



## 如何使自己充滿自信



自信對一個人確實很重要。擁有充分自信心的人往往不屈不撓、奮發向上，因而比一般人更易獲得各方面的成功。可以說，自信意味著已成功了一半。

然而遺憾的是，缺乏自信的人仍隨處可見。研究顯示，人們之所以缺乏自信，有的甚至自卑，原因很多，但有一點可以肯定：這完全是後天形成的，與先天無關。因此，可以這麼說，是人們自己把自己弄得沒了自信，從而影響了自己的成功與前途。還是那句話：最大的敵人是你自己。

那麼，該如何科學、有效地培養自己的自信心呢？現提出如下合理化建議，供你參考：

- (一) 經常關注自己的優點和成就。你總想自己的缺點和失敗，你當然會越來越沒信心。這不是滅自己的威風嗎？你必須長自己的志氣。你總會有許多優點和成就的，把它們列出來，寫在紙上。至少寫出五個優點和五項成就。對著這張紙條，經常看看、想想。在從事各種活動時，想想自己的優點，並告訴自己曾經有過什麼成就。這叫做「自信的蔓延效應」。這一效應對提升自己的自信效果很好，有利於提高從事這項活動的成功率。
- (二) 多與自信的人接觸和來往。「近朱者赤，近墨者黑。」你若常和悲觀失望的人在一起，你也將會萎靡不振。若你經常與胸懷寬廣、自信心強的人接觸，你一定也會成為這樣的人。多與有志向、有信心的人交朋友吧！
- (三) 自我心理暗示，不斷對自己進行正面心理強化，避免對自己進行負面強化。當你碰到困難時，一定不要放棄。要堅持對自己說：「我能行！」、「我很棒！」、「我能做得更好！」等等。你重複對自己念叨有信心的詞語，是一種很重要的自我正面心理暗示，有利於不斷提升自己的自信心。這已為心理學的研究所證實。
- (四) 樹立自信的外部形象。一個人，保持整潔、得體的儀表，有利於增強自己的自信心。舉止灑脫，行為端方，助人為樂，目不斜視，就會有發自內心的自信。同時，加強鍛煉，保持健美的體形，對增強自信也很有幫助。
- (五) 學會微笑。微笑會增加幸福感，進而也能增強自信心。你不妨試試看。一笑，自信從中而來，幾乎立竿見影。
- (六) 懂得揚長避短。在學習、生活、工作中，要經常抓住機會展現自己的優勢、特長，同時注意彌補自己的不足，不斷求得進步。這樣，你就會提高成功率，也會得到更多的讚揚聲，肯定能增強自信。
- (七) 做好充份準備。從事某項活動前，如果能做好充分的準備，那麼，在從事這項活動時，必然較為自信，從而有利於順利完成這項活動。一旦這項活動做得很成功，必會反過來又能增強整體自信心。
- (八) 給自己確定恰當的目標。目標太低，太容易實現了，不能提高自信心。但目標也不能太高。目標太高，不易達到，反而對自信心有所破壞。恰當的目標是：用力跳起來剛能碰到。