

最新人性

弱点

全集



给你力量励志丛书
GEINILILIANGLIZHICONGSHU



宋建华◎主编

ZUIXIN RENXING
RUODIAN QUANJI

本书的唯一目的就是帮助你解决你所面临的最大问题：**如何在你的日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道**，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之敌——**忧虑**，以创造一种**幸福美好**的人生。当你通过本书解决好这一问题之后，其他问题也就**迎刃而解**了。

中国戏剧出版社



最新人性弱点全集



你力量励志丛书
NILILIANGLIZHICONGSHU

建华©主编



ZUIXIN RENXING
RUODIAN QUANJI

39.80



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

给你力量/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2007.6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02649 - 5

I. 给… II. 宋… III. 人间交往—通俗读物

IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093301 号

最新人性弱点全集

策 划:冯志强

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京威远印刷厂

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:330

字 数:320 千字

版 次:2007 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

2009 年 1 月北京第 2 版

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02649 - 5

定 价:597.00 元(全 15 册)

本册定价:39.80 元

版权所有 违者必究



目 录

第一章 走出孤独忧虑的人生

孤独是现代人的通病	3
忧虑是健康的大敌	7
将忧虑减半的四个步骤	14
消除忧虑的灵丹妙药	17
运用亚里士多德法则	20
不要因小事而垂头丧气	25
生活在今天的密封舱里	29
适应不可避免的事实	36
不要试着去锯木屑	42
让忙碌消除你的忧虑	46
让忧虑“到此为止”	52

第二章 不要为工作和金钱而烦恼

一生最重要的决定	59
70% 的烦恼与金钱有关	64
夫妻间的职业冲突	70
不要人不敷出	74

第三章 与人相处的基本技巧

真诚地赞赏他人	81
---------------	----



激发他人的强烈需求	86
如欲采蜜,勿蹴蜂房	92

第四章 如何赢得他人的赞同

如果错了,当即承认	103
不要争论不休	105
给他人说话的机会	108
友善地对待他人	111
别将自己的意见强加于人	114
善于从他人角度考虑问题	116
戏剧性地表现自己的意图	118
尊重他人的意见	119
同情对方的意愿	122
激发他人高尚的动机	125

第五章 如何更好地说服他人

没有人喜欢受人指使	131
称赞并欣赏他人	132
不要总是责怪他人	135
间接委婉地指出他人的错误	137
保全他人的面子	138
激励他人获得成功	140
学会给人“戴高帽”	142
鼓励更易使人改正错误	144
学会给他人授权	145

第六章 平安快乐的要诀

改变不良的工作习惯	149
-----------------	-----



保持自我本色	152
倦怠导致身体的疲劳	156
学会放松,解除疲劳	160
不要指望别人感激你	163
活在今天的方格中	167
批评他人是一种自我满足	174
不让批评之箭中伤你	176
学会自我批评	178

第七章 如何使人喜欢你

学会真诚地关心他人	185
让他人感到自己重要	190
千万别忘记他人的姓名	193
学会倾听他人讲话	197
迎合他人的兴趣	201
不要忘记微笑	203

第八章 如何使你变得更加成熟

拥有自己的信仰	211
你是独一无二的	215
摆脱生活中的不幸	219
不要光踢椅子	224
学会喜欢你自己	227
不要盲从因袭	231
不要令人生厌	236
困难并不意味着不幸	241
为什么别人要喜欢你	245

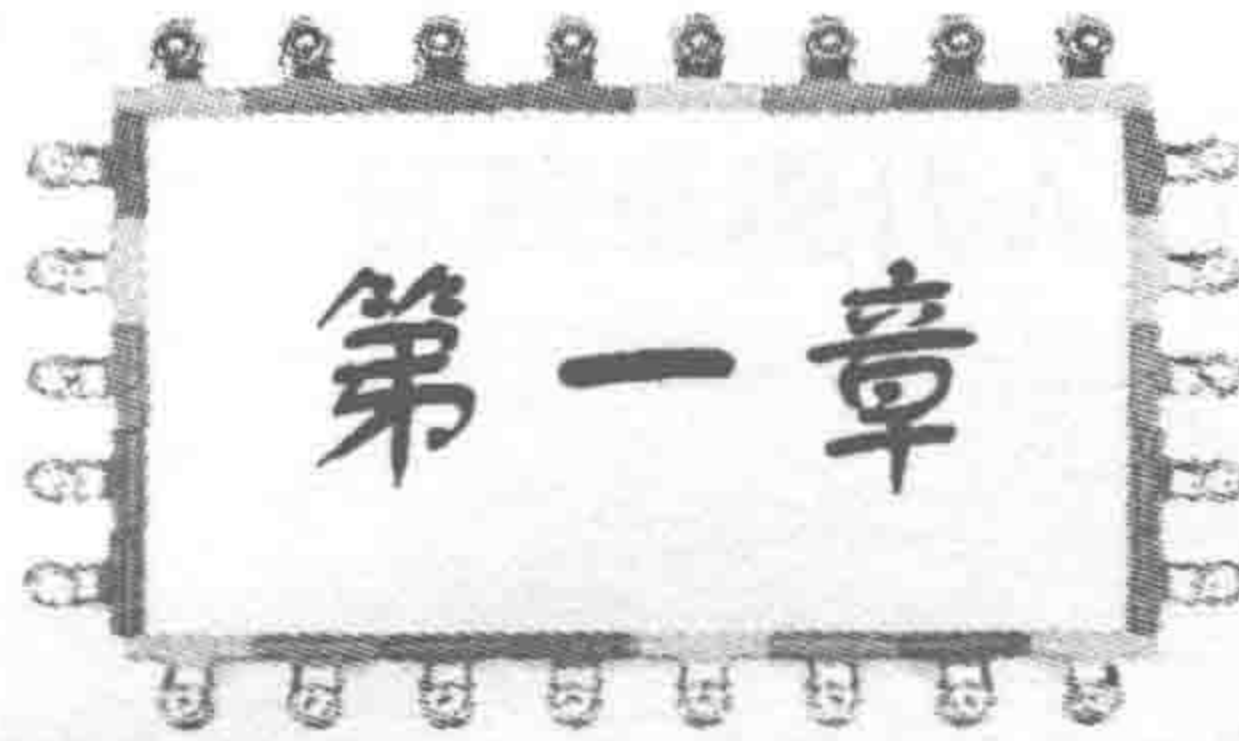


第九章 防止疲劳,永葆活力

不再为失眠而忧虑	253
保持每日多清醒一小时	257
说出你的心事	260
消除烦闷心理	264
人为什么会产生疲劳	269

第十章 让你的家庭生活幸福快乐

真诚地欣赏对方	275
切勿喋喋不休	277
不要批评对方	279
不要试图改造对方	280
如何与男性相处	281
如何与女性相处	287
不要做婚姻的文盲	294
家庭内部也应有礼	295
注重生活中的小事	297



走出孤独忧虑的人生





孤独是现代人的通病

卡耐基金言

★许多寂寞孤独的人之所以会如此,是因为他们不了解爱和友谊并非是从天而降的礼物。一个人要想得到他人的欢迎,或被人接纳,一定要付出许多努力和代价。

★我们若想克服孤寂,就必须远离自怜的阴影,勇敢走入充满光亮的人群。我们要去认识人,去结交新的朋友。

5年前,我的一位朋友失去了自己的丈夫,她悲痛欲绝,自那以后,她便和成千上万的人一样,陷入了一种孤独与痛苦之中。“我该做些什么呢?”在她丈夫离开他近一个月之后的一天晚上,她跑来向我求助,“我将住到何处?我还有幸福的日子吗?”

我极力向她解释,她的焦虑是因为自己身处不幸的遭遇之中,才50多岁便失去了自己生活的伴侣,自然令人悲痛异常。但时间一久,这些伤痛和忧虑便会慢慢减缓消失,她也会开始新的生活——从痛苦的灰烬之中建立起自己新的幸福。

“不!”她绝望地说道,“我不相信自己还会有什么幸福的日子。我已不再年轻,孩子也都长大成人,成家立业。我还有什么地方可去呢?”可怜的妇人是得了严重的自怜症,而且不知道该如何治疗这种疾病。好几年过去了,我发现朋友的心情一直都没有好转。

有一次,我忍不住对她说:“我想,你并不是要特别引起别人的同情或怜悯。无论如何,你可以重新建立自己的新生活,结交新的朋友,培养新的兴趣,千万不要沉溺在旧的回忆里。”她没有把我的话听进去,因为她还在为自己的命运自艾自叹。后来,她觉得孩子们应该为她的幸福负责,因此便搬去与一个结了婚的女儿同住。

但事情的结果并不如意,她和女儿都是面临一种痛苦的经历,甚至恶化到大家翻脸成仇。这个妇人后来又搬去与儿子同住,但也好不到哪里去。后来,孩子们共同买了一间公寓让她独住,这更不是真正解决问题的方法。

有一天她对我哭诉道,所有家人都弃她而去,没有人要她这个老妈妈了。这位妇人的确一直都没有再享有快乐的生活,因为她认为全世界都亏欠她。她实在是



既可怜,又自私,虽然现今已61岁了,但情绪还是像小孩一样没有成熟。

许多寂寞孤独的人之所以会如此,是因为他们不了解爱和友谊并非是从天而降的礼物。一个人要想得到他人的欢迎,或被人接纳,一定要付出许多努力和代价。要想让别人喜欢我们,的确需要尽点心力。情爱、友谊或快乐的时光,都不是一纸契约所能规定的。让我们面对现实。无论是丈夫死了,或太太过世,活着的人都有权利再快乐地活下去。但是,他们必须了解:幸福并不是靠别人来布施,而是要自己去赢取别人对你的需求和喜爱。

让我们再看另一个故事。

一艘正在地中海蓝色的水面上航行的游轮,上面有许多正在度假中的已婚夫妇,也有不少单身的未婚男女穿梭其间,个个兴高采烈,随着乐队的拍子起舞。其中,有位明朗、和悦的单身女性,大约60来岁,也随着音乐陶然自乐。这位上了年纪的单身妇人,也和我那位朋友一样,曾遭丧夫之痛,但她能把自己的哀伤抛开。毅然开始自己的新生活,重新展开生命的第二度春天,这是经过深思之后所做的决定。

她的丈夫曾是她生活的重心,也是她最为关爱的人,但这一切全都过去了。幸好她一直有个嗜好,便是画画。她十分喜欢水彩画,现在更成了她精神的寄托。她忙着作画,哀伤的情绪逐渐平息。而且由于努力作画的结果,她开创了自己的事业,使自己的经济能完全独立。

有一段时间,她很难和人们打成一片,或把自己的想法和感觉说出来。因为长久以来,丈夫一直是她生活的重心,是她的伴侣和力量。她知道自己长得并不出色,又没有万贯家财,因此在那段近乎绝望的日子里,她一再自问:如何才能使别人接纳她,需要她。

她后来找到了自己的答案——她得使自己成为被人接纳的对象。她得把自己奉献给别人,而不是等着别人来给她什么。想清了这一点,她擦干眼泪,换上笑容,开始忙着画画。她也抽时间拜访亲朋好友,尽量制造欢乐的气氛,却绝不久留。不多久,她开始成为大家欢迎的对象,不但时有朋友邀请她吃晚餐,或参加各式各样的聚会,并且还在社区的会所里举办画展,处处给人留下美好印象。

后来,她参加了这艘游轮的“地中海之旅”。在整个旅程当中,她一直是大家最喜欢接近的人。她对每一个人都十分友善,但绝不紧缠着人不放。在旅程结束的前一个晚上,她的舱旁是全船最热闹的地方。她那自然而不造作的风格,给每个人留下了深刻印象,并愿意与之交友。

从那时起,这位妇人又参加了许多类似这样的旅游。她知道自己必须勇敢地走进生命之流,并把自己贡献给需要她的人。她所到之处都留下友善的气氛,人人都乐意与她接近。



虽然现在时代进步,医学发达,但我们的社会却有一种疾病愈来愈普遍,那就是处于拥挤人群中的孤独感。

在加州奥克兰的密尔斯大学,校长林·怀特博士在一次女青年会的晚餐聚会里,发表了一段极为引人注意的演讲,内容提到的便是这种现代人的孤寂感:“20世纪最流行的疾病是孤独。”他如此说道,“用大卫·里斯曼的话来说,我们都是‘寂寞的一群’。由于人口愈来愈增加,人性已汇集成一片汪洋大海,根本分不清谁是谁了……居住在这样一个‘不具一格’的世界里,再加上政府和各种企业经营的模式,人们必须经常由一个地方换到另一个地方工作——于是,人们的友谊无法持久,时代就像进入另一个冰河时期一样,使人的内心觉得冰冷不已。”

那些能克服孤寂的人,一定是生活在怀特博士所说的“勇气的氛围”里。无论我们走到哪里,一定要培养出与人们亲密的情谊关系。就好像燃烧的煤油灯一样,火焰虽小,却仍能产生出光亮和温暖来。

我们若想克服孤寂,就必须远离自怜的阴影,勇敢走入充满光亮的人群里。我们要去认识人,去结交新的朋友。无论到什么地方,都要兴高采烈,把自己的欢乐尽量与别人分享。

根据统计显示,大部分结过婚的妇女,都比先生活得长寿。但是,一旦先生过世之后,这些妇女都很难再创新生活。而男性由于工作的关系,基于工作本身的要求,他们不得不驱使自己继续进步。

通常,夫妇当中,先生要比太太来得强壮,也更富进取性。妻子则大部分以家庭为中心,以家人为主要相处对象。

所以,她对必须独自生活或追求个人的幸福,并没有什么心理准备。但是,假如她决心迈向成熟的话,应该是可以做得到的。

当然,孤寂并不专属于鳏夫或寡妇。无论是单身男子或美丽的女王,无论是城市的异乡人或村里的流浪汉,都一样会尝受到孤寂的滋味。

几年前,有个刚从学校拿到证书的毕业生,只身来到纽约,准备大展宏图,为这城市带来一点光彩。这位青年长得英俊潇洒,受过良好的教育,也颇有阅历,自己也很为自身的条件感到骄傲。安顿妥当之后的第一天,他在白日参加了一个销售会议,到了夜晚,他忽然感到孤单起来。他不喜欢独自一人吃饭,不想一个人去看电影,也不认为应该去打扰一些在城市里的已婚朋友。或许,我们还可以再多添一个理由——他也不想让女孩缠上自己。

当然,他是希望能碰到一个好女孩,但那绝不是从酒吧或什么单身俱乐部一类的场所去随便挑一个来。结果,他只好在那个准备大展宏图的城市里,独自度过了寂寞凄凉的夜晚。

我能了解大都会的生活,有时是比小镇更会让人有孤寂感;我也了解,要在大



都市里生活,有时更得花点心神去结交朋友,并让这些朋友接纳你、需要你。在去一个大都市之前,要先想好以后的日子——尤其是下班后的时间——要如何打发。你当然需要有些兴趣相同的人在一起,但你得先伸出友谊之手。

初到一个陌生的城市,其实有很多事情可做——你可以上教堂或参加同好俱乐部——都可以增加认识人的机会。你也可以选修成人教育课程——不但可以自我求进步,更可以得到同伴和友谊。但是,假如你只是默默一人在餐馆里吃饭,或在酒吧独自喝闷酒,那就无怪乎得不到什么情谊了。你一定得去安排或做些什么事。我们都知道纽约的地铁是全世界最大的地下交通网,但假如你不愿意先投下一个硬币,走进那个旋转门,整个地下铁路系统对你就没有什么用处。

好几年年前,我认识了两个女孩,她们在纽约东区共租了一间公寓同住。两个女孩都长得十分迷人,也都有一份待遇不错的工作。都希望自己有朝一日能出人头地。让我惊奇的是,其中一位女孩,以她的年纪来说,是相当具有智慧的。她认为居住在大都会的女孩——尤其是单身女孩——一定要仔细安排自己的生活,并计划自己的未来。她到一间教会去,积极参加各种活动。她还加入一个研讨会,甚至选修一门改进个性的课程。她把自己的薪水尽量用来与人交往,并开创出多彩多姿的生活内容。

她有适度而愉快的休闲活动,但对于社交关系则相当谨慎,尤其尽量避免暧昧不清的男女关系。

她初到纽约的时候,当然也感到寂寞——哪一个女孩不会有这种感觉呢?但是,她不是像某些男性一样,在海底潜游了半天,却只寻得一块海绵。她知道,自己一定要有计划。如今,她已成了我的好朋友,我也时常去探访她。她与一位聪明的年轻律师结了婚,婚后生活十分愉快。这便是她强调“要达到目标”的结果——她得到了幸福快乐的人生。

至于另外的那个女孩呢?她当初也很孤单寂寞,却没有细心安排自己的生活。她四处到一些游乐场所或酒吧寻找朋友,最后只是加入了一个俱乐部——协助酗酒者的“戒酒俱乐部”!所以,如果你不想让自己孤独忧虑,第一项原则是:

幸福并不是靠别人来布施。而是要自己去赢取别人对你的需求和喜爱。



忧虑是健康的大敌

卡耐基金言

- ★在纷繁复杂的现代社会,只有能保持内心平静的人,才不会变成神经病。
- ★不知道如何抗拒忧虑的人就会寿命减少。
- ★再没有什么比忧虑使一个女人老得更快,而摧毁她的容貌。

很多年前的一个晚上,一个邻居来按门铃,要我和家人去种牛痘,预防天花。他是整个纽约市几千名志愿者中去按门铃的人之一。很多吓坏了的人都排了好几个小时的队接种牛痘。所有医院、消防队、派出所和大工厂里都设有接种站。大约有2000名医生和护士夜以继日地替大家种痘。怎么会这么热闹呢?因为纽约市有8个人得了天花——其中2人死了——800万纽约市民中死了2人。

我在纽约市已经住了37年,可是还没有一个人来按我的门铃,并警告我预防精神上的忧郁症——这种病症,在过去37年里所造成的损害,至少比天花要大1万倍。

从来没有人来按门铃警告我:目前生活在这个世界上的人中,每10个人就有1个会精神崩溃,而大部分都是因为忧虑和感情冲突引起的。所以我现在写本章,就等于按你的门铃向你发出警告。

忧虑容易导致三大病

曾经获得诺贝尔医学奖的亚历克西斯·卡锐尔博士说:“不知道抗拒忧虑的商人都会短命而死。”

其实不止商人,家庭主妇、兽医和泥水匠……都是如此。

几年前,我在度假的时候,跟戈伯尔博士一起坐车经过得克萨斯州和新墨西哥州。戈伯尔博士是圣塔菲铁路的医务负责人,他的正式头衔是海湾—科罗拉多和圣塔菲联合医院的主治医师。当我们谈到忧虑对人的影响时,他说:

在医生接触的病人中,有70%的人只要能够消除他们的恐惧和忧虑,病就会自然好起来。不要误以为他们都是生了病,他们的病都像你有一颗蛀牙一样实在,有



时候还严重 100 倍。我说的这种病就像神经性的消化不良,某些胃溃疡、心脏病、失眠症、一些头痛症和麻痹症等等。

这些病都是真病,我这些话也不是乱说的,因为我自己就得过 12 年的胃溃疡。

恐惧使你忧虑,忧虑使你紧张,并影响到你胃部的神经,使胃里的胃液由正常变为不正常。因此就容易产生胃溃疡。

约瑟夫·蒙塔格博士曾写过一本《神经性胃病》的书,他也说过同样的话:“胃溃疡的产生,不是因为你吃了什么而导致的,而是因为你忧愁些什么。”

梅奥诊所的阿尔凡莱兹博士说:“胃溃疡通常根据你情绪紧张的高低而发作或消失。”

他的这种说法在对梅奥诊所的 15000 名胃病患者进行研究后得到了证实。每 5 个人中,有 4 个并不是因为生理原因而得胃病。恐惧、忧虑、憎恨、极端自私,以及无法适应现实生活,才是他们得胃病和胃溃疡的原因……胃溃疡可以让你丧命。

我最近和梅奥诊所的哈罗德·哈贝恩博士通过几次信。他在全美工业界医师协会的年会上读过一篇论文,说他研究了 176 位平均年龄在 44.3 岁的工商界负责人。他报道说:大约有 1/3 多的人因为生活过度紧张而引起下列三种病症之一——心脏病、消化系统溃疡和高血压。想想看,在我们工商界的负责人中,有 1/3 的人都患有心脏病、溃疡和高血压,而他们都还不到 45 岁,成功的代价是多么高啊!而他们甚至都不是在争取成功,一个身患胃溃疡和心脏病的人能算是成功之人吗?就算他能赢得全世界,却损失了自己的健康,对他个人来说,又有什么好处?即使他拥有全世界,每次也只能睡在一张床上,每天也只能吃三顿饭。就是一个挖水沟的人,也能做到这一点,而且还可能比一个很有权力的公司负责人睡得更安稳,吃得更香。我情愿做一个在阿拉巴马州租田耕种的农夫,在膝盖上放一把五弦琴,也不愿意在自己不到 45 岁的时候,就为了管理一个铁路公司,或者是一家香烟公司而毁了自己的健康。

说到香烟,一位世界最知名的香烟制造商,最近在加拿大森林里想轻松一下的时候,因为心脏病发作而死了。他拥有几百万元的财产,却在 61 岁时就离世了。他也许是牺牲了好几年的生命换取了所谓的“生意上的成功”。

在我看来,这个有几百万财产的香烟大王,其成功还不及我爸爸的一半。我爸爸是密苏里州的农夫,一文不名,却活到了 89 岁。

忧虑容易导致神经和精神问题

著名的梅奥兄弟宣布,我们有一半以上的病床上,躺着患有神经病的人。可是,在强力的显微镜下,以最现代的方法来检查他们的神经时,却发现大部分人都非常



健康。他们“神经上的毛病”都不是因为神经本身有什么异常的地方,而是因为情绪上有悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败、颓丧等等的情形。柏拉图说过:

医生所犯的最大错误是,他们想治疗身体,却不想医治思想。可是精神和肉体是一体的,不能分开处置。

医药科学界花了 2300 年的时间才认清这个真理。我们刚刚才开始发展一种新的医学,称之为“心理生理医学”,用来同时治疗精神和肉体。现在正是做这件事的最好时机,因为医学已经大量消除了可怕的、由细菌所引起的疾病——比方说天花、霍乱、黄热病,以及其他种种曾把数以百万计的人埋进坟墓的传染病症。可是,医学界一直还不能治疗精神和身体上那些不是由细菌所引起、而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁,以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正日渐增加,日渐广泛,而速度又快得惊人。

医生们估计说:现在活着的美国人中,每 20 人就有 1 人在某一段时期得过精神病。第二次世界大战期间被征召的美国年轻人,每 6 人中就有 1 人因为精神失常而不能服役。

精神失常的原因何在? 没有人知道全部的答案。可是在大多数情况下,极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁不安的人,多半不能适应现实的世界,而跟周围的环境隔断了所有的关系,缩到自己的梦想世界,以此解决他所忧虑的问题。

在我写这一章时,我书桌上就有一本书,是爱德华·波多尔斯基博士所写的《停止忧虑,换来健康》。书中谈到了几个问题:

- 忧虑对心脏的影响。
- 忧虑造成高血压。
- 风湿症可能因忧虑而起。
- 为了保护你的胃,请少忧虑些。
- 忧虑如何使你感冒。
- 忧虑和甲状腺。
- 忧虑与糖尿病患者。

另外一本讨论忧虑的好书,是卡尔·明格尔博士所写的《与己作对》。此书没有告诉你如何避免忧虑的规则,却能告诉你一些很可怕的事实,让你看清楚我们怎样通过焦虑、烦躁、憎恨、后悔、反叛和恐惧等情绪来伤害我们的身心健康。

忧虑甚至会使最强壮的人生病。在美国南北战争的最后几天中,格兰特将军发现了这一点。故事是这样的:

格兰特围攻里奇蒙德有 9 个月之久,李将军手下衣衫不整、饥饿不堪的部队被打败了。有一次,好几个兵团的人都开小差。其余的人在他们的帐篷里开会祈祷——叫着、哭着,看到了种种幻象。眼看战争就要结束了,李将军手下的人放火烧



了里奇蒙德的棉花和烟草仓库,也烧了兵工厂,然后在烈焰升腾的黑夜里弃城而逃。格兰特乘胜追击,从左右两侧和后方夹击南部联军,而由骑兵从正面截击,拆毁铁路线,俘获了运送补给的车辆。

由于剧烈头痛而眼睛半瞎的格兰特无法跟上队伍,就停在了一家农家。“我在那里过了一夜”,他在回忆录里写道,“把我的两脚泡在加了芥末的冷水里,还把芥末药膏贴在我的两个手腕和后颈上,希望第二天早上能复原。”

第二天清早,他果然复原了。可是使他复原的,不是芥末药膏,而是一个带回李将军降书的骑兵。

“当那个军官到我面前时,”格兰特写着,“我的头还痛得很厉害,可是我一看到那封信的内容,我就好了。”

显然,格兰特是因为忧虑、紧张和情绪上的不安才生病的。一旦他在情绪上恢复了自信,想到他的成就和胜利,就马上好了。

70年后,罗斯福总统的财政部长亨利·摩根索发现忧虑会使他病得头昏眼花。他在日记里记述说,为了提高小麦的价格,罗斯福总统在一天之内买了440万蒲式耳的小麦,使他感到非常忧虑。他在日记里说:“在这件事情没有结果之前,我觉得头昏眼花。我回到家里,在吃完中饭以后睡了两个小时。”

如果我想看看忧虑对人会有什么影响,我不必到图书馆或医院找到例证。我只是从我现在坐着的家里望望窗外,就能够看到在不到一条街远的一栋房子里,有一个人因为忧虑而精神崩溃;另外一个房子里,有个人因为忧虑而得了糖尿病——股票一下跌,他的血和尿里的糖分就升高。

著名的法国哲学家蒙泰格被选为老家的市长时,他对市民们说:“我愿意用我的双手处理你们的事情,可是不想把它们带到我的肝里和肺里。”但我那个邻居却把股票市场带到他的血液里,差点送了他的老命。

忧虑容易导致关节炎和其他疾病

如果我想记住忧虑对人有什么影响,我不必去看我邻居的房子,只要看看我现在坐着的这个房间,想想以前这栋房子的主人——他因为忧虑过度而进了坟墓。忧虑会使你患风湿症或关节炎而坐进轮椅,康奈尔大学医学院的罗素·塞西尔博士是世界知名的治疗关节炎权威,他列举了四种最容易得关节炎的情况:

1. 婚姻破裂。
2. 财务上的不幸和难关。
3. 寂寞和忧虑。
4. 长期的愤怒。