

XIU ZHEN LI ZHI JING DIAN

SUCCESS
CLASSIC

袖珍励志经典



弱点

——挑战人性的十六大弱点

挖掘自身潜能，改变一生命运！



金城出版社
GOLD WALL PRESS

李津 编著

SUCCESS BEGINS
WITH METHOD



弱点

——挑战人性的十六大弱点

李 津 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

弱点：挑战人性的十六大弱点 / 李津编著. —2 版. —北京：金城出版社，2008.6

ISBN 978-7-80251-061-6

I. 弱… II. 李… III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 078494 号

弱点——挑战人性的十六大弱点

作 者 李 津

责任编辑 袁东旭

开 本 710 × 1000 毫米 1/64

印 张 5

字 数 166 千字

版 次 2008 年 6 月第 2 版 2008 年 6 月第 15 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80251-061-6

定 价 10.00 元

出版发行 金城出版社北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼

邮 编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

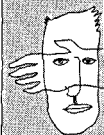
总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前 言



前 言

“人生百年常在醉，不过三万六千场。”这样的诗句固然体现了古人的豪迈，但也从另一个侧面说明了人生的短暂。

人生如白驹过隙。现代社会，人的寿命虽然普遍延长了，但是，如果你仔细计算一下就会发现：一个80岁的人，25岁以前一般是在成长和学习中度过，而60岁以后就基本要颐养天年了。在工作的35年里，大约只有三分之一的时间是真正的工作时间，也就是不到12年，而其中真正能有效利用的时间就更少了。这样说，并不是悲观，而是要提醒大家，要珍惜我们有限的生命，活得更精彩。

我们每个人都渴望事业的成功与辉煌、生活的幸福与美满。然而，同为大千世界的芸芸众生，有的人能轻松步入成功的殿堂，有的人却一事无成。


这是为什么呢？难道那些成功者都是天才吗？

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却导致人的一生产然不同。这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，最终的结果就是成功或失败的不同人生结局。”由此可见，人一生的成败更多的是取决于自身的生活态度和行为方式。

人们常说，态度决定高度，细节决定成败。如果

success
classic





你正在通往成功的路上孜孜不倦地奋斗着，跋涉着，那么，你知道成功和失败的差异吗？你了解阻碍你成功的因素吗？你清楚如何才能找到成功的捷径吗？这些问题也许你曾经思考过，但并没有找到理想的答案。

任何一个人获得成功都不是偶然的。大多数人只是羡慕成功者得到的鲜花和掌声，却很少去探究成功者在成功之前经历了哪些煎熬和辛酸。其实，如果你不希望虚度此生，如果你渴望创造人生的辉煌，你就必须要学习和借鉴成功者的优点，尤其是他们不同于常人的思考方式、性格习惯、处事技巧……

学会像成功者那样去思考，你就已经成功了一半。

这套《袖珍励志经典》是专为那些渴望成功却又很迷惘的年轻朋友编写的。在内容上，它博采中外百家之长，援引古今众多成功者的经典案例，引人深思，发人深省。在形式上，每本独立阐述一个主题，从不同的角度分析了阻碍我们成功的诸多因素，并提供了一系列战胜自我、摆脱困境、成就大业的妙法良方。同时，本丛书采用袖珍口袋本，便于读者利用零散时间随时翻阅。

《袖珍励志经典》出版后，在几年中一直受到广大读者的厚爱。此次再版，我们对全书又做了进一步的修订和完善，相信依然会受到年轻朋友的欢迎。希望这套书能为你的成长提供有益的帮助，希望有更多的朋友从此开始缔造人生的辉煌！

弱点

挑战人性的十六大弱点

success
classic



目 录

一 战胜弱点,开发你的潜能 1

●人人都有弱点 / 1

假使你只看到自己的弱点,那么你的价值就变小了;如果你对自身的缺点做一番适当的调整,极可能使它成为你的优点。

●你知道自己的弱点吗 / 4

追求成功的过程就是一个理性战胜本能,克服自身惰性、缺陷,挑战自我,消除误区的过程,是一个不断地与自己的盲点和缺点作斗争的过程。

●分析自己的弱点 / 8

每个人身上都存在着优点,但也一定存在着弱点。如果我们能坦然接受自己的弱点,就能加强自己的自我形象。

●把弱点转化成优势 / 12

面对弱点,不要悲观失望,因为有的时候,弱点也会转化为优势。要将自己的弱点转化为优势,最关键的是不要和他人攀比。





●克服能力的弱点 / 15

评判你能力的最佳裁判不是你的老师、消费者或你的朋友——而是你自己！

●妙用自己的弱点 / 19

只要你学会妙用自己的弱点，弱点有时就会变得熠熠生辉。

二 挑战自卑 24

●自卑是心灵的枷锁 / 24

大自然中的一切事物都是有优点和弱点的，因自己的弱点而自卑是最愚蠢的。如果总是跟自己过不去而产生自卑，那无异于折磨自己。

●自卑是成功的绊脚石 / 27

能够妨碍事业成功的，不是遗传，而是对失败的畏惧，是自我的气馁和自卑情绪。

●自我贬低的悲剧 / 31

当一个人非常担心失败或贫困时，当他总是想着可能会失败或贫困时，他的潜意识里就会形成这种失败思想的印象，因此，他就会使自己处于越来越不利的地位。

●战胜自卑并不难 / 35

自卑感对于所有人来说，都是通向成功与幸福道路上的严重障碍。

●消除自卑感的方法 / 38



简单说来，我们确实很容易忘记不愉快的感觉，只要我们拒绝去回忆它。请从你的记忆中抽取积极的思想，让其他思想自然消失。当你拒绝记住消极、自我压抑的思想时，你便向征服你的自卑迈出了一大步。

●用信仰的力量战胜自卑 / 42

战胜自卑的妙计就是深信信仰的力量和支持和援助，并将这种想法实践在自己的行动中。

三 摆脱内疚与悔恨 45

●导致内疚与悔恨的根源 / 45


悔恨是一种愚蠢而无益的行为。你之所以悔恨，是因为你想改变历史，希望自己没有做过某一错事。然而，事实是你已经做了。

●内疚与悔恨徒劳无益 / 49

内疚情绪并不完全是坏事，它能激励具有德行的人产生一种好的思想和行为。但是，并非每种内疚都能产生良好的结果。内疚悔恨情绪只有配合积极的心态才会有良好的促进作用。当一个人产生内疚，却又不用积极的心态去面对时，就会产生一种有害的结果。

●悔恨挽救不了什么 / 54

悔恨会带来忧虑，因此，当你不时地为生活而忧虑时，可能是由于自己的悔恨情绪在作怪。要改



掉悔恨的弱点,我们可以这样做:要明白悔恨浪费我们的精力和时间,过去的就让它过去。

●不把内疚当作裹足不前的借口 / 57

内疚是不健康的,因为你毫无意义地把现在的精力耗费在对以前的事感到悔恨、不安以及沮丧上,这是没有用的。

●消除内疚的方法 / 60

只要努力解决你所要避免的问题,你便可以消除自己内疚与悔恨的心理。

四 远离嫉妒 65

●嫉人害己 / 65

如果被嫉妒心理困扰,难以解脱,一定要控制自己,不做伤害对方的过激行为。然后不妨用转移注意力的方法,将自己投入到一件既感兴趣又繁忙的事情中去。

●嫉妒产生的原因 / 67

嫉妒产生的原因有三:虚荣心在作怪;没有正确认识自己;心胸比较狭隘。

●嫉妒是处世的最大障碍 / 71

那些怀有妒忌之心的人因为嫉恨往往郁郁寡欢,耿耿于怀,自己不快乐,不能享受到真正的友谊带来的幸福。

●克服嫉妒的弱点 / 78

弱点

挑战人性的十六大弱点

success
classic



如何避免和克服嫉妒这一不良情绪,使我们不再嫉妒呢?第一,竞争、进步、向上;第二,学会用“酸葡萄”与“甜柠檬”的心理安慰自己;第三,帮助我们嫉妒的对象。



五 清除心中的忧虑 83

●战胜忧虑 / 83

有位作家曾如此写道:给人们造成精神压力的,并不是今天的现实,而是对昨天所发生事情的悔恨,以及对明天将要发生事情的忧虑。我一周之内至少有两天是绝不会烦恼的,我在这两天内也是无忧无虑的,并且丝毫不会为之而感到担忧和烦恼。这就是昨天与明天。

●打开忧虑之锁的“钥匙” / 89

成功学大师卡耐基曾说:忧虑像把锁,它能把人“锁”得心慌意乱。打开忧虑之锁的“钥匙”是:看清事实,分析情况和付诸行动。

●不要杞人忧天 / 94

如果你有忧虑的毛病,最好的方法就是“见招拆招”。

●焦虑是自信的绊脚石 / 97

祛除焦虑最好的方法,就是不要去理会它。

●拒绝忧虑 / 101

在大多数情况下,你所担忧的事情往往不如你



所想象的那么可怕和严重。

●消除忧虑的方法 / 104

消除忧虑的三个要诀是：第一个，诚实地分析让你陷入忧虑的情况，找出最坏的结果；第二个，在心理上接受这一最坏结果；第三个，然后，试着将自己的精力和时间用来改善这个最坏的结果。

●撕掉贴在你身上的“抑郁”标签 / 108

抑郁代表一种消极的意识和自我折磨的心态。以下几种方法，可能对那些生活在抑郁中的人有所帮助：坚信抑郁是可以战胜的；合理安排日常生活；换一种方式思考问题；不要自责。

六 永别愤怒之神 114

●怒形于色无助于解决问题 / 114

不管你怎样咆哮大怒，丢失的钥匙或钱夹都不会物归原主。

●走出愤怒的误区 / 116

愤怒对你没有任何好处，它只会妨碍你的生活。

●愤恨比疾病更可怕 / 119

愤恨的人是想在所谓人生的法庭上“打赢他的官司”。愤恨是对既成事实的一种抗拒和排斥。

●远离愤怒的方法 / 122

愤怒是人们对客观事物不满产生的一种情绪反应，是成功的绊脚石。要成功地制怒和泄怒，我们



弱点

挑战人性的十六大弱点

success
classic



试读结束：需要全本或购买：www.ertongb

可以通过以下几种方法：学会自我克制；学会转移怒气；学会提醒自己；学会发泄怒气。

●幽默是消除怒气的阳光 / 126

幽默是人的个性、兴趣、能力、意志的一种综合体现，它是语言的调味品。



七 铲除懒惰、拖延的恶习 129

●拖延害人 / 129

拖延，对于一个人品格的锻炼，是致命的打击。有这种弱点的人，不会是一个有毅力的人。这种弱点，可以破坏一个人对自己的信赖，可以破坏他的判断力，并有害于他的精神能力。要成就事业，必须学会当机立断，使你的正确决断坚定、稳固得像山峰一样。

●你是一个拖延的人吗 / 134

拖延时间意味着虚度光阴、无所事事。

●当断则断 毫不拖延 / 136

阿莫斯·劳伦斯说：“我们形成了立即行动的好习惯，因此才会站在时代潮流的前列，而另一些人的习惯是一直拖沓，直到时代超越了他们，结果他们就被甩到后面去了。”

●勤奋带来成功 / 139

坐等什么事情发生，就好像等着月光变成银子一样渺茫。希望宇宙中发生奇迹，能够取代自然法





弱点

挑战人性的十六大弱点

success
classic

则的作用,那简直是不可能的。这些想法往往是懒惰者的借口,是缺乏长远规划者的托词。

●找到敢于决断的方法 / 143

敢于决断是使梦想成真的最佳方法:请将以后半年内想做的事情或想要的事物全部列出,制成表格,放于显眼之处,使其深深根植于我们的潜意识之中,成为自己的一部分,自动自发地去完成它。

八 化解虚荣 145

●你有爱慕虚荣的弱点吗 / 145

爱慕虚荣的人们往往怀着一颗为了自我满足而导致自我羞愧、赶紧又自我安慰的心,沿着人生之路走下去,也不管前面会出现什么,发生什么。此外虚荣还有一个不好的表现,就是太渴望得到别人的认可,以至于愿意为此失去自我。

●挑战虚荣 / 149

虚荣心过强的人,很容易被赞美之词迷惑,甚至不能自持,走向一个虚幻的世界。

●克服虚荣心理的方法 / 152

克服虚荣心理的要诀是:正确认识自己;正确认识周围的人;认清时代的真相;认清自己的位置;走自己的路,让别人去说吧;不要理会别人的冷嘲热讽;不要带着消极的情绪进行人际交往;制定并力行自己的目标;有主动性地创造生活。



●切忌骄傲和抱怨 / 155

如果有人事事牢骚满腹,抱怨不断的话,他最好首先放弃自己的骄傲为他带来的愉悦,因为骄傲和抱怨都是爱慕虚荣并具有欺骗性的。

九 控制贪婪 158

●莫让贪婪摧毁你 / 158

贪婪的可怕之处,不仅在于摧毁有形的东西,而且能搅乱一个人的内心世界。人的自尊,人所恪守的原则,都可能在贪心面前垮掉。

●远离贪婪 / 162

其实欲望太多,反而会成为累赘,还有什么比拥有淡泊的心胸更能让自己充实满足呢?选择淡泊,抛弃贪婪吧。

●该放就放 / 166

大千世界,万种诱惑,一个人什么都想要,会把自己累死。该放就放,不要贪心,集中精力抓住最重要的才是人生最大的任务。

●别让利欲蒙蔽你的双目 / 170

当一个人成为无限膨胀的野心的牺牲品时,他就难辨是非,难以保持正常的理智。利欲熏心会蒙蔽他的双目,使得他不择手段地为所欲为。

十 拒绝空想 173

●空想的危害 / 173

空想本身并不是弱点，但具体在一个人身上，空想性格必然要和其他性格一起共同影响和支配个体的行为和思想。具有空想性格的人要么表现为思想的巨人，行动的矮子；要么就缺乏谨慎，容易犯错。

●如何克服想入非非的弱点 / 178

空想可以说是最鲜明的人性的缺陷。它可以成为狂想、臆想，把人带向毁灭，也可以成为富有激情和创造力的空想以及想象力，把人带向成功，带向辉煌。

●目标的重大意义 / 181

那些拒绝空想的人往往从起步时就有了生活目标。应成为一个什么样的人？将坚持到底的是什么？当自己离世以后，能为后者留下些什么？他们都有打算。一个成功的目标，对自己和家庭，从现实到长远利益都应是考虑周全的。

十一 战胜孤独 185

●孤独是可以战胜的 / 185

只要坚持下去，你就会发现自己受到热烈情绪

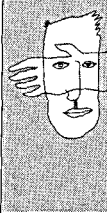


弱点

挑战人性的十六大弱点

success
classic





的感染,也就会得到乐趣了。

●孤独者的消极表现 / 187

大多数孤独者疑心较重,容易神经过敏,对周围的人常有戒备心理,不愿表露具体的情感。孤独者的消极表现有:沉默寡言,消极悲观,难以适应新环境;敏感多疑,唯恐被别人耻笑而失去信心;紧张抑郁,不善言辞,感情脆弱,自卑自责;性格孤僻,生活无趣。

●战胜孤独的步骤 / 192

调整孤独的心态,矫正孤独的人性弱点,有5个步骤:改变孤独的关键一步是主动与别人交往;改变孤独的重要一步是主动关心别人;改变孤独,还要尽量多参加集体活动,向自己挑战;改变孤独还要深交朋友,选择知己;改变孤独,还要提高修养,改变自己。

十二 克服盲目 195

●挑战盲目 / 195

没有正确的判断,就会面临更多的失败和危急关头。在失败和危急关头保持冷静是很重要的。

●草率行事是成功的大忌 / 200

假如决断和行动力是迈向成熟的必要条件,那么我们所采取的行动,必须根据良好的分析与判断。



弱点

挑战人性的十六大弱点

●如何克服盲目的弱点 / 205

能克服盲目的人，是一个会接受别人意见的人，一个充满活力的人，一个有着生命激情的人，一个有事业前途的人。

●树立明确目标 / 208

如果我们真正知道什么对我们极为重要，并且把它牢记在心上，每天的一言一行就会充实而有效。

●完成大目标的捷径 / 210

如果一个人不能将自己的大目标分成几个小目标来实现，而是盲目地去做，可能会摧毁你的身心。成大事者的良好习惯是有大目标，也有小目标，把小目标组合成大目标，而不是盲目冲动地去执行一个大目标。

十三 改变消极的心态 213

●消极的态度赶走财富 / 213

积极的心态使你不断尝试，一直到获得想要的财富为止。然而，你可能积极地跨出第一步，却因为态度变得消极而功亏一篑。

●你自我否定过吗 / 215

如果你无法给自己选择一种积极的自我形象，那就很可能陷入一种自我贬低的误区之中。

●远离消极心态 / 218

success
classic

