

MOSHENG TUOZHAN

陌生 拓展

王宇波◎编著

曲 光◎插图

——破译通向成功的密码

试着与陌生人说话，克服恐惧心理，
超越自我——没有什么你完全做不到。



中国纺织出版社

1200417495

MOSHENG TUOZHAN

陌生 拓展

——破译通向成功的密码

王宇波◎编著
曲光◎插图



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以故事型的笔调,分析了恐惧的本质和种类,剖析了多种情况下恐惧的心理渊源,提出了一些有效的排解陌生恐惧的方法。希望通过本书能帮你增强自信,使您在学业、情场、商场上都能应付自如,展现“真我的风采”。文中有理论、有经验。当然更多的是感悟,和与每一位读者心与心的对话。

图书在版编目(CIP)数据

陌生拓展——破译通向成功的密码/王宇波编著. —北京:中国纺织出版社, 2004.1

ISBN 7-5064-2781-8/C·0036

I. 陌… II. 王… III. 恐惧—研究 IV. F842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 096243 号

责任编辑:詹 珪 特约编辑:王廷丰 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010—64160816 传真:010—64168226

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

北京市新瑞铭印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年1月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:10.375

字数:249千字 印数:1—8000 定价:22.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

一个新的生命，从诞生时的第一声啼哭开始，或许就是在向这个世界完全陌生的世界宣告他的到来。从此也就注定他要不断地接触到新鲜事物、经受种种不可预知的考验，从而不断地成长、不断地丰富认识、不断地克服对于陌生和未知的恐惧。

学生时期，老师经常会要求学生当着全班同学的面回答各种问题，或者背诵课文，有时也许是朗读他自己的一篇优秀作文。对此很多人都会忧心忡忡，因为害怕面对那么多人。本来清醒的头脑会因为紧张变得一片空白，口齿也含糊不清了，完全无法表现自己。

对于热恋中的男女，未来的婚姻生活能否美满、强烈的感情能持续多久都是个未知数，同样也会产生一种恐惧心理。世事变化得太快，使得恋人们对所要面临的情感世界产生诸多不确信，而并非真是遇到了情感骗子或道德败坏的情人。

作为拓展业务的业务员，需要有“喜新不厌旧”的精神，既要维系原有客户，又要开发新客户，他们要不断地与陌生人打交道，承担被别人拒绝的恐惧；作为学术造诣极深的学者、有着深邃的思想的理论家，往往需要面对众多陌生人，宣讲自己的见解，如果只会面红、心慌，甚至忘记自己该做何言辞，别人就无法了解你的思想，即使胸中海纳百川，也无法表达出来，他的价值就会大打折扣。所以在发展事业的道路上，如果被恐惧陌生所控制，只会不断错失良机，造成各种预想不到的尴尬，从而导致事业上的挫败。

对于人生各个必经阶段，人们可以预想到所必须面临的种种恐惧，但还会有很多的突发事件是无法预知的，同样也会给人们带来

恐慌。“9·11”事件，使得美国人，乃至世界人恐惧飞行；“非典”首次侵袭人类，SARS病毒以全新的面孔使得人们惊惶失措，谈“发烧、咳嗽”色变，恐惧充斥着整个社会。人类，作为现代文明社会的主宰，无论身居何处，都要面对陌生，或多或少都会存在恐惧心理。人类社会描述恐惧的词汇极其丰富，足可证明恐惧的普遍存在，可见人类战胜恐惧的任务是何等的艰巨！

恐惧有很多种类型，有对客观事物的恐惧，有对某种行为的恐惧，还有一种比较普遍的就是对人、对社交的恐惧。尤以后者的束缚和危害性最强，因为它是由纯粹的心理作用造成的。本书试图以通俗的笔调、从感性的层面探寻一下这种对陌生的恐惧为何产生？如何克服？怎样才能超越恐惧的心理障碍，实现自我的蜕变？目前这一类的励志书其实并不少见，但多太过理性，往往显得过于沉重，过于严肃。相反如能浅浅道来，或许更能触动人心，达到去根除源的目的。如果你认为自己也或多或少地被恐惧心理困扰着，请试试读一读此书吧，相信会对你有所启发。哪怕只是一点点令你有所感悟，哪怕只是书中的某一段、某一句话正中下怀，帮你认清自己、使你懂得如何去改善现状，那就是我们的收获了。

另外，教育的最终目的，不仅仅是学会多少知识，而是改善实际行动。这是一本号召行动的书！我们的目标不是消除恐惧，而是要让你认识它、控制它，使它为你所用。看完后，希望能帮助你发现并学会利用潜伏在你身心内的、那些你习惯不加以利用的能源，那些都是你尚未开发的财富！

动物园里的小骆驼问妈妈：“妈妈，为什么我们的睫毛那么长？”

骆驼妈妈说：“当风沙来的时候，长长的睫毛可以让我们在风暴中都能看得清方向。”

小骆驼又问：“妈妈，为什么我们的背那么驼，丑死了！”

骆驼妈妈说：“这个叫驼峰，它可以帮我们储存大量的水和养分，让我们能在沙漠里忍受十几天无水无食的环境。”

小骆驼又问：“妈妈，为什么我们的脚掌那么厚？”

骆驼妈妈说：“那可以让我们重重的身子不至于陷在软软的沙子里，便于长途跋涉啊。”

小骆驼高兴极了：“原来它们这么有用啊！可是妈妈，为什么我们还在动物园里不去沙漠远足呢？”

是呀，“天生我才必有用”，请不要做动物园里的骆驼吧！

每个人的潜能是无限的，成功的关键就是要操控自己的恐惧心理，勇敢地迈出奔向成功的第一步，再找到一个好的工具和能充分发挥潜能的舞台。希望这本书能帮助你！

目 录

第一部分 认知篇	(1)
第一章 恐惧心理剖析	(2)
★ 恐惧心理寻根源	(2)
★ 恐惧种类知多少	(10)
★ 战胜恐惧有高招	(22)
第二章 认识自我——知己	(34)
★ 剖析自我	(35)
★ 塑造自我	(57)
第三章 冷眼看世界——知彼	(77)
★ 关注陌生人——喜新情怀	(78)
★ 维系熟人——怀旧系列	(90)
第二部分 实践篇	(96)
第四章 魔鬼推销员	(97)
★ 第一次陌生接触——热身	(98)
★ 再一次接触——实战	(110)
★ 说你行，你就行	(120)
★ 乐在其中	(130)
★ 不达目的，誓不罢休	(143)
第五章 大庭广众亮口才	(149)
★ 直面惶恐	(150)



★ 自信要能听出来	(155)
★ 调动听众	(161)
★ 力挽狂澜	(166)
★ 体态语言	(172)
第六章 求职者的胜利	(179)
★ 解决求职中的恐惧心理	(179)
★ 职场通行证	(189)
★ 形象整治	(195)
★ 充分准备	(207)
★ 自我介绍	(211)
★ 面试技巧	(215)
★ 走出去, 寻找机会	(225)
第七章 爱情战术	(230)
★ 主动出击, 大胆追求	(231)
★ 幸福是争取来的	(239)
★ 认准了就不要犹豫	(246)
★ 爱亦有道	(250)
★ 摆正恋爱心态	(254)
★ 将爱进行到底	(261)
第三部分 升华篇	(263)
第八章 完善你的人格	(265)
★ 信誉第一	(265)
★ 培养幽默感	(269)
★ 开开心心做“俗人”	(276)



★ 善于自我反省	(284)
第九章 塑造全新的自己	(287)
★ 和比你优秀的人在一起	(287)
★ 知足但不能满足	(292)
★ 让你的目标更高、更清晰	(299)
第十章 塑造自己的成功	(304)
★ 在琐事上发挥能动力	(304)
★ 行动最重要	(308)
★ 积少成多	(312)
★ 经营你的成功	(315)
参考文献	(319)

第一部分 认知篇



第一章 恐惧心理剖析

★ 恐惧心理寻根源

恐惧是世上最摧折人心的一种情绪。

——艾·费莉·丽琪

从心理学方面看，恐惧心理是在真实或想象的危险中，深刻感受到的一种强烈而压抑的情感状态。其主要表现为：神经高度紧张，内心充满害怕，注意力无法集中，脑子里一片空白，不能正确判断或控制自己的言行举止，变得容易冲动。

恐惧心理对每个人来说，应该都不陌生，它是一种对外界产生的很正常的生理和心理反应。当一个人感到恐惧时，即使是最简单的事情，对于他来说也会瞬间变得难度异常。一个人可以轻松地走过一段窄长的马路崖，但如果是同样窄的独木桥悬在高空中，他恐怕就无法走过去了，甚至大多数人会连尝试的勇气都失去了。是因为能力不够吗？显然不是，只是因为恐惧。即使是一个聪明人，当他产生恐惧心理时也会变得愚笨。

既然恐惧心理对人类的行为会产生如此大的干扰，我们就要想方设法去排除它。在了解怎样克服恐惧之前，首先要明白人为什么



会恐惧？俗话说：不打无准备之战。

● 无知产生恐惧

愚昧是产生恐惧的源泉，知识是医治恐惧的良药。

恐惧是指由某种危险或不确定事物所引起的消极情绪，通常个体认为自己无力克服这种危险、没有勇气面对不确定事物而试图回避。恐惧情绪广泛存在于动物界及人类的心理中，动物一般会在遇到天敌或处境危险时表现出恐惧，而人类因为有了语言和文字，恐惧的对象变得更为广泛。

如远古时代的人类对雷电等自然现象会非常恐惧，那是因为他们不了解雷电产生的原理，而把它看做是天神发怒。由此可见，产生恐惧的主要根源来自于无知，以及由此产生的不切实际的幻想。这里所说的“无知”，并没有愚蠢的含义，而是指“没有认识、不可控制”。

相对于广博的宇宙来讲，人类的认知可以说是九牛之一毛，还存在着很大的未知空间。每个人都有他（她）所惧怕的事物或情景，而且不少事物或情景是人们普遍惧怕的，如怕火灾、怕地震、怕生病等等。但是，在现实生活中我们可以看到有些人的恐惧心理异于正常人，比如一般人不怕的事物或情景，他（她）怕；一般人稍微害怕的，他（她）特别怕。这种与客观事物或情景极不相称、极不合理的异常心理状态，就是恐惧心理。它是一种不健康的心理，严重的即是恐惧症。

的确，人们对异常现象的惧怕，大都是由于对恐惧对象缺乏了



解和认知引起的。例如，古人因受迷信思想的影响，惧怕“鬼火”，以为真的在闹鬼，因此夜晚路过旷野一见闪烁闪烁的“鬼火”就怕得要命，惊恐而逃。如果他们学习有关科学知识，明白了“鬼火”原来是人或动物的尸骨散发出来的磷化氢的自然现象，对“鬼火”的恐惧心理就会顿然消失。对其他事物和情景也是这样，只要通过学习，了解其知识和规律，揭去其神秘的面纱，就会很快消除对某些事物或情景的无端恐惧。



“老天爷生气了，快跑！”

● 惯性导致恐惧

一朝被蛇咬，十年怕井绳。

恐惧心理的产生有时与过去的心理感受和亲身体验有关。有的人以往受过某种刺激，在大脑中形成了一个兴奋点，当再遇到同样



的情景时，以前的记忆便被唤起，就会产生恐惧感。

学生惧怕考试是比较常见的情况，通常表现为参加考试前失眠、进考场后晕场等。有一个重点高中的学生，平时成绩一直很优秀。只是由于一次模拟考试时发挥失常，父母对此极为恼怒，对其进行了严厉的批评、说教，摆明利害关系，此举给该生施加了很重的心理压力。从此以后，每逢考试他都紧张异常，恨不得自己能大病一场，就不用参加考试了。由于对考试的恐惧心理作怪，在参加高考时他突然得了急性肠炎，而且发挥严重失常，最终导致名落孙山的结局。

还有些年轻人恐惧恋爱。“并非不渴望爱情的甜蜜，只是曾经痛苦的经历让我不敢尝试。”这是有过感情创伤者的一段真情告白。我认识几位抱独身主义的朋友，其实他们也并非冷血无情，并非不向往家庭的温暖。只是由于体会过了被伤害、被欺骗甚至被抛弃的苦涩，从此宁愿一生与孤独相伴，以为孤独起码是安全的。

还有的人由于从高处摔伤过，就从此患上恐高症；亲眼看到有



“快跑……”



人溺水而亡，从此惧怕游泳，等等。这样的情景不胜枚举，其恐惧的根源都是由往事产生的惯性思维。

经常主动接触自己所惧怕的对象，在实践中去了解它、认识它、适应它、习惯它，就会逐渐消除对它的恐惧。例如，有的青年人惧怕登高、惧怕游泳、惧怕猫、惧怕毛毛虫等，只要经常多次实践、多观察、多锻炼、多接触，就会增长胆识，消除不正常的恐惧感。

● 联想引发恐惧

思想既可以作为武器，摧毁自己，也能作为利器，开创一片新天地。

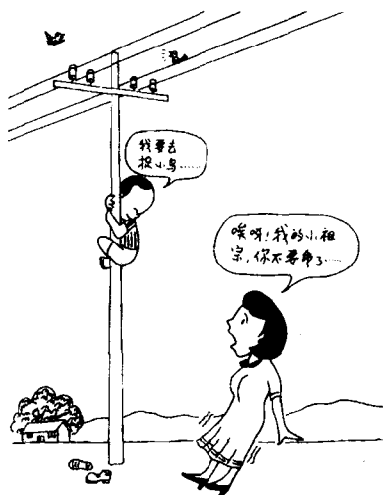
现代心理学家研究发现，人与动物之间最大的差别在于，人不仅对不利的环境感到恐惧，还对不存在的东西和未知的事物会产生恐惧，而动物只在面临现实危险时才会产生恐惧。尤其是人类极其丰富的想像力及其特有的象征性思维，使得恐惧更是无处不在，无时不有。

阿尔伯特·哈伯德说：“如同没有种子的发芽就没有禾苗的茁壮成长一样，人们外在的言行举止都是由内心隐藏的思想种子萌芽而长。”

恐惧或害怕与人的年龄有很大的关系，因为处于不同年龄阶段的人们，除了对事物的认知程度有差异外，他们的思维所及也大不相同。例如，1-6岁的幼儿，由于想像力越来越丰富，对噪音的恐惧就会逐渐减少，而对动物的害怕会在4岁之后慢慢增加。有一种害怕是随着年龄增加而增大的，那就是对想象性情景的恐惧。一位妈妈看到她5岁的儿子坐在电线杆顶上时，会被吓得面无血色。她



被吓呆的原因是因为她想象到由这种行为所产生的种种灾难性的后果。可是她那勇敢的儿子却全无惧色，因为他完全没有想到他妈妈所想象的那些后果。这种恐惧心理就是由人类特有的思想而产生的。



一位妈妈看到她5岁的儿子坐在电线杆顶上时，会被吓得面无血色。

有人说，要想让孩子自己学会游泳，在他还不会走路时，就可以让他经常接触水，他会很快学会不让自己沉没。究竟是否有些夸张，当然没有尝试过，但凭着人类求生的本能，这对幼儿应该不算难事。相比之下，成年人对水的恐惧则要强烈得多，因此学游泳的难度就高了很多。我的一位朋友对他初学游泳的经历，记忆深刻：“刚开始，当水一淹没到胸口，意识里就觉得已经要窒息了，甚至都设想出自己马上要被吞没的场景。”很多初学游泳的成年人都有过类似的感受，由于他们那丰富的想像力假设出一幅幅恐惧的画面，控制住他们的意识和手脚，越是如此身体就越僵硬，越是漂浮不好。

研究结果表明，由想像力而导致的恐惧或害怕会影响我们的感



觉、我们的表现和我们的社会行为。心理学家艾扎德 (C.E. Izard) 研究认为, 害怕这种抑制性的情绪很容易引起“井蛙之见”。也就是说, 被吓呆的人除了他所恐惧的对象外, 什么都看不见。表现出思维僵化, 注意力集中在与恐惧相关的事物上, 这种僵化往往会引起一连串不良的反应和不幸的结果。

●欲望带来恐惧

恐惧常常围绕在某些欲望的周围。

人类的高级在于有了思想和情感, 于是也便成为了欲望的奴隶, 人们的大多数行为都是受到欲望的驱使。

欲望对于人类有积极的一面, 也有消极的一面。正当的欲望使得人类不断地去认识自然、征服自然、改造自然, 从而合理地利用自然, 并一步步从蛮荒走向文明。由于有了控制宇宙的欲望, 自然科学才会迅速发展, 对于自然灾害的抵御能力才会不断增强, 曾经被视为“死神”的瘟疫逐渐被先进的医学所攻克; 工具也在不断地先进, 从石器, 到铁器, 再到机械化, 直至今天的电子产品。对于个体来讲, 成功的欲望可以使一个人保持前进的步伐, 永不安于现状, 充分挖掘个人的潜能。但如果欲望运用得不恰当, 太过于不切实际, 或者太过于急切, 就会引发心理上的挫败感, 进而产生某种恐惧的情绪。

不知你是否有过这种体验? 越是以一种轻松的心态面对一件事情, 事情就会比你想象的要顺利百倍; 太在意的、太想做好的, 反而会适得其反, 这主要是欲望产生的恐惧感作祟。