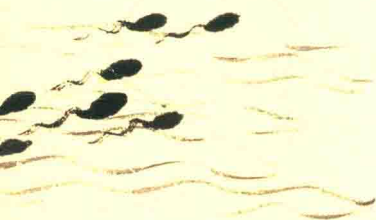


怕，你就会 输一辈子

蔺亚丁◎编著



怕输一辈子

你就会

蔺亚丁◎编著



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

怕, 你就会输一辈子 / 蔺亚丁编著. — 北京: 北京理工大学出版社,
2015.12

ISBN 978-7-5640-9961-9

I. ①怕… II. ①蔺… 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 (2014) 第274761号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / [http: // www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1 / 16

印 张 / 14.75

责任编辑 / 李慧智

字 数 / 175千字

文案编辑 / 李慧智

版 次 / 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.80元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

Preface



“这是一个最好的时代，也是一个最坏的时代”。若要用一句话来概括现在我们所处的这个时代，狄更斯在《双城记》中的这句名言恐怕是最合适不过的了。说它最好，是时代大变革下信息繁盛，经济高速发展，而且机遇不断；说它最坏，是因为人们慌忙急躁，急于求成，稍不如意便内心焦虑，迷茫失措。人们太害怕无法掌控，害怕落后于人，害怕失去与承受，太多的焦虑和担心已经使我们无法按照约定俗成的目标去生活。在这样一个时代，如何克服内心的惶恐和害怕，积攒实力，抓住机遇，保持内心平稳发展，是我们每一个人都需要面对和平衡的一个问题。

年轻人在小的时候大多拥有很多美好的理想，成长中，他们满怀热情和憧憬，张扬着青春的蓬勃朝气，以一种初生牛犊不怕虎的无畏精神去开拓和追逐梦想，但是踏入社会之后，初尝生活的各种滋味，会有各种孤独、迷茫和忧愁，他们的内心在巨大的社会洪流面前变得踟蹰不前。就像是一条原本洒满阳光的开阔大道，如今布满荆棘。道路掩映之处，越走越窄，一眼望去，似乎再也找不到方向。

原本，年轻人对自己的人生有着种种美好的设想，但遭遇挫折、碰壁和打击后，一颗心变得像玻璃一样易碎，于是在现实面前变得颓唐无助。他们满怀改变现状的愿望，却迟迟不付诸行动，而是在原地踏步。究竟是什么阻碍了他们完善自我的进程？拖延、狂躁、强迫、焦虑、胆怯、抑郁……种种状况显示，心灵感冒已经成为阻碍年轻人发展的一大因素。

世界如此残酷，我们应内心强大。但是在同这个残酷现实斗争的时

候，我们是懦弱的、渺小的。也许，在每个人的心灵深处都有这样一些别人看不到的黑暗之处。我们耽于幻想，意志薄弱，自卑、害羞、胆怯，害怕麻烦，害怕接触异性，不敢爱也不敢恨……在理想与现实之间行走，巨大的矛盾充盈着我们的内心，使我们变成一个个躲躲闪闪，不敢直面人生的人。因为内心背负恐惧，我们被现实一点点逼到幽暗的角落，直到成为一个浑浑噩噩的度日者。

当我们不幸成为“心奴”，奴隶主就是那些可以操纵我们的心理，以及可以影响并且主宰我们命运的人。在竞争中，如果我们不强大，便会被对手压制；如果我们懦弱胆怯，便会被小人利用。如果你不想就这样被囚困在岁月深处，就必须学会强力出击，用最坚实的拳头，去抵御这个世界的不怀好意。如果你想要拥有，就必须勇敢大胆地去做你从未做过的事情，去开拓你从未接触的领域。当然，在做这些之前，你首先要学会丰满自己的内心，让那颗玻璃心变得柔韧宽厚，用内心的力量做自己奋斗路上最坚实的后盾。

而这本书就是一本教你变得内心强大的书，教你在面临困境时如何重拾信心，用最温暖的力量去对抗这个冰冷的世界。现实生活中，很多人忙忙碌碌，不停地做这做那，其实很多时候都是在逃避和自我相处，因为他非常害怕和真实的自我在黑暗中相会。而只有那些生活中的强者，才敢于和内心对话，才不惧怕任何现实中的困境。他们能够很好地感知自我，并且调节自我，以最积极的一面面对世事。

事实上，能否向前，往往决定于你自己，事业、爱情就匍匐在你的脚下，正期待着你能从迷茫中醒来。而你现在所做的一点小小的改变，都有可能影响未来！人的一生不可回头，如果怕，就会输一辈子。从此刻行动起来，开始改变命运！



第一章 是做脑海中的胆小鬼， 还是做自己

越害怕，越糟糕 / 002

梦想因为顾虑而失去色彩 / 006

自卑，只因放不下你在乎的东西 / 010

你必须要学会自己做决定 / 014

患得患失，与幸运失之交臂 / 018

第二章 人生没有如果， 命运不相信假设

假设和如果，不过是温柔的陷阱 / 024

有些事你现在不做，可能永远不会做了 / 028

你所害怕的现在，

是未来的你回不去的曾经 / 032

打开心锁，别被担忧“绑架” / 037



目录 Contents

靠别人不如靠自己 / 041

不去奢望，就不会害怕 / 045

第三章 跳出去， 才能发现这个世界

孤独，是强者暂时的栖息地 / 050

跌倒，是人生的一剂苦味药 / 054

竞争无处不在，却常常被我们忽略 / 058

那不是爱，是恐惧 / 062

不怕吃亏，才能走得更远 / 066

即使没有天分，也要有梦的天真 / 070

找到心灵归宿，不做无头苍蝇 / 074

当你知道自己要去哪里时，

全世界都会为你让路 / 078



第四章 岁月太短， 把握生命中的机会成本

年轻的时候不怕，年老的时候不悔 / 084

过好每一个忐忑的当下，

胜过千万个辉煌过去 / 088

真的勇士，敢于直面惨淡的人生 / 092

在冷静中得到的，

要远比在害怕中失去的多 / 095

与其静待沉沦，不如放手一搏 / 099

成长这条路，

只有自己走才能尽享其味 / 103

第五章 学会拒绝和接受， 不再懦弱和自卑

死要面子活受罪，放下面子好成事 / 108



目录 Contents

求人办事遭冷遇，千万不可拂袖而去 / 112

人善被人欺，马善被人骑 / 116

与人打交道，别怕不好意思 / 120

放下清高，世事本就多俗 / 124

把拒绝当作家常饭，生活才会有滋味 / 128

该说“不”就说“不”，

但别让对方说“不” / 132

第六章 做你喜欢的， 莫愁前路无花香

别怕辞职，你会遇到更好的工作 / 138

你的生活你做主，拒绝无偿加班 / 142

我不是“老白干”，拒绝分外事 / 147

拼命证明自己是愚蠢的 / 151

与其百般迎合，不如坚持自我 / 155

撕开受伤时护体的绷带，

才能自由伸展身躯 / 159



喜欢就去做，越简单越幸运 / 163

第七章 爱要坦荡荡， 更要大声说出来

藏在心里，不如捧在手上 / 168

怕受伤永远摘不到果实 / 172

错过，就是一辈子 / 176

别让面包阻挡你的爱情 / 180

恐婚是一种病，需要心理抚慰 / 185

失恋，是人生的必修课 / 189

好饭不怕晚，好马配好鞍 / 194

第八章 不怀疑，不犹豫， 决定了就走下去

别让梦想跌落在等待的悬崖 / 200



目录

Contents

- 不做睡美人，这一刻，就出发 / 204
- 在路上，才能遇见心中的世界 / 208
- 不要用别人的脚，去走自己的路 / 211
- 去爱去疯去闯荡，去追去梦去流浪 / 214
- 只有经历过死，才知道什么是生 / 218
- 把不可能变成可能，才是最有意义的事 / 222



第一章

是做脑海中的胆小鬼， 还是做自己

在青春中，因为担心、恐惧、犹豫和害怕，多少机缘从我们身边匆匆溜走？因为自卑，我们的才华无端被缚，得不到展示；因为太在乎别人的眼光，我们从来没有认真地为自己做决定。我们可以迷茫，可以无知，甚至可以犯一些非原则性的错误，但是唯独不可缺少奋不顾身面对一切的勇气。



越害怕，越糟糕

“墨菲定律”相信大家都听过，它的具体内容是“凡是可能出错的事必定会出错”，它指的是任何一件事，只要具有大于零的发生概率，就不能假设它不会发生。比如说，你口袋里有两把钥匙，一把是车钥匙，一把是房间钥匙。如果现在你想拿出房间钥匙，会发生什么？是的，这时候你往往会拿出车钥匙。是不是很奇怪呢？

墨菲定律在现实中的最大应用就是，你越担心和害怕的事情越容易发生。比如，你平时很少携带大量现金，今天突然带了上千元的现金，此时，你一定会比平时谨慎起来。因为害怕别人知道也害怕丢失，你会每隔一段时间摸一次兜，去查看钱包是否还在。假如你正位于人群密集的公众场合，你的这个频繁的规律性动作便会引起小偷的注意。最终，你的钱包就会被偷掉。即使没有被小偷偷走，那个总被你摸来摸去的兜，也很容易在你的一次疏忽中漏掉钱包。因为害怕发生，所以会提高注意力，而注意力越是集中在一处，就越容易忽略其他位置，也就越容易犯错误。

所以，当你在做一件事的时候，担心或害怕，不但不能有效地解决问题，反而会使问题更加糟糕。你应做的是，勇于面对，从不逃避。

在现实生活中，我们可能会听到这样的传闻，有些人昨天还在乘坐世界首富排行榜的快车，今天他的资产却面临严重的缩水，甚至到了破产清算的绝境。如果你的公司下一个小时就可能关门大吉，你该怎样安



慰你的手下呢？这时候，许多人可能会说：“我连自己都安慰不了啦，还管他们做什么？”于是，迅速将账户中全部的钱取出来，卷款潜逃。

有一位民营小公司的负责人就遭遇了这样的困境。她 21 岁的时候，四处筹款，终于借到了 20 万美金，然后在华尔街开了一家高档商品购物超市。但很不幸，她的创业之旅只进行了一年零七个月，就遭遇了几至绝境的危机。

她想保全自尊，又想解决问题。这个时候，超市关门重整几乎已成定局。但是该怎么辞退那些员工呢？她不想这么干，所以只能拖一天是一天。

“那简直是我一生中最黑暗的时光，我在心里编了无数谎言，打了近数万字的腹稿，却一次又一次地说不出口。”她在回忆这段过往的时候说，因为害怕员工对自己失去信心，所以，她不敢向员工做出技术性的合理解释，比如资金周转不灵、需要随时关门整顿等。

她的担忧不无道理，老板在员工眼里的信心非常重要。如果第二天就面临破产，她怎能让员工对她充满信心呢？

逃避不是办法，只有勇于面对这条路可走。思前想后，她告诉自己，不要害怕，去做去改变。于是她设定了一套预定的方案，针对破产后的工作流程进行了详细的分析；最后，她终于使那些员工留了下来。而员工也看到了一位勇于负责的老板的高大形象，并决定跟随她，不离不弃。

由此可见，在面临人生窘境时，越是害怕，越是逃避，就越难掌控局势。不逃避，不退缩，勇敢面对，拨开雾霾，就能守得云开见月明。

害怕往往是对自己能力的否定，也就是没能正确地认识自己。其实，很多时候，我们都在忽略自身的潜力。也就是说，你明明具备某种能力，可你总是不止一次地告诉自己：不，我想我一定不行的；不，这次一定



是哪里出问题了。看看，你总是如此“谦虚”，你不知道，如果自己去尝试的话，也许很可能成功。比如说，你的朋友邀请你去游泳，可你从来没有游过泳，于是，你直接拒绝道：“不去了吧，我不会游泳。”你的朋友是个热心肠，他仍旧不厌其烦地鼓励你，并告诉你，你是可以的。你拗不过，只好答应。结果，在朋友的帮助下，你仅用一个下午的时间就学会了游泳。

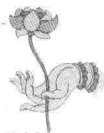
所以，事实就是，你害怕的事情有时并不存在，只要你敢打破心里的那层魔障。

一位公司职员，有一天起床，发现自己的眉毛掉了几根，加之这几天身体不舒服，心想自己可能是生病了，就急忙去图书馆借了本医学手册，看该怎样给自己治病。他一口气读完了与自己症状相关的内容，在读到霍乱的内容时，他惊呆了，原来自己患霍乱已经几个月了，而他对此一点都没有察觉。

后来，他很想知道他还患有什么病，就继续阅读，直到读完整本医学手册。读完之后他明白了，除了膝盖积水症外，自己什么病都有！他吓得出了一身冷汗，整个人都软了下来。他在屋子里来回踱步，开始大肆抱怨命运的不公。他自嘲道：“医学院的学生们，你们用不着去医院实习了，我整个人就是一个各种病例都齐备的医院，你们只要对我进行诊断治疗，然后就可以得到毕业证书了。”

为了弄清楚自己到底还能活多久，他迫不及待地搞了一次自我诊断：先动手找脉搏——怎么回事，脉搏竟然没有了？后来才突然发现，一分钟跳 140 次！接着，再找心脏，但无论如何也找不到！他感到万分恐惧，最后他认为，心脏就在它应在的地方，只不过自己没找到罢了……

在没来图书馆之前，他觉得自己是个幸福的人，而当他走出图书馆



时，却被自己吓住了——他没想到，自己变成了一个全身都有病的老头。后来，他去找自己的医生，一进门，他就哭诉道：“朋友！我的命不长了，你知道吗？除了膝盖积水症，所有的病都被我摊上了。”

医生听完后，并没有面露异色，只是照常规给他做了诊断。诊断完毕后，写了一张纸条递给他。他顾不上看纸条上的处方，立刻塞进口袋，到药店去取药。赶到药店，他匆匆地把处方递给药剂师，药剂师只扫了一眼，就退给他说：“这是药店，不是零食店，也不是饭店。”

他疑惑地望着药剂师，拿回处方一看，原来上面写的是：“煎牛排一份，啤酒一瓶，六小时一次。十英里路程，每天早上一次。”

他看完纸条，哈哈大笑，这之后他按处方照做，一直健康地活到今天。

多亏医生的处方，这位职员能够在精神接近崩溃时幡然领悟，否则一定会被自己营造的“心理牢笼”所囚禁。所以，人的“心理牢笼”从本质来说都是自己营造的，要想解开它，就只能靠自己。其实，每个人都有冲出“心理牢笼”的本能，只是因为害怕而遮盖住了这股力量。所以，不要害怕，释放这种力量出来，什么样的“心理牢笼”都可以打破。



害怕，是一种心理疾病，所有的胆小鬼都只因被害怕附体而变得懦弱。世界如此嘈杂，做内心强大的自己，才能驱赶所有恐惧，让身边的一切明朗起来。



梦想因为顾虑而失去色彩

周末的时候和几个朋友在一起打斯诺克，结识了新的朋友。初相识，免不了要互相介绍，探问职业情况，于是发生了一次有趣的对话。当我介绍到自己曾放弃原有工作从事自己喜欢的职业时，他投来羡慕的目光。他说：“我也曾像你一样，有从事动画设计的愿望，做个独立职业人。可现在，我已经没有勇气离开手上的这份工作了。”

“你还活着，不是吗？为什么不去做呢？”

“你不知道，我等这一天已经等了10年了，可一旦你有了家庭，就很难再去做其他事情了。”他摇摇头叹息道。

“如果你真有这样想法的话，你可以报一个培训班，或者在家里自学呀。只要你下定决心做，这些都不是问题。”

“嗨，说时容易做时难。有了家庭，做全职工作，哪里来的时间呢？”

“你也许可以考虑几周或几个月的脱产培训，或者干脆辞职？”我的建议像是一把刀，似乎要砍掉他整个胳膊。

“你疯了吗？那我的收入从哪里来？”

对话到这里打住，如果继续的话，很可能是一场无来由的争吵。

是的，现在的他，像大多数人一样，有一份稳定的工作，一个美满的家庭。他开始有所保留，有所顾虑，像一位头上顶着饭碗的弓箭手，不能再收放自如。