

最终， 是一些根深蒂固的习惯阻碍了成就的取得
美国著名心理学家最新研究成果，最大潜力计划帮助你——

克服失败者的 12个习惯

[美] 肯尼思·W·克里斯琴 博士 著

YOUR OWN
WORST ENEMY



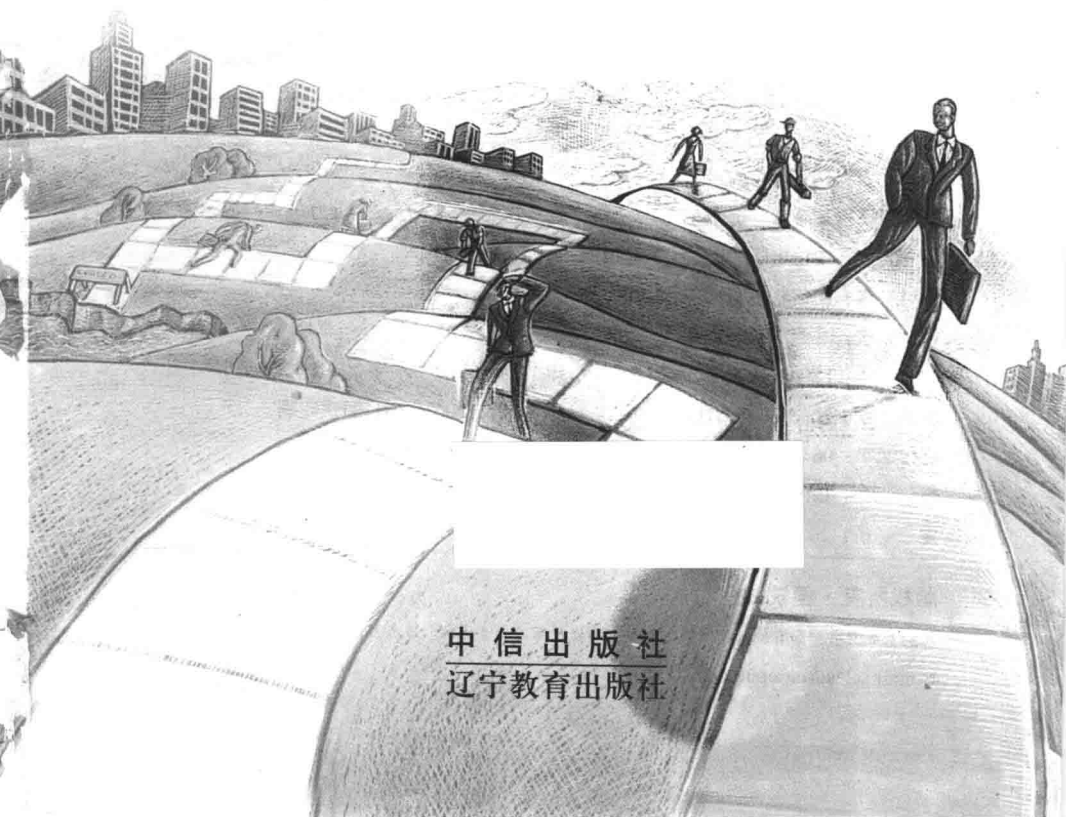
中信出版社
辽宁教育出版社

克服失败者的 12个习惯

YOUR OWN
WORST ENEMY

[美] 肯尼思·W·克里斯琴 博士 著

闵楠 雷向锋 译



中信出版社
辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

克服失败者的12个习惯 / [美] 克里斯琴著; 闵楠等译. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2003.4

书名原文: Your Own Worst Enemy: Breaking the Habit of Adult Underachievement
ISBN 7-5382-6613-5

I. 克… II. ①克… ②闵… III. 人际交往 IV. C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第025399号

Your Own Worst Enemy: Breaking the Habit of Adult Underachievement

Copyright © 2002 by Kenneth W. Christian

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by Liaoning Education Press/CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Regan Books, an imprint of HarperCollins Publishers, Inc. (USA) through Arts & Licensing International, Inc., USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

克服失败者的12个习惯

KEFU SHIBAI ZHE DE 12 GE XIGUAN

著 者: [美] 肯尼思·W·克里斯琴

译 者: 闵楠 雷向锋

责任编辑: 玉晶莹 邹晓艳 责任监制: 朱磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 9.75 字 数: 209千字

版 次: 2003年6月第1版 印 次: 2003年6月第1次印刷

辽权图字: 06-2003-49

书 号: ISBN 7-5382-6613-5/C · 233

定 价: 20.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

导 言

一个周末我参加了朋友马克的婚礼，当晚在他家住了一夜。然后，我开车回家。我在大学一年级时初次见到马克，从那时起我们就很亲密。

前一天的整个下午和晚上我一直在祝贺马克和他的新娘苏珊，然而我又不断地回想着马克的弟弟皮特。过去，面对他我感到相形见绌。我见到他时他上六年级，每个人都预言他会大有作为。他聪明，富有魅力，充满激情，顽皮可爱，他的家人都非常喜欢他，而他对生活的那种自发的热情也很吸引人。他学习快班课程，并参加全年篮球比赛。

自从皮特全家搬到东海岸，我就没有和他定期地联络过。尽管我从马克那里得知他已跌下荣耀的宝座（他高中毕业成绩下等，后来为努力“寻找自我”又从大学辍学），直到多年后在马克的婚礼上我才见到他，我还是希望能看到他从前的光彩。我想再度跟他联络。

我没想到我见到的竟是这样。他的光辉已经黯淡了。

排演晚餐时皮特站得很远。我走近他，可他说他有时差反应，然后就回他的房间了。第二天他在婚礼的最后时刻才到。在招待会上，他本分地做他该做的事，但是躲闪我凝视他的目光。与过去他对周围的人施展他可爱的魅力截然不同，他看起来像从硬纸板上剪下来的一样呆板。他谈得头头是道，但是对朋友谈及未来计划和目前工作时，他的话听起来愉快得过了头。

在我心中，我知道他还没有长大。不过时间流逝了，某些闪光的东西失去了，他还在假装世界为他展开。或许我在他身上看到的了无生气正是缘于他意识到他已经被世界遗忘了。那个踌躇满志、富于幻想、夏夜与我去湖边散步并让我拿冰淇淋的孩子，那个在我得到博士学位的很多年前叫我“多克”的孩子，已经不复存在了。

婚礼之后的第二天我约皮特出来。我需要弄清楚。起初他岔开我的问题，最后我把我们的话题集中在近几年发生的事情。他低下头，咬着嘴唇，竭力忍住眼泪，打开了话匣。

“看，”他说，“我的神经有些超负荷了，是不是？我从没想到我会落到现在这个样子。”

皮特结结巴巴地讲出了他的故事。搬家的前一年，他想暂时不做“优等生”。他决定如真有必要就做学校里的中等生，然而他连中等生也没做成。“我总是告诉自己我可以第二年再学，但从未真正付诸行动。”他说，“第二年到来，可看起来还是不太值得去做。过一段时间之后，我告诉自己我不在乎。”

皮特从未明白执著并不是一件可以先停止然后又可以轻易继续的事。他做出暂时不做优等生的决定意味着他果断地抛弃了某些东西而决然转向另一个不同的方向。不久之后他就忘记了他曾经是怎样的。他惟一继续关心并擅长的是篮球，但他已不能再仅凭天赋而赢得比赛。他参加团体练习，但没有他在夏季联赛中那么努力。到了四年级，他碰到与他有同样天赋的运动员，而后者更加勤奋。不过，那一年他还是在全县排名第三。

然后他自己成事不足，败事有余。他所在高中的校队有资格参加州冠军联赛，但是作为攻击型后卫的他，学习成绩有些问题，并有美国政体课不及格的危险。他的老师给他前所未有的机会：选择任何与宪法有关的题目写出两页长的论文，就能过关。

他没写。

“让我发疯的是我没有决定不写，我只是拖延过了最后期限，过后我无法解释原因。我的替补队员和别的队员们去参加联赛了，第一轮就出局了。我让每一个人失望——球队，家人，我自己。”

篮球比赛的失败使皮特陷入恐慌，并再未恢复正常。

他第一次正视我的眼睛。

“告诉我，多克，什么人会做出那样的事？”

他的问题使我的心紧缩了一下，因为我无法作答。我做了一个深呼吸，就像临床医生受训时那样。我继续倾听。

谈话的整个过程中皮特的眼中有一种彷徨的神情。我主动提出帮他找一个名医。然而就在我脱口而出时，我本能地立刻闭嘴不语。作为一名临床医生，我知道什么是有可能的。我不认为治疗真的有帮助，现在我也觉得彷徨了。是他的沮丧感染了我，还是我恰恰面临着什么我所不了解的东西？我告诉他我会再来找他。

婚礼结束后，我开车回家时，意识到皮特的处境似曾相识。我想到去年来找我看病的文斯。文斯的故事跟皮特的很不一样。又或者是一样的？我看到的是什么？我没看到的又是什么？

文斯并不为大伙众星捧月般追逐。他没有皮特的堂堂仪表和天然的魅力，虽然他很聪明，看起来却迷茫，不过他的脸跟皮特从前一样吸引人。但他好像还有一些别的东西我难以捉摸。我记得他顺从地深陷进椅子上，凝视着地毯，年纪轻轻的他却老气横秋。他谈到破碎的梦和厄运——他的努力尝试都打了水漂儿。他挡也挡不住的一连串的机会和捷径被白白错过，结果总是四处碰壁，难成美梦。

我又想起了埃莉斯。她本来事事顺利，但她在读法律的第一年觉得再读下去不值得，因为她不再想过那种生活。她退学了，以为花一些时间去旅行有助于清醒一下头脑。但是她没有找到其他职业，没有

找到她希望选择的道路。不久埃莉斯发觉自己毫无目的，在自我怀疑中消耗时光，她逐渐确信她已经到达了成就的顶峰，开始衰落了。

我没有回家，而是开车到办公室，抽出文件。到处都是与皮特、文斯和埃莉斯同样天赋超常的人的名字，但我遇到这些人时，他们正以同样的方式失去勃勃生气。为了找出这些人之间的联系，我开始寻找他们孩童时期经历的相同之处。然后我想起了克拉丽莎，她是我女儿在学前班时的同学。她最初学习时充满热情，不知何时起开始犹豫徘徊。克拉丽莎很聪明，学业上很顺利。作为恢复中心的顾问，我见过许多严重学习障碍的例子。克拉丽莎从未遭受学习障碍之苦，而且我没有看出任何事物能干扰她的专心致志。像皮特、文斯和埃莉斯一样，她可能仅仅是退缩了，停止付出努力。

浏览着一份又一份成人、儿童和关切他们的父母的卷宗，我承认我正在看的并非是孤立的现象。我治疗的病人主要是成人、夫妻和家庭。80%的父母回想起他们年轻的时候，就表示他们最担心孩子在学校的成绩和表现。有时这些孩子就像皮特——有潜力，但慢慢地消磨光了。我帮助了其中的一些孩子，但对于另一些孩子，我对我努力的结果不满意。他们有什么不同，他们需要什么？我不知道，也许有人知道？我不确定。

当我合上卷宗时，天色已晚。我一直在徒劳地寻找皮特彷徨的原因，我试着说出一些别的什么。除了我对皮特和其他人的感情和关切之外，他们的挣扎触动了我。他们的身体中有一些至关重要的东西被束缚了。看着他们处于相同的挣扎中，我决定为我所见到的事情和所呈现出的令人难以置信的浪费做点什么。我想在他们像皮特和文斯一样变得衰竭和空虚之前找到接近这些人——他们的脸浮现在我的卷宗中——的方法。但是从何着手？

接下来的几周我在科学文献里寻找答案。我在早期工作中进行过

关于自尊的研究，着重于考察人们视为重要之物，以及用来评价自己的标准。对于自己和世界的信念对一个人的目标和行为有强大的影响，我确信必定会涉及这些问题。

我发现过去对于成就不足的研究聚焦于外部行为（**external behavior**）（主要是学术成绩），而不是内部经历（**internal experience**）。20世纪70年代时对此课题的研究达到顶峰，之后就减弱了。干预理论概念和方法早已过时了，心理治疗的标准形式产生了混合结果：进行了两年乃至更长时间的研究却没有可靠的结论，群体治疗显示出更有希望，但有关系统使用家庭治疗的结果的报道只字未见。

我把我的研究扩大到其他领域，最终遇到了社会心理学对自我挫败行为（**self-defeating behavior**）的研究：一些人有荒谬的倾向，对失败的可能性做出故意破坏自己努力的反应。最后我好像有了头绪。

现在我知道成就感不足是普遍的问题。家长、教育家、临床医生和其他人极其需要新的能带来希望和解决方法的观点。我从自我挫败行为的研究中扩展，提出新的干预方法丰富、完善成就不足理论。我总结出可行的最佳方法是以精心设计的积极而多方位的方式迎接问题，用以改善一些因素控制成就不足。为了达到这个目的，我们不约而同地将孩子置于重点心理教育群，将父母置于教育组，将家庭归为家庭治疗组，并每隔大约四个半月从学校官员和教师那里得到详细的情况。在1990年，我用这种方法发起了最大潜力计划（**Maximum Potential Project**）。运用这些专门设计的技巧我们收到了空前的效果，孩子们改变了他们对学校课业和生活的根本态度。我们看到他们变得有效率了，变得忙碌了。

1993年，在刚刚接受了关于最大潜力研究计划的采访之后，我来到旧金山国家公共广播（**San Francisco National Public Radio**）下属机构康克俄德广播电台（**KQED**）的演播室。在我开始接听听众的电

话时，出现了我始料不及的情况。我原以为我会接到关心此事的家长的电话，但是第一个打进电话的听众说：“我就是你正在描述的那个人。我就是那个逃避写作业、在学校里心不在焉的孩子。我还在逃避写作业，我希望过另外一种生活，可我不知道怎么办。”

那晚超过半数的打来电话的人并不是为孩子寻求帮助的父母，而是为自己寻求帮助的成年人。一些人表达了特别强烈的要求。我一边听，一边意识到我要做的还很多。一连几天我和我的助手开始理解我们要如何才能帮助皮特、文斯、埃莉斯，及其他成就感不足的成年人改变。我希望见到他们有效率，我希望见到他们忙碌。

我发现有一些成就感不足的成年人好像习惯并接受了自己的平庸，而另一些人，如皮特、文斯、埃莉斯，当回顾过去时就会陷入失望、痛苦和悔恨中。当我仔细研究他们所面临的问题，我得出了一个不可避免的结论：我在这些人身上看到的基本气质几乎普遍地存在于大众身上。

人们束缚自己的事实随处可见。事实上，人们好像对拥有或讲出自己的梦想感到不安，他们更多地是压制而不是追寻自己的梦想。他们敢于说出个人得到的空洞之物，却羞于说出内心的渴望；他们暗自热切地行动，但是表面上仍摆着冷冰冰的、消极的样子。而且，人们以新的自我发展计划开始而以退缩告终呈普遍常见之势，这显而易见是成就不足的表现。总之，我看到成年人的成就不足——甚至是极端的形式——开始不过是没看完某本书、拖延改变饮食，或总是不能按期回信。

成就不足广泛地被大众文化接受了，后者认为克服退步的毅力或在对个人的事情上长时间努力工作而得到独一无二的乐趣没什么价值。我们喜欢有趣的、快捷的、简单的事物。较之脚踏实地朝着目标努力的人，我们对神童和天才更感兴趣。民间故事中的英雄如保罗·班扬，

他是靠超人的天赋而不是埋头苦干取得成就的；同样当代的超级英雄略施小计或超人的能力就能取胜，不费吹灰之力。

为了避免艰苦的劳作我们已经降低了我们的标准。低标准渗透进了我们的制度，与公众政策和日常生活交织在一起。广告商总是暗示人们要想年轻、时髦，就要对历史、文学和时事毫无头绪，要怀疑对他们感兴趣的势利小人。2000年度选举时，一位美国议员候选人、常青藤联合会名牌大学的毕业生，为了迎合“大众的”口味，避免显示自己是精英知识分子的意趣，竟否认自己听说过E·B·怀特。

像“优秀”这样的概念似乎已消失殆尽，尤其是在学术界。高等教育研究会（The Study of Higher Education）一直在探索80年来普通高校教育的退步——论证出几乎每所主要大学都在颁发含金量十分低的学士学位。很多大学不再要求其英语专业学生阅读莎士比亚或乔叟的作品。加州大学欧文分校做出惊人的举措：英语专业一年级学生可以选择每周就某一指定文学作品，或是就他们喜爱的电视节目写一篇文章。大学谴责轻率的高分泡沫的问题，然而在欧文，教师却被告知准予这样做。因为无论学生成绩如何，他们都会把自己考不上研究所归咎于其他学校的学生分数太高。哈佛大学91%的大四学生在2001年毕业时获得各种荣誉，每两个学生中就有一个得到A或A⁻的成绩。

我们公共教育的标准和成绩水平不仅落后于其他国家，而且不及于原来。例如，心理学家受到警告，原来常常被医院用来诊断严重心智疾病的测试，于1998年停止使用。从1948年以来一直使用的测试版本要求患者具有相当于六年级水平的阅读理解能力；新的版本则要求有八年级水平。版本修改小组宣布两个版本所要求的阅读能力是一样的，因为他们认为1948年时的六年级水平相当于现在的八年级水平。随后关于阅读水平孰高孰低的争论开始沸沸扬扬。

从这场争论开始到结束，在此期间，“成就不足”这一术语开始被

广泛使用，这不足为奇。这个术语究竟是什么意思？一个人能取得超越他/她能力的成就吗？成就辉煌的人取得了比他们应得——比别人期望他们得到的成就还多，或是多得引起他人不安——的成就还大的成就吗？我相信是后者。我们的期望值如此之低，以至于当某人付出格外的努力时，就有人对他恶语中伤。而只要前者付出努力，他就能获得更大的成就！

我们身边是各种各样降低了的标准，它们让我们降低了对生活的期望值、对我们的生活投入情感的标准，甚至是对生命本身的渴望。我们在人际关系、自知之明、文化熏陶和个人成就等各方面，都降低了我们的期望和要求。实际上没有人能逃脱这种影响。

在以瞬息万变、诡计多端和轻而易举就使人神魂颠倒的流行文化中，伟大的思想消亡了，英雄主义也已过时了。当我仔细观察自己的生活时，我发现我自己的确有时候拖延做一些很重要的事，推迟到将来某一不确定的时刻，我的热情减弱，十分狭隘地看待可能发生的事情。

我逐渐承认，无论我们最终会变得多么有效率，我们中几乎所有人在某些时候都要先解决在我们取得成功之路上的踌躇犹疑和其他障碍。事实上，有所作为者和无所作为者之间最大的区别在于他们如何选择应对他们面临的障碍。那些不与个人障碍和文化潮流做斗争的人会变得麻木和散漫，习惯于更低的标准，容易满足，而且——如同柏拉图的洞穴寓言所说——满意于用实际需要的树荫的近似值来满足他们心灵最深处的渴望。

不幸的是，最有潜力得到真正成功的人特别容易遭受成就不足的打击，其结果不仅对他们自己，而且对社会也是具有破坏力的。成就不足被其他诸如吸毒、暴力等严重问题掩盖了，但是它的后果比表面上看起来的代价更昂贵。我们已经失去了多少哲学家、艺术家和发明家？多少

具有多种天赋的人自暴自弃了？

成就不足并非未曾受到注意，20世纪90年代这个术语频繁使用。媒体经常提及成就不足的运动员、工作团队和表现不佳的公司。尽管有天赋，有资本，有市场地位或有其他明显优势，一些人或团体还是不能做出与其潜力相吻合的业绩。人们懂得这个概念，但没人能解释为什么产生这个现象。

知道不等于理解。一旦“成就不足”的说法像贴标签一样频频使用，就不再有更多的质询和更深入的理解了。而且，这种说法虽然只是一种描述，但听来更像是诊断。成就不足既不是疾病，也不是人无法控制的情况。尽管它既有局限又被人习以为常，既顽固又有破坏性，它仍可以被改变，它不属于通俗心理学在20世纪80和90年代提出的功能紊乱的范畴。

所有的分类在它们所暗示的价值判定上都有问题。据此，有人问：“成就究竟是什么？谁来判定？每个人应该取得多少成就由谁说了算？在什么程度上人们才能被叫做成就不足？谁有权说成就不足是个问题？”

我写下这些问题是想提出别的方法来思考与未被意识到的潜力有关的问题。毫无疑问，这个过程在很大程度上是主观的，因为成就不足和取得成就只是同一事件的程度问题，或多或少而已。

带着所有这些思考，我的助手和我为成就不足的成年人整理了一套集中的群体经验，一些来自课业，一些来自实际指导方法，一些来自群体操作，另一些来自自我探索。这些方法的结合，加之我作为教师、心理治疗师和由几百名成就不足的人组成的团体的治疗师，构成了本书的基础。

如果我在这里描述的行为对你来说很熟悉的话——或者你在你兄弟、母亲或儿子身上看到了——那么我力劝你阅读本书。如果你选中

这本书，我认为你一定是想要改变成改变你的某一位亲人。改变是有可能的，然而光想着改变是不够的，它要求人们至少在某段时间内能做出明确的决定并承担工作的义务。

不幸的是，那些限制自己成就的人已经习惯于避免这样的努力。为了最大限度地发挥出你的潜力，你必须改变、矫正这种根深蒂固的习惯而且发展新技能。但是只有当你清楚地知道你的目标和达到目标的方法时，你才能真正地做到。否则，就像家蝇不断地飞撞窗玻璃一样，你会不断地遇到看不见的障碍。

本书是一张地图、一份计划和一套工具。内含最大潜力计划的精华，并与研究结果以及20多年的临床经验相结合，本书提供了克服障碍并认识自己潜力的实用、有效的方法。

在最基本的阶段吝惜你的潜力是一种退缩，是一种对你最佳利益的放弃。另一方面，达到自我发展不仅是生活的中心任务，它还是一个最令人毛骨悚然的漫长的历程。

目 录

导 言

第一部分 对一个问题的剖析

- 1 目标不高/// 3
- 2 平庸之辈的摇篮/// 35
- 3 满足于较小的成就/// 63

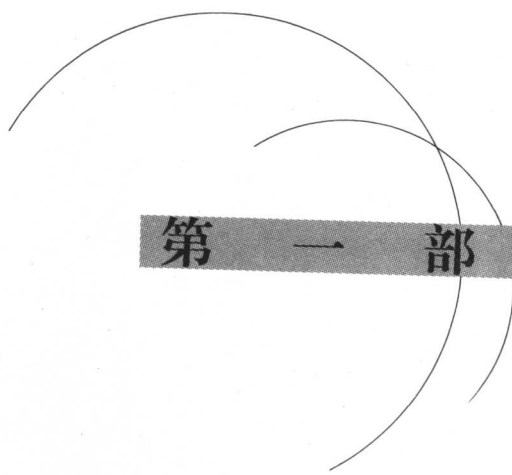
第二部分 15项基本任务

- 4 改变之种种/// 109
- 5 改变的先决条件/// 135
- 6 准备之15条“军规”/// 183
- 7 开始行动/// 209

第三部分 其他

- 8 高山反应及其他可预知的问题/// 241
- 9 挑战地心引力/// 273

鸣 谢



第一部分

对一个问题剖析

目标不高

那完全像人。他们的目标极低，而且达到了他们期望的目标。

——帕特里克·怀特（Patrick White），《沃斯》（Voss）（1957）

……对环境的些许诱惑的屈从……是一部更为寻常的毁灭史，胜过任何一个重要的交易。

当我们开始消极地看待将来的自己，眼睁睁地看着我们麻木地苟同于平淡无奇的劣行，并满足于些微的成就时，我们已经处于危险的边缘。

——乔治·艾略特（George Eliot）《中途》（Middlemarch）（1871）

还有两天就到圣诞节，下午3点30分，我新结识的朋友奥古斯特开车带我穿过巴黎，帅气的他总是那么热心肠。由于刚刚才到这个城市，我对它还不熟。我租的公寓得先粉刷，才能搬进去住。那个粉刷工能从巴黎北边的一个特殊商店里弄到特制的涂料，他想在圣诞节的第二天就开工。我们的任务是去拿涂料。

道路拥堵，离开巴黎市中心用了一个多小时。一路上奥古斯特谈笑风生一直让我觉得时间过得很快，在我们到达一个特殊的十字路口时我注意到他的情绪一下子就变了。他说我们拐错了一个弯，而且他不能确定怎样开回去。我问他我是否可以帮他看看地图，他说地图不在车里，放在家里某处了。