

跨越自卑

逾越困惑的自卑，
重获畅顺的自信

(美) 谢曼著 周威译

现代生活丛书



现代生活丛书

跨越自卑

(美) 谢曼著
周威译

跨越自卑

(美) 谢曼著

周威译

*

广东旅游出版社出版发行

(广州市环市东路淘金坑42—43号)

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 6.25印张 138千字

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数1—14,000册

ISBN7-80521-099-X/G·31

定价：2.70元

前言——从失败中奋起

本世纪初一些业绩丰硕的成功人物中，有位名叫巴纳德·M·巴尔克的人物。他年纪轻轻便一揽百万财富，且进而使自己的社会地位屹立不摇。乍看之下，其人生似乎是与失败完全绝缘的。殊不知，他却是历尽种种艰苦辛酸，才架构起他那光辉的人生的。

根据巴尔克先生的说法，他在31岁时，即赚足了百万美元。以此为本钱，他后来更持续地赚进大把大把的钞票。到了中年之际，其财产之惊人已傲视全世界。

那时正好是第一次世界大战爆发之时。巴尔克以军需产业委员会代表的身份，进驻政府任职，而成为当时的总统威尔逊的左右手，迅速地崭露头角。

往后的20年后，社会情势起了变化，但当时的大总统富兰克林·鲁治贝尔特先生对其卓越智慧和判断力，仍有极高的评价，而寄以厚望。

1929年经济大恐慌之际，巴尔克冷静地分析状况后，下了一个判断。虽然他的想法正好与政府的财政指导者的意见大相径庭，但他却敢于表达自己的意见。因此其具冒险性政策便被采纳。结果很顺利地帮助政府安然度过经济大恐慌的浪潮。这项功绩使巴尔克的名声大噪一时。

对这件事，巴尔克作了以下的陈述：“正因为我曾经多次失败，故能记取教训而免于重蹈覆辙。”

当涉足股票市场时，巴尔克的生活有了强烈的浮沉。他如此说道：“一旦想赚个数百美元，却反而连老本都赔了进去，且一再发生，真是令人懊恼。”

这种事只要重复过二、三次或是十次，恐怕一般人都会就此而罢手。但巴尔克却能坚持到底，不到最后关头决不随意抛售股票。他养成了彻底分析失败原因的习惯，且无论情绪如何低落，也始终保持这种良好的习惯。就是这种他人所欠缺的好习惯促使其成功的。虽然在这其间，他经历无数的失败，却学得了获益的方法。

巴尔克先生的成功并非奇迹，更不是突然从天而降的幸运。那完全是其坚忍踏实的努力而来的。他表示：“随着活动范围的扩展，训练我能更有系统地思考。在屡试屡败的时候，我会离开华尔街，寻觅一处清静的地方，独自思考究竟哪里出差错。”

巴尔克的人生很明显地告诉我们：失败为成功之母。巴尔克更进一步地说道：“不管是个人之事，或者是国家的大事，都必须找个机会，回头去检讨一番。因为人很容易怠惰，一旦朝一方向前进时，就很难改变方向了。所以，必须适时地打住，确定一下自己或周遭的情况；仔细想想是否必须改变一下进展的方向或速度；是否在无聊的事物上白费了心机；是否从失败中记取教训。”

过去，巴尔克本人也曾尝到失败。某次，他听说某家公司将吸收合并，予以扩大，便将大笔金钱投资于购买该公司之股票上，因为根据经济上的常识来看，将吸收合并之公司的股票必会上涨。但结果却不若预料中的那般美好。转眼之

间，他又一文不值了。但他却不作任何辩解。“这种情况再怎么辩解也没用。我只想到决不遭到第二次相同的失败，并探讨失败的原因。”

每个人都会耻于承认失败。殊不知，世上是没有不遭到失败、不发生错误的人生。成功的关键就在于如何使失败成为日后成功人生的踏板。其答案即是冷静地分析失败的原因，并自其中记取教训。须知，唯有肯记取教训之人，才能掌握成功的契机。

目 录

——从失败中奋起····· (1)

人生在世，有得有失，失败并不可耻。只要你征服自卑，重拾自信，成功便指日可待。

以下14条经验，为你在回溯过去与奔向未来之间保持心平衡。

- 1 积极进取的秘诀····· (1)
- 2 从失败中总结教训····· (11)
- 3 征服自卑、重拾自信····· (23)
- 4 获取经济上的成功····· (41)
- 5 迈向伟大之路····· (57)
- 6 保持“自己也能”的想法····· (69)
- 7 保持幽默感····· (83)
- 8 强化内心的信念····· (99)
- 9 激发内在的创造力····· (113)
- 10 保持战斗精神····· (127)
- 11 摆脱倦怠感····· (141)
- 12 培养直觉感····· (151)

13 光明的未来来自过去的失败····· (165)

14 罪可赎····· (179)

后序——实现梦想····· (191)

积极进取的秘诀

当我们遭受一些人力无法抗拒的悲剧时，应该做的只有一件，那就是尽自己最大的努力，重新改造人生。无论处于任何一种逆境，都应以此为座右铭。

难以忘怀的失败经验——一次演讲失败造就出一位成功的演说家

200对父子的视线集中到我一个人身上，等待着演说的开始。虽然我竭力有条不紊地陈述，但终究备尝失败的痛苦。

那是距今约40年前的事了，虽然从此我步上了演说家的生涯，但那次的大失败却令我至今难以释怀，也正由于那次失败的冲击，才使我有今日的成就。

当时，我从第一次世界大战战场上回返故乡，应邀在一项名为“父子会”的集会中，为孩子们的代表人，向所有与会的父亲们传达孩子们感谢的心声，作一番诚恳的演说。当时，我视其为简单而轻松平常之事，自信必能使演说精采而圆满。于是，将所有演讲词抄写在纸上，贴于镜前，每日反复暗诵、练习。

直到演说的那天晚上，我穿着军服与父亲并肩而坐，等待着时刻的到来。终于，我从容不迫地站起，步上那盛大豪华的舞台。我所作的演说是将自己对父亲所抱持的爱心与敬意表达出来，字字亲情洋溢、感人肺腑，照理来说应该深入人心才是。但事与愿违，就在演说进行中，我偶然地接触到一位高中同学的眼光，他的恶作剧是全校出了名的。他就坐在我正前方第二排的座位上，当视线猛一接触的瞬间，他竟以其惯有的恶作剧态度，伸出舌头故意捣蛋。

当我心中暗骂一声“好小子”时，应该已背得滚瓜烂熟的演讲辞竟一股脑儿的消失殆尽。我茫然地呆立在讲台上，脑中一片空白，讲不出半句话来。而且当我越是想回忆

起连续的讲辞，就越发使意识与无意识之间的间隔扩大。不久之后，我一言不发地离开讲桌，抱着头坐回位子上，就如斗败的公鸡一般，狼狈不堪。

之后，虽然该集会的主席以极为含糊笼统的说法：“真是精采的演说，对父亲的感念之意如此的真挚，致使谢曼先生竟无法继续说下去，真是令人感动啊！”来替我打圆场，但我自己相当清楚这是一场彻彻底底的失败。因此，当时，我便打自内心发誓绝对要记取这次的失败，做位成功的演说家。

在归途上，父亲似乎觉察到我内心的痛苦、自责，一路上丝毫未提及此事，且往后也从未提过。但在我心中却沸腾着一股强烈的情感。我决心日后要积极地利用在人前发表意见的机会，亦即期待自己今后能在他人面前将自己内心的想法贴切地表达出来。

由于那次的失败给我的打击极大，需要相当时日才能完全恢复。因此，往后只要是凭记忆或当场即席演说的场合，我都视之为畏途，裹足不前。我必须将要说的话全部记在纸上，拿出来念。但光是这样做，也必须有敢站在听众面前的勇气。我很清楚当自己站在听众面前时，手脚总是不听使唤地抖动，心脏也咚咚作响。

有好几次我为这种勉强自我克服的辛苦奋斗，感到无奈、失望，但彼时，我总是想起父亲；想到自己在父亲面前失败的模样；想到如果哪一天能再度回到故乡，站在父亲面前发表一场漂亮的演说，父亲会有多高兴。这样一来，心中的畏惧便一扫而空，源源不绝地涌出面对强敌、坚持到底的勇气来，也就能积极地争取任何足以磨炼的机会。

利用机会——正因为是难缠的对手才值得挑战

我是印第安那州马里安镇的一位新闻记者。该镇新成立一个狮子会，我被指名为狮子会的干事。我之所以能欣喜地接受这项职务是因为我知道如果能成为狮子会的干事，就能在早餐会上，站在狮友们面前宣读前次会议的议事记录。

当那份工作持续数月之后，我突然有种念头，希望不光是能捧读原稿就好，最好也能做到边看备忘录，边说的地步，甚至做到没有备忘录，也能用自己的话表达出来。

狮子会成立的当晚，干事们各就各位后，会长便开始了演说。被选为会长的颇有名望的史蒂夫·布雷。他首先发表了当选会长的感谢之意。之后，便道出其很少有机会在大多数人面前说的话，深以当众发表意见为苦，故希望议长能另选他人。然后，便将议长所持杖交给我，并向诸狮友介绍道：

“各位狮友们！这位是谢曼先生。谢曼先生！今后就由你主持会议，请多费心！”

如果当时我事先拥有一点点考虑的时间，我想我会因怯场而马上辞谢这份差事。但因当时没有时间让我充分考虑，且因最初所受的打击已逐渐恢复，因此便自信自己无论如何一定能完成这项托付之事。

虽然我主持会议的技巧滞涩而不灵活，但狮友们却能一秉仁厚之心，公认此会的主持者非我莫属。甚至到最后，许多人还直夸我是块会长的料。我也不在意自己刚到马里安镇，一定没有人知道从前的那次失败之事。不但如此，往后

的几个星期，我已不再有为那些场合该说些什么而烦恼不已，而独自长时间练习的情形了。

在这样的经验逐渐累积当中，我逐渐拾回往日的自信心。这是因为我注意到如果想有所成就，就必须毫无畏惧，勇敢地踏出第一步。

你是积极的人吗——是否心中常存一些消极的念头

假设你曾经遭受失败，那么想要再度面对该种失败，甚而反败为胜就十分困难了。

现在，我以写作及演说为生。如果当时我不曾努力跨越从前的那次大失败，恐怕就不能站在人前作一场漂亮的演说，更甭谈今日的成功了。

无论任何人，当他们无法在他人面前清楚地表达自己想说的话，往往是因其过去曾有过在他人面前出丑的经验，而该种记忆始终占据其心的缘故。

如果想跨越这种心理障碍，从今天开始绝对不晚，最大的问题是你能否能做位积极进取之人。亦即当事态严重恶化时，你是采取由所有的角度探究该恶的原因，予以解决的姿态；还是属于坐以待毙，等待他人救助的类型。

从人们所表达出的言辞即可窥出其人本身。

下面将举例说明失败之人所经常使用的言辞。如果你曾说过其中的任何一句，或心中曾闪现这种念头，请在□中打个“√”。

填写时应凭自己的直觉作答。如果因为知道该种言辞表

达的想法在日常生活中是不好的，就予以否决，则此测验就失去意义了。因为作了记号的言辞是你内心矛盾的具体表现。

· 你的消极度？

“我一定做不好这件事，因为我做任何事都不曾尝试成功过。”

“我从没成功过。好象我天生就注定要失败似的。”

“必须信赖他人，这是没办法的事。反正只不过是受利用罢了。”

“为了恢复健康，我已经做了种种努力，但一点效果都没有，我想是没希望啰！”

“怎么老是这么倒霉，到底为什么呢？虽然拼命地干，但上天却似乎老是要惩罚我似的。”

“我最爱的人如果死了，那我也没有活下去的勇气了。”

“我天生就没有百万富翁的命，即使想存点钱，也一定立刻就化为乌有。”

“我和任何朋友的交往都不会长久，因为我不知道为什么人一定非交朋友不可？”

“任何人都不能了解我，所以我才总是卷入各种麻烦的漩涡中。”

“我非常怕生，无法和他人正面说话。真是一点办法也没有。”

“我知道自己很会撒娇，而且一向为父母所疼爱，所以很难在那样的环境中自我成长。”

“如果没有这样的身体（或精神上）的障碍，我一定能做得更好。”

辩解是有百害而无一利的——失败是由你自己内心的恐惧所引起

失败时的藉口对自己可说是一大安慰。我也曾有过该种经验，相信每个人都曾体验过。但大家都明白那只是一时的效用，时间一久，该种藉口反而有害你我身心。为什么呢？因为藉口阻碍了你我去正视、面对自己真正的一面。换言之，藉口的持续存在阻挠我们改正自己的过失，克服缺点，发挥自己的个性、才能。

过去，你为什么失败？你是否将自己的失败归于环境的缘故，抑或他人的责任呢？你是否为无法做好一切而忐忑不安，诚惶诚恐呢？

如果引起一些足以糟蹋人生之丑恶事件的主角是你本身，又如果该事件使你迷失了心智，相继引发种种恶劣的事情，你果真也采取藉口以推诿责任吗？如果是的，即表示过去你所突破的心理障碍，如今仍旧啃蚀着你。

如果过去的失败是引起恐惧的原因，那么若不克服此点，将永难消除与日俱增的恐惧感。而且，失败的挫折感若成为一种磁力，时时在意识中运作，势必出现毫无希望的心态，以致再度尝到失败的苦果。

如果你不勤勤恳恳、孜孜不倦的努力下去，只是一味地依赖希望的观测，只知等闲视之，不知起而力行，你的将来才是暗淡无望呢！

须知，无论发生任何不幸的状况或问题，真正该起来克服的不是他人，正是你本身啊！

实例 被大风毁了家的男子停止慨叹时不我予

某日，大风肆虐整个阿肯色洲，因此杰克·詹森的房屋全部毁坏殆尽。但邻居希伦·卡启士的屋子却毫发未损。这对詹森而言，简直是一次致命的打击。虽然詹森是位虔诚的基督教徒，不致于认为自己遭此巨大灾变是拜上帝之赐？然而极少上教堂的卡启士却能保住自己的屋子，不得不令詹森为之疑惑不解。

这个世界已完全没有正义可言，难道我从前所作的努力就是为了得到这样的下场吗？如果是这样，那我倒不如上吊算了。他开始怨恨自己的时运不济。

他拒绝了所有欲伸出援手，助其重建家园之人的美意。“我不愿再居住这块令人憎恶的土地上，我不想再拥有房子，今后我将与贱内另择他地，租赁而居。希望下次能有人体会到我这种失去家的痛苦。”

于是，詹森将土地卖给邻人，搬离该处。邻人卡启士立刻在那块土地上搭建新的房子。因为他确信那样的大风不可能再度通过同样的路线。

反观詹森搬离后的境遇仍是凄惨不堪，他因为怀着不安及恐惧的心理，无法面对逆境。搬离后不久，又遇到一次车祸，致使他连唯一的财产——车子也一无所有。

至此，詹森渐渐觉悟到只要是活着，灾难是无法避免的。即使好端端的走在路上，或淋浴都可能发生意外，更何况天灾呢！