



心理学与 人性的弱点

关注内心世界 探寻心理根源 克服人性弱点 登上成功之巅

徐佳九 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

心理学与 人性的弱点

关注内心世界 探寻心理根源 克服人性弱点 登上成功之巅

徐佳九 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与人性的弱点/徐佳九著. —北京: 中国法制出版社, 2017. 9

(心理学与生活)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 8771 - 9

I. ①心… II. ①徐… III. ①心理交往 - 通俗读物
IV. ①C912. 11 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 197069 号

策划编辑: 杨 智 (yangzhibnula@126.com)

责任编辑: 杨 智 王 悦 (wangyuefzs@163.com)

封面设计: 周黎明

心理学与人性的弱点

XINLIXUE YU RENXING DE RUODIAN

著者/徐佳九

经销/新华书店

印刷/河北省三河汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2017 年 9 月第 1 版

印张/16 字数/216 千

2017 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 8771 - 9

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66038703

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

—— 前 言 ——

芝加哥大学和青年会联合学校曾举行了一次调查，确定现代人最关注哪些事情。调查结果显示：一般人最关注的是健康，其次就是如何了解别人，如何与人相处，如何令人喜欢，如何使他人同意并接受自己的看法。人们努力寻求与这些问题有关的实用书籍，于是，美国著名思想家、教育家戴尔·卡耐基写下了《人性的弱点》。

人性的弱点是与生俱来的，当虚荣、嫉妒、攀比、贪婪、自私自卑等弱点显现出来时，人们便会因此情绪不佳，终日为烦恼所困，甚至患上心理疾病。上班途中的偶尔争吵，上级的无端指责，同事之间的钩心斗角等与人相处时所发生的不愉快，也是狭隘、自私、抱怨、自怜、焦躁等人性弱点的外现。人性中的弱点已经成为人们挥之不去的阴影。

人性中存在的种种弱点，正随着社会节奏的加快而凸显出来，并随着人们心理状态的恶化而被强化。所以，尽管我们的财富与日俱增，幸福感却在逐渐降低；我们沟通的工具越来越多，与他人的联系却越来越少；我们认识的人越来越多，知己却越来越少；马路越修越宽，我们的视野却越来越窄；楼房越来越高，我们的心胸却

越来越窄；我们可以参与的活动越来越多，享受到的乐趣越来越少；我们渴望了解外星人，却不想了解身边的人……

然而，人性中的种种弱点是可以克服的，关键在于我们怎么想。爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些。”你想什么，你就是一个怎样的人。因为每个人的特性都是其心理状态的外在体现。如果你心里都是快乐的念头，你就能快乐；如果你想的都是悲伤的事情，你就会悲伤；如果你想的全是失败，你就会失败；如果你想的都是一些可怕的情况，你就会害怕；如果你有不好的念头，你恐怕就会不安心了；如果你沉浸在自怜里，大家就都会有意躲开你。

戴尔·卡耐基认为，只要改变了看问题的方式，改变了个人的心理状态，人性的弱点就会被削弱甚至克服。一个人的成功或失败，幸福或坎坷，快乐或悲伤，很大程度上是由其内心所感悟到的，也是可以通过心理调节而改变的。

本书揭示了人性中最原始、最本质的 20 个弱点，并详细阐述了这些弱点的成因、影响及危害，引导读者从心理层面认识并克服这些弱点，从而成为一个身心健康、受人欢迎的成功人士。

本书从心理学的角度对人性的弱点进行了深入的阐释，力图探寻人性中更深层的真实。本书的视野并未局限于社交层面，而是关注人的整个内心世界，让人从内心深处意识到自身存在的弱点和缺陷，并主动地寻求改变，从而真正获得健康的身心，赢得他人的喜爱。

— 目 录 —

第一章 虚荣——打肿脸成不了真胖子

人人都有虚荣心 /003

男人和女人，谁的虚荣心更甚 /005

虚荣就是死要面子活受罪 /008

把虚荣变成积极的心理暗示 /011

第二章 猜疑——消除心里面的另一个现实

猜疑的剑芒伤人害己 /017

疑心缘何而来 /020

同事之间切莫猜疑 /022

别让在意变成猜疑 /024

彻底摆脱猜疑的枷锁 /027

第三章 狭隘——是我们将自己推向死胡同

从狭隘的小我中走出来 /033

对他人不要心存芥蒂 /034



心宽，天地就宽 /036

换位思考，力求理解他人 /038

第四章 攀比——不要成为别人镜子里的影像

攀比让人平添烦恼 /043

比上是挑战，比下是开悟 /045

降低期望，量力而行 /047

过好自己的生活，这就是幸福 /049

第五章 自大——高度不是由心气决定的

轻狂的人定是肤浅的人 /055

骄矜藏祸患，谦恭得人心 /057

“适度自大”不同于“盲目自大” /059

认清自己，放低姿态 /061

第六章 自私——你的眼里还要容下别人

自私扭曲了人的心灵 /067

别让自私的杂草在心里蔓延 /068

给予别人，你会收获快乐 /071

多为他人的利益考虑 /073

第七章 自卑——你不是生活的小丑

给自卑者的心理画像 /079

沉溺于自卑中会让人碌碌无为 /081

驱逐深藏内心的自卑感 /084

自信的人更美丽 /086

第八章 抱怨——怨天尤人只会让生活更加糟糕

抱怨于事无补，却令心情更糟 /091

不如意时尽量少抱怨 /094

正确看待世间的不公平 /096

数数你所拥有的财富 /098

第九章 自怜——为什么受伤的总是我

越是“自怜”越会“受伤” /103

好好呵护心灵的花园 /105

心里再苦，脸上都要露出微笑 /107

告别自怜自艾，拿回主动权 /110

第十章 愤怒——别用别人的错误惩罚自己

揭示情绪失控的深层原因 /115

发怒前问问自己值得吗 /117

与其生气不如争气 /120

适当给自己“放气” /122

抑制怒气，克服焦躁 /125

第十一章 嫉妒——不要对别人的成功视若无睹

嫉妒是最具破坏性的负面心理 /131



嫉妒摧毁人性和健康 /133

不掩己之长，不掠人之美 /136

树立正确的竞争意识 /138

第十二章 怀旧——将自己从记忆里拔出来

在感怀中重温逝去的美好 /145

过度怀旧是一种心理疾病 /146

别和往事过不去 /149

忘却是一种人生智慧 /150

心态归零，让过去的成为永远 /153

第十三章 悔恨——别和自己的错误过不去

将“要是”改为“下次” /159

让失去变得可爱 /160

没有任何错误会持久 /162

创造没有悔恨的人生 /164

第十四章 浮躁——这个世界能在你心中激起多高的浪

浮躁让人喜怒无常 /169

产生浮躁心理的时代因素 /171

拭去内心的缕缕浮躁 /174

不要让浮躁在压力中产生 /176

第十五章 偏执——别让坚持沦为固执

偏执让人走入危险的境地 /181

别让偏执变成争执 /183

解读偏执心理的成因 /185

放弃执念，解脱自己 /188

第十六章 羞怯——“犹抱琵琶半遮面”的婉转要不得

羞怯心理的种类和成因 /193

战胜羞怯的方法 /195

抛开羞怯，走向阳光 /198

勇敢一点，便不会留下遗憾 /199

第十七章 空虚——吞噬心灵的一剂毒药

正确认识内心的空虚 /205

再忙也无法弥补内心的空虚感 /207

内心充实才能快乐 /209

把握我们有限的今生 /211

第十八章 贪婪——人往往不是饿死的而是撑死的

贪欲是一剂“迷魂药” /217

给贪婪的心加上一把锁 /219

正确看待财富 /220

该放手时就放手 /222



第十九章 焦虑——生活的恶作剧

焦虑是现代人的通病 /227

不为明天的事担忧 /229

忧愁解决不了任何问题 /231

驱散焦虑的“阴霾” /232

你所担忧的事情有 99% 不会发生 /235

第二十章 逃避——最愚蠢的自保

不敢面对现实的人才会逃避 /239

接受无法改变的事实 /241

人活着就必须承担责任 /243

作最坏的打算 /245

—— 第一章 ——

虚荣——打肿脸成不了真胖子

虚荣是对荣誉的一种过分追求，是道德责任感在个人心理上的一种畸形反映，是一种不良的心理，其本质是利己主义的情感反映。每个人都知道不应贪恋虚荣，然而身处充满诱惑的花花世界，又有谁能真正抵御虚荣心的作祟，不为虚荣埋单呢？





你的虚荣心强吗？通过下列的测试，你便能清楚地了解自己。

仔细回忆一下，下列情况是否经常发生：

1. 因一点小事，与人家争论不休。
2. 工作出现了问题，一味强调客观原因。
3. 自己犯了错误，却硬说是他人的不对。
4. 总爱向别人展示自己名贵的东西。
5. 为了不丢面子，不说实话。
6. 为了提高身价，谈论有地位的亲戚与朋友。
7. 取得了一些成绩就夸大其词。
8. 受到别人的批评，感到颜面无光。

通过回答上述 8 个问题，可以自测虚荣指数。如果有 2 个以上回答“是”的话，说明你有虚荣心理，应该引起重视。

人人都有虚荣心

艾伦很羡慕她的女同事能嫁给一个有钱有权的丈夫，他们住有美丽宽敞的房子，行有价值不菲的高档车，消费时挥金如土，毫不眨眼。因此，艾伦总认为自己的丈夫无能，这样一来，埋怨和争吵自然持续不断。最后，艾伦一气之下和丈夫离了婚，嫁给了一个大款。

但是，有了钱的日子却并没有给她带来多大的幸福和满足，起初她也曾因出入高档的消费场所而萌生自豪感，但这种虚荣持续了不久，就变为了空虚。因为丈夫经常出差，根本无暇陪她，而且他身边的女人各色各样，让艾伦对这段婚姻的稳定产生了怀疑。现在，她反而羡慕那些收入一般、生活平淡的夫妻能够相濡以沫，即使条件稍差些，只要相知相守，也乐在其中。

在我们的身边，有多少人像艾伦这样，本来可以很快乐轻松，却因虚荣心作祟让生活失去了原有的滋味呢？

所谓虚荣，是指表面上的光彩，虚幻的荣耀。虚荣是对荣誉的一种过分追求，是道德责任感在个人心理上的一种畸形反映，是一种不良的心理，其本质是利己主义的情感反映。每个人都知道不应贪恋虚荣，然而身处充满诱惑的花花世界，又有谁能真正抵御虚荣心的作祟，不为虚荣埋单呢？

事实上，虚荣心人人都有，只是程度和表现形式不同罢了。虚荣心本身并非太大的错误。在现实生活中，男人大多追求名誉、地位、金钱、车子等，女人更多地追求衣着、容貌、老公、房子等。每个人都不喜欢自己在任何方面比别人落后，适度的虚荣心是可以理解的，可是过分爱慕虚荣，小则道德沦丧，大则走向罪恶的深渊。君不见，有的领导爱慕虚荣，不惜弄虚作假，做表面文章；有的技术人员为了评上职称，报假成果、假学历，为自己争面子；有的人为了满足自己的虚荣心坑蒙拐骗，无恶不作。

英国哲学家培根说：“虚荣的人为智者所轻蔑，愚者所叹服，阿谀者所崇拜，而为自己的虚荣所奴役。”虚荣像一剂迷药，让人对名望有了几乎变态的追求，让人失去道德底线，陷在钩心斗角中不能自拔，因为一个人的虚荣心和另一个人的虚荣心是不能共存的，只会互相伤害。因此，在虚荣心强的人的眼中，周围的人便都成了他的仇敌，他并不能从与他人的交往中获得愉悦和帮助，反而时常与他的邻居、同事、好友，甚至亲人发生冲突。一个人如果过度爱慕虚荣，就会丧失辨别是非的能力，如果是官，必是昏官；如果是百姓，也一定是个糊涂到极点的人。

心理学中有一个“面子效应”：当别人对自己表达不满的情绪时，人们常常无法容忍并很快予以强有力的回击。之所以会出现这种情况，往往就是因为多数人都太过看重自己的面子，无法安然地面对别人的挑衅。

其实在场面上输掉一筹并不丢人，儒家说：“知止而后有定，定

而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”表现得越是冷静，就越能够把握住主动权，如果你非常在意别人对自己的看法，那么就不妨试着说服对方，而这种说服首先就要求你能放下架子，心平气和地作出解释；如果你觉得别人的评价无所谓，那么就大可不必在意，更用不着和人费口舌。

戴尔·卡耐基说：“和人打交道时，请牢记这一点——人并非理性生物。他们由情感驱使，被偏见支配，傲慢与虚荣是他们的动力之源。”

戴尔·卡耐基认为，要想摒弃虚荣这种病态心理，就要正确认识自我，明白各人有各人的活法，他人有出类拔萃的一面，自己也有，与其盲目追求表面的虚幻，不如脚踏实地去追求真正的成功。只要矢志不渝，定会有不小的收获。只有这样我们才能摆脱虚荣心带来的困扰。

男人和女人，谁的虚荣心更甚

男人和女人，各有各的虚荣，只不过略有差异。女人的虚荣心绝大部分是因“匮乏”所致，如曾经想要但无法获得，而这背后有更深层的心理状态需要解读，那就是不自信导致其内心充满了不安全感，非要抓住一些实质的东西，或者要取悦别人，引起别人的注意。在生活中，虚荣的女人爱打扮、爱买名牌衣服、爱去美容店做皮肤



保养、爱跟人炫耀自己的得意之处、爱争强好胜、爱贬低别人抬高自己。因此，她们的人际关系往往很紧张，自己的心理也并不平静。

中国香港作家张小娴在散文《拒绝的虚荣》中写道：“已故华探长的第三妾侍说，她拒绝过一个医生。在当年，医生是一个很好的职业，她以对一个医生的拒绝来证实自己曾经颠倒众生，并且为她的丈夫作了很大的牺牲。那位医生当日引以为憾，今天应该引以为荣，一个女人拒绝接受他的爱，却毕生怀念他。

“除了医生外，经常被拒绝的，还包括律师、工程师、富商、富家子、才子、名导演、名歌星、总经理等。女人当然也拒绝过其他男人，但那些都不值得再三提起，只有上述这一批男人，代表了学识、财富、名气，比较典型，拒绝他们才值得炫耀。

“一个男人对我说，他拒绝过一位女律师和千金小姐，可见对于拒绝这回事，男人和女人同样虚荣。

“我们不怕拒绝，只怕没得拒绝。如果从来没有令一位异性失望而归，肯定是自己条件不足。至于被自己拒绝的异性，则条件越高越好，那么，拒绝他们才够风光。”

当然，也有人说，女人虚荣并非一无是处，爱美是女人的天性，本无可厚非，得体的衣服更能为女性增姿添彩，提高气质，同时又带来了好心情。

此外，女人的虚荣更能让男人奋发图强。一个有虚荣心的聪明