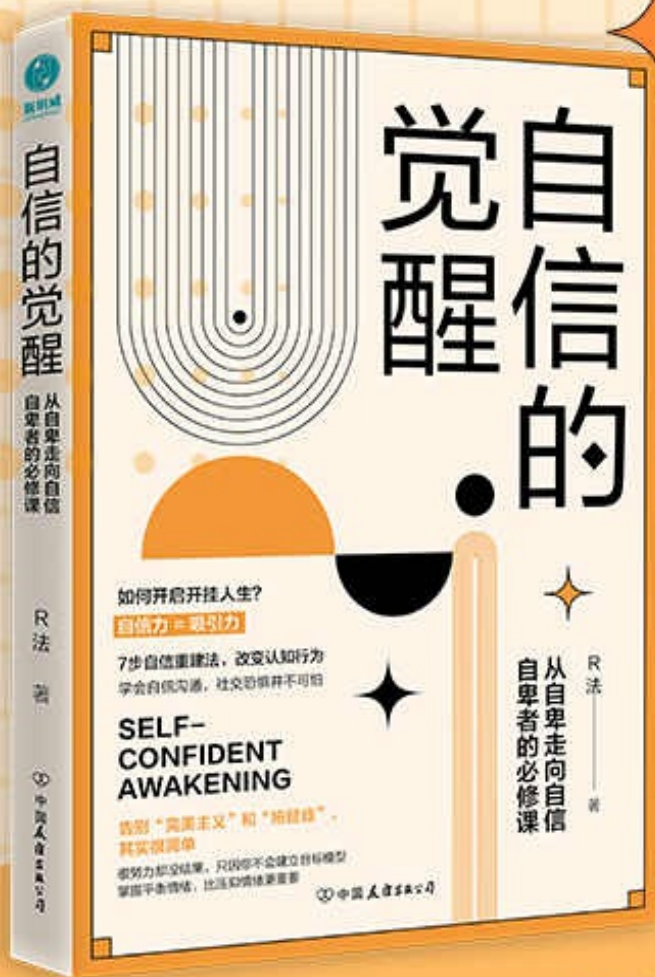


# 改变认知行为 学会自信的沟通



停止精神内卷

7步自信重建法

抖音粉丝超300万达人R法倾情巨献

## 版权信息

书名：自信的觉醒

作者：R法

出版社：中国友谊出版公司

出版时间：2021-11-01

**ISBN：9787505753488**

版权所有 侵权必究

# 目录

[封面](#)

[版权信息](#)

[序言 为什么要有自信力](#)

[第一章 自卑带来的负面情绪，正在侵扰你的生活](#)

- [1.遇到困难，可能是六种自卑心态在作祟](#)
- [2.情绪化解，脱离自我否定之路](#)
- [3.接纳与认同，超越原生家庭的影响](#)
- [4.面对挫败，重新为自己定义成功](#)
- [5.自卑心理，是“完美主义”和“拖延”的根源](#)

[第二章 自信力是你背后强大的支撑力量](#)

- [1.了解你的自信力，更好地挑战未知](#)
- [2.你不是无路可走，请拓宽你的选择面](#)
- [3.收回你的期待，重建良好关系网络](#)
- [4.面对失去，解读三种人际关系的状态](#)
- [5.自信力的作用，助你抓住机遇](#)

[第三章 踏上重建自信力之路](#)

- [1.自我评价体系的六要素](#)
- [2.他人评价体系的六要素](#)
- [3.学会正向暗示](#)
- [4.平衡恐惧与欲望](#)
- [5.内驱力——你的核心动力](#)

[第四章 行为决定一切，养成你的自信](#)

- [1.三步助你突破社交恐惧](#)
- [2.聊天困难？转换你的思维方式](#)
- [3.建立正确的目标模型，让你不再挫败](#)
- [4.形成高效学习的习惯](#)
- [5.个人成长模型的三大维度](#)

[第五章 深度修炼和培养你的自信习惯](#)

- [1.突破魔咒，挖掘自我价值](#)
- [2.改变你的想法，你的世界也跟着改变](#)
- [3.告别自我设限，重获自由](#)
- [4.找到你的天赋，看到你的独一无二](#)
- [5.着重培养你的隐藏天赋](#)

## 第六章 培养高情商，就要培养自信的沟通

1.自信沟通的三要素

2.正确表达情绪就是高情商

3.合理开场，避免尴尬

4.掌握演讲技能，成为全场中心

5.高效专注力让你自信翻倍

## 第七章 自信的升华，感受爱和自由

1.感受爱，拥有爱的能力

2.接纳，让你的主动更有魅力

3.与情绪共存，感知情绪

4.允许自信的我依然会自卑

5.从自卑走向自信之路

## 后记

# 序言 为什么要有自信力

“自信源于对自己的了解和感受爱的方式。”

我是一个曾经从自信到自卑，再从自卑到自信的人。我的每一段经历都成为我生命中重要的组成部分。

从我记事起父母就对我无微不至地爱护，只要是我的要求，他们都会想尽办法满足，这让我感受到了无私的爱与自信，当然他们也有自己的人生课题。我的父母的工作很稳定，并且他们也很努力上进，但个人目标的追求和家庭生活之间总是会产生一些摩擦，所以我父母无论大事小事都想压对方一头，争吵也伴随着我的生活，成了家常便饭。小时候看到他们吵架时我一动也不敢动，但他们却会责问我：“我们吵架你怎么不劝劝呢，就愣在那里！”但他们并不知道当时的我心跳有多快，内心有多忐忑，甚至尴尬到自己想找个地缝儿钻进去。父母很爱我，我也很爱他们，但我不得不为了自己“逃离”这个家庭。

初中时我选择了寄宿学校，也在这段时间里第一次找到了自由的感觉，就是可以自己做主，当时认为的自由仅限于此。2006年我踏上美国留学之路，本以为属于自己的生活会一直幸运下去，没想到一直盼望的留学生活反而让我再一次自卑到谷底。语言的障碍让我从骨子里排斥与他人交往，变成了每天蜷缩着的刺猬，任何人的友善都会变成我眼中的嘲笑；而另一种情绪也在慢慢地侵蚀着我的内心，后来我才知道这种情绪叫作“抑郁”。一方面我想离开这个不属于我的地方；另一方面我又恐惧一旦离开这个并不舒适的地方，最终我将被无力和无助击倒，强烈的情绪冲击让我真正地与重度抑郁相伴。我开始试图去了解情绪与我的关

系，也开始为了自救而学习相关的知识，最终这段自救机缘巧合地成为我终身的事业方向。很感恩那段时光，让我体验到极致的自卑后，才感受到自信的魅力，也感恩那段时光让我找到了人生的方向。

接触了几千例的个案，我一直在觉察每一位来访者的故事，通过他们的经历找寻自卑与自信的关系。

自信力是重建心理的基础，可以通过科学有效的方法来感知和改变，所以我希望通过这本书可以帮助更多的人打开觉知的生活，成为真实且自信的人。

自信力会改变人生过程，也许从今天开始你的生活也即将发生改变。如果你抱有迟疑的态度，不妨给自己一点时间，读完这本书后再来觉察自己是否改变了。

我的大部分工作都是在帮助来访者进行心理治愈，也发现在众多的案例中，90%以上都会有一种心态就是自卑感，所以就将这些案例进行总结和归纳，将普遍性的心理问题拆分整理出认知理论和方法，而这些方法一定不是依靠你读完这本书后懂得了什么道理，而是在生活中通过改变自己的思维模式和行为模式而建立的自信力。

每个人都有自卑感，或大或小，或多或少，或长期或短期，而自卑会影响到我们的每一个行为和行为所带来的后果。例如：你在和人交往的过程中是否会眼神回避、手足无措、表现得不自然且尴尬呢？在众人面前讲话会不会大脑空白、全身紧张而忘掉了自己想要表达的内容呢？在某一个社交聚会上，会不会永远躲在角落里不敢让别人看到自己而身心疲惫呢？在做每一件事情时，总感觉别人在看着自己或者议论自己？不停地讨好他人，而委曲求全地去做自己不喜欢的事情？类似这样在我们的生活中每天重复的场景还有很多很多，但你是否想过去改变和突破自己？不自信或者自卑可不可以改变？答案是一定可以，只是你还没有学会方法和突破的捷径。这就是自信力的学习目的，成为一个自信的人

比成为一个优秀的人更重要。

本书会不断地让你突破自我认同的过程，而这个过程你需要做的就是将方法在生活中去实践和执行。你可能会有疑问：为什么我需要自我认同？只要有人夸奖和鼓励我，我就会开心几天，那段时间我也会非常自信。然而，这种状态正是不自信的来源问题，因为缺失自我评价体系，只能依靠他人的正向评价和认同才能让自己短暂自信，这种麻醉式的自信状态保质期很短，也会因为一点小事让你再度回到自卑感中。所以自我认同就是建立正确的自我评价体系和他人认同体系的过程，也是建立自信基础的过程。

自信的崩塌可能只在一瞬间，可能是某一次的挫败让我们一蹶不振，也有可能是他人重复的否定和打压，让我们丧失了对自己的信任。但建立信心却是一个缓慢而长期的过程，我们要给自己明确的指标、计划和耐心。除此之外，还要有敢于突破自己的勇气。在改变自己的过程中要面对很多的困难，但每冲破一个困难就会增加一次自我认同的经验值，这个过程就像是玩游戏，需要不断地打败敌人获取经验值来提升自己的等级。自我认同正是在不断完成自我挑战和战胜困难时成长起来的。当自我认同成长后就可以自信地完成每一个目标，顺理成章地获得他人的认同。

所以获得自信力的两个条件是：

1.自我认同：建立自我评价体系，客观且正确地理解自我价值和行动计划。

2.他人认同：外界赋予我们的自信力源泉。但他人认同的前提条件是你可以面对挑战，完成目标，获得结果。

每一个行为都会产生一种结果，而对于做这个行为要付出多少代价，以及面对多少挑战是需要进行评估才能判断的。想要判断准确，需要对自己的能力、经验和情绪有更为准确的认知。所以自信是完成目标

后所产生的良性情绪，而自大、自负、自傲等差异性的自我评估并不是自信的表现。

我的来访者中会有两种常见的自卑表现：一种是显像的自卑表现，也是我们常会理解的内向、不爱说话，总是在人群中丧失存在感的人。可能你在对照后会觉得自己就是这种人。还能改变吗？其实显像自卑者的自信力反而容易建立，只要开始自我觉察就可建立自信。另一种是隐性的自卑表现，在外人看来既开朗又活泼，甚至坚强且自信，但其实每一个行为举动都是在压抑真实的自己，通过讨好等行为掩盖真实的情绪。由于自卑感，他会恐惧失去身边的任何一个人。

虽然自信力可以让你改变自己和改变人生，但一定要清晰地了解关于自信力的几个误区：

1.自信力并不等于成功：并不是拥有了自信力就一定会实现自己的目标，走向成功。我们仍需要匹配能力、经验、选择、机遇等多维度的因素。但是自信力可以增加一个人的影响力、吸引力和决策力，所以拥有自信力的人，成功概率会比自卑的人更大。

2.并不是成功才能有自信：应该是成功会激发自信力的成长。我们的人生是需要不断地经历挫折和困难中成长的，大部分成功人士也是在无数的失败后才有了有一次成功。我们需要学习如何激发自信力，从而提高自己成功的可能性。也并不是很高的成就才是成功，在人生轨迹中的每一个小目标同样是可以产生成就感和自信力的，不要放弃自己制定的每一个目标。

3.自信需要平衡：不是越自信越好，因为自信力没有一把可衡量的量尺，过度自信会让一个人缺乏理性的思考和谨慎的态度，从而做出无法掌控结果的行为。所以自信力是要将自信平衡到最完美的状态。

自信力可以定义为通过准确的自我认知和能力经验的显化，做出敢于迎接挑战和掌控未知的选择。

一个拥有自信力的人会拥有什么呢？可以简单分为五点：

1.把握机会：拥有自信力的人可以把握新的机会，会更相信自己通过努力和把握机会将会获得好的结果。而没有自信力的人会不断地思考：如果失败了会产生什么样的结果呢？导致错过了机会。

2.恢复能力：拥有自信力的人面对困难和挑战更容易接受失败的结果，也会将挫折当作生命中的历练，不会被一次次的打击击垮，更容易从失败中恢复情绪，恢复期很短暂。但没有自信力的人恢复期会更长，也会损耗掉更多的精力和时间去回忆失败的经历。挫折并不是世界崩塌的节点，而长期的负面情绪才是让我们一蹶不振的源头。

3.人际关系：一个拥有自信力的人会让身边的人感到信任和安全，社交中的两个刚性需求就是安全感和尊重感，所以我们更容易接纳和相信一个自信的人。自信的人同样也会吸引更多生命中的贵人。

4.主动改变：自卑的人会期待有人帮助，但是又不愿意尝试主动改变。只有主动改变才会让人进步，而被动的改变其实是将自己的人生托付给了他人，而这样的人生未必是你真正想要的。拥有自信力的人会掌控人生的主动权，不会等待被他人所控制。

5.事半功倍：拥有自信力可以轻松面对社交和沟通，也不会回避任何人际关系。我们遇到的机会也会隐藏在各种的人际关系中，当自卑的人逃避沟通时，也就主动放弃了获取机会的通道。相反，自信的表达才是获得机会的工具。

既然拥有自信力可以有如此多的好处，我们第一步需要改变的是什么呢？重新认识自己，接纳自己自卑的现实。负面情绪大部分是源于与现实的对抗和无法满足的期待。而自卑的人也很难洒脱地承认自卑的现实，自卑并不是谁的错，但你有改变自卑的权利和选择。在你的面前一直有很多选择，只是被自卑感蒙蔽了双眼，以至于只看到了那一条“我没有选择”的路。你的选择就是你当下的勇气和决心，改变和突破都会

伴随一定的痛苦，每一次改变都是在否定自己以往的经历，正是因为每一次的蜕变才会让你破茧成蝶。

# 第一章 自卑带来的负面情绪，正在侵扰你的生活

我自卑，但我并不因自卑而自卑。接纳自卑的我，才能成为自信的我。自卑是种超能力，让我感受到他人的情绪，也让我完美地对待生活。

我可以自信地生活，从允许自己开始。充满希望是对今天的承诺，坚信今天所有的努力都会成为明天的收获。

## 1.遇到困难，可能是六种自卑心态在作祟

“我的自卑只是因为我习惯了自卑。”

自卑是人的一种正常心态，每个人都会经历不同的挫折、失败以及他人的质疑。没有完全一样的人生，却有类似的情绪产生。每一种情绪也有它必然产生的原因。从自卑到自信的过程并不是一个具体的数字化指标，也没有任何一种衡量机制来告诉我们现在是自信还是自卑，但往往我们会感知到自卑和自信的区别。我们会因为心态和情绪的变化而影响了事业、情感和家庭。自卑是种天赋，当我们不去抗拒，勇敢接纳的时候，不但可以平衡自卑和自信，更会体验到不同的人生。自信的人生是多彩的，自卑的人生也同样有意义。从现在开始接纳和面对真实，当你开始从不同的觉知角度去看待这个世界的时候，原来它是如此的有趣。

为什么自卑是种天赋？因为每一种负面的情绪都会带来正向的意义。火焰会给我们带来几种不同的信号，有热情、温暖和生机，但同样也是危险的信号。当我们对火焰产生恐惧的情绪时，就会下意识地远离火焰从而远离危险。自卑同样是一种情绪信息，让我们更敏锐地观察到他人的反馈，觉察到他人的情绪，也会因为自卑而将事情做到完美。我们并不需要通过学习某一个知识点、读某一本书、上某一堂课来让自卑远离我们，或者期待自己永远不会自卑。因为没有绝对自信的人，也没有绝对自卑的人，就像这个世界并不是非黑即白、非对即错的。只要学会了如何平衡自卑度和自信度，你就可以成为一个拥有自信力的人。

从自卑到自信的过程也是了解自己和面对真实的过程。而我们的自卑又是从何而来的呢？可能是原生家庭和成长经历所带来的，也有可能

是某一事件所产生的心理创伤。而最主要的是由于这些经历，让我们遇到事情时的思考模式和行为发生了变化，养成了畏惧困难、主动放弃、怨天尤人的习惯。所以真正让我们自卑的是自己，而能让我们自信的也只有自己。

原生家庭对于一个人的人格形成有着至关重要的作用。我有一位来访者是个16岁的女孩子，性格腼腆内向，很少主动沟通，在交谈中也会感受到肢体的紧张。当我试图更多地了解她的情况时，她会开始抵触，避而不答。她的母亲告诉我，女儿以前学习很好，也很活泼，不知道怎么变成这样了。当我想从母亲那里了解女孩子有没有什么兴趣爱好时，母亲说：“除了学习，她没有任何爱好。我们管得很严，和学习无关的事一律不可以做。”我相信很多家庭的教育模式都会与之相似，而这也让我确定了原生家庭对女孩的影响真的很大。在反复让母亲回忆后，旁边的女孩终于告诉我自己小时候喜欢唱歌，但后来突然就不唱了。再次和女孩交谈时，我主动问她：“你以前喜欢唱歌吧？唱得一定很好听吧？”女孩听后竟然流出了眼泪，缓缓地告诉我：“我唱歌不好听，我再也不想唱歌了。”在女孩的描述中我了解到了大致的情況：原来女孩一直很喜欢唱歌，也很愿意当众表演，甚至几次想去学习和声乐相关的课程，但她的父母担心影响正常学习，经常在女孩唱歌时告诉她，现在的首要任务是学习，唱歌没有出路，而且她没有天赋，唱歌五音不全，等等。在多次的打击后女孩的信心彻底被打碎，认为自己最自信的事情都不能得到父母的认同，其他的事情更是不可能做好，从而走入自卑的深渊。

成长经历中自卑的起源可能现在想起来并不是那么印象深刻，但却在潜意识中连接了情绪的根源。讲述一下另外一位来访者，是一位25岁的男性，有一份不错的工作，长相和身高也都是很讨女生喜欢的类型，但他的最大的问题是无法克制自己公开讲话时的紧张。即使是部门中几个人的会议都会让他无法面对，甚至提前一天就会开始紧张到无法集中精力。在了解了他的过往经历后可以肯定的是这是由于一次学校中的事

件而产生的恐惧。在一次语文课堂上，老师点名让男孩到讲台上去读课文。男孩自信满满地开始了朗读，在过程中读错了一个词。开始时同学和老师并没有反应，但男孩开始紧张，越读越错，引起了全班同学的哄笑，甚至还有同学给他起了外号，而这时老师并没有阻止同学们的行为，反而也笑了起来。这件事对男孩的打击很大，甚至暗暗地发誓以后再也不会再在讲台前讲话了，而这种暗示也让他产生了自卑和恐惧。

自卑可能是源于想都未必想得起来的小事情，或者是源于所处的环境和人际关系，例如夫妻间的鄙视，同事间的指责和抱怨，自我的否定和放弃，等等。

自卑会影响到我们对于事物的判断以及产生的具体思维和行为，而这些都会成为每个事件结果好坏的重要因素。

我们来看以下六种非常常见的自卑心态：

（1）我做不到：自卑会让我们的自我评价体系开始缺失，从而面对困难和挑战时常常低估自己的能力，认为不可能做到，也会伴随很多的口头语“我不行、我不能”来强化自我否定。而这种思考模式只是一种惯性，其实并没有真正地评估过自己是否真的做不到，为什么做不到？是否有更好的方案可以做到？这种心态也将直接影响到我们掌握机会的能力，可能当你努力去寻找方法后是可以做到的，但却因为思维的自我否定而丧失掉了很多的机会。所以自信的人更容易把握住机会，并不是自卑的人没有机会，不够幸运，而是当机遇降临时自己的判断让自己错过。

（2）我不配：因为自卑导致的配得感降低后会在各种场景中感受到“我不够好，所以我不配获得”。在情感中也会认为对方太优秀了，我配不上，从而主动放弃一段感情。在消费理念上也同样会认为我可以把钱花在孩子和家人的身上，但是不能花在自己身上，因为我不配。而配得感的降低也会让自己长期处于委屈的情绪中，认为自己付出了很多，

但未必得到了应有的回报。自己一直处于一个付出者的心态，只有付出会让自己觉得舒适和安全，当获得了他人的支持和帮助时反而觉得不适，好像欠了天大的人情一般，也失去了安全感。

（3）都在看我：将自己的关注点完全放在了其他人的身上，认为其他人随时都在关注我、议论我、看着我，而自己的情绪也一直在被其他人所左右。别人的一句话、一个眼神都会让你觉得不舒服，导致情绪低落，无法工作和学习。甚至会用大量的时间去回想那个场景，也会自我导演这段回忆，一遍一遍地试图改变当时的自己。当你把所有的精力和时间都放在了别人身上，已经是在消耗时间和生命，而这种消耗不只是精力损失，更会影响到你对一个人和一件事的判断，产生了不一定正确的主观印象。你的想法未必是真的，你的认为也只是你的认为而已。

（4）恐惧冲突：一直保持老好人的心态，别人请求帮忙，哪怕再难都不会拒绝，更害怕与人产生冲突。因为自卑会让我们错误地认为一旦拒绝了他人，他人可能就会因此而不喜欢我，也会因此而离开我。真正恐惧的是无法接受他人的不认同、不喜欢和离开。我们都渴望他人的认同，这也是自信力的重要来源。但如果一直让自己去做不喜欢的、不想做的事，则会堆积负面情绪，导致只能依靠讨好他人来期待获得他人的好感，养成了思维惯性。

（5）我永远是对的：如果你很难接受别人不同的观点，或者听到不同的观点会觉得是一种冒犯，这并不是自信的表现，而是由于自卑感无法接受认知范围以外的事。只要是和你的观点不一致，就一定是错的，甚至会因为维护观点而大发雷霆。这种自卑导致的思维模式也会限制住个人的成长，形成自我设限，只能生活在自己认为对的世界中，缺少了学习和成长的动力。自信力会让我们抱有开放的心态来迎接所有我们不了解的世界，也会促使我们不断地学习来突破认知局限，不要被自卑束缚住自己的脚步。

（6）无法实现的目标：自卑的人会给自己设定一些不切实际的目标

标，例如成为一个亿万资产的企业家，或者要在某一个领域中获得什么样的奖项，等等。但在现实生活中可能还没有或并没有足够的能力和经历，或在某个领域也只是一个屡战屡败的新人而已，但为什么要给自己制定这样一个遥不可及的目标呢？因为这样可以给自己未来的失败找到一个合理的借口，这种目标没达到有什么可稀奇的呢？其他人不是也不能达到吗？所以我们都一样。久而久之就丧失了制定目标且完成目标的能力，也无法从完成目标的过程中获得自信的成长了。

建立自信力的第一步是接纳自卑的现实，觉察自卑的本质。认同自己的自卑并不可怕，可怕的是强装自信的背后所带来的纠结和无助，当我们了解到自卑也是一种警示后，从下一章开始，正式进入建立自信力的过程，打开我们的认知，平衡我们的情绪，改变我们的行为。

## 2.情绪化解，脱离自我否定之路

“否定行为让我们逃避现实，否定想法让我们思维精进。”

自我否定是损耗自信力的罪魁祸首，也是自卑中很难克制的行为表现，是不是所有的自我否定都会带来消极的影响呢？并不全是。自我否定也同样是思维重塑和经验复盘的过程，但我们需要了解自我否定后会带来了什么后果。是否带来了消极的负面情绪，是否让自己深陷其中不能自拔？

当一个行为的结果不能达到满意或者期待的时候，可能会面临两种不同的自我否定：第一种是否定我们的行为，第二种是否定我们的想法。不论是哪一种的自我否定，都会给我们带来负面情绪而产生自我怀疑、悔恨，甚至自暴自弃，而这些心态不但会影响到当下的工作或生活，也会影响到对于外在事物的判断，更会直接影响到做事的专注力和效率。所以当我们面对无法自控的自我否定时，不只是一要觉察这件事带来的影响，也同样要去觉察这件事给我们带来了怎样的情绪反应，这种情绪反应会不会让我们在判断上有所偏差。如果这种情绪久久不能消化，需要先去平衡和解决当下情绪的问题，让自己处于一个正向情绪状态，再去思考和复盘这件事的结果能否优化，事情真的严重到不可解决的程度吗？

在自我否定时可以通过以下三个步骤进行觉察，深入地了解自我，不被情绪所控制。

第一步：觉察到当下的自我否定已经给我们带来了很严重的负面情绪，这种负面情绪直接影响到了我们对于自己的判断，以及对于当下事件程度的判断。我们可能并没有那么糟糕，而是过度在意了他人的感

受。例如和领导汇报工作，但是领导面沉似水，没有反馈，可能自己就会陷入自我否定中。开始想象是不是工作没有得到领导的认可？是不是领导不满意所以没有反馈呢？等等。而这种负面情绪只停留在了“为什么”，却没有解决问题的方法。所以需要先觉察到自己已经陷入情绪当中，持续的负面情绪对于事件并没有积极推进的作用。

第二步：从事件的客观角度出发，分析所做出的行为和所产生的结果是不是真的无可挽回。你所担心的事未必真的发生，而如果只是陷入懊恼和否定，事态很有可能会向不好的方向发展。可能领导只是因为个人原因没有回应你的汇报，而并不是认为你的汇报有问题。或者领导认为汇报可以有更好的改善空间，但并没有否定你的能力。而当下需要去思考和行动的是这个事件有没有其他方案可以使其推进，向更好的方向去发展。当你的情绪平衡后会发觉有更多的方案可以解决当下的事件。

第三步：复盘未来是否有更好的方式避免当下的这个问题，而不是坐以待毙。更多的经验源于挫折和失败，你当下所在意的只是他人对你的感受，但如果可以成为你的经验，在未来的汇报中获得领导更高的满意度，就会有巨大的收获。但如果不能从挫折中吸收经验，依然处于自我否定的旋涡中，除了损耗自信力并无益处。

否定想法和否定行为有什么不同呢？你可以否定你的想法，但不要否定你的行为。当我们做出了某一个行为，却没有获得认同，甚至带来的是指责和否定的时候，可能会习惯性地否定自己的行为。例如：这件事不是我做的，是他让我做的；这个杯子不是我打碎的，是桌子上有水，等等。所有否定行为的过程都是在达到一个目的，就是逃避当下的责任。另外一种很常见的否定行为是源于观点的不一致，例如参加培训课程，很可能你花了很多钱去上课，也未必对老师的每一个观点都认同，这时候就开始否定自己为什么要坐在这里听这个老师讲课呢？但当你坐在课堂里时就已经是你的选择，也是你的行为。当然你也可以保持自己的观点，这样几天后你不但花费了不少的培训费，而且一无所获。

另一种是否定自己的想法，是不是以前的认知和思维可以优化，老师的观点有哪些是可以帮助我的，而哪些是可以过滤掉的？既然已经进入课堂，先吸收后筛选。如果是后者，你的收获一定会更大。

所以不但可以否定自己的想法，而且需要不断地否定自己的想法。每一个人的认知改变都是在改变想法的过程，而改变想法需要认识到自己原来的想法并不是不对，而是不够好，可以更精进。例如当我们在一座山上挖掘石矿，开始时用手一点一点挖出石头，很累很辛苦，每天只能挖出一点点；当学会使用工具后会发现速度又快，手也不会受损伤。但一定仍有一部分人因为不愿意改变自己的习惯，依然选择用手挖掘，而且会找出很多理由告诉其他人用工具挖掘的弊端和用手挖掘的好处。自信力不足会导致墨守成规，不愿意改变，对于不在计划范围之内的事会产生恐惧。否定想法是锤炼思维模型的基础，以下四个方法可以锻炼否定想法的能力：

（1）撕掉标签：当不喜欢一个人的时候，会认为他讲的所有话都是错的，做的所有事也都是错的，并且给自己的结论找到很多的证明。是不是我们对一个人的判断真的如此正确呢？很可能只是他的某一个特征和行为，让你产生了某一种情绪链接而导致了刻板印象。但是由于我们先入为主，会丧失掉很多接纳他人和看清真相的机会。所以当我们从某一个人、某一本书或者某一篇文章中看到了不同的观点时，觉察并尝试撕掉标签，关注在观点本身。

（2）更正心态：每个人都不是最完美的，也一定还有可以进步和提升的空间。当我们所感受到自己足够好，很可能只是自卑的假象，也是在逃避现实的真相。我们需要变得更好，也值得变得更好，成长正是在接纳自己的不同，也接纳他人可以与自己不同。

（3）抛下“专家思维”：在自己擅长的领域时间越长，越是难以突破。因为不愿否定自己的想法，一旦否定了想法好像就是否定了自己的经验和价值。在一个知识体系最开始学习的时候也是成长最快的时候，

时间越长越有可能会产生“专家思维”，潜意识中认为年龄和经验都是优势，反而无法看到自己的劣势。年龄并不等于智慧，经验也并不等于价值。

（4）延伸思考：遇到一个新的认知观点和自己以往经验有所不同时，不要急于否定，客观地将新观点带入自己以往的经历中，站在旁观者的角度想象一下可能发生的结果，可能会发现原来自己的经验和新的观点都会产生好的结果，并不是一定要分出对错，而是允许自己可以接纳更多的未知。

真正掌握这四个方法并不是一件容易的事，因为人一旦被情绪惯性所左右，遇到问题时会不由自主地开始排斥和抗拒。举个例子，当在聚会中听到一个朋友说：“不自信的人讲话语速会很快。”这时你可能正好是一个讲话语速偏快的人，按照以往的情况一定会先否定这个观点，再找出所有的佐证来和这位朋友争一个对错，最后的结局只能是不欢而散。但是现在你可以按照下面这四个步骤进行思考，最好可以写在纸上或者记录在手机中。

第一步：我对这个朋友是否有标签和偏见？是因为对他的信任不够？还是觉得他的知识不可能比我丰富？如果换作是其他人讲这句话时，我会有这样的情绪产生呢？

第二步：我可以让自己变得更好。如果他讲得有道理，是不是我可以通过语速来调整我的紧张状态，让自己更为放松呢？

第三步：我虽然每天都说话，但确实不是表达力最强的。我应该增强自己的表达力，例如能明显看出身边某某的表达力就比我更有优势。

第四步：上次我和客户交谈时，一直是在介绍产品，最后客户好像不是很开心地离开了。如果我的语速缓慢一些，给客户多留一些讲话的时间，是不是这个订单还有希望呢？

当你按照这四个步骤进行分析并记录后，你的情绪首先已经可以达

到平稳，并且不论这个朋友讲得是否有道理，你都进行了一次深度思考，每一次思考都会精进对自我的理解，对未来有更大的益处。反观如果被情绪控制后只是争论对错，不但没有益处，还会带来延续性的负面情绪。所以自我否定并不完全是一种负面情绪，而会带来固定的思考模式。否定自己的行为是逃避现实的好方法，也是解脱责任的工具，但只会让我们停滞不前；否定自己的想法却可以不断升级自己的思维，将经历变为经验。

### 3.接纳与认同，超越原生家庭的影响

“原生家庭可能是自卑的开关，也同样是上天的礼物。”

你看到的是什么颜色，你的世界就是什么颜色。每个人都有独一无二的人生轨迹和无法替换的原生家庭，在童年的成长经历中，原生家庭给每个人所带来的影响是很难改变的。富裕家庭的孩子和贫困家庭的孩子在自信力和配得感上会有很大的差异。一个孩子在没有父母陪伴的环境下成长，由于被爱的能力和安全感欠缺，对于分离会更为恐惧。但难改变并不是不能改变，你看待事物的方式也决定了你是否能够摆脱原生家庭的影响，当你接纳并尊重原生家庭并不是最完美的时候，也可以认同父母可以有错误的时候，是对自己的宽恕。我们只是缺少了被无私关爱的信心，才产生了今天的自卑，但是你已经开始了改变。

我们无法改变原生家庭，也无法选择父母，但是原生家庭对于我们的影响是可以改变的。在我们身边也许会有这样的几种人，可能你也是其中的一种。有些人，你对他越好，他对你越坏，所有的好脾气都留给陌生人，把坏脾气留给了最亲近的人，与这种人建立亲密关系会很痛苦，但我们可以试着了解一下他们。他们的童年缺少爱与温暖，在用极端的方式感受爱的尺度，对你坏也是想要证明你可以更爱他，但当你选择放弃，想要离开的时候，他也会无法接受分离时的焦虑。原生家庭让他们缺乏了爱的配得感，埋藏下了自卑之心。还有一些人不敢与人亲近，表面上看起来与谁都合得来，与谁都是朋友，但却总是在黑夜里感受孤独，因为他们根本就没有朋友，他们的心不允许将自己赤裸裸地展现在别人面前。原生家庭中从小带来的分离恐惧和焦虑让这些人成为别人眼中朋友很多的孤独者。另外一些人情感中总是遭遇同一种困境，总是会在一段感情后被抛弃，被人戏称为“吸渣体质”。他们只是在向外索

取那些原生家庭中缺失的爱与关注，在情感中会将自己的父母投射到另一半的身上索取和期待，想要通过控制来满足获取自己对于情感的需求，但会加上爱的名义。“我这么做都是对你好”，最后另一半承受不了控制选择离开，而自己在痛苦后开始了新的感情，经历着同样的轮回。

在原生家庭中所产生的自卑，与爱的赋予有关。我有一名来访者是35岁的成功女性，虽然没有成家，但是事业做得风生水起，她的自信是洋溢在脸上的，很难从外表看到内心的软弱。和她的第一次咨询是在一个下午，她在坚强地掩饰着自己的痛苦，和我讲了很多她的事业成就以及自己的优秀。在聊起了原生家庭的问题时，她终于忍不住哭了起来，不是流泪，而是痛哭。像一个7岁的小女孩犯了一个小错误被母亲责备时的那种委屈。我没有打扰她，等她情绪缓和后继续告诉我。她的母亲从小就对她比较严格，一直希望她能出人头地，也有很多生活方面的掌控，但她一直在心里告诉自己母亲是为了自己好，只是控制欲强了一些。但近期她知道了一个让她无法接受的现实，原来她的父母和她并没有血缘关系，是她的养父母。而以往的一幕幕让她开始猜测、怀疑、无法接受，也让她产生了一个无法释怀的想法——她的父母并不爱她，只是拿她当作工具。当这个想法产生后，世界发生了变化，她原来的坚强和自信瞬间破灭，留给她的只有恐惧和恨。现在她与陌生人说话都会有紧张感，所以异常痛苦，也不符合她目前的身份。当我建议她与父母要有一个沟通场景来进行情绪的表达以及和解的意愿时，她是拒绝的。我非常理解这个现实对她的打击和影响。

现在的她已经重新回归了家庭，这期间经历了很多，但她勇敢地去面对和接纳了，并没有选择逃避。她告诉我：母亲承认了这个事实，但爱没有削减，只是把太多自己不能实现的愿望寄托在了这个唯一的女儿身上。我们所看到的世界会按照我们的眼睛去改变。当你看到了黑色，全世界都是黑色，从而错过了五彩缤纷的颜色，不是因为你看不到，而是因为你先看到了黑色，才选择了让自己看不到五彩缤纷的颜色。我们自己的不完美是希望得到他人的接纳和认同，而原生家庭也需要成员

的接纳和认同，因为它也一样不够完美。感受爱，从爱的眼睛开始；接纳爱，从爱的行为开始。

如果你想从原生家庭所带来的自卑中走出来，可以根据这三个行为方法来帮助自己：

(1) 表达自信：在原生家庭中表达自信不是一件容易的事情，很多自卑的人并不是在所有人面前都不敢讲话，而是在几个熟悉的朋友面前是个夸夸而谈的开朗形象，但是在父母面前就无法自信起来了。一方面是认为父母未必与自己的观点一致，有代沟；另一方面是认为自己还不够好，没有达到父母的标准。够不够好，什么时候够好，是没有明确的标准。在父母的面前，你可能无法评估什么时候父母才会认可自己，于是只有将赚钱当作证明自己的方式。其实幸福和快乐也是一种成功，做自己喜欢且自信的事，他们可以看到你身上的力量和自信的状态，也会认同你有自己的观点和选择，而你需要做的只是迈出去的勇气。

(2) 表达情绪：爱需要直接表达，情绪更需要表达。如果你的父母并不善于表达爱，无须责怪，你可以试着表达你的爱。一个小小的关心和问候，一句赞美和表扬，一个用心的小礼物，都会是亲密关系中连接的助推器。人的情绪需要传递，但最容易传递的反而是负面情绪。当你有正面和负面情绪时，可以告诉他们，让他们理解你当下的感受和情绪，放下埋怨和指责，只讨论情绪，你会更了解自己，他们也会更了解你。接纳就是接纳原生家庭的现实和原生家庭给你带来情绪。可能你会说我的父母简直不可理喻，讲什么都无法改变他们。是的，你无法改变他们，但可以改变自己在原生家庭中的角色来影响他们。当你的情绪不被他人所左右的时候，你的选择和行为也会发生改变。正确地表达自己的情绪是你天生的能力，也是释放情绪的途径与过程。

(3) 表达勇气：每个人都希望获得家庭的认可，也希望获得家人的支持，但每一份支持和认可是需要让家人看到希望，而非无条件的赌

博。你可以在短期内没有结果的回馈，也可以在自己坚持的道路上奋不顾身，但一定要让家人看到你的勇气，而不是每次挫折后的崩溃和无助。表达勇气可以表达自己对于未来的畅想，最重要的是表达自己面对问题时有担当的能力，以及承担责任的态度。

而当你面对原生家庭给你带来的影响时，同样可以用两个行为方法来帮助自己：

（1）先接纳再思考：我们对待最亲近的人往往会失去更多的耐心，用最严厉的标准和尖锐的语言去伤害他们，因为我们天真地认为他们一辈子不会离开。但真的是这样吗？面对不同的负面情绪传来的时候先保持接纳的态度，而不是想到凭什么和为什么。他们这样说是否真的只是字面的含义呢？他们的情绪从何而来？可不可以先接受，然后思考如何化解当下的情绪，以及解决当下的问题呢？答案是可以的。每一次冲突和矛盾的激化都是因为情绪没有被接纳，只纠结于情绪的发泄以及对错的争论，并没有通过沟通来解决当下的问题，而思考的过程就是解决问题的过程。

（2）换位感受情绪：经常说的换位思考是站在另一方的角度思考问题，可能会有不同的观点和结果。而换位感受情绪则是要去了解对方为什么会产生这样的情绪，究竟触碰到了什么情绪。可能无心的一句话却让他人心里产生了不同的情绪状态，而我们如果只是站在事件的表面去看，觉得自己这句话并没有错。为什么你会发这么大的火气？因为我们感受的是自己的情绪，并没有去感受他人的情绪，从而导致了接纳和认同的障碍。接纳不但要接纳这个人的存在，更要接纳他可以有不同的情绪，有好的也有不好的。认同一个人也不单单是认同他的成就，更要认同他的不完美和缺失。

原生家庭给予我们的不只是伤害，当我们看到它的不完美后，就打碎了它在我们心中的形象，认为它的瑕疵是无法修复的，却忽略了它整体赋予我们的包容和生命。一件新的工艺品要完好无损才会有价值，所

有的完美都呈现在表面。而一件古董，经过了历史的风霜很难能完好如初，但它的价值却会随着岁月的流逝而越来越高。包容相互的缺点比只能看到相互的优点要更有意义，随着时间的流逝，所有的优点都会逐渐淡化，而接纳与认同才是维系亲密关系的纽带。

## 4.面对挫败，重新为自己定义成功

“没有挫败的人生，是人生最大的挫败。”

挫败感是生活中非常痛苦的情绪状态，但又无法远离，无论在感情中、事业中还是人际关系中，这种情绪不但会让我们丧失了挑战的勇气，甚至会带来强烈的自我否定和消极态度，因为必须承认一个现实：自己输掉了。没有人喜欢输的感受，但同样是输，却又有不同的意义，它可以毁掉我们的信心，也可以引导我们的成长。

有一位来访者和我认识很长时间，他很内向，不太喜欢说话，每次咨询都需要用很多的精力才可以让他多表达一些，他给人的感受是在内心中压抑了很多只有自己才知道的秘密。有一次这位来访者是由于面试失败而情绪低落，甚至因为这次失败已经一周没有出过家门。任何人都能一眼看出他的情绪状态很糟糕，我便问他面试的结果，明显可以看出结果并不理想，但还是需要由他来主动表达自己感受。他说：“我又一次面试被拒绝了，感觉每一次的结果都是一样的，可能我就是没办法找到一个适合我的工作。或者是我太倒霉了，遇到一起应聘的面试者都比我优秀。出门后才发现我的衬衣领子上有一块污渍，但是来不及更换了，面试官看我的时候能感觉到他一直盯着我的领子，他肯定觉得我太邋遢了，这样重要的面试都会出错，工作中也一定会出问题。反正这一段时间我就没有能让自己开心的事，幸运和我一点也不挨边儿，我好像什么都干不好，没有工作是适合我的。”我一直在旁边静静地听完他的抱怨，看到他一脸沮丧地喝了口水，才问了他一句：“你是不是在面试前就已经在想这些倒霉的事了呢？面试的时候也一直在想面试官会如何评价你？”他说：“是啊，因为我害怕结果会这样，就非常担心，所以紧张到语无伦次。”我又问：“你在面试的时候会对自己说些什么呢？”他回

答：“这次肯定又失败了，我的状态太差了，反正我不可能面试成功的。”

被这种思维困住的并不是少数人，你在生活中是否也会有类似的情况呢？当你不自信的时候，所有外界的因素都会为你的不自信增加了合理的理由，而让失败和挫折成为必然结果。拥有自信力的人都是对自己有所了解和认同的人，因为相信自己，才能获得成功，挫折并不可怕，可怕的是因为挫折放弃了自己。思考一下你每天有多少时间用在了鼓励自己和支持自己上面，又有多少时间沉溺于懊悔过去的失败当中呢？而你的痛苦是不是大多源于在回忆那些无法改变的现实当中？可能你会问：是不是过去的事情就不重要了呢？我们也不要去想，过去的就过去了。其实，过去对于我们经历，也是创伤，更是难以忘记的回忆，所以非但不是不重要，而是很重要，发生过的每一次失败都有意义。我们可以利用回忆复盘的方法让过去的事情成为我们今天建立自信力的动力，而非负面情绪的源头。回忆复盘方法的使用很简单，完成下面的几个步骤就可以轻松掌握：

（1）当回忆起过去的失败或挫折时会产生怎样的负面情绪，而这种情绪会让我们无法专注，甚至会产生更多紧张的反应。先觉察自己是因为回忆到过去的哪一件事而产生了情绪，然后在接纳自己可以有这种情绪的情况下继续往下进行。大部分人的痛苦都源于只是停留在了第一步，就进行不下去了，开始进入了重复的痛苦中。比如一个失恋的人，到第一步后就会产生很多的负面情绪，例如伤心、内疚、后悔、思念、不舍等。但仅限于沉浸于情绪中无法脱离，只是刚刚开始，了解情绪背后的真相才会让挫败的回忆成为你成长的基石，需要到下一步才能正式进入回忆复盘。

（2）接纳挫折带来的结果。这一步骤的难处在于人会渴望这一切都没有发生过多好，来试图改变过去和回忆。这一步骤中只需要思考一个问题——你是否接纳结果已经发生，并且你正在被动地接受这个结

果，你没有办法改变过去，但你可以通过思考而改变未来。被动接受结果和主动接受结果的区别在于后者会更快速地从情绪中恢复，并且开始接近真相，而前者只能在不断地自我否定中耗损自己的自信力。

（3）探寻挫折背后的真实原因，往往在回忆中沉浸会刻意隐藏掉最真实的因素。这件事情的发生真的完全是因为你的失败吗？或者完全是你无能为力的结果？客观地思考后你会得到不同的答案。例如一段感情的破裂，表面上看起来可能是因为一次鸡毛蒜皮的争执，但背后所隐藏的可能是无数个小事情没有得到解决，而一直被掩盖后的必然结果。但是真相往往不是所有人想要看到的，但只有看到真相才能让我们成长，哪怕是挫折，依然会建立起我们的自信，因为从挫折和失败中爬起来也是一种成就。

（4）接纳最真实的自己，给予自己鼓励和支持。接纳自己的失败和普通，也允许自己不够完美，最重要的是要提醒自己你依然可以很自信，也可以很成功，都取决于你想不想。当你不敢去面对体无完肤的自己时，可能是外表的伪装已经让你忘记了自己到底是谁。每个人都是平凡的，可以跌倒，可以痛苦，可以软弱，但也同样可以有耀眼的机会。

对于自我的认同也可以成为暗示，你的思维和想法会在潜意识中形成预判，让你的行为潜移默化地沿着这个方向走，最终到达和自己预判一样的结果。所以你要坚信你的想法非常非常重要，如果你一直在想：别人肯定会笑话我，他一定不喜欢我，我一定会失败，等等，那你就很有可能得到这样的结果。自卑让我们养成了一个不好的习惯，我们会质疑自己的能力，而且一定会争对错，因为对错证明了我们生存的价值。所以当我们一直去暗示自己很失败的时候，潜意识中就会认为失败是对的结果，从而将我们引向失败的方向。因为如果你成功了，反而证明你是错的。当我们了解到了暗示的重要性后，就会知道负面的暗示对我们自身会造成多大的影响，我们对自己的每一次不客观的否定都会成为“自我诅咒”的过程。

美国心理学家罗森塔尔有一个著名的实验，他来到一所偏远的乡村小学，对学生们进行了一次测试，选出了其中20%的学生。测试结束后，罗森塔尔告诉他们的老师，这20%的学生比其他学生更有潜力，将来能取得更高的成就。但其实测试并没有任何筛选，20%的学生是随机选择的。8个月后，罗森塔尔再次出现在这所学校时，老师兴奋地告诉他，那20%的学生成绩有了明显的提高。所有的学生并没有区别，在其他条件完全相同的情况下，暗示让这些学生获得了期待和鼓励，进而增强了自信心，从而明显提高了学习成绩。我们可以等待某一个贵人的出现，让我们开始相信自己，你也可以选择先从让自己相信开始。如果你自己都无法相信自己，他人又如何从你的身上看到可以相信的希望呢？

我们可能随时都会有一些不自觉的负面暗示产生，而这些其实都是由于长期的行为习惯和思维模式所带来的，你是否也会经常说这些话呢：

- (1) 别人好像都比我聪明，我什么都做不好。
- (2) 为什么所有人都不喜欢我？
- (3) 我现在的年龄大了，习惯改不了。
- (4) 万一我说错话了，所有人都会笑话我。
- (5) 这件事太难了，我可做不到。
- (6) 我没有时间，以后再说。
- (7) 我没有选择。

这些想法如果听起来很耳熟，那么现在我们要学习的就是运用自信力中的调节暗示法将负面暗示转为正面暗示。如果你头脑中突然冒出来以上想法的时候马上让自己冷静下来，用调节暗示法将想法更改为：

- (1) 我能行，我一定要完成这件事。

- (2) 我不需要让所有人喜欢我，喜欢我的人会一直喜欢我。
- (3) 现在的年龄正合适，把以前浪费的时间抢回来。
- (4) 说得好与不好都是我的观点，与他人的眼光无关。
- (5) 有难度的事才有价值，没难度的事所有人都能做。
- (6) 我应该把时间投入自己的身上，而不是无用的忙碌。
- (7) 我一直都有选择，选择权也在我的手上。

你面临的仍然是同样的七个问题，但是通过调节暗示法给你的潜意识不同的指令和思考方向，哪一种会让你更加自信从而得到好的结果呢？显然是后面的。所以在建立自信力的过程中我们真正要挑战的并不是外界的因素，而是我们自己。你可能会想：我控制不了自己去想那些负面的想法，很难转变到正面想法中。这是正常的。因为你需要用时间和精力去刻意练习，练习控制自己的能力。随着使用次数的增加，你的行为和思维会发生变化，你会惊喜地发现原来改变自己的想法并不难，只是你从没有认真地试过。

## 5.自卑心理，是“完美主义”和“拖延”的根源

“我接纳自己的不完美，因为不完美的我看起来如此完整。”

自卑让我们的内心敏感，也更容易感受到他人的情绪，从而有两种常见的行为模式也会出现在我们的生活之中。一种是“完美主义”，另一种是“拖延”。

完美主义的人试图将一切都做到完美，例如一次完美的汇报、一场完美的演讲、一个完美的聚会、一份完美的礼物、遇见完美的人等等。但是对于完美的期待也可能带来不完美的结果，没有绝对的完美。当把期待归于外界的时候，就会因为他人无法达到自己的完美预期而失望。一段感情在开始时都是美好且令人向往的，经过一段时间的考验之后，一定会有问题浮出水面。但当你的“完美主义”感觉到另一半并没有那么完美的時候，也许会让你开始后悔和怀疑，是不是这段感情从开始就是错的？感情未必有错，只是你无法接纳他人不够完美。

当“完美主义”降落在自己身上时，你会强迫自己尽量做得再好一点，让结果再满意一点。没有最满意的结果，因为你未必定下了满意的标准。但是当你过度要求完美时，就会由于结果的不够完美而沮丧、难过和自我否定。你真正想要的是一个完美的结果，还是由于完美结果而获得的他人认同呢？可能只是因为我们的自卑心让我们不敢在他人面前暴露自己的缺点，不敢接受他人的眼光和评判而已。

完美的人会事事小心，不只是在工作和感情上，人际关系中也会让他谨慎疲惫。我有一名女性来访者是一个普通企业的财务人员，讲话时有些羞涩，每次都会穿一身白色的连衣裙。从她的讲述中我了解到她认为同事们一直欺负她，她只想把自己的工作做好，追求完美的她每次都

是最后一个下班，自己的工作也从来没出过差错。有同事发现了她每晚加班而且工作很认真，就请求她帮忙做一些工作。善良的她答应了同事的请求并且完成了工作，她本以为是一次善意的帮助，却成了部门其他同事“欺负”的开始，其他同事开始纷纷找她帮忙，她也都一一答应了。但是这种情况最后让她无法承受体力的重负，但却不好意思开口拒绝。最后她鼓起了勇气请所有同事聚餐，希望在餐桌上请求同事不要再让自己帮忙了，但在餐桌上她开始了最痛苦的过程，她希望照顾到每个人的感受，生怕有人不开心，所以夹菜、倒水，自己疲惫不堪地完成了一次高强度的应酬，却仍然没有开口说出自己的请求。

她无法安心工作，身体也出现了问题。但真正压垮她的是部门内部的一次聚餐，所有人都想尽早下班去参加聚餐，而再一次把没有完成的工作推到她的面前。这一次她没有克制自己的情绪，将所有的愤怒都发泄了出来，喊道：“我也是部门的一员，我也有权利去参加聚餐的。”所有人都安静了，默默地离开了。但是她并没有去参加部门聚餐，而是回到家中痛痛快快地哭了一场。

你会不会害怕吵架和冲突呢？不能被正确表达出来的愤怒对我们有很大的影响，可能像一根刺一样，会一直刺痛我们的内心。我们需要释放体内的攻击性，攻击性是人类的本能，不能表达出来的愤怒最终会来攻击自己。完美主义的人希望在他人面前表现自己的高雅和善良，将愤怒的情绪吞下，但却不能消化。很多人无法表达愤怒的原因是从小不被允许表达，渐渐地活成了别人眼中的自己。如果你从来不发火、从来不吵架、从来不失控，都说明你没有适合的方式来表达自己的情绪。你可能担心一旦表达了自己的情绪，对方看到你不够好的一面就不会再喜欢你了，就会离开你了。

我会建议你，忘我地表达一次自己的情绪，不一定是吵架，但让对方知道你的情绪。你不需要时刻保持当个好人、优雅的人、完美的人，你的世界也不会因为你表达愤怒而崩塌。

允许他人让自己委屈的同时，也允许一下自己的不完美，允许自己是个活生生的人。

越要求完美的人越容易拖延，自卑所带来的第二种行为模式就是“拖延”。拖延对于每个人来说都是阻碍，无法掌控准确的时间而产生对于结果的焦虑，有很多人每天都在拖延的怪圈中无法跳出。下面我们了解三种比较常见的拖延状态，你的情绪被哪一种拖延状态牵动了呢？

第一种是对于有时间期限的任务。当面对有固定的完成期限的工作、学习或者任务时，会产生的拖延行为。例如明天交作业，或者下周要汇报工作，等等。面对这种期限，拖延的下意识反应是：还有时间不用急，然后开始耗费时间，等到最后期限来临的时候，才会开始焦虑不安，拼命补救。而在最后期限前会再次开始担心，如果不能完成怎么办？所有不完美的结果也会出现在脑海中，处于注意力无法集中的状态。这种拖延也源于对时间和任务的把控力不足，没有充分评估所需时间，而对自己的能力判断也有所偏差。

第二种是自我设限。这种拖延对个人发展影响非常严重，也会导致自我怀疑和负面情绪。例如在学习、工作和生活中会一直产生对外界的抱怨：领导做事不公平，我的工作总是困难的，别人的工作都那么容易；办公环境太差了，这么热的天气，温度这么高怎么能安心工作呢；同事都太不好接触了，态度那么冷漠好像我亏欠了什么，这样怎么合作呢；考试内容太偏，根本不是我们复习的内容，这样谁能考出好成绩呢；老师教得不认真，上课没有激情，所以我根本学不会；等等。为了推迟完成任务，会给自己找到很多客观原因，也会找出他人的错误来佐证自己的观点。但现实是任务一直在被拖延，别人不会主动帮助我们完成任务，所有的结果没有变化，只是内心推脱责任的安慰而已。

第三种是专注力不够，容易被无关紧要的事吸引了注意力。比如早上打开电脑准备工作，被弹出的某一条新闻信息吸引，放下工作开始阅读新闻，但是又被其他的相关新闻一条一条地吸引了注意力，等到想回

到工作时已经浪费了许多时间，而专注力也很难马上集中起来。手机也会经常分散掉注意力，对于手机的依赖变成没有消息也要时不时地打开来看看，能专注在任务的时间寥寥无几。直观且简单理解的事情是不需要耗费精力的，所以当你经常被这样的事情所影响，思考也会逐渐变得懒惰。

拖延会导致任务的失败，也是在耗损自信力的过程。那么是不是拖延这个敌人真的很难战胜呢？并不是。以下三个方法付诸行动，可以改善和战胜拖延的状态。

第一个方法：觉察拖延。客观认识自己有拖延的情况，不再为自己的拖延寻找理由和借口，并且主动建立改变的决心。可以通过觉察并记录下来自己的每一次拖延表现以及每次拖延后自己的改变，我把它称为“拖延日记”。将“拖延日记”分成两个部分：第一个部分是记录下拖延的具体事件和自己当下的情绪感受；第二个部分是记录下事件后自己是否主动地调整了状态，还是仍然选择了拖延。记录的目的地就是有意识地发现并客观记录下自己的每一次拖延，才能有意识地要求自己去改变，改变的前提是主动。

第二个方法：调整情绪。我们每一个行为背后都有一种情绪在控制，只不过我们并不自知，比如当你拖延时一定有背后的情绪在畏惧当下的困难，而我们需要找到这种畏难情绪，并且意识到所有的行为都在为这个情绪找理由。同样记录下每一次拖延时自己的情绪，我将这个方法称为“情绪日记”。记录下你在逃避的困难是源于自己对于未知的恐惧、对于自我能力的不确定，还是对于任务的不理解。了解你自己的情绪，才能了解你自己。

第三个方法：保持行动。当面对让你拖延的任务时，不必要求自己先制定详细的计划来完成，因为一个完整的计划是有困难的，很有可能会在面对这个困难时三分钟热度，还没有开始就放弃了。先计划第一步，最简单的一个环节，而且保持行动，让自己先做起来。比如你准备

写一篇文章，如果从构思全局到逻辑整理，再到文章修辞，可能就会由于畏难情绪而放弃，先做第一步，用最少的时间将这篇文章的第一步写出来，解决掉拖延的最大的障碍，也就是开始做的问题。

“完美”和“拖延”都是自卑带来的行为模式，每一个行为模式都是不加思考的下意识习惯。如果你想不被“完美”所束缚，也不被“拖延”所阻碍，需要行动起来改变习惯。

## 第二章 自信力是你背后强大的支撑力量

自信是宝藏，藏在某一座小岛上，这座小岛就在我们的内心中。

探索宝藏需要勇气，也需要耐力和决心。将自己散落在每一个角落中，察觉世界的美好。人与人的关系很奇妙，陌生时看到了许多优点，熟悉时却放大了缺点。我们对于自己的了解如此浅薄，以至于让自己成为最熟悉的陌生人。

寻找是主动，不再被动等待，主动探索与接纳的人生更为精彩。

## 1.了解你的自信力，更好地挑战未知

“我的能力匹配我的期待，所以我对未知充满好奇。”

面对未知的时候你会如何做呢？我们先来了解什么是未知，是不是只有巨大的挑战才算是未知呢？其实并不是，我们每天都在面临未知。今天我要穿什么颜色的衣服上班呢？这个颜色同事会不会觉得不好看？今天应该是开车还是乘地铁出门呢？开车会不会堵车？当面临自己无法把控和无法计划的事情时，都是在面对未知的过程。很多人喜欢按部就班，所有事情一定要按计划才会比较安心。本来计划下午去见客户，突然领导来电话要去展会，马上产生焦虑的情绪，因为不在自己的计划之内。但是生活正是因为有未知和挑战才精彩，面对未知时的决心也是自信力的核心。当你拥有自信力时，就不会因为未知而担忧，也不会因为未知而恐惧。

如何可以拥有挑战未知的勇气呢？我们需要先了解自信力与一个人的能力和价值有多大的关系，是不是我们的能力越强，价值越大，自信力也就越高呢？这并不是绝对的。因为很多来访者有自卑的时候，抱有自我否定的想法和行为，认为自信不足都是因为能力和价值感不够造成的，而自己的能力和价值感不强的原因可能多种多样——因为家里的管束、环境的影响和人际关系的缺失等。这种想法没有错，但是不够全面，也忽略了一个重要的环节。

我先来讲一个来访者的故事，这位来访者是我非常敬佩的人，他是个普普通通的80后，没有什么显赫的身世，也不是什么富二代，在人群中除了普通没有其他的形容词来形容他，可能见过几面你也不一定能记住他的样子，而且他的身体还因为早期的意外留下了一点残疾。但了解

他的人都会评价他是个非常有能力的人。8年前他进入了一个完全陌生的领域，在没有任何外界支持的情况下做出了一番成绩，也有过几次想放弃却又坚持了下来，这种勇气和毅力不是普通人能达到的。说到能力和价值，他的企业目前在这个领域中名列前茅，也获得了资本的支持，价值显而易见。所以从各个方面来评价他都是属于能力和价值非常高的人，但是他仍然有很强烈的自卑感，经常在一些陌生的社交场合会表现得紧张、局促甚至语无伦次。他告诉我有一次地区的领导到他的企业去参观，他竟然紧张到把自家的产品都讲错了，当时的场面非常尴尬，他已经无法弥补，还是下属将冷场补救过来，这件事情让他十分挫败，开始对自己的能力产生了质疑。我问他是因为领导参观才紧张的吗？他告诉我，其实他经常处于紧张的状态。而且随着企业的发展，压力也越来越大，每天的睡眠已经成为他的困扰，十分焦虑。不只是因为领导在，有时候和自己的下属讲话时都会紧张，导致手心出汗，甚至还会呼吸急促。按我们对于一个人的评价标准来看，这位来访者的能力和价值应该超过很多人了，为什么他却会越来越没有自信了呢？因为这里面缺失了一个重要因素，自信力除了与能力和价值相关，也与自我要求和期待相关。

当一个人自身能力和价值的数值越大，对于未知挑战的决心也就越强，而自我要求和期待的数值越大的话，同样会恐惧未知的东西，害怕自己不够好而导致不能接受的结果。自我要求和期待越高，而能力和价值越低的时候，人就会处于自卑感很强的阶段，也就是自信力不平衡的状态。而自我要求和期待如果处于平衡的阶段，同时能力和价值感越高的时候就会是拥有自信力的状态。拿这位来访者举例子，如果每个数值满分是100分，他的自身能力和价值可以是90分，如果他的自我要求和期待是50分的话，他的自信力就是 $90 \div 50 = 1.8$ 。但如果他的自我要求和期待是100分的话，他的自信力就是 $90 \div 100 = 0.9$ ，自信力也就相差悬殊。以上提到的这两项因素，你认为哪一个更容易改变呢？能力和价值一定是需要不断提升的，而且一旦提升就不会轻易下降，所

以本书的目的是希望所有的读者可以通过不断地思考和行动来提升自信力。认知发生改变也会直接影响到思考的维度，但是能力和价值却不是瞬间可以提升的，所以想要提升这个数值需要时间的积累和付诸行动的努力。另一个因素自我要求和期待是否可以快速降低？是可以的，取决于对于自我的了解程度和接纳程度，以及对于未知的期待与期望和自我的情绪的平衡状态，当我们了解到这个关键点后，可以通过改变自我认知和自我评价来降低这个因素，从而达到提升自信力的效果。

举一个例子，领导安排了一次公司内部的演讲，当你拿到这个任务后可能会先评估自己的能力是否可以胜任，也有可能你还没有评估就先下了定义：做不好，但还不得不去完成这个任务。不论你的想法是什么，你的演讲能力在短时间内很难突飞猛进。但是有没有机会让演讲的结果更满意呢？可以改变自己的期待值。你的期待是在所有演讲者中最完美的，还是达到挑战自我的标准即可？如果是想要获得最完美的结果，那会牵动你的情绪，甚至在准备演讲时已经无法专注了，并伴随着紧张和焦虑。但如果以自我挑战为目标，会发现突破自己并不是什么难事情，反而可以准备得更充分，最重要的是在演讲时就减去了对于观看者的期待，会让你的发挥更为出色。

我有四个问题，你可以先思考后再回答，让你随时觉察到自己的变化。

第一个问题：你对于每件事的期待，是对自己的期待还是对他人的期待？

第二个问题：你知道你对自己的期待很高吗？是否思考过这个问题？

第三个问题：为什么会对自己期待很高？是因为你的能力很强吗？

第四个问题：如果对自己的期待低一点，会有什么影响呢？最坏的结果是什么？

回答这四个问题是改变自信力认知的过程，也是自我接纳的过程。改变认知的过程是痛苦的，因为和之前的想法发生了变化，而这也是学习的目的和过程。越是痛苦的过程越有意义，不回避就是最好的面对。

分析第一个问题：我们往往忽略了期待的原因是什么，而只是认为自己的要求高、标准高是一种上进的表现。但自信力不够的人其实本质上不是对于自我的期待，而是对于他人的期待，希望通过完成这件事后能够得到他人的认可和表扬，或者不要因为自己做得不够好而得到负面的态度，真正期待的是他人的反馈并不是自己。所以我们需要了解到内在真实的想法，而放下对于他人的过度期待。

分析第二个问题：大部分人可能从来没有想过这个问题，也从来没有思考过为什么自己对自己期待这么高，而绝大部分人其实是为了满足原生家庭中父母对自己的期待，这种期待在潜意识中变成了自我要求，也是我们不得不保持要成为一个完美的人的标准。但可能你从来没有思考过这个问题，为什么要对自己要求这么高，做任何事都必须完美，这只是你对自己的普通不够接纳。开始把你对自己的要求降低一点。向外索取永远没有尽头，向内接纳才会让你越来越自信。

分析第三个问题：对自己的期待高不一定是因为你客观地评估了自己的能力，更多时候你的焦虑就是来自于明知道自己能力不够，仍然强迫自己把一件事做到极致。所以你能否客观地认知自己的能力，决定了你是不是继续停留在这个恶性循环中。如何判断自己的能力是否匹配机遇呢？

第一步：认知自己的能力，明确自己能做哪些事，不能做哪些事。

第二步：当一件事放在你面前的时候会思考最终成功的概率和失败的概率分别是多少。当失败概率大的时候选择放弃，成功概率大的时候可以选择前进。而不是一件事放在你面前时只考虑要做到最完美，从不想怎么才能做到最完美，为什么你想要做到最完美。

第三步：成功的概率增大，自我认同感和他人认同感就会增强，自信力就会上升。这是良性的循环。

分析第四个问题：对自己的期待低一点不会有什么影响，结果往往没有想象中那么可怕。自卑的人是还没有想到一件事的结果时就不敢再继续往下想了，只是觉得做不好很丢人，别人会看不起自己，等等。这件事如果没做好对你的影响是什么？工作和学习保持认真的态度是正确的，对自己的要求降低不是让自己偷懒，本来可以做好的事情偏偏不去好好做，而是对结果的期待降低，对于外部反馈的期待降低，这反而是自我认同的提升。

在面对未知的过程中，他人对于我们的期待也是一种要求，例如父母为什么对于孩子总是期待那么高，可能他们希望孩子可以成为他们成为不了的人，这也是他们在向外索取的成就感和安全感。如果我们接收到了他们的期待引起的压力，需要明确知道自己是谁，不要被期待掌控了决策和人生轨迹。很多自卑的人目标非常远大，希望可以成为改变世界的人，因为从小就被教育要成为某某企业家、某某律师、某某医生，等等。但是能力却完全不能匹配自己的期待，梦想只是梦。要清晰地知道这个世界是由99.9%的普通人组成的，他们很平凡，朝九晚五，但是却努力地工作着，也在努力地创造价值。普通人也值得幸福地生活。成长和自信是从认清自己的普通和向父母坦诚开始的。可以承认没有达到父母的期待，成为那个改变世界的人，但是懂得了自己是谁，自己如何自信和快乐地生活。

## 2.你不是无路可走，请拓宽你的选择面

“我想要被喜欢，也有勇气被讨厌。”

一位15岁的来访者在母亲的陪伴下和我第一次接触，她穿着一身黑色的运动服，讲话的时候双手不停地在揉搓，她的眼睛无法直视我，超过3秒钟就会默默地低下头。她刻意地将自己的身体挺直，想让自己看起来状态好一些。我静静地听她的故事，这个故事普通又不普通。在她很小的时候父母选择了分开，而且由于父母都在事业的发展期，将她送到了爷爷奶奶身边生活，她告诉我爷爷奶奶是最爱她的人，因为只有关怀与爱，让她感受到了安全。在初中的时候母亲将她接到了身边，并且每日陪伴她的学习，一切看起来都走向了正轨，但对她来说却并不是她最向往的生活。

母亲对她的要求很严格，在学习上不能有一丝的错误，甚至会在发脾气时说出很多让她愧疚的话语。她告诉我已经很久不知道什么是快乐了，不知道自己的爱好是什么，她的一切必须是母亲喜欢的，否则一定是不对的。她开始感到无力和自卑，在学校中和要好的同学也慢慢疏远，每天只想一件事情，不要让妈妈生气。她告诉我：“妈妈很爱我，对我也很好，但我很害怕她生气，我拼命想要让她高兴，但总是做不好，我感觉自己很没用。”

母亲会把自己所有的情绪宣泄在她的身上，她只能选择听，她没有任何释放自己情绪的方式。但她很喜欢笑，我问她是因为开心吗？她说：“因为妈妈会开心。”母亲并没有看到，她为了母亲的喜好所做出的所有事情已经超越年龄的付出，她也养成了要被所有人喜欢才会感到安全的习惯。不只是母亲，面对父亲和爷爷奶奶时也会用自己不舒适的方式

式来讨好，但真实的微笑是阳光的，卑微的微笑是无奈的。无奈的微笑在她看来已经习以为常，在我看来却刺痛内心。她的不真实并没有给她带来快乐，她需要在爷爷奶奶面前承认妈妈的不好，也需要在妈妈面前一起谈论爷爷奶奶的缺点。所有人都界限分明，却让一个孩子纠结到底谁是好人，谁是坏人。她说她曾经想过如果家人都不喜欢自己了会是什么样的结果，但想想却又那么自由。

我们可以被人喜欢，也一定会有讨厌我们的人，敢于被讨厌的人是勇敢的，突破他人的眼光从而真实地面对生活。我们想要被太多的人喜欢了，被领导喜欢、被父母喜欢、被伴侣喜欢、被孩子喜欢、被朋友喜欢、被陌生人喜欢等，最后发现我们想要被所有人喜欢。当有人质疑，让我们敏感地觉察到他们好像讨厌我们的时候，就会被负面情绪所掌控，处于紧张和焦虑中，甚至会开始探究根源，他们为什么会讨厌我。

被他人的情绪所左右，为了一句喜欢，可能会指引我们所有的选择。为了让他们喜欢而做出不适合自己的选择，也为了让他们喜欢而选择了不喜欢的生活。你可以自己做选择，你也一直有这个权利，你的选择与其他人无关。当你在感叹自己每天身处于不幸之中时，要知道幸运会关照那些自信的人、有觉知的人、有判断的人、敢承担的人和有选择的人。所以你现在并没有那么幸运，可能正是你自己选择了让自己没那么幸运，这是因为你自己放弃了选择的权利。而当你感慨自己无法改变、无能为力的时候，是不是也同样是你选择了让自己停滞不前、不去改变的必然结果呢？当你无路可走时，又会不会是你自己将所有的道路封闭掉，而给了自己一个逃避挑战和困难的理由呢？

当你面临无路可走的境地时，觉得当下是迫于无奈的选择，却又让自己非常不舒适的时候，可以问自己以下四个问题：

- (1) 现在真的是唯一的选择吗？还是逃避的选择？
- (2) 想出三个方案来应对现在的困境，可能这些方案并不完美。

(3) 哪个方案让自己的情绪最舒适，而这个方案又会让谁不开心？

(4) 让他们开心能帮助你解决困境吗？他们不开心的最坏结果又是什么？

当你认真的回答这四个问题后，你面前的迫不得已一定不是唯一的选择，而只是选择了一个自认为最稳妥、安全和不被讨厌的选择。如果再将几种方案拿出来做一个情绪分析表的话，也可以找到背后的情绪根源，例如：这份工作做起来很不舒服，我想要换一份工作，但是想来想去都没有办法，失去工作也就失去了收入的来源，还是先继续吧。

方案	可能的结果	当下情绪	溯源情绪
不离职，继续工作。	收入不变，但由于自己对工作的兴趣不够，可能整体成长速度会变慢。家人和朋友不会反对。	焦虑感，每天的工作都让人莫名其妙地焦虑。	担心因为工作能力和状态不足被辞退，没有退路。
离职、重新物色新工作。	新工作未必有现在的工作有把握，毕竟现在的工作已经有几年的时间。家人会反对。	恐惧感，不敢为自己承担风险。	对于自己的能力和价值没有足够的判断，没有把握，无法面对家人的指责。
暂不离职，利用空闲时间提升。	将能力提升，以后能有更多的选择，而且能力提升后现在的工作会更好驾驭。家人会支持。	平稳，一个看似最合适的方式。	对于未来有所期待，并且缓解了当下的焦虑，可以短暂获取家人的鼓励。

续表

方案	可能的结果	当下情绪	溯源情绪
离职，专心提升自己以后想发展的能力。	<p>1. 重新选择失败，耗费了时间和精力，同时增添了新的经济压力。家人的质疑。</p> <p>2. 重新选择成功，不但找到了自己喜欢的事业，而且收入提升，发展空间更大。家人的认同。</p>	焦虑且恐惧，纠结是否要做出选择，恐惧无法承受失败的结果。	对于成功的渴望度和对于失败的承受度。

没有最好的选择，也没有最正确的选择，在选择前我们并不知道结果，所以世界和生命才精彩。而在这个例子中大部分人都会将一个因素放在重要的位置，就是家人的态度。家人的态度固然重要，但他们的态度是取决于你的结果，并不取决于你的选择。每个人的选择都不完全是在平衡当下的事件，更多思考了如何平衡他人的感受以及他人的态度，所以在选择后也自然而然地对他人抱有期待，或者已经为了他人而放弃了自己真实的选择。

在追求幸福的过程中我们都需要他人的陪伴，但也需要把每个人的课题分开，过度地参与到他人的课题中也会让我们感到挫败，我们都无法真正地去控制他人，同样也尽量不要让他人干涉自己的课题。自卑的人甚至喜欢将自己的选择权交到他人的手上，认为他们的建议一定比自己的选择好。他人可以给你选择的建议，但却不能为你的人生负责。如果结果满意，会认为是他人的功劳，如果结果失败，也会找到合适的理由推脱责任。这种看起来怎么都不亏的方式也恰恰在耗损我们的自信

力，承担和挑战都是提升自信力的必要因素。大部分的痛苦来源于我们期待别人可以成为我们想要的样子，从而试图去改变别人。当别人没有达到我们的需求时，就会委屈、焦虑。同样当我们无法成为他人想要的样子时，就会恐惧和自责，害怕他人会讨厌我们，离开我们。

敢于被讨厌是种勇气和胆量，但并不需要追求被讨厌，可以按自己的生活方式去表现，用真实的状态生活才会让我们感到轻松。一个人的真实源于自信，而自信的基础也源于无条件的爱，这种爱可能是亲密关系中所带来的，也可能是自我赋予的。我们是有能力自己爱自己的，也有能力接收到爱，真实的你可能并不能被所有人喜欢，因为我们要将自己的脆弱和缺点暴露在他人的面前。你不需要被所有人喜欢，也可以接受被人讨厌，用心与爱让喜欢你的人更喜欢你。

自卑不是我们手中的武器，更不是我们逃避时的借口。如果将所有的失败归结于自卑，反而会被更多的人所讨厌。“我因为自卑，所以我经常失败。因为我自卑，所以他们都不喜欢我”，将自卑当作挡箭牌也同样是你的选择。一个经常失败的人应该去找寻失败的原因，而不是完全将其归咎于自卑的心态，所有的过去都有意义，只在于你对于它们的解读，你需要有被他人讨厌的胆量，也要有将过去的失败赋予意义的决心。

### 3.收回你的期待，重建良好关系网络

“人际关系是自卑的根源。我付出的，未必是你想要的。”

一位来访者穿着非常朴素，大概40岁左右的年纪，但面容已经远超过她的年龄，总是弯着后背，好像只有这样才会让她感到安全。她来自一个小城市，是两个孩子的母亲，自从有了孩子就将所有的精力放在了孩子和家庭上，辞去了自己原来喜欢的导游工作。但随着两个孩子逐渐地长大，她已经无法接受生活给她带来的痛苦。老公对她越来越淡漠。开始的时候只是沟通越来越少，后来发生了几次激烈的争吵后经常以工作繁忙为理由很晚回家或者不回家。而她也逐渐接受了双方感情的淡化。但最不能接受的是随着孩子的成长，他们也开始不听从她的管教。

“我只想让他们多学习，以后能考上好的大学，有一份好工作，为什么他们这样对我？每天我都在洗衣、做饭，以及做其他家务，难道他们看不到吗？”她委屈地和我讲述家庭的现状。“我已经不奢求他能对我怎么样，但他也应该关心关心孩子，我把一生都献给了这个家，怎么换来的是所有人的不理解呢？”眼泪让我感受到了她对于家庭关系的无奈。在她的生活中已经没有了属于自己的容身之所，只有两个孩子是她唯一的期望。她没有朋友，甚至没有可以吐露心声的家人，从任何角度来看都是一个值得同情的母亲，她的人际关系让她感到自卑，但她却没有任何办法改变，不是没有选择，而是没有接纳人际关系的真实。

任何的爱都建立在人际关系的基础上，都是有所期待的，当爱的期待无法获得时，必然会带来委屈和难以接受的不平衡，从而让自己一直想要找寻答案，却被真实隔绝在了门外。

人际关系中的期待分为三种：第一种是物质的期待。这很容易判

断，我们对他人的好需要用物质来回馈，否则会觉得我的付出不值得。比如一些人际关系中会希望我帮助了你，你是不是应该感谢和报答？我昨天请朋友吃了一顿大餐，是不是朋友也应该礼尚往来？如果对方无法达到预期，会产生失望甚至怨恨。

第二种是情感的期待。当我将情感付出给别人时，也在期待他人给予情感的反馈。对方的表情、笑容、情绪和语言都是情感反馈时我们衡量的标准。自卑的人往往缺失了安全感，在情感的期待中会想索取更多的东西，不论我做了什么样的行为，对方都需要义无反顾地爱我、包容我。在情感关系中甚至想要独自一人占有对方的全部，对方的时间和空间只能属于我，用极端的方式来测试对方对于自己的爱，只有这样才能找回安全感，因为对自己的不信任，也将所有的猜疑施加给对方。

在情感关系中常见的几种表现：

(1) 电话不接、信息不回，马上开始了猜疑，连续打电话和发信息直到对方回复后，开始将自己的猜测和指责发泄给对方。

(2) 用分手等极端的方式测试对方是否真的会离开自己。

(3) 一旦对方决心分手，马上开始恳求恢复关系，甚至会用极端的行为进行威胁。

第三种是自我实现的期待。大部分父母对于孩子的照顾无微不至，甚至连孩子的一生都已经安排好，看似给了孩子最舒适的环境健康成长，但仍有很多家庭的孩子甚至对父母产生了恨意，远离家庭独自生活。父母过度的爱和照顾是孩子无法回报的，父母期待让孩子成为他们想要成为的人，给孩子最好的环境和最好的教育，不需要承担任何的压力，但任何事都需要由父母做主，恰恰也剥夺了孩子的自由。

每一个人都是一个独立的个体，有自己觉知世界的角度和应该承担的结果。当我们把期待全部放在他人身上的时候，也就失去了自我，失去了寻找快乐和幸福的眼睛。这位来访者的母亲并没有错，而是错在认

为自己活在世上只是为了两个孩子，两个孩子就是自己的全部，一旦孩子不听自己的管教，就会产生无力感和恐惧感。孩子终究会长大拥有自己的人生，而母亲的付出孩子是能够感受到的，但这并不等同于母亲付出了就可以控制他们的人生。我们往往会纠结于自己付出了多少爱，但未必思考过你所付出的爱是不是他人所需要的。

人际关系中的痛苦和自卑也源于我们无法区分这三种期待之间的关系。我们可以将最外层称为利益层，也就是普遍性的朋友或者同事之间的关系，在这个层级中稳定关系的核心是因为利益。同事之间能够结识的原因也是因为共同为组织创造价值。中间的层级可以称为情感层，例如我们的亲人或者同学，建立的核心是互相的情感支持。而第三个层级可以称为知己层，是相互间可以彼此理解、互相赋予精神满足的关系。

但层级之间期待的错乱会影响到相互的关系，而导致不想看到的结果。比如对利益层中的同事期待可以有情感的赋予。同事如果可以成为好友自然是好事情，但不是必然的事情。很多人在职场中期待和所有人都能成为好朋友，对同事间的情感期待过度，甚至超越了同事的关系而且影响到了他人的生活，让他人感到不适，但自己却未必知道是什么原因，而只是每天抱怨为什么他们都不喜欢我？在情感层中也期待我们的亲人可以像知己层一样都懂我，但亲人未必能满足我们对于精神上的需求。也有本身是知己层的至交好友，却强求他人对我们有利益上的帮助，如果对方拒绝就会认为是对方的错。将错误的期待放在了错误的层级中，只会让自己在人际关系中难以平衡，陷入深深的自卑中。想要人际关系平衡需要接纳人际关系的真实，你所认为的未必是真相，因为我们都无法读懂他人的真实想法。用以下两个方法在接纳真实后付诸行动：

第一个是把握边界感。先将自己的人际关系按层级分类清晰，不做跨越层级的事情，也不去控制跨越层级的人。你的好心和关心很有可能会给别人带来压力和困扰。保持一定的边界和距离会让他人感到安全，

每个人都有自己的安全距离，不只是空间上的距离，更有内心的距离，这种距离一旦被打破，会丧失安全感而导致关系的紧张。所以把握边界的目的是赋予他人安全感。

第二个是给予他人尊重感。很多时候关系的陌生是源于朋友无意间的一个玩笑，让我们觉得他人不够尊重。同样，尊重是相互的，保持尊重是每个人都渴求的关系状态。不要吝惜你的赞美和感谢。可能你会认为与很熟的朋友或者家人说感谢的话关系会疏远，甚至说很没有面子。其实，越熟悉的人越需要感谢，尽管他人嘴上会说不需要，但内心一定是充满感激的。没有人会因为赞美和感谢而心生恨意，反而是我们自认为的不需要会将他人越推越远。

期待是一种向外的索取，但是感恩却是对爱的回馈。我相信你一定有想要感恩的人，可能是一位帮你搬家的同事，可能是一位常年不见的老朋友，可能是离职后就再也没拜访过的老领导，也可能是很久没说过心里话的父母。给自己一点时间想一想为什么想要感恩的人离我们那么近却又那么远？是因为在我们的心里默认了他们可以接纳和容忍我们的所有，永远不会离开我们吗？而我们将自己的好脾气和期待都放在了那些不够亲近的人身上，是因为我们恐惧他们会随时离开我们吗？

感恩是由内而外的幸福，你可以看到的都是抱怨和无奈，也可以看到那些喜悦和幸福，你一直被人爱着，只是没有觉察到。给那些爱着你的人一个拥抱，送一份小礼物，通一个电话，说一句“我爱你”，你会发现幸福的不只是他们，你也会幸福起来。寻找幸福其实很简单，放下你现在看到的所有不幸，追逐爱的方向。给你带来痛苦的并不是某一个人或者某一件事，而是你自己的想法。如果你拥有一双能够看到爱的眼睛，就一定会看到幸福。把你的爱赠予那些深深爱着你的人，把你的时间去陪伴那些深深爱着你的人，你未必有能力让所有人都喜欢你，但你一定有能力让已经深爱你的人更爱你。当你是一片黑暗时，所有的人在你身边都会拼命逃跑，去寻找光芒；而当你是一束光时，所有人都会奔

光而来，获取力量。是黑暗还是光芒取决于你的心里住着什么颜色的自己。

## 4.面对失去，解读三种人际关系的状态

“不是失去后才懂得珍惜，而是失去过才懂得了爱。”

失去的感受如果尝过一次后，可能不会有人愿意再次经历，这是一种迷茫、恐惧、无助的混合情绪。特别是对自己深爱的人和喜欢的事物别离时的感受，失去后可能才会珍惜一个人，难忘的是他的好？还是不敢独自面对分离时的痛？抑或两者都有？

我第一次经历失去的感受是小学时，我的姥爷和姥姥因为拆迁的原因和我们住在一起。每天早上都是姥姥给我做早饭，吃完早饭后父亲送我去学校。那是一个冬天，早上家人都在忙活，出门时我看到姥姥没有在做饭，而是躺在了地上。在记忆中我并没有任何感受，也不知道发生了什么，只记得接下来的几天里家里开始人来人往，每个人的脸上都没有了笑容。后来父母告诉我，姥姥去了另一个世界，以后再也不能给我做早饭了，再也不能见到她了。这时我哭了，我不知道那个世界是什么，也不知道为什么去了那个世界就再也不能回来了，但我只是感觉我的生活中从此没有了姥姥，没有她的身影和笑容，更没有了她的早饭。失去的感受是一种与美好记忆的博弈，一边在想着这个人留给我们的美好回忆，一边要告诉自己以后世界上没有了她。失去也是人生中必须要经历的过程，每个人都是我们人生中的同行者，但可能在下一个路口就会分道扬镳，因为所有人都要找寻自己的终点。

失去也会使人自卑，当失去了那一个最重要的人时，会认为自己不会也不值得再被其他人所爱，消极地面对生活，不敢再接纳另一个爱自己的人，甚至不敢再去爱别人，只怕爱后还会失去。

人际关系是自卑的根源，失去则是人际关系痛苦的根源。有三种常

见的人际关系状态会造成我们的心理创伤而处于自卑和负面情绪之下，且每一种都不是我们可以控制的，正是这种不可控让我们苦苦地向外索取，无法觉知自己的内在。

我见到他的时候他只有17岁，暂且称呼他为“格子”，因为他十分喜欢穿一件黑白相间的格子衬衫。当时是他的叔叔和他一起，他只是低着头一句话也不说，我问他的名字也没有回应，连续几个问题都好似没有听见。我问他的叔叔是不是格子的听力有什么问题，我可以换一种方式来沟通。格子的叔叔告诉我并不是，而是他刚刚经历了一场灾难，从那之后就再也没说话，好像与世界隔绝了一样。我和格子的叔叔走出了咨询室，让格子在房间里休息一下。

格子的叔叔眼眶湿润地告诉我，不只是格子，全家人到现在也无法接受这个现实。原来格子的父母虽然都是普通的公司职员，并不是什么大富大贵，对格子很好，从小就尽量满足他的所有要求。前段时间格子听同学说附近有一个地方很好玩，便产生了兴趣，回到家和父母软磨硬泡让他们终于答应了下来，找了一个周末全家人开车准备去玩。

一家人才刚刚沉浸于幸福的喜悦中，车子在高速路上出现了问题，结果酿成了悲剧，格子的父母都没有生还，只有格子受到一些皮外伤，并没有大碍。其他亲人得知后都开始准备格子父母的身后事，而让格子的叔叔暂时照顾他，但叔叔看他的状态越来越不对，开始的时候只是不讲话，现在偶尔还会表现出紧张兮兮的样子，好像有什么人要加害他一样。我了解了情况后告诉格子的叔叔不需要担心，便走回了房间。我告诉格子：

“我已经了解了你的遭遇，不需要害怕，你是安全的。”格子没有动。

“愿意和我讲讲当时在车上发生了什么吗？”格子稍微抽搐了一下，好像欲言又止。

“不是你的错，他们会一直爱着你的。”格子哭了，哭得很大声，很伤心。

在车子中父母用自己的身体给了格子生还的机会，格子目睹了这一切，他看到了父母生命的逝去，更让他不能释怀的是他认为这一切都是因为他。因为他苦苦哀求，父母才会答应开车出行，他给自己找过很多理由，想要从自责中走出来，但他做不到，他知道这就是根源。如果格子一直沉浸于自责当中，也就会一直处于自卑当中，因为在他的世界中自己就是最大的罪人，罪人不配自信地活着。

经过疗愈后，我很庆幸，今天的格子考上了自己喜欢的专业，是一个有说有笑、活泼开朗的大学生，有了自己对未来的规划和理想，从他的身上一眼就可以看到自信。

我问他：“你觉得让你自信起来的原因是什么呢？”

格子告诉我：“因为那场车祸。”他说得很平淡，又继续说，“他们给了我这个世界上最无私的爱，没有人比我更幸福，对吗？”

格子的故事也是第一种人际关系的状态——人际关系的丧失，没有人可以对抗生命的终结，也没有办法保证生命中最重要的人会一直陪伴在自己的身边。当失去后最让我们难以释怀的就是来自心底的愧疚和内疚，那种无法挽回的痛苦。但像格子一样，当我们眼里看到的是希望和光，原来所有的一切都是爱。爱会赋予我们力量和勇气。

另一位来访者，我们叫她“Red”，因为每次见到她都是穿着一身火红的裙子，挎着一个精致的红色包包。Red是一位职场精英，走起路来风风火火，讲起话来也是条理清晰，但当我问她有什么需要我帮助的时候，她却没有直接告诉我，而是和我讲起了她是如何一步一步拼搏的故事。Red凭借自己的努力考上了重点大学，离开了自己的家乡，又在学生会中表现出色，得到学校的认可，毕业后顺利地进入了第一家公司，不到2年的时间就升职成为部门经理，然后跳槽加薪。听起来是一个非

常励志的故事，但我知道这些只是故事的冰山一角，她还没有放下自己的防备。

“我的生活已经是我想要的样子了。”Red没有一丝表情地告诉我。

“那你应该没有任何的不开心。我很喜欢这样的故事。”我也试探性地问她。

“其实并不是，我至今没有交过男朋友，每次要确定关系时我就开始害怕和躲避，所以对方也慢慢放弃了。”

我并不惊讶于她的情况，外在看起来如此完美的人并不一定是自信的人，可能只是想让我们看到她的自信。Red会经常做一个梦，梦中的她只有五六岁，手里有一个漂亮的洋娃娃，她非常喜欢，但每次想要把洋娃娃藏起来的时候都找不到合适的地方，最后一定会被邻居的坏孩子抢走，梦就会惊醒。她的内心中是渴望那份美好的，但并没有真正地拥有过。

在我不经意地询问了三次她的原生家庭情况，但全部没有得到答案的时候，我基本清楚了她没有讲的故事了。Red最终还是决定帮助自己，将自己并不美好的童年经历讲给了我，可能这是一个平常又不平常的故事。父亲因酗酒成性会对母亲和她实行暴力，她想要逃出这个家，每次母亲都告诉她这就是命，需要忍受。她有过很多偏执和冲动的想法，但都在现实的面前低下了头，她不知道爱是什么，甚至到30岁都未曾真正体会过爱的感受，她既渴望又害怕。

她向往有一个可以保护和包容她的人，可以不让她感到孤独，也可以不用让她在外打拼。但每次遇到心动的人又会感到自卑，觉得自己可能也会与母亲一样，得到只能带来痛苦的婚姻。她的心里是柔软和脆弱的，就像一个小女孩只想要一个洋娃娃，只希望这个洋娃娃属于她自己，不会随意被别人抢走。她所有表面看起来的自信与坚强都是在保护内心中这个纯净的小女孩，因为能保护她的只有她自己。

“爱到底是什么？我怎么从来没有感受过。”Red很想知道答案。

“你爱过别人吗？试着让你身上的盔甲休息几天，可能爱就在身边。”我无法告诉Red爱是什么，因为那是一种感受。

“我没试过爱别人，我只能保护自己。”Red很坚持自己是正确的。

“让那个拿着洋娃娃的小女孩出来转转，阳光很明媚，你很爱那个小女孩，所以一直在保护她，对吗？”

“我很爱她。”Red露出了小女孩一样的微笑，那么纯净，那么童真。

Red所面对的是第二种人际关系状态——人际关系的缺失。她拥有完整的关系，却缺失了关系中每个角色应该赋予她的感受。这种缺失会让一个孩子在成长后有许多不同的感受，有对于爱的渴望，也有对于爱的恐惧，也可能会进入父母关系的轮回之中。Red的缺失是一种痛，但并非永远，她会找到自己的爱，也早已学会了爱自己的方式。

第三种人际关系的状态——人际关系的转变。这种人际关系的变化和失去看似无关，其实是失去原本角色的安全感，从而感到压力和焦虑。例如一位怀胎十月的妈妈终于生下了可爱的宝宝，应该是全家人欢天喜地的时候，但是这位妈妈却面临着人际关系的转变，从一个女孩瞬间变成了一位母亲的角色，这种角色会让她产生很多的情绪，甚至开始发现所有人对她的爱已经转移到了孩子身上，失去了原本的安全感和被爱的感受。但一位母亲虽然暂时失去了一部分安全感，却换来了可爱的孩子，痛与希望也只在一瞬间。

失去并不是永远的痛，也是我们不能选择的经历，每一段经历都给了我们勇敢向前的动力，让我们可以成为一个更真实的、更自信的自己。

## 5.自信力的作用，助你抓住机遇

“改变是你的选择，你的选择也是机遇。”

经常会听到改变这个词，但改变什么？未必有很多人思考过，改变自己的性格，还是改变自己的习惯，或是改变自己的能力？从自卑转向自信的过程也是一种改变，那是否需要有一个合适的机遇才可以呢？像武侠小说中的主人公一样，突然获得了某本武功秘籍，还是跌入悬崖峭壁后获得意外的绝学。我们的人生没有小说中那样万中选一，只是在接纳平凡的过程中追求更幸福的人生轨迹。改变是我们对于自我的要求，也是一种向往，前提是感受到了当下的自己还有更好的可能，所以改变只是一种选择，选择后就是你赋予自己的机遇。

人生中有很多的机遇，看待事物的角度不同、觉知不同，同样会造就不同的机遇。我的一位朋友曾经给了我很大的触动，他是一名企业的高管，每天都忙到深夜，我问他最想要什么，他说最想要休息。但他对于人生乐观的态度是我非常钦佩的，每次他讲到自己的工作十分疲惫时，总会说：

“这就是我喜欢的事业啊，我当时为了想要争取这份工作，付出了多少努力，所以现在再累我都认为是值得的，但是我确实想要休息。”然后就是标志性的阳光笑容。

我很少见到他消极面对人生，不论是家庭还是事业总是能兼顾得非常周到，他用所有空闲的时间陪伴家人，也从没见到将自己的负面情绪带给其他人。他认为机遇就是自己创造出来，我很赞同他的观点，他并不祈求幸福可以从天而降，也不认为自己的机遇需要他人赠予。但就是这样乐观的人却面临了生活严峻的考验。

在一次活动中，他摔伤了腰部，让他接下来的生活可能都无法走路，我的简单叙述对于他来说是人生的最大挑战。我能想象到他的家人是多么无助，也能想象到他知道结果时将会用什么样的心态来面对。我不敢去探望，因为不想看到他乐观积极的人生态度在我面前瓦解，所以我等了很久才鼓起勇气去见他。但让我意外的是他的笑容没有任何变化，他的乐观依旧刻在骨子里。

“有什么打算？”我试探性地问他。

“这绝对是最好的安排，终于让我可以名正言顺地休息了。”他依旧笑着告诉我。

“但这是你喜欢的工作，因为一次意外可惜了。”我是真心为他而惋惜。

“告诉你个秘密，其实我还有一个更喜欢做的事，但一直没时间就搁置了，我想要写小说，你觉得怎么样？”他甚至有些兴奋地讲着。

接下来的时间他滔滔不绝地和我讲起了他对于小说的构思，每个人物、每个角色，还有他们发生的故事。我完全沉浸其中，并不是他的小说，而是他觉知机遇的角度。当一件看起来足以让一个人沉沦的意外发生时，从不同的角度看待这件事和这个世界，原来是如此的不同。我相信他以后的人生会依然精彩，因为我看到了他的自信，他值得更多的机遇降临在他的身上。

自信力和机遇是否有关联呢？当我们探求如何可以让自己拥有更多机遇的时候，是不是只能依靠一些虚无缥缈的自我祈福呢？自信与机遇在不同的时候相遇又会是什么样的结果呢？

	自卑	自信
无机遇	怨天尤人，没有机遇是因为外界的不公平，并不是自己的问题，只是缺少了幸运和贵人。	创造机遇，让一切不是机遇的事件变成机遇。当他人看到了你的自信，陌生人也会变成贵人。
有机遇	纠结这究竟是不是机遇，也可能是陷阱。万一失败了所有人都会瞧不起我，我还是回到原来的生活吧。	挑战就是改变的机会，万一失败了我其实没什么损失，重新开始就可以了，而且我有信心可以成功。

没有莫名其妙的机遇，也没有莫名其妙的幸运，当你将不幸当作习惯的时候，它就会如影随形地跟随着你。拥有自信力的人拥有把握机遇的能力。机遇是你不可能百分之百有把握的。只要符合你的能力，一旦你做好准备并且付诸行动后，才能称为机遇。

当我们面对一个看不清的机遇时，可以分成三步来评估接下来的选择，才不会让自己错过或者后悔。

第一步：将机遇写下来。一般的机遇都是某一个具体需要选择的事件，将事件的因果关系也写下来，可能事件里面包含某一个人或几个人，他们与你的关系是什么？往往当我们期待天上掉馅饼的时候会蒙蔽自己的眼睛，没有机遇是凭空掉下来的，一定是由某一些关联的人物或事件所带来的。而这一步可以帮助我们分辨机遇的真假，一个与你平时没有任何交集，也没有过利益的人，突然带来一个机遇，是看到了你身上的什么价值呢？

第二步：评估自己的能力与价值。我能否有足够的把握这个机会，了解自己比了解他人更为重要。如果你没有足够的把握却想要争取机会，结果未必是好的；但如果你的能力匹配而放弃了机会，可能也会让你后悔不已。正确的评估是一种能力，也是让我们在做选择时可以提高成功率的重要标准。

第三步：是否有迎接失败的勇气，是否有足够的自信去迎接挑战。将机遇背后所带来的可能性结果分成两种罗列下来，首先是看到机遇背后的挑战和困难，是否有信心去完成，而不是眼前的一腔热血。其次看到失败后的结果后能否坦然面对而不是不计后果。如果所有的步骤都已经完成，就是决策的时候，你可以给自己一个调整的时间，但不宜太久，因为随着时间的推移，你的选择会更趋向于安全的方向，而少了一份决心和勇气。

这个方法也是我每次进行重要选择时必须进行的步骤。

2012年我从美国准备回国工作是我的一次重要选择，所以第一步我将回国工作这件事写下来，分析是否算是一个机遇。在当时有两个重要的契机和一个不能回避的责任吸引了我做出回国的决定，第一个契机是国内的创业氛围让我感到超过美国，有更多的发展机会，特别是在我所从事的领域；但同时也面临着风险，因为当时的我在美国已经有相对稳定的工作。第二个契机是互联网的发展速度给了我巨大的信心，借助互联网可以高效和快速地实现我的梦想。而另一个责任就是父母需要陪伴，这是不能回避的义务，也是从内心出发的挂念。所以这个机遇是自我创造的机遇，也是一份笃定。第二步我深刻地评估了自己的能力和价值，选择回国等于基本抛下了在美国6年时间的积累，能够带走的只有所谓的能力。所以在这一步时我做了很多的对比，搜集了很多数据，来试图佐证自己在竞争中是否会存有优势，最终还是坚定地进行了第三步。第三步时我没有写下成功后的结果，只有失败后的结果。可能面对的最大挑战就是家人的质疑，而这份质疑也是我最不愿意看到的，因为

我一直想要在他们面前证明自己的能力，也证明自己之前的选择都没有错。

其实每次的机遇和选择如果可以到第三步时会有惊人的雷同，最不能接受的结果都来源于他人的质疑，我们不能接受的不是失败，而是眼光。当我第一次在父母的面前承认自己的普通和无能时，反而是让我最为自信的时刻。他们一直是我不能去低头认输的人，但并没有那么糟糕，他们依然爱我，也依然接纳我，支持我。最轻松的时候是放下的时候，放下我们的认为，和我们认为的他们。

改变是对于当下状态的行为，而机遇是对于改变而产生的期待。你的改变不需要机遇，机遇也不会真正地改变你，只有当你成为一个拥有自信和希望的人，才有可能让机遇伴随着你的左右。改变的过程是痛苦的，如果并非你的本意，再诱惑的机遇都无法阻止你放弃改变。当你准备改变的时候，回过头来看一看现在的生活是否是你所喜欢的，是否是你所向往的。如果你仍然愿意回到你不喜欢的生活中，只是因为这种生活你依然可以忍受，并没有那么痛，那么给你自己一个改变的机会。不需要他人的认同，也只有你可以为你的改变去承担结果，也只有你可以因为你的改变而获取收获。相信当下的你并不是最好的你，也未必是最真实的你。用一个真实的态度面对生活才能允许和接纳生活中的真实。揭下已经习惯的面具，留下最真切的笑容，你就是世界上唯一的你。

## 第三章 踏上重建自信力之路

感知自我和感知他人同样重要。认识自己是一生的功课，当我们缺失了自我评价的公正性，就会将自己放置于漂泊的小船上，只能随着海浪漂到任何地方，却无法自控。

自我认知是建立自信的基础，也是所有自信的基石，如同一幢高楼大厦的根基决定了建筑的高度。而自我认知的过程中要面对真实的自己，也要接纳真实的自己，那个有恐惧也有欲望的自己。

# 1. 自我评价体系的六要素

“你认识你自己吗？可能你与自己才是最熟悉的陌生人。”

我经常问我的来访者是否了解自己，大部分人的回答会是：还算了解。这个回答已经让我看到了对于答案的不肯定，在了解自己的这件事上每个人的标准不同，而思考的角度更是不同。自卑的人对于自己的了解绝大部分来源于他人的评价，通过别人眼中的自己，像拼图一样慢慢拼凑成了一个自己认为的形象。因为他们不够坚定和相信自己的判断，认为他人对于自己的判断才是准确的，从而会形成在特定的人面前产生特定的行为。

例如有一位朋友评价你是一位大方的人，很有可能你每次在他面前都刻意想要表现出自己大方的特质。但其实你只是想要让对方将你的正向评价持续下去，你并不一定在所有人面前都有大方的特质。而我们拼凑出来的自己并不客观，却让我们自己坚信这就是自己，也慢慢地迷失了那个真实的样子。

自我评价体系是自信力支撑的第一个支点，也是对于自己客观了解的前提条件。在自我评价体系中我总结了六个要素，分别是：自我觉察、纵向比较、剥离惯性、挑战恐惧、目标执行和自我认同，可以通过这六个要素来完整建立自信力的基础。接下来我会逐一讲解每一个要素和建立的方法。

## 自我察觉

“我是谁，我从哪里来，要到哪里去”，这三个问题是每个人都需要思考和审视的。“我是谁”就是自我评价和自我认知的过程，“我从哪里

来”总结了过去的经历和赋予的意义，“要到哪里去”证明了对于未来的目标与规划。自我察觉并不单纯是自我认知的过程，更是面对真实的过程。

第一步可以先觉察自己的优点和缺点。自卑的人往往容易忽略掉自己的优点，而放大自己的缺点，让自己时刻处于自我否定的状态中。每个人都有自己的独特性和优点，在后面的章节中我也会帮助大家找寻潜在的内在天赋，现在你只需要将自己认为的优点和缺点罗列下来，然后将每个优点可以创造的价值写在优点的后面，也将每个缺点可能引发的隐患写在缺点的后面。在这个过程后你会对自己有一个初步的了解，但依旧并不准确。

第二步从身边的亲人朋友中选择十名，让他们用三个关键词来形容你，但需要告诉他们评价要客观，不要只说好话。将所有关键词汇总起来，将重复率最高的前三个关键词重点写下来，这是你在他人面前最容易被发现的特征。可能你会担心这些特征并不一定是优点，但却是你最能吸引到他人的关键。

第三步是察觉自己的情绪。我们不敢面对自己，导致自卑的最大敌人是情绪，了解情绪的发生和接纳情绪的出现是觉察的开始。当你发现有负面情绪让你感到不舒适的时候，先接纳自己不舒适的现状，再去记录下负面情绪是什么样的，你也可以给这个情绪起一个名字来形容。

## 纵向比较

比较是影响情绪的一种特定行为，比如童年的时候父母会拿我们和同事家的孩子做比较，在学校里老师会用我们和同学进行比较，工作后也要和其他同事进行比较。比较是一种激励，也会产生想要进步的动力。但是过度和错乱的横向比较反而会带来负向的影响，导致自卑感加重。过度的横向比较是指与短期内无法超越的人进行比较，频次越高打击越大，会产生无助感和无力感。错乱的横向比较是指用你的劣势去比

较他人的优势，可能他人的优势不只比你优秀，比大部分人都要优秀，这时的横向比较就是错乱的，不但不会起到积极的作用，反而会更加消极。

纵向比较是自我比较，进行自我比较要有明确的时间轴和考核标准。正确评估自己的进步并给予积极的认同都可以建立自信力，所以在评估的过程中有一个关键词是“正确”。如何判断是否正确，要根据纵向比较之前设定的时间和考核标准，这些标准就如同游戏规则。当你破坏规则时，所有的一切都将成为泡影；当你遵守规则时，才能发现自己的进步和改变。

## 剥离惯性

惯性可以分为行为惯性和情绪惯性，其中影响我们最深的是情绪惯性，在后面的章节我会更为详细地讲解对情绪惯性如何进行剥离。我们先了解一下行为惯性和它对我们所产生的主要影响，我们的行为是会经过一个过程而变为习惯的，关键点是需不需要思考的介入，当某一个行为不需要思考就可以执行的时候，就成为行为惯性。例如走路的时候我们是不会去思考应该先迈左腿还是右腿的，除非走路成为负担而需要重新思考的时候才会关注到细节。另一个例子就是学习开车，刚开始学习的时候全身都非常紧张，踩油门和刹车的力度以及方向盘的角度都要经过思考，所以每一个行为都不是本能和机械化的。但当我们有了足够的驾龄后会发现开车也成了行为惯性，基本不需要经过思考的过程。

为什么行为惯性需要觉察和剥离呢？因为当我们被某一种行为所影响后，也会下意识地做出相应的行为。例如当有同事质疑你工作做得不好的时候，你可能马上就会习惯性地反驳和找寻各种理由推脱责任。或者当有朋友说了和你观点不一致的话时，你也会马上开始提高音量，甚至愤怒地只想争对错。而这些行为惯性需要先觉察到，才能改变。当你的每一个重要行为都不会因为惯性而产生不愿看到的结果时，你的自我

认知和自我评价也会更加准确。

## 挑战恐惧

恐惧是自卑者眼中很难跨越的困难。由于自我不信任，从而会对未知和未来即将发生的结果产生恐惧。如何正确地挑战恐惧呢？第一步需要先正确地面对恐惧。第二步再评估恐惧从何而来。第三步思考恐惧所产生的结果。

例如我们今天的挑战是在20分钟之内吃掉一碗白米饭，我相信大部分人是不会产生恐惧的，因为在20分钟之内吃掉白米饭这件事情不会让你感到不自信或不能掌控。但是如果让你亲自为你的领导制作一餐美食，而你恰好对烹饪并不是特别擅长的時候，可能就会产生恐惧了。

按挑战恐惧的步骤来进行，第一步接受现在内心的恐惧，因为不具备烹饪的基本能力，短时间内也不可能直接提升能力，但是可以通过搜索菜谱等方式尽量让结果最好。第二步恐惧的原因是害怕结果不能被接受，因为是为领导制作，所以内心的恐惧是害怕领导不满意而影响自己的工作。第三步是所产生的最坏结果是这一餐领导非常不满意，而且对你很失望。这个结果会不会直接影响到你的工作呢？有多大的概率会影响呢？

其实将这三步分析完后会发现结果没有那么恐怖，也远没有达到无法接受的程度，所以挑战恐惧是内在的成长，挑战的并不是外在，而是自我承担的勇气。

## 目标执行

目标是将未来的希望制定成可实现的具体计划，通过完成计划达成自己的目标。而自我评价体系缺失的人会在执行目标时遇到多重阻碍，例如目标的制定不清晰，达成目标的过程中容易半途而废，三分钟热度，在接近目标时退缩，选择放弃，等等。

目标的连续性执行是可以增强自我评价体系和自信力的，因为我们对于目标的感受性并不在于最后实现的一刹那。你可以回想一下，当你一直靠近某一个目标时，每一次过程中的小成功也同样可以给你带来成就感和自信。反而在完成一个大目标时并没有想象中那样兴奋，而是一种平静和解脱感。所以真正可以持续为我们提供自信力的是完成每一个阶段性的小目标，执行目标的行为也就是最重要的。我们会在每次小成就中得到自我认知和能力评估，尽全力完成每一个阶段性小目标，比孤注一掷想要一步登天要靠谱得多，也能更加接近最终的成功。

## 自我认同

自我认同并不是盲目自信，相信自己无所不能，而是客观看到自己的价值。每个人都有自己不同的价值，也一定有需要自己价值的人群，所以多一些对于自己的支持和表扬会在潜意识中形成自我认同。例如当你做了一件自认为正确的小事时，都可以记录下来形成“自我认同笔记”，可能这些小事你也会觉得不算什么，但对于你的自信力建立却有巨大的好处。

例如当你今天走在路上看到路边有一个废易拉罐，你用了10秒钟的时间捡起来并且扔到了垃圾桶后，一定会短暂性的获取一种自豪感。因为你在进行自我认同，觉得做了一件有素质的事情。但这种认同感可能转瞬即逝，因为这件事太小了。但如果我们刻意强化让我们的认同感放大，就可以达到更好的效果。将这件事记录在自我认同笔记中，包含：地点、人物、事件以及当下的情绪感受，最后是给予自己的正向鼓励。记录下来的目的是通过文字的方式加深印象，加强自我暗示，另一方面是可以当作笔记日后查阅自己的每一次小成就。

## 2.他人评价体系的六要素

“他人眼中的我，是他人想看到的我，如同镜子一般的投射。”

在了解了“自我评价体系”后，再看一看在自信力中更容易影响到我们的另外一个体系“他人评价体系”。每个人都有想要对其证明自己的人，也有想要获得支持和鼓励的时候，但是当我们的期待没有得到良性的反馈时，会在内心中留下自卑的影子。我有一位小来访者年龄只有8岁，据他的母亲讲平时他是一个非常活泼的孩子，也是大人眼中懂事的孩子，但最近不知道怎么了，闷闷不乐，好像有心事却怎么都不肯说。

我先了解了一下小来访者的简单情况，便进入正题：“最近是发生了什么让你不开心的事吗？”他并没有直接回答我，反问我：“你每天都开心吗？”

“我不能保证每天都开心，我也接受自己不开心的时间。”我回答他。

“我可能不够好，他们开始不喜欢我了。”他小声地说。我知道他有想要表达的了，就没有打断，让他继续讲。

“我把我辛苦画的画给妈妈看，她都没有看一眼，只说不错，玩去吧，但我画的可是妈妈啊。”他有些委屈地告诉我。他想要获得的是表扬和关注，所以特意画了妈妈，但妈妈并没有看一眼，而是敷衍地回答了一句，让他很失落。可能在妈妈的心里只是小孩子的一幅画，但在孩子的心里这幅画已经是全部。站在妈妈的角度可以有无数个好理由来告诉孩子，妈妈有很多更重要的事情在忙，妈妈没有错。但是在孩子的心里这足以让他觉得妈妈可能没有以前那么爱他了。所以每个人觉知世界

的角度不同，看到事物的真实性和结果也截然不同。

在他人评价系统中，同样有六个重要元素，分别是：降低评价、提炼知觉、吸收认同、稀释影响、接纳异同和突破圈层。接下来我们逐一了解这六个元素如何让自己的“他人评价体系”可以为我所用，良性提供自信力。

## 降低评价

所谓降低评价是指我们对于他人的评价总是十分在意，希望自己的每个行为都能获得他人的认同，但这种理想情况并不能实现，所以如何从他人的评价中寻找到的价值吸收，减少评价给我们的情绪带来的影响就是降低评价的作用。例如部门会议中几位同事在讨论接下来的工作重点，你将自己的想法讲出来后，有一位同事马上说：“这个想法过于保守，我们应该把全部时间用在拓展客户上。”当你听到他如此表达后可能会将注意力放在其他地方，而让自己处于情绪被牵动的状态。

第一步找到有用的信息。先分析同事所讲的话是针对事还是针对人。如果是在讨论具体事情，应把注意力放在事上。同事所讲的重点是认为应该把更多的时间放在客户上，而这是不是真的是部门目前的当务之急，可以缓解部门发展现状的问题呢？如果是的话，不需要去思考同事的话是不是让自己下不来台，没有面子，而是吸收这些有用的信息。

第二步降低评价感。在同事的表述中有提到“这个想法过于保守”，可能会让你觉得他在用语言攻击你，而将对方当作敌人，甚至开始思考如何反击。降低评价感是不去在意这句话给你带来的具体的情绪感受。保守这个词并没有攻击性，而且对方表述的是想法过于保守，并没有说你是个保守的人。所以将所有让自己感到不适的感受减轻才能应对他人给予的评价。

## 提炼知觉

知觉是我们看待世界和人、事、物的角度，每个人的知觉是不同的。因为原生家庭不同，教育背景不同，成长环境不同，认知水平不同。所以同样看到草地中有一朵红色的花朵，可能有些人看到的是生命，有些人看到的是孤独，还有些人连花朵都看不到。

提炼知觉的目的是可以接纳他人不同的观点和想法，将自己的知觉进行反复思考，看待同一件事物时有没有其他的可能性，是否有自己没有想到的含义。

经过反复思考的提炼知觉，不但可以让自己的感受敏锐，也更容易接受不同的观点和他人看待事件的角度。接纳他人的知觉是一种共情与共识，同样也是一种允许。并非只活在自己的世界中就是全部，也并非只有自己的世界才是真理。每一种观点的存在都有自然的合理性。不评判他人的行为，也不否定他人的观点，给自己一点宽容，他人的评判和眼光也就没有那么重要了。

## 吸收认同

不要拒绝他人真诚的鼓励和善意的表扬，缺乏自信力的人会对他人的夸奖感到尴尬和不适，也会伴随着否定的态度，用“没有”或者“不是”来迎接他人的夸奖。每一个善意的夸奖都是一个他人认同的过程，需要接纳与吸收，并用正向的回答来表达，例如“谢谢”“我会继续”等表示接受了他人的赞扬。自信的感受是值得被夸奖的，而不自信源于无法分辨他人的表扬是否是真诚的，尽管是真诚的也会由于自卑感而怀疑。

他人的认同是需要吸收的，也是自信力滋养的过程，但不能过度地期待他人的认同，甚至如果没有得到自己想要的表扬，就会对他人产生仇恨和敌意。他人的认同一定是建立在你的成果和成就上，不会有平白无故的赞扬，更不会有没有理由的支持。

## 稀释影响

他人的评价可能会给我们带来过度的影响，进而会影响我们的判断和抉择，而处于头脑发热的情况下。例如你和几个朋友一起聚餐，其中有个朋友说：“我觉得你唱歌这么好听，怎么不去当歌手呢？”另外有人附和：“他说得没错，我们这群人里就属你嗓子好，要是去唱歌的话，那些歌手都没饭吃了。”在这样的“群攻”之下，可能你会突然对自己有了很高的期待和评价，说不定就去参加某个选秀的节目了。而这种对于我们认同的过度影响远远没有负面评价的影响更严重，所以需要稀释影响的更多的是负面评价。

我曾经有一位来访者只有20多岁的年纪，在一次恋爱中被男朋友抛弃，很久都不能控制自己的情绪。而真正伤害她的并不完全是她的男朋友，而是她的朋友和家人。因为当时她的家人和朋友并不看好这个男生，不同意他们交往，但是女孩没有听家里人的话，坚持和男孩走到了一起。而现在女孩本身处于伤痛的阶段，家人和朋友不但没有安慰和陪伴，反而将所有的过错都放在了女孩身上，认为都是她的错，才会看上这个男孩，早就告诉过她，但她就是不听。所有的指责让她彻底崩溃，觉得失去了生活的意义，这种绝望和无助来自于负面评价所带来的过度影响。

所以稀释影响的方式是接纳和认同。接纳他人给予我们的负面评价，而且发现现实中并没有那么糟糕。他们可以否定我，也可以不喜欢我，但我依然喜欢自己。认同自己在人生的过程中不是完美的，也可能会犯下不同的错误，但我依然是一个充满希望的人。

## 接纳异同

接受和自己不同的人，是对自己和世界的和解。为什么我们会对与自己产生不同观点的人充满敌意呢？因为我们更喜欢自己，所以和自己不同的人都会被贴上标签，并且强化敌意。但真正可以改变我们认知局限的人大部分都不是和我们类似的人，反而是和我们有不一样的经历，

处于不一样环境的人。因为成长轨迹的不同，造就了每个人认知的差异。

但是不是和我们不同的人，我们都需要全盘接受？也并不是。我们只需要接纳有帮助和好处的部分已经足够。由于自卑感而给自己设立的安全区会让我们沉浸于自己的世界中，当他人来敲门时甚至会直接给对方一个身份——他是贼，来我家的目的是偷盗。所以当一个人陌生人走进你的家中，你已经无法看到他是谁，只能关注到不能让他顺走一样东西。而最后当他空手走出你的家中才发现原来他还留下了一份礼物，但你却连他是谁都不知道。这便是先入为主和刻板印象所带来的危害，让我们远离了很多与我们并不相同却有价值的人。

## 突破圈层

当你发现你身边的大部分人会给你带来负面情绪，影响你前进的方向，或者他们经常用消极的态度来让你放弃自己的目标时，你需要做的不是如何影响身边的人，而是如何不被他们所影响。我们大部分的认知来源于人际关系，你的关系圈层并不是达到共性，也就是所有圈层中的人都差不多，甚至连性格和脾气都很相似。而是需要让圈层进行兼容，容纳更多不同的人进入你的生活圈层，通过放大认知范围达到改变的目的。

但是突破圈层不是一件容易的事情，会感到不适，甚至痛苦。因为和你不同的人的处事方式和态度也会截然不同。越是舒适的环境越有可能让我们温水煮青蛙，最后在他人评价体系不完善的情况下，无法正确看待事物。

### 3.学会正向暗示

“指引我方向的只有我自己，相信相信的力量。”

很多人认为“暗示”是刻意的心理引导行为，但其实生活中经常会遇到正面或负面的心理暗示，而我们自己的每一次心理纠结也会形成心理暗示。心理暗示同样会形成习惯，正向的暗示习惯会在面对困难和挑战时成为动力，而负向的暗示则会像诅咒一样，带领我们走到不想要到达的地方。你有没有过这样的经历？你可能刚刚穿戴整齐准备去拜访一个客户或者朋友，正准备出门时突然看到天空飘来一片乌云，这时的你可能开始在心里纠结，要不要带一把伞出门呢？应该不需要，虽然阴天但是不会马上下雨，带雨伞出门是一件麻烦的事。当你出门后一直在头脑中想着，千万不要下雨，结果是你会“心想事成”，在雨中埋怨自己真够倒霉的。

或者当你正准备开车去公司，一看表时间很紧张，必须要在半小时内到达才不会迟到。这时的你启动了汽车就会希望一路上千万不要堵车，但很不巧的是你被堵在了路上；眼看只有几分钟的时间就可以到公司了，又开始希望一定要有停车位，结果停车位依旧与你无缘，迟到也成了事实。

并不是你有什么超能力，改变了现实，故意让自己倒霉，而是我们的负面心理暗示会在潜意识中影响我们的行为和选择，让我们一定会百般努力地向自己“期望”的方向发展。可能会有朋友问：“我想的是不要有这样的结果，但是偏偏就是这样的结果，是不是潜意识出错了呢？”其实并不是，潜意识中无法分辨我们所思考的“不”是什么。例如很多来访者问我面临考试或者演讲时非常紧张，一直在脑中告诉自

己“不紧张”，但并没有什么用处。告诉自己“不紧张”不但不会减缓紧张，反而会越来越紧张，因为潜意识接收到的暗示是“紧张”，如果能验证你是否紧张的方法就是要带来紧张感。所以在面临紧张的情况下正确的方法是暗示自己“很放松”，让潜意识可以接收到“放松”的引导。

另外一个例子是刚经历了一段感情后，可能会有一方无法接受分离的现实，会不断地回忆起另一方的身影和共同的经历，但因为每一次的回忆都会带来失去的痛苦，所以特别希望可以忘掉那个人。却发现越是想忘记，越是忘不掉，因为会一直给自己一个心理暗示“我要忘记他”，但验证自己是否忘记的唯一方法就是重复的回忆，反而会让你越来越痛苦。自卑的人经常会回忆起过去的自己，认为自己哪里做得不够好，或者可以有更好的结果，让自己沉溺于痛苦之中，同样也是一种暗示，试图通过回忆来改变过去，从而改变当下的自己。为什么那么急迫地想要改变过去呢？可能是对当下的自己并不满意吧。

先了解常见的三种自我负向暗示，而这三种负向暗示会经常出现在我们的身边，也会直接影响到情绪的稳定和个人的成长。

第一种是恐怖化结果。就像前面我们所举的例子，当遇到无法掌控的事件时，就会想万一怎么样，我该怎么办。而这种负向暗示也来源于自卑感，担忧自己在面对未知时不知如何应对。这种恐怖化结果的自我暗示，会将一切困难和挑战当作敌人，用恐怖化结果的方式来找到退缩和逃避的理由。

例如你准备去参加面试，但从接到面试通知开始就处于紧张状态，头脑里想的都是：“如果我没有通过怎么办？没有通过要经历父母的指责，在朋友面前也没有面子。面试官是什么样的人呢？他如果不喜欢我该怎么办？面试的题目我答不出来是不是直接就被淘汰呢？”一系列的恐怖结果的问题在脑海中闪过，除了让自己越来越紧张外，就是可能选择退缩，既然肯定没有办法面试成功，不如不去了。

第二种是应当化结果。由于自卑的人对于自己的认知不清晰，自我评价体系的缺失，也导致对自己能力的评估不准确，会出现应当化的暗示。“我应当将这件事做好或者做不好，我应当做到什么程度”，这些暗示会让自己局限于一个范围内，认为所有的预期都不能有意外产生。当结果和自己的预期不匹配时，就会痛苦不已，因为在潜意识中已经认为自己应当获得那样的结果。而且他们还会用自己的应当化暗示去要求他人，当他们发现他人没有按自己的期待去做某件事的时候，也会直接要求他人“你应当或者你应该如何做才对”。

第三种是合理化结果。给自己的退缩、逃避、妥协、失败找到合理化的理由，将责任推脱给除自己以外的其他因素，也经常会暗示自己没办法、没选择、不得不做。每当自己有一个想要突破挑战的想法时，就会紧跟一个词“但是”，例如：我想要读完这本书，但是今天时间太晚了；我想要换一个自己喜欢的工作，但是不合适怎么办；我想要学习一项新的技能，但是没有时间；等等。“但是”的后面并不是一定会发生的结果，只是给自己一个退缩的借口。

正确的暗示先要从认识自我暗示的正向和负向开始。前面的章节了解到负向暗示会让我们放弃目标，逃避困难；而正向的暗示则是推进当下的自己可以调整情绪，积极面对和挑战未知的困难。例如在一段感情结束后逃避结果的自我暗示是：忘记这段过去，忘记这个人，但现实是我们真的可以忘掉那段回忆和出现在生命中的人吗？可能随着时间的推移会逐渐淡化一段记忆，但无法通过忘记来逃避。需要将负面的自我暗示转化为正确的正向暗示：这段感情虽然结束，但是回忆中仍有开心和快乐，我可以面对分开的现实，面对接下来的生活。强化暗示自己可以面对和接纳现实才会让自己坦然，更快速地从情感伤痛中抽离出来。

自卑的人在面对挑战时经常会自我暗示：我肯定做不好，别人会笑话我，我会紧张，等等。同样是负向暗示，当你的自信力不足，无法抗拒紧张时，可以暗示自己放松下来，然后告诉自己：“我可能会做得没

那么完美，但是我会很努力地完成，哪怕没有成功，我也可以面对他人的眼光。”自卑的人一定要学会自我暗示，因为正向的想法会坚定你的态度和决心，也会缓解当下的情绪。

学会了如何将负向暗示转为正向暗示后，再介绍三个实用的暗示法则，可以加强自我暗示的效果。

第一个是重复性法则。不断地重复某一正向暗示会增强暗示效果。其实在生活中重复性法则也随处可见，应用最广泛的就是广告。电视节目中经常插播某一条广告，内容一致但是会重复播放，可能会让观众暂时感到不适。但你会发现这些成本不高、创意有限的广告因为反复播放，反而占领了我们的大脑，不但记忆深刻，很有可能让我们在想到某一类产品时第一时间会想到它。在做心理咨询时，为了让来访者可以更有效地发现自己的认知偏差，也会使用重复性法则。当我们进行自我暗示时，可以将一个正向暗示重复5~10次加深暗示的效果。

第二个是延迟性法则。所谓延迟性法则的用处是我们当下的自我暗示未必会马上起作用，但可以暗示自己在某种情况下达到某种状态。举一个例子，如果你每次见到领导时都十分紧张，甚至无法正常地表述，在进行自我暗示时可以告诉自己：当我下次进入领导的办公室时可以轻松应对，用最放松的状态汇报工作。这就是一个延迟性法则的暗示。因为当下你并没有在领导的办公室中，但已经暗示自己再次面对领导时不会有紧张的情绪，这样的暗示可以应用于任何特殊的情况，但在进行暗示时一定要坚信，你是自己的主人，是可以控制自己情绪的。

第三个是联系性法则。这个法则在进行心理咨询中会有很多不同的应用方法，讲一个非常简单和有效的方法。你可以准备一个让自己感到舒适的物品，比如饰品、玩具或者随身携带的常用工具。然后每一次进行自我正向暗示的时候都将这个物品放在手中，或者用你特定的方式去触碰它。例如你暗示自己要放松下来，同时将手表放在手中，一边触碰一边观察秒针的转动。每一次都是这样进行后，你会发现你放松下来的

速度会越来越快，而且比单独进行暗示的效果要更强。甚至过一段时间你会发现，当你紧张时不需要进行放松暗示，只要将手表拿在手中去观察秒针转动就可以获得很好的效果了，这就是将放松的暗示联系到某一个特定的物品上。

暗示是一种自我正向的引导，在自信力的建立过程中需要不断挑战困难，正确的暗示会帮助你渡过难关。你可能会被他人所影响，但真正影响你自信的正是你自己，以正向、积极和乐观的态度面对生活，自信会离你越来越近。

## 4.平衡恐惧与欲望

“恐惧让我们谨小慎微，欲望让我们以身犯险。无欲望、无目标；无恐惧、无节制。”

我们应该有欲望吗？或者应该赶走恐惧吗？在生活中恐惧和欲望缺一不可，或者说无法将谁彻底赶走，我们需要学习如何让恐惧与欲望共存，如何平衡二者的关系。恐惧会让我们敏感、谨慎、尽量远离危险，而欲望让我们奋进、挑战、离目标可以更近。如果只有恐惧，只会在暂时的“舒适圈”中不愿跳出来，哪怕这个“舒适圈”可能并不舒适，放弃了目标和理想，也没有了追求和希望。如果只有欲望，会将看到的风险和警告都视而不见，面前是万丈悬崖可能也会赌上一把跳下去。

讲一位来访者的故事，简称他为CC。CC是一位刚过30岁的男士，在一家传统的制造企业中工作。他是一个可以察觉到自己自卑的人，因为他每次遇到选择时都会习惯性地询问其他人的态度，好像自己做主就会引来其他人的不满。CC本来在企业中是做部门经理的助理，但由于几次将经理布置的工作搞砸，最后被迫调动到后勤部门负责一些无关紧要的杂务，这对于30岁的男性来说无疑是事业上的挫折。当然他自己的心里也非常痛苦。我问他：“为什么你对经理布置的工作会用‘搞砸’这个词来形容？我可以理解为不够好或者经理不满意吗？”

“因为我把任务理解错了，简单来说经理让我做A这件事，但我做了B这件事。”CC不太好意思地说。

“那在你做B这件事的时候知道自己其实做的是错误的吗？”我想要了解CC出错的原因是什么。

“我并不知道，我一直认为让我做的是B这件事。”CC一脸无辜地表

示自己不是故意的。

“但是，我在做B这件事的时候有一点疑惑，经理为什么会让我做这件事呢？”CC继续说。

我察觉到一些问题，也可以肯定不是经理安排工作出现了问题，便问CC：“所以你有疑惑的时候并没有去问经理为什么，而且在你接到工作任务的时候也没有确认，对吗？”

“是的，我并没有确认，有疑惑的时候也不敢去问经理，怕他认为我有些笨。”CC无奈地坦诚了自己的恐惧。

其实CC并不是一个愚笨的人，甚至在聊天中可以发现他有很多自己独到的观点，但是却被他自己内心中的恐惧逼到了墙角，最终面临重要的选择。他说想要辞职回自己的老家，然后自主创业，过一些舒服的日子。我问他为什么想要创业呢？他的回答是没有人可以再指挥他。我知道他没有计划，甚至没有目标，创业只是自己的空想而已，但我还是想要指引他进行正确的思考。

“不想被人指挥只是一种逃避，也就是恐惧，你害怕再被人管所以选择创业，就是在被恐惧所支配。能告诉我除了恐惧之外，你有欲望和目标吗？你想通过创业改变什么呢？”我试着引导CC去察觉自己的目标。“我想要赚钱，好像只有赚钱可以证明自己。”他坚决地告诉我。

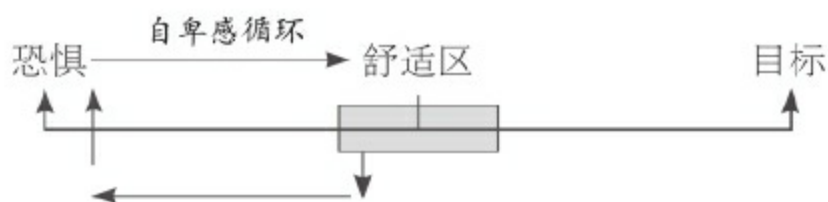
“你赚钱又是为了什么呢？有什么具体需要用钱去满足的目标吗？”我进一步地去了解CC背后的动机。

“好像没有，我只看到身边的人都想要赚钱，但你这样问，我好像从来没有想过为什么自己要赚钱。”CC有些疑惑地思考着。

CC的故事并不是特殊现象，很多人都会陷于被恐惧追着走的生活状态中。可以把恐惧看成是一个追逐者，它可能是房贷、车贷等经济压力，也可能是家庭和朋友对于你的期待，还可能是自我期待的精神压

力。不论是哪种，我们都会尽力地跑在它的前面，恐惧离我们越近，我们就会跑得越快，也会产生越大的压力和焦虑。但当恐惧被我们落在了身后时，我们又可能放慢脚步，休息一下，而休息的地方就是我们常说的舒适区。其实舒适区对于大部分人来说并没有那么舒适，只是刚刚远离了压力，会让自己觉得舒适而已。在生活中依然有形形色色的压力，但是眼不见，心不烦。只有当恐惧再次追赶到身后时才会迈出舒适圈，再次开始奔跑，这是大部分自卑心态的人不断轮回的过程，一直在和恐惧赛跑却没有输赢。

还有另一种人，他们在舒适区的另一端，如果恐惧是在舒适区的左边，舒适区在中间位置的话，这些人一直在舒适区的右边，而右边的尽头就是欲望。用欲望支配行动的人需要绝对的勇气和坚定的态度，他们不断地尝试挑战，遇到困难失败也会再次爬起来，永远让自己在折腾。他们不能接受自己处于舒适区中，所以他们的生活不是被追赶，而是被自己引领，当他们放慢脚步感到安逸时，马上会加快脚步去追赶自己的欲望。



没有目标的人会处于迷茫之中，因为不知道自己想要的是什么，欲望是对目标的渴望程度。可能在你不口渴的时候给你一杯水会感觉无足轻重，可以喝也可以不喝，但是如果你是在沙漠中已经一天没有见到水的旅人，这一杯水对于你的价值可以和生命等同。欲望也可以看成是我们认为这个目标对我们的重要程度。

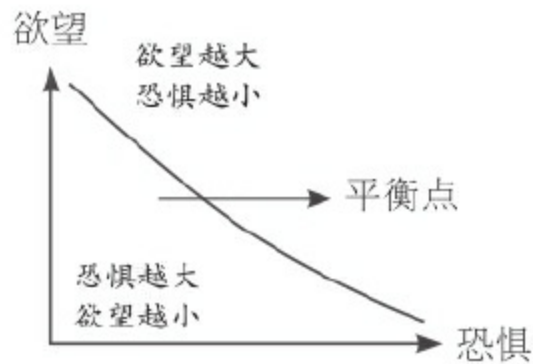
当你认为努力工作成为一个成功的人是你的追求目标的时候，它就会成为你的动力；而如果你认为是否成功都不会影响你的生活，可有可

无的时候，这种动力就会在面对困难时瞬间消失。

从另一个层面来分析，欲望也是我们将自己与什么样的责任连接在了一起，与自己的教育背景和原生家庭息息相关。例如当下有很多来访者咨询自己的孩子不喜欢学习，如何可以让孩子喜欢学习呢？我告诉他们，这个问题是没有解决方法的。因为一个人是否热爱学习取决于他将学习与什么样的责任和欲望连接在了一起，而不是单纯的喜欢，这个世界上单纯只是因为喜欢学习而学习的人是极其少有的。

举个例子，如果你告诉你的孩子：“如果你好好学习，爸爸就给你买你喜欢的玩具。”那你的孩子就可能会将自己的学习与玩具联系在了一起。当孩子的学习遇到挑战和困难时，就会想要放弃，因为只是一个玩具，大不了就不要了。当你将学习和改变自己联系在一起，学习的动力和欲望就是改变自己；当你将学习和改变家庭联系在一起，你的动力和欲望就是要改变家庭；当你将学习和改变家族命运联系在一起，你的动力和欲望就是改变家族命运；当你将学习和改变现状联系在了一起，你的动力和欲望就是改变现状；当你将学习和改变世界联系在一起，你的动力和欲望就是改变世界。请试想一下，一个想改变世界的孩子与另一个把玩具当作唯一目标的孩子，遇到了同样的挑战和困难时，哪一个会更有信心战胜困难呢？

恐惧和欲望就像是在一条平衡线的两端，中间的区域就是舒适区。恐惧越大，欲望也就越小，而恐惧越小，欲望也会随之越大。在面临不同的事件时，这条平衡线有可能会发生变化，所以我们真正面对的挑战是平衡自己不要停留在舒适区中，尽量让自己处于舒适区的右侧，用目标驱动自己的行动。而如何判断自己是否正处于舒适区呢？可以通过自我觉察的方式来判断自己的三个维度。



第一个是时间维度。觉察你有多久没有利用时间去成长和学习了，想要靠近自己的目标一定不是凭借自己已经拥有的能力和经验就可以办到的，需要大量的学习和积累让自己与目标相匹配。所以时间的有效使用就是非常重要的评判标准。如果你每天可以自由支配的时间没有用于让自己成长，或者没有对自己的未来目标产生任何价值，你很有可能已经停留在舒适区中了。

第二个是情绪维度。觉察自己情绪的平稳程度，可能你会认为是不是情绪越平稳说明过于安逸，其实并不是，反而是只有坚定目标、勇往直前才有可能让自己的情绪处于平稳。往往在舒适区中会产生焦虑情绪，因为想要改变生活现状，却没有付出实际的努力，反而让自己每天都很焦虑。处于舒适区的人并不一定舒适，特别是在情绪上经常会伴随无助和无力。所谓的舒适区只是给自己躲藏起来的借口，真正的舒适区是前进过程中的每一步。

第三个是成长维度。觉察你有多久没有成长了？成长可以分为不同的角度，例如经济收入的增长、事业发展的成长、社会影响力的增加、个人价值体现的成长等。如果你在一段时间内发觉自己的成长缓慢，甚至停滞不前，可以判定自己已经处于舒适区了。

当你处于舒适区时，想要走出舒适区需要两个步骤的思考。第一步是思考你的目标是否有错误，如果让你迷茫而放弃，需要重新规划目

标。第二步是如果目标设定无误，那是不是欲望不够强，也就是对于目标完成的动力不足，可以调整对于目标达成后的期待值，放大对于达成目标的决心。自卑的人一直被恐惧所支配，不断与恐惧赛跑，自信的人在追赶欲望，也会通过努力与目标越来越近。平衡恐惧与欲望的过程也是在平衡自卑与自信的过程，而你只需要让自己处于舒适区的右边，生活就会发生改变。

## 5.内驱力——你的核心动力

“如果你没有找到自信的动力，是因为你还没有体验过自信的滋味。”

上一节我们简单地了解了恐惧与欲望之间的联系，本章我会更详细地分析内驱力和外动力对于建立自信力的影响，以及如何利用好内驱力和外动力。先来了解一位来访者的故事，她是一名高三的学生，可以称她为晓晓。我认识晓晓的时候她已经休学两年了，而这两年她基本上在家，只是偶尔会到外面走一走，但也会避开人多的地方。和她生活在一起的是她的母亲。我了解到晓晓是从父亲意外去世之后产生了心理创伤，每天都不讲话，只是不断地流眼泪，也没有了上学的动力。而母亲也考虑到孩子的心理压力，没有强迫她去学校，就这样过了两年。

“我喜欢画画，也喜欢跳舞，但是现在长胖了，跳舞不好看了。偶尔会画画，就是不想学习。”晓晓的情绪状态很稳定，讲着自己的爱好。

“画画可以增强创造力，你肯定创造力很强吧？跳舞可以培养协调力和形体美感，你一定比我跳得好看多了，可以坚持下去。至于学习，你不需要一定要喜欢，只要知道为什么学习就可以了。”我开始肯定晓晓的想法。

“妈妈告诉我必须学习，不然就没办法上大学，也就没办法工作，以后就没办法养活自己，但我就是不喜欢。”晓晓很不情愿地重复了母亲的话。

“你不需要为了害怕才逼迫自己去做某些事。我听说以前你学习都是名列前茅，能和我讲讲吗？”我想去了解晓晓真实的情况。

“以前我喜欢啊。我觉得学习是件有趣的事，没有那么多的要求，但后来给了我太多的要求，比如分数、名次，把学习当作竞争我就没有兴趣了。另外还有……”晓晓说到这里停顿了。

“有趣的学习你是喜欢的，只是太多的束缚让兴趣减弱了。你说的另外是？”我先重复了晓晓前面的话，后面的另外一定是重点。

“爸爸会在我每次拿到好成绩的时候鼓励我，也会在我不开心的时候安慰我，但现在没有了。”晓晓红着眼圈告诉我。

我知道这也是晓晓开始不想学习的重要部分，因为父亲在孩子的学习上给予了很多的陪伴和关注。现在失去后，每当晓晓学习时也会回忆起父亲的身影，让她更为痛苦。而同时失去了父亲的鼓励和安慰，她的内驱力也大大减弱了，甚至影响到了认知内驱力，也就是失去了学习的基本动力。我重新帮助晓晓和她的母亲去思考学习的目的，也让母女可以在统一的思考维度中去寻求自信的动力，不只是晓晓需要重新建立自信力和学习的动力，晓晓的母亲也同样需要在面临痛苦后坚强地生活，将更多的专注力放在自己的身上，重新自信起来。

内驱力包含：认知内驱力、自我提升内驱力和附属内驱力，而在这三种内驱力中影响最大的是认知内驱力。认知内驱力是一种要了解世界和了解知识的需要。因为我们认知的局限，需要获取更多的知识，所以认知内驱力是基本需求，也是稳定的动机。小的时候我们会经常问为什么，因为我们对于不了解的事物和知识充满了好奇，但随着年龄的增长对于新事物和知识的好奇程度会有所下降，一方面是被繁杂的信息分散了注意力，另一方面是自己有了知识基础后，可以解释大部分现象的懈怠。学习任务本身应该基于对新知识的渴望，但由于部分家庭中父母施加恐惧式的教育方式，反而让孩子的恐惧大于本身对于知识的渴望，孩子更多的是在恐惧中担忧自己如果考不了好成绩会如何，考不上大学又会如何。

第二种是自我提升内驱力。通过学习或者成长来满足自己的地位、声望、财富、事业等要求。自我提升内驱力并不是为了满足对于知识的好奇而学习的稳定动力，而是满足欲望的跳板或者工具，但这种内驱力依然可以提供足够的动力，因为你想要出人头地，实现自己的理想和抱负，成为有身份和地位的成功人士，就需要学习和成长来帮助自己实现。所以很多企业的激励政策也正是抓住了自我提升内驱力的核心，让员工用更积极的态度创造价值。员工努力的原因并不完全是自身对于企业的忠诚，更多的是通过努力工作，升职加薪，满足自己的社会地位和尊严。

第三种是附属内驱力。通过学习或者工作获得好成绩，从而得到家长或者集体的认可和认同。附属内驱力和自我提升内驱力有本质性的不同，自我提升内驱力是满足社会地位的需要，而附属内驱力是为了满足他人认同的需要。自卑的人大部分会停留在附属内驱力的范围内，自己的成长和努力不是为了获得结果，而是为了得到好结果时得到他人的认可。

所以三种内驱力的稳定性是认知内驱力大于自我提升内驱力，因为认知内驱力是出于对知识好奇的本能，而自我提升内驱力很可能在遭遇困难和挫折时会出现暂时性的失落和沮丧。而自我提升内驱力的稳定性又大于附属内驱力，因为自我提升内驱力的需要是满足自己，而附属内驱力是满足他人，但他人的态度和对事件的想法是不可控的，所以每当面对困难时附属内驱力引导的目标更容易放弃。

想要让你的动力稳定、战胜困难，请先从为自己设定目标开始。将学习与工作成长的目的变为为自己好，才会有更坚定的勇气去战胜困难。

除了内驱力之外，仍有一些达到自我控制目的的觉知方法，我将这些方法大致分为五种，分别是自律模型、恐惧借助、舒适告别、拖延挑战和困难三问。

## 自律模型

自律是很多人向往的生活状态，坚持早睡早起，坚持饮食规律，坚持读书学习，等等。在很多人眼中自律的人很可怕，因为自己无法做到。例如本来想要控制体重，刚坚持两天就输在了一顿火锅上，干脆彻底放弃。所以自律是一件说起来容易但做起来难的事，最重要的是坚持。

为什么那些自律的人可以一直坚持，难道他们有什么特殊之处吗？其实并没有，而是自律模型不同。养成自律习惯的第一步是问自己为什么要自律，有什么好处？可能大部分人会回答因为别人都在自律，我不想落下，这样的理由在面对困难时会第一个放弃的，因为缺乏动力。

自律是痛苦的自控方式，需要放弃掉很多眼前的欲望，所以第二步要用欲望战胜欲望，也就是用大欲望战胜小欲望。例如你正在控制体重，在你面前一桌子你最喜欢的饭菜就是小欲望，你是否会屈服于你眼前的小欲望取决于你控制体重的背后是否有大欲望在支撑。如果你控制体重的原因就是觉得自己有点胖，那你多半会输在小欲望的面前；但如果你控制体重的原因是要用最好的形象去参加公司的年终颁奖盛典，这个大欲望就有可能战胜你眼前的小欲望而达到自律的目的。

## 恐惧借助

恐惧会让人焦虑和紧张，面对恐惧时会出现不同的反应状态，一种是逃避，另一种是对抗恐惧所产生的愤怒。在上一节中我们了解到当一个人处于舒适区时会停滞不前，导致被恐惧追赶，这时会产生想要逃避恐惧的想法，从而开始前进，这是一种对恐惧的逃避状态。

另一种是面对恐惧时会产生短暂的对抗情绪，例如两个人因为车辆的剐蹭而产生争执，在面对突发事件时人的情绪是紧张的，但经常会见到突然有一方在争吵时开始极度的愤怒，大喊大叫或者作势要动手，未必是他平时就脾气暴躁，而是恐惧让他产生了愤怒情绪来对抗恐惧。所

以当自信力不足而没有动力时，可以尝试不再逃避恐惧，而是直面恐惧来提升暂时的愤怒情绪，保持试图战胜恐惧的心理。

## 舒适告别

自我觉察舒适区并不舒适的现状，制定目标走出舒适区也是一种外动力。一个不知道自己身处舒适区的人和一个知道自己在舒适区的人，后者更容易走出舒适区，所以自我觉察是非常重要的环节。

根据上一节如何判断自己是否处于舒适区中的方法，觉察并接纳自己处于舒适区的现实；然后客观地列出自己在舒适区中的好处和坏处，如果坏处多于好处，就有足够的理由让自己走出舒适区。任何人的改变都需要自我察觉，而非他人指点。走出舒适区可以作为自我成长和激励的大目标，来克制眼前所面临的小欲望。

## 拖延挑战

拖延是阻碍我们达成目标的绊脚石，也是在自我成长的过程中需要挑战的困难之一。战胜拖延是自我目标中可以依靠方法来实现并且有很高概率可以战胜的困难，前提是你真的想要战胜拖延。将战胜拖延制定一个单月计划，按计划来实施，不但可以明显看到自己的成果和进步，更是养成自律习惯的过程，同时在完成指定目标后可以获得自信力的满足感和自我认同，这都是借助外动力的好方法。

## 困难三问

每当遇到困难想要放弃的时候可以问自己三个问题。第一个问题：这个困难真的只有一种解决方案吗？只能放弃吗？第二个问题：我可以再想出另外三个解决的方法吗？哪怕不切实际。第三个问题：这三个方案中有没有一个方案可以替代放弃呢？其实当我们没有动力去解决当下的困难时，只是选择了最简单的解决方法而已，放弃永远是最简单的方法。如果给自己三个系统化的问题来激发思考，会有多种不同的解决方

法，而且未必有自己想象得那样困难。

内驱力是从内而外产生动力的根源，也决定了我们面对困难时的勇气和决心，与自信力相互辅助帮助我们做决策。而外动力是通过外力的方法增强自信力，更坚定地挑战困难。内驱力和外动力都会对你的思考和决策产生影响，所有的影响也都源于你的想法，你可以选择被想法控制，更可以选择控制你的想法，坚定且自信地生活。

## 第四章 行为决定一切，养成你的自信

行为是情绪的表达，体现了一个人的内在和外在外在，你是否敢与他人对视呢？你是否能够与他人沟通时没有一丝紧张呢？你是否可以高效地学习和工作呢？

自信的行为未必是在他人面前所展现的状态，而是对自己的认同和满意。在无人的时候依然可以坚定目标、努力成长，而在外人面前也敢于承认当下的脆弱。

## 1. 三步助你突破社交恐惧

“对自己满意，是战胜社交恐惧的法宝，在他人的注视下你依然很好。”

如果你的自信力不足，很容易被和你交谈的对象看出来。我们都知道眼睛可以传神，因为眼神往往可以真实表达一个人的状态。

你是不是被眼神不敢对视的问题困扰呢？当你和他人对视时感觉既尴尬又无助，不对视又害怕对方觉得自己不够尊重，眼神就只能四处游离，飘忽不定。这种状态会让交谈对象对你失去客观的评价，给你贴上标签。

比如员工和领导汇报工作的时候眼神飘来飘去，可能会让领导误以为你对工作没有底气，是在应付，从而产生负面的评价。如果一个男孩喜欢一个女孩，想要表白的时候眼神忽东忽西，也会让女孩觉得不够真诚，可能就错过了一段缘分。所以眼神的坚定可以让一个人看起来充满自信。

可能你会问：“我就是因为没有自信，所以才不敢和别人对视的。需要先建立自信力还是先练习眼神对视呢？”其实并不矛盾，很多练习的方法不是先有A再有B的串联关系，完全可以同步进行。在建立自信力的过程中，需要进行眼神对视的练习。每次练习的进步是提升自信力经验值的过程。当你的眼神可以表达自信时，你的交谈对象也会给你更为积极的反馈，这种反馈可以促进你的自信力的建立和成长。

我们会发现不同的人可能会对某一个特征的群体产生眼神对视的困扰，而真正的原因是在某一特定人群面前产生了自卑感和恐惧感。例如有些人不敢与领导或长辈对视，有些人不敢与异性对视，而有些人不敢

与陌生人对视，等等。产生这些心理问题的原因可能是由于某一段童年的经历，也可能是由于原生家庭中的教育方式，或者是由于某一次挫折及失败。不论是哪一种原因，在自信力建立的学习中都可以进行改变。

心理学中的焦点效应就是指人们高估周围人对自己外表和行为关注度的一种表现。焦点效应意味着人们往往会把自己看作一切的中心，并且直觉地高估别人对我们的注意程度。焦点效应其实是每个人都会有的体验，这种心理状态让我们过度关注自我，过分在意聚会或者工作集会时周围人对我们的关注程度。

举一个例子：我有一位来访者来到我的工作室时，我发现他眼神总是东张西望，而且会时不时地盯着自己的鞋子，看起来很紧张，坐立不安的感觉。我就好奇地问他：“鞋子有什么问题吗？”他不好意思地告诉我，他早上出来的时候有些着急，两只袜子穿错了，是不同花纹的两只袜子。当他发现时开始变得特别的紧张，一路上都感觉别人在看他的袜子，产生了很不舒适的感受，也带来了紧张的情绪。他问我是不是也看出来，我告诉他我根本就没有注意过他的袜子，而且我也并没有关心到他的脚上，甚至觉得不一样的袜子也很有风格。当他感受到即使我知道了他穿错袜子后依然没有嘲笑他的时候，才逐渐地放松了下来，这就是焦点效应演变的心理状态。认为他人时刻都在关注他，从而让自己的自信力丧失，感觉自己不够好，对自己不满意，好像犯了什么错误一样。

有三个社交中的“过度”会严重影响你的自信力和你的行为，也是对眼神对视的困扰：

(1) 过度关注自己。当你的关注点全部放在了对自己的不满意上时，会认为身边所有人的目光都集中在了你的不足上，但你却无法在短时间内改变，紧张状态自然会上升。因为你想要时刻表现出一个完美的状态，不让自己的缺点暴露在他人的面前，但其实他人并没有那么在意你的不足和缺点，甚至也没有那么在意你，在他人的世界中你并没有想

象中那样重要。

(2) 过度在意别人的眼光。可能他人的一个眼神交换就会让你思来想去，甚至用大量的时间和精力去揣测他人的想法，而忽略了当下的自己。他看我是什么意思呢？是喜欢我还是讨厌我？是不是我身上有脏东西，还是衣服有褶皱？只是一个眼神就让自己处于紧张和焦虑中。

(3) 过度降低自我评价。还没有开始交谈，就已经认为自己与对方距离太悬殊，可能是形象的差距、身高的差距、背景的差距、地位的差距、财富的差距等，用自己的方式去进行比较。或者由于降低了自我评价而降低了配得感，认为他人能和我交谈就已经是莫大的施舍了，在交谈前处于卑微和紧张的状态。要正确地面对三个“过度”就要从接纳自己开始。我们都是普通而平凡的人，当我们接受自己普通的那一刻，就是自信力成长的起点。自我接纳是在我们建立自信力的过程中要一直保持的心态，但这是一个长期的自我认同过程，同时需要用实践的方法来缓解眼神对视困难的问题。接下来提供三个实用方法，可以在生活中进行深入练习。

第一个方法：顺应感受法。

顺应感受法的本质就是顺应你自己潜意识的行为，不去刻意控制自己的眼神，往往在眼神对视时你会察觉到自己眼神的飘离，进而不知所措。顺应感受法的宗旨是让你的眼神自由，眼睛想要看向哪里就看向哪里，并且接受自己当下紧张的状态。

当我们顺应自己的潜意识定位时，会减轻紧张感。反而我们会一直在思考：我现在看地面是不是不对？看杯子是不是不够尊重？看对方眼睛是不是会看出我紧张？只有这样过度的思考才会让你越来越紧张。紧张带来的行为就是表现得越来越不自然，甚至不敢开口讲话。既然越考虑越不自然，我们就需要跳过思考的过程，让自己的眼睛和视线遵循自己的潜意识去看向当下你最想去的地方就可以了。顺应感受法会让你

缓解当下的紧张，你需要面对的是关于你的视线的思考可以暂时停下来，而让全部的关注点都放在交谈的话题上。

第二个方法：对视练习法。

可能有些人会认为刻意练习很痛苦，本来就处于紧张的状态，这样岂不是将自己的劣势直接暴露吗？对视练习法并不是让你完全地将视线停留在对方的眼睛上，甚至不眨眼睛，而是当我们在眼神不自然时，刻意挑战内心的紧张和恐惧去尝试看着对方，并且循序渐进地增加对视的时间。例如从一个你认为合适的区间值递进，3秒的对视感到压力后可以将眼神转移至舒适的地方，接下来再到5秒的对视和10秒的对视。

每一次对视的时间增加，去突破原来感到尴尬的时间区间值，这是一个系统化练习的方法。不但要克服自己内心的恐惧，也要顺应自己潜意识的感受。你只需要把它当作一个练习，就不会对结果有那么高的要求和期待，内心中告诉自己只是练习，失败了也没有什么影响。然后将每一次练习的结果记录下来，觉察自己的变化，虽然不需要记录具体对视的时间，但是你的感受会反馈给你紧张感是否有所缓解，对视时你的专注力是放在了眼神上还是谈话上。

第三个方法：降低期待法。

降低期待法不是要降低对方对你的期待，是让对方知道你的不自信，从而降低你对自己的期待。因为眼神的不自然往往伴随着想要在对方面前表现完美的自我期待，这种心态一旦形成，一旦认为自己有小瑕疵就会加速你丧失自信力的进程。所以可以使用前面章节中的心理暗示方法，当你开始紧张而不敢对视的时候，在内心中默默告诉自己三次：我的表现已经很好，我已经展现了最好的一面，我不需要做到完美。

每次进行暗示后记录下自己心态的变化以及行为的变化。如果你的自我暗示并没有降低自我期待而缓解紧张，需要注意是否将暗示中的负面暗示转为正面暗示。

以上三种方法是从不同的方面去解决对视困扰的问题。也可以三种方法共同使用和练习，每次练习都是一次自我精进和成长的过程，也不要被一次练习的失败阻碍了脚步。

心态的调整是自信力建立的根本，学会接纳平凡的自己是一件非常幸福的事情，往往是父母以及你自己的高度期待，才让你不得不去成为一个完美无缺的人。这个世界上不存在绝对完美的人，也不要因为他人的优势而贬低了自己的价值。你可以自信地与他人对视眼神，也可以与他人自然地交谈，接纳自己的平凡和普通，接纳自己可以失败和犯错，也接纳自己内心中那些不能说的软弱。你就是你，平凡而且独一无二的你。

## 2.聊天困难？转换你的思维方式

“让聊天更自然，没有目的的交流更轻松。”

聊天是每个人每天都要面临的社交行为，可以是亲朋好友之间的交心，也可以是同事之间的畅谈，更可能是竞争对手之间的沟通与谈判。

缺乏自信力的时候会在聊天中遇到很多难题，也会让自己处于焦虑和紧张的状态。首先请思考一个问题，聊天的目的是什么？最基本的功能是信息互换，在聊天中输出和获取信息，通过信息去了解对方当下的想法和情绪以及分解重要信息。其次是达到信息的同频，通过信息的交换达成共识。再有就是情绪的传递，情绪可以将苍白的语言和文字赋予意义，也可以表达一个人当下的心理状态。缺乏自信力的人对于聊天为什么会如此紧张呢？因为他们将关注点放在了他人的反馈上，对聊天赋予了另外的意义，所以期待越高，对于自己的表现越不满意，也产生了自我否定。如果将聊天中的目的性弱化，你的表现也会更自然和轻松。

讲一个发生在我身边的故事。他是我的同学，也算是发小，从小我们一起长大，所以我对他的经历很了解。他的父母都是学校的老师，从小对他的期待很高，对他要求非常严格，在我们看来学习优异的他却每天都要被父母指责不努力、不上进。正是这样的家庭背景让他很自卑，总是认为自己不够好，和我们这些同学在一起总是非常拘束，讲话都不敢大声，最后造成了口吃的问题，只要紧张的时候就无法正常地表达。

所有人都给他贴了一个标签就是不会讲话，他也逐渐接受了这个标签，也认为自己没有表达的天赋。他从事了和IT技术相关的工作，因为这个工作不太需要表达，只要能和代码沟通就可以了，让他没有那么大的压力。但是由于不会讲话也不会聊天，在领导面前不发一言，工作上

也就没有那么顺心，领导和同事都不太喜欢他，公司里面的好事情也永远都轮不到他。

每次我们同学聚会时他总是低着头，好像认命了一样。我可以感受到他和我们在一起时并不自在，也没有安全感。他也是众人中存在感最低、最容易被忽视的人。我会经常让他坐在我旁边，我也尽量会去问他的近况，让他放松下来，只要他愿意讲话，我都会不间断地倾听。他和我讲了一个他的计划，他想要辞职，以后做什么还没想好，但是他想要突破一次自己，过一次不一样的人生。可能是很久没人在意过他的感受，也没人尊重过他的想法，他开始滔滔不绝地表达，我一直专注地听着他给自己规划的人生，我发现他的表达能力没有问题，甚至逻辑能力还比普通人更强，这让我对他有了新的印象。

聊完后，我开玩笑说：“你不靠嘴吃饭有点屈才了，你比他们都会说。”

这件事过去了3年，这中间我们没有见过面，最近一次见面让我瞠目结舌，我的这位同学组建了自己的传媒公司，在某些短视频平台做得风生水起，而这个公司孵化的最大品牌就是他自己，他每天都在平台上分享他的观点。我不敢相信地问他：“你怎么想到做这个行业的？而且在这么短的时间内取得了成绩。”他说：“记得上次咱们聚会吗？就因为你的一句话，我觉得我真的可以做我喜欢的，而不是做别人喜欢的。”

我挺好奇地问他是哪句话？他说“你当时说我可以靠嘴吃饭，我知道当时说的是玩笑话，但这种力量却改变了我的人生。”他一直说感谢我，其实他更应该感谢的是他自己，感谢他当时相信了我说的话，用他的行动和能力建立了自信力。

在聊天的过程中由于缺乏自信力会有不同的表现，我总结了六种常见的难题，会逐一分析并给出适合的方法来改善。当你遇到类似的情况时请将方法应用于行动中，你的聊天困境也会随之解决。

第一种：与陌生人、有权力的人、优秀的人或喜欢的人交谈时非常紧张、不自然。

这是最常见的一种聊天困难，也是明显的自信力不足的表现。因为过度的关注和在意对方的看法，怕自己哪句话说错了对方会不喜欢我们，甚至讨厌我们，而这种想法恰恰是错误的，所有人都喜欢自信的人，也喜欢与自信的人交朋友。自信所带来的气场和气质可以让沟通对象产生信任感。

在与人沟通的过程中，自信力永远是第一位的，你越是过度关注对方的感受，越是会期待他们给予你高评价，反而不会有好的结果。首先降低自己对于交谈对象的反馈期待，将交谈当成是自己表达的练习，让自己处于放松的场域中。其次在交谈时可以尽量将话题转向自己熟悉的领域，熟悉的话题会降低紧张感，也会让自己有更多表达的机会。最后加入一些肢体动作辅助你的表达，紧张的第一表现是肢体的僵硬，让肢体动起来可以加快放松的状态。

第二种：不会开启话题，容易冷场，话题快速终结。

这是一个交谈中的过程，当你缺乏自信力时，又没有相应的沟通技巧学习时，最难的就是打开话题。开启话题时最简单的方法是先从对方身上找话题，可以是他拿的物品、身上的服饰穿着或者是他现在的情绪状态。一旦对方感受到这个话题与他有关，就会集中注意力在你的表达上。

切记不要去用一个冷的、偏的、大家看不到也摸不到的话题去开启，例如国家要事、世界局势、经济走向等。如果对方对于这些话题并不了解，就会陷入非常难受的境地。但如果换成：我看你每天都会喝一杯咖啡，我也有这样的习惯，你更喜欢哪种口味呢？用对方的特征和当下能直接连接的物品作为开启就没有那么尴尬了。又或者根据对方的情绪状态来开启话题也同样是好方法，例如：“我看到你今天满脸都是笑

容，一定是有开心的事情，可以分享给我吗？”其实开启话题并不难，而在于你是否仔细地观察了对方，当你对一个人有足够的好奇心是一定可以找到适宜的话题的。

### 第三种：不敢转移话题。

有时候会发现这样一种场面，交谈双方都很尴尬，没滋没味地在聊着一个话题，隔几秒钟才讲一句话，但是双方又十分的默契，谁都不愿意另外开启一个话题，这种情况也是自信力不够所导致的。因为没有勇气去打断和新开一个话题，特别是如果这个话题是对方开启的时候，会觉得转移话题是不尊重的行为，但很有可能对方也发觉这个话题十分无聊，盼望着早点结束，却又碍于面子又不好打断自己的话题，所以就形成了尴尬的交谈场景。面对这种情况，不论话题是谁开启的都已经充分说明这个话题没有价值，需要快速更换为一个双方都感兴趣的话题才能不浪费时间和精力，而你需要做的只是鼓起勇气来终止这个话题。

### 第四种：缺乏知识和话题储备。

很多时候在交谈中自信力不足是因为缺乏知识和话题的储备。交谈中没办法直接表达观点有很多时候是这个话题你不擅长或者不精通，而讲到你擅长的领域时你的自信心就会有所提升。所以储备知识和话题是潜意识中增加自信力的基础。当一个话题你不需要思考，可以随意讲出你的观点时，就不会有时间来思考当下的紧张了。储备知识的过程是学习和改变认知的过程，当你将专注力放在学习上，就一定会改变你当下的状态。如果你可以觉察到自己交谈中的困难来源于知识储备不足，才会找到动力进步。解决问题的前提是可以发现问题。

### 第五种：缺乏能量气场。

什么是交谈中的能量气场？如果你没有类似的问题也会见到这类人，讲话时会让对方很累，声音很小，没有情绪，也缺乏热情，好像是在讲一件和自己没有关系的事情。我们所表达的观点不单是依靠声音传

递出来的，更多的是讲话者的情绪、表情、肢体动作等融合在一起的结果。而没有能量气场正是缺乏自信力的表现，将交谈当作任务去完成，而并不知道沟通的目的是什么。锻炼讲话的气场有一个非常好的方式就是减慢你讲话的速度，一旦速度缓慢下来，你的表达就会更有底气，紧张状态下的语速会越来越快，会出现气息不稳定、声音颤抖的表现。同时在练习声音缓慢的时候也可以练习将声音保持在一个波段的平稳度，声音的平稳可以给交谈者带来踏实和自信的感受。

第六种：表达没有逻辑。

我经常会遇到来访者因为紧张的状态，无法将自己想要表达的事情讲清楚，或者一句话可以表述清楚的事情，需要用几句话仍然表达不明白。语言表达的逻辑能力是可以学习和练习的，但本质是你真的没有逻辑吗？还是讲话的时候由于紧张而导致的大脑空白，不知道自己在讲些什么了呢？锻炼逻辑能力的方法就是不断地将你身边发生的事情进行思考再提炼，复杂的事情简单化，简单的事情具体化。可以使用一些工具帮助你梳理所有的事情，并将每件事用逻辑化的方式表现出来，刻意训练自己的逻辑能力，比如思维导图就是我最常使用的逻辑化工具。

聊天中的困难来源于心理状态和方法练习两个部分，紧张的心理状态让我们在聊天中无法达到正常标准，而练习方法则是提高表达能力的一个重要工具。一个可以自信表达的人是具有独特魅力和吸引力的，当有更多的人被你的表达所吸引，也会增强你的自信力，进而进入正向成长机制中。

### 3.建立正确的目标模型，让你不再挫败

“不是你不努力，可能只是走错了方向。”

今天的重点是如何建立目标、分解目标和完成目标的模型。正确的目标模型可以让你少走弯路，降低挫败感。可能有人会有疑问：我知道人生需要目标，也给自己树立了目标，但是目标和自信力有什么关系呢？

首先回忆前面章节的一个概念，就是自信力的建立需要哪两种认同感的参与？第一个是自我认同，第二个是他人认同。自我认同是正确认识自己的过程，也是建立自我评价体系的过程。所以自我认同感的提升非常重要，但是有一个逻辑问题：你如何开始认同自己呢？是认同自己的无所事事，还是认同自己的屡战屡败呢？显然都不是，自我认同需要有逻辑根据，当自己完成某个目标或者获得某一种成长进步的时候，才会产生真实的自我认同感。

想要建立自信力需要两方面认同感的增强：一个是自我认同感，第二个是他人认同感。而想要完成自我认同感的增强需要不断完成目标和成长，给自己足够的理由实现自我认同。而来自他人的认同感也同样需要你不断完成自我目标的实现，才会有来自他人的认同，从而增强自信力。现在问一个问题，你是否可以列出三个你自己设定的目标，而且最终完成的真实经历呢？可能会有一部分人无法回答这个问题，因为在印象中对于自己设定过什么目标很模糊，好像经常设定目标，但却记忆不深刻，或者设定了目标好像没有一次实现过，经常半途而废或者以失败告终了。

如果你一直在放弃目标或者失败的过程中，就会给自己一个潜意识

信号，失败对于你来说才是正确的道路，成功反而是偶然，你也会磨灭了自己的坚定，一旦遇到困难就会在潜意识中告诉自己：“算了，我做不到，失败已经习以为常了，而且失败后也没有什么影响，还是失败舒服一点，不用去面对挑战。”所有行为的惯性都是长时间积累的结果，当你已经发觉自己的生活并不是原本所期待的那样，说明以往的行为习惯正在将你推向不如意的生活，而改变的前提是明确你已经需要改变的事实。

很多时候当我们怨天尤人，抱怨命运不好的时候，其实命运都掌握在我们的手中，但我们用自己的方式将命运推向了失败的角落。现在我们要改变命运了，第一个部分：建立目标。建立目标并没有这么简单，你的目标无法完成有90%的原因是因为设立了错误的目标。建立目标要遵循以下三个原则。

第一个原则是：目标可实现，设定的目标在自己的能力范围之内，可能会有难度，但是通过挑战和努力是可以够得到的。很多时候设定的目标过于远大，看起来好像是心有宏图，其实是自我欺骗，因为设定这样的目标不但自己无法完成，其他人也很难完成，这样就是给自己一个非常好的失败理由。不是你不够努力和优秀，而是因为在这个目标没人能完成。

我经常听到一些年轻的来访者给自己设定的高标准目标，比如定个小目标，一年赚一个亿，但现实是他可能连每月1万元的薪资都没有获得过。还有很多人没有稳定的工作，也没有任何的经验，但却每天喊着要创业，两年内让公司上市。这些目标有没有实现的可能性？是有的。但一定不是我说的这些人，所以设定目标时对自己的正确评价很重要，因为不可实现的目标会让你一直产生挫败感，降低自信力。

第二个原则是：目标可验收，可以将目标的结果数据化来验证自己的目标是否达成。举一个身边经常会看到的例子，有很多人每天都在讲自己的目标更优秀、更勇敢和赚更多的钱。这样的目标就是属于不可

以验收的目标，也就是无效的目标，因为没有任何评判标准说明什么是更优秀、更勇敢或者赚更多的钱。如果将目标改为可以数据化衡量的，可以是每个月读一本书，通过阅读和学习让自己更优秀；每周挑战一个自己没尝试过的运动，让自己更勇敢；下个月比这个月多赚1万元，让自己赚更多的钱；等等。这样这个目标就有了具体实现的可能性，也可以轻松地评估自己是否实现了目标。不可验收的目标会让你没有目标的动力和成就感，没有尽头的目标是无法坚持下去的，目标的可验收就是阶段性评估目标是否完成的考核标准，每一次考核结果都可以增强自信力。

第三个原则是：目标可执行，一个目标可以实现，也可以验收，最后要看是否具备执行目标的各种条件，能否将想法变为行动。举个例子：给自己制定一整套完美的减肥计划，需要节食和锻炼共同进行来完成目标，每天需要锻炼两个小时的时间，但是在执行的过程中发现根本做不到，因为你每天加班到深夜，没有固定锻炼的时间，导致无法每日坚持。这个目标还没开始就以失败结束了，所以我们设定目标要遵循的原则中，可以执行是最实际但也是最容易被忽略的。设定目标时心潮澎湃，好像已经看到了成功后的喜悦，所以就会在潜意识中忽略掉所有影响结果的因素，让自己沉浸在自我满足中。

了解设定目标的三个原则，现在请你给自己设定一个小目标，一定要遵循这三个原则，然后将目标记录在你的笔记本上，未来可以见证目标的达成。

接下来要了解目标模型的第二个部分：分解目标。学会正确分解目标后会发现达成目标的成功率可以高出几倍之多。举一个例子，比如你现在每月的工资是3000元，给自己设定了一个目标是下个月收入达到6000元，这个目标是否满足了建立目标的三个原则呢？是符合的，而且有非常多的方法可以达成，是一个可实现的目标。同时有具体的数据验收标准，下个月只要在月底考核是否获得了6000元的收入即可。目标也

具备执行性，只要付出时间和努力就可以，不需要额外的条件和因素。接下来用目标分解的三步法来对这个目标进行拆解。

第一步：按时间分解。下个月的收入是6000元比现在高出3000元，按照每月30天来计算就是每天增加100元的收入。目标分解后每天都有可以验收的数据标准，算上本身的薪资就是每天收入200元，目标非常明确，如果当天不能达到200元的收入，就需要将当天的目标顺延至第二天。在时间和标准确定后，接下来是看是否有每天赚200元的方法来支持。

第二步：按方法分解。如果你本身的工作不是销售类岗位的话，在现在薪资的基础上增加一倍是非常有困难的，除非公司内部有非常适合的奖励机制，或者升职的空间。所以在原岗位上多付出时间很难达到目标，你的目标有时间的局限性，所以你所有的行为都应该以达成目标为前提。将你的时间更多地付出在现有工作上，领导也未必会愿意付出双倍的薪资。但如果是销售类岗位就非常有可能在原岗位达成目标，只需要将业绩指标分解，计算出每天可以多拜访几个客户，如何提升拜访客户时的沟通效率，提升销售技巧、提高转化率，就有完成目标的可能性。

暂时不分析第二种情况，第一种情况应该如何分解目标呢？将你所有能变现赚钱的能力列举出来，比如有体力、会开车、喜欢分享等。然后将每种能力找到能变现的渠道。例如有体力可以在空余时间去做和体力相关的兼职，会开车可以去做网约车司机，喜欢分享可以通过自媒体或短视频平台进行有偿的知识分享，等等。先找到自身最容易变现的能力，然后将变现渠道和方法组成一个方案，放置到你的目标当中，成为每天必须执行的内容。可能有很多人没有思考过自身有什么能力是可以变现的，这是由于你之前固化了思维，认为现在的工作是自己唯一能做的事情。其实并不是，任何可以给他人带来价值的能力都可以为你创造财富。你的时间和精力配合可产生价值的能力就是完成目标的基础，当

你达成了阶段性的目标时，自信力的增长会驱动你坚持完成每一天的目标，你也会享受在满足和喜悦中。

第三步：制作目标日历。用一个简单的日历本将每天需要做的任务提前写下来，每天标记当日是否完成，如果没完成需要记录清楚原因，是能力不足还是时间没有利用好，这些复盘都将成为后续完成目标的根基和经验。当你每天都完成了自己分解的目标后，你的最终目标就一定会完成；但你如果每天都没有完成自己的分解目标，也就不指望可以完成最终的目标了。请你将自己设定的目标用三步分解法梳理出每天的任务，再建立一个目标日历，将分解的任务写在每天的计划中。

完成目标可以增强自信力，而随着自信力的成长，也会坚定目标的达成。在完成目标的过程中你依然会面临困难，但我相信你会改变以往的行为习惯，用正确的心态和方法挑战未来，也挑战自己。

## 4.形成高效学习的习惯

“高效的学习是提升认知的重要途径，也是建立自信力的基础。”

我们的一生都是在学习中度过的，从义务教育开始的专注的学习经历，再到工作后参加的各种培训和自我提升的课程。为什么我们一定要学习呢？学习和自信力又有什么样的关系？首先，学习是探究真相和提升认知的过程，自卑的人会陷入自己的思维模式中去理解世界，但随着认知的提升，可以触及真相的机会会越来越大，每一次选择的成功概率也会越来越高，从而不再纠结于自我的想象中，真实地面对生活，而真实地面对生活正是自信的表现。

认知的提升可以分为五个阶段：分别是认识、理解、消化、应用和输出，每一个阶段都是对于知识的再次内化。例如从上一节中学习了如何正确地建立目标，知道了目标建立的重要性。这是第一个阶段：认识知识。而大部分人的知识积累也正是停留在这一阶段。往往我们认为自己懂得了很多的道理，却依然无法改变。也正是这个原因，只停留在了道理的认识阶段，似曾相识但却并没有达到真正认知提升的阶段。第二个阶段：理解。理解一个知识并没有那么容易，往往需要反复地学习加上思考的过程，理解比认识更为重要，是因为这一阶段不只关注在知识本身，而是可以举一反三地将思考带入自己的生活中一一对应。第三个阶段：消化。这个阶段已经可以将知识运用在思考过程中，成为头脑中的工具。例如目标建立模型达到消化阶段后，一旦有任何目标想要建立时马上会想到是否符合三个原则和如何分解目标。第四个阶段：应用。真正地在生活中执行，只有到这一阶段才是我们所讲的懂得了道理，而不是认识了道理。第五个阶段：输出。可以将知识公开分享或教授他人，具备传递知识的能力。

学习能力可以分成三个阶段，每一个阶段的学习效率不同，吸收知识的速度也有所不同。每个学习阶段的提升需要正确的方法和时间的积累。

第一个阶段：可以学会手把手教授的知识。在学生时代大部分的知识是由老师教授的，这种学习过程也是最简单、最容易吸收的，老师已经将知识用容易理解的形式传授给学生，学生需要做的就是集中注意力在知识点上，再加上反复的练习让知识更为巩固。第一个阶段的学习力是被动灌输知识的过程，这个阶段的学习力也是最弱的，因为从学习动力上没有养成主动性。这个阶段需要提升的是学习的主动性，如果不能高效吸收知识，那可能是自己并不想学习。

第二个阶段：可以主动从书籍等载体上获取知识。这个阶段的学习力从被动转为主动，开始主动获取知识。而这时的学习力是成长最快速的阶段，也是面对困难最多的阶段，没有了老师咀嚼式的教育，面临的是晦涩难懂的知识如何理解的难题。如果在这个阶段的学习力可以提升和锻炼，主动性和自信力都会有明显的提高。这个阶段需要练习的是获取知识的效率和速度，很多人每天都在读书，但只是以读书的数量为目的，并没有消化书中的知识。读书的数量并不重要，重要的是有多少知识为我所用，可以成为自己的工具。

第三个阶段：可以学会没有教授的新知识。这个学习过程是经验总结而形成知识的自我创造，一般应用于某一个行业中的高级知识。而第三个阶段也正是学习力的顶峰，不但可以高效地学习已有知识，更是可以开发应用的方法。如果达到第三个阶段的学习力，如何达到最高效的学习成果呢？答案是用第三阶段的学习力到第一阶段去学习，也就是用超高的学习力去找相应的老师学习相应的知识，这是最快速和高效的学习方法。

影响学习力的还有另外一个因素，就是记忆力。有很多来访者会描述自己因为近期记忆力下降等症状感到十分苦恼，首先记忆力是会被情

绪所影响的，情绪的波动会将专注力吸引到当下的情绪中不能自拔，自然也会影响记忆力。大部分由情绪引起的记忆下降实质是因为专注力下降，没有去专注记忆当下的事情所导致的。记忆力是否可以通过学习方法和练习提升呢？是可以的，记忆力也是学习力的重要组成部分。以下总结了四个方法可以有效地利用好我们的记忆力。

第一个方法：先了解记忆分成存储和提取两个功能。而我们大部分人的存储能力相差无几，也就是记忆力相差并不悬殊，但是很有可能提取能力出了问题，会感觉记忆力差。你是否遇到过这种情况：突然想起一个人，但怎么也想不起来他的名字，而且越急越想不起来，最终影响了情绪。练习提取的能力只有一个方法：反复。任何知识只有反复调用才会记忆深刻，如同上文中提到的认知提升的最后一步是输出，你可以将知识讲出来，自然记忆得会比平时记忆深刻几倍甚至几十倍。

另外适当的遗忘也可以提高记忆，因为遗忘加强了存储和提取频次。只存储不提取的信息会被判定为无用信息，而经历困难再次回忆的信息会更为巩固。不需要进行刻意的遗忘，而是当记忆遗忘时要尽量将遗忘的信息重新调用，不要面对困难时选择放弃。

第二个方法：测验可以加强记忆。例如学生经常要面临考试，而考试的本质是从大脑中提取已知的知识，提取的过程会再次存储来巩固记忆，这个过程非常重要，因为学生无法将所有学到的知识进行应用，想要加强记忆就需要反复调用。不单是测验和考试，像背诵、演讲、写作等都是加强记忆的好方法。你可以做一个测试，将提升记忆力的这四个方法分享给身边的五个人，你会发现这些知识已经变成你的了，记忆非常深刻。

第三个方法：主动打断可以促进更有效的学习。当然，不是在专注力最高的时候，而是在觉得思维匮乏、头脑空白的时候不要一直强迫自己，这个阶段的效率已经有所下降。可以走走路、听听歌，换换脑子才能继续学习。急迫的心态会直接影响当下的记忆状态和专注力的使用，

学会定时打断可以养成专注力集中的习惯。可以是每半个小时为一个专注周期，然后逐渐提升至45分钟和60分钟。但我们的专注力是有限的，达到60分钟已经是非常高效的学习状态，保持专注力才是重要的。

第四个方法：不被干扰的环境。环境对于高效学习和工作来说是最为重要的，当你在一个不受干扰的环境下，专注力会比平时更为集中。但这其中还有另外一个重要因素就是也不要被自己干扰，如果专注力非常容易分散是很有可能被任何事物吸引的。不被干扰的定义是没有突然的噪声，也不会有人为的干扰，将手机调至静音或关闭，放下后不要主动打开。

无法高效地学习和工作还会有两个认知的偏差，第一个是人们更倾向于先做简单和阻力小的事，当做简单的事形成习惯后，一旦切换至处理复杂的事就会感觉疲惫、烧脑、痛苦，从而想要逃避。例如你刚刚逛完网店，买了几件自己喜欢的衣服，这个过程是不需要太多思考的，现在马上要集中注意力写一篇论文，这时你很有可能坚持不了多久就会放弃，继续逛网店，因为写论文这件事就是需要深度思考的复杂事件。第二个是认为忙等于生产力和价值，但往往忙碌的时间其实都是在处理简单重复的工作，比如有的人每天忙得都没时间吃饭，但真的让他回顾一下每天在做什么，可能发现都是在“瞎忙”，并没有产生任何价值。

接下来了解一下如何将自己高效学习和工作的时间进行分类，养成固定的时间习惯。一旦投入学习和工作中，就可以马上高度集中自己的专注力。每个人的专注力程度不同，专注的时间也不同，所以要选择适合自己的模式。

第一个模式：固化专注时间。每个人专注力最高的时间是不统一的，例如有的人早上起来后的前两个小时是专注力最高的，效率也是最高的，但有的人却是深夜时效率最高，经常在深夜工作。找到自己专注力最高的时间段，每天固定在这个时间段做高强度复杂化的学习和工作。这样可以养成时间和专注力匹配的习惯，每天到这个时间段时专注

力马上可以用在高效学习和工作上。

第二个模式：调动专注峰值。在特定的某一天作为高效学习和工作的时间。例如平时周一至周六需要工作，而工作的时间不固定，无法进行第一种模式，可以将周日作为每周固定的一天来调动专注峰值。这一天的时间利用效果非常重要，如果可以形成习惯，你会发觉周日会成为你专注力最集中和最高效的时间。

第三个模式：封闭式专注。结合上面讲到的第四个方法——不被干扰的环境，配合有效的时间将自己封闭起来，全身心地投入工作和学习中。如果每天都可以采用封闭式的环境，对于学习力的提升会有巨大的助力。

第四个模式：半专注状态。并不是分散专注力，而是进行正常工作时，同样可以利用碎片化时间进行高效的学习和工作。例如乘坐地铁时的时间都是可以高效利用的，但有一点需要明确，我们是用碎片化时间学习完整知识，而不是用碎片化时间学习碎片化知识，后者效率低，成果小。

高效的学习方法可以加速成长，学习力同样是一种能力，需要不断地使用和练习才可以熟练。学习的过程也是自信力建立的过程，每一个知识成为你的工具都会提升自我认同和成就感，同时知识也将作为你的武器去面对每一个困难，让你更有信心迎接挑战。

## 5.个人成长模型的三大维度

“成长没有捷径，每一段经历都是成长的过程。”

成长是建立自信的必经之路。每个人都知道成长的重要性，但却未必思考过如何成长，或者应该从哪几个方面入手。如同前面所讲的目标建立中，如果给自己的目标是成长，却并没有可以验收的标准，最终只会形同虚设，反而增加了失败的可能性。当我面对来访者时，第一个阶段是让来访者自我察觉到需要改变，也认同到成长的必要性，但紧跟的问题大部分都是：我应该从何做起？需要学习什么课程或者读什么书籍。我们可以将成长分为三个维度，可以同时提升不同维度的成长路径，也可以聚焦到某一个匮乏的维度努力改变。

第一个维度：心理成长。

自信力不够时会感到自身的脆弱和心理的敏感，我将心理成长分为三个主要系统，分别是：接纳系统、自信系统和情绪系统。

（1）接纳系统。

接纳系统几乎与所有的情绪发生都有直接的关联，当感到焦虑、抑郁和恐惧等负面情绪时，背后的根源往往与接纳程度有关。我们可以将接纳系统分成以下三个主要部分：

自我接纳：对于自我平凡的接纳程度和失败后的接纳程度都影响了一个人对于事物的判断和从负面情绪中恢复的时间。同样的一个挫败，一个自我接纳能力强的人会快速从挫败中恢复，重新开始；而一个自我接纳能力弱的人则会沉浸于负面情绪中无法自拔，甚至会对当下所有的事物失去兴趣。关于自我接纳的成长需要与自己和解，也就是指客观地

看待结果，允许自己可以失败，不纠结于失败所带来的自我否定，将更多的精力放在失败后的总结，形成经验。

**接纳现实：**对于已经发生的事用包容的态度去看待，对于自己不能认同的结果同样要学会接纳。可能会有很多外部因素影响了你，但所有外部因素不一定是你可以决定的，而你只能去改变自己在每个挫折中的应变能力。所以接纳现实的能力也同样决定了你的关注点放在哪里，当你的关注点在自己身上，就可以从每一次失败教训中获得成长，当你将关注点放在自己无法掌控的外部因素上不能接受时，只能浪费自己的时间。可以将每一个让你不能接纳的现实记录下来，然后将自己在这件事中影响的比重进行评估，也将其他因素带来的影响进行比重评估。例如一次工作中的失败，你认为自己只有30%的责任，而另外70%是因为资源不匹配、同事不配合、领导不关照等。但是当你持续去看待每一个现实，客观觉察其中的问题，并且逐渐接纳现实后，会发现比重可能恰恰相反，大部分失败的根本性问题都源于自己，只有接纳现实才能成长。

**接纳他人：**当我们不断在与自己的现实和解后，同样需要接纳他人。我们对于他人的判断和评价通常只是站在了自己的角度，看到了冰山一角，所以会对他人产生过高的期待，也会承受相应的失望。当我们对于自己的认知并不清晰的时候，却会自信地认为已经看透了他人，从而对于他人的行为判断有所偏差。但这并不一定是他人的错，只是他人没有满足我们的要求和期望，对于他人的接纳是学习允许，允许他人犯错。例如一个孩子可能会埋怨自己的父母霸权主义，不允许学习以外的任何活动，但这是因为父母希望让孩子未来可以过上更好的生活，但却不懂得正确的教育方式。接纳父母的普通才能感受到控制背后所掩盖的爱。

## （2）自信系统。

自信系统中的两个最重要的体系在前面的章节中已经出现过，分别是：自我评价体系和他人评价体系。下面重点分析两个体系如何成长。

**自我评价体系：**每日进行自我觉察，不断建立正确的自我认知。什么是正确的自我认知？就是客观地了解自己，不因为内心的逃避试图找任何理由，正确地面对自己的优势和劣势。自我觉察中观察自己的行为 and 判断是了解自己最重要的部分。当你做了某一个选择后，要总结这个选择是不是当下最优的选择，是依靠什么依据判断出来的，还是这个选择最安全、最保险。当你做了某一个行为时，总结这个行为是什么驱动的，为什么当下自己会做这样的行为，背后的原因和情绪又是什么。

**他人评价体系：**客观地面对他人的评价，吸收正评价中的认同感，分析负评价中的缺失，降低对于自己的影响。他人评价体系的建立是客观平衡自我判断的基础，往往自卑的人只能接受正评价，对于负评价会出现抗拒甚至愤怒的情绪。每一种他人评价都有意义，只是需要客观看待，同时让自己可以快速地走出负评价所带来的情绪。

### （3）情绪系统。

每一个行为和判断都会被情绪所掌控，可以思考一下，一天中有多少行为是经过真正的思考来控制的，还是大部分的行为都是由情绪控制。在情绪系统中可以分成情绪惯性和情绪控制两个部分。

**情绪惯性：**长期被某一种情绪控制而产生不自主的应对行为就是情绪惯性，例如当面对恐惧时本能的反应会是逃跑，在生活中也会形成逃避、辩解或者愤怒的表现。我们需要看到和觉察自己正在被情绪左右，允许自己被情绪影响，然后在情绪惯性产生时才会有意识地思考。通过成长后可以达到在情绪产生时自己清晰地知道，并且通过思考做出判断，替代情绪惯性。

**情绪控制：**情绪是否需要控制？是需要的，也是可以学习的。情绪更像是一匹烈马，而我们的思考就是马背上的骑手。如果任由烈马四处奔驰而不加以控制，就无法到达骑手想要去的地方；但如果骑手完全勒住缰绳，烈马可能会停滞不前。所以正确的情绪控制方法是用思考引领

方向，接纳自己的情绪可能会短暂不受控，但一定是向着我们的方向前进的。不需要成为一个没有情绪的人，只需要学习让情绪更可控。

第二个维度：认知成长。

认知决定了我们眼中所看到的世界，相比于心理成长，认知成长会更容易验收结果，也可以看到自己的成长。在认知成长的维度中可以分为输入系统和输出系统。

### （1）输入系统。

认知的输入系统就是吸收新知识的过程，不论从任何渠道和载体获取到的知识都需要输入进认知库中，而认知库的大小和内容的多少也决定了我们看待事物的标准和判断是非的准确性。如何提升自己的输入系统呢？可以通过提升三种能力达到升级输入系统的效果。

**学习力：**学习效率对于输入系统的影响最大，一个人的学习力体现于在同等的时间内能够吸收知识的多与少。举一个例子，同样的24小时，一个人可以看完一本300页的书籍，而另一个人只能看完10页书，只从这一个时间维度看，哪一个人的学习力更高呢？一定是第一个，但如果考虑到学习力另外一个维度的话就很难说了。可能看了300页书的人都是草草翻过，最后只能记住书中的两句话，而另一个人虽然只看了10页书，却能把书中看过的内容用自己的语言复述出来。很明显后者的学习力更强，前者只是用24小时做了一件读书的事情，并没有有效地进入输入系统中。

**沟通力：**书籍一定是获取知识的途径，但并不是唯一的途径。其实对于很少看书的人来说，获得认知成长的第一途径是社交环境，也就是通过别人的观点和语言改变认知。在这个过程中沟通力就非常重要了，一个可以高效沟通的人获取知识的能力也会强于他人。沟通的过程就是信息交换的过程，有效地提问和反馈都会让输入系统工作更畅通。面对一位领域中的专家，可能很多人都想要去请教和学习，但会聊天的人可

以让自己的问题得到答案，而不会聊天的人可能连提问的机会都没有。

**倾听力：**沟通力更着重的是语言的表达能力，而倾听力强调的是有效倾听的能力。很多人只有在自己讲话的时候会专注，当其他人讲话时会失去耐心，错过很多有效吸收知识的机会。而倾听力也是可以通过练习来增强的能力，先让自己练习保持沉默，尽量少讲话，同时提高自己的专注力在他人讲的内容上。如果你是一个不擅长倾听的人，可以先做短时间练习，当感觉疲惫时可以短暂休息，但要从倾听中汇总收集到的信息，而不是只在做听的动作。

## （2）输出系统。

将知识输入认知库只是成长中的第一步，第二步需要将知识对应生活中的不同情况而调取出来，调取的过程是输出系统在工作，也是知识真正为自己所用的过程，同样可以通过提升三个能力让输出系统不断成长。

**逻辑力：**将知识快速吸收的好方法是分享，可以讲也可以写，分享的过程需要逻辑力将知识整理和汇总。逻辑力的另一个用途是让所有并无关联的知识可以关联在一起，同时在应用时可以举一反三。练习逻辑力的方法之一是可以借助工具，将每一个知识整理成思维导图。

**表达力：**一个敢于表达的人一定比不敢表达的人更容易将知识吸收，表达力可以将知识进行语言优化后，用自己的风格讲出来，每次的表达都是将知识提取再存储的过程，不但可以加深印象，更会在思考后对知识有更深入的理解。首先练习敢表达比表达得好更重要，可以将自己学习的知识用语音的形式进行记录，然后反复听自己的语音，会客观找到问题，加以改正。

**影响力：**影响力并不是指你有什么样的社会地位和威望，每个人都有自己的影响力范围，比如有的人可以影响几百个人，有的人可以影响几个人，都是自己的影响力。通过认知的输出系统可以建立自己的影响

力，反之影响力也决定了你的知识可以输出给多少人，而这些人的正反馈可以增加信心，负反馈可以促进知识优化。同样一个知识你分享给1个人与分享给100个人，后者的知识验证和印象会更高效。

第三个维度：能力成长。

能力成长是最显而易见的成长，比如某一个专业的能力，某一个岗位的经验，某一种特殊的技能，这些都是能力成长的范围，如果将所有能力列出来可能并不实际，所以在能力成长维度我更倾向于分成单维能力和多维能力。

（1）单维能力。

将专注力用于哪里，就必然会在哪里取得结果。如果你的目标是成为某一个领域的专家或者行业的精英，就将所有的时间和精力用于提升某一单一能力上。可以看到每一个行业的精英一定是用巨量的时间和勤奋换来的结果。但需要考量的是在能力成长中并不是固定的时间一定会换来固定的成长。例如参加某一个学科的考试，你的基础分数只有50分，想要达到60分及格可能需要刻苦补习10天的时间，但如果从60分达到80分可能需要3个月的时间，从80分到90分可能需要半年的努力，而90分往上每提升1分都是难上加难。能力也是如此，当你学习一个新领域的知识和能力，达到及格线并不是最难的，难的是到达瓶颈后的每一次进步。

（2）多维能力。

同样是能力的成长策略，多维能力强调的是综合性，可能在一个专业能力达到80分后很难继续突破，需要消耗更多的时间和精力才能提升少量的分数，但同样可以选择提升其他的辅助能力来拉升综合能力。而且这些多维能力很可能让你在竞争中有更多的可能性。例如用一定时间可以将一项专业能力提升至85分，但用相同的时间和精力付出在其他的领域或者技术上，可能会让这项多维能力从0提升至50~60分。当你同

时拥有几个此类能力时，未来会为你的专业技能赋能。可能从专业能力上你只有80分，但由于有几个多维度能力都在平均分以上，你的综合价值可能会超过一个专业能力90分的专家。

## 第五章 深度修炼和培养你的自信习惯

从某种程度来说，我们所看到的世界源于自己的内心，而我们的内心又基于我们曾看到过什么样的世界。改变认知的过程是痛苦的，也是快乐的。痛苦是将面对与自己不同的观点，快乐是改变后的你如同破茧后的蝴蝶。

你一直都是完美的，只是你认为自己不够完美，只有不完美才构成了最完整的生活。找寻内心能量，这种能量将驱动你重新觉知这个世界。

## 1.突破魔咒，挖掘自我价值

“找到自身的价值，也找到了面对他人的自信。”

每个人都有自己喜欢并且做起来会让自己感到自信的事，但可能生活中并没有给你足够的机会，反而逼迫你一直在做自己不喜欢和不自信的事，使你丧失了自信。如果你有一件自己做起来很自信的事，一定坚持让自己做下去。它可能是一个爱好，也可能是一份事业，它可能在他人眼中是件不起眼的小事，也可能是在他人眼中的浪费时间，但当你真正地热爱起来，困难已经不是障碍。

价值体现于是否能满足其他人的某种需求，也是坚持自我所换来的结果。在人际交往中的自我价值也可以称为可交换价值，也是他人认同的重要标签。在前几节中，我们提到了自我价值和自我能力是决定自信力的重要因素，同时也分析了快速提升自信力可以通过调整心态、降低自我要求和自我期待来平衡，本节将对如何挖掘自我价值进行剖析。

先讲一个来访者的故事，他是一个20多岁的男生，刚从大学毕业没多久，身高有1.8米左右，长相也算是帅气的，但是内心非常自卑。坐在对面时姿态十分拘谨，与他的外貌和身高很不相符。交谈的过程中他告诉我，毕业后他面试了一家公司，第一轮面试通过了，如果换作别人可能会十分开心，但是他却十分焦虑，认为自己不可能胜任这份工作，自我否定后决定不参加第二轮面试，主动放弃了这次机会。在感情中他也并不顺利，曾经有几个女生喜欢他和他表白过，本来在表白前他并没有反感这几位女生，反而在表白后想要刻意疏远，不敢面对，最后的结果都是女生主动放弃。我问他是因为这几个女生他不喜欢吗？他回答：并不是，只是感觉自己好像配不上人家。这是有自卑感的人很常见的一

种心理状态，可以称为劣等感，或者不配得感。这位来访者一定有他自身的价值，但却被劣等感和不配得感的心理状态深深地隐藏起来了。

挖掘自我价值要比提升自我价值更快速和更有效，因为这些价值本身就存在，只是被隐藏起来，没有得到自我认同，或者自己并不认为自身拥有价值。下面用两个方法来改变认知，这需要通过练习和反馈来正确挖掘你的价值。

第一个是正确地理解“比较”。很多时候自卑感来源于父母会在小时候拿我们去和别人做比较，而往往比较的方式并不是公平的。例如经常拿我们的劣势去比较别人的优势——“你看人家谁谁谁钢琴弹得那么好，到哪里都能表演，多争气。你再看看你，除了打篮球弄得一身臭汗，什么都不会。”这种表述可能很多人都体会过，听起来也没有什么不对的，因为我确实不会弹钢琴，而且只喜欢打篮球；也没有谁对谁错，但并不是一个公平的比较，只是父母的喜好造成了比较的结果。可能从另一个角度看，会弹钢琴的孩子可能只会弹钢琴，其他的运动项目都不会，只是由于父母觉得弹钢琴可以让父母脸上有光，而篮球并不会，从而让孩子觉得自己很失败，连爱好也是错误的。长此以往，人们会经常用自己的劣势去比较别人的优势，从而产生了劣等感。当认知出现了惯性，不自觉地用自己最不擅长的方面去比较别人最擅长的方面，肯定是别人赢，所以你会发现谁都比你优秀，就会产生自我否定和挫败感，让自己越来越自卑。

如何正确地改变认知：第一步，知道自己哪里不足，可以通过努力提升，尽量只与自己的过去进行比较。每个人都是独立的个体，都有不同的背景经历，无法复制也无须复制。第二步，当发现自己正在进行比较时，能够关注到当下自己正在比较的现状，并且允许并接纳自己的这种行为。第三步，记录下每一次自己发觉正在比较的瞬间，并将当时的情绪和思考记录下来。记录反馈的意义重大，不但可以加深你的印象和思考，更能让你深入了解自我。

第二个是发现自己的优势。这件事听起来很难，其实很简单。你可以先用几分钟时间给自己写下一个自我评价，罗列下自己的特点，如果你感到很为难，可以用下一个方法，因为这个世界上不存在没有优点的人。这个方法就是让身边亲近的家人们或朋友们每人给你写下三个关键词来表达他们眼中的你，收集最少五个人的关键词，然后找出重复率最高的三个关键词，很大概率就是你本质的特点，并且每一个特点都有可能发展成你的价值。

发现自己的优势可以从每一次正向行为中提炼出来，比如你开车时礼让了一位行人，这件事很小，但你会从内心中给自己一个鼓励：我今天做了一件很有礼貌的事，但可能之前你并没有刻意达到自我认同，从现在开始你需要提炼每一个正向行为，并且给自己一个认同。你会发现这种认同会让你在一段时间中都印象深刻，并且会提升你这个优势的能力。再比如在一次工作会议中你无意中说了个建议得到了大家的认可，你同样也需要加深自我认同的暗示，可以告诉自己，原来我是一个善于思考的人，这个建议不但我很认同，其他同事也很认同。不要吝惜对自己的鼓励和表扬，但一定要有逻辑和原因，合情合理的自我认同要懂得接纳。

我有一位朋友，一直给别人的形象是个老好人，斯斯文文，穿着朴素，平时话也不多，喜欢帮助人，很多朋友需要帮助时都会想到他，他也从来没有拒绝过。但突然有一段时间这个朋友消失了，很久没有联系，很多朋友都非常失望，不是想念他，是有困难时找不到应急的人帮忙了。过了几年，有一次在一个公共场合下见到了他，我马上走过去问怎么消失了这么久？也不和大家联系。他表现得很尴尬，无奈下和我说，因为他实在不好意思拒绝朋友的求助，但是越来越发现自己能力有限，为了帮助朋友甚至自己欠了不少的外债，家人也受不了这样的压力而离开了他。最后他只能自己躲起来，只是希望别再有人找他帮忙了。像这位朋友一样的人并不少，缺乏自信力让我们变得善良，但却没有足够的力量去支持这份善良。为什么要讲这个故事，因为下面我们要了解

到如何提升自我价值和能力。

缺乏自信力的人会有两个比较明显的特征，这两个特征深深地困扰着自卑者，也阻碍了这些人提升自我能力和价值，今天重点要突破这两个魔咒。

第一个魔咒是要求完美。自卑感越强烈越会深有感触。要求完美有很好的促进作用，会逼迫你把事情尽全力做好，但同时对我们最大的困扰是焦虑的情绪。因为缺乏自信力的完美主义是在强迫自己做一些超出能力范围的事情，在乎的是完美的结果，并不是完美的过程。越是要求完美，也就越不敢直面冲突和拒绝，担心由于拒绝而丢失了自己在意的东西。

我有一位来访者和我讲述了他每天的工作经历，他是一个私营企业的普通员工，每天在焦虑和担忧中怕丢失了这份工作，而他担心的理由就是自己从能力到贡献都不能成为公司中顶端员工群体的一员。所以每次他接收到工作任务时都非常焦虑，因为很多时候他并不确定这份工作任务到底是什么，但又因为自卑感和面子不敢开口向领导提问，只能每次拿到任务后熬夜通宵，用他的方法尽力地把任务做到完美。但每次领导的反馈并没有让他有成就感，反而会让他产生挫败感，认为自己的努力和收获不匹配。这种情况对于他如同折磨，但又逃不出这个枷锁，既不愿意放弃眼前的工作，又不能突破自己的完美主义和挫败感。面对这个问题，我让这位来访者做了三件事，第一件事是梳理完美主义的背后本质，完美主义给他带来了什么样的好处和坏处？其实完美主义并非我们对于一件事结果的高标准和高要求，反而是由于自卑心理而怕自己做得不够好而遭到他人的指责。所以一件事情只需要认真对待，而结果的好坏也取决于你自身的能力，如果能力不匹配，再焦虑都只是自寻烦恼，不会对结果有积极的作用。第二件事是接受和接纳自己能力上的不足。每个人都不是十全十美的人，我们都有自己的劣势，但也有自己的优势。把时间和精力用在真正可以改善自己的工作能力上，比如领导分

配的工作和制作PPT有关，那就找时间去学习和练习PPT的制作，这样比把时间放在焦虑和强迫自己上更加有用。第三件事是了解领导的需求和意图，我们需要自我认同和他人的认同，领导的认同更重要。为什么他熬夜加班反而没有得到领导的赏识？是因为他主观地认为自己追求的完美在领导眼中就是完美，这是错误的逻辑，但却有非常多的朋友深陷其中。我们认为是完美并不是真正的完美，结果的需求方和验收方才是决定结果质量的裁判员。

第二个魔咒是精力损耗。这一点阻断了很多朋友自我提升的道路。因为缺乏自信力的人哪怕是刚刚起床时，过了一会儿就会有疲惫感，特别是在工作和学习中，感觉精力很快就消耗干净了，从而丧失了工作和学习的热情。针对这个魔咒想要突破，只需要一个方法，就是马上行动起来，不要给自己思考的时间和机会，想到读书马上就要去读书，想到写文章马上就要行动起来。不要给自己超过3分钟思考，也不要被眼前无关紧要的事先占用了自己的时间和精力。让我们的身体处于行动中来抵抗头脑中的疲惫感受。如果你可以坚持做到这一点，就会比其他缺乏自信力的朋友更快速地突破和成长，也能更快速地建立自信力。

现在是突破魔咒的最后一步，就是要勤快地记录下每一次你突破上述两个魔咒时的行动，然后给自己一个鼓励的评语。在我们能够获得他人认同之前，自我认同是非常有效的方式。记录和评语是为了加深你的正向情绪，也是一种正向的心理暗示，会让你在不自觉中增强自信力，同时会让你养成突破魔咒的习惯和能力。不要给自己的懒惰找理由，从记录下每一个行为开始，观察每一次突破后的变化，以及长期的情绪变化。

## 2.改变你的想法，你的世界也跟着改变

“所有的结果都来自于想法，想法决定了看到的世界。”

你的想法会控制你的眼睛，你知道吗？我曾经做过一个测试，请来了20位来访者，他们都有过不愿回忆的过去，除了自卑之外更是觉得生活是黑色的，没有希望。我提前将工作室做了布置，然后将他们分成两组，每一组10个人。第一组的任务是在工作室里找出所有红色的物品，并且记录下来，每找到一个加一分。而第二组是找出所有蓝色的物品，与第一组的规则相同。任务开始后我发现大部分人产生了积极和好奇的情绪，他们开始观察表面上带颜色的物品，甚至后来开始寻找隐藏的角落。计时结束后我让他们谈自己的感受，他们争先将自己的记录告诉我，我看到他们的眼中开始有光出现。我问他们现在的情绪如何？其中一位来访者告诉我：

“我来过几次，但从来没有注意过会有这么多蓝色的物品，我很好奇为什么我完全没有发现过，有蓝色的椅子、蓝色的油画，还有那么多小的装饰品。”

“你看到这些蓝色后感受如何？”我问道。

“很舒服、很平静、很轻松，我已经好久没有看到过颜色了。”她微笑着回答。

“不是生活中没有颜色，是你选择了看不见。”当你选择看不到生活的美好时，一定是有什么遮住了你的眼睛，而遮住眼睛的也正是你自己，你只有看到了才会选择看不到。换一种想法，换一种生活方式，原来看到的黑暗都是短暂的，只有你能发光，你的世界才有光。

## 换种想法：我的生活可以发生变化

有的人每一天都是冒险的，也是精彩的，他们将每一天都过成了一生，追求生命的体验，让自己的生命远离画地为牢、故步自封的状态。有的人每一天都是重复的，虽然生活失去了滋味却也不敢为自己冒险一次，他们将一生过成了一天，已经预料到未来自己每一天的命运，一旦遇到意外就无法承担压力。我相信很多人都希望自己是前者，但却活成了后者。生活是否可以发生变化呢？当然需要接受每一次的变化，而且更应该喜悦地迎接，如同我们的身体会在生病前给我们传递信号，让我们可以预防和感知，更好地对待自己。生活也是一样，当你的生活不受控制地在变化的时候，也是在警示我们需要具备更强的能力和更高的价值才能应对生活。

你的痛苦大部分来源于自己不能掌控生活，不能掌控自己，也不能掌控身边的人。当你一直生活在痛苦中时怨天尤人是不会改变的，后悔也不会让你重新再活一次，只有一件事可以让你的生活好转，就是让你的生活发生变化。经常有来访者会问我一个问题：“我改变了，我的生活真的能改变吗？我现在太痛苦了。”我的回答是：“你可以不改变，但你会继续痛苦。你的痛苦就是生活在告诉你，以前的你并不是正确的，否则你应该生活在幸福中。相反你改变了，你的生活可能会慢慢好转，因为你在向幸福靠近。”

改变自己的生活可以从三个角度出发，分别是：改变环境、改变人际关系和改变习惯。

**改变环境：**最容易改变，却很难迈出这一步的选择。当你发现你所处的环境不但不能给你带来提升的作用，反而会让你经常产生负面情绪，或者变得越来越懒惰时就需要慎重地思考。可以让一个人不思进取的最快方式就是让他处于一个不思进取的环境中，可以让一个人越来越自卑、放弃希望的方式同样是处于经常被指责和打击的环境中。走出这个环境才是改变生活的开始，给自己一个全新的开始，一个负面的环境

就像是干涸的沙土，纵使你再坚韧，也只能与命运抗争；正面的环境就像是肥沃的土壤，可以滋润我们快速生长。

**改变人际关系：**你的人际关系影响着你会成为一个什么样的人。物以类聚人以群分，每个人都喜欢和自己相像的人，也喜欢和自己差距不大的人相处。所以当你身边最亲密的朋友都是在不断学习和提升自己的时候，你也会被他们所影响，否则就会在一个阶段后变得没有那么亲密了，因为你已经不能融入他们的圈子了。所以当你发现自己的朋友越来越少的时候，只有两种可能：一种是你越来越优秀，超越了其他人，因为你认知的改变，已经没有那么多的空闲的时间浪费在无效的社交当中；还有一种可能是你身边的人已经大幅度地超越了你，而你却没有追赶上他们的脚步，只能被边缘化。

**改变习惯：**一个人的习惯可以反映出他的认知程度，以及未来的可能性。如果一个人每天大部分的时间都在有效利用来学习和充实自己；遇到事情不推卸责任，只寻找解决方法；生活习惯自律，面对小诱惑时可以轻易拒绝，那么你也可以判断出他未来的价值和无限的可能性。往往我们想要改变生活时却给自己找了太多的理由，每天都做好改变习惯的准备，但从未开始过。开始改变习惯只在一瞬间，不需要构思也不需要思考，当你制定好计划后从今天开始改变，你的生命就多了新的意义。

**换种想法：**我就是一束光

你如果觉得生活只有黑色和灰色的时候，可以去靠近带给你光的人，你在他们身上可以看到希望，感受温暖和安全。同时你要知道，你也可以成为一束光，一束照亮他人的光。自卑不是你的错，也无须责怪自己，你依然可以成为别人眼中的希望。万一照亮了别人呢！也成就了一个光彩照人的你。

**光是有温度的：**做一个有温度的人，热情是一种温度，可以让人感

受到喜悦，但热情过度可能会让他人感到不适。光的温度在于没有危险，不会灼伤而恰到好处。一个有温度的人是真实的人，当你足够真实的时候，他人是可以感受到有血有肉的你，而不是每天戴着虚假的面具，最后迷失自己的你。

光可以驱散黑暗：做一个正向的人，遇到任何事情不是消极和抱怨，让自己正向地面对生活，你会感觉到身边的人在被你所吸引。任何人都希望与正向的人接近，因为他们可以带来希望。驱散黑暗最好的方式就是只看到光明，也只选择走向光明的路。一个消极的人面对挫败时只会看到黑暗，而积极的人会面带笑容从黑暗走向光明。做一束光，能够照亮自己也照亮他人。

换种想法：我可以改变世界

你一定可以改变世界，可能你从没有想过这个问题，虽然你可能感觉自己过于渺小，改变自己都是一大难关，如何改变世界呢？你的想法决定了你的能力，你的能力决定了你的价值，而你的价值决定了你的自信力。你想要改变世界就一定可以，你的每一个行为都在影响着自己以外的其他人，改变世界是内在的动力。当你有了这样的决心时，你的所有努力都被赋予了更高的价值，你会战胜困难，因为你在改变的不是你，而是世界。

给予自己使命感会让精神需求获得满足，如果我在写这本书的时候告诉自己，“算了，这本书也不会影响多少人，也帮不到什么人”，那我就没有动力将书写完。恰恰相反，我在写这本书之前就确定要通过这本书让自卑的人可以用正确的方法走向自信，这是使命感带给我的动力，也是能让我坚持完成的主要原因。所以坚信你可以帮助更多的人，也可以影响更多的人，拿出你的勇气。

换种想法：我的生命充满色彩

你的衣柜中会有各种颜色的衣服吗？还是大多数都是黑、白、灰呢？你在家中布置过鲜花或其他带有颜色的装饰物品吗？对于颜色的抗拒是自信力不足的表现，从内心中认为只有黑、白、灰这些颜色最安全，不会被嘲笑，特别是灰色可以逃避大多数人的目光，让自己躲在角落中。颜色与性别无关，与年龄也无关，它是生命的象征。为什么鲜花在鲜活时如此多姿多彩，让我们看到的不只是生命的绽放还有喜悦。而落叶和残花最后都会失去了本质的鲜艳，成了灰色和黑色的样子，因为颜色是生命力的象征，也是自信力的象征。

你的生活可以充满色彩，当你可以看到颜色并且为之驻足和感动的时候，说明你在感知生命。让你自己有更多的颜色，不一定在身上，也可以在家里、办公桌上或者车里。生活中的颜色可以调节情绪，舒缓紧张。只需要换一种想法告诉自己，我喜欢颜色，颜色也喜欢我，让我的生命中充满色彩。

改变世界很难，但改变你的世界很简单，只需要换种想法，原来一切都不是自己想象中那样无路可走，喜悦与幸福的光一直在你身边，不再视而不见。

### 3.告别自我设限，重获自由

“打破自己的限制，才能迎接无限的可能。”

长期缺乏自信力会造成自我设限，一般可以形容人不敢面临挑战、自我禁锢、固执，等等。就像是自己在地上画了一个圈，告诉自己不能走出这个圈。自我设限的行为表现远远超过了你所理解的程度，会在这种状态下停滞不前，甚至产生更多的负面情绪。自我设限也称作自我妨碍或者自我阻碍，为了回避或降低不佳表现所带来的负面影响所采取的行为或选择模式，会因为逃避而自我制造很多的障碍和困难。

简单来说，由于自卑的人很在意别人的眼光和外在的评价，所以非常担忧会有某些行为出丑，会刻意回避这种结果，而给自己增加了更多的阻力避免这种情况。举个例子，我有一位来访者长期的自卑形成了沟通障碍，消极面对沟通，甚至回避，而她自己长此以往就对交谈这件事产生了恐惧，每次有社交场合时都会感觉自己身体不适，这些身体的反应很可能是自己回避的理由。她非常惊讶的是这种自我设限的躯体化反应真的形成了习惯，一旦她面临社交场合就马上会痛苦不堪，只想赶快离开。所以自我设限并不单单是自我禁锢，自我阻碍就如同是我们都在一个起跑线上，一起奔向终点，这条路很长也会很辛苦，但是你自己是在跑道的前方“撒钉子”“挖泥坑”，设计不同的障碍，可是目标并没有变化，你仍然需要跑到终点，除了增加了困难之外，并没有任何正面的意义。

自我妨碍也会给成功增加阻力，如果失败的话就是自我开脱的借口，但人生没有那么多借口，也不需要借口，只是我们自认为挽回颜面的下策，并不会改变其他人对你的评价。例如两个人争吵的过程，如果

一方占理，就会铿锵有力、掷地有声；而另一方无理辩三分，为的是想要找回颜面。作为旁观者会因为他的狡辩而给他高度的评价吗？

自我设限中有五种常见的表现，也称为五个不敢。

第一个：不敢打破习惯。自信力缺乏的人非常恐惧未知和不在计划内的事物，也缺乏应对变化的能力。例如一个人平时把车停在某个固定的车位上，但今天这个车位被他人占了，会让他十分焦虑，一旦有打破习惯的事情发生，就会产生负面情绪。而习惯是下意识的表现，是经过长期同样的经历后所产生的高概率行为，来满足安全感。但如果我们生活的每一天都如同安排好了一样，也就失去了生命力。

第二个：不敢当众表现。表现不只是当众演讲和表演，而是展现自己的真实与独特性。当众表达与众不同的观点是需要自信力的支持的，因为大多数人会产生从众效应，认为大家好才是真的好，大家乐才是真的乐，大家认为正确的才是正确的，哪怕他们的观点和我不同，我也要认同他们，只有这样和和气气的才是安全的，不允许自己不合群。但你所表达的未必是你的真实想法，久而久之也会成为你的习惯，而忽略了自己的真实想法。

第三个：不敢行动。想要做一件事的时候第一步会下意识地评估自己成功的可能性，只有成功率高的时候才会不假思索地去做。例如吃一碗牛肉面，不需要很长的决策时间，因为这件事太简单了，张嘴吃面就可以了。但如果告诉你今天让你吃条河豚，你知道吃河豚有中毒的风险，但是经过处理后很安全，是不是也会有很强烈的思想斗争才会去吃这一口呢？因为你在评估这件事的成功率和风险后认为是能承担的。不敢行动其实就是因为自卑感而使自己限制了行动的动机，因为失败别人会瞧不起你，但不做可以解释说，“因为我没做才有这样的结果，如果当时要是做了，其他人都不如我”。所以不敢行动就是因为自信力不足，给自己找了一个台阶而已。

第四个：不敢解决问题。是否有这样的同事或者合作伙伴，工作上的问题会将责任推卸到其他人身上，有了功劳都是自己的。由于自卑感和自我设限影响了解决问题的能力，也是在逃避结果，不敢为结果负责的表现。为什么不敢为结果负责呢？因为对结果的成功率把握不高，认为自己的能力不足以达成好的结果，所以不敢解决问题的人一旦养成了习惯，不是某一件事不敢解决或承担，而是所有的大事小事都不敢承担。

第五个：不敢变换赛道。主要是事业方向带来的困扰。自我设限的人不敢放弃现在所拥有的，哪怕这种生活并不是自己想要的，也要坚守到最后。不是他不想要好生活，而是自我设限让他把变换赛道后的生活想象得无比艰难，从而在想象的过程中就让自己放弃掉了。我有个朋友在事业单位工作，工作很稳定，每天朝九晚五，时间也非常充裕，但是认为收入满足不了他买车买房的需求，所以每次见面时总会慷慨陈词，发誓下个月就要换一份工作，争取几年时间财富自由。这句话说了十年，到今天他仍然过着自己十年如一日的的生活，没有任何变化。

接下来是打破自我设限的行动方法，看起来很简单，但需要应用于自己的生活 and 行动。

第一步：觉知设限。因为自卑感而出现的自我设限需要觉知当下的状态，不要自我欺骗，清醒地认知自己已经在设限，才有改变的可能。第一步要知道你现在处于自我设限的怪圈当中，而且告诉自己并不是大问题，可以很快打破这个束缚。当做某些事时下意识地告诉自己“不”的时候，要灵敏地察觉你现在正在自我设限，因为你还没有经过思考和判断，只是缺乏自信力带来的下意识表现。当你每一次行为都可以提醒自己要考虑是思考的结果还是自我设限的时候，这种习惯也会进入你的思考系统帮助你对抗自我设限。

第二步：将自己的能力带入结果评估当中。第一步察觉了自我设限后，开始真正地思考正确的评估结果，将自己的真实能力带入行为中正

确思考自己做这件事究竟有多少的成功率。由于自卑，会严重低估自己的能力，下意识地认为这件事的成功率太低，可能只有70%的把握，还是放弃吧。如果你有70%的成功把握，这件事的成功概率已经非常高了。当一件事有51%的成功概率都可以尝试，而且所谓的70%是由于自卑心而低估结果导致的，很可能成功率可以达到80%甚至90%。如果一件事你真的有100%的把握可以不用浪费时间去做，因为这件事大概率没有任何意义。

第三步：挑战对自己有利，但以前不擅长的事。自我设限会让我们丧失挑战和冒险的欲望，所以这一步需要做一些挑战，挑战自己不擅长的事是可以增强自信力的反馈。例如你一直认为自己唱歌不好，可以去练习和当众表现，当你的唱歌获得大家的认同时就是对你最大的鼓励。增强短板优势可以改变自我认知和加强自我认同感，同时也改变了其他人对你的刻板印象，很容易带来意想不到的收获。我有一位来访者和我讲过他的经历，他在学生时期的一次班级表演中唱过一首歌，但结果并不理想，由于过度紧张被很多同学挖苦，从此对唱歌产生了恐惧，也不敢再去尝试。

工作后的一次年会中，部门同事都要表演节目，选择的是歌曲联唱。他十分为难地与同事商量他可不可以不唱，因为自己实在不会唱歌，同事对他也没抱有任何希望，表示他可以自己选择。他的内心很纠结，一方面觉得这么好的机会希望能展示自己，另一方面又十分抗拒，但他还是默默地练起了表演的歌曲，却放弃了报名。年会表演前一位同事突然生病无法参加，只能让他顶替，所有的同事都捏了一把汗，告诉他可以尽量小声唱。最后的表演中他顺利地唱完了自己的部分，所有人都用异样的眼光望着他，认为他是深藏不露，过于低调。他也获得了很多人的认同和赞扬，对于唱歌的恐惧慢慢消失。他只是挑战了自己的短板，并不是真的比其他人唱得更好。

第四步：打开身体，放下形象。让身体柔软是打开身体的必要过

程，紧张会让我们的身体和四肢僵硬，让四肢自然表达，同时放下我们拘谨的形象。可以根据自己身体的柔软程度来觉察自己自我设限到什么程度，不敢做大幅度的动作是怕引起其他人的注意，也怕自己面部表情哪里不到位而被别人笑话。在沟通中，语言的感染力只占30%，其余70%是依靠情绪的传达，情绪的传达包括语音语调、肢体动作和面部表情。放下形象不代表要异于常人，而是只关注当下，不去在意自己那些刻意的行为，用最真实的态度去面对。

第五步：当众表达观点。具备这个能力的时候，我们会发现自己已经基本告别了自我设限，因为可以正确地面对和接纳有人不喜欢我们，甚至讨厌我们。当众表达自己的观点是自我修炼的过程，你的观点应该也值得被其他人听到，哪怕观点不一定符合所有人。练习当众表达观点最重要的因素是抓住机会，可能是在某一次会议中，也可能是在一次普通的聚会中。当你想要表达时，可能会被思考所迟疑，可能在思考这句话如何说更恰当，如何说可以让其他人能接受，如何说能显示我的才华，等等，思考结束后话题已经转变了。给自己勇气，抓住每一次可以表达的机会。

第六步：挑战舒适。挑战舒适并不是刻意让自己不舒适，而是挑战我们的舒适值，当某些挑战和风险超过舒适值的时候就会激发焦虑感和紧张感。每个人的舒适值不同，有的人可能登上宇宙飞船进行30天的航空飞行才会超过他的舒适值，而有的人可能让他在对面超市买瓶酱油都会超过他的舒适值。

我们需要改变自己从而让舒适值改变，可以迎接更多不同的挑战。可以用笔写下10种挑战，自己从来没有尝试过又期待的挑战。然后根据你的思考和判断，将难度从低到高进行排序，最后设定一个时间规划，每一个周期完成一个挑战，每完成一个划掉一个，在固定时间内全部完成。另外制定一个惩罚措施，惩罚的内容需要是超过自己的承受能力，如果不能完成，也是在挑战舒适值。当然，你一定可以完成每一个挑

战，生活需要不断体验未知。

自我设限并没有实质的牢笼，却困住了自己的心，我们都向往自由，可能是财富自由，也可能是时间自由。但所有的自由都来源于心，当你的心是自由的，任何地方都是乐土。

## 4.找到你的天赋，看到你的独一无二

“每个人都是独一无二的，你的天赋只是被暂时隐藏了起来。”

你了解自己的天赋吗？或者你有什么与众不同的地方？你可能会有疑问，我认为自己很普通，也接纳了自己是普通人的现实，天赋应该只属于天才吧。并不完全是这样的，虽然需要接纳自己是普通人，但也需要接受每个人是不同的，既然是不同的，那就一定会有属于你的天赋，只是你并没有发觉并且刻意地培养，也可能你并没有把自己的天赋当作天赋，这是由于在成长的过程中有不同标准的尺子来衡量你的天赋，但衡量的人并不完全客观，所以可能埋没了你的天赋。请思考一个问题：为什么你的生活会感到焦虑和疲惫，是不是你正在用你不擅长的能力去努力拼搏、赚钱养家呢？

首先将天赋可以分为两个类别，分别是外因天赋和内因天赋。用简单的方式来理解外因天赋就是大家可以看到，容易被觉察到的，而内因天赋是不容易被觉察，最容易被隐藏，但却是最有价值的天赋。

先了解外因天赋，长得漂亮是不是外在天赋呢？

答案是：是的。形象和气质优异的人会为自身价值增分，我们见到形象气质俱佳的人也会自然地想要亲近和结识，这都是形象天赋所带来的好处，所以可以看出来所有能为自己价值增分的特性都可以算是外因天赋。例如身高2.38米，也是天赋吗？也是，但取决于这个天赋是不是为你的价值增分。如果利用这个身高去打职业篮球，那一定是百里挑一的天赋；但如果工作是出租车司机，身高反而就是局限，坐在驾驶位上不舒适，反而未必有身材矮小的司机效率高。除了眼睛可以看到的，外因天赋还可以大致分为四类。

第一类：运动本能。我初中时有一位室友，长得又黑又瘦又小，看起来很好欺负，神奇的是他有超强的运动耐力，可以匀速长跑5千米或者1万米，在当时的学校里没有人能打破他的记录，别人跑完都需要休息半小时才能正常，他可以跑完之后直接踢足球。在你的身边也大概率有这样的朋友或者同学，貌不惊人，但是在某一种特定的身体运动上有着超越别人的天赋，有的可能是爆发力，有的可能是速度，有的可能是弹跳力，还有就是肢体的表达能力，比如演员和舞蹈家所拥有的肢体展现力。所有这些运动能力取决于本身的肌肉结构，但这种天赋可不可以后天培养呢？当然可以，所有的天赋都可以刻意锻炼。

第二类：音乐智能。音乐因为具有表现力和感染力，也成为大部分兴趣培养的首选类目，很多人都经历过各种声乐乐器的训练班或者为自己的孩子提高音乐修养，希望孩子可以拥有一技之长。这里所说的音乐智能是对音乐的表达力和理解力，这个能力更多时候是与生俱来的，可能第一次接触音乐就会表现出超过常人的理解力，但更有可能因为家庭环境和父母的喜好被扼杀掉。

第三类：视觉空间。艺术家们拥有的天赋，可以准确地识别出视觉空间的结构，并可以用具体事物表现出来，例如绘画和设计。我有一位来访者，她是服装设计师，对于颜色非常敏感，可以通过肉眼看出难以察觉出的颜色差异来设计各种服饰，这个能力令我非常佩服，我无法分辨出几种颜色的差别，但在她的眼里却是完全不同的事物。这样的视觉敏感度也成就了她的事业。但如果她是某一个企业中的前台行政，这个天赋对于她来说可能毫无用处，所以挖掘出自己的天赋用于自己的生活中比拥有天赋更重要。

第四类：语言表达。语言表达能力会根据很多因素在改变，你会发现有些人的语言表达能力很强，可以通过讲话来吸引你的注意力，有条理有逻辑也不乏风趣幽默，可以把复杂的事物简单化地表达出来，这些是语言表达能力的天赋。但语言表达是天赋也是工具，是可以通过刻意

练习来提高的，为什么性格外向的人普遍印象是能讲话，而性格内向的人带来的感觉就是不会讲话，因为使用工具的频次不同，锻炼的机会也截然不同。

内因天赋又是什么呢？通过眼睛很难能观察到，不易察觉也容易被忽略的能力，但这些能力往往可以改变命运。

第一类：逻辑能力。逻辑能力是隐藏能力中的超强能力，但是不容易被发掘出来，因为无法用特定的标准测量和评估。逻辑能力强的人遇到事情会先经过自己的思考系统，把杂乱无章的事情梳理成一条条的脉络，然后通过分解和判断来进行决策和选择。但逻辑能力不强的人遇到任何事都没有头绪，讲话让人听起来一头雾水，不能将事情梳理清楚来龙去脉，所有的决策都是凭靠直觉和下意识系统。

相比之下有逻辑能力的天赋更可以看到事情的本质，也可以提高预测结果的成功率，具备这种天赋应该善于利用自己的天赋，因为这就是价值也是认知提升的工具。逻辑能力弱的人听到什么记什么，好像记住了，但是并不一定能理解本质，只有探寻事物的本质才能快速提高认知。

第二类：自我察觉。自我察觉能力也是自省能力，是自我认知和分析的能力。这个能力不但是天赋，而且是决定你是否能成功的决定性能力。每个人出身不同、背景不同、学历不同，但是我们每个人每天都只有24小时，这是平等的。当我们经历困难和挑战时，有的人自暴自弃每天颓废，浪费掉了无数个24小时；而有的人则自我反省、理性分析，将经验总结起来，在以后面临同类挑战和困难时作为依据来决策和判断，请问哪种人的成功概率大呢？我相信你也认为是第二种人的成功概率大，但为什么明知道这样更好却做不到呢？就是缺乏了自我察觉的能力。如果拥有这个天赋，会比其他人的成功概率和速度快几倍，但前提条件是你挖掘并善于使用你的天赋。

第三类：人际平衡。人际平衡是可以敏感地察觉别人的情绪并且解读的，从而快速找到突破点让他人产生信任感，大部分的领导者都是具备这种天赋的。例如《三国演义》中蜀国的刘备，武艺和才智都不是顶尖的，但就是因为具备人际平衡的天赋而将五虎上将等英豪收归帐下，死心塌地为他卖命。

这个天赋在日常生活中可以判断出来，有很多人看起来话不一定多，但是大家都喜欢和他讲心里话，他也非常懂得倾听。但是这些人未必发掘和使用了自己的天赋，反而成了大家的情绪垃圾桶，苦不堪言，因为他们没有利用自己的天赋创造价值，天赋反而成了负担。

第四类：观察能力。最后一个隐藏天赋是观察能力，可以从一些细微的人、事、物中间发掘规律，发现别人难以觉察的细节。你可以回想一下有些人是不是经常会发现别人不容易发现或者容易忽略的细节呢？因为他们独特的观察能力可以很快地抓住一些事物的规律。我有位来访者很有意思，他平时一个人在家中可以几天不出屋子，也没有固定的工作，最喜欢的就是追剧，各种类型的剧都不放过。每次来都会和我讲看了什么电视剧，拍摄得有多粗糙，有多少漏洞之类的。我开始没有在意，后来觉得有些好奇，就让他给我找出这些电视剧中他所看到的角度和问题。让我非常佩服的是他可以看到每一个正常观看电视剧时不会觉察到的细微角落，找出里面的漏洞和穿帮的镜头。他告诉我他小时候就这样，别人都说他较真，只喜欢找茬，但他并不是有意识地去做这个事情。后来我建议他刻意训练和培养这个天赋，并且找一个领域尝试能不能辨别出产品的差异。两个月后，他告诉我自己成功面试了一家企业的产品部门，主要是在面试环节中他把面前每一种产品的差异都能清楚地找到，让面试官赞叹不已。

天赋不是独一无二的技能，而是可以在某一种工作中增加效率，或者加快学习速度的工具。可能你也具备某一种外因或者内因的天赋，只是隐藏了起来，并没有发挥价值而已。

## 5.着重培养你的隐藏天赋

“有意识地培养天赋需要恒心，结果会给你意料之外的惊喜。”

上一节中我们了解到天赋可以分为外因天赋和内因天赋两种，而外因天赋必须依靠坚持和练习才能达到培养目的，投机取巧是不可能成功的。例如运动本能，不依靠长期的刻意锻炼就无法达到身体能力的提升，而且需要专业的方法。但是内因天赋是不同的，知道自己的天赋也不一定知道如何练习和培养。有人可能会有一个疑问，如果没发觉有哪一种内因天赋，可以通过培养和练习来提升吗？答案是可以的。所以本节可以让具备内因天赋的人快速提高，而让不具备的人初步建立自己的天赋。这也是建立自我认同和自我价值的必经过程，是自信力的基础。

### 第一种：逻辑能力

逻辑能力的培养需要三个步骤。第一个步骤是先问事物的本质。遇到任何事，先问一下这件事发生的原因，这里说的问原因不是怨天怨地地抱怨为什么世界不公平，为什么自己这么倒霉这种低级问题，而是问一件事发生的背后的根本性原因。一件小小的事情发生的时候，我们同样可以先通过问原因来刻意锻炼我们的逻辑能力。假设今天领导批评了你一句，让你心情非常郁闷，很难平复自己的情绪，随之被困扰了一整天。这是缺乏自信力的朋友常见的状态，可以先问自己产生情绪的原因，你可能会说原因就是领导批评我了，但这不是根本原因，你可能只停留在领导批评你的难过中。

领导批评你可能因为你的工作效率低，或者做错了，或者你觉得根本不是你的错，都不重要，根本原因是你没有满足领导的工作需求。再深入一点，你难受一整天只是因为领导说的话吗？也不是，是背后的恐

惧，害怕领导对你印象不好而影响你的工作，换一个人说同样的话未必会让你难受一整天。再深入一点，你是害怕影响工作还是怕丢了工作，如果你现在有其他更合适的选择，你会害怕和担心丢掉工作吗？应该不会。所以造成你难受一整天的最终原因可能是因为你对自己的能力不确定，面前也没有其他的工作机会。这就是逻辑能力分析的第一步，先问事物的本质。

第二步是梳理解决方案。当你发现了本质原因后如何改变现状，这就需要梳理解决方案，假设你可能发现有几种方法可以解决这个问题，第一个是增强自己的业务能力，因为你对自己能力没有把握才有了这样的情绪影响，业务能力分为若干种，哪一种是你现在最需要马上学习并且可以提升的？第二个是增加自己的工作价值，比如给公司更多贡献价值，减少自己被裁员的风险，等等。第三个可能是增加老板对自己的信任感，通过承担责任来帮助老板解决实际的问题。每一种方法都可以分解成若干个小目标，而你的目的是通过你的逻辑能力去解决你现实中发生的问题。

最后一步是复盘结果。在你分解了解决方案并且执行一段时间后再复盘结果，是不是达成了你的目标？如果达成了就继续执行，如果没有达成，是不是之前自己的逻辑思考哪里出了问题，从第一步开始重新进行。所以培养逻辑能力可以从自己身边发生的每一件事入手，进行思考和梳理，你会发现有些人生活没有目标，因为任何事都不知道原因，也不知道自己为什么做，最后结果能是什么样子就是什么样子，好的结果就认为是自己的功劳，不好的结果就认为是自己的命不好。

## 第二种：自我觉察

培养自我觉察的能力需要先改掉两个毛病。第一个毛病是经常问“为什么”，缺乏自信力的朋友在遇到挫折和失败的时候脑子里经常会冒出一个声音——为什么？为什么这件事会发生在我的身上？为什么我

要说这句话？为什么他们不喜欢我？这就是一种无助和无力感的体现，也是怨天尤人的表现。当再想问为什么的时候就告诉自己，没有为什么，发生的事情要用积极的态度去面对，很多人都是一辈子在问为什么，最后也没得到答案，因为答案就在心中，不愿承认罢了。

第二个毛病是埋怨他人，一旦遇到结果不好的时候，都是他人的错，事实真是如此吗？绝大部分事情的原因都是自己的问题，并不是他人。而自我觉察的能力就是要锻炼自我认知和自我反省，从中吸取经验，成为自己的一部分。改掉这两个毛病并不容易，但请从这一刻起遇到挫折和困难先能想起来，第一不要问为什么，第二不要埋怨他人。

正确的自我觉察从复盘开始，复盘这件事所带来的结果和自己在这件事中所表现的不足。复盘并不是我们沉思过去然后争一个谁对谁错，对错无意义，我们认识到这件事的过程带来的警示和价值就足够了。

复盘的第一要素：记录。可以准备一个自我觉察的记录本，把发生的每一件有意义的事件记录下来，需要记录其中的几个重要信息：时间、参与人物、地点、过程、结果，最后是总结。前五个很好记录，那最后的总结怎么写呢？把事件分为好事和坏事，也就是结果是好的和结果是不好的。当一件事的结果是好的，不要沾沾自喜，认为所有的功劳都是自己的，而是稳定心神，复盘一下在这个过程中有哪些人提供了他们的价值，这些是我所缺乏的，而我在这件事中起到了什么作用，以后再遇到同类或不同的事可不可以作为经验参考。很多的负面情绪就是来源于自我觉察的时候发生了偏差，其实在回忆过去发生事件的时候都是复盘的过程，但是有少部分人开始自省和自我认知，而大部分人开始懊悔、纠结、自我怀疑，把时间和精力投入无法改变的事实上，而忘记了回忆过去的目的，不能自拔，让自己非常痛苦。你的时间如果只是停留在过去，也就只能在痛苦中生活。痛苦的人活在过去，自信的人活在现在，成功的人活在未来。

复盘的第二要素：分析。通过思考系统过滤一遍，思考系统是刨除

复盘的情感之外的理性系统，在分析一件和自己相关的事件时非常容易以点概面，以偏概全，用情绪来决定自己的判断，导致分析的结果出现严重的偏差。所以需要思考系统回顾事件，做出正确的判断，最重要的是承认自己在这件事中的失误和过失，而且列出几个可以改变事件结果的方法，这就是分析的过程。

复盘的第三要素：吸收。当分析产生结果后要有效吸收，也就是在下次同类型事件中可以直接应用和付诸实践的方法。拥有自我觉察的人并不是每天绞尽脑汁来承认自己的不好，那样反而因缺乏自我认同感而降低了自信力，正确的方法是在复盘总结后吸收经验为自己所用。在你身边有没有经常上当受骗的家人或者朋友呢？他们是智商低吗？并不是，每次受骗后，经过家人苦口婆心地沟通，他们也说是自己的问题，以后再也不会了，但结果是不是容易被骗的人就是会经常被骗呢？因为这类人不具备自我觉察后的吸收能力。

### 第三种：人际平衡

人际平衡真的是超强天赋，绝大部分的企业家、领导人都具备这个特殊的天赋能力。人际平衡的根本是可以快速掌握他人的情绪，并且获取他人的信任，还有很重要的一点是擅长倾听。擅长倾听这个能力不是一般人具备的，可能有的人就接受不了听别人讲话，自己讲可以滔滔不绝，而且认为只有讲话才能吸引关注，倾听好像没有那么重要。这种观点只能说有一部分是正确的，就是当多人的社交场合或者公开场合的时候，大家的注意力肯定是放在演讲者的身上，而这个场景所需要的是演讲者表达能力和逻辑能力这两种天赋能力，但同样会需要人际平衡的天赋，因为一个好的演讲者是能够掌握台下观众的情绪的，调动情绪和感染他们的情绪，才会让他们的目光一直停留在演讲者的身上。

我们通常所面临的都是一对一或者几个人的沟通场景，并非每时每刻都站在聚光灯下进行演讲，倾听的能力就体现出来了。因为真正掌控

沟通节奏和主动权的是倾听者，并不是诉说者。如同在进行心理咨询的过程中，咨询师是不会滔滔不绝地讲观点讲道理，更多的是让来访者去表达自己，倾听者是收集信息、分析信息和梳理信息的人。其实很多自卑的人都具备倾听能力，但是并不一定善于使用，因为他们性格比较内向，不愿意多说话，但是又理解别人的情绪，所以经常会有朋友找他们倾诉，而他们也不懂得拒绝，就成了很有用的情绪垃圾桶。要学会成为一个正确的倾听者。

分享两种可以快速掌握的倾听原则，每一位具备或不具备倾听能力的的朋友都可以学习。第一个是听情绪大于听内容。为什么人际平衡天赋可以快速掌握他人的情绪呢？主要来源于倾听情绪。如何做到听情绪大于听内容呢？举一个例子，有来访者和我讲：“我失恋了，虽然我们在一起的时候也总是吵架和冷战，但是他竟然和我分手，怎么会有这样的人，我就是咽不下这口气。”这段话如果只是听内容的话，会给我们营造一个故事，女孩遇到了一个不负责任的男生，现在很痛苦很生气。而这种感受会让倾听者也跟着一起产生负面情绪，给自己造成困扰。看起来这个女孩并不一定是爱这个男生，可能是由于占有欲觉得不甘心，恐惧分离而产生的不良反应。那我们就可以把握洞悉她的情绪状态，给予正确的指引。

倾听的第二个原则是不参与对方的情绪，我们可以付出时间和精力来陪伴，但是不要参与到对方的情绪当中，因为对方和你讲的不一定是喜悦的事情，如果你被伤心的故事带动了情绪，就会和倾诉者产生同样的情绪连接，无法自我释放情绪就会让你不断地在情绪压力中挣扎，自卑的人不敢去拒绝他人倾诉的请求，造成自我痛苦和伤害。

如果你不擅长倾听，最好的方式就是刻意减少说话的频次和减缓自己的语速。当你的心放松下来，不浮躁不紧张的时候，话自然就没那么多，语速也就没有那么快了。人际平衡为什么可以获取他人的信任呢？因为满足了产生信任的两个要素。第一个是满足了对方的安全感，具备

人际平衡天赋的人都比较柔和，没有很强的敌意和攻击性，不会让对方感觉到威胁和不安全。当我们感到不安全的时候就会打开防御系统，对方说的任何话哪怕是正确的也不会轻易相信。所以第一个是因为特质而让对方感到安全。第二个要素是尊重，倾听本身就是让对方感到被尊重的行为，再加上你专注听对方讲话的表情、肢体以及不去打断对方都会增强对方的尊重感，从而非常容易获得信任。

#### 第四种：观察能力

观察能力在四种内在天赋中是比较容易培养和练习的。生活中有一些比较有意思的现象，例如你想要换一辆车，当决定了某个品牌后就发现街道上跑很多同样的车，但以前从来没有注意到。是因为准备买这款车，所以这款车突然销售量猛增，所以街道上到处都是一样的车型吗？当然不是，而是关注点放在了这款车上，观察敏感度提高了。这是因为我们的观察敏感度由于自身的决策和行为发生了变化，将关注点放在了某一些特殊事物上，所以决定观察能力的主要因素是我们的关注度。

观察能力培养的关键在于刻意练习将自己的关注力放在某一种事物上，从而让自己的观察高度集中。如果想在某一个领域里面刻意练习自己的观察能力，最好的方式就是找共同和找差异，类似于找茬的游戏。

所有的天赋只是拥有，并不代表是成功的结果；将天赋为我所用，提升效率和价值才会事半功倍。拥有和培养，后者需要大量的时间和精力，但也会通过努力证明你确实有“天赋”。

## 第六章 培养高情商，就要培养自信的沟通

人与人的沟通会将一个人的心态展现得淋漓尽致——自信与自卑、欲望与恐惧。自信的沟通可以没有目的，却又可以解决当下的问题。

用心的沟通无须华丽的技巧，只需真诚的表达和感受。

# 1.自信沟通的三要素

“沟通是人与人建立连接的基础，自信的沟通是信任的催化剂。”

为什么自信力的学习中如此重视沟通技巧呢？因为自信力不足会造成很多恐惧症状，例如社交恐惧或者演讲恐惧等，而这些恐惧在进行心理治疗的过程中都会加入对沟通技巧和谈话技巧的学习，让来访者可以通过有效沟通来增强自我认同和他人认同。

什么是沟通和社交呢？很多人对沟通产生恐惧的主要原因是沟通的目的产生了认知的偏差。例如有一位来访者是一位职业精英，在一家外资企业担任总监的职位，但是他每一次有陌生社交时都会十分紧张，会因为对自己的表现不满意而失落几天的时间，久而久之对于陌生的社交场合十分抵触。但是他的职业却根本离不开社交，需要依靠社交结识新的客户，促进新的合作。我与他一起分析了恐惧背后的原因，引导后他觉知自己真正的恐惧来源于对每一个陌生人的过度期待，他期待所有的人喜欢他，只有喜欢他才有可能与他合作，他所有的社交目的就是为了合作。当他了解了这一点后我们去讨论了社交的真正意义，也让他改变了认知，从而恢复了健康的社交情绪。社交的真正意义是什么呢？在于你的需求是什么。当你把期待和需求降低，不急于想从他人身上索取的时候，自己的紧张感就会下降。而当你只想要从他人身上索取的时候，你的紧张感就会上升。所以换一种期待，如果这次社交或沟通的目的只是给别人赋予价值，只关注“我能给其他人带来什么”，你会发现从心态到结果都会超出你的预期。

如果你认同沟通和社交的目的并不只是从他人身上索取时，也就不需要学习功利的技巧来满足。所有的沟通技巧只为让我们可以自信地表

达，同时赋予价值。接下来我们一起来了解一下什么是聊天，可能在很多人的认知中，沟通更偏向于达成某一种商务结果，而聊天是没有目的的闲谈，其实聊天就是社交的敲门砖。在一个社交场合中，人同样会有前面章节所说的两种重要的需求，第一个是安全需求，第二个是尊重需求。只有当一个人先被满足了安全需求，感觉自己被尊重的时候才会放松警觉，敞开心扉。所以想要快速获得他人好感，先让对方感受放松，再让对方感受被关注。那么如何用沟通三要素来完成这个过程，并让对方感受到你的自信呢？

第一，自信的聊天中，提问很重要。自信力不足时最担心的就是自己的问题会不会听起来很蠢，或者应该如何组织语言让这个问题更有深度。其实并不需要如此复杂，只要聊天时能让对方自如回答的问题都是好问题，最好是开放型的问题，可以扩展的问题，不要偷懒提问那种用一个词就可以回答的问题。我经常观察到一些聊天的场景下双方都很尴尬，有一句没一句地敷衍着，你会发现这种时候往往他们聊天的问题都不是开放性很强的问题，可能是话题找错了，也可能是提问技巧用错了。

例如这样一个问题：“你经常参加课程学习吗？”对方很可能回答一个是或者不是就结束了。如果改为：“你平时都学习哪些课程？有没有哪些老师的课程很有趣，讲一讲让我开开眼界吧？”这样的问题，可以激发回答者去思考答案，很难用一个词去回答。另外也不要聊天时第一个问题就提问空泛而且深入的问题，这个情况我会经常从来访者身上遇到，特别是自认为比较关心和了解世界局势的男性，为了显示自己，很容易问类似的问题。

例如一次我在咖啡厅看到一个相亲的场面，男生第一个问题就是：“你如何看待疫情对我们经济的影响呢？”我深刻体会到当时女生的感受，明显看出了女生既尴尬又不屑的表情，心里可能在想，你是来相亲的吗？女生非常无奈地说了一句：“最大的影响就是我现在竟然和你

在一起喝咖啡吧。”所以面对不熟悉的人，特别是第一次见面的陌生人不要提类似的问题，自信地去提问与对方有关的开放性问题。

第二，二次回答。当对方提出一个问题时，为了表示你的尊重和自信，不要一句话结束了交谈，可以延展自己的表达，增加信息的互通。沟通的目的是信息的传递，如果别人问了你一个问题，说明对方想要从你的身上收集信息，也代表了对方的好奇。如果你经常成为话题的终结者，自然不会有更多的人喜欢和你聊天。

二次回答的技巧是当你接收到一个问题后，首先明确回答这个问题，再延展问题，尽量表达与这个问题相关的其他信息。二次回答的好处是延长聊天的话题，让对方感受到你对他的话题很感兴趣，增加了对方的安全感和尊重感，也能感受到你的自信。例如对方问：“你喜欢雪吗？”你回答：“我喜欢。”话题可能就结束了，但是可以继续延展二次回答说原因：“因为我从小出生在大雪纷飞的北方，本来觉得雪很冷，经常见也没有了好奇。但没想到我和我女朋友就是在雪中相识的，所以现在很喜欢，一想到雪就能想到当时的场景。”这样的回答给对方传达了几个不同的信息，让对方可以更了解你，有更多的话题可以聊，一场优质的聊天就拉开了序幕。

第三，专注倾听。倾听是沟通中非常重要的能力，在前面的章节中也讲解过人际平衡的天赋能力包含了倾听。前两个要素是让对方放松从而产生安全感，而倾听的目的是让对方感到被关注而获得尊重。在倾听的过程中要保持专注，让对方可以感觉到你对于他的讲述很感兴趣。有的人会质疑这样会不会太虚假了，我不喜欢他，也不想听他讲呢？如果你只是不喜欢这一个人，完全可以按自己的方式结束这场谈话。但如果你是不喜欢听任何人讲，只喜欢自己讲的话，一定要练习倾听的能力，因为这样你会让喜欢你的人更加喜欢你。倾听时加上微笑、点头的回应可以让对方迅速地感到被关注，对你产生好感。不去打断对方，从而寻找闲谈的扩展性，将沟通变得更加有效。让对方对你快速产生好感并不

需要你天花乱坠讲多少话，无声的表达会更具有力量。

把握聊天时的节奏也很重要，自信的沟通可以将聊天的节奏掌握在自己手中，不会总感觉被对方牵着鼻子走，交谈并不是战争，但可以掌握交谈节奏让你的交谈目的事半功倍。下面介绍一种掌控聊天节奏的三步法。

高情商的交谈是既保持自我观点和情绪，同时又让他人感到舒服，所以三步法的逻辑是暂时不理睬交谈对方此刻的状态，交谈的目的是让自己与对方都舒适的前提下交换更多的信息。我们并不需要做一个所谓的高情商的人，但需要了解情商的真正含义，在后面的章节我们会详细讲解如何做到高情商。

三步法的顺序是“讲述-提问-讲述”，简单说是自我陈述+开放式问题+自我陈述。保持每一个问题的前后都加入一段陈述。举一个例子，你遇到一个女生觉得很漂亮，想要结识的话，一定不要像审犯人一样提问：你叫什么名字？你在哪里工作？你家住在哪里？等等。会让对方非常不舒适，也缺乏了之前所讲的安全感和尊重感。用三步法的第一步，找到一个话题，再加上欣赏和赞美的讲述：“你的项链很漂亮，我第一次看到有人能驾驭这种颜色和款式，和你的气质非常搭配。”这种讲述并不是讨好和奉承，而是你需要找到对方的与众不同，不要吝惜自己的赞美，学会真诚地赞美是一种品质。很多人会感觉赞美别人自己会没面子，好像赞美别人就是承认自己不够好，其实这就是一种常见的认知偏差。赞美别人并不等于自己不够好，恰恰展示了你的素养和气质。然后再进行第二步提问：“可以告诉我你是在哪里买到的吗？我也想送给我的姐姐作为生日礼物。”假设对方回答“是在某地旅行时买到的”，你就会获得一个继续谈话的话题，这时就可以进行第三步，不急于问其他问题，而是继续肯定的陈述：“我去年也在那里旅行，确实有很多漂亮饰品，但我没有你的眼光，可惜错过了机会。能讲讲你那次旅行还有什么其他的收获吗？”这是从第三步再次回到第一步的开始。所以三步法并

不是百分百保证你可以继续谈话，但却是最大限度让我们谈话的质量更高，所有的技巧都是工具辅助，而不是绝对。在交谈的过程中时刻保持自信，因为你已经掌握了交谈的节奏。

交谈除了需要掌控节奏，也需要平衡节奏，就像双方在打乒乓球，一定要有人打也有人接才可以，球速有时快有时慢，有时高有时低。把控交谈的时间，不要让球在自己的手中停留时间过长，最佳时间不超过30秒钟，也就是不要让一个话题超过这个时间，每个人的注意力有限，时间过长会让对方注意力涣散，丧失继续交谈的欲望。任何沟通都是一种平衡，不要追求压制和强势，只需要让每一次沟通和交谈都更有效，从而建立一个良好的人际关系，可以帮助我们走出自卑的困境，最自信的交谈状态就是自然的表达，用真诚对待每一个人，你也会收到相应的回馈。

## 2.正确表达情绪就是高情商

“情绪的表达不只是发泄或压抑，也可以是正确地释放情绪。”

情绪的正确表达是自信力中非常重要的部分。我的来访者中有一位和我讲过她的故事，她成长在一个不愁吃穿的家庭里，家里不算是大富大贵，但是父母把她当作掌上明珠，为她倾其所有，满足她的所有要求。但是她并不开心，因为父母对她的要求和期待非常高，以至于控制她的每一个行为，如果她做了一点父母不满意的事情，或者没有按父母的意愿去做事，父母就会表现出极度的失望，总是唉声叹气，让她产生了非常大的愧疚感和无助感。现在她已经分不清楚活着是为了自己，还是为了父母。父母的期待也让她压力倍增，从上学到工作，每一天都生活在恐惧之中。在一次高中模拟考试中，她只是错了一道不应该错的题，而不敢走进家门，在门口足足站了两个小时，因为她不敢想象也不想面对父母的眼神和失望的神情。工作后的她更是在竞争中无法适应，自己的期待屡屡受挫，最终开始自暴自弃，每天活在懊悔中。这个故事是别人的，也有可能是你的，有多少人每天活在压抑的情绪中不敢表达，反而让情绪成了攻击自己的尖刀，刺向了自己。如何表达情绪，让自己不再压抑呢？需要先了解一个词：情商。

很多人会用情商作为判断一个人为人处世的标准，其实这种理解是错误的。情商是指情绪智商，是自己与情绪共存的能力，我们能包容和接纳的情绪种类增多，而且不会因为情绪的产生而做出不符合常理的行为，就是情商的高低。为什么我们要与情绪共存呢？因为每一种情绪都有它存在的合理性，正向情绪可以刺激我们积极阳光的心态，增强行动力，而负向情绪能够起到警示和提醒的作用。例如恐惧，在生活中会成为前进的绊脚石，但害怕和恐惧会让我们产生畏惧而谨慎小心，不至于

跌入万丈深渊。焦虑的情绪也是对于自己的警示，大部分的焦虑来源于对于未知的担忧，期待与现实的不平衡，或者自己的能力无法驾驭正在从事的工作，等等。

首先，正确地理解和允许负面情绪的存在就是控制情绪的根本，可能大部分人会感到接受不了负面情绪，如果难过的时候有方法可以让自己快乐起来，为什么我们不能接受负面情绪呢？更多时候是潜意识认为如果我们伤心难过了就代表我们生活的失败和不幸福，所以不允许这种情况出现，继而通过其他变相的行为来让自己快乐，例如逛街、购物、吃甜品、酗酒、吸烟等，通过这些短暂刺激的方式让自己暂时忘记负向情绪，这种行为称为强迫快乐。所以想要正确表达情绪的第一步就是先做到允许负向情绪与我们共存。

其次，当负向情绪产生的时候正确控制情绪。再讲一个来访者的故事，她是一个不到30岁的女性，在一家私企当会计，她的性格很内向，为人和善，也愿意帮助别人，每次来到工作室总会细致入微地将桌上的物品摆放整齐。但是她的善良并没有换来想要的生活，父母见到她就会埋怨她快要30岁了还不成家，工作也没有大发展，而她只能笑着说自己会努力。她在公司里受到了同事的排挤，别人指责她做事慢，拖了部门的后腿，还让她每天加班到深夜。一次她高烧不退，但为了不让同事说闲话还是坚持去了公司，没有请假。因为生病，她在这一天的工作中接连出错，部门领导不但没有关怀她的身体，还用嘲笑语气说她太娇气，全身都是公主病。她还是没有说什么，默默地流出了眼泪，但是领导看到后更加不依不饶，说她是在演戏。最后她将所有的情绪发泄了出来，将自己的委屈全喊了出来。领导也没有想到会是这样的场面，尴尬地回到了办公室。当她回到家后却并没有轻松，反而为之前自己的发泄而深感后悔，觉得自己不应该这样释放情绪，接下来不知道如何面对同事和领导，自己一直维系的形象全毁掉了。我们不去讨论她是如何渡过这个难关的，只分析这个来访者的故事中有两个认知的偏差，第一个是她认为自己的忍气吞声、委屈自己叫作控制情绪，这并不是正确的理

解。她所谓的控制情绪是一个借口，只是不敢面对冲突，只能委屈自己，把负向情绪咽到肚子里，这是压抑情绪，并不是控制情绪。压抑情绪的状态很多人小时候面对父母时会出现，由于父母绝对的权威而不敢表达自己的真实想法，也有一些父母会用打压的方式让孩子一直处于压制情绪的状态。而控制情绪是收放自如，知道如何释放和表达自己的情绪，减轻自己的情绪伤害。她的第二个认知偏差是认为谩骂和吵架就是释放情绪，应该会让你憋在心里的压抑全部解脱，但是真正的释放情绪是将自己的情绪有效地表达出来，这里面有一个词叫作有效，往往吵架是情绪过激的行为，并不能起到有效的作用，也不能解决当下的问题，更有可能将事件的结果恶化。如何正确地表达自己的情绪呢？

表达情绪是自我认同的结果，可以真实地表达自己的情绪也是自信力提升的体现，而做到这一步需要勇气。首先要摆脱他人眼光的束缚，你越在意他人的眼光越不可能正确地表达自己的情绪，反而会造成更多的误会。下面讲解三个正确表达情绪的原则。

第一个是只表达自己的客观情绪，不指责他人。表达情绪是一种陈述，告诉对方我现在的真实想法和情绪状态，比如说：我现在很伤心，我现在很委屈，我现在很痛苦，等等。这里情绪表达的目的是要让对方了解并接受你的情绪的存在，而不是你内心委屈却要面带笑容。还有一些朋友喜欢自己赌气，明明不高兴，别人问为什么不高兴呢？就会说：“没有啊，我挺高兴的。”这些行为都不是正确的情绪表达，只会让自己的情绪越来越糟糕。我们可以更细腻一点地去表达自己的情绪，让对方可以了解到我们现在的真实状态。

第二个是表达情绪对我们的影响。这一点很关键，因为只是讲述了自己的情绪并不能让对方完全感同身受，但如果你可以描述这个情绪对你们共同的影响就更容易理解问题，并且更好地解决问题。表达情绪除了可以表达自己的观点以及释放掉负向情绪外，更深刻的意义就是从互相埋怨和指责中抽离出来，变成解决问题的共同目标。很多时候夫妻和

情侣之间吵架都是想要争个谁对谁错，谁高谁低，但这是永远没有结果的竞赛，除非有一方主动让步。但如果我们将问题拿出来，以解决问题为目标，双方就不再是竞争关系，而是合作关系，也就更快速地解决了眼下的矛盾。

第三个是将表达情绪中的“你”字换成“我”字。这个原则的目的是用语言将指责变成自我陈述。我们经常会看到矛盾的双方一般都不会说“我怎么样”，而都是“你为什么做这样的事？你为什么这样对我？你心里还有没有我？”之类的疑问句。减少疑问句，因为疑问句是完全没有意义的，对方回不回答都不会让你舒服，反而会激发对方的竞争欲望。

综合以上三个原则，我们可以试着举个例子，如何是正确的情绪表达。例如老公因为应酬很晚才回家，老婆本来很担心，但是闻到老公满身的酒气，就气不打一处来。

大部分时候会是两种应对方式，第一种压抑情绪，转身睡觉，其实一晚上也没有睡好，第二天情绪低落。第二种发泄情绪，和老公说：“你还知道回家啊？怎么不住在外面呢？我看你也不想要这个家了，钱赚不到多少，天天也不照顾家，要你有什么用。”可以想想这段对话，如果你是老公的话会是什么感受呢？本来可能心存愧疚也会升起一股无名之火。这里面就是指责、抱怨加上所有“你”字的疑问句，不但不能解决当下的问题还会让矛盾激化。而老婆真实的想法是这样吗？并不是。她的真实情绪是担心老公的安全，而且这种担心会给她很大的压力。正确的情绪表达方式可以是：“你安全回来了就好，我也知道你工作忙，但是我刚才非常担心和害怕，就怕这么晚你喝酒后再摔倒了，导致我也没办法睡觉，一直在等你，如果经常这样也会影响我第二天的工作，你可不可以有应酬时早一点回来？”还是同样的场景和问题，老婆正确地表达和阐述了自己最真实的情绪和担忧，以及这种情绪给自己带来的影响就是无法入睡、影响工作。最后提出了一个解决方法，我们可

以想想，老公的反馈会是第一种吗？

正确地表达情绪是在帮助自己与情绪共存，不让情绪积压，同时以解决当下的问题为目的。自信的表达需要高情商，但并不是卑躬屈膝或忍气吞声，而是让你的情绪可以得到有效的释放。

### 3.合理开场，避免尴尬

“不要让尴尬埋没了自信表达，冷场只是暂时的。”

很多人最害怕的是交谈中遇到冷场的局面，导致更加紧张，手足无措，本节通过两个沟通技巧解决不自信导致的冷场局面。第一个是在一场沟通中如何开场和寻找话题（在前面的章节中简单做了介绍，接下来将重点讲述）。第二个是遇到冷场尴尬时应该如何化解。

第一个方向寻找话题。所有的沟通都是由话题组成的，也就是双方或几方围绕某一个话题进行交流，表达自己的观点。在其中可能会有两种人，一种是表达观点的人，另一种是聆听观点的人，不论是哪一种，都是在根据这次沟通的话题来进行互动，所以一个缺乏话题性的沟通就会出现尴尬的局面，可能因为大家对于这个话题的理解和认知不同。比如一方在讲述北方的雪景和雪中游玩的项目，但是另一方从小生长在南方，从来没有见过雪，如果他抱有对雪的好奇心，就会延续话题，但如果他完全没有认知也不好奇，就会变成尴尬的话题终结者。这种还不是最悲哀的结果，还有一种情况是为了显示自己的擅长话题而忽略对方的感受，让对方完全失去兴趣。例如一个理工男生对着女生滔滔不绝地讲编程，一些女生并不在意程序是如何编写的，只关心体验的结果，所以基本上就会变成最后一次的交谈。可以看出来在一场沟通中话题的重要性，特别是开场的第一个话题也会给对方第一印象，在心理学中称为首因效应，指第一次见面谈话的印象会给对方最深的认知，如果第一次表现得不够好，后面想要挽回形象就要耗费更多的精力，但如果第一次表现得很好，后面有一点小瑕疵也不会影响到在对方心里的整体感觉。冷场化解的技巧更是沟通中的救命稻草，遇到冷场时灵活自如地化解尴尬，是比不知所措更好的选择。

首先可以先给自己一个定位，你是冷静倾听者还是热情诉说者呢？还是可以做到两者兼顾？在沟通中如果擅长通过自己冷静和敏锐的观察力，通过倾听收集信息，让第一次的破冰非常巧妙，就可以称为冷静倾听者。回想一下身边有没有这类的朋友，不是经常说话，但说的每一句话都会让大家觉得正中要害，或者恰到好处，提升了他在沟通氛围中的重要性和独特性。另一种热情诉说者是通过自己的善意和热情，让交谈变得生动和愉快。自我定位很重要，冷静倾听者注重倾听后归纳总结，将自己的观点明确地表达出来，而热情诉说者则适合调节整体气氛，让交谈者快速感受到安全和舒适。更或许你可以两者兼顾，这也是我们通过练习追求的沟通能力。定位后就需要找到合适的话题切入。下面有四个开场寻找话题的技巧：

第一个：从周围的物品找话题。物品是肉眼可见的实质存在，比如手中的咖啡、身边的摆饰、桌上的书籍、响起的音乐等，这些都是我们开场主题切入时最好的工具。比如：“这本书很多人推荐，但我一直没读过，感觉怎么样？”或者：“你笔记本电脑上这个图案很有艺术感，是自己贴上去的吗？有什么含义吗？”因为物品是大家马上看到的客观事实，通过眼见和感受可以让对方关注到这个话题，不会轻易地分心，从而可以迅速增进双方讨论的话题。

第二个：从交谈对象身上找话题。比如对方的服饰、妆容、气质等，因为对方的身上一般都是他满意的饰物和服装，运用了上一节所提出的三步法，自然会让对方更容易进入话题的节奏当中。例如：“你的身材保持这么好，是不是经常健身呢？”或者：“这里所有人都想要和你认识，不单是因为外表，你的内在气质就很吸引人，是从事什么工作才有这么好的气质呢？”如果你要从交谈对象的身上找话题，一定要记住先表示赞扬，没有人会拒绝或抵触友好且含蓄的赞扬，但是赞扬绝对不是无理调侃，需要自己把握尺度。

第三个：从情绪中找话题。在观察一个交谈者时可以抓住对方情绪

的变化，哪怕我们理解情绪的能力并没有那么细腻，也可以分辨出对方是高兴还是悲伤，但很多时候我们交谈往往不敢触碰情绪的话题，怕自己说错而让对方生气。这里建议大家不去触碰对方的悲伤情绪，可以分享对方的喜悦情绪，例如：“看你今天兴致很高，遇到什么高兴事了  
吗？”或者：“刚刚看你听得很入迷，一直在微笑，哪一段音乐让你这么喜欢呢？”当对方处于喜悦中而被你看出，更容易分享自己内心的真实想法，也会让双方的沟通更加顺畅。

第四个：自问自答。当你想了解对方的某个方面的时候，可以采用自问自答的提问方法：“你是哪里人？先别告诉我，让我猜一猜，是北方人吗？”然后等待对方给你一个反馈。这种开场方式可以让话题变得轻松愉快，更像是朋友之间在做游戏，而对方也能感受到自己被关注。当给了你提示后，不论你是否能猜准确，最终都会得到你想要的答案，而且延续了交谈的话题。

如果一场交谈推进得不顺利，演变成冷场的现象，双方都很尴尬，但却不知道如何化解，怎么办？冷场化解方法不是万能的，也不能代替正常的沟通和交谈，只是当我们遇到这种场面后的应对方法，最重要还是前面所讲到的所有沟通技巧内容，希望你不会经常用到冷场的化解方法。

首先要先判断什么是冷场。你会发现双方的交谈越来越没有营养，基本是在应付时间，或者有一方长时间不做应答，这种情况双方都会很难受，想要尽快逃离。

第一个：重启话题。冷场的结果更多的是双方都没想好下一个话题，又不想放弃当前这个话题，但是千万不要吝啬刚才那些没滋没味的交谈，冷场最重要的原因就是话题有误，可以确定的是这个话题你们都不感兴趣，也都不擅长。放弃刚才的话题，重新开启一个新的话题，但新话题一定要根据前面讲到的，选择一个优质的话题来进行。我在咨询的过程中会刻意等待来访者自己转换话题，因为很多来访者的自卑感导

致他们不能接受冷场的尴尬，会强迫自己一直讲话，而且越讲越紧张，明知道自己讲得语无伦次，完全没有逻辑也要硬撑，这时候我就会静静地看着他们，也不会打断，同时给他们变换话题的机会。如果想要瞬间将对方带进新话题，还有一些小技巧，需要同时加一些肢体动作，比如身体前倾、眼神对视，这种动作会让对方马上提高专注力，也让对方感受到这个话题的重要性，而暂时忘掉刚才的冷场，将全部精力投入现在的话题中。

第二个：逆向回应。正向回应是我与你讲的话题有共鸣，比如对方讲关于心理学的话题，正好我是这方面的从业者，自然就会感兴趣和产生共鸣，同时参与到讨论当中，并且通过我的语言和情绪表达可以看出我对这个话题是感兴趣的。但既然冷场更大的可能性是没有产生共鸣，那么这里要用到逆向回应，是让对方明确知道我虽然和你讲的话题没有共鸣，但是我很愿意继续探索你的世界，这比不回应要强很多。例如有人和我说：“我的职业是一名飞行员。”但是我对这个职业不了解也不知道应该提出什么问题，可以说没有共鸣，但是我并不想让话题终结掉，就可以使用逆向回应：“我从来没接触过这个职业，你平时工作时应该很紧张吧？”这句话的意思是我对这个职业不了解，但是我在试图探索 and 了解你的职业，你可以再多和我讲一讲。

第三个：疑问。“为什么？”这个万能的问题可以让话题起死回生。当你感觉话题马上就要冷场的时候，可以试一试展现自己的求知欲，也给了对方展现的机会，这时候你只需要面带好奇的表情，伴随着赞同的回应就可以了。可能很多人在生活中有这样的体验，自己的孩子天天问为什么，感觉大脑都要被掏空。如果一个话题是你擅长的，而对方又明确想要从你这里了解的时候，你是不会轻易放过这个展示机会的，孩子的问题很可能不是你擅长的才会觉得加倍烦躁。所以“为什么”这三个字是冷场化解的最后一道防线。

不论是沟通的开场话题还是冷场中的化解方法，都需要自信力的提

升才会应用得更加得心应手，反之，可以通过沟通技巧的提升帮助你在交谈中找到自信。所以不要再被沟通吓退，将方法应用于每一次交谈的练习中，成为自信的沟通高手。

## 4.掌握演讲技能，成为全场中心

“站上自己的舞台，你已经是全场的中心。”

本节将开启缺乏自信力很难突破的障碍，就是当众表达和演讲。缺乏自信力的人一定深有体会，在众人面前讲话或者演讲时都会伴随恐惧的问题。

我有位女性来访者连续几天进行咨询，因为她刚调职到一个新的部门工作，而这次的调动是原部门的领导帮她物色了一个新的机会，所以她对原来的领导非常感激。几天之后是新部门的重要会议，会议上她要面对新部门中几十个陌生的同事去演讲，这让她焦虑不安，无时无刻都处于紧张的状态，头脑空白而且手脚出汗，严重影响了睡眠质量和工作时的专注，完全没有心思去准备这次演讲内容。在咨询的过程中可以看出她内心的不自信主要来源于恐惧自己表现得不好，会不会被新同事瞧不起，她自己一直在强化自己在汇报的过程中可能会出现各种无法接受的场面。而害怕当众出丑的原因中还有一个重要的方面是怕给自己原来的领导脸上抹黑，因为她从小自卑的关系，对于帮助和提拔她的领导非常尊敬，也非常恐惧这位领导会不再看重她，对她失望。所有的情绪复杂交错让她没有办法应对。咨询后她暂时通过剥离情绪让紧张感缓解，可以专注地准备自己的演讲。最后她告知我，上台后真的完全没有紧张，自己对表现很满意，也得到了新同事的认同和鼓励。演讲恐惧给很多自卑的人带来了困扰，因为明知道演讲是很好的自我展现机会，却对此望而却步，也容易丧失和丢失掉眼前机会。下面针对演讲恐惧的两个原因和三个方法可以让你通过练习不再惧怕讲台，甚至开始喜欢讲台。

产生演讲恐惧的第一个原因：不自信。可能你会认为这个原因你早就知道，就是因为不自信，不然也不会头脑空白，语无伦次。先不要着急，因为这确实是演讲恐惧的根本性的原因，我们需要先认同和承认这个原因才有可能改变。缺乏自信力会让我们惧怕讲台。再思考一下，如果你面前是一个空讲台，台下也没有观众坐在你面前的情况下，你会害怕这个讲台吗？大部分的朋友应该不会害怕，为什么说大部分呢？肯定有少部分依然恐惧，因为他们产生演讲恐惧不完全是因为不自信，而是第二个原因。空讲台不害怕也不紧张，其实你所害怕的是台下的那些观众，而这些观众的样貌身材可能对你来说也并不重要，重要的是他们对你的态度和评价，如同上面所讲的那位女性个案来访者一样，她害怕的是自己表现得不够完美，有一点点瑕疵都会造成出丑的结果。但事实真的如此吗？我们都有当众讲话的经历，讲错话或语句不通顺的时候经常发生，但真的所有人会在乎这些瑕疵和细节吗？在乎的只有自己而已。所以她所担心的一点瑕疵就等于出丑，这个等式是不成立的。

另外一点是你需要知道紧张感并不是错的。非常多的来访者在咨询的过程中只是想解决一个问题，就是“我不想紧张”。但需要告诉大家，你应该做的不是告别紧张，而是允许自己可以紧张，这是正常的表现。而且当你把紧张当作可以共存的情绪时，它是可以给我们带来好处的，轻微的紧张感会让自己在演讲时更加兴奋，发挥出更好的水平。很多演讲高手在演讲前几分钟都会刻意地去寻找这种轻微的紧张感，让自己处于兴奋状态，才会有更好的专注力和临场发挥的能力。

产生演讲恐惧的第二个原因：经历创伤。此类的创伤多数是有过当众讲话或演讲的时候被轻视、讽刺、嘲笑和指责的经历，让自己产生了恐惧的感受。例如我有一位来访者对于演讲的恐惧非常深，上台后完全无法讲话，双手不停地颤抖。我们在回溯经历后，他回忆起第一次创伤的经过，原来是他小学时被老师叫到讲台上回答问题，但他没有回答出正确的答案，他的回答被全班的同学嘲笑，老师也对他严加指责，自从那一次的打击后他便无法登上讲台了。可以看出，旁人看来的一件小

事，或者一件可笑的事，会给一个人带来多少年痛苦的经历。如果是第二种原因的创伤，是需要对创伤经历进行治愈的，同时也可以通过下面的方法来练习和改变自己。接下来了解具体改变的三个方法。

第一个：寻找机会，频繁练习。一定要相信频繁的练习是最有效让你告别演讲恐惧的方法，也是一种对于恐惧的暴露疗法。如果你认为自己就是恐惧，不敢上台，这事太难了，做不了，也就丧失了练习的好时机。如果你坚信自己是无法改变的，可以现在选择放弃了，但我相信你一定是愿意接受挑战的，因为后面的方法都会让你的演讲更好更完善，迈出第一步就是成功的一大步。当你面对演讲机会时，依旧会有紧张感，都是正常的现象，主动寻找机会比被动等待在心态上更轻松。可能在你的生活中不一定有很多正式的演讲场合，所以多人的聚会和社交场合也是很好的练习场，让自己把每一次聚会当作一次正式的演讲来对待，以频繁的练习应对演讲的紧张感。

我曾经见过一位朋友在聚会中坐在我的旁边，他每次和所有人碰杯时手都在一直颤抖，我知道他一定有演讲恐惧的困扰，便给他建议每次碰杯时不去想应该说什么不应该说什么，绕过大脑思考的部分，哪怕只说自己最想说的一句话都可以，这样做的目的是通过减缓大脑紧张状态让他可以有频繁讲话的机会，否则他每一次都需要找碰杯的理由讲话，而且每次都好像上一次大刑，自然机会就少了很多。

第二个：做好准备。所谓的做好准备包括两个部分，一个是内容，一个是辅助工具。演讲内容决定了你对演讲的核心和信心，一场内容充实、准备充分的演讲，会让演讲者在表达的过程中体验到自信，从而让自己的表现越来越好。但更多的时候由于恐惧的原因，我们把准备内容的时间都放在了恐惧这件事本身上了，浪费了精力和时间，最后发现演讲的内容还需要改动，这样只会让自己越来越紧张。而一个演讲内容的设计也决定了听者与演讲者的互动，当你发现观众会对你讲述的内容点头赞同，或露出微笑的时候，会让你的紧张情绪最快速转变为兴奋状

态，发挥出最好的水平。另外是辅助工具的准备，演讲时所需要的所有道具都应提前做准备，如果在演讲开始时发现幻灯片无法播放、白板没有在身边等情况，都会给你造成额外的恐惧，多用一些时间去准备，让你的演讲更可控。

关于一个好的演讲内容有不同的结构，其中有一个我总结的万能公式：观点+故事+原因+解决方案+共鸣。举一个例子，如果我们在一个聚会上想要表达自己的观点，这个观点是抢着买单其实是缺乏自信力的表现，如何做一个即兴的演讲呢？第一个是观点，聚会时抢着买单本来就是很常见的事，但为了不让本来准备买单的朋友听完你讲的话后也不准备买单，我们需要婉转一点。例如：“我前几天看了一本书，里面说有一部分抢着买单的人是因为自卑。书中强调的是几个不熟的人抢着买单，像我们这种关系谁买单都是感情。”第二个是讲故事。用自己的例子更具有说服力。“我和你们讲一下前几天我和一位女性朋友去超市，非常纠结，作为男性我陪她一起去，她买东西我要不要来买单呢？逛超市一路上我就一直在想这个事，她每拿起来一件东西放在提篮里，我的心都纠结一下。你说我买吧，只是普通朋友，不买吧，人家会不会觉得我小气？最后最尴尬的是买单的时候人家把我手上的饮料拿过去一起付款了，后来我都不好意思见她。”这里故事结束，开始第三个：原因。“后来我思考其实不是担心钱的问题，只是担心我不买单别人觉得我小气，底气不足。”第四个：解决方案。“后来读完这本书我了解了本质，再遇到这种事不需要抢着买单来证明自己，最后反而让自己委屈。如果真是让朋友抢了单，以后可以礼尚往来，时间还长着呢，见面的机会也多。”最后一点：共鸣。“所以今天我们聚会不论是你买单还是我买单，这件事不重要，我们有时候都太在意别人的眼光了。下周到我家吃火锅去怎么样？”这是一次普通的聚会中的临时演讲，而观众也会跟着你清晰的逻辑，理解你表达的意思，并且还对你有了新的认识。

第三个：专注于演讲时的内容。在演讲前和演讲的过程中需要特别注意的是，当你把注意力放在自己的打扮、穿着、环境道具等地方的时

候会加重你的紧张感。但当你开始演讲后并且全神贯注在自己的内容上时，会发现紧张感就会越来越轻微。特别是当你的演讲内容经过了打磨和准备，能与台下观众在开始几分钟就产生共鸣，你的专注力也就会放在自己当下演讲的这件事上。

专注力是我们非常好的工具，可以帮助我们消除未知的恐惧感和当下的紧张感。如果你看着台下的人就紧张，可以错开你的眼神，一位有经验的演讲者会用眼睛去与每一位观众产生交流，但如果你还没有这种自信，就将眼神放在任何可以让你放松的地方。另外演讲的过程中要给自己适当的停顿时间，停顿可以很好地吸引台下的关注，同时给你自己足够的思考时间。

演讲的方法需要有实践和练习的机会，每一次演讲的成功也会增强你的自信力。但只有技巧是不够的，持续稳定的学习会让你的头脑中存储更丰富的知识，应对任何即兴的场面时可以随时调用。

## 5. 高效专注力让你自信翻倍

“你的成长取决于你将多少专注力用在了相应的时间上。”

可能会有人疑惑，专注力和自信力有什么关系呢？当然是有的，而且可以说专注力间接性决定了你的自信力有多少。你可以回忆一下，当你当众讲话时的紧张感来源于什么，当时你的专注力集中在你所想要表达的内容上了吗？其实并没有，你的注意力全部分散到那些无用的焦点上了，例如今天的打扮如何，衣服穿得合体吗，脸上有没有脏东西，大家看着我是不是因为我发型乱了，等等。

在上一节关于演讲恐惧的内容中我们分享过一个方法，当你的所有专注力全部集中在内容上时，紧张感就会逐渐消失，同样当你的专注力可以集中在当下所做的事情上时，不但你的自信心会提升，而且你的学习和工作效率会提高，进而更容易达成你的目标，这就是专注力的第二个提升自信的作用，可以让我们更容易接近想要达成的目标，这里说的是接近目标，是专注力和时间付出同时具备，才可能让我们真正地达成目标。

了解了专注力为什么可以提升自信力，再来看一看专注力的价值。首先，专注力是最具价值的能力之一，因为专注力可以帮助我们将能力变现，换取财富。可能会有人好奇专注力如何能变成钱呢？我们不是要靠劳动换钱吗？别急，其实很多人所说的靠劳动赚钱有一些不太准确，更准确的是靠劳动时间来赚钱，也就是普遍性赚钱的方式都是售卖自己的时间。

有的人很努力，每天工作的时间很长，在同等能力同样付出时间的群体中他的收入自然会高于其他人，但是世界很公平，每个人每天都有

24个小时，那是不是谁付出的时间越多，就越有价值，越富有呢？当然不是，最起码现在的世界不是这样划分的，为什么呢？因为时间容易将体力变现，但是专注力容易让脑力变现，脑力的价值高于纯体力的变现方式。所以同样一个小时的时间，有的人可以通过卖体力赚取几百元的收入，但也有人可以通过卖脑力赚取几千或者上万的收入。因为后者通过专注力让时间变得更具价值，提升了自己的时间单价。这样理解后应该有了一个清晰的认知，所有人都是同样的时间，但是高收入人群用专注力提升了自己的价值，从而提高了自身的时间单价，而普通人虽然每天也是忙忙碌碌地工作，但是真的将专注力用在工作或者学习上了吗？还是每天都是在敷衍中度过呢？

没有专注力也就代表了没有学习力，没有了学习力就不会有价值的提升，没有价值的提升也就不会获得他人的认同，所以从这个角度来理解，专注力对于自信力的提升是非常重要的。为什么没有专注力就没有了学习力呢？我们回想一下，会不会经常精力不集中，头脑空白，不知道神游到哪里了呢？总是同时做几件事，比如边听音乐边学习，边看电视边玩游戏，等等，只做一件事完全不能静下心来，这些缺乏专注力的表现都影响了我们的高效学习。当我们想要获取知识的时候，一定是要利用专注力才可以加深记忆的。如果你的目标是读完一本书，而你只是在想读完就可以了，然后隔一段时间看一下表，或者看看手机有没有信息，最后匆匆把书翻完就算是完成了任务，其实书里的内容一点也回忆不起来了——因为你没有专注地读书，也不可能吸收里面的知识。

另外有一些年轻的来访者说自己的记忆力越来越差，好像什么也记不住，这也是明显的专注力不够的表现。为什么记忆力不好和专注力有关系呢？因为下意识系统已经习惯了专注力不集中的状态，遇到事情时会在潜意识中告诉你不重要，或者太困难，不需要记忆，就会呈现记忆力不好的状态，并不是你的记忆力不好，而是专注力不够，你认为所有的东西都没有记的必要。但如果重要的事强迫你一定要记忆，而且将伴随着奖励或者惩罚的时候，你还是可以调动短暂记忆系统很好地去记

忆。提升专注力后你会发现自己的记忆力也变好了，因为你开始关注你原来觉得没有必要去记忆的人、事、物。

下面分享三个刻意练习专注力的方法。练习专注力的过程需要努力和坚持，但是当你的专注力提升之后，一定不会后悔今天的付出。

第一个：使用专注力工具。强烈推荐大家使用番茄钟进行专注力的练习，番茄钟并不是某一个特定工具，而是一个种类，可以购买实体的番茄钟，也可以下载任何番茄钟原理的APP。番茄钟的原理和定时闹钟类似，可以锁定时间，到时间后闹钟会响起，但番茄钟不是在某一时刻，而是由你来确定是15分钟还是20分钟，是一种倒计时系统。实体的番茄钟用于提醒我们一旦开始计时，就需要全神贯注地去学习或者完成手中的工作了，直到铃声响起，可以进入短暂的休息状态。我刚开始接触番茄钟的时候买了一个实体的番茄钟放在书桌前进行专注力的训练，那段时间的思维不能集中，头脑中总是有各种事情影响思绪，但当时我又处于非常重要的学科的最后冲刺阶段，越是着急越是不能集中专注力。用番茄钟进行训练的时候从15分钟开始，很多时候你会发现你的专注力不是丧失，而是不能持久保持，比如2~3分钟后就开始魂游天外了。

当我开始可以在15分钟内完全专注的时候惊喜地发现，原来需要1~2个小时完成的学习任务，15分钟就可以轻松搞定。

这个发现让我对专注力的训练产生了兴趣，并且也清楚地知道想要超越别人，唯一的途径就是训练专注力。所以当我有明确的目标和信念的时候开始从15分钟提升为20分钟、30分钟、40分钟，最后可以达到1个小时以上。实体的番茄钟很有仪式感，每次响铃时如同下课一般，让我的身体也养成了习惯，马上就会进入休息的状态。而现在的各种番茄钟APP的设计也非常有趣，可能更适合大家。因为有一些APP会将游戏加入其中，在番茄钟定时的过程中你不可以打开手机屏幕，否则就算游戏失败；但如果你坚持完成了任务，就会赢得相应的奖励。这个设定有

趣而且实用，大部分人最大的问题是无法长时间离开手机，手机没有信息也要隔几分钟去看一下，严重地影响了专注力，无法专心去学习和工作，番茄钟APP可以规避此类问题。

第二个：在冥想或自我催眠状态下进行专注力训练。冥想和自我催眠状态本身就需要集中自己的注意力，所有投射的景象也会根据专注力不同而展现不同的清晰度。而专注力训练的主题会让大家在状态下进行更多的专注力挑战，比如短时记忆、观察力、计算能力等。当我们在放松状态下进行这些训练时会强化训练结果，同时会感觉大脑有紧绷感，甚至有些轻微头痛，这都是高强度训练带来的正常反应，但长期的练习会更快速有效地提升专注力。很多运动员曾在冥想和自我催眠状态下进行虚拟练习，其实也是在进行专注力的训练。我曾经有位来访者是名羽毛球运动员，由于身体受伤而无法实际训练，但长时间不进行体能训练会影响到自己的成绩，每天的心情和情绪非常糟糕，产生了抑郁情绪。通过冥想和催眠训练的方案让他可以集中专注力，专注于自我的对抗练习，找出自己的技术缺陷。所有的练习都是将自己处于安静和放松的状态，提高专注力去应对某一个具体的问题。所以在生活中可以每天给自己15分钟的时间，处于闭目的状态，将所有的专注力集中于当下，不去回想和回忆任何事情。

第三个：找到专注的理由。有位来访者让我记忆深刻，我曾经给她布置了一个任务，每天读30分钟的书，主要目的是让她调整自己的规律性时间，然后每周将结果告诉我。我看到她的第一次反馈时就笑了，上面清清楚楚地写着每一天读了多少分钟的书，第一天14分钟，第二天21分钟，等等，一直记录到周日。我问她：“你痛苦吗？”她说：“还好啊。”我问：“你看的书能给我讲一点点内容吗？”她许久没有讲话，后来说记不住了。相信有很多人都有同样的问题，例如给自己定了读书计划，每天30分钟，但目标不是学习，而是完成读书时间的指标，这样会导致专注力不集中，在读书的时候可能一直在看表，等着半小时过去就好了，根本没有在意自己到底看没看书，这种虚假目标就是在自我欺

骗。当我们找到专注的理由是通过阅读书中的内容，学习到知识然后改变自己的生活时，你的专注力会比之前提升几倍。动力会驱使我们专注，但更多你无法专注的时候是因为这件事根本没让你产生动力，甚至觉得是负担，没有办法才要去做，才会分散注意力。后来我对这位来访者说，如果你觉得这个作业是对我有好处，可以不用做，如果是对你有好处的话，你依然可以不用做，因为你自己决定了你的未来。她思考后说自己是想要改变才去读书。后面的过程很顺利，她用心去记录每一次的读书心得，现在已经养成了习惯，并且经常在当地的读书会分享自己的心得。

专注力会让你的时间更高效且有价值，可能你的时间还有很长，可以任意挥霍，但当你从今天觉知到专注力和时间同时使用的重要性时，可能已经超越了身边大部分人，也与自己的目标更近了一步。

## 第七章 自信的升华，感受爱和自由

爱是发自内心的情感，是无私的关爱，对自己，也对他人。爱是火焰，可以取暖，可以照亮黑暗，但也可能灼伤人。自信的关爱是自己对自己爱的满足，不期待不强求，但却如此饱满。

当我们被无私的爱所包围，也就具备挑战黑暗和困难的勇气，因为我们不再惧怕失败，也绝不会放弃自己。

## 1.感受爱，拥有爱的能力

“爱是一种选择，选择爱自己的那一天起，是心的开始。”

爱是一种力量，也是一种信仰，更是自信力的原动力。爱可以让我们奋不顾身，也可以让我们郁郁寡欢，更可以让我们平淡喜乐。不要放弃自己爱的能力，也不要否定自己爱的能力，爱其实一直在你的身边。

高中的时光是我和家人在一起最多的时光，在这三年的时间里，感觉自己每天都在母亲的严控之下，而她唠叨最多的就是你要吃这个，你要吃那个，和我讲很多的大道理，不吃没有营养的食物之类的话。每次我都是默默地点点头，一句话也不想说，我感觉她就是打着关心我的名义在胁迫我做我不喜欢的事情。母亲很辛苦，白天工作很忙碌，但每个早晨都会起早为我准备当天带到学校里的午餐，但这些并不是我喜欢的食物，可能是她喜欢的吧。她特别喜欢对我说：“你怎么不吃呢？你不是最喜欢吃这个菜吗？”

我十分不理解母亲为什么要控制我，爱我不是应该给我自由吗？长大成人、为人父母后我重新感受了母亲的爱，这种爱是那种恐惧孩子不幸福的爱，甘愿用自己默默付出，把自己认为所有最好的给孩子，但母亲认为最好的可能并不是孩子认为最好的。在这种爱与纠结中甚至会让对孩子对父母产生一丝丝的恨意，只有最亲近的人才会由爱生恨，最终逃避这段最亲近的关系。

爱是一种付出，我们会对自己爱的人义无反顾地倾其所有，感觉只有这种方式才能让对方感受到我们的爱。付出后的爱会不会有时候觉得不值得呢？当你把最好的都给对方，对方却不领情的时候；当你起早贪黑为家人洗衣做饭，却没有换来一句好话的时候；当你真心实意对待一

个人，却被背叛的时候。是否想过爱真的是没有底线的付出吗？爱是不求回报的付出，但同样是有底线的，没有底线的爱会让自己陷入无底深渊中，没有底线的爱也会被践踏掉最后的尊严。没有索取就没有期待，没有期待也就不会觉得不值得。爱真的可以用来衡量吗？衡量的是你付出的更多还是我付出的更多，是你爱我多一些还是我爱你多一些呢？

烦恼来自于用无法衡量的标准去衡量一件永远争不出结果的事情，如果可以将爱用一种仪器来度量，一定没有那么多的争执，谁的爱少一些一眼就可以看到。当我们在爱中委屈的时候可以觉知情感中的自己真的是对的吗？我们那些自认为的付出真的是因为爱吗？还是为了用爱的名义去控制对方呢？爱会让一个人迷失，迷失到想要去改变他人的模样，让他人变成我们心中期望的样子。现实就是现实，我们永远无法去改变一个人，最终会由于我们过度的期待而将对方慢慢推远，可能他的离开并不是他变了，而是想要冲破牢笼重新获得自由。

爱是一种自由，爱是可以用自己的方式去迎接生活，迎接他人，也迎接自己。如果爱像一把枷锁将你紧紧地锁住，哪怕这把枷锁给了你再多的安全感，你的潜意识也会促使你挣脱枷锁，追逐自由。自由是人类的第一根本需求，所有的动力都会服务于这一需求，所以在自由的面前，物质满足和情感满足都可以放弃。你的爱可能付出了时间和精力，可能付出了财力与物力，也可能付出了全部的关心和陪伴，但是否给了你爱的人足够的自由呢？或者你的爱是否被困住了自由，而让你痛苦不堪呢？

爱是一种感恩，用感恩的心才能感受到他人的爱，在爱的痛苦中我们可能过于在意自己的爱与付出，却忽略了他人对我们的关怀和爱。在我的女儿出生后，我开始学会拥抱我的母亲，并且从内心中感恩她为我做出的一些事情，哪怕很多不是我想要的，但我仍然感恩。我们应该感恩有人愿意付出，只是单纯地为了我们好，可能这些并不是自己喜欢的，依然可以去感受其中的爱。

被爱的感受是滋养的还是痛苦的都在于觉知的一瞬间，当你可以将他人的爱温暖于心，就会产生源源不断的自信力。在爱中，自信力的来源是感受到自己被无条件地爱着，这种安全和满足让自己充满力量和面对困难的决心。爱可以滋养内心，也可以滋养行为，用你感恩的行为去回馈所有接收到的爱。感受爱和幸福有一种很好的方式，将你想要感恩的人名写下来，可能他们是你多年未见的朋友，也可能是曾经给过你机会的贵人，更可能是久未谈心的父母。给他们打一个温暖的电话、买一件你喜欢的小礼物、给予一个短暂的拥抱，你会惊奇地发现，原来他们可以感受到你的温度和爱，只是你未曾用这样的方式去表达过爱而已，同时你也会感受到深深的幸福。

爱是一种表达，可能在你的心中对他人有着深深的爱，但是从未表达过，你也会认为他们能感受到你的爱，同时能理解你的爱，甚至会觉得表达爱是一件很丢人的事，仿佛断掉了七情六欲才是最高境界。我们都需要感受到他人的爱，更需要用行动去表达我们的爱，可能只是一句简单的“我爱你”，却有很多人一辈子都没有说过几句，只是一个简单的拥抱却隔绝了多少互相爱着的人。在你爱的人面前没有出丑，将你内心的爱释放出来，也会获得更多相同的爱。

我们都有爱自己的能力，只是你还没有使用这种能力。爱自己可以从身边的每个小细节做起，你可以关注到自己的情绪需要满足吗？你可以满足自己的情绪吗？你并不是一具躯壳，所有的行为都是为了满足他人，你有感受和享受这个世界的权利。试着满足一下自己的小情绪，可能只是一份小礼物，或者一束鲜花。你值得也配得上物质赋予你的滋养，也应该被滋养着。试着调动你的感官去品尝食物，而不是为了饱腹感，你会发现每一种食物的味道都在刺激着你的味蕾，而这种专注品尝的感受可能许久不曾体会了。爱自己的方式可以满足自己当下的小欲望和小需求，也可以满足自己的情绪状态，接纳自己的负面情绪，但仍然爱自己；接受自己有缺点和不足，但仍然爱自己；面对困难和挑战时我可能会失败会退缩，但仍然爱自己。我们爱自己的方式是没有条件的，

只是简单的爱。

## 2.接纳，让你的主动更有魅力

“接受与接纳最大的不同——是否由心出发。”

生活因为多变所以才精彩，也因为未知才有了期待和希望，我们生活在一个编好故事的剧本中，恰恰导演并非自己。当很多事情无法顺遂自己的心愿时，不同的想法和心态将成为未来的选择。想要成为一个什么样的人，未必能实现，想要拥有一段完美的爱情也未必能实现，想要获得事业的成功和社会的地位，同样未必能实现，想要的太多会让自己陷入无休止的纠结当中，而没有了想要的东西却又每日迷茫。

你能否接受现实带给你的不如意呢？每一段不能接受的现实是否感觉既赤裸又残酷。大部分人的生活只能处于不得不接受的状态，没有了选择，没有了退路，也没有了希望。接受是被动的选择，让自己觉得无力与世界对抗，也失去了信心。其实你并不需要与世界对抗，生活也并没有抛弃任何人，只是你用被动的眼睛看到的是没有希望的生活。换一双眼睛看待发生在你身上的每一件事，选择被动地接受还是主动地接纳取决于你的想法。

接纳是主动的行为，因为释怀和理解而做出的选择，也是看清了事件本质后的深度思考。没有一帆风顺的人生，更没有十全十美的人，我们的人生会像心电图一般上下浮动，也代表了人生每一个阶段的轨迹和变化。当你处于高峰时能否接纳自己有失败的时候，也有不足的缺点；又能否在低谷时接纳现实，逃离自我否定，勇于再次挑战高峰。很多人会标榜自己拥有坚韧不拔的精神，但是否真的是我们所认为的样子呢？当所有的坚持没有结果，甚至看不到希望时，是在坚持还是维持呢？可能只是不愿说出“放弃”后被人嘲笑而已。放弃同样需要勇气，也同样需

要接纳现实，所有的主动会卸掉身上的负担，着眼于当下，展望于未来。

接受与接纳的不同在于是否是由心出发的主动，主动会让一个人充满动力，主动也会让一个人敢于面对挑战。为什么要做一个主动的人？因为生活中会赋予主动的人更多机会与幸运，主动的人也会在面临选择时做出最恰当的抉择。

### 主动的人会获得更多的机会

人类的本能是生存需求，假设我们是一个原始部落，刚刚经历了一场自然灾害，所有的住所都被摧毁，没有任何食物。可以想象在这个群体中会出现几种人呢？可能有的人正在为劫后余生而庆幸；但也有些人恐惧会不会有灾难再次降临；可能有的人正三五成群地讨论着接下来要怎么办才能生存下去；还有可能有人开始煽风点火说灾难肯定是上天的惩罚，这一次谁都逃不了。当有人制造恐慌和焦虑时，情绪是会蔓延的。大部分人已经开始陷入恐惧中，如果是上天的惩罚，做什么都无济于事，只能等死。如果这个部落中有人提出应该走出去寻找食物时，反而会被当作自讨苦吃，提出走出去的人只能寥寥几人组成队伍出去觅食。这个故事没有结局，希望由你来补充，主动走出去的人可能会被野兽吃掉，早早地死于被动等待的大部分人，也有可能找到了水源和食物开始了新的繁衍。而留在原地的大部分人只有一种结局，耗尽生命或者等待天上掉下食物。不论哪种结局都是合理的，但主动的人一定拥有更多的机会，因为选择在自己手中。

我曾经遇到很多来访者焦虑的原因是事业的不顺利，他们都抱有一个观点：自己很努力地工作，可是得不到认可，不涨工资也不升职。当我了解了详细情况后大致分为两种情况，第一种是能力与自身职位不匹配，他们将自己的精力都用在了精美的简历上，获得了高薪的工作，但工作一段时间后发现能力不足，不足以应对当前的工作，但又不甘心换

一个职位，从而产生了焦虑。另一种是缺乏主动性，他们认为自己已经做了很多的工作，也做得很好，但是得不到领导的重用。没有主动创造价值，没有主动承担责任，甚至没有主动汇报工作，对于一个组织来说就是工具人。而且他们天真地认为自己被动的工作就应该获得领导的赏识、公司的资源或者升职加薪，但他们只是在做自己应该做的事情而已，与留在原地的大部分原始人没有任何区别。

### 主动的人会获得更多的帮助

主动请求帮助并不是弱者的表现，只有自信力不足时才会排斥其他人的帮助。所有的帮助都有两个层面，一层是雪中送炭，一层是锦上添花，往往锦上添花的人更多的是因为已经看到了你身上的价值，而雪中送炭的人少是因为看不到你的信心。不论哪种帮助，被动获得帮助的可能性都要小于主动请求，主动请求帮助不会丧失尊严，因为你在为解决当下的问题努力，反而是不肯求助而导致问题不能解决才是最大的伤害。

放下内心中的软弱，真正内心坚定和坚强的人是懂得何时何地让自己外在柔软，而外在强硬的人未必内心强大。接纳自己可以有脆弱的一面，也接纳自己可以主动寻求帮助，我们的生活需要他人的介入。

面对生活是被动且痛苦的，还是主动且喜悦的，只在于你对于生活的接纳和对于自我的接纳，自我也在接纳和平衡你的欲望与恐惧。没有绝对的事物，没有绝对的对错，更没有绝对的黑或白。你的身边可以有人来，也要允许有人走，他们是陪伴我们一起往前走的同路者，可能到下一个岔路口后有了各自的选择，也要接纳他们有权利选择自己的生活，而你依然可以向他们挥一挥手，感恩他们这一段路的陪伴，也祝福他们会有更美好的明天，拍一拍身上的尘土，面带微笑地走完你接下来的路，可能在下一个路口，有另一个人在等待与你并肩前行。

### 3.与情绪共存，感知情绪

“我不排斥任何情绪，让它们成为我的一部分。”

做情绪的主人，不被情绪控制是一生需要练习的课题，在前面的章节中我们了解到情绪的重要性、如何锻炼情商以及如何接纳自己的情绪，在所有与情绪相关的话题中都提到了一个概念是“与情绪共存”。可能你已经明确了情绪会带来行为的变化，也会影响当下自己的抉择，但与情绪共存并不是一件容易的事，这个过程是自己与自己的竞争，也是内心的挑战，是否有合适的方法可以促进与情绪共存的练习，或者可以让情绪成为我们的一部分呢？现在分享三个与情绪共存的方法，可以从现在开始去探索这个看不见的自己。

#### 觉察情绪的细腻度

你对于某一项事物越了解，就越有把握去驾驭它。记得我第一次去滑雪的经历，全副武装却心惊胆战地登上了初级的雪道，尽管雪道的坡度并不陡峭，但内心仍感恐惧，跟随教练练习了基本动作后鼓起勇气滑下去，结果可想而知，我并没有那么出色的运动天赋，用相对“优雅”的姿势摔了下去。我对于这项运动并没有什么喜好，只是由于好奇才和同伴一起参与，但第一次的失败体验反而激起了我的好奇心，为什么我已经知道了基本要领还是无法控制滑雪板呢？是姿势不对还是重心不稳呢？这种莫名的挑战欲望让我产生了兴趣，开始真正想要了解滑雪这项运动。我从基础学起，也增加了练习的频次，虽然到现在为止我依然达不到同伴在雪道上飒爽英姿的表现，但也勉强过了新手阶段。面对情绪如同第一次滑雪的过程，可能让你跌倒和痛苦，但你无法与情绪共存的原因是你对它并不好奇，也没有想要去了解它，只是想要不再摔倒却没

有任何方法。

情绪是很细腻的感受，但大部分人对它的了解仅限于最表面的认知，当你在想“为什么它会影响我的行为”时，可以试着面对挑战。好奇心会让你对情绪有更深入的了解，也会让你有欲望去感知细腻的情绪。当一个人哭泣的时候代表了什么？可能下意识会认为是一种悲伤或哀伤，但哭泣的背后可能会有无数种情绪的可能性，甚至是多种情绪交杂在一起。它可能是不被关注的委屈，可能是分别后的思念，可能是背叛后的悲伤，可能是亲人离世的哀伤，可能是有人理解的感动，可能是达成目标的喜悦，等等。但当我们见到一个人哭泣的时候，是不是只会说：“别难过了。”这就是我们与情绪的距离，不能把握情绪的细腻，也就无从了解自己。将每次产生的情绪分解成你能感知到的最细腻的程度，就像是学习滑雪时练习的分解动作，每一个分解动作都在帮助我形成肌肉习惯，面临不同的情况时，动作越熟练越容易应对。

### 感知情绪的饱和度

情绪是有程度之分的，不是所有的情绪都会带来相同的感受。例如我在练习滑雪一段时间后，觉得自己有了很大进步，可以去挑战更难的雪道，也鼓起勇气去尝试，但我对于新雪道的不熟悉以及自身能力的不足，还是没有办法顺利完成。初级的雪道和新的雪道都是雪道，但陡峭程度和细节不同，我还是那个我，我的能力没有变化，所以暂时只能驾驭初级的雪道，我也接纳这个事实，老老实实回到初级雪道继续练习。

情绪的程度像是不同的雪道，有的让你没有感觉，有的让你难以控制，因为你对于情绪的饱和度没有感知。在觉察到情绪的细腻度后，可以去了解自己面对每一种情绪的适应能力，能够接受某一种情绪共存的程度是什么。让自己最大限度去接纳情绪来提升应对的能力，可能当你面对一群人的冷眼嘲笑都会不为所动，也可能朋友的一个玩笑都会让你愤怒不已，前者的情绪饱和度高于后者，并不意味着前者没有愤怒的情

绪，而是他可以驾驭这条高难度的“雪道”而已。

用最简单的方法感知自己的情绪饱和度就是将不同的情绪进行分类。例如恐惧可以分为三个级别：第一个级别是有点害怕；第二个级别是非常害怕，有紧张感；第三个级别是已经无法自控，身体僵硬。然后将每一次产生恐惧情绪的事件归类于不同的级别中，假设坐车时车速较快时是处于一级恐惧，面对和其他人的冲突时是处于二级恐惧，蹦极或者过山车的体验是处于三级恐惧，等等。而饱和度的提升就是降低恐惧对你的影响，通过接纳和面对情绪，当再次面对冲突时处于一级恐惧就是对于恐惧情绪的饱和度提升。并不需要让恐惧情绪不再存在，而是与之共存。

### 寻找情绪的释放度

情绪可以通过不同的途径进行释放，在前面的章节中讲述了如何正确地表达情绪，表达是一种很好的释放方式，还有其他的释放方式吗？自然是有的，每个人释放情绪的渠道不同，效果也不同。可能你会发现有很多人心情不好时会找一些朋友聊天，有的人会唱歌，有的人玩游戏，有的人吃夜宵、喝啤酒，等等。每个人有不同的方式，但最有效和健康的方式是运动，运动可以将情绪随着高强度的肢体活动排解，也可以选择一些有爆发力的运动，释放内心的压力和压抑的情绪。

另一种释放是给自己一个安全的环境，感受内心的宁静。每个人都可以为自己搭建一个避风港，它可能是一张床、一个房间，甚至是一个娃娃，是在你的记忆中感到最有安全感的所在。当我们的情绪处于无法自控的时候，源于内心的安全感已经缺失，这时的你需要的是属于自己的安全地带。

与情绪共存需要把它们当作朋友，充满好奇地去了解和感受，可能这些朋友有时很讨厌，未必处处讨你喜欢，但从你接纳它们的那一刻起，会发现它们只是需要你更多的关注，你的情绪如同你内心的小孩

子，纯粹且真实。

## 4.允许自信的我依然会自卑

“我依然会感到自卑，但我会自信地面对。”

当你阅读到本节而且将全部的方法用于你的生活时，我相信你已经开始走向自信，并且发觉自己潜在的改变。你的生活会因为你的努力而发生变化——当你面对困难时不会再直接选择放弃，而是经过思考和判断自己能不能迎接挑战；当你面对失败时不会再沉浸于自我否定中无法自拔，而是自我觉察后吸收经验；当你面对他人的眼光时可以自信地交谈和表达自己的感受；当你面对选择时可以告诉自己：我不需要逃避；当你需要承担责任时可以主动面对。所有的成长都是你建立自信力的结果，你的自我评价体系和他人评价体系在不断地完善，你觉知世界和他人的能力为你提供了抉择的方向。

自信力赋予你敢爱敢恨的真实，而这种真实让你收获了更多的朋友和机会。自信的你一切都如此美好，但是你依然要面对最后一个挑战：你依然会有自卑的时候，希望你可以允许和接纳它的存在。人生的每一次高低起落都会伴随心态的转变，每一次成功与失败也都让我们在自信和自卑中反复。没有绝对自信的人，也没有绝对自卑的人，自信与自卑需要自己来平衡。当你自信过度甚至自负时，调整自己免于被成功冲昏了头脑；当自卑的感受过于强烈时给自己鼓鼓劲、打打气，你的明天依然充满希望。

允许是对于自己的宽容，你可以不允许但有些事依然会发生，但当你坦坦荡荡地允许时，会感受到那只是过眼的云烟，一切仍旧美好。我很喜欢自信的我，因为自信的我勇敢、努力，活在阳光下，眼中有色彩，面对每一个人都可以露出最真实的笑容。我同样也喜欢自卑的我，

因为自卑的我谨慎、心思敏锐，好像每一个人的心情我都感受得到，我的善良让我很踏实。我喜欢我自己，哪怕我不是最好的那一个，哪怕有很多人都不喜欢我，哪怕我没有出色的优点，但我就是我，一个唯一的我。

所有带给我挫折和否定的人都是我人生的贵人，因为他们让我敢于面对现实的生活，也是他们给我的生命中增加了可以称为经验的经历，每个人在我的生命中都有着不凡的意义，可能有的是生命的过客，有的是永久的陪伴。我开始学会听取不同的意见，听那些以前我最不喜欢的话语，这些话中隐藏着我不愿看到的真实，而现在已经成为我前进时的指明灯，告诉我不要再像以前那样蒙住自己的双眼。我感恩那些对我义无反顾支持的人，他们可能也曾对我失望过、怀疑过，但我不能缺少他们的支持和鼓励，也正是在他们的支持下我更为坚定。我感谢在我低落时陪伴我的人，放下那些自以为是的安慰，只是静静地陪伴在身边共同度过才是自卑的我最强烈的需要。

当下的我很好，充满对生活的好奇，可以面对困难，但请所有人也能允许我有失败的权利，这就是我倔强的真实，并不完美，却愿意将真实的自己表露在所有人的面前。

原来的我满身防御，像一只小刺猬，面对所有人都会弓起后背，将身后的尖刺对准他们，只有这样我才能感到安全。但后来我发现靠近我的人越来越少，我很奇怪为什么他们都离开了，原来他们害怕被我的尖刺扎伤。我是多么渴望他们可以靠近我、抱抱我，但我的肚皮太柔软了，不敢展现在他们面前。

现在我懂得了，我一直渴望有人可以专注我、懂我、理解我，但以前的我却封住了一扇门，用尖刺将所有人拒之门外。我想让他们懂我，我必须让自己变得好懂一点，所以我开始一根一根地拔下身后的尖刺，这个过程很痛很痛。每拔下一根刺的时候都是含着眼泪，要看到赤裸裸的现实。现在我做到了，现在的我是柔软的一道光。可能有人会怕光甚

至讨厌光，我将更多的时间和关注放在了那些爱我的人身上，也将我的爱毫无保留地表达给他们。我仍旧会流泪，但现在不会独自一人躲在被子中哽咽，而是可以在所有我爱的人面前尽情地展现我生下来就会的天赋。

我喜欢现在的自己，充满自信，也偶尔自卑的自己。

## 5.从自卑走向自信之路

“每一个轮回都会有始有终。”

自信一直都是从自卑开始的，没有自卑也就没有自信，这个轮回中有很多人无法跳出，也有很多人不愿跳出。

我们都有“自卑”的超能力

敢于面对自卑的存在是第一个起点。面对自卑也是在面对真实的过程，真实并不容易接受，需要决心和勇气，也需要坚持。否定自己的想法和否定自己的行为会带来不同的结果，否定行为是对生活和自己的逃避，而否定想法可以是精进自己的思维，促使我们不断成长。原生家庭是人生的必经之旅，会带来不同的影响，影响了性格也影响了行为，学会接纳原生家庭是一个持久的过程，也是重塑自信的基础。不要害怕挫败所带来的失落，挫败是成功的基础，也是成长的助力。自卑的人可能会事事要求完美，瑕疵可能才是最完整的结果，接受不完美的现实。面对拖延的时候请马上行动起来，只有行动才会让你摆脱拖延，而不是靠想象。

寻找自信的力量

未知带来的是恐惧，也是挑战，敢于挑战未知是自信的表现，更需要内心的力量。我们不可能被所有人喜欢，但我们接受被喜欢的同时，也接受可以被人讨厌。真实的关系是放下过度的期待，当你对他人产生了过度期待，只会让自己更加卑微。失去是痛苦的，但相比起从未获得，却是曾经拥有，每一段失去都带给你正向的意义，也指引了人生的方向。改变是随时随地的选择，而机遇只在你做出了正确选择时才会

出现。

## 建立自信的基础

对自己的了解程度与接纳标准是自我评价体系的根本，先认知自我再觉知世界。他人对我们的评价要客观地接纳和选择性吸收，他人认同体系对于自信力的影响取决于我们的思考和思维。每一次想法的出现都是自我暗示的开始，而通向哪一个方向也是你潜意识的选择，将正向暗示介入到生活的每一个行为。恐惧让人谨慎且缺乏勇气，欲望让人勇敢且盲目，平衡恐惧与欲望的关系是一生的课题。自信力的建立需要有足够的动力，每一个目标的实现也需要内驱力和外动力的配合，只要你想，没有做不到。

## 养成自信的行为

社交恐惧源于对人际关系的恐惧，而眼神不敢对视是恐惧时控制的行为表现，自信的眼神可以加强他人的信任。聊天是自我表达的行为，很多聊天中的难题只是因为无法自信地表达。当你学会建立正确的目标，会发现实现目标并不是难事，并且完成每一个目标都给自己增添了一份信心。学习是自我成长的基础，但学习力却决定了学习效率和结果，盲目地学习未必获得你想要的成长。每个人的成长都离不开三个维度：心理成长、认知成长和能力成长，而每一种成长都决定了你的未来。

## 改变对自信的认知

价值是一个人重要的社会体现，挖掘现有价值和提升未来价值都可以走向成功。换一个想法，可能你的生活并没有那么糟糕；换一个想法，你的面前有更多的选择，只需要换一个想法。不要被自己束缚，自我设限会妨碍你的成长，也会让你不断地给自己制造障碍，其实你的面前可能没有那么坎坷。你知道自己的天赋吗？每个人的独特性都决定了

自己不同的天赋，你不是没有天赋，只是没有发觉。培养天赋与发觉天赋同样重要，每一个天赋的培养都会提升自信与能力。

### 学会自信地沟通

掌握自信沟通的基本要素，原来面对交谈并不难。情绪不是只有压抑和发泄两种方式，正确的表达情绪才是高情商的表现。交谈中如果冷场可以化解尴尬，解除危机只需要保持自信。面对演讲和当众表达，你可以是全场的中心，所有的观众也都会投来认同的眼神和鼓励的掌声。专注力比时间更为重要，用专注和时间为你创造一个不一样的人生。

### 感受自信的关爱

爱与被爱都是能力，爱自己是接纳也是允许，更是感恩。被动地接受与主动的接纳最大的差别在于，主动会遇见更多的机会与幸福。你可以与情绪共存，也可以去观察每一种情绪背后的根源，原来情绪是如此有趣。自信后的你依然会有自卑产生，它会与我们和睦相处，当产生短暂的自卑时，你可以自信地面对。

从自卑到自信是一个既艰难又简单的过程，艰难的是你要迈出最难的一步去改变自己，简单的是你只需要迈出第一步。

## 后记

成长不只是对于自己的期许和希望，也是迈向未知的动力，自信是让我们可以勇敢前行的明灯。我在总结本书提到的所有直接和间接影响自信力的因素时，仿佛回顾了自己从自卑到自信的过程，也正是我的成长经历。

一天中的黎明是代表光明的希望，但却和黑暗交融在了一起；一天中的黄昏即将进入黑夜，却伴随着火红的晚霞。这个世界上并不存在绝对的黑与白、好与坏，只是自卑时的我们过于期待一个完美的世界和完美的自己。

每一次认知的变化和行为习惯的改变都是一次自我认同的过程，接纳是我们一生的课题，也是可能会成为让我们望而却步的理由。无法接纳自己也就无法接纳现实和真实。在我们面前一直都有更好的选择，但是对于改变缺乏了耐心。我们会渴望有一个人来到自己的身边，一瞬间改变自己的生活，也会渴望有一颗灵丹妙药，治愈好几十年留在内心的创伤。

疗愈的过程是丰富多彩的，可以看到真实的自己，也可以多给自己一点点时间看到从自卑中走出时的丝丝变化。一个真实的人比一个完美的人更有价值，真实的你请保留一点缺点和瑕疵，正因为如此才是完整的自己，走向真实的过程需要陪伴，我愿意与你并肩同行，给予你所有的支持与鼓励，一个真实的人也必将自信和坦然地面对一切。

当你阅读完这本书时已经有了全新的突破，而下一步请将书中所有

的方法应用到你的生活之中，你的思维在改变，你的行为在改变，你的习惯也在改变，并且每一个行为所产生的结果也在改变。你可以将每一次的改变告诉我，我也期待倾听你从自卑到自信的故事。