

心安理得三部曲

莫惧篇



如何战胜胆怯

农村读物出版社

莫 惧 篇

如何战胜胆怯

农村读物出版社

心安理得三部曲之一

[美]约翰·哈格 著

吴强 李红杰 张培东 译

B7842.6
6867

如何战胜胆怯

(美)约翰·哈格 著

责任编辑 王国强

*

农村读物出版社 出版

天津宝坻印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092毫米 1/32 3.5印张 79千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数：1—7000册

ISBN 7-5048-1035-5/Z·70 定价：2.00元

写在前面

他的家乡在佐治亚州的亚特兰大市。然而，他的国际影响却触及了亿万之众，因为他的活动范围是整个世界。他的旅行航程已足以绕地球六十周，他每年的行程都在20万英里以上。约翰·哈格博士，一位真正的世界名人，创建了哈格高级领导培训协会，其总部在新加坡，由他本人任协会的主席。

约翰·哈格生于肯塔基的路易斯维尔，是一个叙利亚移民的儿子，他父亲在1912年土耳其奴役叙利亚期间，离开祖国来到了美国。

作为一名多产作家，哈格博士的第一部作品是《如何战胜忧虑》，该书自1959年成为畅销书，现已译成15种文字，在世界上发行；接着，他又写出了《行星地球的新希望》、《如何战胜孤独》、《我的儿子约翰尼》，以及《乘务员》。哈格博士把他在其书中发展的许多思想归功于他同保罗·梅尔的长期友谊（梅尔是哈格协会董事会成员）。

哈格博士作为一名演说家，以其见多识广和撩人心扉的魅力赢得了极高的声誉，正因如此，他受到了众多不同听众的欢迎。这其中包括世界最大的扶轮社；吉瓦尼斯俱乐部；汉城的人类发展学会。得克萨斯医学联合会，华尔街的国际投资银行家们；耶鲁大学的研究生；得克萨斯家政学院；以及世界各大洲众多的市民俱乐部、学院、大学等等。

约翰·哈格的相貌和名字表明他兼有东西方民族的特征。对亚洲人来说，他看起来是亚洲人，而不是西方人。然而比其相貌和名字更为重要的是，他对亚洲人民怀有深厚的感情。

哈格先生既是基督教徒，其著作中不可避免地会存在宣扬上帝的宗教色彩，对他这套《心安理得三部曲》，我们在翻译过程中已做了适当删节，同时，也希望读者能够用辩证唯物主义的观点去分析批判，取其精华，去其糟粕。

引 子

事实上，每个人都存在着胆怯。胆怯是所有动物都具有的一种情绪。不同的是，一般动物仅因一些确定和直接的威胁而胆怯，而人还因一些潜在的、甚至实际不存在的威胁而胆怯(可能为一份根本没有任何威胁的报纸)。

人类胆怯的对象有许多，但其中一些是较为普遍存在的。伊利诺斯州技术研究所的最新研究表明，美国中产阶级主要害怕的是失业、欠帐等钱财方面的问题以及健康恶化和在社会、工作、婚姻中遇到的麻烦。

有一种人，当预感到自己在家庭、钱财的安全有某种威胁时，胆怯的表现只是唠叨式的咒骂而已。但对更多的人来讲，胆怯如同一棵大树的阴影，整日笼罩心头。这种病态的恐惧感是一种最严重的胆怯形式，影响着1300万美国人，名列影响健康的因素的第二位，仅次于婚姻、酗酒及吸毒。

当然，并非所有胆怯都不可取；合理的胆怯不仅必要，还是自我约束的基础。本书所针对的只是那些不合理和无用的胆怯，这种胆怯将使其承受者的生活遭到破坏。不管胆怯程度如何，对于承受者所受痛苦而言，可与牙痛之折磨相提并论。带着胆怯去生活，就好比背着铅块跑800米。

坦率地讲，被胆怯所困扰的人，从事任何事业都不会成功。

与胆怯进行斗争

我62岁时立下一个诺言：学会滑雪。于是我为此花了几年的时间。

开始，我根本没把这种运动当作是越野滑雪。从某种程度上讲，选择它的原因就是觉得它安全。然而渐渐地内心深处告诉我：这种一种沿上而下的滑行，或许什么都不是，我将象其它滑雪者那样沿着陡坡飞行！

我内心激烈地斗争着，终于还是放弃了学习滑雪的打算，并对一个在德国居住的朋友约翰·布特恩谈了这次失败。

“你是严肃地对待这个计划吗？”

“是的，我现在该怎么办？”

“找个滑雪教练。到澳大利亚去，最优秀的滑雪教练是澳大利亚人。”

我表示愿到澳大利亚去学习，于是布特恩答应为我在澳大利亚作一些相应的安排。我当时已经吓呆了，但也非常兴奋！几天后，我对一些人讲，为了名誉，这次一定要成功。他们对我未予鼓励。在那些为我迎接挑战显得高兴的人当中，至少有20个人劝我放弃澳大利亚之行。劝说者所用之言辞令人晕眩，他们试图诱发我的自我防护本能。一个人说：“你的肌肉已不如从前了。”另一个人郑重地补充道：“你的滑雪速度慢，会被别的滑雪者撞着——无疑，你会撞断一条腿。”

见到我仍坚持去，他们又把话题转到道德观上。“约翰，如果你摔断了腿，就要打上石膏而卧床不起，那么你的工作怎么办？你这种年龄的人却要象年青人般作为，不觉得荒唐吗？”“你是不是认为这样做才符合你的身份——曾经写了一本优秀的领导艺术方面的书，一位成熟的领导者呢？你如此

固执于这个荒唐的计划难道不有损于你的名誉吗？

无疑，这些人都是好心，但这件事即使在澳大利亚也已沸沸扬扬地传开了。我仿佛被这种压力驱使着。尽管计划尚未实施，但现在反悔为时已晚！我只有通过采取可能的措施来控制自己的胆怯。

我又拜访了布特恩。

“怎样能使受伤的可能最小？”

“让你的腿处于良好的状态，重要的是使腿处于最佳状态。”

这以后，我每天都进行自行车训练，一次蹬30分钟。一晃几个月过去了，腿的状况好多了。

但是，胆怯仍然萦绕着我。

我决定借助自信。

“我身上有着这种血统，”我鼓励着自己。“父母的网球一直打到85岁，祖父近70岁时还在查尔斯河上参加了滑冰比赛，我一定能学会滑雪。”

“掌握这种滑雪艺术不仅会使我受鼓舞，还将鼓励许多过着平淡生活的朋友去选择富有活力的生活方式。”

“学会滑雪还将有益于我与自己正试图影响的年青人建立密切关系。”

“这是个对我极有益处的运动，因为在滑雪场地上只能想着滑雪，这使得处于持久而高度集中工作中的大脑得以放松。”

我利用了一切可能有所帮助的渠道。不放过每一个有关滑雪的电视节目和杂志中的有关报道及照片，并记在心中。

我买了一本四个英国记者写的关于滑雪的书。一些人说

这是关于这个问题最优秀的一本书。我仔细地看了这本书以及其它有关滑雪、滑雪板及滑雪服的书，细阅了书中每个字；还看了关于滑雪中急停、摔倒时如何恢复以及滑雪规则等方面的书。

此外，我与所认识的善于滑雪的人进行交谈。我问他们：“滑雪时最重要的应该掌握什么？”他们告诉我，下坡时要始终掌握好重心，上坡时的重心应比下坡时沿滑行方向往前一点，并让屁股往下沉。

这些话并不都有意义，但我都尽心体会。

我想尽一切办法克服胆怯，以达到自我控制的境界。甚至整形专家也被我请来。令人啼笑皆非的是，对我鼓励最多的是这些整形专家！

在给布特恩打的第一次电话的12个月后，我终于来到了澳大利亚的一个滑雪场。训练中，妻子和朋友们的掌声极大地鼓舞了我。他们详细地告诉我训练中的每一微小进步，肯定地指出我的进步很快而且一定能学会滑雪。就这样，63岁时我学会了滑雪。

每当谈到成功道路中的胆怯问题时，我总喜欢从自己的这段经历谈起。任何重要的工作，从写书到学滑雪，都要为之付出代价，这个代价可用所表现的胆怯来计算。

据说，胆怯随着一个人经历的增加而减少。从某种意义上说，这是正确的。因为人类在本质上存在着对未知的胆怯，一旦了解了未知，胆怯将不复存在。但是胆怯不会完全消失，多些谨慎恰恰是一种优点。

胆怯也有可为人利用的地方，它好象站在机遇门口的一个卫兵。每当我们想要抓住机遇的时候，就必须制服这个卫兵。或许人们认为上帝没必要为制造磨难而用胆怯干扰人类

的生活。我认为，胆怯有时是危险的，但也迫使人们去评估自己的目标——是否值得为之奋斗。胆怯使我们警觉，并使我们尽己所能。如同丑角明星一样，演出的关键时刻需要它。

应该说明的是，写这本书的目的不是告诉人们如何根除胆怯，即使我想这样做也不可能办到。不管你是否喜欢，人类天生必然在机遇的门口碰到胆怯。我并不打算不断地或一劳永逸地制服这个卫兵，而是向人们介绍在每次冲突中制服胆怯的方法和如何由此达到你的目标。

在你准备制服胆怯之前

人的潜能之所以浪费，恐怕最重要的原因就是胆怯。许多人就是因为到了机遇门口时看见卫兵而逃跑，致使他们一事无成。如果你没看过肯尼迪总统写的《勇敢的外壳》这本书，我建议你去看看。你会看到六个制服了胆怯的人是如何使美国和世界受益的。

我经常向人们谈起尼姑院主持人特丽萨。这个身体弱小的尼姑胸怀博大，可以容纳各种各样的人。她的一生简直是一部战胜胆怯的格言，其中涉及了贫困、疾病、个人安全和误解等。

一九八六年，即将卸任的年青领导人协会(RPO)主席埃迪·斯坦丽先生，送给我一份记录了特丽萨在RPO的集会上的讲话。RPO中的成员由世界上50岁以下的贸易界领导人组成，而弱小的特丽萨委实使他们受到了强有力的震动。他们当中的许多人表示要抛弃过去的自我而一展新容。这些人还表示，回去后要迎接特丽萨用教训和经验发出的挑战。

人们很难预测生活需要他们迎接哪些挑战？而迎接这些

挑战可以使你的生活更加丰富。当然，正是由于胆怯，这些挑战会让你感到无力应付。

挑战常见于你的生活：贸易要扩大，学校等待创办，教堂要修建，书需要撰写，法律有待实施，天花病要消灭，污染必须控制。天知道，也许你就是迎接上述挑战的功臣。

无论你将面临的挑战是什么？我希望本书能帮助你掌握战胜胆怯的本领，挖掘自身的潜能。

也许你会问我：你的方法灵吗？答案是肯定的，但你必须具备一个基本的前提条件。

我的一个好朋友，看完《如何战胜忧虑》一书后对我说：“书，我看了，但忧虑依然如故。”

我微笑着问她：“你看了几遍？”“两遍。”

“你实际上一定以为53岁时看了两遍《如何战胜忧虑》就能纠正你半个多世纪所形成的习惯！”

她后来说她已经找到了正确的方法。这正是我希望的，也希望所有看这本书的人都能找到正确的方法。当然，看两遍本书不可能引来一股魔风吹散你的胆怯，把你从束缚中解脱出来。但我建议你反复地看这本书，在看到与你密切关联的段落时做些笔记，并列出具具有特定目标的时间表，这样有助于掌握战胜胆怯的方法。

人们会从保罗·杰·迈尔(成功动机研究所的创建者、人类动机方面公认的权威)那里得到启发。他这样介绍自己的学习方法：“对于所要学习的内容，如果每天在脑海中进行回忆，就会受益于一项最有效的学习方法——阶段复习法。”人们对于第一次碰到的内容是很难掌握的，为了使之学到手，必须让其反复在大脑中出现。心理学家们认为，大多数概念必须至少在大脑中复现6次，才能为人们真正掌握。

迈尔将他的一些讲话录到几盒磁带里，并写在几本手册中，他告诉部下，一盒磁带每天听一次，一共听六天，同时还要求他们一个星期内将那些手册看两遍。结果，接上述要求做的人，掌握了迈尔讲的内容。

尽管迈尔的书和磁带市场上都没有，但其真谛你会领悟到，你也会制造自己的磁带。人们在学习时如果同时利用眼睛和耳朵去接受信息，其效率会很高。但恐怕你不一定能进行必要的看与听。对于一本曾经对我生活和工作起了决定性作用的书，我看了13遍；其中有一些章节看得还要多，有一节我看了100遍！

尽管这样，我仍然建议你先将本书很快地浏览一遍，只需做到熟悉并掌握其中的要点。最后，你自然会寻求进一步了解的。不必为这个过程所费的时间感到麻烦。

我祝愿你成功！

目 录

引子	(1)
与胆怯进行斗争	(2)
在你准备制服胆怯之前	(5)
第一章 危险的生活	(1)
胆怯	(1)
胆怯的三种掩饰	(8)
第二章 你是如何变得胆怯的.....	(19)
第一种胆怯——理性的胆怯	(19)
第二种胆怯——夸张的胆怯	(27)
第三种胆怯——非理性胆怯	(35)
胆怯是怎样生存的	(39)
胆怯的靠山就是你本人	(44)
第三章 如何战胜胆怯	(56)
从胆怯走向不胆怯	(56)
提摩太公式	(59)
通过能动摆脱胆怯	(61)
通过奉献摆脱胆怯	(65)
通过约束摆脱胆怯	(71)
飞跃	(78)
第四章 忠诚地翱翔	(97)
从羊羔变成狮子	(97)

第一章

危险的生活

胆怯

人类最初的胆怯是对于未知的胆怯，凡是无法预计、解释和理解的事物都易使人产生胆怯。这也是儿童惧怕黑暗、怯生的原因（前者由于他们无法控制环境，后者则因为给予爱而又为他们所信赖的人不能给予保护）。

成年人同样有着未知所带给他们的胆怯。艾滋病，这种目前为人难解、医学上无法控制的病毒，不是使人类产生了莫大的恐慌吗？而伤寒、霍乱和麻风病之所以现在未使人类产生象对艾滋病那样的恐慌，也正是由于医学上已能够医治它们（至少西方是这样）。目前，人们无法医治艾滋病，从这个意义上讲它是未知的，进而成了人类胆怯的对象。艾滋病患者不仅失业，而且不为同事们所欢迎。

与艾滋病相比，还有许多不那么惹人注目的例子可以说明人类对未知的胆怯。胆怯的产生与未来相关，而任何人都无法完全预料下一分钟发生的事情，更不用说下个星期或来年的了。人们或许有这样的经历：你曾经对未来的某些事物存有胆怯，而当它们发生时，你却发现他们并不象你想象得那么可怕！事情通常就是这样，身临其境时，我们会发现原来以为胆怯的事物并不那么吓人。我的一个朋友讨厌打针，害怕因打针传染上象小儿麻痹那样的病。他被说服来到了医院

后，大夫使他相信打针并没有他想象的那样可怕。

正如我的这位朋友所认识的，了解以前所不知的事物，对消除胆怯大有裨益。并且还会帮助人们解决因胆怯无法解决的问题。90%的问题只要了解它，就能得到答案(不信就问问任何一个参加过数学考试的人)。生活的任何领域都适用这个结论。做为管理者，处理部属争吵问题时，90%的方法是了解其部属爱争吵的原因；高尔夫球手纠正动作时，90%的方法是了解动作变形的原因。

显然，如果胆怯与某个特定的事物(如艾滋病)相关时，了解它就可能消除胆怯。艾滋病只是在科学尚无法战胜它时才为人所胆怯，只要人们发现了它的疫苗，胆怯自然消失。事实上，自从盘尼西林问世后，人们对所有性病(包括艾滋病)的态度是不够谨慎的。

我们从具体的胆怯事例中得出的结论亦适用于其他胆怯。

不管某个特定的胆怯是否与未知有关，人们或许承认，胆怯的日益加重不是由于不了解所胆怯的事物(可能非常熟悉)，而是对胆怯缺乏全面了解缘故。例如，人们可能因为个人收入、失业以及收支等问题产生胆怯。无疑人们通过报纸的有关服务栏目对所从事的工作的前途了解了许多，可是对于胆怯又了解多少呢！

我不想做更多的设想。人们往往品尝着胆怯的滋味而不去分析它。我刚才说过，解决问题的方法90%是先了解它。然而，胆怯究竟是不是一个问题呢？如果是，在解决之前必须研究一下。这也是本书首先论述胆怯的本质和后果的原因。

胆怯的焦点 圣经中第一个有关胆怯的事例可以在《创世纪》

中找到（《圣经》中的《旧约全书》的第一卷）。亚当和夏娃在偷吃圣果之前，与上帝及其创造的生灵融洽地生活着。还未堕落的人们，生活内容十分简单：上帝统治着所有的生灵，这些生灵以植物为生。男人和女人有着两重不可分的义务：尊敬上帝和照看他所创造的其他生灵。对此，《创世纪》中描绘了这样一幅质朴宜人的田园风光：

上帝赐福给他们，又说：“你们要生养众多，布满地面，统治全地，也要管理海里的鱼，空中的鸟和地上的动物。”

上帝说：“看哪！地面一切结子的菜蔬，树上所有成核的果子，都赐给你们作食物。至于地上的走兽和爬虫，空中的飞鸟，便以青草为食物。”事就这样成了。”

然而亚当和夏娃没有遵守对上帝的信条，破坏了圣餐。从那种意义上讲，他们的行为表现了人类的特征。

请注意，这个故事中胆怯扮演了个不断变化的角色。在那个还未堕落的土地上，与所有善良人们面对正义时的表现一样，亚当和夏娃唯一具有的胆怯是柔顺（有意义的）。人们或许把这称为“尊敬”。只要亚当和夏娃将他们的自由委身于对上帝的爱，禁吃知识树的果子对于他们的影响不亚于人们因杀人被判处的死刑。如果人们作为有责任感的公民，就不应对杀人姑息，因为它触犯了法律。姑息源于人的天性，而良心又使人们憎恶这种天性。在由具有责任感的公民组成的社会中，针对杀人的法律完全没有必要，因为任何人都不愿杀人。

于是只有在伊甸园（《圣经》中人类始祖居住地），亚当和夏娃才不会有偷吃禁果的欲望。

但是，欲望可以唤起。人们虽不至都被诱惑着用武器杀掉某人，但没有人能否认受到过报复他人的诱惑。而一旦人

的欲望得以诱发，胆怯随随而生。当人们受到侮辱时，大都反应不平静（许多人常因此疏远他的毁誉者）。他的雇员之所以平静，是因为他怕使其他人陷入窘境或使你显得愚蠢。这与刑法对罪犯的威胁作用相同。如果社会没有法律，罪犯将肆无忌惮地干着犯罪的勾当；而法律会使罪犯在犯罪前三思。

撒旦对夏娃的诱惑很有趣，他以动摇夏娃的顺从开始：“上帝真的说不准你们吃园中所有树上的果子吗？”他又强烈地暗示，上帝的这个要求是不合理的；使夏娃因这个暗示的诱饵而堕落，从而失去了对上帝意志的服从。“是的，上帝说过，我应遵守。”但由于她已接受了撒旦的观点，因而她事实上是这样说的：“我不知道上帝为什么不让我吃知识树的果实；而如果我吃了，他会惩罚我的，我不打算这样做。”

夏娃开始动摇了，她的顺从是因为胆怯而不是源自心灵。在精神上她已堕落，之所以行为上尚未表现，只因为害怕遭到胆怯的报应。这使撒旦顿时胆子大起来。

撒旦对这个女人说：“你们不一定死的！”

撒旦在减轻夏娃的顾虑后（无疑夏娃极愿使之减轻），即着手进一步挑逗她的欲望，使她的顾虑全部消除。不久夏娃堕落了，还把他的丈夫也拉下了水。而结局是滑稽的，亚当、夏娃的新知识远不能使他们等同于上帝，只是回到上帝所辖的一块土地上。在对上帝抱有并无害处的胆怯过程中，亚当和夏娃享受了无限的自由。现在他们企图代替上帝，而胆怯开始了呻吟：

他俩的眼睛果然开了，才晓得自己赤身露体，自觉羞耻，便用无花果树的叶子编衣蔽体。

傍晚天凉的时候，上帝到园中行走；亚当和妻子听见他的声音，立刻躲进树丛里，想避开上帝。

上帝呼唤亚当说：“你在哪里？”

“我听见你到园中的声音，就害怕得躲起来，因为我赤身露体。”亚当颤声回答。

“谁跟你说，你是赤身露体的？难道你吃了禁果吗？”上帝质问他。

“你给我作伴的女人，她摘了那树的果子给我，我就吃了。”亚当推诿说。

上帝质问女人：“你做了什么事？”

“那撒旦诱惑我，”女人辩说，“我就吃了。”

在经历这次胆怯之前，亚当和夏娃从未有过胆怯。之所以能有这种体验，是他们不顺从的天性在做怪，也正是天性，在堕落前他们把上帝看做恩人；而还是天性的缘故，他们又把上帝当做法官。一次不顺从的举动足以使他们从上帝那里迈入一座罪孽的深渊。而这深渊使报应不再遥远，即真实、清楚，又瞬间可至。亚当和夏娃第一次感到胆怯，害怕碰到激动得发狂的男人，因而无花果叶出现在他们身上。

注意，伊甸园的故事中提到的胆怯都可谓之合理，因为这胆怯的动机是有意义的。甚至亚当和夏娃为躲避上帝所表现的胆怯也是合理的。所以最终上帝并没扮演法官的角色。而亚当和夏娃的胆怯揭示了胆怯的某些基本特点。无论那种形式的胆怯都必有特点。

这就是：胆怯不存在于孤独中，胆怯是对危险的反应。

胆怯与危险的联系在有关的概念中说得很清楚。梅里姆—韦伯斯特词典对胆怯的描述是：“一种由于预感和对危险的警觉所产生的情绪。”可能你从未受过惊吓，但似乎从理