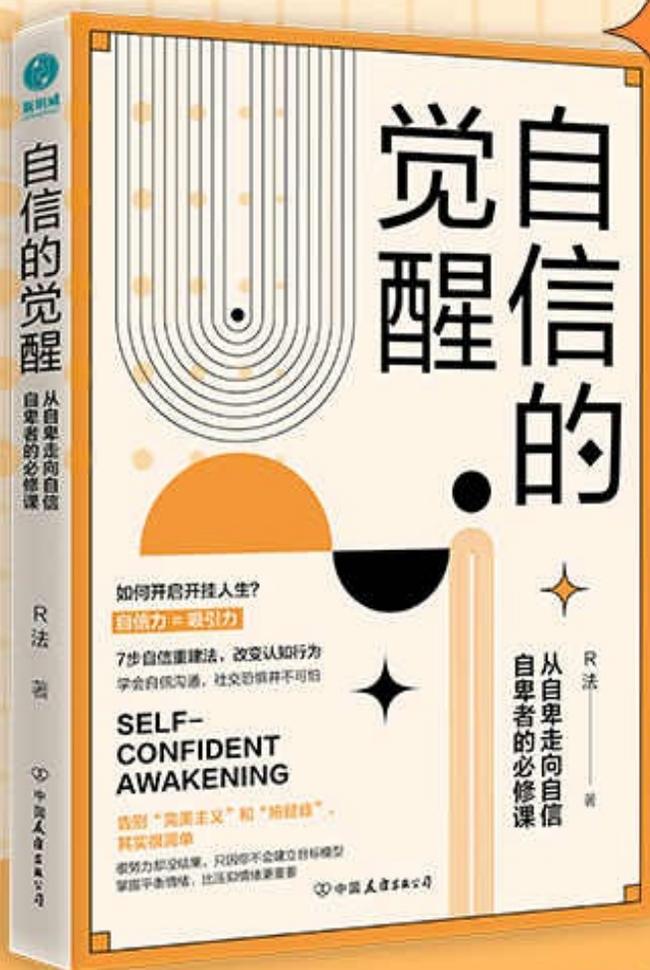


# 改变认知行为 学会自信的沟通



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根本问题，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。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《自信的觉醒》R法 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2763.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

