



Triumph Over
Your Shortcoming

经典励志馆

战胜 你的弱点

完美人生的心灵修炼



肖卫 主编

在我们的内心深处，每个人都拥有着某些心理弱点。本书根据西方心理学家的研究成果和实践经验，为每一位渴望完善自我的人们提供了克服弱点的最佳途径。这是一本适合所有人读的书，它将让你成为一个身心健康的人！

光明日报出版社

经典励志馆

战胜 你的弱点

◀完美人生的心灵修炼▶

Triumph Over
Your Shortcoming



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典励志馆/肖卫主编. —北京:光明日报出版社,
2002.11
ISBN 7-80145-630-0

I. 经... II. 肖... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088519 号



光明日报出版社出版发行
(北京永安路 106 号)
邮政编码:100050
电话:63017788-225
新华书店北京发行所经销
北京法大印刷厂印刷



880×1230 1/64 印张:48 字数:800 千字
2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷
印数:1-10000 册 ISBN 7-80145-630-0/C

定价:80.00 元(全套八册)

目 录

第一章 自卑

1. 没有“出息”的自卑者 (3)

一个自轻自贱的人，就算你的地位怎么高，财富怎么多，人家仍会觉得你有缺陷，仍会觉得你得改变。

2. 自卑是自卑者的墓志铭 (23)

我不再悲痛地追忆过去，过去的不会再来。我要把握现在，努力向前，去邂逅神奇的未来，没有恐惧，没有疑虑，没有失望。

第二章 愤怒

1. 愤怒是我们的大敌 (35)

“拿得起”容易，“放得下”难。所谓“放得下”，是指心理状态，就是遇到“千斤重担压心头”时能把心理上的重压卸掉，使之轻松自如。

2. 愤怒会给你带来无穷的伤害 (40)

发怒，只能引起别人对你的反感与敌视，并且常常会地造成人与人之间的感情隔阂、情绪对方和

关系紧张。

3. 微笑是治疗愤怒的良方 (43)

微笑会创造奇迹。你刚咧开嘴，脑海里立刻浮现一些愉快的事，所有器官从准备“战斗”的状态中获得解决，血液趋于均匀，心脏跳动有节奏，大脑供氧得到改善。想一想，感情很有感染力的。如果说，愤怒引来愤怒，那么，微笑回报微笑。

4. 学会控制你的情绪 (46)

如果你遇到一件使你生气的事，要尽量躲开，或暂时回避一下，以免使矛盾激化，这是一种消极的制怒方法。

5. 发泄你的愤怒 (48)

发泄是消除心中怒火的极为有效的手段，发泄也可以减轻精神疲劳，使你变得轻松愉快，有利于精力充沛地投入到今后的工作之中去。发泄就像清除体内垃圾一样。

第三章 嫉妒

1. 嫉妒，一种极不健康的心态 (53)

有嫉妒心理的人总是企图压倒别人、操纵别人甚至占有他人的感情。然而往往由于自己勇气不足，优柔寡断，能力低下，手段恶劣而事与愿违。

2. 嫉妒心理的特征 (56)

嫉妒心理总是与不满、怨恨、烦恼、恐惧等消极情绪联系在一起，构成嫉妒心理的独特情绪。

3. 如何化解你的嫉妒心理 (59)

嫉妒尽管是一种罪恶，它的作用尽管可怕，但并非完全是一个恶魔。

4. 克服嫉妒心理五法 (62)

有此心理并非坏事，如果把此问题处理好了，则是一种催人积极奋进的原动力——学会取人之长补己之短。

5. 女性如何克服嫉妒的弱点 (65)

在职业女性身上，那种赤裸裸的瞧不起别人、或讲别人坏话的嫉妒并不典型，更多的是一种隐蔽的、不直接的嫉妒。

6. 嫉妒心理诊断量表 (68)

第四章 消极

1. 消极的心态 (77)

“成功吸引更多成功，而失败带来更多失败。”这句话真是一语中的。为成功而努力会使你更有能力迈向成功。如果你什么也不做，坐等失败的话，只会使你遭受更多的失败而已。

2. 怎样积极地去思考 (84)

如果你想有愉快和满意的心情，你就得控制你的潜意识，把你的法宝从消极的心态那一面翻转到积极的心态这面。

第五章 虚荣

1. 虚荣：人人都有的弱点 (89)

爱慕虚荣的人们，就这样怀着一颗为了自我满足而导致自我羞愧、赶紧又自我安慰的心，沿着人生之路走了下去，也不管前面会出现什么，发生什么。

2. 克服你的虚荣心理 (94)

当一个人得到别人的认可和赞美，无论如何，他都会很高兴。即使有的时候他知道别人的赞美有拍马奉承的嫌疑，他仍愿意听一听。无论如何，得到别人的认可和赞美，对他来说是一种精神享受。

第六章 惰性

1. 懒惰使你失去很多机会 (99)

懒惰是一种习惯，是人长期养成的恶习。这种恶习只有一种成果，那就是使人躺在原地而不是奋勇前进。

2. 克服自身惰性的方法 (102)

一个热忱的人，无论是在什么公司工作，都会认为自己正在从事的工作是世界上最神圣最崇高的职业，始终对它怀着浓厚的兴趣。

3. 意志是克服惰性的力量 (108)

惰性实在是很不容易克服的一件东西。

没有多少人不懒惰，那些勤奋的人，都是一些意志的力量在推动他的。

4. 战胜你的惰性 (112)

惰性的来源很多，其范围可以从纯粹的懒惰到使人束手自缚的恐惧。在你试图帮助当事人的时候，你将遇到各种面目的惰性。我们不必从很广的范围中寻找惰性，我们大部分人都可以从自己的身边去寻找惰性。

5. 克服做事拖拉的毛病 (114)

从今天从现在开始做起。不论明天是个多“规整”的日子，无论你今天多累，有多少理由，要是你真的想改进自己。这就马上列个事情明细单，定个时间，强迫自己做下去。

6. 克服惰性才能开发你的潜能 (117)

这些错误的想法不仅从思想上束缚了个人能力的发展，还从行动上为我们找到了不该存有的惰性根据，导致我们从思维模式到行为模式均做出了错误的判断和反应。

第七章 孤独

1. 你能摆脱孤独吗？ (123)

孤独是一种个人体验。尽管每个人都会感到孤独，而且孤独感的来去随着环境的变化而变化，据此，认为孤独感是一种人格特征。

2. 克服人际关系中的“孤独” (126)

当你感到孤独的时候，是因为关闭了自己心灵的门窗，只要勇敢坚定地打开心灵的门窗，让阳光和春风照拂着走自己的心胸，你是不难摆脱孤独感

的。

3. 怎样战胜孤独? (131)

一个人独处，可能并不感到孤独；而置身于大庭广众之间，未必就没有孤独感产生。

第八章 忧虑

1. 忧虑使你短命 (137)

精神失常的原因何在？没有人知道全部的答案。可是在大多数情况下，极可能是由恐惧和忧虑造成的。

2. 驱除忧虑的蛀虫 (140)

让人愁苦的秘密就是，有空闲来想想自己到底快不快乐。”所以不必去想它，在手掌心里吐口唾沫，让自己忙起来，你的血液就会开始循环，你的思想就会开始变得敏锐。

3. 快乐就在你心里 (152)

工作不能损伤人，但烦恼却能伤害好多人。做任何工作，做任何事情，不会使我们自己受到损害，但对工作的厌倦、恐惧，却使我们遭受了许多损害。

第九章 盲目

1. 盲目让总统付出的代价 (159)

一个有目标的人，甚至是有远大理想的人，他是有可能成大事的，然而，如果他的目标是错误的，他的理想根本就是个黑色的理想，那么，他就

极有可能做出大坏事来。

2. 克服盲目首先要清楚自己

要的是什麼…………… (163)

从问题中找出成功的机会，找出可行的办法。
并行动，就能反败为胜。

3. 控制盲目的要诀 …………… (166)

盲目带给人的是灾难，而不是成功的幸福。我们每个人都一样，为了事业的成功，或者爱情的成功，容易无所顾虑，勇往直前，这本来是好事，然而一旦走错路，结果就会适得其反。

第十章 空想

1. 为自己找借口的空想者 …………… (171)

人类的通病，就是一般人对“不可能”一词的习以为常。所有行不通的法则大家都耳熟能详，所有做不来的事，也是无人不知，无人不晓。

2. 被空想毁灭的人 …………… (176)

他完全陷在了自己的空想的世界中，以至于彻底丧失了对现实世界的把握，最终堕入了黑暗的深渊。

3. 控制空想的心理法则 …………… (179)

从童年直到老年，谁也无法摆脱空想的纠缠。因为空想是人类的天性。因为空想能带来暂时的心理上的满足。

第十一章 自怜

1. 自怜等于把自己赶进一个死胡同 …… (185)

人们讨厌听自怜的话并不是因为无情，他们只是对事实反应而已。这项事实正是自怜引起的第二个大问题——自怜等于把自己赶进一个死胡同。

2. 自怜往往由一件不幸的事开始 …… (187)

如果你能轻易地做到这些事情，那么你根本就没有自怜的烦恼。如果你觉得很难，甚至不可能做到的话，你可能已经陷入到退缩的痛苦中了。这表示自怜确实严重地影响着你的生活。

3. 自怜是你自己亲手造成的 …… (189)

每个自怜的人都觉得自己有一项无可弥补的缺陷，并且会因这项缺陷而失去获得幸福和成功的资格。

4. 克服障碍的方法只有依靠行动 …… (191)

每次你采取旧的行为方式，把自己表现得很无助或一文不值的时候，都加强了一个观念，认为自己十分可怜。

5. 只有朝向光明的一面才能得到快乐 …… (194)

不要做任何弥补自身的缺陷的事情，因为只有朝着光明的一面前进，才可能得到快乐、坚强和成就。

第十二章 偏执

1. 危险的“偏执”心理 (199)

所谓执着走到极端，也就是一个人对某件事、某个人、某种抽象理念过于专注，以至于误入歧途也在所不悔。

2. 两个偏执狂的罪行 (203)

无论如何，当你怀了偏执这种心理的时候，请你相信：认清它、鉴别它，剔除不好的，保留并且发挥好的，这是绝对是必要的。

3. 如何战胜偏执的心理 (217)

只要控制了偏执，把偏执引导到一个正确的方向上，朝着这个正确的方向锲而不舍，奋勇向前，你就能取得很大的成功。

第十三章 羞怯

1. 羞怯会使你永远与成功无缘 (223)

如果你不太容易向陌生人介绍自己——即使只是假想自己在宴会里会碰到陌生人——你就可能有点害羞了。就像成千上万的其他人一样，你总是有点害怕见到陌生人——甚至连你已经认识的人也怕见到。

2. 羞怯是一种习惯 (227)

和人们相处实在不错，你已经因羞怯而失去了许多与人接触的机会。你一直增强自己这个观念，认为别人很可怕，这个世界也很可怕。但是，到底

可怕在哪里呢？

3. 不要逃避，从行动开始 (232)

羞怯的人都没有注意到自己和别人说话的时候，总是低着头不敢看人，声音也不够大。就因为这种行为，才使羞怯一直保持下去。

4. 试试看，你一定做得到 (234)

只要有会，就尽量参加宴会，开始的时候先和容易亲近的人打交道，然后再去找你根本不认识的人交谈。

第十四章 不善交际

1. 挖掘你的潜在能量 (239)

口才是上帝送给人类的最公平的礼品，每个人一份，可是，有些人发现了它的亮光，有些人终生弃它于阴沟。

2. 怎样克服社交中的不良心态 (247)

与其因不能完全照自己的计划而灰心，不如因为看见自己的计划已经有一小部分的实现而心理喜悦、勇气百倍！”

3. 怎样消除紧张、怯场的情绪 (251)

初次与人相见时如果脚步沉重，往往会增加你的紧张、不安情绪。相反，如果以轻盈的步伐走到对方面前，心情就会变得比较轻松，内心的紧张与不安也会有所缓解。

4. 与人社交的心理战术 (257)

没有明星架势的演员，他能得到广大观众欢迎

的原因，很大程度上就在于他们没有时刻摆出“明星”的架子。

第十五章 抑郁

1. 别让抑郁成杀手 (265)

抑郁症患者的死亡率至少是普通人的 2 倍，自杀率更是普通人的 35 倍。在抑郁症患者之中，有 15% 的人以自杀的方式结束了自己的生命。

2. 心灵的感冒 (270)

近年的医学研究发现，抑郁症是最常见的心理疾病，在全世界的发病率约为 11%，所以有人把它称为“心灵的感冒”。

3. 抑郁者的自我心理调节 (273)

当你抑郁时，就多参加一些业余活动，尤其是文娱体育活动，比如跑步、郊游、唱歌、跳舞、游泳等，每天坚持半小时左右，持之以恒，可以有效地舒解抑郁情绪。

4. 揭开抑郁的面纱 (277)

她除了否定自己之外，大概从来没有对任何他人产生过否定的想法。朋友们认为她是一位最厚道、最温柔同时有点逆来顺受的人。

5. 如何防止和消除抑郁 (280)

防治抑郁症，可从增强社会适应能力，使用抗抑郁药物和加强运动等方面着手。而运动是值得特别推荐的。

6. 抑郁症状自评量表 (284)

第十六章 不善言谈

1. 消灭说话的胆怯心理 (289)

其实，只要你认真地发挥全力，诚诚恳恳地把话说出来，不必踮高足尖来充内行，相信一定会有不错的表现。

2. 做好说话前的准备 (296)

对说话者来说，听众是说话的客体因素，说话者要充分了解听众，掌握听众的心理特点和要求，才能有效地征服听众，达到说话的目的。

3. 用最佳的方式说话 (304)

说话是一种艺术，也是一门诀窍，我们必须掌握这种巧妙的方法，然后才能获得成功。在说话的时候要认清对方，顾虑别人的反应，坦白爽直，细心谨慎。

4. 利用身体语言塑造你的说话个性 (310)

说话时自然地做出的手势可以使说话绘声绘色。凡是想使人理解的时候，都将发生摆姿势和打手势的情形。不过打手势一定要让听者看到。

5. 注意说话的表情和形态 (315)

从别人身体各部分动作的表现，可以洞察其内在的心理情感。了解了别人的内在心理，在交往中就能够掌握交往的主动权。

第十七章 社交恐惧症

1. 你的天敌——社交恐惧症 (321)

那么到底什么是社交恐惧症呢？

简单的说，就是在社交场合，怕被别人注意或稍有差错就产生极度恐惧的情绪。

2. 什么是社交恐惧症 (324)

他们害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。与人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。

3. 不仅仅只是害羞 (327)

社交恐惧症已经是在忧郁症和酗酒之后排名第三的心理疾病，而且因为现在人面临的压力愈来愈大，所以罹患的人数有愈来愈多的趋势。

4. 敢于跨越“社交焦虑”的陷阱 (330)

社会交往的成败往往直接影响着人们的升学就业、职位升降、事业发展、恋爱婚姻、名誉地位，因而使人承受着巨大的心理压力。由此产生焦虑情绪，造成心神不宁，焦躁不安。

第十八章 为贫穷找借口

1. 贫穷不是失败的理由 (337)

世间大部分的贫穷，都是一种病态；是不良生活、不良环境、不良思想的结果。我们知道，贫穷是一种反常的状态，因为它是不适宜于人类生活的。

2. 在困境中找到希望 (343)

一个人平常的使用的能力只是全部能力的3%，剩余的97%在大脑里。而这种巨大的潜能发挥作用恰恰是危机来临时，只要灵活、恰当地动用存在的、剩余的东西就一定能够力挽狂澜，能够使局面变得比以前更好。

3. 贫困孕育财富 (353)

为了脱离贫困的境地而奋斗，这种努力，最能造就人才。假使世人都是一年之中不为需要压迫去作工，人类文明怕直到现在，还在很幼稚的阶段吧。

4. 靠有限的资金也能成功 (356)

仅仅充满梦想是远远不够的，关键在于，要树立积极的心态；要下功夫去理解和应用那些累积财富的原财，这是你成功的前程。

5. 你一生的致富规划 (359)

你就可以从一个明智的角度，制定出一个计划和一个程序表，可以至少一年自己检查一次，你是不是在照计划做，是不是在完成你的安排程序。

一旦你在35岁时树立了目标，要在以后的岁月里制定临时的实验性的生活计划，就不是太容易的事了。