

➤ 心灵的强大才是真正的强大 ➤

战胜人性 的弱点

成功的唯一敌人就是你自己

翻阅无数成功人士的奋斗经历不难发现：成功的过程，恰恰是克服自身弱点的过程。

赵文明◎编著

• 战胜自身弱点的人才能拥有世界！ •

ZHANSHENG
RENXING
DE RUODIAN

改变命运首先需要战胜根深蒂固的人性弱点。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

战胜人性 的弱点

• 赵文明◎编著 •

ZHANSHENG
RENXING
DE RUODIAN



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜人性的弱点 / 赵文明 编著. -北京: 金城出版社, 2008.9

ISBN 978-7-80251-097-5

I. 战… II. 赵… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 124154 号

战胜人性的弱点

作 者 赵文明
责任编辑 苏 雷
开 本 710×1000 毫米 1/16
印 张 16.5
字 数 180 千字
版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-097-5
定 价 29.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前 言

许多人都会有这样的感觉：知道诱惑的后面很可能存在着陷阱，可就是不由自主地想往前走！本来生活过得美满如意，有时却因为各种各样的小烦恼而心态失衡甚至愤怒绝望！经过艰辛努力即将达到成功的彼岸时，却因为一点点小事没考虑周全而功亏一篑！

那么，是什么因素左右了我们的行为、羁绊着我们的思维、阻碍我们的成功？其实阻碍你成功的只有你自己，就是你自身存在的很多缺点，就是人性固有的一些致命弱点。

每个人都有自己的弱点，没有贪婪可能会有自私，没有嫉妒却会有虚荣，没有懒惰同时也没有耐性，这些弱点，就像是捣蛋的魔鬼，总是变换了各种模样，羁绊人们的思路，束缚着人们的手脚，阻碍人们前进。

这些弱点和缺点，也是人类所共有的。大凡成功者都能正视这一点，并采取各种聪明的方法去克服它，战胜它，如果能真正透视人性弱点，并战而胜之，每个人都可以成为强者，都可以成就一番伟业。

翻阅无数成功人士的奋斗经历不难发现：成功的过程，恰恰是克服自身弱点的过程。亚历山大、拿破仑因身材矮小而一度自卑，可最终他们战胜自己，在政治上获得辉煌成就；苏格拉底、伏尔泰曾经为失败自暴自弃，可后来他们走出低谷，在学术领域大放光芒；希区柯克和卡夫卡经常要和懦弱焦虑的性格特点作斗争，最后他们都找到了最适合自己的方向，摘取了电影和文学艺术殿堂上的桂冠。弱者面对自身的弱点只会自艾自怨、自我毁灭，而强者则是奋发图强、勇于克服。

既然弱点不可避免，那么与其躲避它、仇视它，不如正视它、解决它。人性那些固有的弱点并不可怕，可怕的是在弱点面前无信心、无志气、无毅力，被这些恶魔任意左右。就像是有阳光就有阴影，而去掉阴

影却有无数种办法，只要你去想、去做，并不断改进方法。

要克服弱点，首先就要认识自身的弱点，性格不同弱点也不同，即使同一个弱点，因为其他因素的制约，在不同的人身上所发挥的阻力作用也有所不同，但不管怎样，我们都要正确地看待自己，对自己做出正确的评价，既要看到自己的优点，也要看到自己的弱点，不能因为优点而沾沾自喜，也不能因为弱点而自暴自弃。

其次，就像是人体在细菌生成之后不久就会产生相应的抗体一样，上天在赐给我们人性的弱点时，也赋予了我们改变弱点的能力，甚至将弱点驯服，让它成为为我们服务的最佳工具。也就是说，我们都具备克服自身弱点的巨大潜能，但是这种潜能往往处于酣睡状态，一旦将体内的潜能唤醒，我们就能做出意想不到的改变，获得巨大的成功。

认真总结失败者的经验教训，就会发现：大部分人之所以失败，都是因为没有激发出自身的勇气，没能从人性弱点的包围圈中抽身出来，却在与弱点周旋的过程中迷失了自己。爱迪生顽皮淘气却成了最伟大的发明家；海伦·凯勒曾一度因自卑而自暴自弃却最终战胜自我，写下了鼓舞千万人的《假如给我三天光明》。

本书系统总结了埋藏在每个人灵魂的深处的人性弱点，并告诉我们如何通过有意识地训练，才能改掉人性中最难改掉的弱点，从而战胜自我。书中针对人性的各种毛病和弱点，系统总结了战胜这些弱点最实用的方法，避免你明知错误却一犯再犯，从而取得人生的幸福和成功。

● 内容提要 ●

本书系统总结了埋藏在每个人灵魂深处的人性弱点，并告诉我们如何才能通过有意识的训练，改善心智模式，去除掉人性中最难改掉的弱点，从而战胜自我。书中针对人性的各种毛病和弱点，总结出战胜这些弱点最实用的方法，避免你明知错误却一犯再犯，从而取得人生的幸福和成功。

实际上，成功的唯一敌人就是你自己，改变命运首先需要战胜自身的弱点，战胜根深蒂固的人性弱点，这是本书的论点立意所在，其实每个人都有自己的弱点，抱怨、浮躁、犹豫、冲动、贪婪、自卑、自暴自弃、丧失勇气、没有耐心、不能坚持原则等，这些弱点是我们最大的敌人。成功的唯一法宝其实就是战胜弱点，战胜自我。深度解剖并清晰地认识自己，战胜自己的弱点，我们就能所向无敌！

目 录

第一章 认识人性弱点

——改变命运要从战胜自身弱点开始

人性，总有弱点，没有自私，可能会有胆怯；拥有自尊，可能也会拥有虚荣。这是无可避免的，就如天有阴晴月有圆缺一样。而那些走进成功接近完美的人，只是比常人战胜了更多的自己的弱点而已。任何一个人，都比想象中的伟大得多，而人的价值的深刻挖掘和最终体现完全取决于战胜人性的弱点的程度。因此，书写自己的命运，要靠与自己的搏斗，正所谓：改变命运要从战胜自己开始。

正视人性的弱点	2
成功最大的敌人是自己	5
不要为弱点找借口	8
弱点，可以转化成优点	10
扫除心灵的尘垢	13
克服人性的弱点靠自己	15

第二章 开放你的心态

——鸟笼里养不出雄鹰

凯思·柯林斯说：“把自己封闭起来，风雨是躲过去了，但阳光也照射不进来。”孤独的人缺乏朋友之间的欢乐与友谊，内心总是苦闷、忧郁、沮丧、压抑，感受不到人世间的温暖，看不到生活的美好，致使发生人格的扭曲，对自己和别人造成巨大的伤害。因此我们要放开自己的心态，融入社会的群体之中，才能得到关怀与帮助，才能获得人生的成功。

孤独自闭是人性中的弱态	20
帮助孤独的人，你将不再孤独	22

不要总是看着自己的小天地	25
广教益友，远离孤僻	28

第三章 抵制住各种诱惑

——不要被欲望迷住双眼

贪婪就像是伊甸园里魔鬼撒旦所幻化的毒蛇，引诱人去偷吃上帝的圣果。一旦吃了这种果子，就再也无法正常做人了。贪欲会把人带向罪恶的深渊，让人失去理智。因此，在生活中，我们一定要克制自己的欲望，切记，“贪”字头上一把刀，一旦入“贪”，就会被其毒害。让我们做到“知足常乐”，过得轻松快乐。

乞求越多失去越多	32
放弃是为了更好的前进	35
骗子得逞只因人性的贪婪	38
左边是盈利，右边是地狱	41

第四章 认识你的惰性

——自律自强勤学苦练才是成功的唯一途径

懒惰，从某种意义上讲就是一种堕落、具有毁灭性的东西，它就像一种精神腐蚀剂一样，慢慢侵蚀着我们。人一旦懒惰，就会滋生恶习，人生就会滑入谷底。克服惰性的关键是要有决心，有信心，有恒心，学会自律自强，只有这样，我们才能克服生活中的困难，从一个成功走向另一个成功。

懒惰是人性最大的劣根	46
业精于勤荒于嬉	48
如何做个自律勤奋的人	51

第五章 放低你的姿态

——时刻警惕自我膨胀

自我膨胀就像是一个陷阱，当我们得意地把自己想得很伟大时，正是显示我们自身渺小的时刻，同时我们会失去为人处世的准则，掉进我们自掘的陷阱里，在骄傲中毁灭自己。因此只有握别自负，从孤芳自赏中清醒过来，放低姿态，才能开创辉煌的人生。

天外还会有天	56
志得意满时最容易犯错	58

过于自恋让人厌	62
放低姿态，虚怀若谷	65

第六章 战胜拖延

——没有行动，一切都是空谈

在人生路上，纷繁复杂的事物困扰着我们，让我们犹豫不决，甚至产生逃避的心理，养成拖延的习惯。拖延和犹豫是最合乎人情的人性弱点，但是正因为它合乎人情，没有明显的危害，所以无形之中耽误了许多事情，引起了许多烦恼。拖延与犹豫解决不了问题，我们在避免遭到失败的同时，也失去了取得成功的机会。所以，我们应该战胜拖延。

你为什么总在计划中	70
行动起来，战胜拖延	73
拿不定主意会错失良机	75
勇敢地迈出第一步	78

第七章 别老是抱怨

——与其怨天尤人不如改变自己

在我们的生活中，遇到困难与艰辛的时候，我们往往就会怨天尤人，抱怨这个，抱怨那个，不仅伤害了自己，也伤害了他人。在抱怨的天空下，每个人都不会轻松。因此，让我们把不满的情绪、抱怨的语言在心中化解，用自己的行动来改变现状。

不要让抱怨成为习惯	84
原谅生活的过错	87
改变不了环境可以改变自己	90

第八章 远离浮躁

——拔除心灵上的杂草，让心灵回归宁静

如今的社会讲求的是效率，凡事都是要快且高质量地完成，给人们造成了极大的压力。在这种压力之下，人难免就会心浮气躁起来。我们只有做到对喧嚣名利充耳不闻、视而不见，拔除那些长在心灵上的杂草，让心灵归于平静，才不会将自己美好的生活亲手葬送掉。

浮躁会葬送美好的人生	94
急于求成反而会失败	96

远离喧嚣名利	99
--------------	----

第九章 冲动是魔鬼

——当你愤怒时不妨先冷静 30 秒

愤怒就犹如爆竹一般，一旦遇到不顺心就会爆裂，炸毁我们的前程。我们要学会控制自己的情绪，不要为一点小事就抓狂。而平和是化解愤怒的一剂良药，人生需要“不以物喜，不以己悲”的平和，做到处颓势不倒，处逆境不躁，心静若止水就能明察秋毫。

冲动是魔鬼	104
怒火袭来要学会冷静	106
遇事要三思而后行	110

第十章 嫉妒是毒药

——不要让嫉妒心迷乱你的心智

爱嫉妒的人总是不能容忍别人比自己强，喜欢同别人叫劲，总是拿别人的优点来折磨自己，让自己生活在痛苦之中。法国作家拉罗什富科曾说：“具有某些伟大品质的人的最可靠标志是生来就没有嫉妒。”因此我们要摆脱嫉妒，开阔自己的心胸，不能因为嫉妒而毁了自己的前程。

妒火中烧会焚毁前程	116
你不容人，人不容你	118
把嫉妒作为自我提高的动力	121

第十一章 忘记仇恨

——感谢折磨你的人

仇恨是人性中的一处心理死结。它就像一把双刃剑，一旦心存恨意，就会既伤人又伤己。释迦牟尼说：“以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。”耶稣也劝导世人“爱你的敌人”。因此当我们受到很深的伤害时，不要仇恨那些给我们带来伤害的人，而是要宽恕他们，这样我们才可能从伤害中恢复过来。

感谢折磨你的人	126
不要用别人的错误惩罚自己	129
做人要有宽厚博爱之心	132

第十二章 战胜懦弱

——勇气是通往天堂之路

懦弱是人性中勇敢品质的“腐蚀剂”，时时威胁着我们的心灵。维特革斯坦说：“勇气通往天堂之途，懦弱往往叩开地狱之门。”世上没有任何绝对的事情，懦夫并不注定永远懦弱，只要他鼓起勇气，大胆向困难和逆境宣战，并付诸行动，便会成为一名勇士。

懦弱会让你失去机会	136
激发自己的勇气	139
敢于承担责任	142

第十三章 言而有信

——真诚待人，战胜谎言和欺骗

人类最高的美德就是信任，而谎言则是信任的克星。要知道，一个谎言所背负的东西，远比实话来得多。因此我们一定不要说谎，更不要让说谎成为一种习惯，否则就会造成巨大的道德危机和信任危机。让我们做一个诚实守信的人，这样才能赢得做人的尊严，最终会成就一番大业。

谎言妨碍人与人之间的信任	146
谎言永远无法自圆其说	148
宁可失财富，不可失诚信	151
善意的谎言也要以真诚为主	154

第十四章 一屋不扫难扫天下

——当你好高骛远时要学会脚踏实地

每个人都会有自己的愿望，然而大多数人终其一生，都无法梦想成真。这是因为人们总是好高骛远，不愿从小事做起，一心只想做大事，但是我们应该清楚大海是由无数小溪、河流汇聚而成的。因此，让我们脚踏实地，把眼前的小事做好，一步步去实现自己伟大的理想。

白日做梦只能是梦	158
称一称自己的真实“重量”	160
珍惜眼前就是脚踏实地	163

第十五章 自立才能自强

——不能过度依赖他人

说话的人是别人，真正做事的却是自己，依赖别人的人永远没有正确的行动。“心有主见”是维持一个人格调的一项很重要的因素。一般人少有“主见”，所以难有吸引人的“特质”。心中有主见，走在人生的路途就能有为有守，显示刚强壮丽的生命情调。人生的轨迹不需要别人定夺，只有自己才能为自己的人生画布着色。

- 行成于思而毁于随 168
- 凡事要拿出自己的观点 172
- 相信自己是最棒的 174

第十六章 不要苛求完美

——缺憾未必不是一种美

俗话说：“人无完人，金无足赤。”人生是没有完美可言的，完美只是在理想中存在。完美主义的人容易只顾细节而忘记看主要目标，让别人觉得他捡了芝麻丢了西瓜。如果我们事事追求完善，就会患得患失，害怕失败，从而降低我们的生活效率。因此，我们应该容纳缺憾，学会不苛求完美，就能够发现生活中的亮点，愉快地生活。

- 完美是一种极端的缺憾 178
- 不要跟自己过不去 181
- 追求卓越，而不是完美 183

第十七章 你不是世界的中心

——任性自私永远难成大器

自私是一种潜藏在人的内心深处的本能欲望，私欲强的人不顾社会和他人的利益，在损害别人的同时造成了自己的孤立。只有学会约束自己，避免在私欲的控制下做出损人利己的事情，才能得到别人的喜欢。只有懂得与人分享，才能感受到生活中的快乐，取得人生的成功。

- 自私造成人际沟通的障碍 188
- 有舍才有得 190
- 自私者总会限定成功的格局 192
- 助人为快乐之本 194

拿出你的资源与人共享	198
------------------	-----

第十八章 变则通，通则久

——打破桎梏才能跳出僵局

生活中人们常常会陷入僵局，这是因为按部就班，死守着那些“规矩”，没有创新思维。做事情最怕死守陈规，不懂变通。我们应该学会分析形势，权宜机变，及时调整思路，寻找新的方法。很多事情，只要我们勇于打破思维的定势，打破习惯的桎梏，换个思路寻找答案，说不定很快就能找出打开成功之门的钥匙。

要战胜偏激理性变通	202
走出定势跳出僵化思维	204
要战胜保守乐于创新	206
固执己见时，要想到兼听则明	209

第十九章 难得糊涂

——敏感猜疑是成功者最大的壁垒

猜疑心理是人性中最常见的弱点。如果猜疑心重的话，就会因一些可能根本没有或不会发生的事而忧愁烦恼、郁郁寡欢，不信任任何人，变得孤独寂寞，对身心健康造成严重的危害。因此，我们要学会信任他人，以良好的心态与人交往，这样我们就能拥有良好的人际关系，获得快乐的人生。

猜疑帮你制造假想的敌人	214
过于敏感害人害己	216
不信任他人就是不信任自己	219
磨炼消除误会的能力	221

第二十章 持之以恒

——坚持就有可能成功，但放弃一定失败

生活中很多人都有“三分钟热度”的毛病，做事总是虎头蛇尾，缺乏毅力，常常在事情做到一半时就选择了放弃。然而持之以恒是人人应有的美德，成功与失败往往只有一步之差，如果多坚持一秒钟，就会多向前迈开一步，而往往这一步就决定了我们是否能成功。因此，增强自己的毅力，我们就能最终达到胜利。

成功就是不断重复简单的事	224
--------------------	-----

把过程持续到底	226
瞄准目标后“愚公移山”	228

第二十一章 永怀希望

——绝望才是人生最大的破产

人生不如意之事十有八九，不要因为自己的几次失败就自暴自弃，放弃了继续奋斗。就像蘑菇都喜欢与潮湿为邻一样，希望也偏爱跟绝望为伴，所以，假如绝望光顾了我们，不要心存恐惧，不要心存忧虑，否定自己的一切，还是把它当成我们的邻居一样去善待吧，要知道，黑夜的邻居是白昼，绝望的隔壁就是希望。

绝望才是人生最大的破产	232
天下没有不成功的人	235
失败只是成功的小插曲	238
思想有多远，舞台就有多大	241
学会接受失败东山再起	244

第一章

认识人性弱点

——改变命运要从战胜自身弱点开始



人性，总有弱点，没有自私，可能会有胆怯；拥有自尊，可能也会拥有虚荣。这是无可避免的，就如天有阴晴月有圆缺一样。而那些走进成功接近完美的人，只是比常人战胜了更多的自己的弱点而已。任何一个人，都比想象中的伟大得多，而人的价值的深刻挖掘和最终体现完全取决于战胜人性的弱点的程度。因此，书写自己的命运，要靠与自己的搏斗，正所谓：改变命运要从战胜自己开始。

正视人性的弱点

在人的内心深处，隐藏着许多自己不知的劣性，如嫉妒、自恋自大、自卑、贪婪、猜疑、报复等。它们总是在人们意志处于薄弱之时，来扰乱人的行为，让人们办出一些可笑、可叹、可悲甚至可恨的事情来。

鲁迅小说的一个特点就是直接抓住人性的弱点，把它淋漓尽致地表现出来，他笔下的国民“懦弱麻木”的形象早已经为世人所熟知，无论是祥林嫂的愚昧，还是孔乙己的酸腐，又或者阿Q的惰性与卑怯，更有那为儿子买人血馒头的“华老栓”的迷信，每一个人物都是一个悲剧。除了社会因素，鲁迅用犀利的文风把人性的弱点赤裸裸地揭露出来，给人的警示作用非常强烈。

在鲁迅的唯一一篇爱情小说《伤逝》里，鲁迅用另一种笔触，描述了涓生和子君的性格弱点，揭示了这样一个美丽的爱情以凄美收场的个体原因所在。同居之后，由于生活的压迫接踵而来，企生计断绝的困境中，涓生勇敢、镇定自如的心情没有了，随即自私、虚伪和卑怯的心理便膨胀起来。在这些性格弱点的助推下，这个用了一百二十分勇气换来的爱情开始慢慢地变质，慢慢地变淡，最后走向了破裂。而那个在开始喊出了“我是我自己的”的子君，在开始新生活之后，却找不到生活的真谛，在她的眼中除了喂她的小油鸡和小狗“阿随”之外，就是忙碌自己的家务，其他的事情都已经不再记得。随后渐渐陷入了小市民的争斗中，为了那小油鸡而和邻居吵开了，为了一些并不重要的事情而耿耿于怀。她的盲目已经深化到了一定程度。

俗语有云：可怜之人总有可恨之处。正因为有“可恨”的人性弱点，才有了可怜的悲剧命运。有人说时代造就悲剧，但是不能否认的是，乱世也能出枭雄。所以，与其怨叹不可改变的社会和外在的环境，不如反

躬自省，查看我们自身的弱点，那才是导致我们永远无法靠近自己理想的内在原因。

弱点，稍不留意就可能成为我们的败点。一个虚荣者，由于爱慕虚荣，不切实际，就容易失败，莫泊桑的《项链》就为我们展示了这样的哲理；一个懈怠者，由于懒惰懈怠、不求精进、不思勇猛奋发，当然必败，乐不思蜀的阿斗就是最典型的人物；一个骄傲者，由于骄傲、狂妄自大而没有自知之明，最终也会导致失败，企图举起坐在椅子上的自己，“力拔山兮气盖世”的楚霸王也败给了自己；一个暴戾者，由于性情坏，脾气坏，容易动怒，甚至残暴不仁，也注定要失败，千古昏君隋炀帝就是必不可少的代表；一个贪婪者，由于无止境的贪心，必然的结果就是堕落，关于这一点，只要看看古往今来的贪官污吏就可见一斑……

有很多优秀的人物，就因为战胜不了自身的弱点，结果要么成为“千古一叹”，“功亏一篑”，要么“遗臭万年”，身背“千古骂名”。

一代奸相严嵩是一个才高八斗、学富五车之人，然终因贪鄙而致奸横，成为万人斥骂的罪人；北宋皇帝徽宗赵佶，其书与画均可彪炳史册，其书，首创“瘦金书”体；其画尤好花鸟，并自成“院体”，充满盎然富贵之气，令花鸟画步入其全盛时期，然而其极尽享乐、浮华侈靡，疏于治国，最终遭遇靖康之难，国破山河碎，黎民出入于水火。

在这个充满竞争的时代里，不善于应对弱点者显然缺乏竞争力，只能在竞争中败下阵来，这绝非危言耸听，而是从许多失败的个案中得出来的教训。

每个人都或多或少地拥有人性弱点，问题是我们自己往往意识不到。正如一个人没有镜子，就看不到自己衣着合不合适一样，我们如果没有参照物，就不能发现并纠正自己的不足之处。

所谓“当局者迷，旁观者清”，人们往往只看到了目标、希望，看到了外在的条件，而忽略了自身的弱点。

修养深厚的苏东坡，在经历一段时间的参禅悟道之后，自认为已经得道。苏东坡与一个叫佛印的禅师是非常要好的朋友，于是，他写了一首诗，想显示一下自己的禅修功夫和境界。诗的最后一句