

● 现代畅销书
● 成功冠军丛书之一

强者之术

——做个胆量超群的人
我們每天都會面對一些不可預知的場面
如何以穩定的情緒應付這一切？
看完本書，你就能以“不變應萬變”
自如應付各種變局



Ze zeggen
dat hij nog
geen wieg kan
doorblazen.

广西民族出版社

责任编辑: 王玉琼

装帧设计: 林 庆

- 你是否经常战战兢兢、举棋不定?
- 你是否经常在意别人的看法而限制了自己的自主性?
- 你是否高估了别人而低估了自己? 你是否只习惯听从大家的意见而忘记了自己的主张? ……
- 你是否畏惧失败, 而迟迟不敢踏出第一步?
- 你是否遇到挫折就放弃了坚持到底的决心和毅力呢?

△ 你错了! 你大可以昂首阔步, 抬头挺胸, 做个胆量超群的人, 因为胆量是任何人与生俱来的本能, 只看你用什么方法将其激发出来。

只要看完本书, 你對自己一定信心十足, 做事绝不会瞻前顾后, 踌躇不前。你会明白, 成功的钥匙已掌握在自己的手里!

ISBN7-5363-2290-9/c · 48

定价: 3.80元

●当代畅销系列●

●成功宝库丛书之一●

强者之术

——做个胆量超群的人

传 妙 编

广西民族出版社

(桂)新登字 02 号

成功宝库丛书之一
强者之术
——做个胆量超群的人
传妙 编

广西民族出版社出版发行
广西测绘局地图印刷厂印刷
开本 187×1092 1/32 6印张 132千字
1993年8月第一版 1993年8月第一次印刷
印数:1—10000册
ISBN 7-5363-2290-9/C·48 定价:3.80元

改头换面，培养胆量

▲你是否过分在乎“别人的看法”而限制了自己的主见？

▲你是否过分低估了自己的能力，而迟迟不敢去做自己想做的事？

▲你是否总习惯订立遥不可及的目标，以便替自己的胆小预做一个“藉口”？

▲你是否习惯听从大众的意见，而忘了掺入自己的意见？

▲你是否畏惧失败，而迟迟不敢踏出第一步呢？

▲你是否一味逃避棘手的事，而忘了真正去克服它吗？

▲你是否容易对他人予以过高的评价？

▲你是否遇到挫折就放弃了坚持到底的决心和毅力呢？

紧张时发挥胆量的方法

▲你可以为了压倒对方，而先一步于与对方约会场所等候。

▲你可以舍弃在正式的场合穿全新的鞋子，而宁可穿平日穿惯的那一双。

▲你可以事先对着镜中的自己练习微笑、打招呼，以应付即将面对的宴会场面。

▲你可以利用心象回想自己成功时的景像，以帮助自己恢复信心。

▲面对众人演讲时，不妨将目光专注于台下的某一个人。

▲争取坐“领导席位”，以训练自己成为一位勇于发言的“积极型人物”！

▲即使只有一分钟的演讲，事前也必须做好充足的准备。

目 录

绪言——激发胆量的方法	(1)
-------------------	-----

不要有太多的顾虑

你是否会由于自己的懦弱而阻碍胆量的发挥?.....	(5)
---------------------------	-----

培养胆量的方法1：胆量来自“气”	(7)
------------------------	-----

不顺利时口中不妨喃喃自语“一切都会很顺利”	(7)
-----------------------------	-----

越是想早点离开某地，越是应慢点离开	(9)
和难缠的对手碰面之前最好先对着镜子练习微笑	(10)

培养胆量的方法2：想象自己就是有胆量的人	(12)
----------------------------	------

面对紧张的场面不妨刻意放慢动作	(12)
-----------------------	------

和别人说话时，最好能直视对方的眼睛	(14)
-------------------------	------

有时不妨试着拉近和上司之间的距离	(16)
------------------------	------

培养胆量的方法3：胆量往往在自我推销下自行产生	(19)
-------------------------------	------

不妨在人前装出一副有胆量的样子	(19)
-----------------------	------

不断地自我推销自己的特点	(21)
自我介绍时,不妨主动和对方握手	(23)
培养胆量的方法4:试着找出你身边真正有胆量的人	(24)
争取和有胆量的人接近的机会	(24)
不妨培养“胆量体质”	(27)

从会做的事着手

你是否在事前就担心自己做不到而裹足不前?.....	(29)
---------------------------	------

培养胆量的方法5:胆量和勇气一样,必须由小而大	(31)
演讲的前一天不妨先在好友面前练习	(31)
不妨偶尔去一下一流餐厅	(33)
多方体会各式各样的生活经验	(35)
培养胆量的方法6:善用本身的势力范围,以培养自信	(37)
势力范围往往是激发胆量的泉源所在	(37)
当你从事缺乏自信的事情时,请先从擅长的部分着手	(39)
本身得意的势力范围往往能产生向其他领域挑战的原动力	(40)
培养胆量的方法7:利用心象想象自己成功时的景象	(42)

详细的心象地图能化踌躇为胆量	(42)
多听他人的成功经验有助于“心象地图”的描绘	(43)
想象到达目的地后可以畅饮一杯的情景	(45)
培养胆量的方法 8: 利用刚强的另一个自我鼓励自己	(47)
帮助山下选手获胜的“另一个自我”	(47)
善于营造气氛的人往往容易激发潜在的胆量	(49)

别在意他人的眼光

你是否因太在意别人的眼光而患得患失? ...	(51)
培养胆量的方法 9: 有时不妨做一次不乖的小孩	(53)
有时不妨任性一下	(53)
不要做一名言听计从的部属	(55)
接受面试时可把自己想成是面试官	(57)
培养胆量的方法 10: 你吃咖喱饭是因为大家都爱吃吗?	(59)
即使大家都说很无聊,你也可以坚持己见 ...	(59)
只要自认是正确的主张就可坚持到底	(62)
培养胆量的方法 11: 胆小的人都怕提到失败的经验	(64)
即使失败也不必讳言失败的经验	(64)

不妨公开自己的缺点	(65)
勇于向强者挑战	(67)
培养胆量的方法 12: 有时候马虎一点或许比较好	(69)
未必要事事讲求道理	(69)
失败是促使你向新事物挑战的原动力	(70)
适度的马虎与迷糊确有必要	(72)

勇敢地面对自己

你是否会害怕面对镜中的自己?	(75)
----------------------	------

培养胆量的方法 13: 你为什么那么害怕被拒绝?	(77)
--	------

不要一味订下“遥不可及”的目标	(77)
了解“反正”“果然”的真正含意.....	(78)

培养胆量的方法 14: 勇于面对环境的不安和失败	(81)
--	------

谦虚地接受别人的长处	(81)
正视心中的不安和不满	(83)
即使“三连败”也不必沮丧	(85)

培养胆量的方法 15: 拼命地挣扎可使胆量自然涌现	(87)
---	------

迷惑时不如迷惑到底, 切勿轻率下结论	(87)
纵然无望也要反抗到底	(88)
有时虚张声势可以反败为胜	(90)

培养胆量的方法 16：失败能帮助你了解自己的实力

..... (92)

了解实力比患得患失重要 (92)

从会做的事踏出第一步 (93)

观察“别人的缺点”有助于了解自己的缺点

..... (94)

培养胆量的方法 17：适度地提升自我评价

..... (97)

以自信的心态做每一件事 (97)

不妨任性一点 (98)

坚持到底必能成功..... (100)

绝不要封闭自己

你是否惯于逃进安全地带而不肯面对现实

..... (103)

培养胆量的方法 18：别只在电话中向对方表明爱意

..... (105)

卸下“太阳眼镜”露出真面目..... (105)

有时不妨一个人旅行..... (107)

会议中不妨坐在对手或地位高者的身边..... (108)

培养胆量的方法 19：利用旁边的人来激励自己 ..

..... (111)

正式比赛前的“KO”宣言最能激发胆量 ... (111)

不妨以游戏的方式赌一下成功与否..... (114)

自己缺乏自信的部分可由同伴补足·····	(115)
培养胆量的方法 20: 先说结论有助于行动的完成	
·····	(117)
一针见血地说出自己想说的话·····	(117)
不知赞成与否时, 不妨先说 NO ·····	(118)
培养胆量的方法 21: 捞本的心理有助于胆量的发挥	
·····	(121)
即使一分钟的演讲, 也要花一小时来准备 ·····	
·····	(121)
培养胆量也必须投注本钱·····	(123)
培养胆量的方法 22: 坐在领导席位上自然能引人注目	
·····	(125)
在会议中争取尽量坐“领导席位”·····	(125)
会议上至少要发问三次·····	(129)
培养胆量的方法 23: 适度的目标有助于胆量的发挥	
·····	(131)
目标的订定法影响到胆量的发挥程度·····	(131)
十年后的目标比一年后的目标更利于培养胆量 ···	
·····	(133)
多和能力比自己强的人交往可以增加胆量 ·····	
·····	(134)

为自己加把劲

你会把紧张和不安误认为是没有胆量吗? ·····	
·····	(137)

培养胆量的方法 24：把紧张化为胆量的心理技巧	
.....	(139)
将对手拉进自己的势力范围.....	(140)
参加正式的宴会时别穿全新的衣服.....	(142)
和“强敌”约会时最好能先到.....	(144)
培养胆量的方法 25：把不安的情绪化为胆量的方法	
.....	(144)
不妨专注于某一个方向或某一个人演讲.....	(144)
制造一些疏解紧张的小动作.....	(147)
面临“最后关头”时切勿改变初衷.....	(148)
培养胆量的方法 26：排演可消除正式比赛前的紧张感	
.....	(150)
“热身运动”具有振奋精神的效果	(150)
正式比赛前不妨藉着呐喊以振奋精神.....	(152)
深呼吸有助于缓和紧张的情绪.....	(153)
培养胆量的方法 27：大明星、大人物同样都是人	
.....	(155)
想象大人物进厕所的情景即可减轻畏惧感	
.....	(155)
参加会议时不妨选择背光的位置.....	(156)
培养胆量的方法 28：利用“暂停时间”扭转局势	
.....	(159)
善用暂停时间调整情绪.....	(159)

试着了解“怯场”的原因，而后自我解嘲一番 ...	
.....	(160)
笑是化解紧张情绪的一帖良药.....	(161)
紧张时不妨利用音乐轻松一下.....	(162)
一眼看穿你的“胆量”有多大.....	(164)
雷达图表诊断.....	(167)

绪言——激发胆量的方法

有胆量的行动并非瞻前不顾后

许多人常会这么想：“真羡慕他这么有胆量，和他相比，自己真是太胆小了！”而我始终认为那些自怨胆小，看到别人大胆的行动而产生自卑感，甚至因此闷闷不乐的人是在自寻烦恼。因为胆量是人类与生俱来的本能，只要有适当的方法予以激发，相信任何人都可以成为一个有胆量的人。然而多数人并不能深刻体会到这一点，以致于往往会无端的羡慕某些人“蛮勇”的举动，并因而产生自卑的情绪。

例如多数人会认为敢立即怒斥上司意见的一些员工应该是很有胆量的人。事实上这些人往往仅是因为上司的意见与自己的想法不符而驳斥对方，是一种自我感情的立即发泄，所以这只能算是一种“鲁莽”的行为，而称不上是有胆量的行动。

真正有胆量的行动并不是意气用事，即使你不满意上司的意见，也应该提出充分正当的理由，纵使这会引起上司一时的不悦，但终究还是会获得上司的认可，这也才不愧称为是一种有胆量的行动。

因此我认为真正有胆量的人应该是一个处事很谨慎的人，他们在从事任何行动前都会尽量收集情报，并充分考虑此项行动后所引发的正、负面影响。但有时因顾及

到某些负影响而放弃行动时，也会被旁人误解自己是一个很没有胆量的人。

总之，想成为一个真正有胆量的人则必须养成凡事“谨慎”的态度，并避免一切“瞻前顾后”及“鲁莽”的举动。

胆量是任何人与生俱来的本能

许多人一旦面临紧张的场面时，心中就不由得产生战战兢兢、瞻前顾后的情绪，也因而觉得自己是一个很没有胆量的人。可是当你了解谨慎的态度有助于胆量的真正发挥时，你就不会认为拥有下述情绪是多么不好的一件事了。战战兢兢、瞻前顾后也可算是一种谨慎态度的表现，换言之，拥有这些情绪的人往往能激发其潜在的胆量意识，并进一步做出真正有胆量的行动。

比较起来某些人做任何事总是任性而为、不计后果，或许这些人的行动看起来既迅速又大胆，但实际上这些行动只能算是一种蛮勇的行动。

反之，另一种自认没有胆量的人则通常是属于对周围环境过于敏感的人，这类型的人在做任何事之前，总是会顾及到周围人对自己的评价，甚至考虑到事后本身引起的后遗症而处处显得裹足不前。

然而如前所述，为了发挥人类真正的胆量，类似以上的“敏感度”和“谨慎度”是确有必要的，一旦具备了这些习惯，便能激励本身做出真正有胆量的行动。

此外，遇到紧急状况时，为了激发自己的胆量，自

信心的加强尤其重要。举例说明——有两个人要准备跳跃一公尺宽的悬崖，其中一个人悲观的表示：“这么宽啊！我怎么可能跳得过去呢？”另外一个人却乐观的表示：“只有一公尺，相信我一定跳得过去。”由于后者具备了很大的自信心，激发了他的潜在胆量，于是他能理所当然的向一公尺挑战。

胆量须经长年累月的培养

人类在日常生活中常会面临各种不同的考验与挑战，其中许多状况是必须靠自己收集情报、判断后而有所行动的，但有时我们也会遇到一些棘手的情形不知如何解决，而导致内心惶惶不安。然而这些经验不断重复着，却也逐渐把我们训练成识途老马，能从容应付各种突发状况。老实说：胆量往往就是在上述各种经验的体会中逐渐培育而成的。

我认为那些自认胆小的人很可能就是平日缺乏上述环境的磨练。举例说明——一些从小到大在亲戚眼中被认为是乖宝宝的人，或许在某些人的眼中他们很幸运，因为他们可以不必操心任何事，只要听从周围人的建议就足以顺利应付生活中的各种状况，不过这些人踏入社会后，一旦单独面临生活中突发的各种紧张情况，往往就会手忙脚乱，胆怯无比了。这些人甚至连对爱慕的女孩开口约会的勇气都没有，以致错失许多机会，连带地让自己的自信心大为受损。

不过我认为这些人倒不必过于沮丧，不妨从今天起