

<<自信的秘密>>

图书基本信息

书名：<<自信的秘密>>

13位ISBN编号：9787530955581

10位ISBN编号：7530955586

出版时间：2009-3

出版时间：天津教育出版社

作者：罗伯特·安东尼

页数：183

译者：卢晓兰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<自信的秘密>>

前言

不开心的大多数仔细观察周围的人。
你会发现一个无法忽略的事实：他们中绝大多数都生活得并不开心，过着没有成就且毫无目标的生活，似乎没有能力应对日常生活中出现的问题和状况。

他们任由自己过着平庸的生活，得过且过。

甘于平庸似乎成了一种生活方式。

不满的情绪使他们把自己的失败和失望归咎于社会、他人、境遇和周遭。

他们认为，自己的生活掌握在别人的手里。

这种思想是如此地根深蒂固，以至于他们无法接受完全相反的事实。

杰出的哲学家和心理学家威廉·詹姆斯曾经说过：“我们这个时代最伟大的发现，就是人们可以通过改变自身的思想观念，进而改变自己的生活。

”这句简单的话里包含着一个真理，即我们并不是受害者，而是可以创造生活和世界的创造者之一。或如另一位伟人所言：“你并非自己所认为的那种人，但是，只要你想成为怎样的人，你就会成为怎样的人。

”绵羊般的顺从思维勇敢的反义词不是懦弱，而是顺从。

这个道理只有在历经沧桑之后才会明白。

即使你花费了宝贵而无可挽回的时间试图去弄明白这个道理，但是太晚了。

或许你永远也无法明白。

<<自信的秘密>>

内容概要

人生不应该是这样！

与其他人一样，只要掌握了绝对自信的原则，你也可以创造属于你自己的成功故事。

罗伯特·安东尼博士在《自信的秘密》中透露了他在众多研讨会上传授的秘诀，它们已成功地改变了数千人的命运。

成功的商务人士、优秀的运动员以及显赫的社会名流等，他们都深知“自信的程度决定成功的高度”这一真谛。

而现在，你自己也能掌握自信的秘密了！

让罗伯特-安东尼博士以循序渐进的方式，引领你走上一条有助于你在人生各领域——事业、家庭、爱情、财富、身体和心理健康——树立起绝对自信的道路。

最终，你会发掘出一个崭新的、积极向上和自信飞扬的自己！

<<自信的秘密>>

作者简介

罗伯特·安东尼博士曾经为许多成功人士出谋献策。在过去的30年里，他一直致力于人类意识的研究，并获得了美国西太平洋大学行为哲学系的博士学位。

曾从事精神治疗师、NLP执业者、催眠师、个人表现培训师和教练等工作。

安东尼博士获得了美国催眠协会认证，接受过高度专业的能量疗法培训。

是美国综合能量心理学协会的成员之一。

与其他“意识行为”和“自我提升”专家不同的是，安东尼博士从未大张旗鼓宣传自己，为自己谋取名利。

相反，他选择“每一次只安静地改变一个人”。

作为一名个人行为顾问，他向客户展示了如何将个人的能量与宇宙的自然定律相结合。

从而成功地帮助客户改变了他们的人生。

他们不再花费精力去赶走自己不想要的东西，而是自然地被自己想要的事物所吸引！

安东尼博士“一针见血、直奔主题（cut—to—the—chase）”的作风，让他成功跻身于国际最知名、最受欢迎的讲师和培训师之列。

他曾在美国、英国、瑞典、俄罗斯和新西兰等地居住。

目前，他在澳大利亚工作和生活，在那里他拥有一家知名度很高的咨询公司。

<<自信的秘密>>

书籍目录

序言不开心的大多数绵羊般的顺从思维改变的力量首先满足自己的需求让一切开始改变吧天可以改变一切让自己的头脑清醒过来信仰的束缚“错误的确信”带来的问题没有人喜欢改变目前的意识水平首要任务为什么你可以改变束缚抑或自由独立发现并改正依赖的坏习惯克服想要操纵他人的欲望致命的顺从攀比的后果是畏惧竞争——创造力的扼杀者赞美VS认可从别人的束缚中解脱出来自我认可的艺术人生的初始阶段，缺乏自信的典型表现缺乏自信的人在精神、肉体和心理上的常见特征意识的问题你始终都做到了最好接受现实价值评判（Vaue Judging）的破坏力了解你的动（Motivation）如何激发你的动机对自己负责改掉坏的习惯模式如果不愿意放弃，你就无法改变养成好习惯不要感到自责关于道德自责的七大类型自责总伴随着惩罚从过去吸取经验记住，你始终都做到了最好你的行为并不能代表你写日记爱的力量停止从别人那里寻找爱善待别人爱的重要方面以及它们与个人的关系管好你自己的事综合的你精神磁性定律超意识（Super-conscious）杰出的人都曾借助超意识渴望激发的创造力开启创造性想象力的金钥匙想象引领世界浅层意识唤醒你内心的精灵正确的思考程序你应该了解的几个关于潜意识的事实如何使用你的精灵潜意识——具有创造性的自动机制你已经拥有了它制订目标你会获得什么益处？养成记笔记的习惯，为你人生的六大主要领域制定目标为自己制订一个五年发展计划从现在做起关键是做得多好而不是做了多少掌握自己的前途你已经实现目标行动起来财富青睐勇者和失败做朋友期望定律保密原则你应该好好休息冥想的目的冥想的时机冥想的地点开始冥想前冥想的过程包括三个步骤你一生的时间究竟是时间的原因，还是你自己的问题？千里之行，始于足下“以后论”管理时间，而不是让时间管理你时间是工具，不是暴君对你来说，现在就是最好的时刻克服恐惧和担忧的心理扭转败局，而不是预演失败改变是宇宙的原则改变带来与众不同积极与他人交流倾听！

倾听！

！

倾听！

！

！

我们对自己最感兴趣只谈论积极的内容使用简单的语言让对方知道他让你印象深刻由衷地赞美别人耐心地等待，直至话题转向你事实胜于雄辩守时记住别人的名字怎样结识和了解别人学习闲聊的艺术学会微笑谨慎交友通过积极的心态，树立绝对的自信积极的言论可以释放出强大的力量带着乐观的心态前进关注你的优点脱胎换骨的你关于作者鸣谢

<<自信的秘密>>

章节摘录

1让自己的头脑清醒 每个人都会在不同程度上，对已经接受的思想或者自己认为正确的观点深信不疑。

这些思想与催眠术相比，其效果相差无几。

在过去这些年里，我通过暗示和想象等手段使数百人对我的观点深信不疑。

下面我给你们举一个例子，以便更好地证明我的观点。

在催眠状态下，我告诉一个正常、健康的女士，说她拿不动我放在桌子上的铅笔。

令人吃惊的是，她竟然真的无法做到如此简单的事。

不用怀疑她是否尝试着去拿铅笔，事实上她费尽九牛二虎之力，却无论如何也拿不起。

一方面，她确实在努力去拿起铅笔，全身肌肉都在使劲；而另一方面，“你拿不动铅笔”这句话使她的大脑“相信”，她确实不可能拿起铅笔。

此时我们发现，精神信念战胜了身体力量。

这是一场“意志力”和“想象力”的对抗，而胜出的往往是“想象力”。

许多人认为可以单纯依靠意志来改变生活。

这种观点是不正确的。

首先，思想中的消极观念会导致他们失败，即使再怎么努力也是徒劳。

他们对错误的观念深信不疑。

无论他们的能力有多高，目标有多么远大，付出再多努力，意志力再坚定，在这些被当作真理供奉的错误观念面前也都无济于事。

一人们一旦相信某个观点是正确的，就会将其奉为行为标准。

通过相同的方式，我很快就证实了在催眠状态下，一个人之所以能或不能干某件事情，是因为“想象”的力量是无穷的。

在旁观者看来，我似乎拥有某种神奇的力量，可使她能够并且自愿去做那些她平常做不了或者不愿做的事情。

当然，事实上能或不能取决于被催眠者本身固有的能力。

那位女士使自己处于催眠状态，在不知不觉中相信自己能或不能做这件事。

而事实上，没有人会在不知不觉中被催眠，因为催眠的过程需要被催眠者的配合。

催眠师仅作为一个引导，帮助被催眠者更快地进入催眠状态。

在这里我通过简单的催眠现象，来阐明一个对你来说非常有用的心理学原理。

这个原理在现代教育中日趋显现，如学生在老师的帮助引导下进行自我教育和学习。

而在康复医师的引导下进行康复治疗的患者身上，这点体现得尤为明显。

人们一旦相信某个观点是正确的（不管事实上到底是对是错），就会将其奉为行为标准。

无论这个观点有多么荒谬，人们都会本能地搜集证据来维护它。

除了通过亲身经历或学习提高，没有其他办法能使他改观。

由此不难发现，在某人认可并接受了某个不正确的观点之后，其言行就会处处以这个错误观点为基础。

你首先要做的就是从对当前某事物深信不疑的状态下清醒过来。

这不是什么新鲜见解。

可以说有史以来，无论男女，人们都处于某种被催眠状态，只是他们自己丝毫没有意识到。

但若干世纪后，一些伟大的导师和思想家们逐渐认识到这点。

他们发现人们总是被“错误的确信”限制着自身的能力，于是便试图努力让人们从这些“错误的确信”中清醒过来，挖掘自身远远超乎想象的巨大潜能。

因此，最重要的是不能想当然地认为你已经了解事实。

换句话说，你不能把现在被你视作真理的观念当作真正的真理。

相反，你必须坚持认为“我现在已经被错误的思想和价值观冲昏了头脑”。

正是这些错误的思想阻止了你施展自己的潜能。

<<自信的秘密>>

对于这一点，也许大家会认为，我们从根本上来说都是被灌输教育和各种思想对抗的产物。

那些一直生活在错误观念里的普通人，永远无法发现或接近自己的潜能。

他们对父母和老师的话深信不疑，把书本里的观念奉为圣旨，根本不去加以考证。

许多人都盲目相信那些所谓的“知识渊博者”的花言巧语，从不质疑这些“专家”们提出的观点在现实生活面前是否站得住脚。

在这些观点、价值观和信仰的影响下，他自身的能力便受到限制。

即使他的成就已经超越了这些人，他仍不能摒弃这些观念。

值得庆幸的是，某些事或人激发了他超越当前意识水平的兴趣，这其中就包括自信心的发现和培养。

因此，你首先要做的就是从对当前某事物深信不疑的状态下清醒过来，因为它正阻碍你成为你想要成为的那种人。

读一读下面这句话：“你的觉醒程度与你所能接受的有关自身真相的程度成正比。”

再读一遍。

这是决定你的人生是否能够得到改变的关键。

用圣贤的话说就是，“认清事实，你才能获得自由”。

本书中的许多观点可能会与现在被你奉为真理的观念背道而驰。

有些看起来甚至违反常规或不合逻辑的观点也会挑战你的思想。

你可以选择探寻真相，也可选择拒绝接受。

选择权在你的手里。

这就是上面所说的“你人生所能改变的程度与你所能接受的有关自身真相的程度成正比”。

如果你诚心想要改变你的人生，想要增强自信心，就必须开放你的思想。

对于本书中的任何观点，我不想因为我说它是正确的你就认为它确实是正确的，否则你将一无所获。

你必须自己去验证。

自信是建立在内心的确信和安全感之上的，而内心的确信和安全感取决于你是否已经弄清是非对错。

如果要在已经有一座旧的、“无用”建筑的地皮上，修建一座新的、“有用”的建筑，那么，首先要把旧的建筑拆掉。

你必须把那些阻碍你拥有自由、丰富和健康人生的“错误的确信”彻底粉碎掉。

这也是本书的主题所在。

信仰的束缚 信仰往往对我们的思想产生束缚，使我们无法接近真相。

什么是信仰（Belief）？

信仰就是那些被我们当作真理而接受的自觉或不自觉的信息。

但遗憾的是，信仰往往对我们的思想产生束缚，使我们无法接近真相。

信仰对于所谓“错误观念”的过滤切断了真相的来源，使人们只看到自己想要的，而排斥其他所有事物。

那些所谓的“坚定信徒”（Firm believer）永远无法知晓什么是真理。

他们总在引用“事实”来排斥其信仰之外的一切事物，把自己不赞同的事物视作一种威胁，终其一生都把那些新鲜的、不寻常的、具有启迪性的事物当作“恶魔”，而认为那些陈旧的、传统的、压制思想的观念才是“真理”。

他们无法明白，真相——无论它有多残忍——其本质是“美好”，而谎言——无论它有多诱人——其本质都是“邪恶”。

为了保护自己的信仰，“坚定的信徒”们在自己的四周建立起一堵堵坚固的“围墙”，有的大，有的小。

但无论围墙大小，它终究只会将真相隔离。

“坚定的信徒”不愿意改变自己的思想。

这导致了他们的愚昧和无知。

他们只了解围墙内的事物，没有机会去探寻围墙之外无限的真理。

他们不知道，真理的力量可以穿透世界上任何坚固的建筑。

信仰和信念（Faith）是两个不同的概念，不可混淆。

<<自信的秘密>>

与信仰不同的是，信念并非完全是限制性的。

它会使人不断去探索 and 了解事实的真相，让一切皆有可能。

“坚定的信徒”总认为自己知道答案，而有信念的人却总能认识到自己还有更多需要学习的地方，总在寻找学习的机会。

“错误的确信”带来的问题 我们对世界所能做的改变，就是改变自己。

想要从根本上改变我们的人生，首先必须了解自己的问题所在。

很多问题大多归因于我们“错误的确信”。

“错误的确信”即我们确信某事或某物是对的，而事实上它们是错的。

错误的确信通常源自我们的“意愿思维”，后者会扭曲事实，导致我们自欺欺人。

我们希望一切都能如我所愿，而得到的便是一个被我们的信仰过滤了一遍的世界。

这会我们对真相视而不见。

我们对世界所能做的改变，就是改变自己。

只有在人认识到自己错误地确信了某事物之后，人才能改变自己。

人类的烦恼大多源自欲望（且是没有实现的）。

我们之所以感到失望，是因为我们错地为地球应该按照我们的意愿旋转，认为自己麻该做什么或有什么样的成就。

这就是众所周知的“逃避现实”。

爱默生说：“我就是自己每天思考的那个我。

”你在思想、身体、情绪和精神方面的活动都是你大脑运行的结果。

更确切地说：“你根据自己目前的意识水平，选择接受、包容或拒绝你精神和身体环境里的一切

。”你目前的意识水平基于你的受教育程度、生活环境、家庭状况、成长经历、成功、失败和宗教信仰。

你会发现，许多你过去认为正确的事情事实上是错误的，包括那些你坚信不疑的信条。

随着阅读的深入，你会逐渐发现，所有你正在接受、包容或拒绝的事物均基于你目前的意识水平。

但是遗憾的是，你目前的意识水平可能是错误甚至荒谬的。

<<自信的秘密>>

编辑推荐

当你发现自己正停滞不前，没有或缺乏足够的热忱和信心去面对生活，那么《自信的秘密》对你来说简直再适合不过了！

如果你厌倦了平庸，不想浑浑噩噩度过余生，《自信的秘密》同样可以为你解决烦恼。

如果你能做到思想开放、乐于接受新鲜事物和观念，你会发现，原来你的思想可以经历如此系统性的颠覆和重组，而之后，取而代之的将是一个全新的你！

无论你的身份、职业或目前的生活状态如何，你都可以通过《自信的秘密》找到树立自信的途径！

——罗伯特·安东尼 一个人所能取得的成功，将与他自信的程度成正比！

21天打造全新的人！

北美发行量超过50万册 你即将踏上一段有可能改变你一生的旅途……

<<自信的秘密>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>