

18

岁

前应该克服

的18种弱点

看似不起眼的小毛病，
很可能毁掉一个人的一生。
长大成人之前，赶紧克服它！

主编：陆士桢

具有30年青少年教育实践经验的资深专家
中国青少年研究会副会长

中央电视台少儿频道及10余家主流媒体青少年栏目特聘顾问
着眼于成长发展的最重要因素 为青少年精心打造的成才必读

18岁前应该克服 的18种弱点

主编：陆士桢

编著：张振鹏

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

18 岁前应该克服的 18 种弱点/陆士桢主编; 张振鹏编著. —北京: 京华出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-80724-342-7

I. 1. 1... II. ①陆... ②张... III. 人生哲学 - 青少年读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 156909 号

18 岁前应该克服的 18 种弱点

陆士桢 主编 张振鹏 编著

- 出版发行 京华出版社
(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)
(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)
(010) 64259577 (邮购、零售)
(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)
E-mail: jinghuafaxing@sina.com
- 印 刷 北京市德美印刷厂
开 本 700mm × 1002mm 1/16
字 数 192 千字
印 张 数 12.5 印张
印 数 0001 - 6000
版 次 2007 年 2 月第 1 版
印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80724-342-7
定 价 18.00 元



陆红

青少年培养与教育领域著名专家，中央电视台少儿频道及10余家主流媒体青少年栏目特聘顾问；领导并参与创建了国内高等院校第一个少年思想政治教育系和第一个社会工作系；先后主持了《资讯时代与青年价值观发展》、《独生子女社会适应性研究》、《中国城市青少年弱势群体现状及支持体系研究》、《中国青年政策研究》、《中国儿童政策研究》等科研课题；撰写、编辑了关于青少年、儿童、社会工作方面的数十种书籍，在国内外相关报刊上发表过100余篇有关青少年和儿童教育的论文；主持了“家庭与下一代”、“社会变迁与青少年工作”、“面向21世纪的社会工作”等国际学术研讨会；在学校内外开设了“青少年社会工作”、“青少年道德发展与教育”、“社会保障”等课程和专题讲座；并被中国社会科学院聘为硕士研究生导师。现任中国青年政治学院党委书记、常务副院长，同时兼任着中国青少年研究会副会长、中国少先队工作学会副会长、北京青年研究会副会长、中国社会工作教育协会副会长、中国社会工作协会常务理事、中国婚姻与家庭研究会常务理事。荣获国务院特殊贡献专家津贴、并被授予全国优秀儿童工作者、全国三八红旗手等称号。

✓ 成长的智慧丛书

18岁前应该养成的18种习惯

18岁前应该体验的18种经历

18岁前应该培养的18种技能

18岁前应该克服的18种弱点



责任编辑：孙志文 杨柳青

封面设计：

www.zwbj.com.cn
010-88687372

总序

Foreword

——青春成长

我们可能会怀念那充满歌声与微笑的无忧无虑的童年时光,但我们却不能停下自己成长脚步。不知不觉间,我们已经长大了,跨入了青少年的行列。

在成长的过程中,我们会遇到迷茫、彷徨、困惑、孤单、挫折和泪水,也会体验到激情、信心、勇气、力量、憧憬和欢笑,就这样,我们沿着岁月的轨迹一路走来,我们一路收获着、品味着成长的果实。

有人说,我们的成长过程就是一个不断进行自我构建、自我评价和自我提高的过程,这个过程不应该由父母来包办,也不应该由老师来陪伴,而要靠我们自己从童年到少年再到青年一路脚踏实地走过来。

有这样一个小故事:一个小男孩喜欢在课余时间搜集蝴蝶的茧。一次,他看到一只蝴蝶从茧里挣扎出来时备受折磨的样子,就起了恻隐之心,他用一把剪刀在茧上剪了一个小洞,想让蝴蝶出来得容易一些。

果然,不一会儿,蝴蝶就从茧里爬了出来,但是它的身体非常臃肿,翅膀也特别单薄,极不协调地耷拉在身体两侧。

小男孩焦急地等着蝴蝶飞起来,但是,那只蝴蝶却只能跌跌撞撞地爬,怎么也飞不起来,又过了一会儿,蝴蝶死了。小男孩伤心地大哭起来,他根本没有意识到结果会如此糟糕。

小男孩的母亲在弄清了事情的原委后,轻轻地拍着他的肩膀说:“亲爱的,蝴蝶要从茧里面出来,就必须靠自己拼搏奋斗。蝴蝶在茧中的时候,翅膀十分柔软,在破茧而出的过程中,它必须经过一番痛苦的

挣扎,身体中的体液才能被挤压到翅膀上去,翅膀才能充实有力,支持它在空中飞翔。”

是的,“蝴蝶要从茧里面出来就必须靠自己拼搏奋斗”,要经过破茧的痛苦,才能化成翩翩飞舞的蝴蝶。人生何尝不是这样?我们应该尽早领悟奋斗的价值和意义,拥有自己的力量才能保证我们志存高远。

这就是成长。任何一种本领的获得都要经过艰苦的磨练,容不得任何投机取巧或不劳而获的行为。

这就是人生。要拼搏、要奋斗、更要经过历练,只有这样,人生才会有机会,生命才会有意义。

青少年朋友,青春属于我们,我们就是青春的主人。成长是我们自己的事,任何人都无法替代。我们只有自觉地、自主地选择自己成长的轨迹,才能拥有独立自主的个性和能力,才能拥有立足社会、参与竞争的根基。否则,过分依靠他人,即使取得了暂时的成功,那也是他人的成功,而自己仍然是个庸庸碌碌的、无法独立成长的依赖者。

在成长的路上,一旦我们明白自己不应该依靠他人的援助而自立自强起来,就等于踏上了成功的成长之路;一旦我们抛弃了所有的外来帮助,我们就会发挥出自身过去从未意识到的巨大潜能。

美国著名哲学家爱默生曾经说:“坐在舒适软垫上的人容易睡去。”是的,青春的成长不需要“软垫”式的援助,因为这是阻止我们成长的绊脚石,只有把它踢开,我们才能真正体味到成长的甘苦。

现在,就让我们翻开这套“成长的智慧”认真阅读吧!当我们真正走进其中并汲取精神营养的时候,我们就已经开始谱写人生的华彩乐章了。掌握了足够的本领,克服了一个个弱点,我们就一定能够缔造人生的美好前程。青少年朋友,努力吧,成功只会青睐勇于拼搏的人!

前 言

每个人都渴望并追求成功，但未必都能获得成功。追求成功的过程是一个理性战胜本能、积极战胜消极、勇于挑战自我、消除人生误区的过程；也是一个不断克服自身弱点、成就自我的过程。

金无足赤、人无完人，每个人都有自身的弱点。之所以会有这样那样的弱点，就是因为我们在日常生活和学习中不太重视自己的言行举止。尽管这些弱点可能很微小，但有时候却有极强的杀伤力，会给我们带来致命的伤害。

《韩非子·喻老》中有这样的说法：“千丈之堤，以蝼蚁之穴溃；百尺之室，以突隙之烟焚。”也就是后来的“千里之堤，溃于蚁穴”。与此对应的还有这样一个故事：

临近黄河岸边有一片村庄，为防止水患，村民们筑起了坚固的长堤。有一天，一位老农不经意间发现长堤上的蚂蚁窝一下子猛增了许多。老农心想：这些蚂蚁窝究竟会不会影响长堤的安全呢？他打算回村里去报告，路上遇见了他的儿子。老农的儿子听后不以为然地说：“那么牢固的长堤，还害怕几只小小的蚂蚁吗？”随即，老农的儿子就拉着他一起下田干活了。当天晚上，风雨交加，黄河水暴涨。咆哮的河水灌入蚂蚁窝，很快就顺着蚂蚁窝渗透到长堤中，最终大水冲毁了长堤，淹没了沿岸的大片村庄和农田。

可见，如果小的隐患不及时除掉的话，就会酿成大祸。弱点虽小，但我们决不能视而不见，无动于衷。任何弱点都可能成为我们人生路上的羁绊。再小的弱点也需要我们用心去克服，否则，迟早会给我们造成不可挽回的损失。

弱点虽然不是错误，但却是错误的根源。错误是一种既成的结果，而弱点却是让我们不断产生错误结果的源头。但是，弱点并不是什么打不开的心结、转不过的弯，也不是什么看不见的障碍、越不过的坎，当然也更不是什么消解不掉的愁绪。只要我们善于发现弱点，勇于正视弱点，所有的弱点都可以克服。

我们要时刻注意改善自己的行为 and 处事方式，培养自己良好的

行为和处事习惯。只有这样，我们才能克服弱点让自己变得强大起来。英国著名哲学家培根曾说：“进步是从看到自己的落后开始的，高明是从解剖自己的弱点开始的。”

可能我们有很多优点，但这并不是我们忽视弱点的理由。很多时候，相对优点，弱点对我们的影响可能会更大也更致命。著名的“木桶理论”如是说：一只木桶盛水的多少，并不取决于木桶壁上最高的那块，而恰恰取决于最短的那块。只有把最短的那一块也提到与其他木块一样高的位置，水才会装满。弱点于我们就像木桶壁上最短的那块木头一样，如果我们想要取得学业、事业的成功，“增其所长”固然很重要，但是，最重要也是最要紧的却是“补其所短”。否则，成功永远不会青睐我们。

当我们阅读中外名人传记、听取成功人士故事的时候，就会发现那些功成名就的人也跟我们一样平凡和普通，身上也有各种各样的弱点。他们之所以取得了辉煌的成就，就是因为他们能够坚持把自身的弱点都一点点、一个个地加以克服，最终到达了人生成功的顶点。

态度决定一切，我们要端正自己的思想和态度，否则，行为就会出现偏差而导致失败。端正态度首先就要正视自己的弱点，这是积极而正确的思维，也是下定决心克服弱点的开始，会令我们得到意想不到的收获。在这种积极而正面的思维引导下，我们一旦付诸克服弱点的行动，就可以达到事半功倍的效果。

青少年朋友，千万不要让弱点成为我们人生路上的“绊脚石”。只有克服自己的弱点，我们才能重获自信，拥有幸福、美好和成功的人生。

目 录

◎ 第1种弱点 懒散拖沓——成功道路上的拦路虎

懒散拖沓是致命的弱点，也是我们成功路上的大敌。其实，对一个人乃至一个民族来说，懒惰都是一种堕落的、具有毁灭性的东西。正如世界首富比尔·盖茨所说：“懒惰、好逸恶劳乃是万恶之源，懒惰会吞噬一个人的心灵，就像灰尘可以使铁生锈一样，懒惰可以轻而易举地毁掉一个人，乃至一个民族。”

1. 懒惰是精神腐蚀剂 (2)
2. 今日事今日毕 (4)
3. 把拖延的温床丢掉 (6)
4. 勤勉带来成功 (8)
5. 坚决克服懒散拖沓 (10)

◎ 第2种弱点 冲动易怒——远离理智人生的推手

愤怒是一种情绪，但却有极大的破坏力。在生活中，我们总会因为一些事情而陷入冲动愤怒之中。每当这个时候，人的意志力会变得薄弱，判断力、理解力都会降低，与此同时，理智和自制力也随之丧失了。最可怕的是，我们这样做，根本得不到什么益处。

1. 愤怒带来伤害 (14)
2. 保持冷静的头脑 (16)
3. 控制自我成就自我 (18)
4. 拒绝愤怒 (20)

◎ 第3种弱点 自负偏激——失败征程的开路先锋

当一个人只看到自己的优点，而看不到自己的缺点时，往往就会产生自负偏激的个性。这种人一般都好大喜功，一旦取得一点小小的成绩就会自认为了不起，把成功完全归因于自己的主观努力，

失败时则完全归咎于客观条件的不合作。这种人以自我为中心，过分自恋，把自己的举手投足都看得与众不同。长此以往，不但自己的人际关系会一塌糊涂，生活也会变得糟糕透顶。

1. 切不可夜郎自大…………… (24)
2. 刚愎自用没有出路…………… (25)
3. 自负导致愚蠢…………… (27)
4. 把自负击碎…………… (30)

○ 第4种弱点 优柔寡断——取舍之间的游移徘徊

一位智者说过，果断的个性，是生命成长中至关重要的方面。我们通过观察就会发现，不能牢牢把握自己航向的人是可怜的，成功的人总有一些超过常人的品质，果断便是其中关键的一环。遇事果断、有主见的人，才会是自己生命的舵手，才能为自己的未来负责。

1. 犹豫不决常误事…………… (34)
2. 果断做事常取胜…………… (36)
3. 行动是犹豫不决的克星…………… (38)
4. 改变优柔寡断的性格…………… (41)

○ 第5种弱点 妄自菲薄——人生旅程最大的失败

妄自菲薄，就是过分地看轻自己，是一个人对自己不恰当的认识，也是一种自卑心理。在这种心理的作用下，一个人在遇到困难、挫折和逆境时往往会出现焦虑、失望、颓废的情感反应。一个人如果想让自己的聪明才智和创造能力得到充分的发挥、让自己有所作为、让生活 and 人生更有意义的话，就一定不能做自卑的俘虏。

1. 自卑是心灵的结…………… (46)
2. 千万不要自我怀疑…………… (48)
3. 天生我材必有用…………… (50)
4. 自信是成功的必要条件…………… (51)
5. 战胜自卑有方法…………… (53)

◎ 第6种弱点 懦弱依赖——无能者最显著的特征

具有自信独立的个性，是一个人自身进步与发展的必要条件。一个习惯于依赖他人的人，注定是一个懦弱无能的人。懦弱的人常常害怕机遇，因为他们不习惯迎接挑战。他们在机遇中看到是忧虑，而在真正的忧虑中，他们又看不到机遇。唯有珍视自己，勇于把命运掌握在自己手中的人，才会使自身的价值得到充分体现。

1. 懦弱注定无能…………… (58)
2. 靠自己的力量前进…………… (59)
3. 摒弃懦弱…………… (62)
4. 克服依赖的对策…………… (64)

◎ 第7种弱点 放纵任性——驾驭人生最大的阻力

法国著名文艺批评家圣佩韦曾说：“如果年轻时太放纵的话，将失去心灵的滋润。”放纵只是给自己找一个借口，放纵是堕落和颓废的表现，可以说，放纵就等于慢性自杀。面对社会的种种诱惑，我们要学会约束自己，克制自己，学会驾驭自己的人生，一定要避免一意孤行，任由自己性子不加约束的行为。对我们青少年来说，无论什么时候都要保持一种平和的心态。

1. 放纵是人生悲剧的开始…………… (68)
2. 任性做事难成事…………… (69)
3. 与任性说再见…………… (72)

◎ 第8种弱点 消极悲观——遮蔽灿烂人生的阴霾

消极等待是一种悲观的人生态度。如果一个人的生活态度是消极的，那么，他的烦恼就会随着年龄的增长而越来越多。一个没有积极进取精神的人的一生是残缺的，往往会在等待与怨恨中错过机会。惧怕困难并不能消除困难，反而会使苦难升级。

1. 消极的人远离成功…………… (76)
2. 远离习惯性自我否定…………… (78)
3. 成功源于积极努力…………… (80)
4. 与积极乐观相伴…………… (82)

第9种弱点 狭隘短视——内心深处的一颗毒瘤

狭隘是心灵的毒瘤，一个心胸狭隘的人，只会让自己躲在狭小的角落里，悉数生活和他人给自己带来的伤害，为眼前的一点利益斤斤计较；豁达是生命的财富，一个胸襟宽广、豁达大度的人，会坦然地面对生活，接纳一切，即使是无情的岁月也很难在他心中留下伤痕，眷顾他的只有快乐。

1. 狭隘心理挫败自己…………… (88)
2. 风物长宜放眼量…………… (90)
3. 豁达是一种气度…………… (92)
4. 胸襟宽广容他人…………… (94)

第10种弱点 虚荣攀比——奴役你的心没有商量

《辞海》这样解释虚荣：“表面上的荣耀、虚假的荣誉。”心理学上认为，虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。其实，在现实生活中，很多人都有虚荣攀比心理。这种复杂的心理会让一个人借用外在的、表面的或他人的荣光来弥补自己内在的、实质的不足，以赢得他人和社会的注意与尊重。但是，这种心理会奴役一个人的心，正如英国哲学家培根所说：“虚荣的人被理智所轻视，被愚者所佩服，被议者所崇拜，而为自己的荣誉所奴役。”

1. 爱慕虚荣的代价…………… (98)
2. 盲目攀比要不得…………… (100)
3. 不用祈求他人的认可…………… (102)
4. 走出虚荣的死胡同…………… (104)

第11种弱点 猜疑嫉妒——伤害他人也伤害自己

猜疑和嫉妒都是人际关系的大敌，猜疑者常常嫉妒心重。猜疑嫉妒会破坏朋友间的友谊，疏远同学间的关系，生活在猜疑嫉妒中的人，总是郁郁寡欢，缺少内心的宁静，也会在内心深处产生严重的怨恨，时间一长，就会让心中的压抑聚拢，从而形成心理问题，不仅会危害他人，也会给人际关系造成极大的障碍，最终会摧毁自身。

1. 珍贵的东西因猜疑而失去 (108)
2. 把猜疑彻底消灭 (109)
3. 嫉妒是错误的根源 (111)
4. 嫉贤妒能害人害己 (113)
5. 冲破嫉妒心理的羁绊 (116)

◎ 第12种弱点 意志薄弱——难以企及人生的顶点

在成功者的词典里，从来就没有困难、逆境、绝望、失败等这些词的位置，这是一个人意志坚强的表现。相反，意志薄弱是一种思想上的疾病，它会削弱我们的战斗力，也会吞噬掉我们的自信，让我们不战而败。如果我们能够把薄弱意志驱除掉，那我们就拥有了无坚不摧、无往不利的意志力了，而这将成为我们迈向成功的一大资本，也将帮助我们达到人生的顶点。

1. 意志力决定成败 (120)
2. 坚守自己的信念 (122)
3. 毅力不可低估 (124)
4. 培养坚强的意志力 (126)

◎ 第13种弱点 责任心差——不容忽视的心灵缺憾

一个没有责任感的人，是缺乏理想的人，是没有灵魂的人，他只想索取，不想付出，因为他没有从根本上认识到自己应该在社会中、在家庭中扮演怎样的角色；一个没有责任感的人，在学习和工作中只能应付别人，但同时也是在应付自己，他注定会一生无成、一事无成。只有积极主动地担负起他应该担负的责任的人，才能成为一个对国家和社会有用的人。

1. 为自己的行为负责 (130)
2. 责任是走向成功的基石 (132)
3. 做一个负责任的人 (134)
4. 培养强烈的责任感 (136)

◎ 第14种弱点 不思进取——人生前进路上的羁绊

一个满足于现状、不思进取的人永远也不会有美妙的想法，更

不会有美好的愿望。进取心是人生的一种精神境界，进取心造就了人类的精英。每个活着的人都应该有进取心，如果一个人一生都没有进取心，他的人生就是不完整的人生。一个人拥有进取心，就等于拥有了奋进的动力，他的每一个平凡的日子都会变得不平凡。正如美国一位畅销书作家所说：“当一个人有了想飞的梦想，哪怕他爬着，也再没有不站起来的理由了！”

1. 穷人缺什么 (140)
2. 得过且过通不过 (141)
3. 进取心是人生不竭的动力 (144)
4. 保持进取的斗志 (146)

◎ 第15种弱点 孤独恐惧——必须拆除的交往藩篱

孤独，并不是单纯地独自生活，也不是表面地独来独往。孤独，是一种对于自己不能融入群体的沮丧和恐慌。孤独者想了解他人，却不能如愿，同时，他也不被其他人所了解。现代社会中，沟通和合作是成功的重要基础，所以，驱散孤独恐惧是必须的，一个孤独恐惧的人注定不能成功。

1. 让自己融入群体 (150)
2. 沟通是交往的基础 (152)
3. 远离孤独有方法 (154)
4. 消除交往的恐惧心理 (156)

◎ 第16种弱点 草率盲目——失败残局的始作俑者

一次深思熟虑，胜过百次草率行动。凡事都应该三思而后行，切不可草率盲目。一个成功的人在做一件事情时，一定会对其中的利与弊进行分析、权衡和比较。“三思而后行”决不是一句空话，而是古训，也是真理，有着实实在在的内容和意义。草率盲目带给人们的只能是失败的残局。

1. 草率行事是大忌 (160)
2. 不要轻信他人 (162)
3. 切不可马虎大意 (164)

4. 三思而后行 (166)
5. 克服盲目的弱点 (168)

◎ 第17种弱点 托辞借口——坚决摒弃的误己牢笼

成功学大师拿破仑·希尔说：“找借口解释失败是全人类的惯常做法。这种做法同人类的历史一样源远流长，而且对成功有着致命的破坏力。”现实生活中，也有不少人是这方面的高手，总是能找出无数个理由来粉饰自己消极和失败的事实。殊不知，自己借口连篇的做法，一开始就注定了必败的结果。

1. 学习最怕“借口症” (172)
2. 别为失败找借口 (174)
3. 执行力决定成败 (176)

◎ 第18种弱点 好高骛远——既飞不高也走不远

好高骛远，是指不切实际地追求过高的目标，它是一种不切合实际的心态。如果一个人好高骛远，那他就会盯着很高、很远的目标，大事做不来，小事又不肯做，最终只会空怀奇想，落空而归。每个人的能力不同，要根据自己的能力的大小去做事、去确定目标和确立志向。

1. 脚踏实地出成绩 (180)
2. 懂得循序渐进 (181)
3. 与浮躁告别 (183)
4. 切勿好高骛远 (185)

第1种弱点

懒散拖沓——成功道路上的拦路虎

懒散拖沓是致命的弱点，也是我们成功路上的大敌。其实，对一个人乃至一个民族来说，懒惰都是一种堕落的、具有毁灭性的东西。正如世界首富比尔·盖茨所说：“懒惰、好逸恶劳乃是万恶之源，懒惰会吞噬一个人的心灵，就像灰尘可以使铁生锈一样，懒惰可以轻而易举地毁掉一个人，乃至一个民族。”

成长的智慧