

你相信什么，就会看见什么；你看见什么，就会得到什么。

谁导演了这场悲剧

造成人生败局的积弱法则

孙科炎 詹燕徽 著

洞悉人生败局
扭转积弱法则



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

谁导演了 这场悲剧

造成人生败局的积弱法则

◎ 孙科炎 詹燕徽 著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书力图让人们了解和面对自身的积弱心理，从心理学角度深刻剖析积弱心理产生的根源及积弱法则的原理。积弱心理是人类的一种弊端，这种心理随时可能诱发人生败局。

本书系统地分析了积弱心理的规律、预见方式和控制方法，总结了“弱法则”导致失败的十大定律，浓缩了十类积弱心理的典型人格，让人们自身的失败隐患。同时专门针对积弱人群提炼出十种克服积弱的法则，总结转败局的方法，帮助困在积弱法则中的人们及时突破自我，走出失败陷阱。

图书在版编目（CIP）数据

谁导演了这场悲剧：造成人生败局的积弱法则/孙科炎，詹燕徽著
北京：中国电力出版社，2012.3

ISBN 978-7-5123-2742-9

I. ①谁… II. ①孙… ②詹… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第029210号

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑：杨 鑫

责任校对：朱丽芳 责任印制：邹树群

北京盛通印刷股份有限公司印刷·各地新华书店经售

2012年5月第1版·2012年5月北京第1次印刷

880mm×1230mm 32开本·5.625印张·125千字

定价：28.00元

敬告读者

本书封面贴有防伪标签，加热后中心图案消失

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版 权 专 有 翻 印 必 究

前言

人们时常谈论成功和幸福。我们现在谈谈失败与悲苦。

我们每一个人的生活都存在着这么一条法则：如果你不知道自己什么时候会失败，那么要想获得成功也是很难的。更重要的是，如果你不能让自己的心灵超脱于失败之外，那么你就自然会深陷于失败之中。尽管这个道理听起来有些复杂，却是确凿无疑的事实。

这本书是我们依据心理学家的研究，撰写的一部“应对失败”的指导书。

我们所讨论的主题主要包括以下几个方面。

观点一：每个人都有机会成功，没有人是天生的弱者

从长远来看，我们每个人都有能力获得成功，而且每一个人都客观上存在着成功的可能性。例如，一个没有多少知识的拾荒者可以发现铜处理是一门赚钱的生意；一个一无所长的社会青年也可以通过自学成为某方面的专业技术人才。美国总统富兰克林·罗斯福在成为总统之前，曾经深受小儿麻痹症的困扰，但同样有机会成为总统；李嘉诚曾是小店的推销员，但并非注定一生如此！

没有人注定是弱者。所谓“注定”，也不过是“人为”的结果。

观点二：导致失败的内因是我们承认失败的合理性

如果我们说没有人是天生的弱者，人人都有机会获得成功，那么是什么原因最终导致一些人成功，而另一些人失败呢？答案是那些失败者，更容易把失败合理化。例如，一些人在碰到工作中的挑战时，他们努力去做了，结果并不理想。然后，他们试图说服自己：“我的能力确实不足以应对这样的挑战，所以失败是一定的。”当再次出现类似的挑战时，他们认定自己不可能成功，所以他们开始逃避。如此循环往复，造成自身能力的退化，成了一个平庸之辈。

如果你认为失败是合理的，相信自己是一无是处的，那么你就必然会失败，必然会一无是处。

观点三：失败会造成弱势感，并固化成一种失败的“模式”

除非你的内心足够强大，否则每一次失败都会在内心中积累已经存在的弱势感。这种弱势感，让你习惯以弱者的角色应对外界的事物。

例如，当你在社交活动中感觉到很不自在的时候，你内心开始形成一种弱势感，你感觉到孤独、自卑、无助，你认为自己肯定处理不了这些复杂的人际关系……就这样，你开始退缩到自己的空间里，成为一个孤僻的人。为了在孤僻中寻找乐趣，你开始把大部分时间都花在不需要出门的消遣上。由此，你的生活改变了，你开始内向，只愿意宅在家里，弱势感越来越强烈，甚至形成了一整套失败的行为模式。

观点四：正确对待失败，你才能走向成功

成功者即使面对失败，也绝不会害怕退缩，不会把失败合理化，他们认识到失败只不过是通向成功的铺垫，而不是承认自己

无能。因而，即使失败了，他们也能够从中搜寻到“成功”的影子，例如自己的进步、经验的积累等。

爱迪生发明电灯时经历了一千多次的试验，都以失败告终。当他的助手灰心时，爱迪生却笑了：“我认为这不是失败，相反，我们已经成功找到了一千多种不适宜作灯丝的材料。即使我们没有发明电灯，后人也可以从我们的探索中受到启发，少走一千次弯路。”

在你的大脑中要有一幅“成功的图景”或者说一套“成功的思维模式”，在这个模式下，即使失败了，也只不过是一段插曲，而不是终曲。你的大脑中呈现的是一幅“失败的图景”，还是一幅“成功的图景”，这将决定你的命运。只有正确看待失败，振作起来，才能走向成功。

这本书的使命就是让你发现失败的根源，并找到改变命运的方法。

目录

前言

第一章 这场悲剧是什么..... 1

从一部电影说起	2
这样的悲剧无处不在	3
优秀的人也会变得平庸	4
再多努力也未必奏效	6
王侯乞丐只是一念之差	8
失败就是差一点成功	10

第二章 这场悲剧的源头..... 13

从恐惧到无助	14
活在臆造的恐惧中	15
投入战斗，还是逃跑	18
把恐惧拖到明天	20
畏惧失败的意念	23
臣服于消极暗示	26
天生的悲剧情结	29
陷入回忆的泥潭	31
避免失败，也拒绝成功	33
对成功的恐惧	35

第三章 弱者的魔咒.....39

本能的惰化	40
失败的惯性定律	42
失败是一种习惯	45
弱者会一步步沉沦	49
失败会不断复制失败	51
愚蠢的事不能太认真	54
来不及察觉的失败	58
退让，进入失败死循环	61
自认无缘成功，就注定失败	64
不幸与厄运都会传染	67

第四章 你处于失败中吗..... 71

拒绝长大的彼得·潘	72
逆来顺受，并非美德	75
先见之明和事后诸葛亮	78
丑小鸭只是美丽的童话	81
陶醉在精神胜利法中	84
沉默，然后走向失败	87
不会说“不”的“乖乖仔”	91
甘当配角的角色意识	94
在适应中变得软弱	96
高估或低估自己	100

第五章 跳出失败的怪圈..... 105

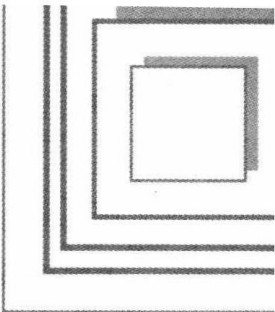
由积弱到积强	106
释放自己的恐惧	109
知道自己想要什么	112
寻找自信之路	115

吸引力法则	119
停止抱怨，就现在	122
开始行动，就现在	125
再试一次，你就是强者	128
此我非彼我	131
没有人注定悲伤	134

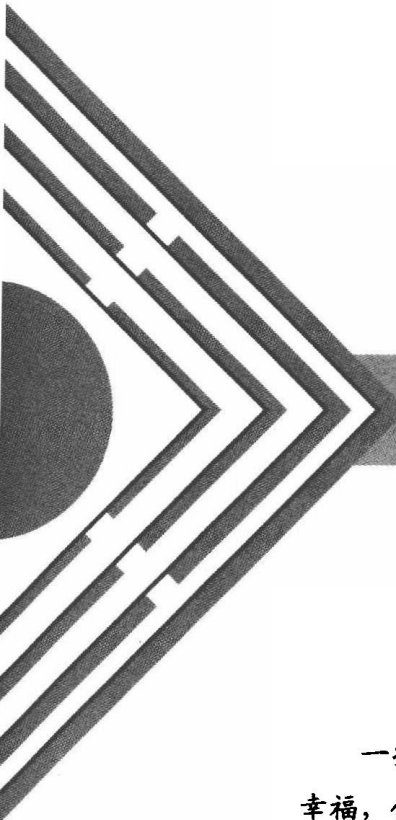
第六章 如何变得更强大..... 137

释放求胜的本能	138
成功的惯性定律	140
因为享受成功，所以成功	143
想象力的巨大能量	146
放弃成就卓越	149
不为成功而成功	151
80/20黄金定律	154
失败是最大的财富	157
掌控自己的命运	160
强者自救，圣者渡人	164

后记..... 169



第一章



这场悲剧是什么

一些人原本可以在事业上更有成就，生活中更加幸福，但他们最终失败了。很多人认为，某些失败或遗憾无法避免，实际上往往是我们人为制造的悲剧。

从一部电影说起

有一部经典的电影，描述过这样一个故事情节。

监狱里一位满头白发年逾70的老人发疯一般用刀挟持了一位狱友。因为他得知自己在监狱中度过了50个年头后，终于要被释放了。老人没有像人们想象中那样狂喜，而是一反常态地暴躁，他想通过伤害狱友再次被关进监狱。

在其他狱友的劝说下，老人没有刺伤别人，而是穿着体面的西服走出监狱，不时回头张望。他孤独地在街上行走、坐车，苍老而羸弱，脸上写满了茫然、悲哀和恐惧，就像一个迷路的孩子。

老人被安排在超市工作，很努力，却经常挨骂。他冒出了杀掉超市的店长、持枪抢劫的念头，这并不是为了报复，而是为了能够回“家”，他所谓的家就是监狱。最终他没有去杀人，因为觉得自己“老得无法再胡闹了”。

“我不喜欢这地方，它令我感到害怕，我决定离开这里。”老人带着微笑上吊自杀了，在他看来唯有死亡才能让他从无助中解脱。

这部电影的名字叫《肖申克的救赎》。

影片中的老人为什么会爱上禁锢自己一生的监狱呢？电影中有一句话给出了答案：“这些围墙很有趣，开始，你恨它们，接着，你适应了它们，日子久了，你就开始依赖它们。”从恨到适应，最后到依赖，以致沉迷其中，最终屈服、麻木和绝望，这就是积弱心理的体现。



绝大多数人，假设他们得知自己大半生的时间都要在监狱中度过时，都会避免去想外面的世界，强迫自己去适应监狱里的生活。当他们开始学会享受监狱里的日子时，即使重获自由，也难以适应监狱外的生活。

这样的悲剧无处不在

不仅仅是在监狱这种特定的情景下，积弱心理在日常生活中同样无处不在。

曾有一个知名演员，在一次坐飞机的时候，爱上了一个空姐。于是，他立刻展开了追求，原本以为可以赢得她的芳心，谁知最后遭到了拒绝。

而且在以后的日子里，她开始刻意地回避他。

慢慢地，他认为是不够优秀，也没有银幕上看着那样光彩照人，这个念头不断地萦绕在他的脑海里。随后，他开始感觉到演戏是一件吃力的事。

在此期间，他也接了几部片子，但表现与以前截然不同，他始终找不回最初那个充满自信的自己。

被迫，他告诉导演自己失恋了，可是导演一点也不同情他：“失恋了就一边呆着去，后边还有那么多的人排队等着演我的戏，你要是不行就趁早离开。”

听了导演的话，他只能硬着头皮说行。

那些日子里，他吃不好，睡不好，经常莫名地发脾气。为了

排遣自己的烦闷和焦虑，他每天晚上都约一些狐朋狗友到夜总会去狂欢。一来二去，他学会了喝酒、打架，有时候还会吸毒。

时间一长，没有人再来找他拍戏，他也已经完全不会演戏了。

如果你不能从挫败中站起来，而是任由挫败感发展，使其不断地积累，最终你会失去自己，在麻木中心甘情愿地成为弱者。

优秀的人也会变得平庸

你要相信，任何人都可能存在积弱心理。那些看似成功的人，就像上文中那位演员一样，看似微小的挫折也会引发连锁反应，使自己完全丧失生活的信念，并沉迷于“弱者的身份”中难以自拔。

金力，一位被小提琴大师梅纽因点名保送英国学习的神童，20世纪90年代初在中国赫赫有名。但现在，他只是新加坡交响乐团中一名普通的小提琴手。

1979年，一代小提琴大师梅纽因首次到中国访问演出，走的时候，带走了两名学生，其中一个就是金力，当时金力只有10岁。

梅纽因大师留下这样的评价：“他很有才华，我喜欢他纯朴自然的演奏，他的音乐是从内心流出来的。”

一夜之间，金力成了最让中国人骄傲和羡慕的神童。

在英国，金力得到梅纽因的谆谆教导和悉心栽培。1985年，16岁的金力登上令所有演奏家向往的卡内基音乐厅，与伦敦皇家交响乐团合作演出。同年，联合国40周年纪念音乐会上，师徒两人合作演奏，在全球进行电视转播，世界在那一刻认识了金力。

金力回国后，因为在一个国际比赛中无缘奖项，从此无法找回昔日的状态。即便是再次出国学习，师从小提琴家京戈，也成绩平平，原本闪亮的新星逐渐黯淡下来。

天才的陨落无疑是一个悲剧。有人认为这是神童综合征，事实上，不仅是神童，很多曾经辉煌过的人都会经历类似的命运：因为一次小小的挫折而走下坡路，失去原本的自信，变得越来越平庸。

东京女孩惠子在位于阿拉斯加的一家广告公司工作。她聪明、漂亮、麻利，赢得了老板和同事的认可。然而在半年前公司的一个重要活动策划上，她精心设计的方案被驳回了，这给她造成了不小的打击，使得本来很要强的惠子丧失了斗志。

从此，她抱着“不求有功，但求无过”的心态，开始逃避以前本可以迅速解决的问题，让老板越来越不满。

惠子的故事为我们描绘出了一道从优秀变平庸的清晰轨迹。

许多已经做得很好，但还可以做得更好的人，一旦被否定，就无法面对失败感带来的心理落差，就会开始逃避，害怕失败。由此，强者变成了弱者，他们越逃避越自卑，越自卑就越逃避，陷入了自我捆绑的恶性循环。

再多努力也未必奏效

成功肯定需要努力，但并不一定越努力就越成功。我们会看到这样的情况：一些人看似轻而易举地就获得了成功，而另一些人付出了百分之百的努力和汗水，却依然达不到目标，只能在失败中惨淡度日。

有时候付出再多的努力也未必奏效。这是什么原因造成的呢？

答案是人的努力分两种。一种是为了变得更优秀，一种是为了不显得那么糟糕。前者往往可以获得成功，后者却容易酿成更大的失败。

有一家企业生产电子器件，在过去很长一段时间里，年营业额近2亿元。但是，随着竞争对手的不断冲击，企业被迫开始采取防御性计划，他们减少了产品种类，努力降低成本，这样下来，他们仍然能够维持较高的盈利水平。

为了降低成本，他们付出了巨大的努力，却引发了一系列严重的后果。因薪水不高，人员流失现象严重，新员工的各种培训费用开始上升，而且人事的动荡又引发了新一波的产品质量下降，造成了客户方面的不满，订单越来越少。

于是，收入进一步下降。战略收缩策略又被迫进一步强化下去……

而这个时候，这家企业最大的竞争对手在做的是投入资本，增加产品种类，扩大生产规模。

你能够想象到这个事例的结局吗？结果是那家公司两年后就不见踪影，而它的竞争对手年营业额突破了五个亿。



比较起来，那家企业所做的工作并不少，付出的努力可能更大，但是他们一直在试图避免遭受失败，把所有的资源用在了如何避免失败上，反而在失败的“模式”中越陷越深。而后者是为了成功的目标而战，所以他们能够集中资源解决最核心的问题。

经营一个企业与经营自己的人生是相通的。一旦你已经开始积弱，就会盯着自己的弱点不放，努力与自己的不足展开斗争，在这个过程中，你会忘记自己的优势，逐渐成为被弱点操纵的傀儡。

一只猫鼓起勇气追求自己爱慕的对象。

对方说：“我爱的是强者，山林中的老虎勇猛强壮，在我心目中他是真正的强者。”

猫为了证明自己是强者，去山里找老虎决斗。老虎抬起巴掌拍死了猫，猫在死前用尽余力咬掉了虎的鼻子。老虎输了，猫也死了。

猫有9条命，他死后到了天堂，见到了上帝。上帝劝他珍惜剩下的8条命。

猫带着成功的喜悦回来见自己心仪的女士。对方又让他去冰山上采一朵雪莲。猫因为皮毛太薄，冻死在途中。于是他回到了天堂，用一条命跟上帝换取了一朵雪莲。

猫带回了雪莲，对方又要海底的珊瑚。猫不会游泳，淹死了。于是他又见到了上帝，用自己的一条命换取了珊瑚。

猫带回了珊瑚，对方却说：“如果你能让天空划过一颗流星才能证明自己是强者，才会得到我的爱。”

猫很无奈，他无法让天空划过一颗流星。他忽然想到了上帝，于是猫刺破了自己的心脏，去见上帝。用他剩下的全部命换

来一颗流星。

美丽的星光终于打动了伊人芳心，她觉得猫很伟大，爱上了猫。可是猫连一条命也没有了。他为了证明自己配得上强者的称号而放弃了体会爱的机会。

这则寓言，暗含着巧妙的隐喻。它讲述的正是积弱法则的定律，你义无反顾地努力、拼死一搏，但是，在积弱心理控制下的努力最终会将获得成功的资本消耗殆尽。

结果，你越想证明自己不是弱者，就越是往弱者的方向发展，就越是得不到自己想要的东西。

王侯乞丐只是一念之差

并非只有失败者会遭受积弱心理的影响。那些看似成功的人也可能倒在其阴影下。

看完下面这则寓言故事或许你就能领悟个中缘由了。

一个乞丐看见王宫大门外张贴了一张布告，国王要宴请宾客，凡是穿着王袍的人都可以参加。

乞丐突然萌生了一个大胆的想法，他要去见国王！他要向国王要一件旧王袍！穿上王袍参加宴会，就能改变自己贫贱的命运，从此过上富人的生活！

国王很欣赏乞丐的勇气与智慧，赐给了他一件王袍，并告诉他可以丢掉乞丐的装扮了。

