

XIOU ZHEN LI ZHI JING DIAN

弱点

——挑战人性的十六大弱点

SUCCESS
CLASSIC

袖珍励志经典

NO.1



Li Jin Bian Zhu

李津 编著

挖掘自我潜能，改变一生命运！

金城出版社

弱点

——挑战人性的十六大弱点

李 津 编著 *Li Jin Bian Zhu*

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

弱点/李津编著. —北京:金城出版社,2004.1

(袖珍励志经典)

ISBN 7-80084-568-0

I. 弱… II. 李… 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(2003)第 114703 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

北京市顺义康华福利印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 80.125 印张 1000 千字

2004 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 7-80084-568-0/B·70

(全八册)总定价:214.40 元

序

时光如梭，岁月飞逝。人生总是如此匆匆而短暂，而我们每一个人却总是那么强烈地渴望事业的成功与辉煌，生活的美满与幸福。然而，同为大千世界的一芸芸众生，有的人能轻松地步入成功的殿堂，有的人却总是与成功擦肩而过，以致终生默默无闻。

这是为什么呢？那些成功者都是天才吗？

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异，这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败的差异！”

如果你正在通往成功的路上孜孜不倦地奋斗着，跋涉着，那么你知道成功和失败的差异吗？你知道阻碍你成功的最大障碍吗？你知道成功的捷径吗？我们特此为你编写了这套励志经典丛书，以期指点你的迷津，为你的成功助一臂之力。

我们这套励志经典丛书博采百家之众长，援引中外古今之学者名家的典范，力求精益求精，是那些渴望成功的人们人手必备的励志手册。这套丛书分为8本，每本为一个独立的主题，在从心态、性格、弱点等不同角度一一分析了阻碍我们成功的诸多要素的同时，也向我们介绍了一些如何挑战挫折，战胜自我弱点的方法和妙方。总之，此书是你的良师益

友，常读此书你将获益匪浅。

有什么样的心态，就有什么样的人生。《心态》一书告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态面对、把握人生。

性格决定一个人的命运。《性格》一书告诉我们如何发现并剔除自己性格中的一些不良因素，如何战胜自我，挑战挫折和失败，走向成功。

你知道自己的弱点吗？《弱点》一书让你再一次看到自己人性的弱点，并为你提供了战胜它的一些行之有效的办法，和走向成功的诸多捷径。

小人生，大智慧。《感悟》一书告诉你怎样从平凡的生活汲取人生的大智慧，怎样挖掘自己的潜能，运用智慧和知识丰富自己的人生，使之多姿多彩。

每一个人都有自己的成功资本，只不过有时我们常常忽略它们。《资本》一书告诉你如何珍惜、利用自己的优势，去开拓自己富足和成功的人生。

成功者大都有很多良好的生活习惯。《习惯》一书告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯，你应该培养哪些良好的生活习惯，为自己的成功打下坚实的基础。

管理好自己的舌头，才能管理好自己。《口才》一书将告诉你如何运用好语言这门艺术，令自己能在公众场合娓娓而谈，如鱼得水，从而更有信心、勇气、魅力地去面对人生的各种风雨。

社交是一门艺术，也是决定人生成败的一个关键。《社交》一书告诉你如何与他人相处，如何运用人际关系这笔财富，来成功地打造自己事业的辉煌。

在这套励志经典丛书的编写过程中，我们参考了有关学者的相关资料，在此一并感谢。另外在这套丛书的编写过

程中，尽管我们力求精益求精，但由于水平有限，难免有纰漏，请广大读者朋友不吝指正。愿与你共勉。

2003年12月

——编者



目 录

一 战胜弱点,开发你的潜能

●人人都有弱点…………… (3)

假使你只看到自己的弱点,那么你的价值就变小了,就简直像生活在地狱里。如果你对自身的缺点做一番适当的调整,极可能使它成为你的优点。

●你知道自己的弱点吗?…………… (6)

追求成功的过程就是一个理性战胜本能,克服自身惰性、缺陷,挑战自我,消除误区的过程,是一个不断地与自己的盲点和缺点作斗争的过程。

●分析自己的弱点…………… (10)

每个人身上都存在着优点,但也一定存在着弱点。如果我们能坦然接受自己的弱点,就能加强自己的自我形象;如

果我们停止批评自己,就能强调自己个性中“正”的一面,并在自己身上找到喜欢的东西。

●把弱点转化成优势 (14)

面对弱点,不要悲观失望,因为有的时候,弱点也会转化为优势。要将自己的弱点转化为优势,最关键的是不要和他人攀比。

●克服能力的弱点 (17)

评判你能力的最佳裁判不是你的老师、消费者或你的朋友——而是你自己!

●巧用弱点是优点 (20)

只要你学会妙用自己的弱点,弱点有时就会变得熠熠生辉。

二 挑战自卑

●自卑是心灵的枷锁 (27)

大自然中的一切事物都是有优点和弱点的,因自己的弱点而自卑是最愚蠢的。如果总是跟自己过不去而产生自卑,那无异于折磨自己。

●自卑是成功的绊脚石 (30)

能够妨碍事业成功的,不是遗传,而是对失败的畏惧,是自我的气馁和自卑情绪。

●自我贬低的悲剧 (34)

当一个人非常担心失败或贫困时,当他总是想着可能会失败或贫困时,他的潜意识里就会形成这种失败思想的印象,因而,他就会使自己处于越来越不利的地位。

●战胜自卑并不难 (36)

自卑感对于无数人来说,都是通向成功与幸福道路上的严重障碍。

●消除自卑感的方法 (39)

简单说来,我们确实很容易忘记不愉快的感觉,只要我们拒绝去回忆它。仅仅从你的记忆中抽取积极的思想,让其他思想自然消失。当你拒绝记住消极、自我压抑的思想时,你便向征服你的自卑迈出了一大步。

●用信仰的力量战胜自卑 (43)

战胜自卑的妙计就是深信信仰的力量的支持和援助,并将这种想法实践在自己的行动中。

三 摆脱内疚与悔恨

●导致内疚与悔恨的根源 (49)

悔恨是一种愚蠢而无益的行为。你之所以悔恨,是因为你想改变历史,希望自己没有做过某一错事。然而,事实是你已经做了。

●内疚悔恨徒劳无益 (53)

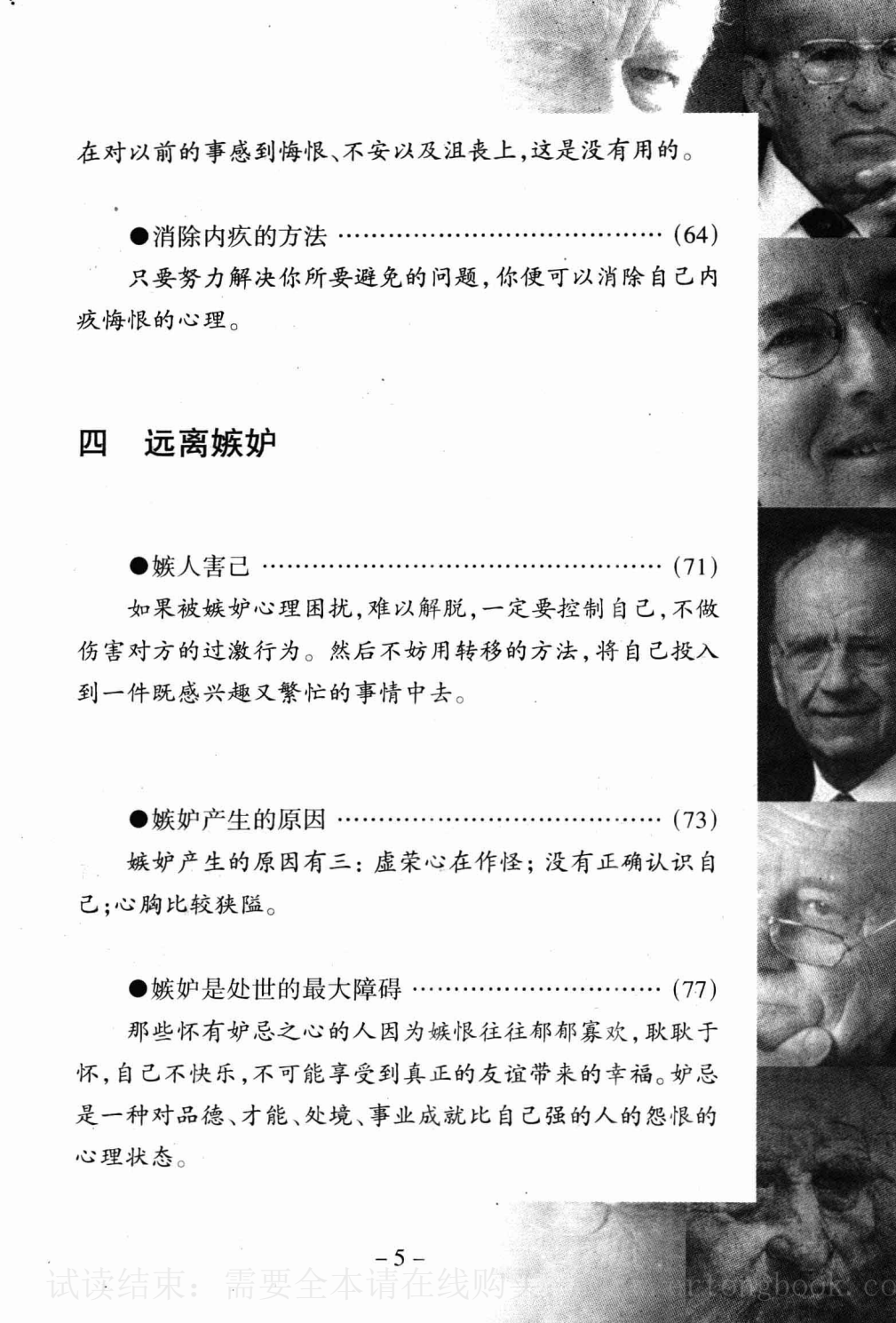
内疚情绪并不完全是坏事,它能激励具有德行的人产生一种好的思想和行为。但是,并非每种内疚都能产生良好的结果。内疚悔恨情绪只有配合积极的心态才会有良好的促进作用,当一个人产生内疚,却又不用积极的心态去面对时,就会产生一种有害的结果。

●悔恨挽救不了什么 (58)

悔恨会带来忧虑,因此,当你不时地为生活而忧虑时,可能是由于自己的悔恨情绪在作怪。要改掉悔恨的弱点,我们可以这样做:要明白悔恨浪费我们的精力和时间;过去的就让它过去。

●不把内疚当做裹足不前的借口 (61)

内疚是不健康的,因为你毫无意义地把现在的精力耗费



在对以前的事感到悔恨、不安以及沮丧上,这是没有用的。

●消除内疚的方法 (64)

只要努力解决你所要避免的问题,你便可以消除自己内疚悔恨的心理。

四 远离嫉妒

●嫉人害己 (71)

如果被嫉妒心理困扰,难以解脱,一定要控制自己,不做伤害对方的过激行为。然后不妨用转移的方法,将自己投入到一件既感兴趣又繁忙的事情中去。

●嫉妒产生的原因 (73)

嫉妒产生的原因有三:虚荣心在作怪;没有正确认识自己;心胸比较狭隘。

●嫉妒是处世的最大障碍 (77)

那些怀有妒忌之心的人因为嫉恨往往郁郁寡欢,耿耿于怀,自己不快乐,不可能享受到真正的友谊带来的幸福。妒忌是一种对品德、才能、处境、事业成就比自己强的人的怨恨的心理状态。

●克服嫉妒的弱点 (83)

如何避免和克服嫉妒这一不良情绪使我们不再嫉妒、不再产生挫折呢?第一,竞争、进步、向上;第二,学会用“酸葡萄”与“甜柠檬”的心理安慰自己;第三,帮助我们嫉妒的对象。

●将嫉妒升华为前进动力 (86)

消极嫉妒对人们非常有害,而积极嫉妒是推动人们向前的动力。所以,我们说克服嫉妒主要说得是克服消极嫉妒心理。

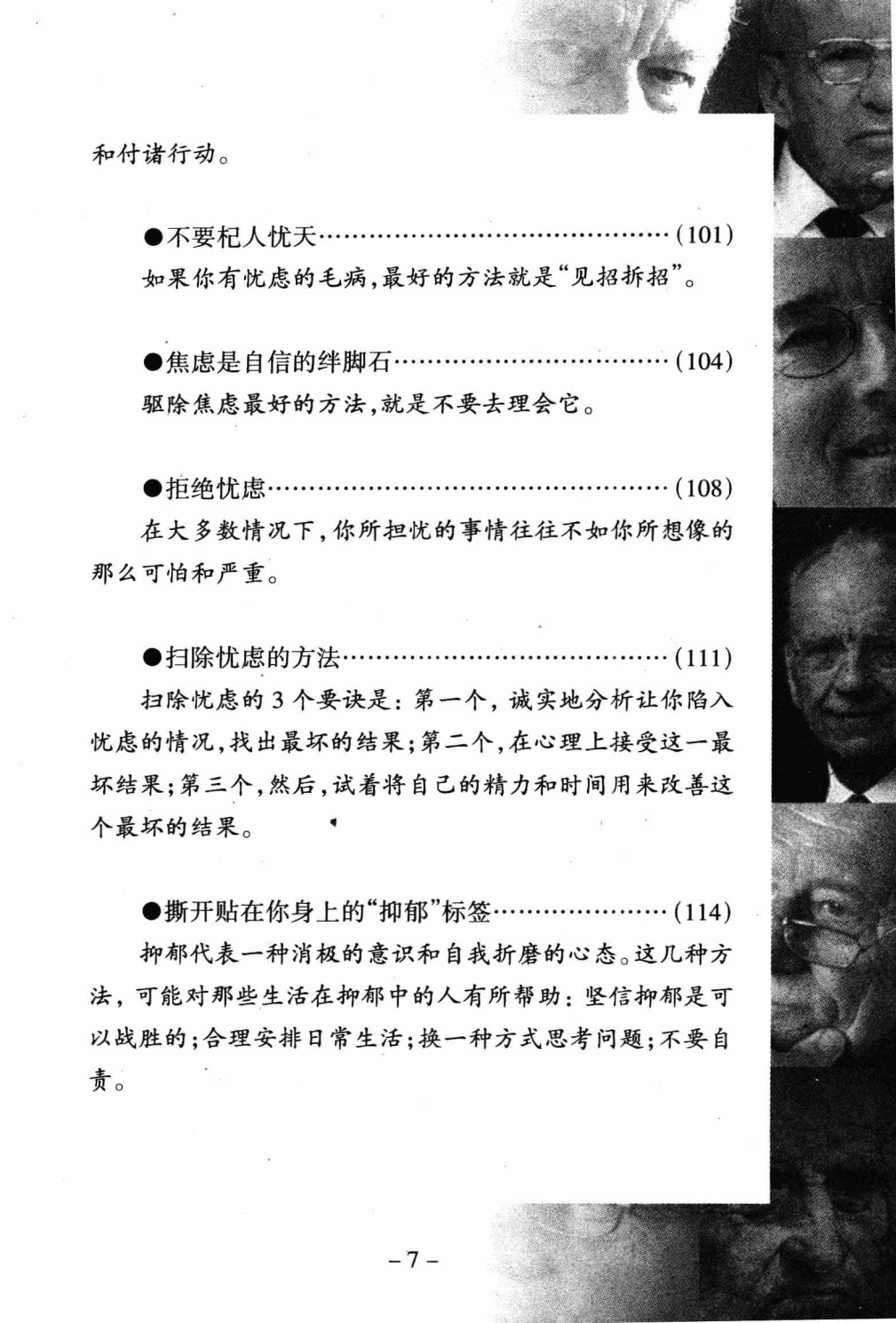
五 清除心中的忧虑

●战胜忧虑 (91)

有位作家曾如此写道:给人们造成精神压力的,并不是今天的现实,而是对昨天所发生事情的悔恨,以及对明天将要发生事情的忧虑。我一周之内至少有两天是绝不会烦恼的。我在这两天内也是无忧无虑的,并且丝毫不会为之而感到担忧和烦恼。这就是昨天与明天。

●打开忧虑之锁的“钥匙” (96)

成功学大师卡耐基曾说:忧虑像把锁,它能把人“锁”得心慌意乱。打开忧虑之锁的“钥匙”是:看清事实,分析情况



和付诸行动。

●不要杞人忧天…………… (101)

如果你有忧虑的毛病,最好的方法就是“见招拆招”。

●焦虑是自信的绊脚石…………… (104)

驱除焦虑最好的方法,就是不要去理会它。

●拒绝忧虑…………… (108)

在大多数情况下,你所担忧的事情往往不如你所想像的那么可怕和严重。

●扫除忧虑的方法…………… (111)

扫除忧虑的3个要诀是:第一个,诚实地分析让你陷入忧虑的情况,找出最坏的结果;第二个,在心理上接受这一最坏结果;第三个,然后,试着将自己的精力和时间用来改善这个最坏的结果。

●撕开贴在你身上的“抑郁”标签…………… (114)

抑郁代表一种消极的意识和自我折磨的心态。这几种方法,可能对那些生活在抑郁中的人有所帮助:坚信抑郁是可以战胜的;合理安排日常生活;换一种方式思考问题;不要自责。

六 永别愤怒之神

●怒形于色是你的一种弱点……………(121)

不管你怎样咆哮大怒,丢失的钥匙或钱夹都不会物归原主。

●走出愤怒的误区……………(123)

愤怒对你没有任何好处,它只会妨碍你的生活。

●愤恨比疾病更可怕……………(125)

愤恨的人是想在所谓人生的法庭上“打赢他的官司”。

愤恨是对既成事实的一种抗拒和排斥。

●远离愤怒的方法……………(128)

愤怒是人们对客观事物不满产生的一种情绪反应,是人们成功的绊脚石。要成功地制怒和泄怒,我们可以通过以下几种方法:学会自我克制;学会转移怒气;学会提醒自己;学会发泄怒气。

●幽默是消除怒气的阳光……………(131)

幽默是人的个性、兴趣、能力、意志的一种综合体现,它是语言的调味品。



七 铲除懒惰、拖延的恶习

●拖延害人…………… (137)

拖延,对于一个人品格的锻炼,是致命的打击。有这种弱点的人,从来不会是有毅力的人。这种弱点,可以破坏一个人对自己的信赖,可以破坏他的判断力,并有害于他的精神能力。要成就事业,必须学会当机立断,使你的正确决断,坚定、稳固得像山峰一样。

●你是一个拖延的人吗?…………… (141)

拖延时间意味着虚度光阴、无所事事。

●当断则断 毫不拖延…………… (143)

阿莫斯·劳伦斯说:“我们形成了立即行动的好习惯,因此才会站在时代潮流的前列,而另一些人的习惯是一直拖沓,直到时代超越了他们,结果他们就被甩到后面去了。”

●勤奋带来成功…………… (145)

坐等什么事情发生,就好像等着月光变成银子一样渺茫。希望宇宙中发生奇迹,能够取代自然法则的作用,那简直是不可能的。这些想法往往是懒惰者的借口,是缺乏长远规划者的托辞。

●找到敢于决断的方法……………(149)

敢于决断是使梦想成真的最佳方法:将以后六个月内想做的事情或想要的事物全部列出,制成表格,放于显眼之处,使其深深根植于我们的潜意识之中,成为自己的一部分,自动自发地去完成它。

八 化解虚荣

●你有爱慕虚荣的弱点吗?……………(153)

爱慕虚荣的人们往往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。此外虚荣还有一个不好的表现,就是太渴望得到别人的认可,以至愿意为此失去自我。

●挑战虚荣……………(157)

虚荣过强的人,很容易被赞美之词迷惑,甚至不能自持,走向了一个虚幻的世界。

●克服虚荣心理的方法……………(160)

克服虚荣心理的要诀是:正确认识自己;正确认识周围的人;认清时代的真相;认清自己的位置;走自己的路,让别人去说吧;不要理会别人的冷嘲热讽;不要带着消极的情绪进行人际交往;制定并力行自己的目标;有主动性地创造生

活。

●切忌骄傲和抱怨…………… (163)

如果有人事事牢骚满腹，抱怨不断的话，他最好首先放弃自己的骄傲为他带来的愉悦，因为骄傲和抱怨都是爱慕虚荣并具有欺骗性的。

九 控制贪婪

●莫让贪婪摧毁你…………… (169)

贪婪的可怕之处，不仅在于摧毁有形的东西，而且能搅乱一个人的内心世界。人的自尊，人所恪守的原则，都可能在贪心面前垮掉。

●远离贪婪…………… (173)

其实欲望太多，反而会成了累赘，还有什么比拥有淡泊的心胸，更能让自己充实满足呢？选择淡泊，抛弃贪婪吧。

●该放就放…………… (177)

大千世界，万种诱惑，一个人什么都想要，会把自己累死，该放就放，不要贪心，集中精力抓住最重要的才是人生最大的收获。