自　信

戈阳青

自信——
这就成为了
当今人们
最常用之一的
口头禅

自信点吧
一定要自信哈
应当自信哦……
铺天盖地念经式地
勉励，似乎陷入
一种平淡

自信是什么？
其实我们似乎
越来越感觉是

一头雾烟……

或许这
自信——
就是一种简单的
超然

自信就是
有气魄让自己倒下
有信心让自己向前
有勇气让自己抉择

自信就是——
信任自己
相信现在！
相信明天！

（2015.6）

戈阳青《自信》诗作于 2015 年 6 月 23 日。2015 年 6 月《浩世微尘·文学经典月刊》发表。同年收入《戈阳青全集》诗选（欣赏版、阅读版、文本版）。2018 年发布珍藏版。2020 年发布明信片版

《自信》：

自信——/这就成为了/当今人们/最常用之一的/口头禅

自信点吧/一定要自信哈/应当自信哦……/铺天盖地念经式地/勉励，似乎陷入/一种平淡

自信是什么？/其实我们似乎/越来越感觉是/一头雾烟……

或许这/自信——/就是一种简单的/超然

自信就是/有气魄让自己倒下/有信心让自己向前/有勇气让自己抉择

自信就是——/信任自己/相信现在！/相信明天！

编者语：

戈阳青《自信》诗作于 2015 年。

一首以诗意诠释自信人生的诗篇！

……

《自信》——

戈阳青这首《自信》——或许告诉我们：

自信不只是人生的口头禅，而是着实的气魄、信心和勇气！是充分地信任自己，相信自己的现在，更相信自己的未来！

“自信就是/有气魄让自己倒下……

有信心让自己向前/有勇气让自己

抉择/自信就是——/信任自己

相信现在！/相信

明天！……”

……

《自信》

诗人说——

自信——这就成为了

当今人们最常用之一的口头禅：

“自信——/这就成为了/当今人们/最常用之一的

口头禅……”

……

自信点吧，一定要自信哈，应当自信哦……

铺天盖地念经式地勉励，似乎陷入一种平淡：

“自信点吧/一定要自信哈/应当自信哦……

铺天盖地念经式地/勉励，似乎陷入/一种平淡……”

……

自信是什么？其实我们

似乎越来越感觉是一头雾烟：

“自信是什么？/其实我们似乎/越来越感觉是

一头雾烟……”

……

或许这自信——

就是一种简单的超然：

“或许这/自信——/就是一种简单的

超然……”

……

自信就是，有气魄让自己倒下，

有信心让自己向前，有勇气让自己抉择：

“自信就是/有气魄让自己倒下/有信心让自己向前

有勇气让自己抉择……”

……

自信就是——信任自己，

相信现在！，相信明天！：

“自信就是——/信任自己/相信现在！

相信明天！……”

……

《自信》——

自信就是——

“一种简单的超然”：一种近乎于简单自然的超凡脱俗，勿有刻意痕迹。

……

自信就是——

“有气魄让自己倒下”：不惧怕甚至有气魄让自己跌倒和失败。

“有信心让自己向前”：坚信自己既定目标和相信自己的成功。

“有勇气让自己抉择”：有足够勇气面临并做出自己人生抉择。

……

自信就是——

“信任自己”：充分相信自己。

“相信现在”：充分相信今天的自己。

“相信明天”：充分相信未来的自己。

……

注释：

自信——相信自己。

定义：自信是指人对自己的个性心理与社会角色进行的一种积极评价的结果。它是一种有能力或采用某种有效手段完成某项任务、解决某个问题的信念。它是心理健康的重要标志之一，也是一个人取得成功必须要具备的一项心理特质。

因素：包括优势认定、信念、敢于挑战、坚持不懈等。

引解：“虽杂庸民，终无怨心，彼有自信者也。”——《墨子·亲士》。“近情苦自信，君子防未然。”——晋·陆机《君子行》。“其说既美矣。卒以谓此书战国之谋士，度时君之所能行，不得不然；则可谓惑于流俗，而不笃于自信者也。”——宋·曾巩《〈战国策〉目录序》。

……

自信之自古——

“春风自信牙樯动，迟日徐看锦缆牵。”——唐·杜甫《城西陂泛舟》。“奈何不自信，反欲从物迁。”——唐·韩愈《谢自然诗》“君子

笃自信，众人喜随时。”——宋·欧阳修《夜坐弹琴有感二首呈圣俞》。“我不信书祇自信，千年未必有知音。”——宋·林希逸《穷理》。“自信苟不疑，俗说空纷纷。”——宋·周紫芝《为韵余得上七字》。“人惟不自信，渺渺歧上羊。”——宋·魏了翁《赠僧南游》。“自信天堪靠，宁教做独民。”——宋·陈著《深儿归自杭梅山弟有诗因次韵》。“力学当年真自信，初心到此未应回。”——宋·苏辙《七十三岁作》。“良材固自信，终岁委空谷。”——宋·李廌《霹雳琴》。“彼亦诚自信，谁能恤多言。”——宋·苏洵《又答陈公美三首》。“定应松柏心无改，自信云龙道不孤。” ——宋·范仲淹《和并州大资政郑侍郎秋晚书事》。“万事百年能自信，一箪五鼎不须论。”——宋·王安石《寄孙正之》。“浩歌自达晓，自信何用疑。”——宋·王铚《除夕》。“勇於自信故英绝，胜彼优孟俯仰为。”——清·龚自珍《己亥杂诗》。“自信人生二百年，会当激水三千里。”——毛泽东《七古·残句》。“自信人生无悔意，轻描狼烟嚎啼。”——戈阳青《魂醉天雨》。

……

自信之格言——

“走自己的路，让别人说去吧。”——意大利·但丁。“信心是灵魂的防腐剂。”——美国·惠特曼。“自信是成功的第一要诀。”——美国·爱默生。“自信是走向成功的第一步，缺乏自信是失败的主因。”——英国·莎士比亚。“人人不敢自信，大家就成为了轻信的人。”——古罗马·奥维德。“如果没有自信，你永远也不会有快乐。”——法国·拉罗什富科。

……

诗人说——

……

这自信就是有气魄让自己倒下，

有信心让自己向前，有勇气让自己抉择！

自信就是，信任自己，

相信现在，相信明天！

……

“这/自信/就是

一种简单的/超然

自信就是/有气魄让

自己倒下/有信心让自己

向前/有勇气让自己抉择

自信就是——/信任自己

相信现在/相信明天”

——《自信》

……

（2026 年 10 月 25 日）