

这是一本勇气之书
这是一本力量之书



世界上
许多做事有成的人，
并不是
因为他比你会做，
而仅仅是因为
他比你敢做！

别让当下的不敢， 成为未来的遗憾

张秀娟

—著—

一本让勇气和力量超载⁺，
让畏惧和彷徨锐减⁻的成长励志读本

·马 云
·俞敏洪
·王 石
·史玉柱
·李开复

成功秘诀
用行动验证的

不敢是一时的，遗憾也许就是终生的。趁我们还年轻，鼓起勇气走出“安全岛”，迈出“舒适区”，朝着自己理想的目标勇敢进发！

天地出版社

别让当下的不敢， 成为未来的遗憾

张秀娟

—著—

天地出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让当下的不敢,成为未来的遗憾/张秀娟著. —

成都:天地出版社,2015.9

ISBN 978-7-5455-1468-1

I. ①别… II. ①张… 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(2015)第146780号

别让当下的不敢,成为未来的遗憾

著 者 张秀娟
责任编辑 刘 倩
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
图片来源 CFP
责任印制 李 昆

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码:610031)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷
成品尺寸 150mm×230mm 1/16
印 张 16
字 数 171千字
定 价 32.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-1468-1

版权所有◆违者必究

咨询电话:(028)87734639(总编室)

购书热线:(010)67692522(市场部)

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

做一个勇敢的人

你是一个勇敢的人吗？

每当被问到这样的问题，其实很多人都没有勇气立即回答。一方面是在心里衡量着自己的过往，有没有足够的事例佐证自己的勇敢？另一方面，是在心底盘算着要不要就这么冲动地领取这个标签，会不会有什么后果？问这个问题的人接下来要做什么？

当我们在思考着犹豫着该如何回答这个问题时，我们已经给出了答案。其实，我们都不够勇敢。

我们都不够勇敢，因为每个人或许都有一段美到窒息却又痛苦至极的暗恋。

我们都不够勇敢，因为每个人或许都有一个梦想却只能看着它离生活越来越远。

我们确实不够勇敢，我们甚至没有勇气去承认，错过的爱情和渐行渐远的梦想都是因为我们不够勇敢。

我们在生活面前如此懦弱，我们恐惧的其实不是生活，恰恰是自己。如果我失败了怎么

办？会不会让人嘲笑？我不行，我干不了，还是算了！我们害怕失败，所以我们做起事来瞻前顾后，犹豫不决，甚至退缩逃避。

古希腊哲学家德谟克利特说：“勇气减轻了命运的打击。”生活的打击之所以让我们痛苦，归根到底不过是因为我们对自己的无作为感到懊恼，我们的痛苦源于我们对生活无能为力。勇气之所以能够帮助我们减轻这种痛苦，是因为它让我们勇于去尝试，即使失败，我们也会因为已经拼尽全力而坦然面对，而不再是懊恼后悔。

一个勇敢的人，敢于真诚，促使真实的自己全力以赴，不怕被嘲笑，从而收获阵阵掌声。

一个勇敢的人，敢于善良，在危难之时挺身而出，从而赢得啧啧赞叹。

一个勇敢的人，敢于行动，再小的梦想也不会轻视，再大的梦想也不会搁置，总是行走在努力的路上，从而变得越来越优秀。

一个勇敢的人，敢于正视自己的不完美，不刻意掩饰缺点，也把优点发挥得淋漓尽致。

一个勇敢的人，敢于简单，不刻意，不设计，不做作，清澈澄明，从而获得更多的信任和尊重。

一个勇敢的人，敢于担当，为生活竭尽全力，也时刻准备好迎接生活扇来的耳光，吞得下生活的苦果，又将苦果转化成自我强大的资本。

有一个童话故事，讲的是一只名叫克鲁鲁的狮子胆小时就变小，壮起胆子时就又变大起来。这个故事告诉人们，其实每个人都蕴涵着无穷的力量，我们应该相信自己的力量，勇敢起来，只有这样，我们才可以变得很强大。

要知道，在勇者面前，命运之神也会陪着笑脸。



第一章 不敢做出改变， 就只能在“舒适区”里委曲求全

- 逃避证明自己-004
- 永远都在准备着-009
- 放弃理想，谁都可以-014
- 安全感绑架了你-019
- 所有恐惧都是自己心里的“鬼”-024

第二章 不敢承担责任， 就只能在寻找借口淘汰出局

- 有借口的失败是更糟糕的失败-032
- 别让借口使你成为命运的弃儿-039
- 做好自己不喜欢做的事-044
- 找借口，不如说“我办不到”-049
- 与其抱怨，不如改变-054



目录

C O N T E N T S

第三章 不敢相机而动， 就只能在自怨自艾中空度余生

别把生命中的偶然当成是理所当然-062

不放过身边任何一个突破的机会-067

总是胆怯，你只能羡慕别人一辈子-072

越是不敢，越要在有勇气时做决定-077

当你没有退路时，便只能一往无前-083

逼出一个优秀的自己-087

冒险会让你能量倍增-092

第四章 不敢接纳不完美， 就只能在抱怨苛求中裹足不前

人无完人，做事不要苛求完美-100

完美主义给自己压力也给他人压力-105

自负自卑的完美主义者-110

人生何必用找茬儿来自虐-114

学会发现缺憾里的美好-118

接受不完美便处处皆是完美-123



第五章

不敢舍弃冗余，
就只能在负重前行中偏离方向

不要给自己设限-130

定律是用来打破的-135

不要把你的大脑塞满-139

所有想法都可以简单些-143

感觉经验靠谱吗？-146

第六章

不敢正视失败，
就只能在消沉沮丧中错失良机

你没试又怎么知道会失败-154

失败也可以成就一个人-159

最大的失败是恐惧-164

驱散恐惧，拼尽全力-168

失败是另一种机遇-173



目录

C O N T E N T S

第七章 不敢直面对手， 就只能在自得自满中原地踏步

相对朋友，人更需要对手-182

勇于跟高手对决-187

不要畏惧对手-192

感谢对手给你带来的压力-197

把对手看作是自己的一面镜子-202

让对手成就你-207

第八章 不敢逆势而上， 就只能在随波逐流中抱憾一生

用压倒一切的力量成就自己-216

人生如逆水行舟，不进则退-221

人往高处走要成为一种习惯-225

站在山峰意味着向更高处挑战-230

不断超越自己，才有好的结局-235

幸运是你自己带来的-239

不敢做出改变， 就只能在“舒适区”里委曲求全

生活中有很多人，包括我们自己都会陷入一种“舒适区困境”。舒适区是我们习惯待的地方，习惯扮演的角色，习惯性的做事方式，习惯相处的某些人。如果要我们对这些习惯有所改变，我们便会感到各种不适，甚至抱怨和抵触。于是，我们宁愿躲在“舒适区”里一切如旧。可是曾经的激情与梦想，又将何处安放？



那些从一开始就选择放弃的人，
他不会失败，
因为他们从一开始就失败了。
失败并不可怕，
害怕失败才真正可怕。

/ 《中国合伙人》 /

逃避证明自己

不去证明，就没有失去“赞誉”的风险

你身边或许会有这样的人，他或她从来都是优秀的，被周围的人给予各种各样的赞誉，如“聪明”“成绩好”“会考上名牌大学”“长大会更有出息”等。他们生活在赞美之中，自己很享受，潜意识里也认为自己是聪明的、优秀的，将来会大有作为，并且会努力维护自己在他人眼中的这种好形象，甚至害怕自己的不足会影响他人对自己的评价。

然而，这些赞美可能只是人们在特定时间特定情形下的表达，或者只是一种美好的期望，不一定有具体的事情作为证明。一旦这些被赞美的人在生活、学习或工作的某些测试中，一直没有获得符合这些赞誉的成绩，这些人就会觉得自己是失败的，破坏了自己一直以来的“好形象”，于是，他们便选择逃避，逃避努力学习，逃避考试，逃避挑战，逃避去证明自己。不去证明，就没有失去“赞

誉”的风险，就可以心安理得地一直享受他人的赞美，享受这种优越感，就可以一直躲在这个舒适区里。这是一种自我保护的心理现象，被心理学家称为“自我妨碍”的行为。

比如，有时候你会发现那些总被夸奖为“聪明”“一定成绩好”的孩子，反而越是不努力学习，在重要的考试来临前不是像其他同学那样努力复习，而是偷偷玩电脑游戏或是看一些无关的课外读物。这样，当他们没有取得如他人所期望的优异成绩时，他们就可以为自己辩解说：“我只是没有好好学，没有努力，如果我努力，一定可以拿第一。”问题是，这些“聪明”的孩子总是不好好学习，总是成为别人眼中“如果好好学肯定能拿第一”的孩子。

成人也会发生类似的情况，有些人面临着重要的应聘面试，而他们不但不认真准备，反而潇洒玩乐。这样的话，他们就可以在面试没有通过时，对一直很欣赏自己的朋友们说：“我只是没有好好准备，不然我一定会过关。”这样

躲进没有挑战的舒适区，是十分拙劣的选择方式。躲开挑战，也就躲开了机遇。躲避可能的一时的失败，却减少了一生成功的可能性。所以，不要龟缩在害怕挫折和失败的舒适区里，只有这样，才能更好地更长久地往前走。

便不会有损自己在朋友眼中“精英”“优秀”的形象，继续享受朋友们的欣赏。

这难道真的是他们没有努力吗？或者是他们在掩饰自己的紧张情绪而做出的意外举动吗？很明确地告诉大家，都不是，这是“自我妨碍”在作祟。

躲避挑战，也就躲掉了机遇

杰的表姐从小在书香世家长大，每每考试的成绩都是名列前茅，又是学校的组织骨干，各种学生会重要职位非她莫属。家长、老师、同学、朋友，所有的人都认为她非常棒，各方面都很“出彩”，她也在潜移默化中认定自己不会失败，所以立志考取中国最高学府“清华”“北大”。随着时间的推移，她发现自己遇到了越来越多成绩好的同学，于是她把自己囚困在往日的荣耀里。结果，她高考失利，这给她带来了巨大的挫败感。到第二年高考复考时，这位姐姐说“自己头痛欲裂，不舒服，不能考试”。家长一听孩子不舒服，眼见她一副痛苦不堪的样子，以为是真的，不得不放弃这次机会。她依旧选择复读，却在第三次高考之前，故态复萌。如此反复三年，家长才觉得有些蹊跷。平日里，她表现非常正常。考前检查身体，也没有什么疾病，却每逢高考前必然生病。后来，这位姐姐郁郁不得志，既不上学也不工作，也不和人交流，天天待在家里，父母因为受不了打击，相继病逝。她也在多年之后，远走他乡。

看到这个故事，想必你会唏嘘不已，现在看来，这位表姐就是用逃避的方法来证明自己依然是优秀的。她在周围的赞誉与评价中，不知不觉将自己套牢，难以释怀。

日常生活中，我们总会遇到各种各样的问题，有些问题还比较复杂和具有挑战性，即使我们付出了很大的努力试图解决，其结果也不一定让人满意。如果这时，你总为自己寻找理由，从而成功躲避有可能会出现的失败，你就会更加相信这种办法，最终形成惯性心理与行为。这样虽然可以躲避一时的失败，但从人生的长远角度而言，这无疑是一种消极的处世方式，减少了成功的可能性，形成恶性循环，内心也无法真正突围，从而产生自卑心理。

直面痛苦，离开“舒适区”的陷阱

想要避免这种“逃避证明自己”的消极处理方式，这就需要我们：

首先，正确地、客观地认识自己。每一个个体都有不同的特点，要能客观地看到自己的优点和缺点，扬长避短，知道自己所长，发挥自己的优势。如果你偏要追寻不切合实际的梦想，来绑架真实的自己，使其成为逃避证明自己的诱因，只会让自己落入痛苦迷茫的漩涡中。抛弃那些为自己设定的“虚幻的美好”，真正面对现实中的自己。

其次，调整心态，增强自信心，直面挑战和挫折。沈从文先生曾说过一句话：“摔倒了赶紧爬起来，不要欣赏你砸的那个坑。”

真正能开解你的人是你自己。生命之旅很长，沿途风景很美，不要把自己放在害怕挫折和失败的坑里，摆脱了那些困惑的种种，才能更好地、更长久地往前走。

越王勾践在做了吴国俘虏之后，如果选择的是逃避自己的失败，就没有光复大业的成就；战国时期的孙臆在成为囚徒之后，如果选择的是逃避自己的痛苦，就没有雪耻扬名的功业；西汉的司马迁饱受宫刑之辱后，如果选择的是逃避自己的挫折，就没有史书传世的功德。

请不要逃避，躲进没有挑战的舒适区，这是十分拙劣的选择方式。躲开挑战也就躲开了机遇。人生际遇都会有起伏高低，谁不希望自己的生活充满希望、充满阳光，那就不要有思想包袱，与其享受“我只是没有很努力，不然我会很优秀”的假象，不如正视自己，找到自己感兴趣的，做自己擅长的，勇敢地离开虚荣的舒适区，做一个真实的、有自信的自己。