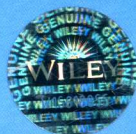


WHAT'S
STOPPING
YOU?

Robert Kelsey



相信自己

〔英〕罗伯特·凯尔西 著

林敬贤 译

平凡如你

也许不够聪明

相信自己，开发潜能

将会迎来广阔的天空



创立于1897

商务印书馆
The Commercial Press

WHAT'S STOPPING YOU?

相信自己

〔英〕罗伯特·凯尔西 著

林敬贤 译



创立于1897

商务印书馆
The Commercial Press

2015年·北京

图书在版编目(CIP)数据

相信自己 / (英) 凯尔西著; 林敬贤译. —北京:
商务印书馆, 2015

ISBN 978-7-100-10269-8

I. ①相… II. ①凯… ②林… 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(2013)第 203160 号



所有权利保留。

未经许可, 不得以任何方式使用。

相信自己

[英] 罗伯特·凯尔西 著

林敬贤 译

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京冠中印刷厂印刷

ISBN 978-7-100-10269-8

2015年4月第1版

开本 880 × 1230 1/32

2015年4月北京第1次印刷

印张 8½

定价: 24.00 元

序

大多数人都知道自信是成功的秘诀。虽然姣好的相貌、智力以及各种资格证书都能增加你的筹码，但是在我认识的许多取得杰出成就的人中，他们最伟大的资产就是无与伦比的自信。

不幸的是，许多人都不具备这种强大的自信。我们常常怀疑自己，经常纠结于手上的“坏牌”却忽视了“王牌”。罗伯特·凯尔西（Robert Kelsey）的这本书就是为像我们这些缺乏自信、对自己过于严厉、不确定自己是不是能做到或者到底会不会去做的人而写的，并且——在我看来——写得非常成功。

事实上，这种感觉是自我实现的。正如自信的人会创造出成功所需的精神状态一样，缺乏自信——或害怕失败的人——也会创造出让自己停滞不前的精神状态。所以害怕失败只会让你越来越糟，但也有可能让你变得更好，这不只是因为自信的人完全不害怕失败。正如罗伯特·凯尔

西所证明的那样，虽然失败却不会因此畏首畏尾，这也许是那些自信心满满的人所具备的最重要的特质。

当然，成功与野心无关——有野心很容易——而在于你是否能克服困难。根据我的经验，生活中的赢家和输家的区别在于他们如何处理失望的情绪。没有哪一个领域可以不经过挫折就获得成就。但决定成功与否的不是挫折本身而是我们面对挫折时的反应。

本书为那些目前仍因为挫折停滞不前的人提供了帮助。事实上，这些人可能因为害怕挫折甚至连试都不敢试。但本书的珍贵之处在于，它一方面从理论层面讨论了恐惧的性质和恐惧对人们成就的影响，另一方面又非常实用。本书为那些因为害怕失败而裹足不前的人指明了一条道路——不像许多励志书那样不切实际地鼓吹实现梦想之类的空话，而是一步步提出建议，帮助人们应对每个时期所遭遇的恐惧，解释了为什么我们可以通过改变思想和行为来获得更好的结果，以及如何改变我们的思想和行为。

作者并没有提出全新的理论或是全新的生活方案，而是在总结几十本相关的励志书的基础上，取其精华，去其糟粕，目的是为那些单纯逃避失败的人找到适合他们的道路——帮助他们做得更好。这方面的书已经多如牛毛，有的有用，但大部分一文不值。本书尽可能面面俱到，并精心挑选了数百位心理学家、临床医学家和励志大师所提供的最实用、最可靠的建议。

《相信自己》讲述了作者很多的个人经历。作者在书中深入浅出地回顾了自己的职业生涯，并讲述自己是如何通过研究文献、真正分析自己的问题以及锻炼自己应对这些问题的能力来克服心魔的。这些或令人捧腹、或阿谀奉承、或痛苦的个人经历让读者觉得，这本书既理性又充满了感性的对话。

罗伯特·凯尔西是个罕见的人才，不但经营着自己的公司，还写得一手好文章。他把自己的亲身经历诉诸笔端，并对他经历过的挑战进行了深入思考。现在只要稍微识点字就可以成为“作家”，导致市面上出现了很多粗制滥造的文章。但是，在此类题材的作家中，没几个有扎实的文字功底——事实上，他们的行文烂透了。当然，你也许会觉得，在现代社会，一个作家是不是有文采，或者论证是否合理已经不重要了。但事实上这非常重要，这二者对读者是否能从书中学到东西并获得成长十分重要。

阅读本书对我而言是莫大的享受。相反，现在人们虽然买了很多商业书和励志书，但往往把它们束之高阁，其中有部分原因是因为这些书根本就读不通。但是，凯尔西先生的文笔非常流畅，看了让人爱不释手。而且本书不会让人有在读小说的感觉，而是可以作为参考收藏之用，在需要的时候拿出来翻阅，因为这本书里把重点都标记了出来，并且还有大量切实有效的内容教你如何改变并持之以恒以获得更好的结果。在这一点上，本书有很强的针对

性——针对那些怀抱正常的希望和恐惧的一般性读者，而不是像许多励志书的作者那样希望读者在翻了几页书之后就能摇身一变成为幻想中的超级英雄。

本书所提供的方法并不适用所有人，但每位读者都能从中找到感兴趣的话题——尤其是那些缺乏自信的人——能从中找到共鸣，包括从目标的制定到处理与同事的关系，从发现自我的真正价值和动机到创业等。

《相信自己》是一本在职场和商场丛林中求生的实事求是、面面俱到的指南。凯尔西没有夸夸其谈，而是坦然面对自己职场生涯的起起伏伏；他脚踏实地，不会愤世嫉俗。这本书不是教读者如何实现不可能实现的、也许只是昙花一现的梦想，而是为那些希望能摆脱让他们停滞不前的恐惧心理从而获得进步的人而写的。

所以我真心实意地推荐这本书，并鼓励读者把它放在床头，时不时地翻阅，或是为了从中获得启发，或是为了加深理解，抑或是为了获得实用的建议。阅读本书带给了我很大的享受，我相信你也会如此。

卢克·约翰逊

英国私人股本集团和英国皇家艺术协会主席

前 言

“永不言败”是电影《阿波罗 13》(Apollo 13) 中美宇航局飞行主任吉恩·克兰兹 (Gene Kranz) 的一句台词。这部 1995 年上映的电影改编自阿波罗第三次登月时几近发生的空难。不过，这位“主任”说错了，在当时失败是可能的，所以他才说了这句话。克兰兹这样说实际上是在以“大家长”的姿态希望队员抛开他们对失败的恐惧。

因为他知道，虽然失败已经近在眼前，但是，考虑到失败的后果，他想要也不得不选择其他可能。如果他说的是“虽然失败几乎已成定局，但是我们还是再试试吧”，那么他的队员就会陷入自己内心的恐惧中，而不敢说出自己的想法。但是，只有集众人之智才有可能拯救宇航员，所以克兰兹必须想方设法让他们说出自己真实的想法，所以他才加重语气说了这句话，好帮助队员克服内心的恐惧。

害怕失败

但是《阿波罗 13》毕竟是部电影，台词都是编剧早就写好的（现实中的吉恩·克兰兹后来将这句话作为自己自传的标题）。那些阻止我们实现目标的恐惧通常都是世俗的、私密的、微妙的，有时不明显到许多人可能都无法充分认识到这种恐惧对他们的思想和言行所产生的影响。

克兰兹非常清楚，对失败的恐惧会改变我们的行为，而这种改变会让失败几成定局。恐惧会麻痹我们的决策机制，混淆我们的判断，摧毁我们的创造力。但就精神状况来说，对失败的恐惧不但是最为普遍的精神状况之一——单在英国就有数百万人深陷在对失败的恐惧中——还是最不为人所承认或试图克服的精神状况之一，部分原因是因为，害怕失败的人由于害怕丢脸或是在人前显得尴尬，所以宁愿默默承受，甚至否认自己害怕失败，而不是积极寻求治疗。

他们的恐惧和不安全感就像铁链一样把他们绑在海底，使他们无法游出阳光充沛的海面。当然，有些人会用抑郁或愤怒的形式来表现他们的恐惧，而没有意识到此种症状背后的原因——使他们被自己的行为所绑架，更加证明了他们内心的恐惧，进一步摧毁了他们进步的潜力。

虽然克兰兹成功地用一句话激发了队员的潜力，但我

们很可能没有他们那么幸运。即使我们承认内心的恐惧并试图克服它，我们也可能会被数百种励志书搞得晕头转向。这些书都在鼓吹增加自信和自尊以获得更大的成功，甚至是“无穷的力量”。有些书会直接谈到对失败的恐惧，有些关注的则是与此相关的或潜在的问题，如缺乏自信、自尊过低等。其中有许多书都通过向读者灌输一些不可否认具有强烈激励作用的话语和技巧重整读者的精神状态，似乎立马就能驱逐我们的脆弱感，确保我们获得成功。

但是，健康警告是必要的。有关重获新生、变成更加自信甚至大无畏的人的承诺是对那些迫切需要解药的患者虚假的承诺。我们将发现像害怕失败这样的精神状态，以及其先前征兆如自尊过低等，都是天生固有的。一旦染上就永远无法摆脱。

这是个不幸的消息。但好消息是，我们仍可以接受这一事实，并取得显著的进步。事实上，在我看来，只有当我们接受了我们的恐惧和信仰将永远伴随我们这一事实，我们才有可能获得显著、持久的进步。我们可以学着和真实的自己相处——包括我们的种种不安全感。我们不必永久地驱逐它们也能向前走。我们可以实现我们的目标。只要这些目标是正确的，是我们自己的，而不是由外部力量或我们自己错误的想法而强加给我们的虚假的目标。

我写这本书的初衷是因为害怕失败的人需要一张地图。但本书并没有为他们提供一张“地图”。事实上，我们

每个人都必须亲手绘制属于我们自己的那张地图。但即便是我们自己动手，这张“地图”也要经过反复修改才能获得一点清晰的轮廓。我希望，本书能指导你如何绘制这样一张地图：尽管只是初稿，边界模糊不清，还有许多“有龙在此”的标记，但它毕竟还是张地图，可以在我们穿越灌木丛时指引我们前进，可以指导我们在接下来采取重要的措施。

骑在我背上的猴子

我这一生都受到对失败的恐惧的折磨——这种恐惧源自我幼时因过于自卑而产生的不自信。在我人生的关键时刻，这种恐惧让我对自己的能力产生了怀疑，深刻地改变了我的行为，让成功愈加遥不可及：经常就在成功的当口给了我致命的一击。为此，我已经翻阅了数十本这方面的书籍，试图摆脱我称之为“骑在我背上的猴子”——一只总在关键时刻在我耳边向我灌输恐惧和自我怀疑的“猴子”。

我读过的大部分书都承诺能消除我的不安全感，保证实现我的梦想，但事实是这只“猴子”并没有消失，反而一直赖在那里。显然，我肯定是哪里做错了：也许是不够努力，也许是没有改掉那些不好的行为和观念。但是，现在我认识到，这些书里做出的种种预言本身就是错误的，

因为这种预言并没有考虑到我是谁，也没有考虑到那只“猴子”。

当然，好一点的书会我们从我们自己的问题出发给你指明一条成功的道路。这类书对“是什么在阻止你成功”的回答是“是你自己（当然还有那只“猴子”）”。但是，它也会说我们必须接受这只“猴子”的存在，再计划如何取得进步。它会发现并向我们描述有哪些障碍可能阻止我们获得进步，以及它们会导致什么样错误的观念。

当然，如果我们能明白正是我们对这些障碍的反应，才导致了不尽如人意的结果，而不是因为障碍本身、坏运气、无能或别人对我们的偏见，那么我们才能做得更好。

我们不需要什么神药，只需顾及我们的种种不安全感，并据此调整前进的方向即可。

失败方面的专家

我是一个失败方面的专家，在童年和青年时期，我在学业和事业上遇到了接连不断的挫折。

在小学低年级的时候，我就被老师认为是个笨学生；很快我的家庭就破裂了；我的小学毕业考试考砸了，只考上了一家由现代中学改成的综合性中学。我在中学里成绩平平，并在15岁就辍学了。辍学后我跟着当地的一位房屋勘测员，在泥地里帮他举条纹杆。他很好心地让我去上一

周一天的学位课程。但不可避免地，我又翘课了，兜里揣着张往返票在伦敦大街四处溜达。

最后，凭借之前的经历，我找到了一份帮伦敦地区煤气公司维护住宅建筑的工作。当时我 18 岁，我非常喜欢这份工作。当时我服务的是伦敦西区一家大型的调查公司，在里面工作的都是大学生和专家。他们没有嫌弃我的口音和不懂礼数，对我非常好，还鼓励我继续接受教育。当我发现我和他们一样有能力的时候，我报名参加了一个 A 级的夜班，并且在五年后从曼彻斯特大学毕业获得政治和现代史联合学位。

毕业后我并没有什么职业规划，只有个模糊的概念想从事新闻行业，并在几次尝试之后，成为了一名特派记者，后来又担任一家银行业杂志的编辑，最后又成为了一名银行业者。像我这样的人用这个城市的话来说就是“由猎场看守员变成的偷猎者”。

正如我在“第一篇”中讲到的，我并不是个成功的银行家。在恐惧的麻痹下，我在伦敦和美国工作时都没有意识到自己并不适合金融业。后来，有一个朋友想成立一家互联网企业的孵化器（这大概是在世纪之交的时候），于是把我招了过去，我们一起成立了都会立方（Metrocube）公司，将其定位为“电子商务社区”，并孵化了 200 多家企业。几年后在互联网泡沫破碎后我们把它卖掉了。

我一直很想在新闻和银行业干出点成绩，再加上创业

心的驱使，我后来结合自己的经历，成立了穆尔盖特信息（Moorgate Communications）公司。这是一家主要针对银行的金融公关公司。公司一直发展良好，甚至在2008—2009年的金融危机中仍保持了业绩的增长。

此外，我还根据自己在纽约银行业的工作经历写了一本书，并在2000年得以出版。当时我以为自己能成为像尼克·霍恩比（Nick Hornby）或迈克尔·路易斯（Michael Lewis）那样的幽默、充满男孩子气的作家。但是，那本书并没有像我希望的那么畅销，我的作家梦碎了。

自助成瘾

撇开我的作家生涯不谈，在读了我的上述经历之后读者可能会认为我根本不是什么失败方面的专家。但这是因为我忽略了我上述种种经历中的恐惧、沮丧、情绪化、偏执、痛苦和勃然大怒。我是个非常缺乏安全感的人，非常难以共事，在此我谨对曾忍受过我的无理取闹的同事们致以歉意。

但是在直面我的恐惧和不安全感方面我已经有了很大的进步。让人惊讶的是，尽管我之前对励志书的评价不佳，但是我所取得的进步在很大程度上都要归功于这些励志书。我是在美国的时候开始喜欢上这类书籍的——美国有大量的励志书，这显示了其开放性，而英国在这方面的却

略显滞后。但直到回到英国后我才对这类书着迷，因为我开始意识到问题不是某份特定的工作、某个特定的人或是某种特定的情况，而是我自己。

最终，像书里所说的一样，我开始寻求专业心理医生的帮助。但是，那位心理医生——以及我自己的深入研究——非但没有进一步巩固那些励志大师对我的影响，反而让我认识到心理学家所谓的我们的内在（但可治疗的）性格和励志大师所承诺的立马见效、改变人生的解药之间的天壤之别。

我对此的第一反应是——和很多人一样——愤怒。这些大师所提供的不切实际的希望和幻想最终可能会让人变得更加虚弱。但是，任何事情都有两面。他们所传递的大部分信息还是非常有用的。他们所提供的忠告和技巧有时非常有逻辑性，能给人以启迪。因此，那些拒绝接受大师权威的人仍可以从他们那些往往是非常实用的建议和方法中受益——这些建议和方法也让本书变得趣味盎然。

当然，我现在每天仍在与内心的恐惧和过低的自尊做斗争。但我现在已经意识到这是我的性格的一部分，而这种性格并不会毁了我，只要我能认识到这一点。而在本书中我一方面想指出那些对失败抱有极大恐惧以及抱有相关的不安全感——如过低的自尊——的人的错误想法和行为，一方面指出在这种情况下，这些人所能获得的进步。

你的不安全感是你的性格的一部分。这没有特效药，但是一旦你意识到你是谁并记住这一点，你就能做出巨大的进步。

目 录

序……………1

前 言……………5

第一篇 是什么在阻止你……………1

第一章 恐 惧……………3

第二章 神经挟持和对外部的反应……………20

第三章 失败的积极意义……………36

第四章 改进你的反应……………48

第二篇 目 标……………55

第五章 行 动……………57

第六章 想 象……………66

第七章 言 行……………82