

能力是一个人规划一生的最大资本



能力恐慌

如果一个人发生了能力恐慌，
他的命运将彻底塌陷！

□ 方军/编著



ABILITY PANIC

当代中国出版社

■ 方军 / 编著
当代中国出版社

能力

ABILITY PANIC

恐慌

图书在版编目(CIP)数据

能力恐慌/方军编. —北京:当代中国出版社,
2002.1

ISBN 7-80170-109-7

I. 能… II. 方… III. 能力-焦虑-对策
IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 097285 号

当代中国出版社出版发行

社址:北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮政编码:100009

北京四季青印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 大 32 开 14 印张 358 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80170-109-7/B·12

印数:5000 册 定价:26.00 元

前 言

很多人在做自己的事情时，常会感到一阵恐慌，不知从何做起？怎样才能把它坚持到底？当困境和挫败将至的时候，怎样能够战胜它们？尤其是自己并没有什么强项，还要想极力把事情做成功，让它尽善尽美，但经过艰苦的努力后，看到的却是别人超过自己。于是，开始六神无主，手忙脚乱，心理恐慌。

上面这种非常普遍的现象叫什么呢？这叫能力恐慌！

美国著名成功学大师拿破仑·希尔曾说过这样一段话：

“恐慌是人的天性之一，例如心理恐慌、情感恐慌、办事恐慌、说话恐慌、交际恐慌等，这些恐慌可以归结为一种恐慌——能力恐慌。如果一个人身陷于能力恐慌之中，就是一生中最致命的问题。”

的确，拿破仑·希尔说得对！在这个世界上，对一个渴望成功的人来说，他最大的恐慌应当是能力的恐慌，因为一个没有足够能力的人怎么能够做成自己的事，怎么能够拯救自己呢！

能力是一个人规划自己事业的资本，它完全可以决定成与败。一个有能力驾驭自己的人，除了必定能够合理地制定自己的目标，磨练自己的心态，战胜自己的挫败，就是能够突破自身的大小局限，在自己的强项上与别人较量，提高办事效率。相反，一个缺乏能力的人，既不能给自己找到航标，也不能让自

己的信念坚强起来,心态更是乱七八糟;既无致胜的专长,也无克服弱点的办法,结果总是在自己的“路”上,气喘吁吁,收获甚微,甚至大小失败一个一个袭来,弄得一身破败样。

“能力不够”——这是绝大多数人的恐慌原因。

显然,要想自己拯救自己,必须要战胜自己能力上的恐慌,把自己变得强大起来,才有可能打败“恐慌”!

国外的成功学,非常注重能力训练,其目的就是要让人们从根本上消除能力恐慌,为自己的成功打下良好的基础。目前,由拿破仑·希尔先生提出的所谓“能力恐慌 16 症”引起了人们的广泛关注,它们是:

无法超人一等、信念极易破碎、心态飘忽不定、惧怕困境逼近、挫败随时可能发生、不能掌握自己、没有任何强项、不能突破局限、没有良好品性、做事不见成效、人际关系糟糕、不善赢得人心、身心正在衰竭、谈话不能征服人、金钱引起的烦恼、两性相处常会尴尬。

本书就是以这“能力恐慌 16 症”为据,从 63 种能力着手,来探讨如何提高个人的能力问题,其中每一项都深有含义,都足以引起你的感悟,让你反思自己能力的不足和缺陷,治疗你心中潜藏已久的能力恐慌症。有无这等疗效?你一读就不能不和编著者形成共识,信不信由你。

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一种 无法超人一等

1. 缺乏发挥积极思考的能力	(3)
----------------------	-----

焦虑:为什么你隔几天就会变得消极起来?

- 积极思考推动你追求希望,同时克服所有消极的心态。
- 如果你对积极思考的力量持一种否定与排斥的想法,那说明一点,你并不完全真正了解积极思考力量的本质。
- 一个积极思考的人并不会否认消极因素的存在,他只是学会不让自己沉溺于自我的弱势中。

2. 缺乏追求诱人目标的能力	(9)
----------------------	-----

焦虑:为什么你不但实现不了大目标,而且实现小目标也气喘吁吁?

- 你给自己定下目标之后,目标就在两个方面起作用:它是努力的依据,也是对你的鞭策。目标给了你一个看得着的射击靶。

- 一个心中有目标的普通职员,会成为创造历史的人;一个心中没有由弱而强的目标的人,只能是个平凡的职员。
- 要实现任何理想,就要制定并且达到一连串的目标。每个重大目标的实现都是几个小目标小步骤实现的结果。

3. 缺乏激发欲望的能力..... (13)

焦虑:为什么你非常容易满足眼前的一切?

- 一个人要晓得往何处去是重要的,晓得自己与由弱而强目标的距离也是重要的,但却需有一种确实的计划,依着计划由现在的地位前进以达到成为强者的愿望。
- 计划是一种进行时的指南,不是一种最后固定的地点。
- 不满足是表示你需要较好的东西。你要注意这种标记,因为它可以催促你向着好的方面进行。
- 要爬最高的梯子就不要回头。

4. 缺乏自己改变自己的能力 (18)

焦虑:为什么你希望有第三只手拉自己一把?

- 两千年前,希腊哲学家苏格拉底:“认识你自己!”
- 盲目性决定了一个人始终不能很快地找到自我拯救之路。相反,在这个世界上,最有效的改变命运的天规就是:自己拯救自己。
- 能够充分发展我们的精力与体力的,不是外援,而是自助;不是依赖,乃是自立。
- 一个人有了职业,自立自助的时候,他才会感到自由自在、无比幸福。
- 一个人不敢表现自身的能力,表达自己的意见,实为人生的奇耻大辱。

第二种 信念极易破碎

5. 缺乏站在信念平台上的能力 (25)

焦虑:为什么你做事时,经常哀声叹气?

- 信心是对“不可能做到”这一想法的纠正,也是强者求生存的一种人性优势。

6. 缺乏磨练花岗岩般意志的能力 (31)

焦虑:为什么你脆弱得像一块玻璃?

- 所谓坚强特质,是指在面对一切困难时,仍有内在勇气承担外来的考验,能够磨练自己花岗石般的意志。
- 如果你秉持真诚的信念,勇敢面对人生,坚信好运必来,就能突破重围,任何难题都将迎刃而解。

7. 缺乏再进一步的能力 (34)

焦虑:为什么你太容易丢失进取心了?

- 没有进取心,你是不能把该坚持的事,坚持下去的,相反,你就会在一件事上看到自己征服之后的价值。
- 个人进取心,是你实现目标不可缺少的要素,它会使你进步,使你受到注意而且会给你带来机会。
- 如果你需要别人的建议时,就付钱请教一些专家吧!

- 每当你完成一件工作时就应做一番反省,这是你能做到的最好的成绩吗?

8. 缺乏多喊几遍“我要,我就能!”的能力………… (40)

焦虑:为什么你常需要别人来打气?

- 有时候,你可能会听到这样的话:“光是像阿里巴巴那样喊:‘芝麻,开门!’就想使山真的移开,那是根本不可能的。”
- “我要,我就能”的气势可以把任何理想都化为事实,这是每一位由弱而强者都应有的品质!

第三种 心态飘忽不定

9. 缺乏把自己心理调整到最佳状态的能力 …… (49)

焦虑:为什么你总感到自己心里疙里疙瘩?

- 假如能有一种“事情总是有好有坏,人不会永远倒霉”的态度去面对不如意的事,那么,这就是一种人性的优点,它能帮助你换一种角度、换一种心情去考虑问题,从而使自己的心理始终处于开放的状态,使自己的生活洋溢着快乐。
- 很多人发现开放心理无效,原因之一便是他们的信心不够。
- 勇敢而大胆的信仰——这是一切成功的法则。
- 当你不再把倒霉的事常记心头的时候,你最大的回报就是:走进幸运!

10. 缺乏唤醒自己心中巨大力量的能力 (54)

焦虑:为什么你总没有“憋着一股劲”的感觉?

- 在我们的人生旅途中,面临一些重大的危机或当我们身处绝境的时候,我们会惊奇地发现,体内会涌出一种巨大的后备力量来帮助我们。
- 一般的人都有一个通病,那就是如果他在某一方面缺少特殊的才能,他就不再想努力,以为努力也是枉然。

11. 缺乏坚持下去的恒心 (61)

焦虑:为什么你做事总是有头无尾,随意停下来?

- 凡是强者,在改变自己命运的时候,必然是一位有恒心者。
- 恒心是一个由弱而强的必不可少的法宝,其根本是“忍耐”两字!

第四种 惧怕困境逼近

12. 缺乏抵抗压力的能力 (69)

焦虑:为什么你总是在困境面前弯着腰?

- 抵抗压力最好的办法是——你选择“进”,它就“退”;反之,你选择“退”,它就“进”。
- “一步一步慢慢往前走吧!”这就是尝试由弱而强的含义。

- 当你用抵抗力的意志和决心寻找成功时，你就会不断地努力。你会不断地寻求，以寻求到更多的东西。
- 实际上，我们很少将所有的心力发挥出来，特别是所有的精神潜力。如果你试着用全部心力去应付压力，你会对自身潜在的精神力量感到惊讶。

13. 缺乏在最困难的时刻，敢于冒险的能力 …… (73)

焦虑：为什么你总像鼯鼠一样躲在洞里？

- 如果你能预知这种生活会带给你多大的快乐，相信你会迫不及待地开始寻找。
- 大多数人都喜欢走容易之路，找到捷径，这样可以节省些力气。
- 一直躲在战壕里的人是一点也不够刺激的。伸出你的头看一看，你会有完全不同的感受。
- 对一个奉献自己的人来说，生活是一种光荣的冒险事业。
- 强制自己在某一时限内作决定，决定好了就不要改变。
- 冒险要求的首先是勇敢精神，但不是盲目冒险。成功者首要的是目的明确，在目标召唤下勇敢地去、冒险地去。

14. 缺乏把天梯搬到自己脚下的能力 …………… (79)

焦虑：为什么你的脊梁总是比别人软弱？

- 一个人要想由弱而强，必须要有把天梯搬到自己脚下的雄心，因为人生本来就不会是很轻松、很温柔、很舒适的。
- 人生的际遇像朝阳一样可喜，像绵羊一样可亲，也许像恶魔一样恐怖。
- 英国政治家兼政论家爱德蒙·培克大声疾呼：“不要绝望，即使你觉得绝望，仍要在绝望中继续为由弱而强的目标工作下去！”

- 时间的确可以医愈许多人心头的创伤,它也改变许多事情,因而能使我们心头沉重的负担得以减轻。
- 现在我们看到的勇敢、得胜的人们,只是能够铲除除荆棘,历尽艰险而不妥协的那一群人而已!
- 一个人如想脱离困境,或期望从不如意的情况中改善过来,那就不要忘记“不得意才是大得意的转机”。
- 重视今天就等于重视现在自己的生存,而把应该做的事拖延到以后才做,就等于不重视自己生命。
- 把过去到昨天为止所有令你苦恼、悲伤或失败的事,全部都忘掉。当清晨天明时就去面对一个崭新的挑战,抹掉旧的悲伤和过去的罪恶,那些未来可预知的痛苦,也要完全擦拭掉。

第五种 挫败随时可能发生

15. 缺乏把挫折当成“生活佐料”的能力 (87)

焦虑:为什么你总是担心受到突然打击?

- 不必再将挫折看成是永久性的灾难,应把它看成是一个暂时性的事情。
- 当你遇到挫折时,切勿浪费时间去算你遭受了多少损失;相反,你应该算算看你从挫折当中,可以得到多少收获和资产。
- 挫折并不保证你会得到完全绽开的利益花朵,它只提供利益的种子。

16. 缺乏击碎失败的能力 (91)

焦虑:为什么你手上缺一把战胜厄运的利剑?

- 你对于失败所抱持的心态,你是否能够掌握它具有决定性的影响,你可以把它看成一种“失”,但你也可以把它看成是一次“得”的机会。
- 当太阳下山时,每个灵魂都会再度诞生,而再度诞生就是你把失败抛到脑后的机会。
- 幸运经常戴着伪装的面具。每一次的逆境、失败及不愉快的经验,都隐藏着成功的契机。

17. 缺乏反败为胜的能力 (95)

焦虑:为什么你在失败面前腿有点发抖?

- 一个人可以没有金钱支配自己的时光,但必须有反败为胜的毅力,才能自我拯救,变成真正的强者!

第六种 不能掌握自己

18. 缺乏按照想象去规划自己的能力 (103)

焦虑:为什么你的大脑常常像一条干涸的河?

- 如果你能靠想象预见自己由弱而强的方向,你便会去实施使你由弱而强的行为。
- 如果没有想象者到美洲西部去开辟领地,那么美国人至今还排

徊在大西洋的沿岸。

- 像其他能力一样,想象的能力也可以被滥用或误用。如果一个人整天除了想象以外不做别的事情,他把全部的生命力,花费在建造他那无法实现的空中楼阁上,那就会弊害无穷。

19. 缺乏用新思维突破常规观念的能力 (108)

焦虑:为什么你没有一个一个新点子?

- 创新性思维的核心是创新突破,而不是过去的再现重复。
- 创新是生活的最大乐趣,幸福寓于创新之中。

20. 缺乏在做事之前,有正确判断的能力 (117)

焦虑:为什么你总是事后才知道出错了?

- 保持冷静的头脑首先要相信自己的头脑,不要由于缺乏必须的力量,就否定一个可能的观念或构想。
- 强者在判断上的突破,引导了他行为的成功。
- 强者常常从反面去判断问题,去总结教训,为下一次成功获得经验。

第七种 没有任何强项

21. 缺乏紧紧抓住自己专长的能力 (125)

焦虑:为什么你干什么事都比别人差一截?

- 社会上大多数的人,只会羡慕别人,或者摹仿别人做的事,很少有人去认清自己的专长,了解自己的能力和能力,然后锁定目标,全力以赴。
- 你是在从事你生命中最重要且影响最深远的两项决定中的一项。因此,在你采取行动之前,多花点时间探求事实真相。

22. 缺乏找准自己应做之事的能力 (131)

焦虑:为什么你东一榔头,西一棒锤?

- 每个从事他无限热爱的工作的人,都能取得成功。

23. 缺乏秉持自己本色的能力 (136)

焦虑:为什么你总有“别人的戒指比自己的漂亮”的心理?

- 如果不坚持自我的个性,盲目地随从、模仿别人,不但不能使自己由弱而强,反而会使自己失败。
- 我们每个人都是世上独一无二的,你就是你自己,你无须按照他人的眼光和标准来评判甚至约束自己,你无须总是效仿他人。
- 嫉妒是愚昧的,模仿只会毁了自己。
- 你不应当丢掉自己身上最好的东西,去盲目模仿别人,把自己变成别人的影子。

24. 缺乏大胆表现自我的能力 (141)

焦虑:为什么你前怕狼咬,后怕有虎追?

- 你是个整天看着时钟希望一天赶快过去的人吗?你在寻找使自己成为别人不可缺少的人吗?

- 如果你不利用你的自我探索精神做一番努力,你的一生中不会获得任何东西的,更谈不上由弱而强了,而自我探索精神是使你得以发挥你个人生存优势的动力。

25. 缺乏打造自己品牌的能力 (148)

焦虑:为什么你提不高自己的身价?

- 做人应该和商品一样,也要树立你自己的品牌,一样的商品,挂上不同的品牌,身价也会不同。
- 你应该积极强化你的品牌,也就是通过各种方法,去塑造你在别人心目中的印象。
- 学点幽默,不要总是神色严峻,或做出一副永远苦闷的样子。你应该把心情放松一下,否则,家人、朋友和同事会对你感到厌倦。

第八种 不能突破局限

26. 缺乏借助他人成就自己的能力 (155)

焦虑:为什么你每天辛辛苦苦,还得不到回报?

- 事实上,所有工作应该由那些最底层的人开始做起,而不是从最高层开始。

27. 缺乏在没有机会的时候创造机会的能力 (161)

焦虑:为什么机遇总往别人那里跑?

- 只有懒惰的人才总是抱怨自己没有机会,抱怨自己没有时间;而勤劳的人永远在孜孜不倦地工作着、努力着。有头脑的人能够从琐碎的小事中寻找出机会,而粗心大意的人却轻易地让机会从眼前飞走了。

28. 缺乏既要与人竞争,也与人合作的能力 (168)

焦虑:为什么你手段太少,吃亏太多?

- 竞争是强者之间能量的比试。天才人物不是天生的强者,他们的竞争意识并非与生俱来,而是在后天的奋斗中逐渐形成。
- 最困难的是,人们不仅要认识团结力量法则的重要性,同时也要以这种法则作为其力量的经纬。
- 任何人只要拥有这项能力——和谐地联合个人思想原则,从而发挥出力量,就能在任何行业中获得成功,就能够由弱而强。

29. 缺乏寻找赛跑对手的能力 (174)

焦虑:为什么你跑得很快,但不是最快?

- 如果有一个对手比你强,你和他在一起,就会变得更强。
- 长跑,尤其是马拉松比赛,是一种体力与意志力的比赛,而意志力尤其胜过体力。
- 等超越现在的“对手”后,你可以再跟住另一个“对手”,并且再超越他!
- 如果你因为跌重了而不想爬起,那么不但没有人会来扶你,而且你还会成为人们唾弃的对象。
- 不管跌得是轻还是重,只要你不愿爬起来,那你就会丧失机会。