

经典
珍藏版

郭晓雷○编著

青少年

Teenagers Must
Defeat The Weakness of Human
Nature

必须克服的人性的 弱点全集

认识自己，了解别人
克服弱点，完善自我
锻炼意志，提升能力

自卑、抱怨、焦虑、烦恼、嫉妒、仇恨、贪婪、恐惧、浮躁等一切人性的弱点，都应该经历风雨的洗涤，还心灵以宁静，还心态以平和，还意志以坚强，还智慧以远见。

中国三峡出版社

郭晓雷○编著

经典
珍藏版

青少年 必须克服的 弱点 人性的 全集

Teenagers Must
Defeat The Weakness of Human
Nature

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年必须克服的人性的弱点全集/郭晓雷编著.

北京:中国三峡出版社,2007.1

ISBN 978-7-80223-316-4

I. 青... II. 郭... III. ①成功心理学—青少年读物②人间交往—青少年读物 IV. ①B848.4-49②
C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 142854 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)52606692 52606693

<http://www.c-zgsx.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

三河市杨庄长鸣印刷装订厂印刷 新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开本:720×1020 毫米 1/16 印张:17.75

字数:210 千

ISBN 978-7-80223-316-4 定价:29.80 元

目 录

／ 让别人更喜欢你



交流的快乐

沟通心理学强调,一个善于沟通的人首先应该是一个听众。当他需要开口时,要先用眼睛来观察别人的反应,然后,才能够决定沟通的内容和形式。我们还要学会把赞美与鼓励注入到自己交谈的习惯中。让自己习惯于激励别人,这样不仅会使你在人际关系中感到愉快,还可以展现出你强烈的个人特质。

倾听的艺术	2
在“说”上下工夫	5
巧妙回避尴尬	6
替朋友保守秘密	8
学会识人	9
真诚地赞美别人	11
幽默是一种大智慧	13
无招胜有招	15



保持你的好心情

快乐是一种心态,遇到不幸时,换一个角度看,痛苦的酒糟可能酿制出快乐之醴。用欣喜的心情看,世界风和日丽;若用悲凉的眼睛看待世界,可能只剩下愁云惨雾。悲观的人心情一直潮湿,乐观的人心情永远明媚。古人说,艰难困苦玉汝于成;今人说,失败乃成功之母。用乐观的态度去面对一切,苦中也有乐。况且,快乐的种子很多是从痛苦的土壤中孕育出的。

战胜自己的情绪	18
保持微笑	21
提升你的 EQ	23
莫与别人较真	25
快乐的钥匙	27
从容面对一切	29
礼貌谦让显涵养	31



获得朋友的认可

保持一种双赢的思维习惯,有两个好处:一是将会使自己的个人品牌得到提升。也许在具体的某件事情上面,你可以多赚别人一点,不采用双赢的方式,但在整个生涯中,双赢的心态将会使你的整体效益最大化;二是每个人有自己的世界,这个世界就是自己生活的圈子,包括自己的亲朋好友、同学、同事等等,所以保持一种双赢的心态,有助于建立自己的和谐社会,使自己的

社会整体效益最大化,而社会和个人是相辅相成的,社会效益的提高将反过来带动个人效益的提高。

友谊需要经营	33
学会尊重别人	35
关心帮助你的朋友	37
坦言你的失误	39
坚守你的承诺	40
以诚相待	42

2 消除负面心理暗示



找到心中的敌人

正如你是自己最大的敌人一样,你也可能成为自己最好的朋友。当你具备了某种品德,能接纳自己,心灵变得成熟起来,你就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。随着你的行动,你一定会发现真正支持你迈向成功之路的人,正是你自己。

谁是你心中的敌人	46
认清自己的长处	48
要接受不完美的自己	49
是谁在影响你	51
给自己做主	54

调整生命的宽度	56
---------------	----



告别欲望,重拾快乐

荀子说:“人,生而有欲。”这欲望包括色欲、贪欲、报复欲、懒欲、自私欲、利欲、权欲、征服欲……欲望可以使一个人的力量发挥到极度,也可逼得一个人献出一切,去排除所有障碍。

欲望影响人的行为	58
摒弃自身的贪心	61
学会节制欲望	63
拥有简单而明净的内心	65
知足方能常乐	66
拥有梦想的欲望不能少	68



敢于和失败“叫板”

自卑是压抑自我的沉重精神枷锁,是一种消极、不良的心态。它消磨人的意志,软化人的信念,淡化人的追求,使人锐气钝化,畏惧不前,从自我怀疑、自我否定开始,以自我埋没、自我消沉告终,陷入悲观哀怨的深渊不能自拔。

自卑是一种不良的心态	71
成功从相信自己开始	73
把目光投向空白处	75

战胜自卑才能超越自我	76
战胜自卑全方略	78



负重去旅行

人生在世,本来就会面临各种各样的压力。当你学会调整自己,让压力一点一滴而来时,你会发现,压力反而是一种动力,只要你按部就班,它就会不断推动着你努力前进。

打开心灵的枷锁	80
学会给自己减压	82
坦然面对压力	83
寻找合适的发泄方式	86
化压力为动力	87



把绊脚石变成垫脚石

不愿面对失败的人,永远都是失败的;而敢于面对失败的人,即使他最后失败了,但他仍然是胜利了,因为他懂得如何对待挫折。每一个困难与挫折,都只是生活中必然的跌跤动作,我们不必太过惊慌或难过,只要心里牢牢记得小时候那种不怕跌倒的勇敢精神,鼓励自己站起来,拍拍屁股,或许下一步,我们就能踏着沉稳的步伐,朝着人生的新目标前进。

不能怨天尤人	90
--------------	----

从跌倒中学会走路	93
失败是成功之母	95
在逆境中成长	97
提高自己的 AQ	99
把挫折看成一笔财富	101
战胜挫折的心理对策	103



心底无私天地宽

人或轻或重地都有嫉妒心理,只不过是有些人易表露,有些人善于掩饰而已。

嫉妒是人生的毒药	106
过度的羡慕就会变成嫉妒	108
保持平静和睦的心态	110
不要被嫉妒玩弄	112
向嫉妒说再见	114
重要的是行动	116



用心战胜焦虑

人的一生,“不如意常八九”,总有失意与困惑的时候,如不注意调剂疏泄,会导致内心矛盾的冲突,使自己陷入焦虑的困境之中,对身心健康危害极大。我们不应该一有挫折便怨天尤人,跟自己过不去。凡事固然讲求操之在己,但是在没有主控权

的事上,我们不放慢自己的脚步,一边前进一边欣赏沿途的风景。

失意时你怎么想	120
学会防患于未然	122
正确面对焦虑	125
向焦虑挑战	127
掌握节奏,张弛有度	129



向自己挑战

在别人看来不可能的事,如果当事人能从潜意识去认为“可能”,也就是相信可能做到的话,事情就会按照那个信念的强度,从潜在意识中激发出极大的力量来。这时,即使表面看来不可能的事,也能够做到了。

懦弱和恐惧是自己最大的敌人	132
敢于对恐惧说“不”	134
走属于自己的路	136
行动是战胜怯懦的法宝	138
战胜懦弱	141



突破思维定式

我们总是经年累月地按照一种既定的模式运行,从未尝试走别的路,这就容易滋生出消极厌世之感。所以,不换思路,生活也就乏味。立刻行动,心趋向目标,不墨守成规,遵从自己的行动规则和做事风格,注定会取得理想成绩。人生不能一味地按着某种教条度过,人生需要变革,变革才是成功的源泉,创新才是生命前进的动力。

要突破思维定式	143
敢于打破常规	145
完成超越	147
不要让习惯束缚了思想	150
敢于挑战规则	151

战胜弱点全攻略



不放弃自己

不管做什么事,只要放弃了,就没有成功的机会。不放弃就会一直拥有成功的希望。如果你有99%想要成功的欲望,却有1%想要放弃的念头,那么是没有办法成功的。只有聪明是没有

用的,你不去努力,原地踏步,都将是空中楼阁。就算你不怎么聪明也不要紧,只要你努力了,就一定会成为一个有才能的人。坚持不懈是最关键的!

莫对缺点空叹息	158
不轻言放弃	160
放弃,意味着没有机会	162
人不能没有追求	164
人生不能有太多的犹豫	166
不要太相信窍门	168



不做迷途的羔羊

如果人生没有目标,就好比在黑暗中远征。人生要有目标,一辈子的目标,一个时期的目标,一个阶段的目标,一个年度的目标,一个月份的目标,一个星期的目标,一天的目标……一个人追求目标越高越直接,他进步得越快,对社会也就会越有益。有了崇高的目标,只要矢志不渝地努力,就会成为壮举。

你下一步要干什么	170
不断设计出新点子	173
一生做好一件事	176
命运就在你手中	179
盲目随从不可取	180



驾驭人生不沉的船

人生的最高境界就是快乐,乐在其中。快乐是一种积极的处世态度,是以宽容、接纳、豁达、愉悦的心态去看待周围的世界。乐观心态的人往往将人生的感受与人的生存状态区别开来,认为人生是一种体验,是一种心理感受,即使人的境遇由于外来因素而有所改变,无法通过自身的努力去改变自己的生存状态,人也可以通过自己的精神力量去调节自己的心理感受,尽量地将其调适到最佳的状态。实践证明,很多成功的人都拥有积极乐观的心态。

当你在人生的低谷	183
悲观时,进行自我暗示	186
永不放弃希望	190
不要用悲观的态度对待人生	192
敢于向命运抗争	194
拥有发现美的眼睛	196



没有什么是不可能的

生命就是一次不断挖掘、完善自己的过程,就是在生活的点点滴滴中不断编织着人生最美的回忆。不断的追求让我们的一生拥有了自己的信仰,拥有了自己的真爱,让我们感到充满真实而又无怨无悔的人生之可贵。在生活中我们学着面对困难不低

头,学着向大自然说征服,学着鼓励自己说我行,于是在人生的路上没有了能与不能、幸与不幸、行与不行的问题,因为我们用自己的行动去争取过,用自己的亲身去体验过,用自己的能力与之抗衡过。

不要做行动的矮子	200
莫让自己打败自己	202
尝试冒险	205
不冒险就没机会成功	208



谦逊是一切美德的皇冠

人们称谦逊为一切美德的皇冠,因为它将自觉的纪律、天职、义务以及意志的自由和谐地融会到一起。一个有着谦逊习惯的人,如果将自己身上一切值得赞扬的东西都看做是应该的、理所当然的,那么他就会将纪律当做真正的自由,并且为之努力奋斗。

自觉保持谦逊	210
虚心接受批评	213
看到自己的缺点	216
学会自省	218



知足者常乐

“知足常乐”意味着我们能够找准自己的位置,而且能够在这个位置尽最大能力地找到自己的快乐。所以,“知足常乐”并不是一种消极的态度,而是对现实的一种正确的反映,而且提倡一种积极的敬业精神。

失去的可能是最重要的	221
不要总是羡慕别人	224
不奢求完璧归赵	227
比上不足,比下有余	228

成就和谐圆满生活



认真对待你的情感生活

《高效能人士的7个习惯》告诉我们:仅有事业成功只能算成功了一半,唯有兼顾事业、家庭、人际关系、个人成长等人生其他层面的和谐发展才是真正的成功。

如何对待爱情	234
面对困难,永不退缩	236

不要让爱你的人受伤	239
不要抱怨,在感激中生活	241
失去过,才懂得珍惜	243



保持身心健康

大部分人努力奋斗,为的就是希望有朝一日自己能够成功。想要达到这个目标,我们必须了解培养良好习惯的重要性。因为我们如果没有刻意去培养好的行为习惯,就会不经意地养成坏习惯。想要成功,或多或少都要勉强自己去做一些自己不喜欢或不擅长的事情。只有养成这样的习惯,才能够进步。你到底要什么?在内心深处你曾经问过自己吗?如果问过,你满意自己的回答吗?你所面临的最大的问题,是要克服心灵深处的混乱,追求从容的生活境界。

别让习惯毁了你	245
不必走得太匆忙	247
不要把简单的事复杂化	249
适时进行静修	251



用智慧看世界

你不能改变周围的环境,但是你可以决定自己的想法。无论发生什么事情,只要你能做到宠辱不惊,一笑置之,又怎么不能从容处世呢?当很多人还在为所谓的身外之物疲于奔命的时

候,聪明的你应该时时告诉自己,生命对每个人来说只有一次,
每一个自己都是最好的自己。

要懂得保护自己	254
不要紧盯着自己的劣势不放	256
简化你的生活	259
了解别人易,了解自己难	261
做最好的自己	263