

改变一生命运的智慧书

HOW TO WIN FRIENDS
AND INFLUENCE
OTHERS & HOW TO
STOP WORRYING
AND
START LIVING



挑战人性的弱点

怎样赢得友谊并影响他人
怎样停止忧虑并开始新的生活



冀衡 / 编著

中国商业出版社

HOW TO WIN FRIENDS
AND INFLUENCE
OTHERS & HOW TO
STOP WORRYING
AND
START LIVING



挑战人性的弱点

怎样赢得友谊并影响他人
怎样停止忧虑并开始新的生活



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

挑战人性的弱点/冀衡编著. —北京:中国商业出版社,2004.4

ISBN 7-5044-5060-X

I.挑... II.冀... 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(2004)第 024654 号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京飞达印刷有限责任公司印刷

*

880×1230毫米 32开 12印张 260千字
2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

定价:24.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



目 录

第一部分 如何使你变得更成熟

人活着就要学会承受生命的重量，虽然你可能会怨天尤人，责怪命运不公正，但是苦难也是生活的一部分。当你无力改变残酷的现实时，你需要的，就要先改变自己，让自己坚强起来。

| | | |
|-------|----------------------|----|
| 弱点 1 | 虚荣心让我活得很累 | 3 |
| 弱点 2 | 永不满足也会带来苦恼 | 8 |
| 弱点 3 | 我怎能承受住疾病的侵袭 | 13 |
| 弱点 4 | 厄运当头时我只能听天由命 | 19 |
| 弱点 5 | 面对进退维谷的境地我无能为力 | 25 |
| 弱点 6 | 我在悲伤中无法自拔 | 29 |
| 弱点 7 | 为什么我对失去的总念念不忘 | 34 |
| 弱点 8 | 我失去了生活的勇气 | 44 |
| 弱点 9 | 我连自己都不了解 | 52 |
| 弱点 10 | 为什么我经常去羡慕别人 | 58 |
| 弱点 11 | 我总是怕这怕那 | 66 |
| 弱点 12 | 相貌丑陋的我早已失去了信心 | 74 |
| 弱点 13 | 残缺的身体让我更自卑 | 80 |



| | | |
|-------|----------------|----|
| 弱点 14 | 贫困的我一无所有 | 88 |
|-------|----------------|----|

第二部分 与人相处的基本技巧

毋庸置疑，人情世故也是一门学问。如果你不能把握好与人相处的基本准则，那么你会很快使自己陷入孤立无援的境地。即使你拥有丰富的知识、雄厚的资本，也不能在社会上占有一席之地。

| | | |
|-------|---------------------|-----|
| 弱点 15 | 我是一个爱记仇的人 | 97 |
| 弱点 16 | 只有去报复才能让我好受些 | 103 |
| 弱点 17 | 我总不把自己当回事儿 | 110 |
| 弱点 18 | 我总是不能迁就别人 | 116 |
| 弱点 19 | 我一点儿不再乎别人的感受 | 120 |
| 弱点 20 | 以怨报德，不懂感恩 | 125 |
| 弱点 21 | 我帮你，谁帮我呀 | 130 |
| 弱点 22 | 赞美总是有目的的 | 135 |
| 弱点 23 | 我总是一口回绝别人 | 138 |
| 弱点 24 | 我不知道怎样帮别人解围 | 144 |
| 弱点 25 | 我不知该如何逃脱他人的刁难 | 149 |

第三部分 走出忧虑的人生

人的一生不可能一帆风顺，在你前行的过程中，困惑、烦恼、失望都会不期而至。你可以带着诸多的不快乐上路，也能将它们抛到脑后。

| | | |
|-------|--------------------|-----|
| 弱点 26 | 我做什么都不顺 | 155 |
| 弱点 27 | 我总爱追求十全十美的事物 | 162 |
| 弱点 28 | 为什么孤独的人总是我 | 171 |



| | | |
|-------|---------------------|-----|
| 弱点 29 | 我惧怕年老 | 176 |
| 弱点 30 | 不知道别人会怎样看我 | 182 |
| 弱点 31 | 我的生活是一团麻 | 190 |
| 弱点 32 | 为什么我总感觉生活枯燥乏味 | 199 |
| 弱点 33 | 我看不到自己的幸福 | 206 |
| 弱点 34 | 这座城市容不下我 | 215 |
| 弱点 35 | 为什么我总为将来活着 | 220 |
| 弱点 36 | 我生活得一点儿劲没有 | 224 |
| 弱点 37 | 为什么我如此疲惫 | 228 |
| 弱点 38 | 我为何总高兴不起来 | 234 |
| 弱点 39 | 为什么我总把光阴虚掷 | 239 |
| 弱点 40 | 我拥有的东西很少 | 245 |
| 弱点 41 | 忙碌能给你带来舒适的生活吗 | 254 |
| 弱点 42 | 为什么我总是怨天尤人 | 258 |
| 弱点 43 | 没有文凭的我无法给自己定位 | 262 |

第四部分 不要为金钱和工作烦恼

多数人追求一份更好的工作的目的是追求更高的薪水，追求更有档次的生活。可是，这些人有没有想过，当你忙着用光阴去换取这一切的时候，也会遗失很多美好的东西。有一句话颇耐人寻味：“我们走得太快，以至于将灵魂都走丢了。”

| | | |
|-------|--------------------|-----|
| 弱点 44 | 为什么我总害怕失败 | 269 |
| 弱点 45 | 我是一个不能善始善终的人 | 276 |
| 弱点 46 | 为什么成功总是与我无缘 | 281 |
| 弱点 47 | 我总怕被社会淘汰 | 287 |



| | | |
|-------|------------------------|-----|
| 弱点 48 | 我样样不如别人 | 295 |
| 弱点 49 | 我把工作当作谋生的手段 | 302 |
| 弱点 50 | 我要用钱来维护尊严 | 309 |
| 弱点 51 | 为了追求虚荣，我筋疲力竭 | 318 |
| 弱点 52 | 我不知道自己到底想要什么样的生活 | 327 |
| 弱点 53 | 女强人就不能是温柔的妻子吗 | 333 |
| 弱点 54 | 我每天都很烦 | 338 |

第五部分 让你的爱情生活更幸福

佛说：“前世的五百次回眸，才换来今生的擦肩而过。”如果真的是，你该如何去呵护与你携手共度风雨人生的爱人呢？相遇就是缘，有缘就要去珍惜。

| | | |
|-------|-------------------|-----|
| 弱点 55 | 为什么我总是忘不掉他 | 345 |
| 弱点 56 | 我不能找回失去的爱 | 352 |
| 弱点 57 | 为什么我总是说不出来 | 356 |
| 弱点 58 | 我的伤口不能愈合 | 362 |
| 弱点 59 | 我不得不与他（她）争吵 | 369 |



第一部分

如何使你变得更成熟

人活着就要学会承受生命的重量,虽然你可能会怨天尤人,责怪命运不公正,但是苦难也是生活的一部分。当你无力改变残酷的现实时,你需要的,就要先改变自己,让自己坚强起来。

《挑战人性的弱点》

弱点 1

虚荣心让我活得很累



-
- 案例：1. 我总是在刻意追求一些新潮的东西，过后又发觉它们毫无价值。我想，自己可能在盲目的攀比中遗失了很多东西。我该如何找回它们？
2. 看到别人纷纷开上了自己的小车，心里别提有多羡慕了。可回头一想，车对我有那么重要吗？
3. 单位的几个同事天天谈论装修房子的事。他们好多人已经装上家用中央空调了，看来我又要花钱了。



认清你降落伞的颜色

自从我们来到了世间，便像蒲公英一样撑着小伞苦苦寻觅着一片适合自己的土壤，因为只有在那里我们才能生根发芽、茁壮成长。或许，你的那把伞早已收起，却“这山望着那山高”，盼望着过另一种生活；或许，你在色彩纷呈的流光中迷失了自己，只知麻木地追随别人；或许，这一切只因你还没有认清自己降落伞的颜色。

不要盲从别人

有一则笑话：一场多边国际贸易洽谈会正在一艘游船上进行，突然发生了意外事故，游船开始下沉。船长命令大副紧急安排各国谈判代表穿上救生衣离船，可是大副的劝说均遭失败。船长只得亲自出马。他很快就让各国的商人都弃船而去，大副惊诧不已。船长解释说：“劝说其实很简单。我告诉英国人，跳水是有益健康的运动；告诉意大利人，不那样做是被禁止的；告诉德国人，那是命令；告诉法国人，那样做很时髦；告诉俄罗斯人，那是革命；告诉美国人，我已经给他上了保险；告诉中国人，你看大家都跳水了。”

这个笑话可能有些夸张，但某些中国人喜欢盲从的特点在现代生活中也不乏实例。

前几年流行事物中最令人惊讶的，是人们对于山地自行车的青睐。该车型适宜爬坡和崎岖不平的路面，对于平坦的都市



马路毫无用处。山地车骨架异常坚实沉重，车把僵硬别扭，转向笨拙迟缓，根本无法对都市复杂的交通做出灵巧的应变。一天折腾下来，骑车人必会腰酸背痛。而许多赶时髦的年轻人却头戴耳机，腰挎“随身听”，脚踩山地车，一身牛仔服，看上去自我感觉良好，实际上，有许多无奈恐怕也是“不足为外人道也”吧！

盲从别人，必定失去自我。表面上看起来这只是个人的性格问题，其实它可使你的生活、事业套上无形的枷锁。因为，你早已失去了信心，失去了用自己的头脑思索问题并做出人生抉择的能力。

错位

从前有个富人，很有钱但身体不好；有个穷人，身体很好但很穷。两人相互羡慕着对方。富人想：只要我的身体有他那么好，我宁愿一辈子受穷；穷人想：只要能成为富翁，就算残废了也值得。

一天，一位仙人找到了他们，说：“我可以替你们交换命运。富人，你会变穷，但能得到健康的身体；穷人，你会富有，但将病魔缠身。”两人很高兴地接受了仙人的建议。于是，穷汉成为富翁，富翁变成了穷汉。不久，成了穷汉的富翁由于有了强健的体魄，又有着成功的意识，渐渐地又积累了财富。可同时，他总是担忧着自己的健康，一感到不舒服便大惊小怪。由于他总是那样担惊受怕，久而久之，他的体质又变差了，或者说，他又回到了以前那种富有而体弱的状况中。

那么，另一位新富翁又怎样呢？他总算有了钱，但身体孱弱。然而，他总是忘不了自己是个穷汉，有着失败的意识。他



不想用钱相应地建立一种新生活，而是不断地把钱浪费在无用的投资里。钱不久便挥霍殆尽，他又变成原来的穷汉。然而，由于他无忧无虑，当初带来的疾病也不自觉地消失了。他又像以前那样有了一副健康的身子骨。最后，两人都回到了原来的模样。

其实，野草和玫瑰都是可爱的，没有必要互相羡慕。好好珍惜你所拥有的，就是幸福。

虚荣的忙碌

你是不是经常有这样的感觉：虽然忙碌，但一点儿也不充实。很多时候我们恐怕都没有把“忙”的真正定义搞清楚。忙是什么呢？忙应该是一种在特定的时间段中朝着特定的目标进行不断努力的生存状态。忙碌可以使我们把日子过得有滋有味，让我们回忆起来觉得自己对得起时间，对得起人生。如果你只是为了不闲着去忙，那么你能两手空空地走到时光的尽头。

记得有一首歌是这样唱的：“忙、忙、忙，忙得没有了方向，忙得没有了主张……”其实，瞎忙的人就像一个被抽打着而转动的陀螺，陷入这种状态却不清楚自己在干些什么。

而你有没有想过，该怎样结束这种“碌碌无为”的生活呢？难道你一辈子就这样被自己廉价地典当掉了？

“人的生命只有一次，而这仅有的一次的生命又该怎样度过呢？当他回首往事时，不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻。”我们面对的每一刻都只有一次，过去没有，将来更不会有。特定的时间、特定的年龄、特定的环境，你只能做一件事。那么，你又有什么理由不将它做得尽善尽美呢？



我们不应用世俗的套子框住自己的心灵，如果那样，我们将会失去人生的方向，湮灭在岁月中。只有认清自己降落伞的颜色，我们的人生才不会失真。



人性感悟

- ◇盲从别人，必定失去自我。表面上看起来这只是个人的性格问题，其实它可使你的生活、事业套上无形的枷锁。
- ◇我们面对的每一刻都只有一次，过去没有，将来更不会有。

弱点 2

永不满足也会带来苦恼



-
- 案例：**1. 妈妈总对我不满意，说我没出息，可我一直努力呀！
2. 人应该给自己制定一个更高的目标，因为谁都希望活得更好。但若是过于执著，则会让自己在重压之下喘不过气来。



尽力就行

我们总是在尽力去做每一件事情，却往往得不到别人的认可，或者不能取得成功。为此，我们十分苦恼。

其实，与其越做越糟，不如洒脱地放弃。我们的前面总是会有更好的风景在等待着我们去欣赏，何必为眼前的这点儿暗淡境遇而延误生命的美丽呢？

只要你做好应该做的事情，就是值得称赞的。在生命结束的时候，一个人如能问心无愧地说：“我已经尽了最大的努力。”那么他就此生无悔了。

没有百分百的满意

“金无足赤，人无完人”，我们都应该认识到自己的不完美。全世界最出色的足球选手，十次传球，也有四次失误；最出色的篮球选手，投篮的命中率，也只有五成；最棒的股票投资专家，买五种股票也有马失前蹄的时候。既然连最优秀的人做自己最擅长的事都不能尽善尽美，我们的失误肯定更多。这就是说，我们绝不可能使每个人都满意。

在一个人的生活圈儿中，起码有一半的人不赞成你所说的有些事情。因此，无论你什么时候发表意见，你总是会有50%的机会，也总是会面对一些反对意见。

明白了这一道理后，当有人不同意你所说的某些事情时，你不要觉得自己受到了伤害，也不要立即改变你的意见以便赢



得赞誉之词；相反，你应该提醒自己，没有人会是十全十美得让每个人都满意的。如果你知道了这一点，也就知道了走出绝望的捷径。

适时知难而退

人生总会碰到许多走不通的路。在这条路上，你完全看不到希望。这个时候，面对失败，面对不如意，我们何必抱残守缺。假如舍弃，适时知难而退，我们还大有希望把人生的风景翻到更美好的一页。

放弃，需要勇气，也需要智慧。

在人生的旅途中，每个人都会有知难而退的时候。你已经投资了大量的时间与精力在一件事情上，尽了最大的努力，可情况还是愈来愈糟。最终，你一无所获。这时，你自然不肯放弃，想要再试一试。

事情往往如此，人们总是不撞南墙不回头。难道你真的要撞得头破血流才肯放弃吗？当一条路总也走不通时，你应该反思一下自己：这个目标是否大大超过了自身的能力所及？自己是否走错了路？如果真的是自己太好高骛远了，或是方向搞错了，你就应该及早回头，去寻找一条更有希望的路。

杜邦家族之所以能保持辉煌，就是懂得知难而退的道理。第一次世界大战时，杜邦家族一直是军火生产的大型供应商。然而，杜邦并没有被暂时的超额利润所迷惑，因为他深知战争总有结束的一天。为此，他并不执著于军火工业，而是积极地寻求其他领域。几经斟酌，杜邦第六任总裁皮埃尔选定了化学工业作为杜邦新的发展方向。杜邦之所以选择化学工业，一是因为化学工业与军工生产关系密切，转产容易；一是因为其他