

年 級：一年級	書籍 ISBN：9789867233950
班 級：三班	中文書名：自信力 改變自己成功定位
科 別：商用資訊科	書籍作者：鄭令
名 次：第一名	出版單位：人類智庫
作 者：周珊珊	出版年月：2010 年 12 月 20 日
參賽標題：自信力 改變自己成功定位	版 次：初版

一、相關書訊

不抱怨的人最優秀：人生短暫、珍貴而美好，別把人生浪費在抱怨上，把苦難當作是上天賜予禮物，困難是在考驗我們到底有多想成功？發現人生美新視界，釋出善意，吸引更多善意；擁抱別人，溫暖的是自己。美好會吸引更多美好，愛會吸引更多的愛。

態度決定人生高度：真正使人成功的不是努力，而是「態度」！信心是成功的力量，當你轉身面對光明，陰影就落在身後了；做自己害怕的事，害怕自然會消失。在壓力之下，我們表現得更好。用樂觀的心態，寫精采的人生故事。

自信最美，用信心面對人生：正面思考吸引正向能量，解決問題勝過找藉口，成功和好運會眷顧積極主動的人，行動加上熱請，讓你心想事成，以信念當作彩筆，揮灑自己的人生，以信念橫渡風波險阻、勇闖高峰幽谷！

二、內容摘錄

信心，讓你永不放棄：風暴並不可怕，災難並不可懼，可怕的是：我們失去了信心。世界上沒任何力量，能像信心一樣主宰著我們的生活。（P.12）

人生到底會是以喜劇收場，還是悲劇落幕，端看我們在逆境中是否能抱持著信心，始終堅信自己一定可以走出一條光明的大道。（P.14）

信心決定命運：有些人最初對自己有一番期許，一旦經歷挫折便半途而廢，這是他們信心不夠堅定的緣故。所以，第一步是建立自信心，第二步是使信心堅定，即使遇到挫折也不屈不撓，絕不因一時的困難而放棄。（P.16）

三、我的觀點

當人們遇到挫折，往往只想著怎麼逃避，而不是去解決問題，或者是請求別人協助，要不就是放棄，成爲一位失敗的人。心裡越是想著：「我不可能做到！」，那就真的什麼也做不了。相反的，越是想的：「我相信自己一定做得到！」，勝利的女神便會朝著你微笑。這是一種吸引力法則，只要想著自己可以克服，不管遇到多大的瓶頸，就能夠安然的度過。

當人們對自己產生自信心，會把所有的事情往好的方面去想，自然而然，擾人的事情全都消失了。「信心」並不難產生，只要將你內心的恐懼、煩惱...通通拋掉，相信自己所擁有

的意志力，這樣足以建立起自信心，人類是有智慧的動物，肯相信自己的能力，遇到任何事情，能毫無保留的解決，不拖泥帶水，活在零碎雜亂的世界裡。

一件事情成功完成，是努力所得來的結果，過程中遇到困境，千萬不要氣餒，必須以堅持樂觀的態度來面對，去感受從這辛苦的經歷裡學習獨立，解決自己所擁有的問題，支撐不住時，檢視自己所做不到的原因為何？如果是因為：「累」、「不想這麼辛苦」...這些無理的理由不是原因，當適當的理由出現，那才是放棄的主要原因，但是放棄了，就什麼都沒有了，要想清楚自己現在所做的一切，是爲了什麼，成功是得來不易的。

壓力是每個人必經歷過的，當壓力來臨，會感覺煩悶、喘不過氣，適當的壓力是好的，但是過多的壓力會使人感到面臨絕境、毫無決策，什麼事情都無心解決，壓力過大和自信也是有關連性的，一個沒有自信的人，容易感到自悲，覺得身旁的人都在嘲笑自己，因此累積了過多的自悲感，產生了壓力，隨著時間慢慢流逝累積的壓力已負荷不了，要減少壓力產生，必須建立自信心，但平時是可以有些適當的壓力留在自己身邊，來充實自己。

無法支持下去，找個訴說的聽眾，可以和身旁的家人、朋友一起分享，但不是請他們幫忙解決問題，而是陪伴著你一起度過這艱難的時刻。不要妄想別人幫助你解決，依靠別人所完成的事，感覺不到那份成功的喜悅，那只是短暫的安全感，凡是靠自己努力得來的成果是令自己感到驕傲的。

在一次的強調，信心是成功的來源，這世界上每一個人我擁有的智慧都是相同的，沒有誰比較聰明；沒有誰比較愚笨，「只要肯努力，沒有什麼是辦不到的」，當然這不能只是嘴巴說說，要去實踐，必能嚐到勝利的滋味。無心的人不管做什麼都無法成功，必須要用心的去體驗努力的過程，從中領悟這些道理，感受這苦盡甘來的一切。

完成一次艱辛的歷程，自信心是足夠的，也是替自己豐富了人生體驗，感覺很有成就，不需別人認同，只需自己認同自己。

四、討論議題

如何讓遇到挫折想放棄、無法解決問題的人，協助他們建立自信心，不在拖泥帶水的過日子，讓「信心」成爲他們最好的武器？