

别让 虚荣

虚荣是人生的毒药，它腐蚀你的现在，更会毁了你的未来。把希望拥有的当成已经拥有的，让别人的人生评价指引自己人生的方向。虚荣让你远离理智，无法洞悉内心的真实，被一些虚无缥缈的东西左右了你的判断力。

拒绝虚荣是一个人改变自己不能不走的第一步

毁了 你

思远
编著



西苑出版社

别让 虚荣

虚荣是人生的毒药，它腐蚀你的现在，更会毁了你的未来。把希望拥有的当成已经拥有的，让别人的人生评价指引自己人生的方向。虚荣让你远离理智，无法洞悉内心的真实，被一些虚无缥缈的东西左右了你的判断力。

拒绝虚荣是一个人改变自己不能不走的第一步

毁了 你

思远
编著



西苑出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

别让虚荣毁了你/思远编著. —北京: 西苑出版社,
2007. 6

ISBN 978 - 7 - 80210 - 234 - 7

I. 别… II. 思… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 087040 号

别让虚荣毁了你

编 者 思 远
出版发行 西苑出版社
通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039
电 话: 010 - 68214971 传 真: 010 - 68247120
网 址 www.xycbs.com E-mail xycbs8@126.com
印 刷 香河宏润印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 200 千字
印 张 15.5
版 次 2008 年 6 月北京第 1 版
印 次 2008 年 6 月河北第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80210 - 234 - 7
定 价 26.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

前言

虚荣心与人的自尊心有很直接的联系，它是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉或引起普遍注意而表现出来的一种社会情感。自尊心人人都有，当自尊心受到损害、威胁，或过分自尊时，就有可能产生虚荣心。

如果有人问：“你虚荣吗？”相信大多数人都不愿意承认自己虚荣。其实，虚荣心不少人都有。

在生活中，人们的虚荣体现在很多地方。比如，在我们身边经常有这样的人，样样要和别人比，比官位，比车子，比住房，比穿衣打扮，比婚丧喜事的排场等等。有的人并不富裕，却硬要打肿脸充胖子，看到别人买车，自己借钱也要买；看到别人结婚搞得排场，自己借债也要弄得更豪华气派，结果债台高筑，苦不堪言。

还有的人得到一点荣耀，取得一点成就，就自以为了不起，趾高气扬。常耍小聪明，看谁都是豆腐渣，只有自己是朵花。更有甚者，本事没有多大，却傲气冲天，经常将自己的短处隐藏起来，用自己的长处比别人的短处，并竭力排斥、挖苦、打击、疏远、为难比自己强的人，以显示自己是多么的与



别让虚荣毁了你

众不同。

以上这些现象，都是虚荣心理的具体表现。总之，人们的虚荣心在物质生活中突出表现为一种病态的攀比行为；在精神生活中表现为嫉妒心很重，人格上很自负；在社会生活中突出表现为自夸、炫耀。可见，虚荣心对自己、对他人、对社会，都有极大的危害性。

所以，我们针对虚荣心的种种表现编写了这本书，希望能给大家以警示，使我们每个人能够更好地适应这个色彩斑斓的社会。

目 录

第一章



坚持自己

不要成为别人赞许的牺牲品

心理学认为，虚荣心就是自尊心的过分表现，而自尊心又和周围的舆论密切相关。于是，在虚荣心的驱使下，许多人在面临人生选择的时候，不是出于自己的性格、自己的爱好、自己的特长，而是取决于别人的眼光。他们或者为了迎合别人而改变自己，或者盲目从众，最终失去本色，成了别人赞许的牺牲品。所以，坚持自己，不仅是一种勇气，更是一种做人的智慧。

1. 不要让寻求他人的赞许成为一种必需 (3)
2. 不要刻意模仿别人，你就是最棒的 (5)
3. 选择自己喜欢的，而不是别人喜欢的 (8)
4. 不为迎合别人抹杀自己的个性 (11)
5. 坚定自己，不轻易向别人妥协 (15)
6. 自卑是虚荣产生的一个主要根源 (18)
7. 只要一部分人满意就够了 (21)



别让虚荣毁了你

第二章



量力而行

不要死要面子活受罪

虚荣心强的人一个最典型的特征，就是“视面子如命”。表面上是为了追求和维护自己的面子，不惜打肿脸充胖子，其深层心理就是心虚。这样一来表面的虚荣与内心深处的心虚总是不断地在斗争着：一方面在没有达到目的之前，为自己不如人意的现状所折磨；另一方面即使达到目的之后，也因唯恐自己“真相败露”而恐惧。真是应了那句俗话，“死要面子活受罪”！

1. 没钱硬摆阔，是一种自讨苦吃的做法 (27)
2. 必要的时候学会说“不” (29)
3. 莫因虚荣逞匹夫之勇 (33)
4. 争论往往并不能赢回面子 (35)
5. 失小面子得大利 (39)
6. 驳人面子，自己更没面子 (42)
7. 不要为了挽回面子而大动肝火 (45)
8. 素位而行，安分守己 (48)
9. 放下身段才能有机会 (51)
10. 不要以为自己各方面都比别人强 (54)

第三章 恃才不傲 不要锋芒毕露自讨苦吃

中国一句成语叫做“锋芒毕露”，锋芒本意是刀剑的尖端，后人将之比作一个人的聪明才干。古人认为，一个人若无锋芒，则是扶不起来的“阿斗”，所以有锋芒是好事，是事业成功的基础。在适当的场合显露一下既有必要，也是应当。然而，锋芒可以刺伤别人，也会刺伤自己。如果一个人自恃有才，就狂妄自大，锋芒毕露，将才华当成炫耀和骄傲的资本，以博取大家的赞美和羡慕，满足自己的虚荣心，那么他的下场可想而知。

1. 何妨把鲜花让给其他人 (59)
2. 不要随意卖弄自我 (61)
3. 不要企图替你的上司作决定 (63)
4. 花要半开，酒要半醉 (67)
5. 骄傲是无知的表现 (70)
6. 若真有本事，又何须炫耀 (72)
7. 耍小聪明只会自食其果 (75)
8. 才高自敛方是自保之道 (79)
9. “假糊涂”才是“真聪明” (82)
10. 莫在过去的辉煌里长睡不醒 (84)



别让虚荣毁了你

第四章



甜言害人

不要戴着“高帽子”飘然起舞

虚荣心不少人都有，溢美之词人人都爱，但是切不可戴着别人给的高帽子飘飘然不知所以。要知道，在你保持头脑清醒和冷静的时候，别人的赞美是对你赞同、支持和信任，是给你再接再厉的能量；而一旦你的心被那些赞美声融化，你的眼睛被那些恭维的表情蒙蔽，那么你就会失去理智，迷失自己，甚至被那些不怀好意的善于溜须拍马、阿谀奉承的人所利用而不自知。

1. 不要成为别人捧杀的对象 (89)
2. 提防“馅饼”背后是“陷阱” (91)
3. 掩饰错误不如承认错误 (94)
4. 虚心接受别人善意的忠告 (97)
5. 严防口蜜腹剑之人 (99)
6. 感谢批评你的人 (101)
7. 不要在别人给你的荣耀里忘乎所以 (103)
8. 对那些看似好的建议也要理智对待 (106)
9. 对阿谀奉承之言要有所辨别 (110)

第五章



淡泊名利

别让欲望吞噬了你的生活

生活中，很多人因为贪慕虚荣，最终沦为欲望的奴隶。如果一个人的欲望总是无穷的，那么贪婪就会吞噬他大量的时间和精力，慢慢地磨蚀其原本美丽的生命。因此，卸掉名利的枷锁、弃去这些负累去面对漫长的人生之路，以一颗轻松、纯净的心态去面对一切，人生之路就会充满了阳光。

1. 欲壑难填，知足方能常乐 (115)
2. 贵而不显，富而不炫 (119)
3. 莫做荣誉的奴隶 (121)
4. 摒弃多余的东西，追求简单生活 (124)
5. 宁做让利的君子，不做得利的小人 (128)
6. 激流勇退，留得清名 (130)
7. 贪得无厌让你代价惨重 (133)
8. 省身克己看淡虚名 (135)
9. 贪图虚名招灾祸 (138)
10. 真正的荣耀只能依靠个人奋斗争取 (140)



听说，人出生时都是被祝福过的，可是，在后来的人生道路中，有的人却会因这样那样的一些因素而将自己的幸福弄丢，虚荣就是其中之一。爱情原本是两情相悦的美丽，可是我们常常为了面子，为了虚荣，强行附加太多的外在条件，比如我们要嫁的老公要有钱，长得要帅；我们娶的老婆要漂亮，学历最好比自己高一点等。附加了太多外在条件的爱情还能保留几分原汁原味？这样的爱情又能持续多久？

1. 幸福不是做给别人看的 (145)
2. 爱情和金钱，你选择哪一个 (147)
3. 别拿你的婚姻作赌注 (151)
4. 男人的身高有多重要 (154)
5. 女博难嫁，都是虚荣惹的祸 (157)
6. 男人的花言巧语该不该听 (160)



人贵自知 不要定错位走错路

老子曰：“自知者明”；苏格拉底说：“你要认识自己。”认识自己是取得成功的基础。先要正确地认识到自己的长处，这关系到自己能否做出正确选择和确立自信心；但认识自己最难的还是认识到自己的短处。大多数人都因为虚荣心作怪的缘故，习惯于自以为是，不愿意否定自己，看不到自己存在的缺点和不足。这会直接导致自我定位的错误，以致在人生的道路上迷失方向。

1. 不懂不要装懂，夜郎自大遭人笑 (167)
2. 别拿自己太当回事 (169)
3. 敢于承认自己不如人之处 (173)
4. 是雄鹰就应该翱翔蓝天 (176)
5. 成功需要踏实的双脚，而不是追求虚名 (179)
6. 确定目标要切合自身实际 (182)
7. 勿做一个讲大话的吹嘘者 (185)
8. 放弃也是一种智慧 (188)



放低姿态 低调做人才能高效成事

这是一个个性张扬的年代，适度的高调是个性，但是过度的高调就是无知。如果你是一位领导，平时最爱在下属面前耍点威风，说话打着“官腔”，行事端着“官架”，那么你离成为“孤家寡人”的日子就不远了。如果你是“无官一身轻”，却习惯在同事、朋友面前吹毛求疵，自我炫耀，本事没有，傲气却十足，而且事事都要争第一、抢风头，那么总有一天，你即便站在热闹的人群里，也会感到彻骨的孤独。不如索性低调一点，放低姿态才能为人们所悦纳、所赞赏、所钦佩。

1. 不妨放下你的“臭架子” (193)
2. 别在失意者面前谈论你的得意 (196)
3. 放下身架，在低起点上胜出 (198)
4. 给人好处切莫自居 (202)
5. 谦虚是一种不可战胜的力量 (204)
6. 自古伟人善解嘲 (207)
7. 让你的朋友表现得比你优越 (210)

第九章 调整心态 不要让完美主义控制了 you

生活中有不少完美主义者，他们孜孜不倦地追求至高至美的境界，不允许自己有一丝缺憾。说到底，这不过是虚荣心在作祟，虚荣心使得他们渴望证明自己，虚荣心使得他们不肯在任何方面落后于人，但事实上没有一件事、没有一个人是完美的，苛求完美不过是自讨苦吃，因此哲人告诫我们说：完美本是毒。一个人要想生活得更快乐一点，就得战胜虚荣心，抛弃完美主义。

1. 苛求完美就无法品味人生的幸福 (215)
2. 不做尽善尽美的牺牲品 (219)
3. 放弃完美，回归简朴人生 (221)
4. 追求完美主义不是完美的心态 (224)
5. 残缺的美才是真正的美 (226)
6. 你所拥有的就是最完美的生活 (229)

第
一
章

坚持自己



不要成为别人赞许的牺牲品

心理学认为,虚荣心就是自尊心的过分表现,而自尊心又和周围的舆论密切相关。于是,在虚荣心的驱使下,许多人在面临人生选择的时候,不是出于自己的性格、自己的爱好、自己的特长,而是取决于别人的眼光。他们或者为了迎合别人而改变自己,或者盲目从众,最终失去本色,成了别人赞许的牺牲品。所以,坚持自己,不仅是一种勇气,更是一种做人的智慧。



1

不要让寻求他人的赞许成为一种必需

在每个人心底，都有那么一点虚荣心，都想得到别人的赞赏和认可。从表面上看，这似乎没有什么害处，也没有什么不对。但是如果一个人为了得到别人的赞赏和认可，不惜去做一些违心的事情，甚至不惜以牺牲自己的尊严为代价，这就不仅是满足一点虚荣心的问题了，而是虚荣心过度膨胀的表现。如为得到别人的认可而成为你许多行为的动力时，这种心态是有百害而无一益的。

人在生活中必然会遇到大量反对意见，这是正常现象，也是一种无法避免的现象。因为你不能要求所有人的思维和观点都和你保持一致，这就像你永远不会找到两片一模一样的树叶一样。

刘伟就是一个典型的过分需要赞许的人。他是一名记者，对于现代社会的各种重大问题都有着自已的一套见解，如计划生育、人工流产、南水北调、义务教育等等。他总是喜欢把自己的观点说给更多的人听，可是每当他的观点得不到赞同甚至受到嘲讽时，他便表现得十分沮丧和痛苦。为了让自己的每一句话和每一个行动都能被大家赞同，他花费了不少心思。

有一次，刘伟和一位朋友聊起无痛死亡的问题，他说他坚决反对无