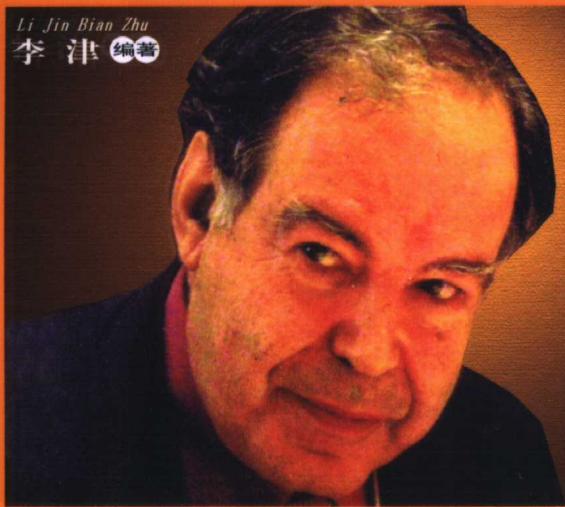


XIOU ZHEN LI ZHI JING DIAN

Li Jin Bian Zhu

李津 编著



SUCCESS
CLASSIC

袖珍励志经典

NO.1

弱点

—— 挑战人性的
十六大弱点

挖掘自我潜能，改变一生命运！

SUCCESS BEGINS
WITH METHOD

金城出版社

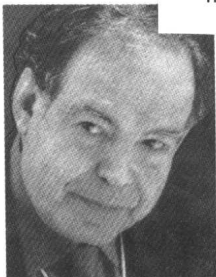
弱点

——挑战人性的十六大弱点

李津 编著 *Li Jin Bian Zhu*



B1291465



SUCCESS CLASSIC

袖珍励志经典

NO.1

金城出版社

MAY 71/02

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)

北京飞达印刷有限责任公司

880 × 1230 毫米 1/64 48 印张 1000 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数 1 - 3000 册

ISBN 7 - 80084 - 568 - 0/B · 70

(全八册)总定价:80.00 元 本册定价:10.00 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方法，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中汲取人生的大智慧,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。

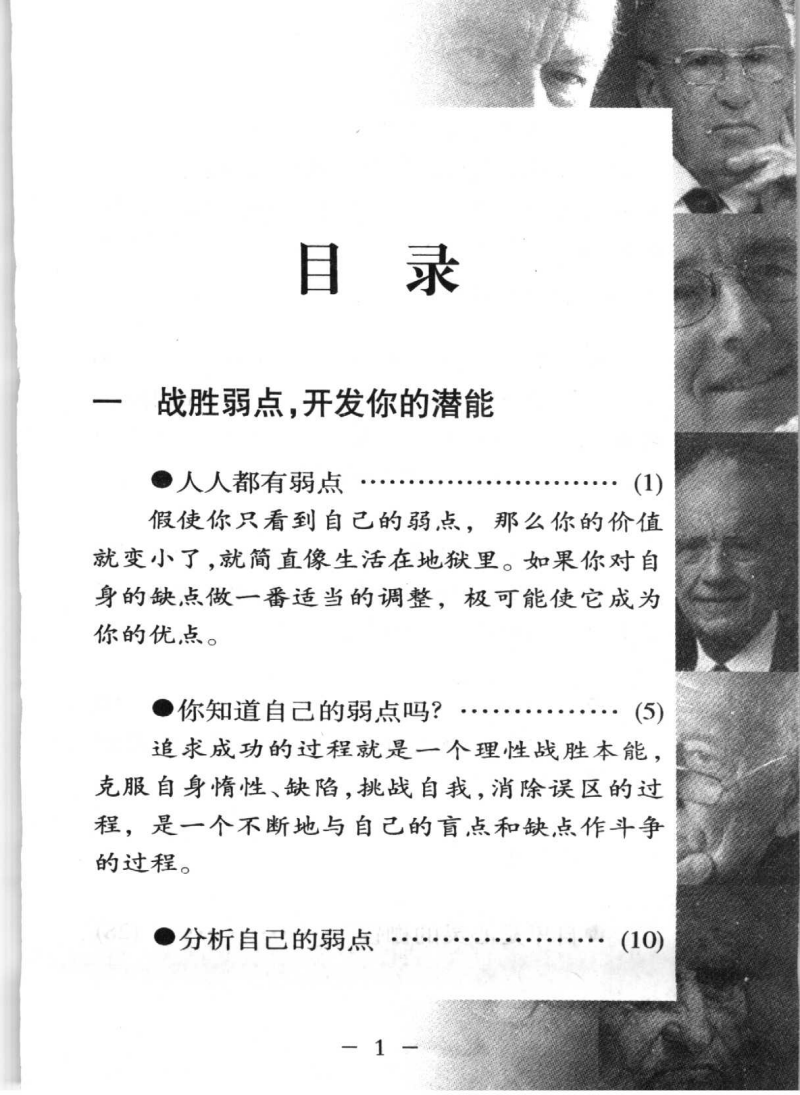
社交是一门艺术,也是决定人生成败的一个关键。《社交》一书告诉你如何与他人相处,如何运用人际关系这笔财富,来成功地打造自己事业的辉煌。

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 (1)

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。如果你对自己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? (5)

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 (15)

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 (19)

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 (23)

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 (28)

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 (32)

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 (37)

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 (41)

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 (45)

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 …………… (50)

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 …………… (54)

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 …………… (59)

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 (65)

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 ... (69)

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 (73)

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 (79)

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 (82)

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 (87)

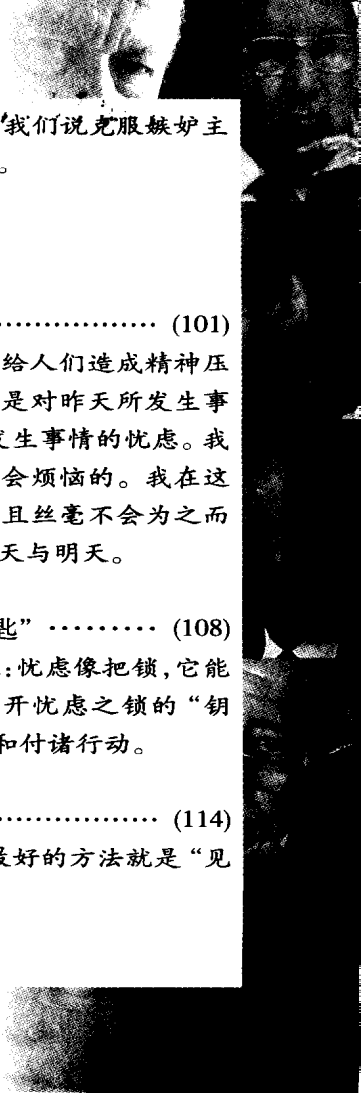
那些怀有妒忌之心的人因为嫉恨往往郁郁寡欢，耿耿于怀，自己不快乐，不可能享受到真正的友谊带来的幸福。妒忌是一种对品德、才能、处境、事业成就比自己强的人的怨恨的心理状态。

●克服嫉妒的弱点 (95)

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 (98)

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 (101)

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” (108)

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 (114)

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 (118)

驱除焦虑最好的方法,就是不要去理会它。

●拒绝忧虑 (123)

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 (126)

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 ... (130)

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 …………… (137)

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 …………… (140)

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 …………… (143)

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 …………… (147)

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 (151)

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 (155)

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? (161)

拖延时间意味着虚度光阴、无所事事。

●当断则断 毫不拖延 (164)

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