

成

功

心

理

读

本

远离羞怯

成功克服羞怯心理

YuanLiXiuQie

孙实明/编著

排除自我障碍

超越内在阴影

开掘体内金矿

个性是成功的基石

唤醒沉睡的信念

信念是一面旗帜

信念是改变人生的动力



海潮出版社

成 功 心 理 读 本

远离羞怯

成功克服羞怯心理

YuanLiXiuQie

孙

排除自我障碍

超越内在阴影

开掘体内金矿

个性是成功的基石

唤醒沉睡的信念

信念是一面旗帜

信念是改变人生的动力



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

远离羞怯:成功克服羞怯心理/孙实明编著. —北京:海潮出版社,2004
ISBN 7-80151-844-6

I.远… II.孙… III.个性心理学-通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 022659 号

远离羞怯

——成功克服羞怯心理

孙实明 编著

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京秋豪印刷有限责任公司印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:9 字数:250 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-80151-844-6/C·140

定价:23.80 元

远离羞怯

序

序

我们现在所处的时代是一个充满了推销的时代，商人要推销自己的产品，管理者要推销自己的才干，研究人员要推销自己的研究成果，学者要推销自己的学术理论，公司要推销自己的品牌，而打工者需要推销自己……很难想像如果没有了推销，我们的社会又会是一个什么样子？

推销需要的是自己展示自己，自己为自己做广告，让别人知道自己才是最好的。古人所讲的“酒香不怕巷子深”恐怕对于今天这个时代已经不太适用了。

对于我们普通人来讲，推销自己成了很重要的能力。比如我们在应聘的时候，我们开始从事某一项工作的时候，我们和每一位客户接触的时候，都是需要我们展现自己的才华和能力、进行自我推销的时候，而这些自我推销也成了我们通往成功之路的一个又一个机会。

但是，我们从小受到的教育是“骄傲使人落后”，是“枪打出头鸟”，是“真正有能力的人从来不吹嘘自己”，使得我们想

要在众人面前展现自己却又羞于启齿。我们从小已经习惯了墨守成规、沉默是金,使得我们想要在众人面前张扬一下,却又面红心跳。

一个因为羞怯心理而不敢展现自己的人必然会失去很多提高自己的机会,一个因为羞怯心理而不善言辞的人也必然不会受到别人的重视,一个因为羞怯心理而畏首畏尾的人更不可能取得成功,可见,羞怯,已经成为人们在追求成功道路上的一个最大的绊脚石!

在我的身边就有很多这样的人,他们本来是很有才华的人,但是因为羞怯,使得他们在众人面前不敢表现自己,让别人无法认识到他们真正的能力,也失去了很多宝贵的机会。这对于他们来讲也许是不公平的,但是问题并不在别处,而在于他们自己。

我们正是不希望有更多的人,因为心理上的羞怯,使自己与成功的机会失之交臂,所以,才编纂了这本《远离羞怯——成功克服羞怯心理》,对人们的羞怯心理进行了深入分析,并且指导读者如何走出羞怯心理的误区,从此走上成功之路。

远离羞怯

目

录

Mr. & Mrs.

序

第一章 羞答答的玫瑰静悄悄地开

积极的阻碍	3
排除自我障碍	6
打破传统	13
了解恐惧	17
超越内在阴影	19
精神抗争	29
挑战心灵的负荷	37
播散心灵中的阴云	44
世上没有万无一失的事	45

第二章 毫无畏惧地推销自己

谁是机会的宠儿	53
让客户成为你的推销者	55
借助名人的作用	57
和有钱人交往	58
如何绕过秘书	60

让推销信别具一格	61
永不言弃	63
坚持不懈 直到成功	67
断绝自己的后路	69
你的脚下就是成功的路	70
开掘潜能	72
让金子发光	76
开掘体内金矿	82
你的“顶级矿藏”在等你挖掘	89

第三章 拥有自信的人不会脸红

信念是改变人生的动力	95
消除自卑	98
出人头地的愿望	102
自信需要磨炼	109
扔掉自卑的包袱	112
建设性地看待一切	118
逆境中的成长	121
恐惧的桎梏	126
如何让自己被别人需要	131
往前坐	132
自律通向自信	133
勇往直前	137
唤醒沉睡的信念	140

第四章 说出想说的话

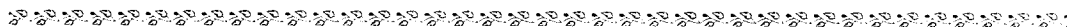
有要求就会有收获	145
----------------	-----



目标产生信念	146
自主命运沉浮	148
个性是成功的基石	151
打造成熟个性	155
创新是一场革命	160
创造力	164
创新来源于发掘潜能	167
放飞想像力	172
提高自我价值	177
人伟大,原因是目标伟大	182
做别人不愿意做的事	186
成功者总是少数的根源	187
练就“心想事成”神功	189

第五章 事情也许并不困难

何须恐惧?	195
希望能消除恐惧心理	198
征服压力 改善人生	200
肯定思维的力量	202
信念是一面旗帜	203
勇于创新	205
不要向后转	209
没有不可能	211
如何使你的名单产生最大效益	215
邀请成功者共进晚餐	216
吃饭还有其他目的	217
如何要求老板加薪?	219



插在心脏里的实验	221
战胜失败	223
创意是甩掉羞怯的常规武器	226
自我思维的一场革命	229
冒险思维的内核	233

第六章 拥有一个不同的人生

非凡的体验	241
前 进	246
敲打出生命的金属声音	249
中流砥柱	254
逼着自己创造	257
给人生一个支撑	261
决定未来	272



第一章

羞答答的玫瑰静悄悄地开

积极的阻碍

究竟是什么造成了我们羞怯的心理？原因主要有三个。

1. 破坏性批评

美国一个权威的咨询机构，曾对小孩子进行过一次测试，结果非常惊人。他们发现，孩子一岁的时候，想像力、创造力高达 96%，但随着年龄增长而减少，7 岁时（上学以后）发生逆转；到 10 岁的时候，孩子丰富的想像力、创造力不见了，只剩下原来的 4%。



孩子们的想像力和创造力究竟怎么不见了?! 于是，该机构决定对 1 万名孩子进行跟踪调查，对他们的各成长阶段进行监测。最后发现，小孩在成长（0—10 岁）的过程中，平均要遭受超过二万次的“伤害”！其中对幼小的心灵伤害最大的，就是来自父母的“破坏性批评”，这对稚嫩的心灵而言，不啻是一次次人身伤害。这些痛苦的记忆，深深刻在孩子心中，严重影响孩子的成长和发展，直接导致了孩子们害怕失败、害怕被拒绝，胆小懦弱。

破坏性批评的“教育”方式会直接伤害孩子，而批评（无论破坏性和非破坏性）的量过多，也会给孩子造成巨大的思想负担而构成伤害。

一言猛醒

害羞是畏惧或害怕羞辱的情绪，这种情绪可以阻止人的卑鄙行为。

——〔荷兰〕哲学家 巴鲁赫·斯宾诺莎

2. 害怕承担责任

在我们出生后，必然要依靠父母的养育，父母要对我们承担责任；上学后，老师要对我们承担责任；进入社会后，政府要对我们承担责任；工作后，老板要对我们承担责任……我们容易养成由别人承担责任的习惯。而消极心态者，则推而广之地认为，别人应该对他的一切不成功和损失承担责任。

其实，每一个人成年后，所有的一切都是自己选择的，家庭、工作、环境等等，都是通过你自己而作出决定的。别人只能影响你，但不能替你作出决定。无论何时何地，你都可以去改变，作出新的选择。因此，一个成熟的人，应该对自己负完全责任。

一个害怕承担责任的人，实质是一个没有控制能力，没有决定能力的人，同时也是一种自私、无能、懦弱、胆小的表现。他无法掌握自己的快乐、幸福、健康和财富，他不是自我的主人，始终在别人的支配下生活，永远享受不了生命的自由，享受不了生活的乐趣。

害怕承担责任的程度，决定了消极心态的严重程度。越害怕承担责任，心态越消极，就越缺乏掌握能力和控制能力。

3. 消极论断，批评别人，验证自我

大乌龟和小乌龟在一起喝可乐。大乌龟喝完自己的一份后，就对小乌龟说：

“你去外面帮我拿一下可乐。”

小乌龟刚走两步，就不走了，回头说：

“你肯定是支我出去后，要把我的可乐喝掉！”

“这怎么可能？你是在帮助我啊！”

一言猛醒 

真理的发现，或道德责任的完成，都引起我们的欢欣，使我们整个生命震颤……

——〔意大利〕 哲学家、历史学家 克罗齐

经大乌龟一再保证，小乌龟同意了。

1个小时过去了，大乌龟耐心等着……2个小时过去了，小乌龟还没有来……

3个小时过去了，小乌龟仍然未见回来。这时，大乌龟想：

“小乌龟肯定不会回来了。它一个人在外面喝可乐。怎么会回来呢？我干脆把它这一份喝了！”

大乌龟端起小乌龟的可乐，刚要喝，门砰然而开。

“住手！”

小乌龟就像从天而降，站在大乌龟面前，气冲冲地说：

“我早就知道，你要喝我的可乐！”

“你怎么会知道呢？”大乌龟尴尬而不解地问。

“哼！”小乌龟气愤地说，“我在门外已经站了3个小时了！”

这就是消极论断，根据自己的猜测、臆测，主动寻找维持消极心态的理由与证据。

在现实生活当中，这样的事随时随地都在发生，而我们往往并不在意。

比如听说有人打自己的小报告啦，同事丢东西啦，首先就会怀疑某人（消极论断别人），然后观察、监视，越看越像（验证自我），你会发现，那个“嫌疑”人说话走路都与以前不同了（实际是自我心态在作祟，是自己与以前不同了），还会进一步验证：“当然啦！他昨天与我对面走过，连头都不敢抬。他在躲我，做贼心虚了！”而结果往往是自己错的时候多。

人具有肯定自我的天性，人人都想证明自己是正确的，自己是聪明的，有智慧的，从主观上满足自我的成功欲望。但是如果这种肯定的方向是错的，那可就非常危险了。

一言猛醒

显而易见，骄傲与谦卑是恰恰相反的，可是它们有同一个对象。这个对象就是自我。

——〔英国〕 哲学家 大卫·休谟

其一，它不易引起人们重视，“日用而不知”，若判断失误，验证不确，最多是自己一笑了之，下一回继续进行；若不幸判断正确、验证成真，将会使自己猜疑的消极心态得到鼓励与加强。

其二，偶尔为之或许也无可厚非，长此以往，将使我们认识世界的客观性、敏锐度渐渐迟钝、消失，生活在猜疑、臆测之中，一旦破灭便悲观失望，一旦言中，又自鸣得意，好高骛远。不能实事求是，不能认识世界，又如何改造世界，何谈成功?!

“消极论断别人、验证自我”的习惯，小则影响个人的快乐幸福，大则可能造成冤假错案、人间悲剧!

消极的三大根源，是很难一下子就把它们清除的。我们可以说，这三个原因正是“人性的弱点”，克服它们需要的不光是运气了。

排除自我障碍

自信和大胆的决断往往是商业界领袖们的优秀品质，西方最成功的一位经理是一个几乎能在瞬间做出决定的人，至少，他常常歪歪嘴说：“我能迅速地出错。”有一次别人问他是否相信“三思而后行”的格言时，他答道：“不，那个公理的麻烦之处在于，如果你考虑得太久或太多，你就永远也行动不了。”



一言惊醒

自我控制是强者的本能。

——〔爱尔兰〕戏剧家 乔治·萧伯纳

有人声称，人们对安定舒适生活的过分依赖，是人们抓住机会的障碍，积极创造起因于人自身对物质享受匮乏而做出的本能反应。

这种无所畏惧，追求自身最高境界的品质，不是一夜之间可以造就的。信心是日积月累起来的。当然，在开拓人生的每一过程中，都将有挫折与失望相伴随，光凭勇气并不能完全确保成功，但尽力而为后失败了的人总比那些不去努力坐等成功的人要好得多。

很多人因为确信不移，每天无时无刻不在朗诵或默诵这一句“全面性改造自我”的暗示的句子。获得了令人诧异的大进步：身体有疾病的获得痊愈，工作有问题的能够克服，婚姻有障碍的得以解决，金钱有困难的迎刃而解。不好的变好，好的变成更好。

福生特在一本非常畅销的书《富豪的心理》里面说：“很多人因为鲍德茵这方程式太过简单而怀疑它的可行性——千万不要这样，我研究过的富人虽然未必明显地采纳这种方程式，但实际上每当他们面对困难或新局面时，都会不自觉地运用类似的自我暗示去帮助自己屡闯高峰。”福生特在他的书里分析了世界十大富豪的致富心理，而这些富豪包括了船王奥纳西斯、油王保罗·盖帝与汽车大王亨利·福特。

自我暗示其实是运用语言去改变自己。语言真的有无穷魔力：当你喜欢的人对你说：“你真有用！”这四个字会有巨大的推动力；当你喜欢的人对你说：“你真没用！”这四个字会有巨大的挫折力。

鲍德茵那简单而有效的方程式，就是教我们做自己最喜欢

一言猛醒 

人的一生可能燃烧也可能腐朽，我不能腐朽，我愿意燃烧起来！

——〔前苏联〕作家 尼·奥斯特洛夫斯基

的人，每天不断地告诉自己：“我是一个在不断的进步中的人。”这句话的魔力，将我们的潜意识转化为成功的核导弹。

要实现梦想，达到目标，需要反复操作成功意念法，并且给予自己正面暗示。在此基础上全力拼搏，不达到目标绝不罢休。

有人说：惟一避免犯错和失败的方法就是什么事都不做。有些错误与失败确实会造成非常严重的影响，所谓“一失足成千古恨，再回头已是百年身”。然而，“失败乃成功之母”。没有失败，没有挫折，便无法成就伟大的事业。聪明的人会从失败中吸取教训、总结经验。而失败者一再失败，却不能从中获得任何教训，反而对自己越来越没有信心。

对我们人类的内心来说，一般存有两股力量，一股力量使我们觉得自己天生是做伟人的；另一股力量却时时提醒我们：“你办不到！”这样一对矛盾的內部力量的斗争，在我们遇到困境与失败时，会变得更加激烈。我们每个人最大的敌人是自疑和害怕失败。它们经常扯我们的后腿，不让我们去尝试，或在失败后给我们以打击；它们吸取我们的能量，使得我们只能使用真正的能力的一小部分。

在许多时候，在我们的征途中，我们会觉得一切都完了，像生活走到了尽头，像人生的音乐从自己的生活中消失了，但是音乐依然在我们心中。不论在什么时候，不论在哪里，也不论我们的环境如何，我们的遭遇有多么的不幸，生活的音乐始终不会不见。它在我们的内心里面，只要我们注意听，我们就会发现它的美妙。华盛顿·欧文说：“思想浅薄的人会因为生活的不幸而变得胆小和畏怯，而思想伟大的人则只会因此而振作

一言猛醒 ㊦

错误经不起失败，但是真理却不怕失败。

——〔印度〕诗哲 泰戈尔