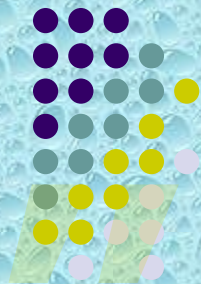




谈自信



始终坚信中国男篮能够闯进8强,并最终实现了历史性突破的姚明  
依靠信心与实力夺取了跳水金牌的郭晶晶



“总是跑在最前面。”雅典奥运成功登顶的亚洲第一飞人刘翔,自信地发出豪言“北京奥运再夺金牌!”



1

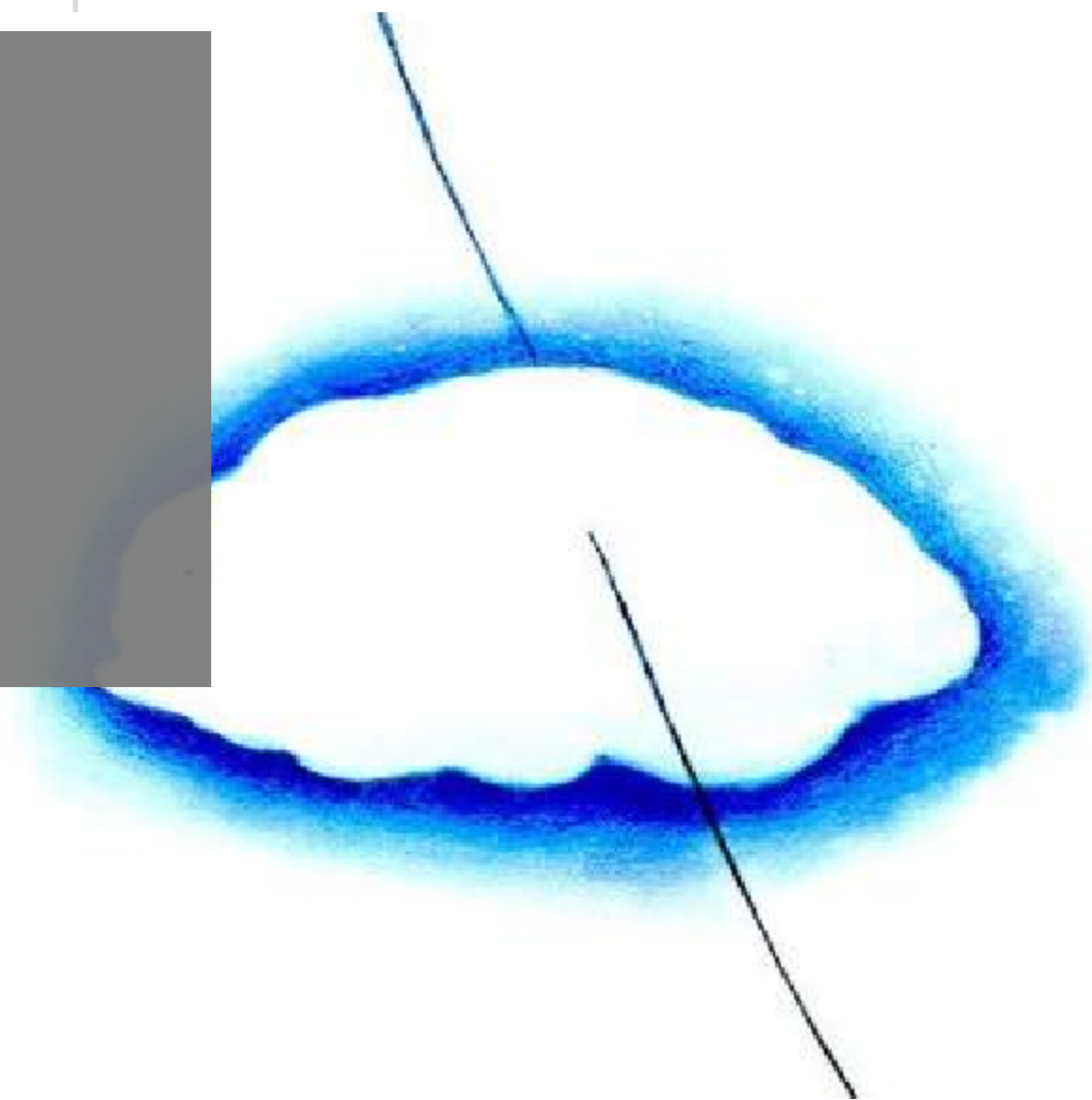
他们是今夏雅典最闪耀的明星。  
他们取得成功的关键是什么？

2

自信，Confidence!

请你说一说

自信是什么？



01

自信是一种动力，自信是一种希望，自信是成功的桥梁。正是因为有了自信，才使青春添加了几幅亮丽的景点，才使大地孕育了春意盎然的春天，才使平凡的人生多了几份精彩，才使跳动的心多了几分活跃的氛围。

02

自信，就好像人体的骨架一样，缺少了自信，思想就衰弱；缺少了自信，人就成不了才。

1

在家庭或学校中会不会大声斥责别人

2

是否在意别人对你的看法

3

面对陌生人是否害怕

4

接触到新事物时会不会慌乱

5

处于新环境时会不会感到害怕

6

老师对你说话时，你是否手足无措

# 讨论

自信是否一定要有  
实力支撑？





# 观念性自信

---

拥有这样自信的人，自身现在的水平、实力、本领并不一定很强，但他相信自己会不断发展、越来越好，因此他敢于尝试、追求成功、不怕失败、乐观充实。

# 实力性自信

---

拥有这样自信的人，自身有一定的水平、实力、本领，有实力去实现自己的人生梦想。

# 观念性自信

---



实力性自信



强化



我的观点

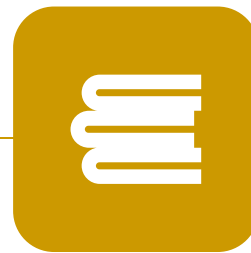
- 激励、帮助获得
- 没有前者，后者往往无法获得；没有后者，前者不能稳固持久。

三国大将关羽在镇守荆州时，没有估计到敌我力量的变化，对自己的军事才能盲目自信，擅自发起大规模军事行动，进攻襄樊，结果全军覆没、丢掉了荆州、兵败身亡。

- 尼克松是我们极为熟悉的美国总统，但就是这样一个大人物，却因为一个缺乏自信的错误而毁掉了自己的政治前程。
- 1972年，尼克松竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论家都预测尼克松将以绝对优势获得胜利。
- 然而，尼克松本人却很不自信，他走不出过去几次失败的心理阴影，极度担心再次出现失败。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了后悔终生的蠢事。他指派手下的人潜入竞选对手总部的水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。事发之后，他又连连阻止调查，推卸责任，在选举胜利后不久便被迫辞职。本来稳操胜券的尼克松，因缺乏自信而导致惨败。



“过犹不及”，关羽的过度自信，  
结果兵败人亡；尼克松的不自信，  
让他丢了饭碗。



自信也得掌握“度”。

01



● 在一间房子里，你会在墙上挂什么？

挂画

挂照片

、挂年历, 月历

、挂钟

02



了解自己 心理小测验



01

这是一个心理投射测验，可以测出你最大自信的来源，其实就是你生活中最看重的东西。

02

准确性比较高，你不妨试一试！

# 挂画

---

你是重视情调的人，亲情与友情深深包围着你，你最大的自信，来自于好好安排自己的生活，过一个有品味的人生，才能凸显你的能力但是生活一旦被人际关系困扰，常使你受严重打击，因为在感情的世界里，你是理想主义者。。



# 挂照片

---

你的自信来自于别人对你的肯定你认为要在良好的人际关系中维护自尊，衣着外表非常重要别人对你投射赞赏的眼光，会使你充满自信，当然良好的家庭背景、高学历等等，也是你所重视的，。

你有很多雄心壮志，深具野心要完成许多工作，因为自信来自于能力表现，是苦干型的人。

挂年历、月历

01



你的自信来自于工作效率，  
花许多心思计划和安排，  
因此当你采取行动时，已  
有相当成熟的计划你是很  
好的策略性人物，尤其对  
重要事件，从来都不马虎。

02



挂钟

积极的行为能够发现别人的优点或成就，善于表扬他人，也能坦然接受他人的赞扬。。

敢于表达自己敢于表达不同的意见，不迷信权威，不人云亦云，承认自己与他在观点上存在差异。。

心理学家的研究表明，自信与许多行为相关联。





心理学家的研究表明，自信与许多行为相关联。

敢于表达消极情感例如，敢于拒绝他人过分的请求，争取自己的权利。表达自己的愤怒，要求搅扰自己的人改变他们的行为。。

接受并积极应付个人极限敢于承认自己犯了错误，虚心接受批评，谦逊好学，能够不耻下问。。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/858141134125007004>