

提升自信心的四种绝佳方法

不要逃避和不敢面对失败。只有弱小的自卑者才会盯着自己的失败和缺点不放手。他们逃避现实，不敢自我肯定。有句名言说“现实中的恐惧，远比不上想象中的恐惧那么可怕”，所以敢于面对挑战，鼓气勇气，多试几次，你的自信心就会慢慢高涨起来。自信不是潇洒的外表，但自信会带给你外表的潇洒。它会让你认识自己所扮演的人生角色，自己在哪方面有足够的能力，还有哪方面需要再发掘自己的潜能，这样才能让你拥有足够的自信筹码。

一、提高语言表达能力。

一个人如果能把自己的想法或愿望清晰、明白地表达出来，那么他内心一定具有明确的目标和坚定的信心，同时他充满信心的话语也会感染对方，吸引对方的注意力，直到让人们相信，他的自信心对他人有着巨大的帮助。

1、说话时把声调放低，这样听起来平稳、和谐，也更显得魅力十足。

2、运用胸腔呼吸，不要用胸腔来呼吸，这样声音才会有力。

3、说话时配合一些手势，眼睛看着对方，并面带微笑，这样可以增强语言的感染力。

二、尽量挑前面的位子坐

在各种聚会或会议中，你是选择坐在前排还是选择坐在后排座位？大多数愿意往后坐的人，往往都希望自己不会“太显眼”，否则被注意或点名的机会就会增加，而深层原因就是由于缺乏信心。其实坐在前面能够建立信心。把它当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

三、试着说话时去正视别人

不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。躲避别人的眼神意味着：我有罪恶感；我做了或想到了什么我不希望你知道的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。这都是一些不好的信息。

正视别人等于告诉他：我很诚实，而且光明正大。我相信我告诉你的话是真的，毫不心虚。要让你的眼睛为你工作，就是要让你的眼神专注别人，这不但能给你信心，也能为你赢得别人的信任。

四、敢于当众发表自己的见解

有很多思路敏锐、天资高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而只是因为他们缺少信心。

在会议中沉默寡言的人都认为：我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也不说。而且，其它人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。然后给自己找一个看似说得过去的理由：等下一次再发言。可是当这些沉默寡言的人不发言时，他们就会愈来愈丧失自信。从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心，下次也更容易发言，良性循环也就自然而然地形成了。

所以无论是参加什么性质的会议，最好每次都要主动发言。评论、建议或提问都可以，不要等到最后才发言。不要担心你会显得很愚蠢，因为总会有人同意你的见解。当然有一种情况例外：没有经过任何思考就发表你的见解。其实只要经过深思熟虑，发表的意见大多都是有价值的。

另外从网上搜集到的一些提高自信的小点子，希望对大家有所帮助：

1、每天睡前想一想今天有哪件事是值得骄傲的，哪怕很小的事，早上起来先对自己暗示几次：我相信自己，我非常棒！

2、做事不要拖拉，把第二天要做的事列个清单，然后按照清单立刻去完成这些事，每做好一件就会增加一份自信。

3、不要总去想自己自信不自信的问题，因为太关注自己的缺点只会让其掩盖住自己的自信心，造成恶性循环。

4、要懂得释放压力，比如做些运动，或做一件能让自己全神关注的事情，这也是避免心理压力导致不自信的好办法。

5、不要认为不喜欢参与公众场合、讲话等就是自闭，其实这离真正的自闭还很远，提升自信的途径还有很多。