

建立信心

怎樣才能建立信心呢？

「信心」是一個人能否成功的重要因素，許多人放棄追逐夢想、被困境打敗不是真的因為能力不足，而是因為信心不足，認為自己不會成功，因此半途而廢，甚至未戰先敗而與成功擦身而過，所以信心是十分重要。這裏有三種方法教我們培養信心。

一，反覆練習，堅持到底。要擁有真正的信心就要反覆練習，做得不夠好、不完美，就要一再練習，必須不斷學習、訓練，熟悉這項技能之後，困難不再是困難，信心自然就油然而生。

二，記得自己的優點，對自己信心喊話。每個人的心裏都有一把聲音，會在有需要的時候和自己對話，這時，我們聽到的話是來自鼓勵自己的小天使，還是來自打擊信心的小惡魔呢？有專家指出，我們的想法會影響我們的行動，所以我們更加應該鼓勵自己，並非用負面的想法來催眠自己不夠完美。

最後一種方式，為自己加加油，讓惡魔退散。未能一直順利成功固然讓人失望，但失敗的經驗並非一無是處，它讓我們能看見自己不足的地方，是逆境中能鍛鍊我們、讓我們更加強壯的力量，而不是阻擋我們前進的障礙。在失意的時候，為自己加加油，去除在心裏打擊我們信心的惡魔，學習擁抱失敗，從中獲取珍貴的教訓，信心就會常駐我們的心。