



如何克服你对
失败的隐秘恐惧

搞定你自己

HOW TO OVERCOME YOUR SECRET FEAR OF FAILURE

[英] 彼特鲁斯卡·克拉克森 著 未名千语 译

你是否付出了艰辛的努力，但最终却无法体验到成功带来的欢愉？

你是否表面惬意轻松，内心却深受自我怀疑与焦虑情绪的折磨？

你是否不停地担心着其他人对你的看法？

你必须在其他人面前进行一项工作时是否感到恐惧或惊惶？

如果答案是肯定的，那么

你可能正受到一种越来越普遍问题的困扰——

自信心的危机，也被称作“阿喀琉斯综合症”。

重庆出版社

HOW
TO
OVERCOME
YOUR
SECRET
FEAR
OF
FAILURE


搞定你自己

如何克服恐惧

how to overcome your secret fear of failure

[英] 彼特鲁斯卡·克拉克森 著

未名千语 译

重庆出版社 

HOW TO OVERCOME YOUR SECRET FEAR OF FAILURE

图书在版编目(CIP)数据

搞定你自己:如何克服恐惧 / (英) 克拉克森著;北京未名千语翻译有限公司译. - 重庆:重庆出版社,2006

ISBN 7-5366-7442-2

I. 搞… II. ①克…②北… III. 恐惧-研究 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126735 号

著作权合同登记号:版贸核渝字 2004 第 169 号

©Collins & Brown Limited 2003

Text © Petruska Clarkson 1994

First published in Great Britain in by Element Book Ltd in 1994.

Published in 2003 by Collins & Brown Limited,

a member of Chrysalis Books Group Plc, The Chrysalis Building, Bramley Road, London, W106SP

搞定你自己

——如何克服恐惧

GAODING NIZUJI

[英]彼特鲁斯卡·克拉克森 著 未名千语 译

策 划:汉霖文化

责任编辑:李 莹

重庆出版社出版、发行

重庆长江二路 205 号

新华书店经销

北京未来科学技术研究所有限责任公司印刷厂印刷

开本 880×1230 1/32 印张 7.5

字数 120 千字

2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5366-7442-2/B·153

定价:16.00 元

内容简介：

在现实生活中，有些人才能卓越、智慧聪颖，但是无论业绩多么出色，朋友及家人都无法想像在他们内心深处仍然存有深深的恐惧和孤独……

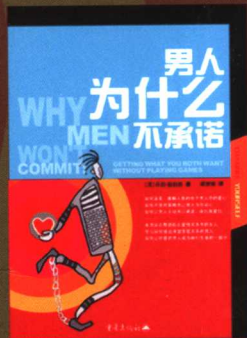
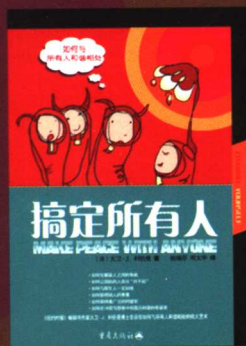
还有一些人，表面看来有天赋、有才华，但实际上他们不过是用全部精力在锻造一副强大的心理盔甲，以弥补自身深切感受到的难堪、缺憾和自卑感。

事实上，任何人都可能是完美的，在成长的过程中，每个人的身上都存在着致命的弱点和不足。了解这些不同程度的“阿喀琉斯症”，不仅可以让我们反思自己如何在工作中，正确地评估和使用自己的能力，不要给自己太大的压力而影响到健康。另一方面当我们陷入到某种困境的时候，也可以让我们清楚地找到问题的焦点，并迅速改正或弥补自身的不足。除此之外，当你面对企业与企业之间的竞争、办公室中人与人之间的竞争时，本书可以帮助你迅速建立起击败对手、把握成功的自信心与能力。



作者简介：

彼特鲁斯卡·克拉克森是伦敦一名研究“自然生长原则（PHYSIS）”的教授，英国心理咨询协会和英国心理学会会员，他撰写了很多书和论文，并且是一名心理咨询治疗师、心理治疗指导和管理顾问，在全球多个大学和私立学院任教。



策划：汉霖文化

责编：李莹

插图：陈焕雷 任晓红

封面设计：王高伟

版式设计：孙剑虹

序言

本书探讨了阿喀琉斯综合症。它来源于一些人的生活体验，这些人在别人眼里是成功者，但自己却感觉是个失败者。

本书的内容涵盖了儿童发展理论、日常生活中的神话心理学和学习理论，以及如何治疗自身及他人的伪能力综合症的切实可行的方法。在我的教学和心理咨询工作基于一个基本的假设，即人类除了具有性欲和侵略欲之外，还具有一种重要的本能，即发挥自己潜能的本能——通过在生活中运用创造力，获得能力和向优秀迈进而体现出来的发展欲望。只有少数心理学者意识到人类的这种本能——那些相信人类有能力和欲望去创造一个更好的将来的人，无论任何事情都希望做好，然后好上加好，这是一种强有力的驱动力。这种需求被称为“自我实现”。我通过人类的创造性发展的本能来认识这种驱动力，这种本能被古代哲学家如芝诺称为“自然生长原则”。“自然生长原则”被人们称作自然的创造性力量——生命力本身——它永不停息地推动事物的生长，并使生长中的事物变得更加完美。

当人们在他们的生活或相关的领域中试图变得有能力或有优秀的表现时，我相信这是对内心的创造性驱动力——“自然生长原则”的响应。在“自然生长原则”受到阻碍、破坏或曲解的时候就会产生伪能力。它会出现在个人生活或组织生活中。“自然生长原则”是不断变化的，因为变化即生活。

我从来都不认为“作为”比“存在”更重要，也不认为能力是生命中

的一切和终极产物。然而，能力是获得生活中的成就和满足感的一个重要因素。大部分人不仅希望能够好好生活，好好去爱，而且希望工作得好。我认为这种成长和发展的欲望对于个体健康和集体生存是至关重要的。我致力于为自己和他人创造一种良好的环境，让“自然”能够在其中生长。

有些人可能希望从头到尾读一读这本书，另一些人可能只想快速浏览一下，寻找他们感兴趣的章节。我在每一章的结尾处增加了练习和实验，你可以根据自己的速度和判断来使用、修改或略过它们。每个人都是独特的个体，对于一种性格起作用的因素可能对于另一种人或当你处在另一种情绪之下时会产生相反的作用。任何自我帮助的建议都有可能被曲解或滥用。请以尊敬而同情的态度谨慎地对待信息、你自己和其他人。如果你认为需要，可以向心理咨询师或心理治疗师寻求专业的帮助。心理咨询师、心理治疗师和转诊介绍系统的名录可以从英国心理咨询协会和英国心理治疗协会获得。

本书中的材料是基于很多人讲述的真实故事，他们描述了伪能力是如何影响他们的生活，以及他们是如何获得真正的能力的。我希望帮助普通人了解这一影响广泛的综合症，同时让非专业人士了解一些心理学的原理。

这本书是我20多年学习和阅读的产物。我在心理学、心理治疗学、哲学、社会学、文学和其他学科中进行的阅读和学习奠定了本书的坚实基础。如果书中有任何无心的疏漏，请接受我的致歉。

我在写作时通常使用较长的实例，而很少使用较短的实例。如果你认为在我使用的事例中看到了你自己或其他人的影子，原因可能有两个：(a)并不缺少与你相似的人，(b)我通常使用复合事例（我把不同的故事结合在一起，这样可以保护人们的隐私）。当然，所有的名字和具有特征性的细节都经过了改动，以便保护那些帮助我们了解阿喀琉斯综合症及其治疗的人们的隐私。我尤其要感谢在一次阿喀琉斯研讨会上对我说了如下话的那位读者：“本书的内容简介就像是生活的缩影。”如果没有这些真心的认同和对

本书价值的反馈，我就不可能完成本书艰难的写作。我会用毕生的时间进一步探索这个复杂的问题。这本书是应那些对相关研讨会的价值有所认同的人们的要求而写的，他们希望这些材料得以出版发行。目前你们看到的这本书当然不是最完美的，但它具有一定的价值，它可以作为我们的实验与想像的素材。人们可以在本书的基础上进行一些自己的创造。

在本书即将出版之际，一个同事告诉我在一本更早问世的书中提到了与本书类似的观点，书名是《骗子现象》。尽管我没有读过这本书，只是看到过《时代》杂志上一篇关于它的文章（因为这本书已经绝版），但我在这里承认柯兰斯和哈维在此领域中的研究要早于我。在我看来，伪能力的观点可能与“骗子现象”有所不同，因为这本书的中心内容是学习周期中的裂痕，而不是作为一个骗子的经历。举例来说，在第十二章中我谈到了与现代社会环境有关的伪能力问题，这同人们感到自己是骗子完全不同。

对于其他人已经在我之前开始研究这个问题，我并不感到失望，而是把它看作对我的增援，因为已经有人思考过这个问题，发现了这种病症，并且为了所有人的利益来揭示它。这使我相信，我们所研究的这个问题以一种可理解和可认识的方式存在于很多人之中。我希望读者能够乐于继续从各种可能的途径进行学习，使他们的工作更有效率，他们更有能力，并享受更多生活的乐趣。

我还有很多话想说，但是都离开了我们的主题。请接受提示，继续往下读，想像或找到一个朋友或同事，和他讨论你与书中见解不同的部分，以及你还需要获得更多信息的部分。我知道，本书的写作只是我在关于阿喀琉斯综合症学习其中的一个阶段——很快我的所知就会减少，或者开始了解我还有多少东西需要重新学习。

建议

你可能因为在自己(或是周围的人)身上看到了伪能力的一些症状,所以才买了或借了这本书。因此你一定希望在阅读本书的过程中获得一些解答,解决问题或是澄清一些关于能力——各种能力,不论是园艺、准备圣诞节大餐,还是在国会演讲——的困惑。人类需要拥有渴望,并为获得愉悦和成就而努力,这是非常重要的。这不同于对完美境界的永无止境的、自我惩罚式的追求。你可以进行以下的实验,这样会增加你从这本书中获得的帮助。

现在为你自己设定三个目标,然后把它们写下来。想像一下当你实现这些目标时的感觉。想像你在实施这些目标时有着很强的自信心。准备好在你读完本书之前就能实现这些目标。谨慎地选择对你重要的目标,不要试图去实现其他人的目标——出于这个原因,我不提供任何建议。尽可能地选择乐观而积极,但是切合实际的目标。

一旦你明确了自己真的想要实现这三个目标,并且知道自己能够实现它们,你就可以开始计划实现这些目标的步骤。你如何知道自己已经实现了这些目标?你目前能够实施的最初步骤是什么?

序言

【 1 】

第一章 隐蔽的缺陷

阿喀琉斯综合症——伪能力

【 37 】

第二章 认识阿喀琉斯

如何认识阿喀琉斯在自我和他人身上的特征

【 51 】

第三章 阿喀琉斯的童年

从童年的根源中了解伪能力

【 68 】

第四章 学习中的阿喀琉斯

患有伪能力综合症的学生或受训者

【 86 】

第五章 工作中的阿喀琉斯

患有伪能力综合症的管理人员

●目 录

CONTENTS

【 101 】

第六章 为人父母的阿喀琉斯

患有伪能力综合症的母亲 / 父亲 / 看护者

【 119 】

第七章 恋爱中的阿喀琉斯

患有伪能力综合症的情侣

【 138 】

第八章 治疗者的阿喀琉斯

患有伪能力综合症的心理咨询师或心理治疗者

【 153 】

第九章 艺术家的阿喀琉斯

隐秘的缺陷与创造力之间的关系

【 176 】

第十章 阿喀琉斯综合症的治疗——第一部分

如何治愈自身和他人的伪能力综合症

【 197 】

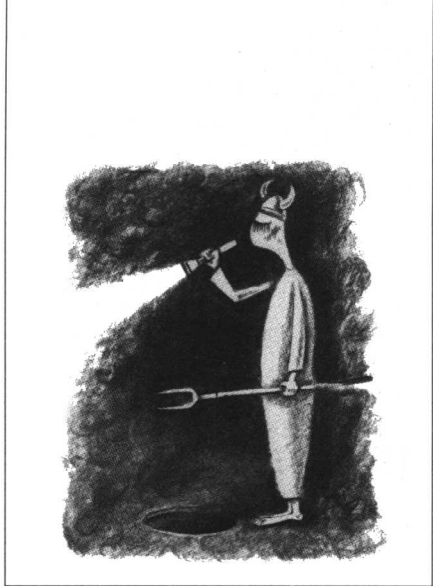
第十一章 阿喀琉斯综合症的治疗——第二部分

如何治愈和预防自身和他人的伪能力综合症

【 216 】

第十二章 全世界广义的阿喀琉斯

治愈伪能力：通向更加健康的 21 世纪的关键



第一章 隐蔽的缺陷

阿喀琉斯综合症——伪能力

看看我，这个伟人和女神所生的儿子，难道不是又高大又美丽吗？但是死亡和君主的命运也在等待着我。在一个黎明、傍晚或午后，我将在战斗中被敌人用他的长矛或弓箭杀死。

在本章中，我将向大家介绍“阿喀琉斯综合症”这一概念，我会用“伪能力”这个专业术语来称呼它。然后我将对这个问题的原型，即荷马史诗中的希腊英雄阿喀琉斯的故事进行探讨。这些古老神话与传奇能帮助我们更为深刻地认识人类的一些困苦以及渴望的本质。

现代阿喀琉斯

20世纪70年代初期，我做过顾问和咨询工作，并从事过一些心理疗法的实践，在这期间，许多成功人士慕名前来，他们中有不少人是自己领域里的顶尖人物，然而却都严重地缺乏自信。在旁人眼里，他们是成功人士，但在他们内心深处，却自感失败。这一问题似乎与他们在现实生活中的能力或工作效率相关，因为他们的能力与内在信心极不相称。

这些个性敏感、富有创新意识的成功人士，他们的基本心理状况没有任何问题。很多人工作顺心，而且还拥有志趣相投的朋友，家庭关系也十分和睦，他们几乎没有使人丧失能力或需要住院治疗的精神问题。尽管他们像很多人一样，曾遭受过内心重创，或仍然困扰于孩童时期留下的情感问题，但他们内心最大的渴求却是发展个性，并充分挖掘自身的潜力。因此这一群人比一般人更为成功，只不过在他们成功的苹果内部永远都蠕动着一条虫。他们的自我感觉与他人积极的赞誉十分不一致，这一点令他们万分焦虑。尽管他们都是不同的个体，但其内心的不

但却有着明显的相似之处。于是我便开始了对伪能力症状的探索。

我开始试图找出这些才能出众的人在生理、心理以及社会因素方面可能存在的问题。别人认为他们非常成功，而他们在内心深处却无法认同自己的成功。他们不允许自己意志消沉或满足于别人的赞誉，满足于优异的成绩。种种特别的沮丧感一次次地反复出现，吞噬了他们的自信和他们未来的信心。这一心理伤害使他们非常懊恼。他们以前曾接受过咨询或是心理治疗，但都未能治愈他们的伤痛。我认为这可能与人最基本的需求有关，人们不仅仅希望自己做事有能力，而且还希望别人认为自己有能力，并且自身还能切切实实地感觉到有能力。我试图了解人的这一心理，并努力在教科书和我的老师那里寻找答案。然而在当时，我根本找不到像我一样认识到这个问题的人，而我则日复一日地在咨询室里，在辅导培训班里，在给各家机构做咨询的过程中反复遇到这一问题。关于创新以及能力方面的理论或实际的心理帮助都十分有限。在一次与恩师埃德娜·杜德利老师谈话时，她建议我可以把阿喀琉斯当作这一精神症状的原型。阿喀琉斯就是特洛伊战争中所向无敌的希腊英雄，可足后跟却是他的致命弱点。

在我咨询的人士中，有不少人像阿喀琉斯一样，身上有致命的弱点，约翰就是这样的一位。他第一次找我咨询时，年龄35岁，仪表堂堂，是一家广告公司的经理。他的事业干得不错，薪水丰厚，家庭生活也比较美满。他是公认的杰出才俊，他的好几次成功策划使公司赢得了不少大客户。约翰突出的才能博得了大家的认同和赞许，同事和上司对

他十分赏识，都认为他是业内的领军人物。从表面上看，他似乎没有任何理由不对自己和自己的成就感到满足和欣慰，然而，实际上他却认为他的成功非常不稳定。他说：

每次率领团队做主要业务陈述的时候，我心里都非常焦虑。我甚至会有作呕的反应。我感觉自己非常无能，成功不了。每次我都害怕被别人看穿，害怕在众人面前无地自容。我时常幻想我的客户和同事可能会突然发现我原来是一个南郭先生。我感觉自己一直在欺骗别人，使他们心目中的我比实际的我更为出色。

我经常拼命去回想以前所取得的成绩，并努力让自己相信能继续取得成功，可我最终却无法让自己相信这一点，内心时常还会有这样的怀疑，认为自己以前的成绩都是侥幸而得。我努力使他人心目中的我比实际的我要强，可我似乎不能从以前的成绩中获得成功的感觉，并把它带到未来的生活中去。

不管要做的业务陈述是多么的微不足道，我总觉得经受巨大考验的并不是我的业务陈述，而是内心真实的我。我害怕有一天听众中会有人突然站起来，戳穿我的伪装。在恶梦中我时常会发现有人看出我衣着不得体，或是我不懂他们的行话。我的薪水越来越高，受到的赞扬也越来越多，但在内心深处，我却越来越焦虑，酒也越喝越多。我无法摆脱这种长久的紧张情绪。我看到很多人，他们的能力没我强，也远没有我成功，但

是我却嫉妒他们从工作中获得的快乐，他们翘首期待一个全新的挑战性工作时的兴奋，以及随之而来的成就感和更强的自信心。

我曾向朋友们坦露过我的烦恼，然而却没有一个人能理解我的苦衷。他们或说我过于谦虚，或说我缺乏自信。我试图赞扬自己，而且我也有自我赞扬的资本，但我总是觉得那不真实。一想到下一次业务陈述，我就会紧张得一身冷汗，无法排遣的恐惧感让我深受折磨。

莎丽是一位年轻的职业妇女，她努力操持着一个兴旺温馨的家。她和丈夫汤姆抚养了两个可爱的孩子，在外人看来，莎丽把里里外外的事都安排得井井有条，别人都夸她能干，甚至说她颇具才干，但她的顾问（她由于长期服用镇定剂，后来就去咨询了顾问）却知道她内心有深深的自我怀疑，从来都不认为自己明天能像昨天一样做事有效率。莎丽上小学时，年纪太小，跟班读书十分吃力，每年她都会被安排在成绩靠后的班级，因为她只能勉强通过考试。那时候，没有人注意到这个小姑娘承受的心理压力，没有人知道她做过的恶梦，没有人发现她无法在学习和成绩中获得快乐，而所有这一切就是她的真实生活。

汤米是一个非常聪颖且有天分的十岁小男孩，学习成绩特别优异。他的老师和家人都不能理解为什么他要咬手指甲，晚上因担忧而失眠，而且总是在考试成绩还未出来时就担心自己不及格。大家都知道汤米的成绩总是非常出众。当他取得优异的成绩时，人们就会说，“我们早就

料到你会取得如此优异的成绩”。然而，只有汤米自己担心他考试不及格，即使及格了，他也担心自己欺骗了老师，让老师以为他懂得很多，或是认为他比真实的情况学得更好。汤米的家庭很温暖，家里没有任何严重的问题，所以从父母到学校的心理学家，所有的人都很难理解为什么汤米一直非常忧虑紧张，虽然各科成绩相当优秀，然而从学习中获得的乐趣却少得可怜。我们都曾在报纸上读到过这样的故事，头脑聪明而且学习成绩优秀的孩子在考试之前无缘无故就自杀了，这样的故事让我们长久扼腕。如果汤米不是获得了帮助和理解，他或许就成了其中的一员。

有不少人，旁人认为他们很有能力，很有天分，可他们却认为自己在某一方面存在着隐蔽的缺陷或不足，而且认为一旦这些缺陷或不足暴露了，那么所有的人都将清楚地知道自己不如人们认为的那么好。所有的证据表明，他们怀疑自己的能力，而且他们对自我能力的感觉与旁人对他们能力的认同之间基本上都有差异。他们担心自己，总是掩盖一些秘密或是致命的弱点，尽管他们自己都不甚清楚被掩盖的到底是什么。他们感觉自己处于一种特别世俗的评价或是批判性的舆论之中，担心人们任何时候都有可能戳穿他们的伪装，使他们感觉到自己如同一个伪君子被暴露在光天化日之下。他们最怕有羞耻感，因为一旦他们隐蔽的缺陷被曝光，他们所担心的当众羞辱感就将不可避免。一位有经验的教师曾告诉我，如果在他的课上有人发现他并不知道答案，他将“羞愧难当，想找个地洞钻进去”。