

五星级畅销版



# 人性的弱点

戴尔·卡耐基 精典 最伟大的激励



THE GREATEST  
MOTIVATION IN LIFE

DEFECT  
IN HUMANITY

中国妇女出版社

# 人性的弱点

善之 / 编译

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的弱点/善之编译. —北京:中国妇女出版社  
2004.2

ISBN 7-80131-927-3

I.人... II.善... 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 117205 号

## 人性的弱点

善之 编译

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

北京皇家印刷厂印制

880×1230 1/32 11.5 印张 250 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 5 月第 2 次印刷

印数:6001—11000 册

ISBN 7-80131-927-3/G·471

---

定价:22.00 元

# 前 言

战胜弱点就能够无懈可击！

登山者往往不是在攀登山峰时失败，却往往被鞋里的一颗沙粒所击倒。

在成功励志的书籍铺天盖地的时候，关注自身弱点的书籍却寥寥无几。许多时候，我们并非是因为外在的困难而失败的，而是因为我们自身的缺陷而败北。如果连内在的自我都无法征服的话，如何去征服外在的困难呢？

人性的善恶之争长达几千年，而人性的弱点也为古今中外许多名人所阐释和剖析，每个人都有自己心灵中的阴暗角落，每个人也都有可能导致自身失败的弱点，自卑、贪婪、恐惧、愤怒、忧虑……都可能在你的前方给你布下阻碍成功的礁石。挑战自己的弱点，征服自己的心灵，你就有了成功的最基本的要素。

与其他的成功学的书籍不同的是，这本书是从相反的角度来论述问题的，成功学的逻辑是：你只要拥有了这些素质，你就可以走向成功；而这本书的方法是：你首先挑战和避免这些错误，你就能跨越失败。

本书从四个方面论述如何跨越人性的弱点：冲破个人的十

三种消极心态；跳出人际交往的八个误区；跨越阻碍你事业成功的九种陷阱；破解婚姻爱情的七大谜题。战胜了自我的弱点，抛弃前进中的包袱，你才会踏上人生的成功之路。

你最大的敌人就是你自己，你最大的成就是战胜你的弱点！

编者

2003年12月





# 目 录

---

## 1. 冲破个人的消极心态

---

- 自卑——阻碍你前进的最大障碍 ..... ( 3 )
- 别让犹豫不决毁掉你的成功 ..... (18)
- 世界上最难吃的药——后悔药 ..... (28)
- 挣脱恐惧的阴影 ..... (37)
- 学会知足,不要让贪婪支配你 ..... (59)
- 随波逐流,丧失本我风采 ..... (67)
- 你是否摆脱了愤怒 ..... (80)
- 忧虑:最凶猛的敌人 ..... (90)
- 为什么会觉得空虚无聊 ..... (95)
- 从冷漠到热情,从失败到成功 ..... (102)

贪图安逸 = 无所作为 = 无法成功 .....	(108)
浮躁的个性, 失败的人生 .....	(118)
改变坏习惯——说着容易做起来难的事 .....	(129)

---

## 2. 跳出人际交往的误区

---

打人打脸, 一点面子也不讲 .....	(141)
割掉心灵上的肿瘤——嫉妒 .....	(147)
与小人斗气就会被暗器所伤 .....	(156)
性格缺陷导致交际的悲剧 .....	(162)
眼中揉不进沙子 .....	(167)
你是否宽容地对待一切 .....	(171)
交际障碍只是自己吓自己的结果 .....	(181)
贬损他人, 只为了自己的利益考虑问题 .....	(191)

---

## 3. 跨越阻碍事业成功的陷阱

---

想一个人包打天下 .....	(199)
跟在别人后面亦步亦趋 .....	(207)
行动、立刻去做! .....	(219)
心态决定你的成败 .....	(227)
失败, 没有任何借口 .....	(237)
善始却不能善终 .....	(241)
机遇到来抓不住 .....	(247)
好高骛远, 不肯从小事做起 .....	(258)
阻碍成功的毒药——拖延时间 .....	(263)

---

## 4. 破解婚姻爱情的谜题

---

- 走入毫无保留、亲密无间的误区 ..... (279)
- 一定要争出个是非对错 ..... (287)
- 猜疑,一条横亘在爱情路上的毒蛇 ..... (297)
- 触犯使婚姻陷入危机的“天条” ..... (303)
- 莫让想像使你的择偶踏入误区 ..... (313)
- 情与性,天堂还是地狱? ..... (322)
- 不要被忧郁症毁掉你的婚姻 ..... (337)





## 冲破个人的消极心态



---

“认识你自己”！古老的箴言即便在今天也依然让我们振聋发聩。挑战别人容易，挑战自我的弱点却是非常艰难。我们经常听到胜利者这样说：“我的对手只有我自己！”唤醒你内心深处对成功人生的渴望，战胜自我的消极心态，你就已经走向通往成功的道路！





· 卡耐基精典 ·

## 自卑——阻碍你前进的最大障碍

不错，如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的是不好的念头，我们恐怕就会担心了；如果我们想的净是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意避开我们。“你并不是，”诺曼·文森·皮尔说，“你并不是你想像中的那样，而你却是你所想的。”

有句话说：天下无人不自卑。无论圣人贤士，富豪王者，抑或贫农寒士，贩夫走卒，在孩提时代的潜意识里，都是充满自卑感的。但你若想成大事，就必须战胜自卑感。

产生自卑的两种原因，一是孩提时代，都有自己是“弱小”的感受；二是社会对男女体格、品格有一种过于完美的追

人性的弱点

冲破个人的消极心态



求倾向，使每一个男孩女孩都有一种自愧不如的自卑感觉。还有一些实际产生自卑的原因，如从小家境不好，教育不当，或是受压抑，身心不畅，或是受蒙昧，身心未得到开发，很少有条件和机会培养自信心，以致后来在人生道路上遭受挫折和失败的打击过多，感到自我的藐小和无奈，因而怀疑自己的力量，产生自卑感。

自卑的特点是感觉自己不如人，低人一等，轻视怀疑自己的力量和能力。

### 一、战胜自卑就是战胜自己

战胜自卑的心态，其实就是战胜一种丧失信心的自我。

丧失自信通常可分为两种情形：一种是前面所说的暂时性丧失信心，一种则来自从小养成根深蒂固的自卑感。这种自卑感若不加以克服，则容易在不知不觉中使你的人生蒙上一层阴影。自卑感并非无法克服，就怕你不去克服。反观这世界，许多成功者都是在克服了自己的自卑后走向成功的。

给“自卑感”所下的定义是——一种阻碍自己成功的心理障碍。自卑感是无形的敌人，你必须设法战胜它，否则它所造成的危害及丧失信心、自我意识过强、不安、恐惧等种种并发症，都会为你带来不必要的困扰。

自信与自卑是两种不同的心理激素。

自卑是一种自己放弃的心态，是一种无所作为，什么都不敢尝试的心态。

有一天，卡耐基到芝加哥大学请教罗勃·梅南·罗吉斯校长如何获得快乐。他回答说：“我一直试着遵照一个小的忠告去做，这是已故的西尔斯公司董事长利亚斯·罗伯特告诉我的。”

他说：“如果有个柠檬，就做柠檬水”。这是一名伟大教育家的做法，而傻子的做法正好相反。要是他发现生命给他的只是一个柠檬，他就自暴自弃地说：“我垮了，这就是命运，我连一点机会也没有。”然后他开始诅咒这个世界，让自己沉溺在自怜之中，可是当聪明人拿到一个柠檬的时候，他就会说：“从这件不幸的事情中，我可以学到什么呢？我怎样才能改善我的情况，怎样才能把这个柠檬做成一杯柠檬水？”花了一辈子时间来研究人类和人们所隐藏的保留能力之后，伟大的心理学家阿佛瑞德·安德尔说，人类最奇妙的特性之一就是“把负变为正的力量”。我们的缺陷对我们有意外的帮助。

我们愈研究那些有成就者的事业，就愈加深刻地感觉到，他们之中有非常多的人之所以成功，是因为开始的时候有一些会阻碍他们的缺陷，促使他们加倍地努力而得到更多的报偿。正如威廉·詹姆斯所说的：“我们的缺陷对我们有意外的帮助。”

不错，很可能密尔顿就是因为瞎了眼，才能写出更好的诗篇来，而贝多芬是因为聋了，才能作出更好的曲子。

海伦·凯勒之所以能有光辉的成就，也就是因为她的瞎和聋。

如果柴可夫斯基不是那么的痛苦——而且他那个悲剧性的婚姻几乎使他濒临自杀的边缘——如果他自己的生活不是那么的悲惨，他也许永远不能写出他那首不朽的《悲枪交响曲》。

如果陀思妥耶夫斯基和托尔斯泰的生活不是那样的充满折磨，他们可能永远也写不出那些不朽的小说。

“如果我不是有这样的残疾，”那个在地球上创造生命科学的基本概念的人写道，“我也许不会做到我所完成的这么多工

作。”达尔文坦白承认他的残疾对他有意想不到的帮助。

达尔文在英国出生的那一天，另外一个孩子生在肯塔基州森林里的一个小木屋里，他的缺陷也对他有帮助。他的名字就是林肯——亚伯拉罕·林肯。如果他出生在一个贵族家庭，在哈佛大学法学院得到学位，而又有幸福美满的婚姻生活的话，他也许绝不可能在他心底深处找出那些在匹茨堡所发表的不朽演说。他不会有在他第二次政治演说中所说的那句如诗般的名言——这是美国的统治者所说的最美也最高贵的话：“不要对任何人怀有恶意，而要对每一个人怀有爱……”

哈瑞·艾默生·福斯狄克在他那本《洞视一切》的书中说：“斯堪的那维亚半岛人有一句俗话，我们都可以拿来鼓励自己，北风造就维亚半岛人。我们为什么会觉得，有一个很安全而且很舒服的生活，没有任何困难，舒适与清闲，这些就能够使人变成好人或者很快乐呢？正相反，那些可怜自己的人会继续地可怜他们自己，即使舒舒服服躺在一个大垫子上的时候也不例外。可是在历史上，一个人的性格和他的幸福，却来自各种不同的环境，好的、坏的，只要他们肩负起他们个人的责任。所以我们再说一遍：北风造就维亚半岛人。”

假设我们颓丧到极点，觉得根本不可能把我们的柠檬做成柠檬水。那么，下面是我们为什么应该试一试的两点理由——这两点理由告诉我们，为什么我们只赚而不会赔。

第一条理由，我们可能成功。

第二条理由，即使我们没有成功，只是试着要化负为正的企图，也就会使我们向前看而不会向后看。所以，用肯定的思想来替代否定的思想，能激发你的创造力，能刺激我们根本没

有时间也没有兴趣去忧虑那些已经过去和已经完成的事情。

有一次，世界最有名的小提琴家欧利·布尔在巴黎举行音乐会时，他的小提琴的A弦突然断了，于是欧利·布尔就用另外的那三根弦演奏完了那支曲子，“这就是生活，”哈瑞·艾默生·福斯狄克说，“如果你的A弦断了，就在其他三根弦上把曲子演奏完。”

这不仅是生活，这比生活更可贵——这是一次生命上的胜利。

如何才能知道自己的信心是否坚定呢？当你做完以下的测验，结果马上知晓。

1. 你是否会将过失转嫁别人。
2. 你是否常在家里、办公室里发脾气。
3. 在人前，你是否会十分在意别人的想法，甚至变得胆怯。
4. 你是否常在回忆光荣的过去。
5. 面对陌生人时，你是否会自卑。
6. 你是否会对陌生的事情感到害怕。
7. 你是否害怕失去工作。
8. 和上司交谈时，你是否感到局促不安。

以上答案中只要有一处是肯定的，就表示你的自信正在亮起黄灯。此时，你必须立即替自己谋求更高、更坚强的自信。在此，我们建议你不妨利用以下所提供的方法开始培养技巧。

1. 正确认识自卑感的利与弊，提高克服自卑感的自信心。

有的人把自卑心理看做是一种有弊无利的不治之症，因而感到悲观绝望，自暴自弃。这是一种不正确的认识，它不仅不利于自卑者的前途，反而会加重自卑心理。其实，比起狂妄自

大的人来说，自卑者更加讨人喜欢。因为，自卑的人都很谦虚，善于体谅人，不会与人争名夺利，安分随和，善于思考，做事小心谨慎，稳妥细致，重感情，重友谊。自卑者应当充分利用这一有利位置，增加生活勇气和信心。还应认识到，你若克服了心理上的这种障碍，将更有前途。

## 2. 正确地评价自己。

不仅要看到自己的短处，也要客观地看到自己的长处；既要看到自己的不如人之处，也要看到自己的过人之处。俗话说，“比上不足，比下有余”嘛。谁都有缺点和不足，只要能够想方设法克服缺点和不足就行。这样就会增强自信心，减轻心理压力，扔掉包袱轻装前进。

## 3. 正确地表现自己。

有自卑感的人不妨多吃一些力所能及、把握较大的事情，并竭尽全力争取成功。成功后，及时鼓励自己：“别人能做到的事，我也做到了！”当面对某种情况感到信心不足时，“豁出去”的自我暗示放松心理压力，反倒能够充分发挥自己的潜力，获得成功。

## 4. 正确地补偿自己。

为了克服自卑感，可采取两种积极的补偿途径。一是以勤补拙。知道自己在某些方面赶不上别人，就不要再背思想包袱，而应以最大的决心和顽强的毅力，勤奋努力，多下工夫，下苦功夫。二是扬长避短。有些残疾人虽然生理上缺陷很大，又失去了自由活动和交际的空间，似乎发展的空间极为有限。但有志者事竟成，高位截瘫的张海迪的成功之路就是一个明显的例证。她身残志不残，酷爱音乐、医学、文学，以十倍于常



人的毅力在几个方面都有所建树。

#### 5. 要正确对待挫折。

遭受挫折和打击，这是人人难免的。但人的承受能力不同。性格外向的人过后就忘，内向的人容易陷入其中。那么就应当注意，凡事不要期望过高，要善于自我满足，知足常乐。无论学习或工作，目标不要定得太死、太高，不然就容易受挫。

### 二、找到自卑的原因

为何一个看起来正常、健康、聪明的人会背着自卑感的沉重负担呢？为了寻找答案，让我们先来看看心理学家的说法。

曾有一本心理学书籍提到，一般所谓的自卑感多半来自孩提时代——约6岁以前，而根本原因则多半源于父母对小孩的态度。

譬如，父母原本想生女孩，结果生出来的却是男孩，让他们十分失望；又如，如果你长得不似其他兄弟姐妹那般讨人喜欢，那么你可能就得不到父母的宠爱，且常成为家人责备、嘲弄的对象。相反地，太受宠也不好，因为过分溺爱会严重影响到你的独立判断能力。这些都是造成自卑的主要原因。

除了来自家庭的影响之外，在学校里，老师及同学们的态度对一个人的心理建设影响也颇大。例如：当你因为家境贫穷、衣服破旧或父母只受过小学教育而经常遭到同学们冷嘲热讽，在你变得愤世嫉俗之同时，自卑感也在你身上逐渐扩大。

除上述之外，还有一种十分常见的心病，就是与人相处时的自卑感。

譬如，你在与比你强的人相处时，总觉得自己矮半截而坐

人性的弱点  
冲破个人的消极心态