

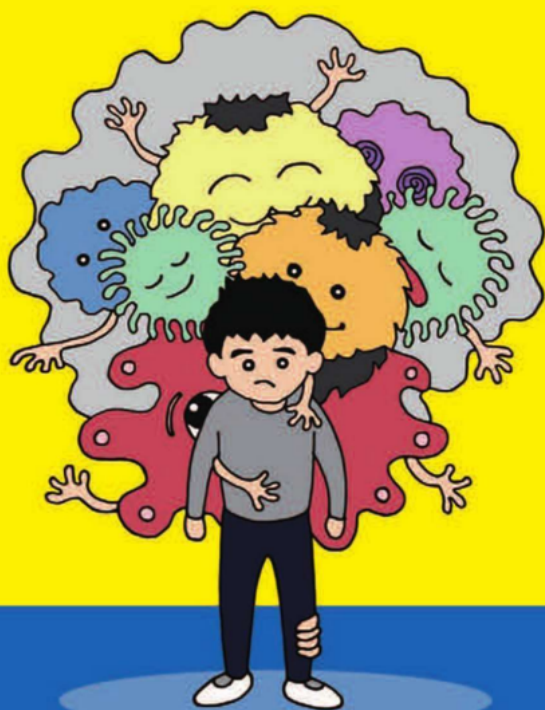
勇敢乃是自信与害怕中间之道——亚里士多德

害怕你就输了

不自信是一种恐惧症

阳知行 编著

HAIPA NI JIU SHU LE



航行者一直在接近目标，
漂泊者一直在逃离恐惧

害怕会输一辈子，
别让当下的不敢，
成为未来的遗憾。

一本激励你获得勇气的心理自修书

中国华侨出版社

世界是属于勇敢者的，
你远比想象中强大。

人在害怕的一瞬间，内心便开始投降，失败也就成了一种必然。所以说，人生很多的困境都是从害怕的那一刻开始。



策划编辑：邓学之

责任编辑：文 蕾

封面设计：柴杜靖

投稿邮箱：dongfangwenhua66@sina.com

害怕你就输了

不自信是一种恐惧症

竞争，其实就是一种友谊，在对手的帮助下提高你的聪明度，害怕竞争的人已经输给了对手。

——于丹

不要害怕拒绝他人，如果自己的理由出于正当。当一个人开口提出要求的时候，他的心里根本预备好了两种答案。所以，给他任何一个其中的答案，都是意料中的。

——三毛

害怕自己会受苦的人，已经遭受他所害怕的痛苦。

——蒙田

你是否已经厌倦了为别人而活？不要犹豫，这是你的生活，你拥有绝对的自主权来决定如何生活，不要被其他人的所作所为所束缚。给自己一个培养自己创造力的机会，不要害怕，不要担心。过自己选择的生活，做自己的老板！

——乔布斯



害怕你就输了

不自信是一种恐惧症

阳知行 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

害怕你就输了：不自信是一种恐惧症 / 阳知行编著.
—北京：中国华侨出版社，2017.3
ISBN 978-7-5113-6511-8

I. ①害… II. ①阳… III. ①情绪—自我控制—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 038370 号

害怕你就输了：不自信是一种恐惧症

编 著 / 阳知行
策划编辑 / 邓学之
责任编辑 / 文 蕾
责任校对 / 王京燕
封面设计 / 柴杜靖
经 销 / 新华书店
开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 / 15 字数 / 182 千字
印 刷 / 北京中印联印务有限公司
版 次 / 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5113-6511-8
定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前言

Preface

卡耐基说：“世界上多数人并非败在了能力上，而是败给了不自信。”不自信者的内心是怯懦的。有些人羞于表现自己，即便能力得到了肯定，也不愿意冒险去打破“常规”，让自己走得更高更远。对于风险和机会，他们持保守态度；对于职场竞争，他们难以适应，有时甚至宁可把升职、加薪机会让给别人，也要坚持维持现状。

这类人无法出人头地，无法取得成功，不是因为别的，而是因为害怕改变而彻底输掉了人生。正如美国著名心理学家查尔斯·哈奈所说：

“常被不自信奴役者之所以难成大器，是因为他们在做任何尝试之前已经在心里预言了自己的失败，他们无论如何也不肯相信自己具有成功的潜质，而是一再地为可能遭遇的失败做最坏的准

备，如果失败如期而至，他们会更加肯定自己判断的正确性，殊不知失败是他们自己一手促成的。”

害怕，你就输了。我们要想成为人生的赢家，要想摆脱恐惧、不自信等消极心理之害，就必须超越自己、克服恐惧，为自己赢回自信而打一场漂亮的翻身仗。因为自信愈用愈多。除非你愿意，没有人能够破坏你的自信心。相信你能做到，你就一定能做到。不断地告诉自己某一件事，即便不是真的，最后也会让自己相信。

事实上，恐惧和害怕并不是不可战胜的，自信心也并不是无法建立的。只要我们对它有了客观深刻的认识，并掌握了科学的心理学方法，就能疗愈被怯懦、自卑等负面情绪蚕食过的受伤心灵，构建起健康健全的人格，重启强者的人生。

本书全面剖析不自信和恐惧产生的深层原因，提出克服害怕、自卑等情结的有效建议，提供多种实用方法和可行方案，能帮助我们抓住错误思维的要害，一举攻克恐惧的壁垒，建立起强大的自尊和自信，让自我心灵由怯懦变得更为强大。

阅读本书，我们可以掌握最基本的心理学知识，可以找到开启强大自我和成功人生的心灵密码，还可以给人启发，使偏离航向的人生重新归位。这是本书写作目的所在，也是我们的深切期望。

目录

Contents

001

第一章

我们不是败给了别人，而是输给了自己

有一种失败，叫输给了自己 / 002

在害怕的一瞬间，你的失败就成为必然了 / 004

真正令人恐惧的只是恐惧本身 / 007

我们总在缩小自己的幸运，放大自己的不幸 / 009

别给自己贴上懦弱的标签 / 012

摆脱“怕什么来什么”的生活魔咒 / 015

人生输得起才能赢得起 / 017

运用积极的暗示清除内心恐惧 / 020

你有无限的潜能，只不过缺乏尝试的勇气 / 022

人生最痛苦的不是失败，而是“我本可以” / 025

最终的赢家永远是不怕失败的人 / 028

一次挫败并不会让你卑微到尘埃里 / 031

第二章

抽丝剥茧，找到恐惧产生的心理根源

追根溯源，寻找恐惧滋生的温床 / 036

不自信者的心理根源在哪里 / 038

你之所以不够勇敢，是因为太在乎结果 / 041

人生是你自己的，何必在乎别人说什么 / 043

别轻易让“卑微”在心中生根发芽 / 046

太多的顾虑是一种心理包袱 / 050

即便无人欣赏，你也要自我鼓掌 / 052

你积极悦纳自我，才能克服社交恐惧 / 055

别让恐惧的阴影击垮你 / 058

拿出勇气，勇敢地向暗恋对象告白 / 061

第三章

做自己人生的“摆渡人”，才能真正拯救自己

自信是人生奇迹的萌发点 / 066

打赢与自己的“战争”，整个世界都会在你脚下 / 068

为人生种一颗力量的种子 / 071

只要你想赢，你就一定能赢 / 074

勇于对你的人生下达“指令” / 076

关闭自我怀疑的声音，选择相信自己 / 080

肯定自己，你也是一颗钻石 / 082

将绝望当作下一次希望的开始 / 086

自己要先看得起自己，别人才会看得起你 / 089

挑战自我是驱除恐惧的有效方法 / 091

第四章

内心强大，你便无所畏惧

内心强大者从来不会随意质疑自己 / 096

你要知道，恐惧只与弱者为友 / 098

让“缺憾”开出美丽的花 / 101

不服输的精神是力量的源泉 / 103

受得起批评，忍得住嘲讽 / 107

在任何时候，你都别低估了自己的潜能 / 109

真正的强者能在绝境中寻找希望 / 111

机会往往都藏在“勇敢”的背后 / 114

你若不勇敢，谁替你坚强 / 117

别因懦弱与成功擦肩而过 / 119

做到处变不惊，你就没什么可惧怕的了 / 122

第五章

勇于行动，跟真正的“自我”在恐惧中相会

勇敢地迈出第一步，你就成功了一半 / 128

本来无望的事，你大胆尝试就能成功 / 131

关键时刻，敢于拿出勇气去背水一战 / 134

人生永远都没有太晚的开始 / 137

别让过去的卑微禁锢自己一生 / 139

有积极的心态，还要去付诸行动 / 142

用行动充实生命的每一个今天 / 145

做好计划，快速行动 / 147

第六章

肯定自我，人生最大的宝藏都在自己身上

人生最大的宝库藏在自己身上 / 152

将“不可能”从你的人生字典里抹去 / 155

从容应对人生低谷，才能走出自卑的泥潭 / 158

我们要时刻带着“希望”上路 / 161

任何时候，你都要强化自身的相对优势 / 164

相信自己是对自我的最大肯定 / 167

“没有办法”只是庸人的托词 / 169

你不击败怯懦，怯懦就会击败你 / 173

你的“上帝”就是你自己 / 175

第七章

“逆境情商”高，你就永远输不了

在困境中积极提升自己的“抗挫能力” / 180

挫折“复原”意志多强，你就有多大成功机会 / 182

走出失败的“阴影”，和过去彻底告别 / 185

看淡“失”，才更容易“得” / 189

面对质疑，也要勇敢做自己 / 192

忘记失败，才能收获成功 / 194

绝望时，对自己说声“不要紧” / 196

挫折是通向成功的入场券 / 200

生理缺憾也能给生命以动力 / 203

第八章

人最害怕的不是已知的，而是未知的

你若已接受最坏的，就再也不会会有什么损失 / 208

人真正的力量是从内部产生的 / 210

你所担心的事，99%是不会发生的 / 212

你立即行动，所有恐惧就烟消云散了 / 215

永远不要低估自己改变未来的能力 / 218

在尝试中寻找信心，在冒险中寻求突破 / 220

有一种状态叫“恐惧成功” / 223

你要勇敢地跳出属于自己的“舒适区” / 225

第一章

我们不是败给了别人，而是输给了自己

人生多数失败，并非是输给了对手，而是输给了自己——输给了自己内心的恐惧。因为恐惧吞噬掉了我们的自信和勇气，导致我们无法承受失败而放弃各种机遇。要想成为人生的赢家，我们就要先战胜自我，消除恐惧这个“拦路虎”。