

现代生活哲理丛书

胆怯者成功之路

〔日〕 岛田男 著

红旗出版社

胆怯者成功之路

〔日〕 島田男 著

林 戈 编译

红旗出版社

生活哲理丛书

胆怯者成功之路

〔日〕 斋田男 著 林 戈 编译

红旗出版社出版(北京沙滩北街2号)

新华书店首都发行所发行 遵化县人民印刷厂印刷

开本787×1092mm 1/32 印张4.75 字数90千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数1—25,000册

ISBN 7-5051-0058-0/Z·13

定价: 1.70 元

《生活哲理丛书》总序

最近十几年来，翻译西方文化学术著作一直长盛不衰，介绍的范围也日益扩展，不但有专家名人高深的理论研究成果，也有许多涉及普通人日常生活中各种心理、行为的知识性著作。这似乎表明今天的文化视野的确空前地开阔了，读者对于富有实用价值的书籍更感兴趣了。

现在呈献给读者的《生活哲理丛书》，就是一套研究人们日常生活中各种心理、行为的、具有实用价值的书籍。

这一套书的内容颇为广泛，有的是谈论运用心理控制方法重新塑造个性；有的是介绍如何充分利用时间提高效率；有的是为青年朋友们提供婚姻恋爱、选择伴侣的方法以及在事业上获得成功的经验。如果用某种偏执的眼光看，这一切都算不得“经国之大业”，而这也许是长期以来我们的书架上罕有此类读物的一个原因。然而这些平凡小事却是成千上万的普通人在生活里必然经历而回避不掉的现实问题，绝不应当受到忽视或轻蔑。

翻译介绍，不过是一个开端。别人的经验再好，与中国的具体情状总不可能丝丝入扣，倘能以此唤起中国学人的研究兴趣，倘能以此给广大普通读者若干启发，我们的工作就不算白费力气。

《生活哲理丛书》编委

1988年5月

译者前言

当今世界，是一个竞争的时代。做为个体的人，无时不在面临着来自各个方面的挑战。要想在事业上获得成功，首先必须克服人的自身弱点，否则将会在挑战面前无力回应，并会由此引发和产生胆怯心理。

胆怯是人的个性中弱点。胆怯者若不能排除心理上的障碍，事业成功的大门将永远是封闭着的。我们相信，凡是在面对一项事业难于择定，并在心理上怀有胆怯的人，都会想寻求一种排除心理障碍做出正确抉择的方法，《胆怯者的成功之路》便是提供这种方法的一本书。

该书从哲学、心理学等角度，深入探讨了人生的道路、人生的价值，并就如何克服胆怯心理、争取事业的成功提供了许多具体的方法与途径。

由于作者不是以社会主义社会为背景探讨“胆怯者”的问题的，所以其中许多观点未必妥当，甚至有些我们是不同意的。但该书提供的许多克服胆怯心理的具体方法，仍具有一定的参考价值。

由于本人水平有限，译中难免有误，敬请读者指正。

编 译 者

1988年5月

序

历史是无情的，往往在人们并不经意的时候莫名其妙地书上一笔。在这种空前的心理压力下，人们开始了“物竞天择、适者生存”的生存竞争，成功之道也就成了人们久谈不厌的永久话题。

从成功者的身上，我们总可以发现一些共同的东西：或智慧，或勇气，或机遇，或矢志不渝的刻苦精神。他们首先意识到了自身存在价值以及为实现自我价值的必要的奋斗；意识到了自己就是这个社会的主人，应该为社会、人类的兴旺发达献出自己的全部，一荣俱荣，唇亡齿寒；意识到了事物发展的动态性，应该以自身内外的不断发展来适应现实社会的前进；也意识到了静止、僵化、教条观念的危险。所以，他们成功了，享受到了作为一个真正的人的全部乐趣——为了社会，也为了个人。

但是，在现今的社会里，放眼观去，到处可见一些思想作风消沉，畏首畏尾并对人生抱着消极态度的人，他们与处世态度强硬而积极的人截然相反，却非但不知彻底反省，反把胆怯、懦弱等个性上的缺欠，做为处世态度的谨慎，求得在自我象牙塔中的心理均衡。关于阻碍个人进步的症结问题，追根究底地探索，将发现并非完全由于畏首畏尾的个性使然，而是他们不懂得如何积极地面对人生，面对自我，勇

敢地去追求“幸福”之道。

他们以不屑一顾的姿态，漠视了“幸福”，不时表现出以自我为中心，自负自大的特性，将自己置身于孤立和失败的险恶境地而不能自拔。勇敢者则以渴望幸福为前提，在人生观、思想和心理上都会产生一种野心——强烈的成功欲，他们漠视（不是轻视）的是困难、障碍，完全主动地投入自我改造的蜕变过程中，于是他们前进了。

个性胆怯的人，并不代表被宣判死刑无可救药了，这类人处世的态度显得谨慎小心；相反的，性情刚烈逞强的人常因过分极端而导致惨痛失败。所以，生性胆怯的人，可对其天赋的慎重个性，善加利用与发挥，逐步达到成功的彼岸。不过，他们应首先了解自己本质上的弱点，客观彻底地检讨自己的特性，确认本身基本的个性缺失与特质，唯有如此，才能掌握自身，战胜自我的无形枷锁束缚，并利用适当的时机，突破自我的束缚，促进自我的再生，发展更广阔的前途。

我们以为人生的最大价值莫过于认识自己，完善自己，献身社会。人都不想默默地、平平淡淡地度过自己宝贵的一生，也不想的人生道路上虚设一些不必要的阻碍以及盲目地挥刀斩棘，应以严肃认真的态度去迎接各种必然的考验、挑战，充分享受成功的喜悦。路虽很长，但只要感到自己的责任和义务，为追寻而奋斗，就不会觉得干涸、无聊、冷酷，萎缩却步、逃避甚至堕落，只会勇敢地投入历史的长河，成为时代的弄潮儿，被历史推到浪峰，真正领略到人的魅力、价值和作用。

目 录

序

第一章	消除胆怯心理	(1)
一、	渴望成功是奋斗的原动力	(1)
二、	粉碎自我小世界	(4)
三、	借鉴别人可创造个性	(8)
四、	“理论家”的重重危机	(12)
五、	对待工作的态度应是专一和积极	(15)
第二章	自我困惑的突破方法	(20)
一、	确立自我形象	(20)
二、	做成“自我检讨的白皮书”	(23)
三、	培养敏锐的直觉反应	(26)
四、	潜在能力的再生利用	(30)
五、	广泛的兴趣 融洽的关系	(33)
六、	选择理想竞争对手	(37)
七、	文化冲突的益处	(39)
八、	坚定信念 勇敢尝试	(43)
九、	培养独立自主的精神	(45)
十、	坚强是人生存的基础	(48)
第三章	成功的秘诀之一——人际关系	(52)
一、	科学的交际方法	(52)
二、	创造交际的机会	(55)
三、	优良形象的建设步骤	(58)

四、形成人际关系的妙趣·····	(62)
五、建立智囊集团·····	(65)
六、改善人际关系的技巧·····	(67)
七、自私心理的绝路·····	(70)
第四章 自我推销的五项要点 ·····	(73)
一、独特个性的魅力·····	(73)
二、自我辩解是自我推销的障碍·····	(76)
三、加强印象的两种方法·····	(79)
四、稳固个人立场的诀窍·····	(83)
五、周密计划 迅速行动·····	(86)
第五章 自我印象强化的场所 ·····	(90)
一、娱乐中的技巧·····	(90)
二、善于支配权力的人是办公人员的楷模·····	(94)
三、从横剖面穿过纵系统的社会·····	(98)
四、体力、智力与信用·····	(102)
五、以“三断”为目标的人·····	(106)
第六章 发挥自己的魅力 ·····	(111)
一、争取上司的方法·····	(111)
二、要寻求真正的人才·····	(115)
三、促成全方位立体式人物·····	(118)
四、机智灵活的工作方式·····	(123)
五、抛弃怯懦心理的要项·····	(127)
六、外在的感觉不具备极大的价值·····	(131)
七、尽情地游玩 尽情地工作·····	(134)

第一章 消除胆怯心理

一、渴望成功是奋斗的原动力

首要的条件之一应该是不断地进取

你对自己目前的生活和工作状况，是否觉得若有所失呢？如果确实有一种莫名其妙的怅然，假如现实状况与自己期冀的目标和理想，有很大的差距，这种失落感就会更加深刻，最后就不得不采取办法改变现状以接近自己的理想，此时往往成为命运的分歧点。因为对自己的现状感到不满而觉得痛苦悔恨，同时为实现自己的希望和目标开始不懈地努力、拼搏、奋斗，这样的人才是善于抓住人生和自我的人。成功的机遇和好运也是更青睐那些不断进取、不断追求的人。

相反的，凡事都听凭命运的安排，遇到困难就感到是上帝的惩罚而很快放弃进取，则是彻头彻尾的宿命论者，心甘情愿地向现实屈服，毫无振作奋发的朝气，无形中自然地断送了自己的幸福。这种人遇事怕麻烦，怕问题。我们认为解决的最好方法是：凡事首先保持冷静，仔细考虑处理它们的步骤以及克服的方法，即以积极进取的态度，摆脱心理负担，迎接困难的考验。

考察事业成功者的发展道路，就会发现他们大多数都属

于不满于现状、不断进取的人。他们年轻的时候就希望能经常突破自我，打破常规，想方设法改变不理想的环境，在这种思想的驱使下，不断地鞭策自己力争上游；他们在担任普通小职员的时候，除了认真做好本职工作以外，就开始有意识地扩大认识的范围，设法了解自己的上司——课长的工作；而当他们升任课长以后，又会更加努力，很快又可以胜任经理的工作。象这样能时刻勉励自己，又懂得抓住机会努力学习的人，他的事业能不断成功也就没有什么可奇怪了。换言之，也就是时常不满现状，以期待更远大的目标，兼之向上攀登的强烈意愿，必然会使自己一步步地往上晋升，最后迁升到很高的地位。譬如以最基础的推销员为例，由于内心的强烈意欲及自我奋斗的结果，终于成为第一流的推销员，这股推动自己进取的原动力，应该随时让它从体内尽情地发挥出来。

不想成为元帅的士兵不是好士兵

如果一个人在头脑中从来没有想过要成为本行业的优秀人员，自然就不可能获得成功。往往就是因为热衷于追求某个既定目标，才激发起自己的全部才智，奋发努力，以实现目标。

人生乃是由无数短暂的“现在”组成的，忽视现在显然是愚蠢的。所以平常就应设立目标追求幸福，结果是在每一个短暂的时刻都会产生一股小小的满足欲和幸福感，这种小小的幸福感，既可激发新的追求，又由长年的积累演变成为一生的幸福。时时刻刻都专注于追求幸福的人，也会努力地追求人生。换言之，对人生充满渴求的人，自然会有强烈的

责任感，倘若精神领域毫无奢望，那么他的人生自然也是空虚的。例如，拳击选手要有卫冕的信心，才能够督促自己战胜对手；对业务人员来说，也是如此。不过运动员与业务人员也有一些不同的地方，即企业的业务人员，其事业成败的判定标准，总在那些肉眼无法观察到的地方，而运动员胜负的判定，却是显而易见的。

如果自己感觉到好象要失败了，这时再追赶往往已经迟了。因此若想成功、若想战胜对手，就应该提前做好思想准备，既有成功的决心又有完善实用的策略。总之，在竞争中惨遭败北的人，都会表现出“现状肯定型自足病”。所以必须严加约束，以免罹患此难解病症。而预防的最佳方法就是增强成功欲和拼搏感，消除自卑心理和自足心理。

不可忽略的可能性

工作之始，首先应做好周密的预防失败的准备工作。简单地讲，就是需要检查自己在工作岗位上的工作态度，倘若仅仅按照上司的意图去全力完成所指派的工作，显然就成了现代化的电脑机器人，失去了个性。人和机器的最大差异，在于人有潜在的能动性，它有无可限量的可能性足以发挥。每个人都是满怀希望和理想走出学校大门，步入社会工作的，在经过十几年，几十年以后，每个人的情况都会发生很大的差别，有些人仍停留在原地；有的人却会在工作中不断前行。同样是人，接受同样的教育，但经过社会的历练以后，却有悬殊的差异。

社会的组织，有些是有规则和历史可寻的，先了解这些，再安排工作。等达到熟练掌握的境地，就可以迅速而完

善地处理日常工作，然后，也是最重要的，如何安排运用工作以外剩余的能力。

长期以来，只会按照上司命令工作的人，一旦无人指导，立刻会陷入困境，手足无措。这种情形就错在平常没能考虑合理使用自己的剩余能力上，结果让剩余能力退化，最后成为僵化教条的机器人。当然，百分之百地发挥自己的能力是不可能的，但至少使百分之七、八十的能力得以发挥，是可以做到的。刚进入某一家公司工作时，最初的几个月，由于对工作及公司方面不甚了解，只能按照上司的指示工作。可是过了一段时间，对工作熟悉并能自我安排以后，就应该向上司争取更多的工作，或超越工作范围做其他岗位的工作，如此才会培养更发达的工作的创造力。以后即使上司没有指示，也能自我创出一番新工作，这对自己的未来是很必要的。平时唯命是从只照上司指示办事的人，好象缺乏独立工作意志的人一样，定会郁郁一生。所以必须将工作以外潜在的剩余能力加以充分利用，才会使自己将来的幸福更有希望，而且对于社会、企业的发展都会有好处。

人任何时候都不能忘记本身的机动能力，就好像寻找猎物时不可缺少的战斗勇气与力量。常常自我检讨，不可墨守成规，时时期求进步，寻找新的猎物，向未知的未来挑战，以寻得更丰富的收获。有这种欲求的人才真正具有人的气概，对开拓未来的人生，才有更高的志向产生。

二、粉碎自我小世界

超越自我的象牙塔

并不只是宇航员才能到太空漫游，只要我们有这种决

心、气魄，我们照样可以在宇宙间旅行。我们在此所说的“宇宙”，是指每个人自己所具有的小世界。人们的个性都因各具特色而有很大的不同，即使同样的小世界也有它自己的特点，只有同形形色色的个性相接触，自己的小宇宙才会出现有光辉的卫星。

在社会上，有不少人很偏爱自己的小世界，甚至可以说是把自己关在与外部世界完全隔绝的独立的象牙塔中自我欣赏，这种人大部分都会产生畏首畏尾的思想，以消极的态度去应付外部世界。由于封闭在自己的象牙塔中，觉得自己想做什么就可以做什么，完全可以不动脑筋就能维持目前的安乐。也许有人会认为，自己天生就是这种性格，要改变天性谈何容易，因而失去改变的勇气了。

其实，只要走出自己的象牙塔，加强和外部世界的联系，自然就可以发现原来这世界是如此多采多姿、趣味无穷。如果能遇到几个知音，不啻是对整个人生观的一种莫大的激励。但畏首畏尾性格怯懦的人，就是没有这种敢于寻求激励的勇气。换句话讲，消极的人对事物的看法和行动与一般人不大相同。

做事积极的人，并不全是天生就活泼积极的。他们在幼年时，也不一定就很聪明。我本人小时候耳朵有毛病，因而到小学时个性仍很内向、消极，后来接触的人多了，感到与人接触、交往，既有趣又快乐。慢慢地，我的性格转变了，以后的行动也逐渐积极起来。我有一位朋友，天性口吃，但他有极强的表达愿，因此往往尚未开口讲话之前，就用手势的动作来表达意思，即用手势来弥补口吃的缺陷，结果由于他不断地努力改进，最终变成口齿极伶俐的人。所以只要自己

有目标有毅力不断地努力，必定会取得良好的结果，就象这位口吃的朋友，以不懈的努力，顽强的毅力，克服了自身缺陷，达到了今天的地步。

如果存有畏首畏尾的心理，毫无努力进取的精神，恐怕很难取得成就。因为不想改变自己的性格，这种人即使患了疾病，也许都不愿去医院，宁可保持患病的状态，反而让替这种人治病的医生也无可奈何。因为病人自己不想治疗，纵使有再好的医生，也不能将病很快地治好。

把自己的卫星射向宇宙太空

个性消极的人，从孩提时代认生的性格就一直没有改变。随着身体的发育成长，就产生凡事不敢尝试，畏缩退怯的性格。然而，个性积极的人，总觉得今日的我应不同于昨日的我，而且希望明日的我比今日更进步。人本来就是必须接受磨炼，才能变得更加成熟，更能成长。

人的性格显然是可以改变的，只要自己意识到某些缺点的存在，就应该有毅力进行自我控制，以杜绝那些缺点的继续恶化，应该痛下决心改正自己，以达到更理想的境界。

人进入一个陌生的环境时，总会带有几分不安，只要有远大的目标，有向上的努力与决心，以及假想达到目标时的愉快心情和成功的喜悦，则一切的不安、畏惧，自然都会烟消云散。一个人如果有想在大宇宙的角落发出光芒的意欲，我们相信，无论谁都会做到，不管你采用何种方式，只要把具有独特个性的那颗卫星发射到太空即可。

只有树立起远大的目标，才能产生打破象牙塔消极性的做法。所以对自己确定的目标一定要作周密详尽的考虑，一

旦目标确立，就要把它作为自己永久的卫星，为了发射此卫星使它能在大宇宙的角落闪闪发亮，自己更需不断地努力。

首先发射第一道火箭

若想使自己的卫星能在大宇宙之中站稳脚跟，就必须通过很多小宇宙才可以，而每一个小宇宙都有它的个性，要想和这些小宇宙融洽地相处，就必须付出相当大的努力与代价，因为同两个内外结构不相同的世界接触，或多或少都会产生磨擦和抵触，在这个时候，如果不会克制与忍耐，只想回避考验的话，当然自己发射的卫星就会坠毁。即使自己也有目标，也克服了一些困难，可是若一直固执于本身的特性，纵使再努力推进火箭也不容易成功。向某一个目标挑战时，为了达到目的，除了做好必要的事情以外，不要分散精力而考虑其他，这点很重要。

此外，要使自己的卫星发射顺利的话，必须把握住目前的科技现实和科技水准，弄清自己的目的和意识，蛮干及盲干都只能导致失败的结局。

从起点到目标的这一段路，可以看成是第一个目标，让火箭先到达这里，然后再推进到另一个基地。如此一段一段地推进，也可以说是多段式的计划，不要想一蹴而就，天底下是没有不劳而获的事情的。

达到目的的第一个目标，譬如说：选择一个有才干的人作为目标，当然也可以新的工作或企划作为目标，成为目标的这个小宇宙，必须是对我们有益处的。如此从一个小宇宙推进到另一个小宇宙，我们的经验就可以越来越丰富。如果一味停留在自我封闭的世界里，没有新的发展计划，火箭的

点火装置也会生锈的，自己若没有一股冲劲，到这个地步想要更求进步就很吃力。所以要赶快点火发射火箭，一步一步地向小宇宙前进，你会发现前面的道路，是多么宽阔，当然也就不再回到自己的象牙塔中了。

三、借鉴别人可创造个性

直接模仿前辈的“型”

学习围棋或象棋的人，都了解有一种基本的棋谱举子法。跟下棋的规则一样，在企业经营方面，也有很象下棋的“型”的部分，比如说，做生意交易的方法；在工作岗位上某工作进行的步骤；公司内的交际方法等等，都有一些如法则般的“型”。虽然没有明文规定，却也有传统性的因素。对这些“型”都很了解掌握的人，才有可能干得很出色。当然学习到熟练程度所花费的时间，是依环境与人的性格的不同而不同的。有些人进入社会一年多，就能很快掌握这一切，但也有人在社会上经历了十几年仍摸不清头绪，仍毫无才干，默默无闻，进步极其缓慢，其主要的原因就是没有体会到模仿别人的必要性。

很会吸收他人优点的人，即那种很会模仿他人作风与长处的人，很快就能了解这些“型”，而且很快知道如何利用，并举一反三。所以“型”对一个人的进步影响很大。

每一家企业都希望将来发展得更繁荣，也都希望选用较