

人生这个舞台一旦拉开序幕，不管你是否恐惧，都要演到结尾
考试不惧场 · 面试不惧场 · 社交不惧场 · 演讲不惧场

不惧场

怕，就会输一辈子

张灵芝◎著



世界是属于勇敢者的游戏
激励百万人获得勇气的心理学

写给那些

总是害怕来不及

总是害怕能力不够

总是害怕不完美的年轻人



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

不怯场

怕，就会输一辈子

张灵芝◎著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不怯场/张灵芝著. —南昌: 江西人民出版社,

2016. 7

ISBN 978-7-210-08515-7

I. ①不… 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(2016)第112658号

不怯场

张灵芝 / 著

责任编辑 / 刘莉

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版次 / 2016年7月第1版

2016年7月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 7.5印张

字数 / 181千字

ISBN 978-7-210-08515-7

定价 / 32.00元

赣版权登字-01-2016-329

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64926437

目 录

CONTENTS

Part1 告别自卑 输不丢脸，怕才没面儿

别把残疾当缺陷，你有自己独特的美.....	002
自己足够强大，便没有什么可怕的.....	004
相信自己，这件事情你能解决.....	010
找到你的发光点，就找到了人生坐标.....	015
即便是小草，也要有抵挡寒霜的勇气.....	018
不畏惧才有底气，才有超强的应变能力.....	021

Part2 克服恐惧 只要你无畏，你就无人可挡

敢于发掘自身潜能，别把自己荒废.....	026
冷板凳不可怕，关键要把它坐热.....	029
别怕开口，沟通是人际关系的润滑剂.....	033
勇气不是不畏惧，而是即使畏惧还能坚持下去.....	036
挥动自信的镐，让自己看起来像个精英.....	040

Part3 拒绝拖延 件件都做好，还有什么可怕

何时开始都不晚，重要的是开始了就不要停止.....	046
必要时请耐心等待，心急吃不了热豆腐.....	050
生下来就要活下去，行动不要停止.....	053
别担心没准备好，现在就着手去做.....	057
必要时当机立断，你才会抢占先机.....	060

Part4 直面挫折 不屈从厄运，才能走出困境

跌倒也别怕，重要的是赶紧爬起来.....	064
没有成功，是因为没有挫折搭建你的才华.....	068
最美风景在险峰，绝境中才有机会重生.....	071
失败并不可怕，可怕的是你不敢直面失败.....	075

Part5 拒绝投机 只要有准备，就不怕没机会

机会不是人人都有，你不要轻易错过.....	084
你若没准备，机会来了也会溜走.....	087
术业有专攻，只走适合自己的路.....	090
不教一日闲过，你的人生才更富有.....	093

Part6 积极进取 即使是荒漠，也要把它变成绿洲

做个思想的积极者，不要吝惜你的赞美.....	098
------------------------	-----

只要心中有路，全世界都会为你让路.....	102
即使内心悲伤，也要给自己找一千个理由欢笑.....	105
练就豁达心胸，别让情绪成为负担.....	108
每天前进一小步，促使人生大进步	113
努力的同时，不要忽略沿途的美景.....	116

Part7 志在拼搏 敢做敢闯，才不负此生

敢于取舍，首先关注最紧要的事.....	120
贫穷不可怕，可怕的是你心里想着贫穷.....	123
没有规划的人生，谈不上成功.....	127
贪多嚼不烂，一次只做好一件事.....	132
做自己的伯乐，时刻关注自己的进步.....	135
敢闯敢干，才能成就王者风范.....	138
与其在安逸中老去，不如在风雨中绽放.....	142

Part8 坚定目标 勇敢就是，去做自己害怕的事情

犹豫不决是绊脚石，不要让它阻碍你.....	148
目标给你的能量，超出你想象的限量.....	153
只要有梦想，你就离成功不远了.....	157
没有信仰不可怕，可怕的是你有信仰不行动.....	160
不要羞于开口，你必须交几个真心朋友.....	164
你离伟大的梦想，只有 0.5 厘米.....	170

Part9 完善自我 与众不同，自是无可替代

给自己的缺点会会诊，让自己激情四射.....	174
不抱怨，一切都会慢慢变好.....	178
枪打出头鸟，你需要聪明的“糊涂”.....	180
放下没必要的忧虑，天塌不下来.....	187
习惯微笑吧，它会带给你更多的机会.....	192
想让别人嫉妒，你得有让人嫉妒的资本.....	195
心怀感恩，善良能帮你赢得一切.....	198

Part10 升级自我 足够优秀，才是你最大的资本

选对一本好书，胜过你十年努力.....	204
小不忍则乱大谋，想成事自己要先站稳.....	208
提着灯笼也要找，去寻你一辈子的知己.....	212
你认识谁不重要，你受欢迎才重要.....	216
吸引注意力，用自己的闪光点抓住贵人.....	219
你就是一座金矿，你的价值超乎你的想像.....	223
除掉心灵的杂草，你会变得越来越好.....	227



Part1 告别自卑

输不丢脸，怕才没面儿

勇敢寓于灵魂之中，而不单凭一个强壮的躯体。

——卡赞扎基（希腊）

别把残疾当缺陷，你有自己独特的美

“我热爱我的生命，没有什么可以阻挡我。”这是闻名全球的演讲大师力克·胡哲经常说的一句话，也是最振奋人心的一句话。人们很难想像这句话出自于一个天生没手没脚的人之口，更难想像，就是这样一个人用言语和行动撼动了数亿人的心灵。

他一出生连四肢都没有，跌倒再跌倒，一再被嘲笑。他经历了常人难以忍受的漫长黑暗，从失望到绝望再到充满希望，他终于成为心灵的强者，从一无所有到一无所缺。他以实际行动告诉世人什么叫永不放弃。

与力克·胡哲遭遇类似命运的人有很多，但是更多的人会因身体上的缺陷而深深地自卑。走路总是低着头，躲着人，生怕别人看到自己。其实，大可不必。身体上的残疾并不代表心理上的残疾，因为最大的残疾是精神上的残疾。

生于澳洲的力克·胡哲天生患有罕见的“海豹肢症”，没有四肢。可想而知，他的生活该有多么艰难，他甚至连自己的生活都很难自理。然而，经过努力，他不仅学会了骑马、游泳、打鼓、踢足球等技能，还以超强的毅力攻下两个大学的学位，在一家企业任总监，更于2005年获得“杰出澳洲青年奖”。他为人乐观、幽默、坚毅不屈，热爱鼓励身边的人，年仅30岁，足迹就已踏遍世界各地。

在力克·胡哲看来，这世上根本就没有什么难事。他经常拿自己仅有的脚自嘲，称其为“小鸡脚”。许多我们必须要用手足才可

以完成的事情，比如日常生活中的刷牙、洗头、游泳等，他都要付出超出常人百倍的努力。2005年，力克被授予“澳大利亚年度青年”的荣誉称号，这是一项很大的荣誉。力克不仅自强自力，也时常鼓励别人要勇于面对并改变生活，完成人生梦想的征程。他的幽默和笑容深受人们的喜爱。

力克·胡哲并不因为自己天生的残疾就自卑、气馁，而是积极乐观地向人们展现自身无穷的魅力。他从17岁起开始做演讲，鼓励人们不要屈服于命运。随着演讲邀请信不断地涌来，他便开始到世界各地30多个国家和地区演讲。他还创办了“没有四肢的生命”组织，帮助有类似经历的人们走出阴影。

他说：“人生最可悲的并非失去四肢，而是没有生存希望及目标！人们经常埋怨什么也做不来，但如果我们只记挂着想拥有或欠缺的东西，而不去珍惜所拥有的，那根本改变不了问题！真正改变命运的，并不是我们的机遇，而是我们的态度。”

事实正如他所期盼的那样，他既开启了精彩的人生，也收获了完美的爱情。2007年，力克·胡哲移居到美国洛杉矶。但是，他激励人们不断奋进的初衷却始终没有更改。

虽然他没有健全的四肢，但他拥有健全的心灵，他有对生命的坚定信仰。一个没有四肢的人都能做到的事，我们这些四肢健全的人还有什么做不到的呢？

残疾不是一种缺陷，至少身体有残疾的人，他们的心灵仍是健康的。“既然有残疾者做不到的事，也应该有残疾者能做到的事。上天是为了教我达成这个使命才赐给我这样的身体。”力克·胡哲的这句话值得我们每个人去深思。

自己足够强大，便没有什么可怕的

你是否有过类似的经历：好多话想说却一直没有说出口；本来想好了见面该说的话，到见面时竟不知说啥；本来我想对他反唇相讥教训他一顿，却仍是选择了咽下这口气……这样的情景在生活中每天都在发生着。那么，你有没有问过自己，为什么害怕？你有没有试图寻找害怕的原因？其实原因很简单，就是对自己不自信。

当然，不自信的人很多，所以成功者少。怎样才能让自己自信起来呢？**树立自信的第一步就是克服自我封闭的心理，把心灵之窗打开，让它照射更多的阳光便不会灰暗。**

过分浮夸的感情并不可取，但我们不能因此对生活中真正打动我们内心的人和事也装作视而不见。如果你试图一直封闭自己的感情，戴上所谓成年人的千篇一律的面具去生活，只会使你的生活腐败变质。

人的内心世界是由感情凝结而成的，所以我们才能在邻居或朋友之间建立起诚挚的友谊，才能在夫妻间建立起成功美满的婚姻和家庭，社会也才能通过感情的纽带协调转动。

真挚的感情无影无形，但它却比任何实际的东西都更有价值。正因为如此，寻找失落的童年时的笑声和真情，也才会成为人们历经磨难后的梦想。

天性开朗、热情、奔放的人，根本就没有必要去追求少年老成的效果，以至于制造出一副扭曲的性格，它比肢体的残疾更令人悲

哀。装出一副老于世故的外表和麻木不仁的面孔，去迎合某种观念和大众化的口味，是脆弱、怯懦的表现。因此，走出自我封闭的圈子，注意倾听自己心灵的声音并大胆表现它，生活才会美好而幸福。

当我们要压抑自己的感情，想把它封闭起来时，我们有必要反躬自问：我怕的是什麼？我为什么不能更自由、更真实地生活在世界上，而不是在面具里呢？

为了你生活得更快乐、更有意义，请你摘下成年人的面具，重视你的内心吧。

1. 信任他人和你自己

如果你对新结识的人表现冷淡，这往往意味着你对人的信任感和孩子般天真的直觉已被自我封闭的重压毁灭了。那么，你就不会从你周围的人们中获得乐趣。

这时，你应该放松自己紧张的生活节奏，不妨和初次见面的人打打招呼；或者在你常去买东西的小店里和售货员聊聊；或者和刚结识的新朋友一道参加郊游。努力寻找童年时交友的感觉，信任他人和你自己，而不要每时每刻都疑窦丛生。

2. 对自己说“没关系”

孩子们常常发出无缘无故的笑声，他们的烦恼从不闷在心里。我们常常会被生活中各种各样伤脑筋的事压得两腿打颤。生活中果真有那么多的烦恼吗？其实，许多事情并没有什么大不了的，只是我们把它放大了而已。我们要学会对自己说“这没关系”，这样，我们的生活就会常常充满开怀的笑声。

3. 顺其自然地去生活

不要为一件事没按计划进行而烦恼，不要为某一次待人接物礼貌不够周全而自怨自艾。如果你对每件事都精心策划以求万无一失的话，你就不知不觉地把自己的感情紧紧封闭起来了。你已经忘记

了自己小时候是一副什么样子。

应该重视生活中偶然的灵感和乐趣，快乐是人生的一个重要价值标准，有时能让自己高兴一下就行，不要整日为了一个明确的目的或为解决某一项难题而奔忙。

4. 真实的感情不需打扮

如果你和你的挚友分离在即，你就让即将涌出的泪水流下来，而不要躲到盥洗室去。为了怕人说长道短而把自己身上最有价值的一部分掩饰起来，这种做法没有任何道理。

正如巴鲁克教授所说：即便做错了事，我们也不会太难过。生活中许许多多的事都是这样，遵从你的心，听取你心灵的声音，给自己足够的自信。

当然，要想树立自信，也需要消除对生活的恐惧感。

有很多人已经意识到社会的发展变化太快，面对生活，每个人都会产生某种恐惧：恐惧没有钱，恐惧没有出路，恐惧没有人理解，恐惧批评，恐惧健康不佳，恐惧失去爱，恐惧失去自由，恐惧年老，恐惧死亡……总之恐惧有很多。

恐惧的理由有无数种，但最可怕的是对贫穷和衰老的恐惧。我们把自己的身体当作奴隶一般来驱使，因为对贫穷恐惧，我们希望积聚金钱以备年老之需。这种普遍的恐惧给我们造成很大的压力，促使身体过度劳累，极度困惑。

比如，当一个人刚刚达到生命旅程中的第四十个年头——达到这个年龄之后，他才算刚刚心理成熟——却又不断压迫自己，这真是一大悲剧。一个人到40岁时，只是刚刚进入一个能够看清楚、了解及吸收大自然奥秘的年龄而已。大自然的奥秘是写在森林、潺潺小溪及男女老少的脸孔上的。然而，这种恐惧感却把他压迫得如此

厉害，以至于使他变得盲目并迷失在各种冲突与欲望的纠缠中。

因此，我们必须了解在我们的恐惧中，有很多是年幼时当某种价值观受到威胁后所产生的后遗症。为什么这么说呢？

首先，“害怕被拒绝”的恐惧，可以归咎于小时候所受到的批评。这些批评则来自父母、亲戚或教师，而最严重的是我们同辈伙伴的批评。这些批评把我们和错误联结在一起。我们不妨联想一番，幼年时期，如果我们犯错误或失败时，父母的反应是什么？是“坏孩子”“淘气鬼”“再不乖，就赶你出去”，还是“不听话就把你卖给坏人”？

父母一时无心的责备，无意中等于是给孩子的行为贴上了标签。然而不幸的是，孩子对自己的行为并无认识能力，于是造成了行为与观念的混淆，导致不安的后果。

入学后，玩伴又会给你取些绰号：“大头”“四腿田鸡”“糊涂虫”“竹竿”“雀斑”“胖子”“龅牙”……

等到上了大学或进入了社会，情况并未改善，这时经常被别人批评：“无聊”“刻薄”“呆板”“假认真”“顽固”“粗野”“虚伪”“激进派”……在充满挫折、消极的绰号以及各种批评的环境中长大的孩子，通常会成为吹毛求疵的成年人，缺乏足够的自尊。

“害怕被拒绝”的恐惧因此成为“害怕变化”。他们随波逐流，追求与社会制度相配的安全与地位，不敢“轻举妄动”。“害怕变化”最后变为“害怕成功”。在我看来，“害怕成功”和“害怕被拒绝”是同出一辙。

其次，“害怕成功”之所以充斥在我们的社会中，原因在于我们小时候所受的教育。婴儿一直被抚抱，接着孩子开始知道，有许多事情是做不好的，许多事情是不应当去做的。孩子从电视中看到，演员在戏中互殴、厮杀、破坏别人的生活，等等。但每当节目终了，

一切也就恢复正常了。这种种变化在孩子心中都印下深刻的痕迹。

再次，在所有这些令人泄气的现象中，还有一种现代流行的反常行动，父母在子女年幼时，因为工作的缘故无法尽心照顾爱护子女，因此在心中产生了强烈的内疚，他们往往用金钱来弥补自己的不安，借此换取孩子的爱。他们还对孩子做了微妙的暗示和提醒：

“既然我们对你的前途做了这些重大的牺牲，你将来一定要好好干，一定要胜过别人，绝对不能失败。”

这些使孩子产生了“害怕失败”的后遗症，甚至对任何尝试都恐惧。它的特点就是拼命为自己做合理的解释以及尽量地拖延。“我无法想象自己获得成功。”“我按照他们通知的，在早上8点30分就去应征，但我到了那儿，应征的队伍已经排满了半条街道，所以，我就离开了。”“我很愿意做这件工作，但是我没有足够的经验……”“我会把那件事办妥的，只要我有充分的时间……在我退休之后。”

大多数人都了解，只要运用想象力，就能发挥创造力。他们都曾经阅读过一些伟人传记，这些伟人本来也都是普通人，他们都是克服重大的缺点与障碍之后，才成为伟大的人物。但他们却无法想象这种情形会发生在自己身上。他们使自己安于平凡或失败，并在希望与嫉妒中度过一生。他们养成了回顾过去的习惯（加强了失败的意念）；并且幻想同样的情形会再出现（预测失败）。他们受制于别人订下的标准，因此经常把目标放得高不可及。他们既不相信梦想能够真正实现，也未充分准备有所成就，因此，他们一次又一次地失败了。

失败已固定在他们的自我心态中。就在事情似乎已有突破或真正有进展的时候，他们却把它弄砸了。事实上，对成功的恐惧感，使他们拖延了成功所必需的准备工作以及创造的行为。而为失败找

出合理解释，正好可以满足这种微妙的感觉：“如果你们也经历了我的遭遇，你们也不会有所进展的。”

因此，我们现在对生活的恐惧是由于早期没有得到信心的鼓励，这种恐惧我们如果不克服就会严重影响今天的发展。因为在恐惧所控制的地方，是不可能达成任何有价值的成就的。有一位哲学家写道：“恐惧是意志的地牢，它跑进里面，躲藏起来，企图在里面隐居。恐惧带来迷信，而迷信是一把短剑，伪善者用它来刺杀灵魂。”所以一个人要改变自己，首先就要克服恐惧，肯定自己。

那么，怎样排除恐惧呢？

首先，你要进行自我激励，不断地在自己内心里对自己说：没什么可恐惧的，我一定可以做好。

自我激励就是鼓舞自己作出抉择并且化为行动。激励能够提供内在动力，例如本能、热情、情绪、习惯、态度或者想法，能够使人行动起来。

其次，行动起来，用事实克服恐惧。很多事情没有做的时候，常常会感到恐惧，一旦做起来就不会恐惧了。特别是事情做成功了，就可以克服恐惧，树立起信心。

再次，把事情的最坏结果想象出来，如果最坏的结果你能够承受，那么就没有必要恐惧了。比如，下岗了，又能怎么样？我还有基本生活保障，不至于活不下去。我可以干自己能够干的事情。

所以，这世上根本就没什么事情是可怕的，一切源于你的内心。心无畏，便无惧。

相信自己，这件事情你能解决

人生在世，无论感情、家庭、工作、学习、生活等，都会面临各种各样的问题。有些问题甚至让人烦恼得直挠头。那么，当我们面对困惑或困境时，不妨问问自己：这件事情我能解决得了吗？

答案有两个：一是你能解决，二是你不能解决。如果你能解决，那你还烦恼啥？如果你不能解决，那你烦恼有啥用？总之一句话，任何事都不必烦恼。每一个困难的出现都会有千千万万个解决问题的办法，只看你是否用心去寻找。

人们都知道悲伤和情绪低落对健康是很不利的，可是有时却无法摆脱这些不利因素的影响。现在给读者介绍由美国科学家提出的五种方法，它可以帮助你摆脱这种状况。

1. 适当的运动

运动能使你忘却悲伤，恢复信心。运动促使人全身肌肉紧张；使血液中的内分泌激素改变；减少大脑皮层疲劳；减轻大脑和心脏在代谢方面的过度负担；提高植物神经系统的能力。

2. 合理的营养

科学家都坚信维生素和氨基酸对人的心理健康很有帮助。他们发现脾气暴躁且怪僻、悲观的人在大幅度改善营养以后，他大脑中用来维持正常情绪的去甲肾上腺素这种化学成分会大大增加，从而在很大程度上帮助他克服情绪低落，避免这些不利因素对大脑和心脏的影响。