

宗春山，把美国的青少年领袖素质教育活动引入中国，
并本土化为“青少年领袖素质五项修炼”心理互动活动
谷金玉，知心热线知心姐姐，12355青少年心理服务热线督导
宗春山 谷金玉 青少年心灵成长的引领者

青少年 必须克服的 人性弱点

宗春山 谷金玉◎编著

白金版

◆正视过去 才能走向未来◆
◆正视弱点 才能走向强大◆

让亿万青少年重新认识自己的书

QINGSHAONIAN BIXU KEFUDE
RENXING RUODIAN

石油工业出版社

青少年 必须克服的 人性弱点

宗春山 谷金玉◎编著

白金版

让亿万青少年重新认识自己的书

QINGSHAONIAN BIXU KEFUDE
RENXING RUODIAN

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年必须克服的人性弱点：白金版/宗春山，谷金玉编著．
北京：石油工业出版社，2011.6
ISBN 978-7-5021-8324-0

- I. 青…
II. ①宗… ②谷…
III. ①人生哲学-青年读物
②人生哲学-少年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 037851 号

青少年必须克服的人性弱点 (白金版)

宗春山 谷金玉 编著

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址：www.petropub.com.cn

编辑部：(010) 64523607 营销部：(010) 64523603

经 销：全国新华书店

印 刷：石油工业出版社印刷厂

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

740×1060 毫米 开本：1/16 印张：22.25

字数：422 千字

定价：29.00 元

(如出现印装质量问题，我社营销部负责调换)

版权所有，翻印必究



前言

青少年必须克服的人性弱点

走好青春的路

林清玄有一次去一家羊肉馆吃饭，老板忽然对他说：“先生，您还认识我吗？”

林清玄使劲回想了一番，摇摇头。老板拿出了一份二十多年前的旧报纸，将一篇文章指给林清玄看，那是林清玄写的一篇关于少年神偷的旧文。文中写道一个小偷手法高超，作案屡屡得手，虽然最终还是落入法网，林清玄却在最后感慨道：“像心思如此细密，手法如此灵巧的小偷，做任何一件事情都会有成就的吧！”

老板感激地说：“我就是这个小偷，是你这句话引导我走向正途的。”林清玄没有想到，自己的一句感慨，居然让这位偷盗奇才回了头，走了正路。

和所有的青少年一样，羊肉馆的老板也曾年少轻狂，不管未来的道路如何，不管不顾地狂妄地消遣着青春的岁月。自以为可以把握住生活的全部，却在一次狠狠的摔跤后，才回头发现，自己一直活得太过迷茫。

若不是那篇文章，只怕这位老板还在望不到尽头的道路上挣扎前行。一句赞许便让一个小偷改头换面，经过努力，成为一个成功的商人。

还有一个故事，19世纪末期，美国西部密苏里有一个坏孩子，他总是喜欢搞一些恶作剧，让邻里头疼不已。他会偷偷地向邻居家的窗户扔石头，踩坏别人的草坪，还把死兔子装进桶里放到学校的火炉里烧烤，弄得臭气熏天。这个孩子的行为让他的父亲十分无奈，直到后来，在这个孩子9岁那年，父亲娶了继母，事情才有了转变。

继母慢慢地走近了孩子的内心，她时常鼓励这个捣蛋、不好好学习的孩子：“你不坏，而且非常聪明，只是你的聪明没有发挥出来。”在继母的鼓舞下，这个孩子慢慢成长起来，成了美国当代著名的企业家和思想家，他就是戴尔·卡耐基。

像所有不懂事的孩子一样，卡耐基在童年做了许多“坏事”，如果不是继母

为卡耐基摘下“坏孩子”的头衔，并给予他正确的鼓励和指引，那么，今天的卡耐基也许就不是这样一个成功的思想家了。

这两个故事只是青少年克服人性弱点的案例中的冰山一角，其实，克服人性中那些顽固的弱点并不是困难的事情，只要有心，每个人都可以做到。

青少年有属于自己的精彩，因为你们的爱好就是你们的方向，你们的兴趣就是你们的资本，你们的性格就是你们的命运。每个人都会找到属于自己的理想乐园，在其中栽种赏心悦目的花草。

而那些性格中的弱点，则只是花草上的一些小虫子。如何及时除掉这些虫子，编者青少年想了一个好办法。

这本《青少年必须克服的人性弱点（白金版）》就是最好的“除虫剂”，书中选取了大量生动的例子和精辟有趣的引导，会让青少年在软弱的时候变得勇敢，在骄傲的时候变得谦虚，在颓废的时候变得积极，在痛苦的时候变得乐观起来。

希望青少年可以带着编者精心准备的这份礼物，在蓝天下快乐成长，轻松愉悦地与自己的精彩人生握手。



目 录

青少年必须克服的人性弱点

弱点一 懒惰：懒得跟你比懒的哲学

1

没有“懒人”的智商，就别套上懒人的皮囊 /2

做推动世界的勤者，不做被世界推动的懒人 /4

降低你的懒惰指数 /7

弱点二 悲观：哭脸面对生活

10

别让悲观的潮水没过头顶 /11

像向日葵一样，面对光明的一面 /13

再苦的生活也要笑一笑 /16

弱点三 懦弱：把“我不敢”当做口头禅

18

懦弱是阻碍你出色的麻痹药 /19

玩场心理蹦极，突破胆小极限 /20

不要胆小窝囊过一辈子 /24

弱点四 浮躁：沉淀的反义词

25

缺少机会是浮躁之人的托词 /26

奔跑的时候别忘记系鞋带 /27

静心为自己的浮躁心态“减负”/30

弱点五 妄自菲薄：永远看着别人高自己一头

32

自己将自己囚禁在自卑的牢笼中 /33

像世界超模一样走路 /35

你对自己的定位是什么，你就是什么 /38

弱点六 重外轻内：以貌取人的准则

40

别被华美的外表蒙蔽视线 /41

为你的灵魂穿上新衣最重要 /42

相貌不是能力的“代言人”/44

弱点七 舍近求远：拿远水来解近渴

45

最好的东西就在你家的花园里 /46

“镀金”无需舍近求远 /47

把握机遇是一种大智慧 /49

弱点八 偏执：“愚昧”的固执

50

不切实际的执著是一种愚蠢 /51

学会放弃，才会懂得收获 /53

不让自己钻牛角尖 /55

弱点九 意志薄弱：困难面前一味退让

56

薄弱的意志，让自己成为自己的敌人 /57

困难是旅途中的一道风景线 /58

勇气只是多跨出一步 /61

弱点十 依赖：将自己“绑”在他人身上

63

锯掉习惯依靠的“椅背” /64

要敢于自己为将来“买单” /65

做自己的主人 /68

弱点十一 虚荣：只追求面子上的风光

70

虚荣是啃噬内心的小虫 /71

你的虚荣你做主 /72

撕破“虚荣”的伪装，不让自己掉入陷阱 /75

弱点十二 盲目崇拜：甘做别人的“小跟班”

77

盲目崇拜让灵魂被掏空 /78

别让权威拴住前进的步伐 /79

要用心去看世界 /83

弱点十三 侥幸：总是想有“意外收获”

84

侥幸心理可能引火烧身 /85

免费的午餐大多有“毒药” /86

莫伸手，伸手必被捉 /88

弱点十四 成见：从哈哈镜里看人

90

成见将人定格成一张照片 /91

摘下“有色眼镜”，丢掉你的成见 /92

别让成见左右你的视线 /94

弱点十五 优柔寡断：等到花儿也谢了

96

越怕失去就越容易失去 /97

什么都阻挡不了你，天空才是你的极限 /98

机会之神不青睐犹豫者 /101

弱点十六 不思进取：停留在原地踏步

102

别让心里的“兔子”跑掉 /103

进取心是人生的“永动机” /104

把进取心当做前进的动力 /107

弱点十七 苛求完美：就算“十全九美”也不满意

109

得不到的总是最好的 /110

每个人都是一个不完整的圆 /112

卸下“完美”的黄金枷锁 /114

弱点十八 吹毛求疵：从显微镜里看人

116

用欣赏的眼光看待身边的人 /117

宽容环境就是宽容自己 /118

将一些小事模糊掉 /122

弱点十九 朝三暮四：别人碗里的肉总是比自己碗里的香 124

别让“全才生”的名号毁了你的前程 /125

让“专心”生根发芽 /126

一生只要认真做好一件事 /128

弱点二十 虚伪：披着“真善美”的美丽外衣 130

伪君子常常以朋友的身份出现 /131

最大限度地信赖你的朋友 /132

人生不是演出，请摘下虚伪的面具 /134

弱点二十一 墨守成规：在过去的思维模式中打转转 136

因循守旧的人把思维困在原地 /137

经验只是经常对，不是永远对 /138

培养和运用创造性思维 /142

弱点二十二 耽于幻想：想的永远比做的多 144

幻想从童年起就伴随我们成长 /145

耽于幻想的人终将一事无成 /146

没有行动，梦想只是泡影 /148

弱点二十三 狭隘：心胸不能容下一粒沙 150

不顾自己发展，只想阻碍别人进步 /151

生活在套装里的人 /153

远离狭隘，豁达人生 /155

弱点二十四 不自知：不是放大就是缩小自己

157

充分认识自己 /158

做自己能力范围之内的事 /159

做人既不妄自尊大，也不妄自菲薄 /161

弱点二十五 嫉妒：难以治愈的“红眼病”

163

宁可自己吃亏，也要把别人拉下来 /164

寻找自身优点，不迷失在别人的成就里 /165

巧妙化解嫉妒心理 /167

弱点二十六 盲从：没有主心骨的“跟屁虫”

169

盲目行事，像浮萍一样左右摇摆 /170

成功离不开明确的目标 /172

怎样制订你的目标 /174

弱点二十七 贪婪：永远都吃不饱

176

欲望是个无底洞 /177

追求更多的“得”，反而失去得越多 /178

贪婪如火山，不控制就会伤人害己 /180

弱点二十八 吝啬：一毛不拔的铁公鸡

182

苦守“财富”换来的是两手空空 /183

财富过多也是一件令人烦恼的事 /185

吝啬付出的人会被幸福疏远 /187

弱点二十九 爱博不专：样样通，样样松

188

读书学习不能一味贪多 /189

拥有一项别人没有的技能 /190

把所有的精力都专注于同一个目标 /194

弱点三十 奴性：“哈巴狗”习性压弯脊梁

196

人的奴性是与生俱来的 /197

向人求助也要保持尊严 /198

独立意识是去除奴性的第一步 /202

弱点三十一 轻信：墙头草，随风倒

203

保持头脑冷静，方能在谣言的漩涡中站住脚 /204

培养独立思考辨别是非的能力 /205

做一个不进谗、不信谗的人 /207

弱点三十二 羞怯：走到哪儿都遮遮掩掩

209

撩开羞怯的面纱 /210

过度害羞会让我们变得软弱 /211

让害羞的人变大方的秘诀 /215

弱点三十三 猜疑：这个世上只相信“怀疑”

217

“有色眼镜”只会让你的世界乌云密布 /218

无端猜疑使你失去支持与帮助 /219

多疑者自寻烦恼 /221

弱点三十四 紧张：时刻处于高度警惕状态**223**

谁让你绑起了紧张之弦 /224

给自己松绑，让心情快乐起来 /226

告别紧张的生活 /229

弱点三十五 孤高自许：一个人的“芭蕾舞会”**230**

不做独行侠式的人物 /231

再优秀的人也要学会在合作中共赢 /232

与他人合作的五个技巧 /236

弱点三十六 自负：不要把眼睛长在头顶上**237**

伟大的科学家因自负而一蹶不振 /238

自负的人永远不能与成功邂逅 /239

放弃自以为是的念头 /242

弱点三十七 冲动：一种看似无法理性掌控的情绪**244**

只图一时之快贻害无穷 /245

学会冷静有效地处理问题 /248

做人最大的难题是管好自己 /249

弱点三十八 自私：一味争取最为利己的东西**251**

世界越来越紧密，帮人等于帮自己 /252

自私会夺走你的幸福 /253

几招教你远离自私 /256

弱点三十九 计较：每笔账都算计到毫厘

258

精于计较，算来算去算自己 /259

避免徒劳无功的争执 /260

原谅他人的冒犯 /262

弱点四十 因小失大：为了芝麻丢掉西瓜

264

不要让小事情牵着鼻子走 /265

小事不是小人物的事 /266

把每一件小事都当做大事来做 /270

弱点四十一 忽视健康：透支生命，换取成功

272

失去了健康，生命就会“贬值” /273

不要被疲劳“干掉” /274

停下来歇息是为了更好地前进 /278

弱点四十二 说谎：将真相用袋子“套”起来

280

谎言就像滚雪球，越来越大 /281

谎言总是要被揭穿的 /282

仅把善意的谎言是生活的“调味品” /285

弱点四十三 争斗：靠暴力博得敬仰

287

别把人生当做角斗场 /288

无争，才能无忧 /289

生气是拿别人的错误来惩罚自己 /293

弱点四十四 拖延：从暖春等到寒冬

295

拖延折断本该带你起飞的翅膀 /296

不要躺在拖延的温床上 /297

让行动决定价值 /299

弱点四十五 出风头：招摇过市，惹人眼球

301

显眼的花草遭折枝 /302

做对的事比把事情做对重要 /303

低调做人如流水 /306

弱点四十六 逃避：临阵脱逃的选择

307

只为成功找方法，不为失败找借口 /308

不怕霉运阻挡，只怕自己投降 /310

谁都不能逃避责任 /313

弱点四十七 冷漠：事不关己，只做冷漠的旁观者

314

只扫自家门前雪，不管他人瓦上霜 /315

打开冷漠的内心 /316

你需要为你的冷漠付费 /318

弱点四十八 恐惧：害怕一切事物

319

别被恐惧的“魔鬼”附身 /320

生命是罐头，胆量是开罐器 /321

信心是恐惧的天敌 /325

弱点四十九 抱怨：任何时候都有发不完的牢骚

326

过多的抱怨只会得到别人的反感 /327

换个角度看世界你并不是最倒霉的人 /328

抱怨如鞋里的沙，需要随时倒掉 /331

弱点五十 苛求回报：只为回报而付出

333

别把回报作为付出的挡箭牌 /334

机遇喜欢那些愿意“多付出一点点”的人 /335

学会赠人玫瑰，手上才会留有余香 /337



弱点一 懒惰：懒得跟你比懒的哲学

懒，是新新人类的共同特性，“琴棋书画不会，洗衣做饭嫌累”，更有甚者自诩：“不要跟我比懒，我懒得和你比。”人是好逸恶劳的动物，总是希望不付出或少付出劳动，但又能过上舒适的生活。懒惰在生活中表现为不求上进、意志消沉、安于现状、心态消极。很多青少年朋友就沾上懒惰的习性，学习没目标、不主动，糊涂混日、得过且过。人生的许多理想、目标、规划、希望、追求，因为懒惰而变得遥遥无期，无法实现。

- (1) 不爱出门，不爱做家务，不爱洗澡，不爱从事体育活动。
- (2) 整天待在屋里发呆，对周围事物漠不关心。
- (3) 日常起居不规律，性子慢，做事拖延，整天懒洋洋。
- (4) 常常迟到、逃学，还觉得不以为然。
- (5) 上课不专心，不按时完成作业，文具迟迟不配齐。
- (6) 学习目的不明确，很少主动思考问题。
- (7) 不思进取，得过且过。