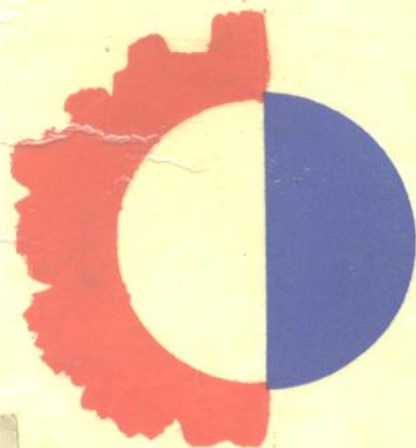


50 法 克服性格弱点

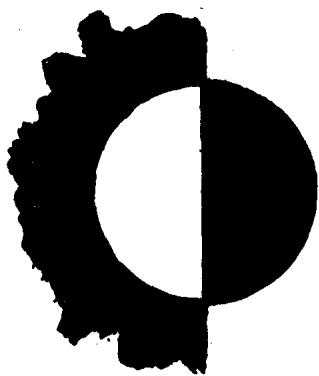
源晓荆

摘下成年人的面具
维纳斯断臂的诱惑
梦想就是飞跃
你是自己的推销员
重建你的「兴奋灶」
人，不是一根芦苇
你不妨放放「破唱片」
复杂的原子碰撞模式
社交场合的「金科玉律」
「我是无聊的色鬼吗？」



50 法丛书





克服性格弱点 50法

源晓荆

福建少年儿童出版社

一九八八年·福州

克服性格弱点50法

源晓荆

*

福建少年儿童出版社出版发行

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店经销

七二二八工厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 7印张 14千字

1988年9月第1版

1990年4月第3次印刷

印数：233691—263770

ISBN 7—5395—0227—4

I·21 定价：2.30元

性格就是命运

(代序)

一个只准备平平淡淡、随随便便打发掉自己一生的人，不要读这本书，因为这本书不是为他们编写的。这也不是一本探讨性格心理学的专业书籍，全面阐述性格的发生、形成和转换不属于本书的范围。

这本小册子只是搜集运用了大量古今中外、幽默风趣的直观例子，说明性格对人一生命运的重要影响，并介绍了50余种克服性格弱点、培养个人良好素质的方法和技巧。

编写这本小册子的目的不是为了鼓吹或教人如何成为十全十美的圣人。它只是通过对种种事例的分析，针对我们目前普遍面临的困境，和一般人通常具有的性格弱点，提出一些行之有效的建议。

这本小册子同时又是一份小小的礼物。它献给涉世之初，并勇于为自己创造新生活的朝气蓬勃的青年朋友们。在一些事例剖析中，本书试图揭示伟大人物之所以获取成功的奥秘，他们走过的道路和他们充满光彩的个性对我们或许有所启迪。

二千多年前，智者苏格拉底先生就告诫后人：“认识你自己！”这句平易浅显的话里，包含了许多至今尚未解开的哲学之谜。即使在科学技术异常发达，宇宙飞船开始探索其他星球文明的今天，人们对自己的认识和了解，仍然显得象幼稚园里的学生。画家保罗·高更曾画了一幅震动世界的经典作品，题目是“我是谁？我从哪里来？我到哪里去？”它表达了一个现代人对人生所感受到的迷惑和茫然。

就我们所面临的生活而言，加深自我认识无疑十分有益。它能使我们的的心灵更有智慧，人生更有价值。也将使我们获得更多的奔向成功的机会。而加深对自己性格的了解和克服性格弱点，正是这种“自我认识”实践的一个重要组成部分。请看美国人才物色机构内的专家们认为人才的主要标准和人生获得成功的基本前提是什么：

- (1) 善于行动，而不是只说不干。
- (2) 脚踏实地，潜心变革。
- (3) 体察人心，善于团结，受人拥戴。
- (4) 多谋善断，目光远大，对事业胸有成竹。
- (5) 富有责任感，愿为成功付出代价。

当然，鉴别人才的标准是因时因地而易的。但以上五条，几乎每一条都和一个人是否具备成熟的性格和良好的素质有关。由此可见，一个人的性格和品质对他才能的发挥和一生的命运有着多么大的影响。

现代社会是一个动荡不安、发展迅速、竞争激烈、优胜劣汰的社会。要适应于变化繁复的现代社会环境，品尝到现代社会中作为一个成功者的真正快乐，就需要具备更为灵巧的机智、更为通达能够适应变化的个性和更为坚韧不拔不屈

不挠的意志。而这一切，正与我们克服性格中的弱点直接相关。

为什么有的人能成为优秀的登山者，而有的人走在平地上也会摔跤？有的人一生就象一部完美的艺术品，尽管充满了惊涛骇浪，充满了令人惊异不止的跌宕和曲折，甚至穿越过最为黑暗、最为令人沮丧灰心的峡谷，仍然闪耀出炫人耳目的光彩。而有的人一生却浑浑噩噩，恍如梦中，没有给人留下任何值得回味的东西。“性格就是命运”这句话说明除机遇和才华之外，性格是决定我们一生成功与否的关键因素。

也正因为如此，在“性格”这个普通字眼上笼罩了一层神秘的烟雾。

其实，在这层神秘的烟雾下并没有任何神秘可言。性格无非是指一个人稳定的生活态度和习惯的行为方式。一般地说，一个人在他的各种行动中，总会贯穿着某种基本的精神线索，局限于某种典型的方式方法。这种方式不是偶然地，而是经常地重复地出现。那么，这种行为方式正是体现了他的性格。

以同是去听音乐会而迟到的情形做为例子：性格鲁莽的人会马上与检票员争执起来，急于进入剧场，他会分辨说是剧院的钟走快了。乖巧的人则立刻明白，人家是不会放他进去的，但可以从盥洗室后门悄悄溜进去。随遇而安的人看到不让他进入正厅，并不会积极地去想办法，而会到隔壁的酒吧去等一会，到幕间休息时再进去。易于灰心的人一遇到这种情况，则会想：“我老是不走运，偶尔来一次剧院，就这

样倒掌。”接着就闷闷不乐地回家睡觉去了。这四个人对同一件事的反应，是他们一惯按照各自习惯行事的结果，也就是他们性格的体现。

许许多多的年轻人对他们带有缺陷的性格感到不满、羞愧、烦恼，以至于焦虑不安。他们为自己在事业追求中缺乏自信和才能感到自卑；为自己在社交场合上的怯懦而自怨自艾；为自己遇事就急躁鲁莽而一再后悔……他们认为，自己的性格一经形成就无法改变了。

然而实际情况并非如此。性格与先天遗传固然有很大关系，但绝不是完全由先天生成的，更不是不可改变的。根据世界上许多心理学专门机构和专家们的跟踪观察，得出的结论是：性格的形成和完善主要取决于后天各自所处的生活环境。性格是人们习惯这么想，这么做的结果。心理学称之为“意识倾向性”或“心理定势”。它可以通过新的、自觉的自我教育以及新的实践来加以改变。

在这个世界上，完全没有性格弱点的人是不存在的。即将叩开人生之门的青年朋友有理由保持充足的信心。许多事例说明，有些卓越不凡、幽默风趣的人，原来也是相当孤僻，难以与人相处的。他们经过灵活运用自己的长处，同时设法克服自己性格中的弱点，从而获得了荣誉和成就。依循一定的规则和计划来自我改善，就象学习汽车驾驶一样，应从低速档学起，目标不要订得太高。按部就班地进行就行。只要牢牢记住：改变你的性格，也就是改变你的命运。

国内外许许多多的专家和教授为年轻人治疗性格弱点开出各种药方。

日本“鼓气学校”的学员们身上贴着各种自己性格弱点的小纸条，时时吟诵，以激励自己的斗志来改换全新的面貌。美国佐治亚州大学的一名教授则发明了“60秒PR法”的家庭游戏。“PR”是英语中“自豪”的缩写，“60秒PR”的总体意思是每天花一分钟时间，用讲演的形式简洁地描绘自己的天赋、能力和应达到的成功目标。这两种方法一正一反，恰如其份地掌握它的真谛，也就是掌握了克服某些性格弱点的途径。举一反三，读者或许还能发明出许多适合自己性格特点的技巧和方法。

如果本书对你的现实处境能有些微小的帮助，我们都将感到不胜荣幸。

编 者

1988年7月3日

055879

目 录

- 1、摘下成年人的面具
——克服自我封闭的方法…………… (1)
- 2、坚持把牌洗下去
——克服缺乏自信的方法…………… (5)
- 3、不要为空闲担忧
——克服终日忙碌的方法…………… (9)
- 4、别有天地的艺术欣赏
——克服过于功利的方法…………… (13)
- 5、把它围困在纸上
——克服抑郁不乐的方法…………… (17)
- 6、维纳斯断臂的诱惑
——克服完美至上的方法…………… (21)
- 7、模糊概念的魔法
——克服吹毛求疵的方法…………… (25)
- 8、为什么要派兵守卫马铃薯
——克服逆反心理的方法…………… (28)
- 9、梦想，就是飞跃
——克服勇气不足的方法…………… (32)
- 10、背靠背，还是面对面
——克服自我欺骗的方法…………… (36)

- 11、适度即魅力
——克服轻浮造作的方法…………… (40)
- 12、不要忘了说“重新开始”
——克服灰心消沉的方法…………… (44)
- 13、尊重他人的弱点
——克服对人挑剔的方法…………… (48)
- 14、通向快乐的途径
——克服狂妄傲慢的方法…………… (52)
- 15、无声的语言
——克服不善交流的方法…………… (56)
- 16、什么？为什么？怎么办？
——克服说话啰嗦的方法…………… (60)
- 17、快速、准确、有效
——克服优柔寡断的方法…………… (64)
- 18、没有人逼你去洗碗
——克服强迫完成的方法…………… (68)
- 19、从人豹相搏说开去
——克服意志不坚的方法…………… (72)
- 20、“冷处理”的智慧
——克服固执鲁莽的方法…………… (76)
- 21、钻出你的壳
——克服莫名懊悔的方法…………… (80)
- 22、你是自己的推销员
——克服自我怀疑的方法…………… (85)
- 23、重建你的“兴奋灶”

- 克服情感束缚的方法……………(89)
- 24、学会说“我不知道”
——克服自骄自满的方法……………(93)
- 25、偶而发怒吧，朋友
——克服冷血心态的方法……………(98)
- 26、为什么苏格拉底不皱眉头
——克服庸人自扰的方法……………(102)
- 27、人，不是一根芦苇
——克服恐惧心理的方法……………(106)
- 28、真诚热情地对待人生
——克服冷漠虚伪的方法……………(111)
- 29、“啊哈！”灵机一动
——克服想象贫乏的方法……………(115)
- 30、社交场合的“金科玉律”
——克服虚耗时间的方法……………(119)
- 31、“酸葡萄法”与心理防卫
——克服难以自拔的方法……………(124)
- 32、保持与大自然的默契
——克服情感粗糙的方法……………(129)
- 33、圆，最完美的图形
——克服非完成型的方法……………(134)
- 34、微笑的艺术
——克服萎靡不振的方法……………(138)
- 35、你不妨放放“破唱片”
——克服粗暴无礼的方法……………(143)

- 36、复杂的原子碰撞模式
——克服社交恐惧的方法……………(147)
- 37、孤独创造了文化
——克服浅薄无聊的方法……………(152)
- 38、人际关系的“晕轮效应”
——克服稀拉松散的方法……………(157)
- 39、“我是无聊的色鬼吗？”
——克服消极暗示的方法……………(161)
- 40、减轻你的负担
——克服不善拒绝的方法……………(165)
- 41、苔丝德蒙娜的不幸
——克服无端猜疑的方法……………(170)
- 42、行动，自然界生存的法则
——克服等待依赖的方法……………(174)
- 43、60秒PR法的启示
——克服沮丧自卑的方法……………(178)
- 44、不要永远在门外徘徊
——克服无所作为的方法……………(182)
- 45、从他人的角度思考问题
——克服自我中心的方法……………(186)
- 46、混乱中的秩序
——克服过度整齐的方法……………(190)
- 47、建立ZWJD系统
——克服撒谎欺骗的方法……………(194)

48、启动你的“安全阀”

——克服紧张不安的方法……………(197)

49、体验竞争的乐趣

——克服消极嫉妒的方法……………(201)

50、大禹治水的诀窍

——克服忧伤绝望的方法……………(205)

1. 摘下成年人的面具

——克服自我封闭的方法

1966年12月，一个曾给无数人带来乐趣和美妙幻想的名人去世了。他的名字叫沃尔特·迪斯尼。他毕生的梦想就是要让每一个成年人都回忆起自己的童年，从而唤醒他们心中纯真的快乐。著名的“迪斯尼”乐园是他的遗产之一，而他所创造的米老鼠“米基·穆斯”则风靡了全世界。商人们制造出各种材料的米老鼠模型；英国人吃米老鼠牌的果酱；肥皂、灯泡、闹钟、枕套都有了米老鼠的图案商标，一只普通的手镯，一旦嵌上一颗米老鼠头像的钻石立刻就价值连城。米老鼠受到了全世界人民的喜爱。因为“米老鼠系列影片”中表现出来的情趣是那样欢快、轻松、自然、幽默和富有创造性，它启发着人们去过一种更纯真、更动人的生活。

中国有句“少年老成”的成语，用来赞扬那些看起来不动声色，善于掩盖自己真情实感的年轻人。过于沉重的历史负担和种种无形的陈规陋习，使许多人误以为冷淡和不显露感情是成熟的标志。我们所受的早期教育总是要求我们刻意修饰自己的形象，要显得稳重并循规蹈矩。我们日益变得只相信“规范”、“责任”等等抽象的概念，终日受到种种担忧顾虑的干扰和威胁，而不再倾听或竭力回避着自己内心的

呼唤。人们总是担心遭受这样的议论：“那个人总象一个孩子，永远也长不大了。”

过分地、浮夸地表现感情并不可取，但我们不能因此对生活中真正打动我们内心的人和事也装做视而不见。把感情封闭起来，戴上所谓成年人的千篇一律的面具去生活，只会使我们的生活腐败变质。人类的内心世界是由感情凝结而成的，所以我们才能在邻居或朋友之间建立起诚挚的友谊；才能在夫妻间建立起成功美满的婚姻和家庭；社会也才能通过感情的纽带协调运转。真挚的感情无影无形，但它却比任何实际的东西都更有价值。正因为如此，寻找失落的童年时的笑声和真情也才会成为人们历尽磨难后的梦想。

自我封闭的性格不仅使我们的生活变得寂寞、沉重、多疑和孤僻，而且使我们一度拥有的创造能力丧失殆尽。与成年人相反，儿童更多地是使用脑的右半球，那是人的智慧中枢和想象力、创造力的发源地。左脑半球是人的逻辑中枢，储存着成人后掌握的种种规范和观念。左半脑的发展压抑了右脑半球的活动，人们不再能无忧无虑地创造自己的生活了。欧洲画坛大师马蒂斯大声疾呼，艺术家一辈子都应该象孩子一样去看世界，“因为丧失这种能力，就意味着同时丧失了每一个独创性的表现。”

天性开朗、热情、奔放的人根本就没有必要去追求少年老成的效果，以致于制造出一副扭曲的性格，它比肢体的残疾更要令人悲哀。装出一副老于世故的外表和麻木不仁的面孔去迎合某种观念和大众化的口味，是脆弱、怯懦的表现。走出自我封闭的圈子，注意倾听自己心灵的声音并大胆表现它是美好和幸福的。当我们要压抑自己的感情，想把它封闭

起来时，我们有必要反躬自问：我怕的是什么？我为什么不能更自由、更真实地生活在世界上，而不是在面具里？

有所作为的人从不掩饰自己的真情。罗斯福会发出孩子般爽朗的笑声；丘吉尔会为了区区小事就大失身份地和自己的男仆争吵起来；列夫·托尔斯泰听柴可夫斯基弹琴时当众流出了泪水；大书法家米芾给友人写信写到“芾再拜”时，竟恭恭敬敬地站起身来，向桌子拜了下去。用世俗、功利的眼睛又怎么可能解释心中的热情？

美国罗斯福总统的夫人艾莲娜有一次犹豫不决，下不了决心是否去做某件事，她向经济学家巴鲁克请教：“我的头脑叫我去做，可我的心叫我不要做。”巴鲁克的忠告是：“有疑问时，遵从你的心。如果因为遵从你的心而做错了事，不会觉得太难过。”为了你生活得更快乐、更有意义，请你摘下成年人的脸谱，重新审视你的内心吧。

儿童对待世界的态度有时是我们最好的老师，它能帮助我们达到目的。

（1）信任他人。如果你对新结识的人表现冷淡，这往往意味着你对人的信任感和孩子般天真的直觉已被自我封闭的重压毁灭了。那么，你就不会从你周围的人们中获得乐趣。这时，你应该放松自己紧张的生活节奏，不妨和初次见面的人打打招呼；或者在你常去买东西的小店里和售货员聊聊；或者和刚结识的新朋友一道参加郊游。努力寻找童年时交友的感觉，信任他人和你自己，而不要每时每刻都疑窦丛生。

（2）学会对自己说：“没关系”。孩子们经常发出无缘无故的笑声，他们的烦恼从不闷在心里。我们常常会被生

活中各种各样伤脑筋的事压得两腿打颤。其实，生活中果真有那么多的烦恼吗？许多事并没有什么大不了的，只是我们把它放大了而已。我们要学会对自己说“这没关系”，这样，我们的生活里就会常常充满开怀的笑声。

（3）顺其自然地去生活。不要为一件事没按计划进行而烦恼，不要为某一次待人接物礼貌不够周全而自怨自艾。如果你对每一件事都精心策划，以求万无一失的话，你就不知不觉地把自己的感情紧紧封闭起来了。你已经忘记了自己小时候是一副什么样子。应该重视生活中偶然的灵感和乐趣，快乐是人生的一个重要价值标准，有时能让自己高兴一下就行，不要整日为了一个明确目的、为解决某一项难题而奔忙。

（4）不要为真实的感情梳妆打扮。如果你和你的挚友分离在即，你就让即将涌出的泪水流下来，而不要躲到盥洗室去。为了怕人说长道短而把自己身上最有价值的一部分掩饰起来，这种做法没有任何道理。生活中许许多多的事都是这样，遵从你的心，听取你心灵的声音，正如巴鲁克教授所说，这样即使做错了事，我们也不会太难过。