第一章

磨砺自我

★ 期待自己成大事的能力

人有一万个理由自卑，也有一万个理由自信！丑小鸭变成白天鹅的秘密，就在于它勇敢地挺起了胸膛，骄傲地扇动了翅膀。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

֍ 让自卑从你的生活中走开

让自卑从你的生活中走开，你就会自信能够做好一、两件事，并以此成为做大事的契机！

不管你承认与否，自卑者面对生活缺乏勇气，不能与强大的外力相抗衡，致使自己在痛苦的陷阱中挣扎。有谁愿意成为一个自卑的人呢？大概没有。所有在实际生活中说自己为某事而自卑的朋友，都认为自卑不是好东西。他们渴望着把“自卑”像一棵腐烂的枯草一样从内心深处拔出来，扔得远远的，或者把自卑重重地摔在地上，从此挺胸抬头，脸上闪烁着自信的微笑。

自己瞧自己不顺眼，自己总觉得自己矮人一头，这就是自卑。当然这“不顺眼”、“矮一头”都是以别人为参照物的：“我皮肤黑”,是和别人比而显得‘黑”;我个子矮”,矮是相对于高而言的；“我眼睛小”，世界上有许多大眼睛的人，才衬托出了“小”。这些和别人不一样的地方，实实在在摆在那里，让你藏不了躲不了否不了忘不了，于是你有了自卑的理由。你可怜自己又恨自己，于是耗费大量的心理能量和时间精力，企图去改变那些和别人不一样的地方，但却常常成效甚微。

杰克也曾经是个自卑的人。但自从他开始从事心理咨询

这个工作以来，他变得越来越自信了，这一点可以从参加会议时他坐的位置来证实——过去，他总是坐在旮旯里，即便对某些问题有看法也不轻易发言；而现在他经常坐在前面，即使对会议主持人也敢发表不同看法。这种变化，当然是得益于心理咨询，在为别人排解心理困扰的同时，杰克获得了观察了解。认识人的许多新角度和方法，从而也更深刻地了解了自己和周围的人。

有个小女孩的事情有点好笑，但它给了我们一个很大的启示：自卑原来都是自找的！

有个女孩儿为了自己耳朵上的一个小眼儿非常自卑，于是便去找心理医生咨询。医生问她眼儿有多大，别人能看出来吗？她说她梳着长发，把耳朵盖上了，眼儿也只是个小眼儿，能穿过耳环，不过不在戴耳环的位置上。

医生又问她："有什么要紧吗？"

"哦，我比别人少了块肉呀，我为此特别苦恼和自卑！"

现实生活中像她这样的人实在是太多了，这种人诉说他们因为某种缺陷或短处而特别自卑。把这些缺陷或短处集中起来，几乎无所不包：什么胖啦、矮啦、皮肤黑啦、汗毛重啦，什么嘴巴大、眼睛小、头发黄、胳膊细啦，什么脸上长了青春痘、说话有口吃、不会吃西餐、家里没有钱啦，统统都是自卑的理由，而"耳朵上的一个小眼儿"大概是其中之最了。

这个"耳朵上的小眼"不能不引起我们的思考。美国人本主义心理学家马斯洛不满意弗洛伊德式的研究，认为他们只关注病态的人。"如果一个人只潜心研究精神错乱者、神经病患者、心理变态者、罪犯、越轨者和精神脆弱者，那么他

对人类的信心势必越来越小，他会变得越来越‘现实’，尺度越放越低，对人的指望越来越小。”马斯洛如是说。马斯洛着重研究了那些“自我实现的人”，在这个基础上使心理治疗成为开发人的潜能、改善人的生活质量的一个新途径。

当我们把目光从自卑的人身上转到那些自信的人身上时，便会有新的发现：上帝并不是对他们宠爱有加，让他们全都完美无瑕。如果用“耳朵上的小眼儿”这样的尺度去衡量，他们身上的种种缺陷也可怕得很呢。拿破仑的矮小，林肯的丑陋，罗斯福的瘫痪，邱吉尔的臃肿，哪一条不比“耳朵上的小眼”更令人痛不欲生？可他们却拥有辉煌的一生！如果说他们都是伟人，我们凡人只能仰视，就让我们再来平视一下周围的同事、朋友。你可以毫不费力地就在那些成大事者身上找出种种缺陷，可你看他们照样活得坦然自在。自信使他们眉头舒展，腰背挺直，甚至连皮肤都熠熠生光！

有人说，自信的人才可爱，此话颇有道理。一个自信的男人，会使女人获得安全感；一个自信的女人，会使男人感到温暖安详。而自卑的人，不由自主地会在别人面前，甚至是自己喜欢的人面前显出一种不自在，他总在担心别人会怎么看自己。这种不自在会微妙地影响人与人的关系，使双方经常“误读”对方的信息，造成隔膜与冲突。而自信的人，与人交往时坦诚自然，能更多地流露出自己的本色，能更有效地与人沟通和交流，也就更容易建立起健康的人际关系，为自己赢得友谊和爱情。

自卑的人并不是自己想自卑，而是因为他们缺乏内心安全感。他们总是特别“善于”发现自己的缺陷、短处和生活中不利于自己的方面，然后把它们放到放大镜下去看，结果

需要全本请访问 www.ertongbook.com

是吓坏了自己——既然自己是如此糟糕，怎么能去和别人比，和别人竞争呢？为了保护自己不被可能遭受的失败所打击（仅仅是‘可能’），他们躲避竞争，回避交往，结果是越来越多地失去了发展的机会。不断遭受的挫折似乎又在证明：瞧，你就是不行！恶性循环就是这样形成的。

只有打破自卑的恶性循环才能逐渐建立自信。但“打破”需要有点决心、有点勇气，还要讲究点科学——要求一个不自信的人去做一件对他来说是非常困难的事情，只能增加他的焦虑。

“打破”是一个从认知到行为的过程。没有认知上的改变，很难有行为上的突破；没有行为上的突破，就不会产生新的体验。

曾任美国国会参议员的爱尔默·托马斯 15 岁时常常被忧虑恐惧和一些自我意识所困扰。比起同年龄的少年，他不但长得太高了，而且瘦得像支竹竿。他除了身体比别人高之外，在棒球比赛或赛跑各方面都不如人。同学们常取笑他，封他一个“马脸”的外号。但是托马斯的自我意识极重，不喜欢见任何人，又因为住在农庄里，离公路很远，也碰不到几个陌生人。所以平常只见到他的父母及兄弟姐妹。

托马斯说：“如果我任凭烦恼与恐惧占据我的心灵，我恐怕一辈子也无法翻身。一天 24 小时，我随时为自己的身材自怜。别的什么事也不能想。我的尴尬与惧怕实在难以用文字形容。我的母亲了解我的感受，她曾当过学校教师，因此告诉我：‘儿子，你得去接受教育，既然你的体能状况如此，你只有靠智力谋生。’”

但是，不久以后发生的几件事帮助他克服了自卑感。其

中有一件事带给了他勇气、希望与自信，改变了他今后的人生。这些事件的经过如下：

第一件：入学后八周，托马斯通过了一项考试，得到一份三级证书，可以到乡下的公立学校授课。虽然证书的有效期只有半年，但这是他有生以来，除了他母亲以外，第一次证明别人对他有信心。

第二件：一个乡下学校以月薪 40 美元的工资聘请他去教书，这更证明了别人对他的信心。

第三件：领到第一张支票后，他就到服装店，买了一套合身的服装。

第四件：这是他生命中的转折点，战胜尴尬与自卑的最大胜利，发生在一年一度举行的集会上，他母亲督促他参加集会上的演讲比赛。当时对他来说，那当然是天方夜谭。他连单独跟一个人说话的勇气都没有，更何况是面对很多人。但是在他母亲的坚持下，他还是报名了，并且为这次演讲做了精心的准备。为了把演说内容记熟，他对着树木与牛群演练了上百遍。结果大出他本人的预料，他得了第二名，并且赢得了一年的失范学院奖学金。

后来托马斯在回忆自己的人生历程中，还不止一次说过：“ 这四件事成为我一生的转折点。”

由此看来，自卑其实就是自己和自己过不去。为什么老要和自己过不去呢？你不觉得自己身上也有许多可爱的地方、令人骄傲的地方吗？也许你不漂亮，但是你很聪明；也许你不够聪明，但是你很善良。人有一万个理由自卑，也有一万个理由自信！丑小鸭变成白天鹅的秘密，就在于它勇敢地挺起了胸膛，骄傲地扇动了翅膀。

让自卑从你的生活中走开，你就会自信能够做好一、两件事，并以此成为做大事的契机！

❖ 灭绝失败的恐慌症

在狂风暴雨的袭击中，那些心灵脆弱的人惟有束手待毙，但有些人的自信精神，却依然存在，而这种精神使得他们能够克服外在的一切困难，去获取成功。

许多人要是没有遇到逆境，就不会发现自己真正的强项。他们若不遇到极大的挫折，不遇到对他们生命巨大的打击，就不知道怎样焕发自己内部贮藏的力量。在这里，我要说的是，只有灭绝失败，才有可能登上成功的台阶。

要测验一个人的品格，最好是看他遇到逆境以后怎样行动。失败以后，能否激发他的更多的计谋与新的智慧？能否激发他潜在的力量？是增加了他的决断力，还是使他心灰意冷呢？

爱默生说：“伟大高贵人物最明显的标识，就是他坚定的意志，不管环境变化到何种地步，他的初衷与希望，仍然不会有丝毫的改变，而终至克服障碍，以达到所企望的目的。”“跌倒了再站起来，在失败中求胜利。”这是历代伟人的成功秘诀。有人问一个孩子，他是怎样学会溜冰的？那孩子回答道：“哦，跌倒了爬起来，爬起来再跌倒，就学会了。”使得

个人成功，使得军队胜利的，实际上就是这样的一种精神。跌倒不算失败，跌倒了站不起来，才是失败。

也许过去的一切，对一些人来说是一部极痛苦、极失望的伤心史。所以，有的人在回想过去时，会觉得自己处处失败，碌碌无为。他们竟然在衷心希望成功的事情上失败了，或许他们所至亲至爱的亲属朋友，竟然离他而去，也许他们曾经失掉了职位，或是事业失败，或是因为种种原因而不能使自己的家庭得以维系。在这些人看来，自己的前途似乎是十分的惨淡。然而即使有上述的种种不幸，只要你不甘屈服，则胜利就在远方，就在向你招手。

失败是对一个人人格的试验，在一个人除了自己的生命以外，一切都已丧失的情况下，内在的力量到底还有多少？没有勇气继续奋斗的人，自认失败的人，那么他所有的能力，便会全部消失。而只有毫无畏惧、勇往直前、永不放弃人生责任的人，才会在自己的生命里有伟大的进展。

有人或许要说，已经失败多次了，所以再试也是徒劳无益，这种想法真是太自暴自弃了！对意志永不屈服的人，就没有所谓失败。无论成功是多么遥远，失败的次数是多么多，最后的胜利仍然在他的期待之中。狄更斯在他小说里讲到一个守财奴斯克鲁奇，最初他是个爱财如命、一毛不拔、残酷无情的家伙，他甚至把全部的精神都钻在钱眼里。可是到了晚年，他竟然变成一个慷慨的慈善家、一个宽宏大量的人、一个真诚爱人的人。狄更斯的这部小说并非完全虚构，世界上也具有这样的事实。人的本性都可以由恶劣变为善良，人的事业又何尝不能由失败变为成功呢？现实生活中这样的例子也不少，许多人失败了再站起来，沮丧而又不怕挫折，抱

着不屈不挠的无畏精神，向前奋进，最终竟然获得了成功。

世界上有无数人，已经丧失了他们所拥有的一切东西，然而还不能把他们叫做失败者，因为他们仍然有一种不可屈服的意志，有着一种坚韧不拔的精神。

世间真正伟大的人，对于世间所谓的种种成败，并不介意，所谓“不以物喜，不以己悲”。这种人无论面对多么大的失望，绝不失去镇静，这样的人终能获得最后的胜利。在狂风暴雨的袭击中，那些心灵脆弱的人惟有束手待毙，但有些人的自信精神，却依然存在，而这种精神使得他们能够克服外在的一切困难，去获取成功。

美国著名成功学家温特·菲力说：“失败，是走上更高地位的开始。”许多人所以获得最后的胜利，只是受恩于他们的屡败屡战。对于没有遇见过大失败的人，有时反而让他不知道什么是大胜利。通常来说，失败会给勇敢者以果断和决心。的确，逆境可以激励人心，帮助你战胜生活之路上的“恐怖地带”。

❖ 像战士扑向敌人一样面对困难

“碰到困难，绝不言退”这句话并不只是单纯地让我们勉励自己，它实际上具有很大的价值。如果你不相信，那就想像一种“遇难即退”的后果吧。

人生如战场，试想一下，如果你身临战场，当你遇到困

难和敌人时就赶紧后退，其后果如何？把事情做好，把困难解决掉，这不也是一种“作战”吗？因此，当你在自己的生活和事业中碰到困难时，应遵循一个原则——像战士扑向敌人，绝不言退，发挥自己的强项！

碰到困难绝不言退，发挥自己的强项，这里有两个方面的含义：

①做给别人看——要让别人知道你并不是一个懦弱之人、一个胆小鬼。即使你做事失败了，你不怕困难的精神和勇气也会得到他人的赞赏；如果你顺利地克服了困难，这就更加向他人证实了你的能力！如果有人出于对你的不服、怀疑、中伤、嫉妒而故意给你出些难题，当你一一解决时，你不仅解除了他人的不良心理，而且还提高了自己的地位。

②做给自己看——一个人一生中不可能一帆风顺，事事顺心如意。碰到点困难，这并不可怕，应把困难当成是对自己的一种考验与磨练。也许你不一定能解决所有的困难，但在克服这些困难的过程中，你在智慧、经验、心志、胸怀等各方面都会有所成长，所谓“不经一事，不长一智”，说的就是这一道理。这对你以后面对困难有很大的帮助。如果你顺利地克服了困难，那么在这一过程中你所累积的经验和信心将是你一生当中最可贵的财富。

所以，“碰到困难，绝不言退”这句话并不只是单纯地让我们勉励自己，它实际上具有很大的价值。如果你不相信，那就想像一种“遇难即退”的后果吧，这种人首先就会被人认为是一种庸庸懦懦之人，没有人认为他能成就大事；而事实上也是如此，因为他闪躲、逃避，无法克服困难、提升自己，自然也只能做一些无关紧要的小事情了。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

当然，克服困难也得讲求一定的方法，有些困难确实很大，你肯定一下子无法解决，碰到这种困难，你只能采取迂回战术，不可硬战死战，否则会丧失自己的内力。那你也许会问，这不就是一种退却吗？不！这与遇难而退完全不同。因为你并未放弃解决这一困难，只是采取了一种灵活的方式。在你的心里，时时还想着这一困难，并且正想着用各种办法去加以解决，所以这不算退却。当你碰到困难时，可以首先评估一下：

①这一困难的难度有多大？

②自己的能力如何？

③有无外力可以援助？

④如果万一失败，自己对失败的承受力如何？

⑤这一困难值不值得自己去克服？

如果你评估的结果对自己不利，那你可以考虑采取一种缓兵之计。“留得青山在，不怕没柴烧”！如果有获胜的机会，而且这困难也值得你去克服，那就要竭尽全力了，机会是稍纵即逝，如果你轻易就退，这会成为一种习惯，一个人一旦养成了一种畏惧困难的习惯，恐怕这辈子也就干不成什么大事了。

❖ 不怕摔倒，只怕是站不起来

如果跌倒之后，发现原来是走错了路，也就是说，你走的是一条不能发挥你的专长，不符合你性

格的路，如果是这样，为什么不能在别的地方爬起来呢？

人不可能一生一帆风顺，总有摔跤、跌倒之时，这就是打击。但有一点要记住：不管你是什么样形式的“跌倒”，不管你跌得怎样，一定要记住：跌倒了，一定要爬起来！

为什么强调一定要爬起来，主要有以下几个理由：

①人性是看上不看下，扶正不扶歪的。你跌倒了，如果你本来就不怎么样，那别人会因为你的跌倒而更加看轻你；如果你已有所成就，那么你的跌倒将是许多心怀嫉意的人眼中的“好戏”。所以，为了不让人看轻，保住你的尊严，你一定要爬起来！不让他人小看，不让他人笑看。

②“跌倒”并不代表永远不起，但你先得爬起来，才能继续和他人竞逐，躺在地上是不会有任何机会的，所以你一定要爬起来。

③如果你因为跌重了而不想爬，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。如果你忍着痛苦要爬起来，迟早会得到别人的协助；如果你丧失“爬起来”的意志与勇气，当然不会有人来帮助你，因此，你一定要爬起来！

④一个人要成就事业，其意志相当重要。意志可以改变一切，跌倒之后忍痛爬起，这是对自己意志的磨练，有了如钢的意志，便不怕下次“可能”还会跌倒了。因此，为了你往后漫长的人生道路，你一定要爬起来！

⑤有时候人的跌倒，心理上的感受与实际受到伤害的程度不一样，因此你一定要爬起来，这样你才会知道，事实上你完全可以应付这次的跌倒，也就是说，知道自己的能力何

在，如果自认起不来，那岂不浪费了大好才能？

总而言之，不管跌的是轻还是重，只要你不愿爬起来，那你就会丧失机会，被人看不起，这是人性的现实，你一定要爬起来，并且最好能重新站立起来。就算爬起来又倒了下去，至少也是个勇者，但绝不会被人当成弱者。

至于跌倒了应在哪里爬起来，有人说“在哪里跌倒，就在哪里爬起来”，其实也不尽然，你也可在别的地方爬起来！

“在哪里跌倒，在哪里爬起来”是不逃避失败的一种态度，同时也可让同行的人了解“我某某某起来了”！但你必须先确定你走的路是对的，如果跌倒之后，发现原来是走错了路，也就是说，你走的是一条不能发挥你的专长，不符合你性格的路，如果是这样，为什么不能在别的地方爬起来呢？事实上，就有不少人做过很多事，最后才找到适合他的行业。而且，只要能够成功，谁会评价从哪里爬起来的？

❖ 持之以恒

任何事情往往都是开头容易而完成难，所以要估计一个人才能的高下，不能看他下手所做事情的多少，而要看他最终完成的成就有多少。

坚韧是可以克服一切难关，试问诸事百业，有哪一种可以不经坚韧的努力而获成功呢？

在乡间，有无数因坚韧而成功的事实。坚韧可以使柔弱

的女子们养活了她们的全家；坚韧使穷苦的孩子，努力奋斗，最终找到生活的出路；坚韧使一些残废人，也能够靠着自己的辛劳，养活他们年老体弱的父母。除此之外，如山洞的开凿、桥梁的建筑、铁道的铺设，没有一事不是靠着坚韧而成功的。人类历史上最大的功绩之一——美洲新大陆的发现，也要归功于开拓者的坚韧。

在世界上，没有别的东西可以替代坚韧，教育不能替代，父辈的遗产和有权者垂青也不能替代，而命运则更不能替代。

秉性坚韧，是成大事立大业者的特征。这些人获得巨大的事业成就，也许没有其他卓越品质的辅助，但肯定少不掉坚韧的特性。使从事苦力者不厌恶劳动，使终日劳碌者不觉疲倦，使生活困难者不感到志气沮丧，原因都是由于这些人具有坚韧的品质。

依靠坚韧为资本而终获成功的年轻人，比以金钱为资本的获得成功的人要多得多。人类历史上全部成功者的故事都足以说明：坚韧是克服贫穷的最好药方。

已过世的克雷吉夫人说过：“美国人成功的秘诀，就是不怕失败。他们在事业上竭尽全力，毫不顾及失败，即使失败也会卷土重来，并立下比以前更坚韧的决心，努力奋斗直至成功。”

有些人遭到了一次失败，便把它看成拿破仑的滑铁卢，从此失去了勇气，一蹶不振。可是，在刚强坚毅者的眼里，却没有所谓的滑铁卢。那些一心要得胜、立意要成功的人即使失败，也不以一时失败为最后之结局，还会继续奋斗，在每次遭到失败后再重新站起，比以前更有决心地向前努力，不达目的决不罢休。

有过这样一种人，他们不论做什么都全力以赴，』总是有着明确而必须达到的目标，在每次失败时，他们便笑容可掬地站起来，然后下更大的决心向前迈进。比如格兰特这个人就从不知道屈服，从不知道什么是“最后的失败”，在他的词汇里面，也找不到“不能”和“不可能”几个字，任何困难、阻碍都不足以使他跌倒，任何灾祸、不幸都不足以使他灰心。

坚韧勇敢，是伟大人物的特征。没有坚韧勇敢品质的人，不敢抓住机会，不敢冒险，一遇困难，便会自动退缩，一获小小成就，便感到满足。

历史上许多伟大的成功者，都是由于坚韧而造就的。发明家在埋头研究的时候，是何等的艰苦，一旦成功，又是何等的愉快。没有人能忍受豪在未发明缝纫机时所遇的痛苦和穷困，后来他发明了缝纫机，才可以享受安乐的生活。世界上一切伟大事业，都在坚韧勇毅者的掌握之中，当别人开始放弃无法再做时，他们却仍然坚定地去做。真正有着坚强毅力的人，做事时总是埋头苦干，直到成功。

有许多人做事有始无终，在开始做事时充满热忱，但因缺乏坚韧与毅力，不待做完便半途而废。任何事情往往都是开头容易而完成难，所以要估计一个人才能的高下，不能看他下手所做事情的多少，而要看他最终完成的成就有多少。例如在赛跑中，裁判并不计算选手在跑道上出发时怎样快，而是计算跑到终点时间的先后。

要考察一个人做事成功与否，要看他有无恒心，能否善始善终。持之以恒是人人应有的美德，也是完成工作的要素。一些人和别人合作完成一件事时，起先是共同努力，可是到了中途便感到困难，于是多数人就停止合作了，只有那少数

人，还在勉强维持。可是这少数人如果没有坚强的毅力，工作中再遇到阻力与障碍，势必也随着那放弃的大多数，同归失败。

❖ 磨砺自己的信念

即使是最好的赛马，如果其信心受到破坏，那它也不可能赢得奖项。

在你自信能完成一件事情的信心中，有一种巨大的力量——对自己有极大信心的人不会怀疑自己是否处在合适的位置上，不会怀疑自己的能力，更不会担心将来。

换句话说，处于信心庇护下的人能从束缚、妨碍无信心者的许多担忧和焦虑中解放出来。他有行动的自由，他的能力也可以自由发挥，而这两种自由对取得巨大的成就是必不可少的。对于成就大业来说，自由是必不可少的。一个人的思想受到担忧、焦虑、恐惧或无把握感的束缚和妨碍时，他的大脑就不能有效地指挥自己去完成工作。同样，当他的身体受到束缚时，他的身体机能也不可能最有效地开展工作。对绝佳的脑力工作而言，思想的自由是绝对不可少的。不确定感和怀疑心态是集中心志的两大敌人。而集中心志是一切成就的秘密之所在。

信心是一块伟大的奠基石。在人们作出努力的所有方面，信心都能造就奇迹。

需要全本请访问 www.ertongbook.com