

The
Weak points of human



人性的弱点

克服 151 种人性的弱点

The
Weak points of human

海峡文艺出版社



人性的弱点

克服 151 种人性的弱点

The
Weak points of human

檀明山/编著

海峡文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性的弱点/檀明山编著. —福州:海峡文艺出版社, 2002.8

ISBN 7-80640-698-0

I. 人… II. 檀… III. 个性心理学—问答
IV. B848-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第065900号

人性的弱点

作者:檀明山

绘图:张 葳

责任编辑:余明建

出版发行:海峡文艺出版社

社址:福州市东水路76号14层

邮编:350001

发行部电话:0591-7536724

印刷:福州市晋安文化印刷厂

邮编:350012

开本:850×1168毫米 1/32

字数:270千字

印张:14.875

插页:2

版次:2002年8月第1版

印次:2002年8月第1次印刷

ISBN 7-80640-698-0/I·432

定价:19.80元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

目 录

1、人为什么缺乏自信..... (1)

缺乏自信的人，无一例外地拥有一颗过分夸张的自尊心和虚荣心。他们的生活中尤其需要鲜花、掌声和喝彩，但问题在于他们总是得不到。

2、人为什么有消极情绪..... (4)

消极情绪多是周围环境的不良刺激引起的，只要及时加以消除，即可使心理得到平衡。例如，为人际关系紧张而苦恼万分。消除的办法是通过改善关系，与人和睦相处。

3、人为什么喜欢感情用事..... (7)

女青年谈恋爱，被对方的甜言蜜语所惑，感情发展迅速，进入热恋高潮，与对方发生了性关系。但后来对方又将自己抛弃了另求新欢，这就是感情用事。

4、人为什么不喜欢合群..... (10)

生活中也确实常有些人过于洁身自好，或自命清高，不好交往。有些人过于自卑，缺乏积极从事交往和活动的勇气，

总以为别人瞧不起自己，因而孤僻内向，离群索居。

5、人为什么不能适应环境..... (14)

适应社会环境有两种形式，其一是改造环境，使环境合乎我们的要求；其二是改造我们自己，去适应环境的需要。无论哪种形式，最后都要达到环境与人们自身的和谐一致。

6、人为什么会感到空虚..... (16)

精神空虚是一种社会病，它的存在极为普遍，当社会失去精神支柱或社会价值多元化导致某些人无所适从时，或者个人价值被抹杀时，就极易出现这种病态心理。

7、人为什么有自我封闭心理..... (18)

当我们要压抑自己的感情，想把它封闭起来时，我们有必要反躬自问：我怕的是什么？我为什么不能更自由、更真实地生活在世界上，而不是在面具里呢？

8、人为什么有紧张情绪..... (21)

现代生活的一个最大特点就是高速性，因为现代人的时间观念变了，生活节奏大大加快。于是人们的心理节奏日趋紧张，精神负荷日益加重，很容易发生心理过激反应。

9、人为什么有心理压力..... (24)

有竞争就有压力，无论在竞争中获得成功还是遭受失败，人人都要承受压力。在某种意义上来说，成功者责任重大、工作紧张，所承担的压力可能更大。

10、人为什么有精神压力..... (27)

精神压力，现代生活中每个人都有所体验。精神压力可来自于各个方面，总的来说，有社会、生活和竞争三个压力源。如家庭生活的负担，学习的繁重，人际关系的紧张……

11、人为什么会精神紧张……………（29）

精神紧张一般分为弱的、适度的和加强的三种。人们需要适度的精神紧张，因为这是人们解决问题的必要条件。但是过度的精神紧张，却不利于问题的解决。

12、人为什么害怕惊吓……………（32）

惊吓是一种无法避免的意外刺激，要削减它引起的反应，人们就应对其有正确的认识和评价。

13、人为什么会产生误会……………（34）

应当相信，心灵的阳光，哪怕其光热弱如初春的残阳，但只要积以时日，总有一天可以溶化覆盖在人际关系上的冰雪的。

14、人为什么有孤独感……………（38）

真正的孤独，往往产生于那些虽有肉体接触，却没有情感和思想交流的夫妇。事实上，不管你是已婚或是未婚，也不管你是置身于人群，或者是独居一室，只要你对周围的一切缺乏了解，和你身外的世界是无法沟通，你就会体会到孤独的滋味。

15、人为什么有内疚感……………（41）

内疚感是一个对伤害他人的行为、思想或违反某种道德

标准的自觉意识。导致内疚感的，既可能是表现出来的伤害行为，也可能是仅仅停留在意识中的伤害意念。

16、人为什么忧愁..... (44)

忧愁是人在不利环境下产生的一种情绪抑制，会给人带来很多害处。因此，学会有针对性地采取相应措施，摆脱忧愁的困扰，是很有必要的。

17、人为什么忧虑..... (46)

有些人凡是接触到某些情境、触摸或看见某些物品、或处于某个场合，几乎都会产生思维和情绪的变化，从而产生忧郁和焦虑，而且这种忧虑之感常常出现得莫明其妙。

18、人为什么会情绪低落..... (48)

忧郁者通常停止一切娱乐，这是忧郁更严重的原因。研究也证明，人们的行为决定人们的情绪，整天不苟言笑，情绪也必定受到影响而处于低落状态。

19、人为什么会冷漠无情..... (50)

在青春期和更年期，由于神经系统和内分泌系统的短暂失调，容易给人带来较大的情感波动，并常使人处于情感低潮。这使得一些性格内向、情感细腻的人容易产生冷漠和抑郁。

20、人为什么会优柔寡断..... (52)

遇事优柔寡断，拿不定主意，这是生活中常见的现象。

心理学家认为，人在处理问题时所表现的这种拿不定主意、优柔寡断的心理现象是意志薄弱的表现。

21、人为什么目光短浅..... (55)

我们要避免目光短浅，就要学点哲学，学会用哲学理论思考问题，即要辩证地、全面地、系统地、历史地、逻辑地、相对地观察问题。

22、人为什么有自卑心理..... (57)

自卑感是一种觉得自己不如他人并因此而苦恼的感情。有这种心理状态的人，常常对自己的能力、品质等作出偏低的评价，总认为自己比别人差而悲观失望、丧失信心。

23、人为什么会软弱..... (60)

任何人都可以养成坚强的性格，不过，软弱的人大多有内向的气质，养成外向型坚强性格确很困难。但是内向型坚强性格却是可以锻炼出来的。

24、人为什么喜欢吹毛求疵..... (62)

你吹毛求疵，是因为你把许多无足轻重的事看得太重要了。实际情况肯定并非如此。在人的一生中，真正值得重视和谨慎处理的是那些足以改变命运的事件、机遇和挫折。

25、人为什么会粗心大意..... (65)

粗心大意是许多人共有的毛病。从心理学的观点来看，粗心是指自己理解和会做的事情，由于不仔细而造成的差

错。作为一种性格缺陷，它的危害性是不言而喻的。

26、人为什么容易接受暗示..... (68)

消极的暗示作用能扰乱人的心理、行为及人体生理机能并造成疾病。许多神经衰弱官能症，往往是由于自我暗示而加重的。

27、人为什么爱幻想..... (70)

消极的幻想通常叫“空想”或“梦想”。它的特征是脱离实际。以愿望代替行动，俗话叫“想入非非”。耽于空想的人，只能白白地浪费青春和生命。

28、人为什么受情感束缚..... (73)

现实生活之中，愤怒、忧伤、烦躁……人们考虑自己往往超过考虑任何别的事情，情感的束缚便是悲剧发生的最根本原因。

29、人为什么会轻浮造作..... (76)

一个人良好气质的形成是不能通过外在模仿来获得的。尤其是一个人的言行举止，如果刻意去模仿自己理想中的人物，就往往会给人一种华而不实、轻浮造作的感觉。

30、人为什么渴望完美..... (78)

心理学研究证明，试图达到完美境界的人与他们可能获得成功的机会，恰恰成反比。追求完美给人带来莫大的焦虑、沮丧和压抑。

31、人为什么害怕挫折..... (81)

在现实的社会生活中，不可能事事如愿，谁都会遇到挫折，挫折也可称为需要得不到满足时紧张情绪状态。假若挫折过于强烈，或时间过久，超过个体的承受能力，就会引起情绪紊乱，心理失去平衡导致疾病发生。

32、人为什么喜欢梦想..... (84)

把梦想的实现看得过于简单会使我们四处碰壁；静等着梦想水到渠成地变成现实，会使我们遭受一次次失望。

33、人为什么会心烦意乱..... (87)

对由心理因素引起的心烦意乱，应当用适当表现、合理疏导的方法进行解脱。喜怒哀乐是人之常情，需要适当的表现，强度上不能过分，时间上不能过长，不要压抑自己的情绪反应，这样才能解脱，把情绪疏导到合适的状态。

34、人为什么需要刺激..... (89)

人在经受强烈的长时间的刺激后患病，这在日常生活中是屡见不鲜的。一些人据此对刺激反感和畏惧也似乎不无道理。可是，现代心理学研究证明，刺激对于人类并非全然有害，丧失了刺激反而会致病。

35、人为什么不习惯竞争..... (92)

人类社会必须有竞争才能不断发展，当前社会竞争越来越激烈。在新的形势下许多人感到不习惯，失去了安全感，甚至产生自卑、胆怯、不敢参与竞争心理，也可导致心理障

碍或精神疾病。

36、人为什么爱发脾气..... (95)

要培植信任人的健康情绪，你一定得逐渐消除对别人玩世不恭的怀疑，减少发火的次数和强度，进而学会善待他人，体贴他人。

37、人为什么爱发怒..... (98)

人在发怒时，人会有一系列生理变化，如心跳加快、胆汁增多、呼吸紧迫、脸色改变、甚至全身发抖。这种情况对人的健康不利是不言而喻的。

38、人为什么有急躁情绪..... (100)

急躁是神经系统兴奋和冲动的表现，犯有急躁情绪的人，一事当前往往不慎重地付诸行动，结果事与愿违，接着陷入灰心丧气之中。

39、人为什么有懊丧情绪..... (102)

懊丧是人自觉言行不满而产生的一种不安情绪。它是一种心理上的自我指责、自我的不安全感和对未来害怕等几种心理活动的混合物。

40、人为什么有失意情绪..... (105)

失意是生活中比较常见的一种现象。它的主要征兆是无精打采、悲观失望，有绝望感，眼中流露出听天由命的神情，表现得自暴自弃，并用愤怒、不满的事来掩饰自己的失意。

41、人为什么有悲观情绪..... (108)

情绪乐观的人也有不幸与烦恼，但善于排遣解脱。也有的人大部分的生活被消极情绪占领，或哀叹吁嗟、灰心丧气，或牢骚满腹、怨天尤人，而不善于解脱排遣。要摆脱这种悲观情绪，需要个人进行心理的积极调适。

42、人为什么有敌对情绪..... (111)

一个人的敌意来自他那阴暗灰色的心理和对别人的不信任，即使他并不明白别人在想些什么，他也会在那里怀疑别人怀着不良动机。

43、人为什么有羞怯心理..... (114)

向别人开放不是一件容易的事，甚至像政治家、名演员这样一些大部分时间都在众目睽睽下度过的人也承认，面对公众时，也常出现羞怯感，他们每天都在同羞怯心理作斗争。

44、人为什么有虚荣心理..... (116)

虚荣心就是以不适应的虚假方式，来保护自己自尊心的—种心理状态。心理学上认为，虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。

45、人为什么有自大心理..... (118)

自我扩张型的人是对“现实我”的认识和评价过度地超估，以至形成虚妄的判定。偶有一得—见，便以为自己十分了不起，忘掉了现实中的“我”，忘掉了客观社会的要求对自己的制约，开始进行种种“美妙”的设计。

46、人为什么有逆反心理..... (121)

逆反心理是一种单值、单向、单元、固执、偏激的思维习惯，它使人无法客观地、准确地认识事物的本来面目，而采取错误的方法和途径去解决所面临的问题。

47、人为什么有怀旧心理..... (125)

怀旧实质上是一种对现实生活的躲避和遁逃，怀旧是一种特殊的机制。它把我们所不想回忆的痛苦和压抑隐藏了、忘却了，以致于我们自己永远不会再想起。

48、人为什么有浮躁心理..... (128)

浮躁是一种冲动性、情绪性、盲动性相交织的病态社会心理，它与艰苦创业、脚踏实地、励精图治、公平竞争是相对立的。浮躁使人失去对自我的准确定位，使人随波逐流、盲目行动。

49、人为什么有压抑心理..... (131)

压抑心理是一种较为普遍的病态社会心理现象。它存在于社会各年龄阶段的人群中，它与个体的挫折、失意有关，继而产生自卑、沮丧、自我封闭、焦虑、孤僻等病态心理与行为。

50、人为什么有自私心理..... (135)

自私是一种近似本能的欲望，处于一个人的心灵深处。人有许多需求，如生理的需求、物质的需求、精神的需求、

社会的需求等。需求是人的行为的原始推动力，人的许多行为就是为了满足需求。

51、人为什么有贪婪心理..... (139)

贪婪是一种过分的欲望。贪婪者往往超越社会发展水平，践踏社会规范，疯狂地向社会及他人攫取财物，给社会带来了极大的危害。

52、人为什么有吝啬心理..... (142)

吝啬是一种消极的自我防御体制。有些人将现实生活风险估计过高，对自己的能力与实力估计过低。为了应付焦虑，就建立起自我防御机制。

53、人为什么有恐惧心理..... (145)

在现实生活中，我们可以看到有的人的恐惧心理异于正常人，如一般人不怕的事物或情景，他（她）怕；一般人稍微害怕的，他（她）特别怕。这种无缘无故的与事物或情景极不相称、极不合理的异常心理状态，就是恐惧心理。

54、人为什么有迷信心理..... (148)

一个人的迷信心理是很复杂的，它反映了人在认识上及行动上的个性倾向。这种倾向表现在认识上是违反科学的信仰；在情绪上容易产生敬畏的心境；在意志品质上是最大的盲目性；在动机上存有侥幸的念头；在性格特点上比较胆小、易受暗示等。

55、人为什么有自杀心理..... (151)

自杀，是个人精神或情绪的困扰厉害到难以控制自己而彻底“精神崩溃”的表现。它一般始于心理挫折，发生于正在摆脱抑郁的心理冲突的过程中。

56、人为什么悲伤时爱哭..... (155)

心理学家认为，人在极度痛苦或过于悲痛时，痛哭一场，往往能收到积极的心理效应，可以防止痛苦越陷越深而不能自拔。

57、人为什么会处于“第三状态”..... (158)

“第三状态”是指介于两者之间，既不是健康、又不是疾病的中间状态，疾病的早期、潜伏期、亚临床期以及有些疾病的恢复期，均属“第三状态”。

58、人为什么有心理障碍..... (161)

生活中，即使心理很健康的人，在一定场合或特定条件下，也发生过心理障碍并有所表现。可以说，心理障碍是普遍存在的。其外在的、直观的表现，主要是行为异常、情绪不稳、语言倒错、情绪混乱等。

59、人为什么不能忍受疼痛..... (164)

医学家认为，疼痛刺激在人体的反应强弱，与心理因素密切相关，积极调整心理状态，能够减轻对疼痛的感觉。

60、人为什么有变态心理..... (167)

一个二十五六岁的青年，想谈恋爱和结婚，这是正常心理。如果这样一个青年，认为恋爱和婚姻是他（她）所不

能接受的，那么，他（她）的行为就是变态或异常心理的反映。

61、人为什么会失眠..... (170)

据研究，引起失眠的原因不下 40 种。但归纳起来，不外乎三种：环境因素、疾病因素、心理因素。其中以心理因素最为主要，因为只有人类才有失眠现象。

62、人为什么会梦游..... (173)

睡眠时，大脑皮质应处于广泛抑制状态，由于抑制功能不足，可能仍存在一些孤立的兴奋灶，这样就产生了梦游症。

63、人为什么会做恶梦..... (175)

“多情自古多遗恨，好梦从来最依稀”，足见做美梦之难。但是，倘若你能注意以上几个方面，你就一定能避免恶梦的纠缠，做一个使你心情愉快、神清气爽的好梦。

64、人为什么会神经过敏..... (178)

神经过敏症患者多是考虑个人的得失较多，因此将本来不算问题的问题扩大化。在日常生活和工作中，不要过多考虑个人得失，把名利地位看得淡薄些为好。

65、人为什么会怯场..... (182)

怯场并非只见于演员。怯场似乎是不不少人的通病，不论是在什么地方，大部分人几乎都有过这种经历。当你初次登台、初进考场，或在众目睽睽之下演讲，或初见地位很高的人或异性朋友时，总不免有些紧张。

66、人为什么有恐高症..... (184)

当然，正常人与“恐高症”的人最重要的区别是，正常的人敢于面对现实，“恐高症”的人逃避现实。“恐高症”的人一旦面对一定的高度，便逃跑，不敢处于现实情景。

67、人为什么会口吃..... (187)

口吃是一种言语障碍，它给患者带来巨大的精神负担。美国学者温戴尔·约翰森通过研究发现，口吃与生理发音系统无关，口吃者大脑神经也是正常的，只是人为的早年模仿造成的。

68、人为什么有不良习惯..... (190)

习惯是一种无意识的行为，一个坏习惯有消极后果，但却给人以即时的欢愉。因此越是在紧张时，这种无意识的倾向越容易复萌。

69、人为什么爱酗酒..... (193)

酒之所以对人体有害，是因为含有酒精，而酒精是一种麻醉剂，对人的中枢神经有抑制作用。长期饮酒不但会引起酒精中毒，使智力减退、工作与学习效率下降，而且使肝脏心脏等受损，影响身心健康。

70、人为什么爱吸烟..... (195)

吸烟是一种后天习得的不良嗜好，它对个体健康危害极大，对他人（被动吸烟者）和环境都有有害影响。它对冠心病、睡眠、性功能、心理等有直接影响，难怪有人把吸烟比