



QINGSHAONIAN
BIXUKEFUDE
RENXINGRUODIAN

宿春礼 邢群麟◎编著

青少年 必须克服的 人性弱点

修订本



认识人性的善与恶 彰显心灵的善与美
让亿万青少年重新认识自己的书

石油工业出版社



QINGSHAONIAN
BIXUKEFUDE
RENXINGRUODIAN

宿春礼 邢群麟◎编著

青少年 必须克服的 人性弱点



修订本

认识人性的善与恶 彰显心灵的善与美
让亿万青少年重新认识自己的书

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年必须克服的人性弱点/宿春礼, 邢群麟编著. 修订本.
北京: 石油工业出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5021-6412-6

I. 青…

II. ①宿… ②邢…

III. 人生哲学-青少年读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 197060 号

青少年必须克服的人性弱点 (修订本)

宿春礼 邢群麟

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523614 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2008 年 1 月第 2 版 2008 年 1 月第 4 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 24.75

字数: 250 千字

定价: 29.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

PREFACE



孩子们到底怎么了

21 世纪的青少年们,是担负着祖国未来和父母期望的“花朵们”,但是,他们的有些观念和行为竟然如此不可思议:由追星导致自杀是因为盲目崇拜;对同学泼硫酸是因为嫉妒;攀比是由于虚荣;刻苦却失败也许是因为紧张,也许是因为拖延或意志薄弱……

面对这样的事实,家长们和教育人士不禁要问:这些孩子们到底怎么了?

对于这些问题,青少年们也有自己的想法:

有一位中学生网虫在日记中写道:“该死的网吧呀,你夺走了我的学业,夺走了我的大学,我咬牙切齿!但我就是不能自控!一闭眼,就看到键盘,手指碰到任何物体都有鼠标的感觉,鼠标一点,导弹就发出了。”

一个“好学生”对心理医生说:“我知道父母赚钱不容易,可是别的同学都有耐克鞋,只有我没有,我知道要面子不对,可我总觉得在学校里抬不起头来……”

由此可见,在诸多问题面前,老师是头疼的,家长是痛苦的,青少年自己也是困惑而无助的。也许心理学家能够解决一些问题,但是并不是所有青少年都有心理疾病。那么,问题的症结到底在哪里呢?怎样才能找到解决问题的方案呢?

如果追根溯源,我们就会发现,造成青少年问题的是人性深处的某些弱点,这些弱点在每个人的心中根深蒂固,不能完全消除,一旦其中一个弱点扩大、膨胀,就会变成一种强大的遏制自身前进的力量,在遇到外力的打击或者诱惑时更会让人变成一座没有根基的大厦,在顷刻间轰然倒塌。

有一则古希腊的神话故事形象生动地说明了“弱点”的含义:在荷马史诗《伊利亚特》中,阿基里斯是希腊联军里最英勇善战的骁将,传说他是希腊密耳弥多涅斯人的国王珀琉斯和海神的女儿西蒂斯所生的儿子。阿基里斯呱呱坠地以后,母亲想使儿子健壮永生,把他放在火里锻炼,又捏着他的脚踵倒浸在



青少年必须克服的 人性弱点

冥河圣水里浸泡。因此阿基里斯浑身像钢筋铁骨,刀枪不入,只有脚踵部位被母亲的手捏住,没有沾到冥河圣水,成为他的唯一要害。

在特洛伊战争中,阿基里斯骁勇无敌,所向披靡,杀死了特洛伊主将——著名英雄赫克托耳,而特洛伊的任何武器都无法伤害他的身躯。后来,太阳神阿波罗把阿基里斯的弱点告诉了特洛伊王子帕里斯,阿基里斯终于被帕里斯诱到城门口,用暗箭射中他的脚踵,负伤而死。

人性有很多弱点,比如虚荣、自私、嫉妒、盲目,等等,这些弱点就像阿基里斯的脚踵一样,会影响人的行为和命运。所幸的是,这些弱点本身虽然与生俱来,很难彻底消除,但是我们可以想出办法来克服它们、抑制它们或者引导它们朝着有利于自我的方向发展。说到这里,青少年问题的答案就揭晓了:青少年们是由于自身的某种弱点没有得到很好的克服和控制而任其膨胀,最终导致了一些令人或者头痛或者可怕的现实问题。

其实,即使是成年人也常常由于自身弱点而犯下很多错误,更何况是处在成长期还没有形成成熟的人生观和价值观的青少年呢?出现问题并不可怕,关键在于找到方法,解决问题。事实上,只要善加指导,青少年朋友们完全可以摆脱各种弱点的困扰,得到身心的和谐发展。

本书正是从广大家长、青少年、教育人士的这一需要出发而进行编撰的。本书列举了现代青少年群体中具有典型意义的人性弱点,并根据读者理解问题的需要设计了几个板块,“本质解读”中剖析了每一种弱点的本质和内涵,让读者对此有更为深刻和清晰的认识。“主要表现”中列举了该弱点的几种表现,青少年朋友们或者家长们不妨据此判断自己或者自己的孩子是否出现了这一方面的问题。如果现实中青少年在这些方面的表现不很明显,那么你可以借助每一章的测试来更全面地认识自己或自己的孩子,这些测试能为读者朋友们提供一定程度的参考。值得关注的是本书中,编者给出了克服每一种弱点的行动方案,这些建议能够对青少年朋友们起到启发和帮助的作用。

青少年是应该充满朝气和活力的群体,不要被自身的弱点束缚了前进的步伐,克服弱点,让人们看到你们的不甘平庸和积极向上,让父母以你们为傲,让祖国以你们为荣。

衷心希望本书能够为青少年的健康成长尽绵薄之力。

目录

CONTENTS

弱点一

懒惰:

等着天上掉馅饼

懒惰的人是最累的 2

业精于勤荒于嬉 3

和太阳一同起身 7

弱点二

悲观:

我的天空总是灰的

烦恼总是不期而至 10

悲观是一种自戕 11

乐观向上, 笑对生活 15

弱点三

懦弱:

心里住着“胆小鬼”

懦弱是无能的表现 18

难以逾越的屏障 19

做强者, 不做懦夫 22

弱点四

浮躁:

坐不住, 忙不停,
求速成

蛹化蝶的启示 26

浮躁葬送美好人生 28

静下来, 听自己的心跳 30

弱点五

妄自菲薄:

事事不如别人好

不要怀疑自己 33

“妄自菲薄”就是自贬价值 34

告诉自己“我能行” 37



青少年必须克服的 人性弱点

弱点六

重内轻外:

走向“以貌取人”
的反面

- 服饰——人类的“第二皮肤” 40
糟糕的外表让你的形象一落千丈 41
学会应景穿衣，塑造成功形象 44

弱点七

舍近求远:

总以为好的在更
远处

- 不要到别处去寻找自己身边的东西 ... 46
机遇来时莫要失之交臂 47
把握机遇是一种大智慧 49

弱点八

偏执:

不撞南墙不拐弯

- 牛角尖不是那么好钻的 53
学会放弃，才会懂得收获 54
摆脱偏执的奴役 57

弱点九

意志薄弱:

遇到挫折就退缩

- 意志力是一种伟大的力量 60
意志薄弱者难成大事 61
培养意志力的四大手段 64

弱点十

依赖:

拄着拐杖才能行走

- 抛开拐杖才能跑起来 68
让别人替你健身，无法增强你的肌肉 ... 69
用大脑指挥你自己 72

弱点十一

虚荣:

为了面子，
愿付出所有

- 何以要打肿脸充胖子 76
羡慕虚荣埋祸根 77
与虚荣斗争到底 80

弱点十一

盲目崇拜:
青春正为“偶像”狂

盲目崇拜就是掏空自己、降低自己	83
傻瓜崇拜信条, 聪明人崇拜超越	84
将崇拜导入正途	88

弱点十二

侥幸:
投机心理在作祟

侥幸心理普遍存在	90
心怀侥幸, 悲过赌徒	91
内心强势, 让投机无机可乘	93

弱点十四

成见:
戴着有色眼镜
看世界

成见就像哈哈镜	96
对他人的成见会让自己蒙受损失	98
别用有色眼光看人	100

弱点十五

优柔寡断:
我总是左右为难

凡事要果断	104
果断地付诸行动	105
培养果断、决断的性格	108

弱点十六

不思进取:
坐吃山空

“不思进取”让生命停滞	111
进取心是不竭的动力	112
扫除进取的障碍	116

弱点十七

苛求完美:
眼里不揉沙子

完美也是一种可怕的事物	120
没有遗憾的过去无法链接人生	122
没有完全准备好的旅途	125

青少年必须克服的 人性弱点

弱点十八

吹毛求疵:

拿着放大镜的人

生活需要谅解 128

过分挑剔会降低生活质量 129

给挑剔的嘴贴上封条 133

弱点十九

朝三暮四:

费力挖很多浅井

贾金斯的困惑 136

用心不专将一事无成 137

克服朝三暮四的毛病 140

弱点二十

虚伪:

说和做是两回事

刘可的“伪装” 143

真诚、诚实才是朋友交往的基础 ... 144

勿以事小而虚伪 146

弱点二十一

墨守成规:

给自己套上“紧箍咒”

阿普顿的窘态 149

不要照搬经验 151

培养创新的能力 154

弱点二十二

耽于幻想:

想得很多,做得很少

虚幻是人类特权 157

耽于幻想的人终将被淘汰 159

不停留在幻想上 161

弱点二十三

狭隘:

心还没有拳头大

不关心自己成功,只关注别人失败... 164

狭隘让人活在狭小冷漠的自我世界里... 166

远离狭隘,豁达人生 169

弱点二十四

不自知:

镜子里那个人很陌生

如此“自知” 173

没有金刚钻，别揽瓷器活 174

人贵有自知之明 176

弱点二十五

嫉妒:

我不成功，你就必须失败

宁可变成独眼龙，也要别人失明 ... 180

嫉妒别人是承认自己不如人 181

去除嫉妒的毒瘤 184

弱点二十六

盲从:

风向就是方向

没有理由的行动 188

确立明晰的目标 190

设定目标的两条原则 192

弱点二十七

贪婪:

欲望是个无底深渊

贪婪即是愚蠢 195

贪多必失 196

学会控制物欲 198

弱点二十八

吝嗇:

对得失的过分计较

“铁公鸡”的铁 202

金钱买不到的 204

赠人玫瑰，手有余香 207

弱点二十九

爱博不专:

“全面发展”导致全面平庸

通才鼯鼠 210

万事通不如一事精 211

防止精力分散的经验之谈 215

青少年必须克服的 人性弱点

弱点三十

奴性:

堂堂正正才是“大写的人”

奴性与生俱来, 只有程度不同	219
有尊严的人不跪	221
将奴性导入正途	225

弱点三十一

轻信:

人云亦云的“应声虫”

是非天天有, 不听自然无	228
古为谗言, 今是“小报告”	229
不进谗, 不信谗	232

弱点三十二

羞怯:

羞答答的玫瑰静悄悄地开

从生理角度看害羞	235
害羞搞得生活不快乐	236
抬起头面对生活	240

弱点三十三

猜疑:

“他们好像在议论我”

瞎想耽误事	243
猜疑使你失去人生最珍贵的东西 ..	244
赶走猜疑的蝙蝠	247

弱点三十四

紧张:

绷紧的弦儿容易断

紧张情绪面面观	250
学会放松	252
从容淡定的生活智慧	255

弱点三十五

孤高自许:

高处不胜寒

单打独斗不可能成功	258
合作铸就成功	259
获得合作的技巧	262

弱点三十六

自负:

仰着脸走路

自负就是仰着脸走路	266
自负只会错失机会	267
铲除自负的恶习	271

弱点三十七

冲动:

都是“妄”字惹的祸

蝴蝶和火焰	275
冲动只会带来噩运	276
培养坚强的自制力	280

弱点三十八

自私:

利己本性的过度
膨胀

自私是人性的毒瘤	283
自私就是自毁	285
多为别人想一点	288

弱点三十九

计较:

处处都计算, 不吃
半点亏

小事面前别当小心眼儿	290
无谓争执生尴尬	291
得饶人处且饶人	293

弱点四十

因小失大:

小事不愿干,
大事干不了

一马失社稷	296
勿以事小而不为	298
端正态度, 在细节上下工夫	302

弱点四十一

疲于奔命:

用健康换成功

有健康, 才有未来	305
失去了健康, 生命就失去了意义	306
严格遵守作息制度	310



青少年必须克服的 人性弱点

弱点四十二

说谎:

企图将“真相”遮盖起来

谎言如秋天的落叶	314
谎言视说谎者的目的而不同	315
生活需要技巧	318

弱点四十三

争斗:

靠拳头和阴谋
赢得“尊重”

“斗争”有时是一种“人我平衡” ...	321
太多的棱角只会增加阻力	322
妥协是解决争斗的好方式	326

弱点四十四

拖延:

把“等会儿”常挂在嘴边

今天的事不要拖到明天做	329
拖延吞噬你的成功	331
克服拖延有法可循	333

弱点四十五

出风头:

见风就跳舞

出风头不等于出头	337
枪打出头鸟	338
低调做人的哲学	341

弱点四十六

逃避:

避免或逃避责罚是
一种本能

最大的错误是逃避	343
为过错埋单	345
承担责任是不会褪色的光荣	348

弱点四十七

冷漠:

事不关己,
高高挂起

只扫自家门前雪, 不管他人瓦上霜 ...	350
该出手时一定要出手	351
消除冷漠, 使社会更温暖	354



弱点四十八

恐惧:

唯一恐惧的是恐惧本身

弱点四十九

抱怨:

让外因为自身的挫折承担责任

弱点五十

苛求回报:

为回报做事

恐惧是无知的影子 358

恐惧是内心魔鬼 359

克服恐惧，操之在我 363

抱怨人对己都是负担 366

抱怨的包袱有多重 367

抛开人生无谓的负担 370

博取同情也是苛求回报 374

不要总指望别人感恩 376

不以自己的标准要求别人 379

弱点一

懒惰：

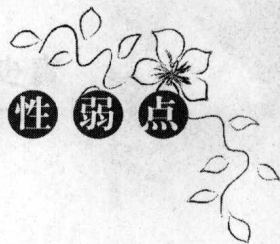
等着天上掉馅饼

本质解读：

懒惰就是寄成功的希望于幻想，从而渴望不劳而获。懒惰的人总是被外界逼迫着做事，在被动中遭受着“不得不”的折磨，在空虚中享受着自欺欺人的舒适。懒惰是人生的腐蚀剂，它使原本甜蜜的生活变得苦涩，使原本光彩的人生变得晦暗。人生的许多理想、目标、规划、希望、追求，因为懒惰而变得遥遥无期，无法实现。

主要表现：

- (1) 不能从事自己喜爱做的事，不爱从事体育活动，心情也总是不愉快。
- (2) 整天苦思冥想而对周围漠不关心。
- (3) 日常起居无秩序，无要求，不讲卫生。
- (4) 常常迟到、逃学且不以为然。
- (5) 不能专心听讲、按要求完成作业，文具常不配齐。
- (6) 不知道学习的目的，不能主动地思考问题。
- (7) 奢侈浪费，花父母的钱大手大脚。
- (8) 不思进取，每一天得过且过。





懒惰像生锈一样，比操劳更能消耗身体；经常用的钥匙，总是亮闪闪的。

——富兰克林

懒惰的人是最累的

在这个社会上，不论什么人要想做成一件事，都必须抗击来自人性中慵懒的缺点，使外界的逼迫变为内心的自觉。

这是因为大多数的人喜欢舒适，能站着拿到东西绝对不会跳起来，能坐着拿到东西绝对不会站起来，能躺着拿到东西绝对不会坐起来。舒适又是个极坏的东西，它是滋生慵懒的温床，腐朽、堕落等劣根大多因舒适而衍生。更重要的是，懒惰给人带来的不是真正的舒适，而是有负担的舒适，敷衍平庸的舒适，懒惰给人的感觉是痛苦的，它既不能给人以劳而有获的成就感，也不能给人带来信心愉悦的安定感，懒惰的人身心疲惫，是最累的。

城市附近有一个湖，湖面上总游着几只天鹅，许多人专程开车过去，就是为了欣赏天鹅的翩翩之姿。

“天鹅是候鸟，冬天应该向南迁徙才对，为什么这几只天鹅却终年定居，甚至从未见它们飞翔呢？”渐渐地，有人这样问湖边垂钓的老人。

“那还不简单吗？只要我们不断地喂它们好吃的东西，等到它们长肥了，自然无法起飞，而不得不待下来。”

圣若望大学门口的停车场，每日总看见成群的灰鸟在场上翱翔，只要发现人们丢弃的食物，就俯冲而下。

它们有着窄窄的翅膀，长长的嘴，带蹼的脚。这种“灰鸟”原本是海鸥，只因城市的垃圾易得，而宁愿放弃属于自己的海洋，甘心做个清道夫。

湖上的天鹅，的确有着翩翩之姿，停车场上的海鸥也实在翱翔得十分优

美,但是每当看到高空列队飞过的鸿雁,看到海面乘风破浪的鸥鸟,就会为前者感到悲哀,为前者的命运担忧。

鸟因惰性而生归殊途,人也会因惰性而走向堕落。如果想战胜你的慵懒,勤劳是唯一的方法。对于人来说,勤劳不仅是创造财富的根本手段,而且是防止被舒适软化、涣散精神活力的“防护堤”。

慵懒是人的一种劣根性,为了做成某件事,必须与它抗争,超越这种劣根性的钳制。但是这种抗衡和超越并不容易,一开始总要有由一些外力来强制,进而才能逐渐内化为恒定的精神和行为习惯。

一旦养成勤劳的习惯,往往就会拥有稳定的愉快心情。因为它专注,意念与行为协调归一,所以恶劣的情绪便没有潜入的机会,更没有盘踞的空间。一个进入勤劳状态的人,心灵中就不会有慵懒。所以,克服慵懒最直接、最有效的方法就是使自己忙碌起来。



天分高的人如果懒惰成性,亦即不努力以发展他的才能,则其成就也不会很大,有时反会不如天分比他低些的人。

——茅盾



精于勤荒于嬉

《颜氏家训》说:“天下事以难而废者十之一,以惰而废者十之九。”惰性往往是许多人虚度时光、碌碌无为的性格因素。惰性集中表现为拖拉,就是说可以完成的事不立即完成,今天推明天,明天推后天。“今天不为待明朝,车到山前必有路”,结果,事情没做多少,美好年华却在这无休止的拖拉中流逝殆尽了。

所以,我们应该用勤奋筑一道“防护堤”,阻挡懒惰的靠近。

美国某知名公司董事长雅克妮原本是一位极为懒惰的妇人,后来由于她

