蔽，但它仍然亮着，仍然能够给你温暖和力量。

相信自己，你能感受到一股强大的力量。

此外，也借这本书出版的机会，对所有支持我的人深表感激，你们的支持给了我很大的力量；对所有反对我观点的人深表感激，你们的反对促进了我的不断反思。

最后，我还要特别感谢这本书的编辑谢文华，正是她的坚持和督促，这本书的内容才得以不断丰富，顺利出版。

当你合上这本书时，请记住：你的自信心，比金子还要宝贵。

<<自信比金子还宝贵>>

媒体关注与评论

韩三奇先生的书，为解决人的自信问题及相关心理疾病的预防，提供了一套富有人性又卓有成效的方案。

它让我们静静地进入一种愉快的阅读，并在阅读中发现，自己其实已经改变…… ——著名美学家、北京师范大学哲学与社会学学院博士生导师 刘成纪作为我合作多年的节目嘉宾，韩三奇先生已经指点很多听众走出了情感的迷津。

本书延续了他一贯积极的心态和平实的语言风格，能让更多的读者受益。

最终你会发现，自信，会让平凡的你我充满魅力、把握机缘、收获快乐！

——北京人民广播电台《今夜私语时》等栏目主持人 孙岩当你在繁忙的都市生活中迷失自我、心情黯淡时，请拾起这本书，找回你宝贵的自信心。

——新浪网教育频道主编 彭昆本书旨在引导人们正确认识自己、接纳自己，从而发展自我、实现自身价值。

对于那些正在被自卑心理困扰、想要不断提高和完善自己的人来说，这本书好比雪中之炭，绝对不容错过！

——中国最大的综合性学习平台“两全其美”网创始人、总裁 王义昌

<<自信比金子还宝贵>>

编辑推荐

《自信比金子还宝贵》直达心灵深处，从根本上理解你的困扰，你将亲眼目睹自己一天天变得快乐、阳光、富有影响力。

你很迷茫？

感到乏味？

疲惫不堪？

你活在别人的评价和看法中？

你实现的，竟然是别人的价值？

br 拥有精彩人生的秘密。

<<自信比金子还宝贵>>

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>