



青年成功自助文库



Overcoming of the Weaknesses Human Nature

战胜 人性弱点

O V E R C O M I N G
T H E W E A K N E S S E S
O F H U M A N N A T U R E

程帆 / 编译

你比你想象中的自我要伟大得多。

为此，

你的思想跟上真正的你。

不要瞧不起你自己！





青年成功自助文库



Overcoming
of the Weaknees
Human
Nature

战胜 人性弱点

程帆 / 编译



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

战胜人性弱点/程帆编译. - 北京:中国致公出版社,2003.1
(青年成功自助文库)

ISBN 7-80179-109-6

I. 战… II. 程… III. 个性心理学 - 青年读物
IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109892 号

战胜人性弱点

编 译:程 帆

责任编辑:刘 秦

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100810)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市燕山印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:146.75

字 数:3101 千字

版 次:2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月北京第 1 次印刷

印 数:1 - 10000 册

ISBN 7-80179-109-6/E·017

定价:260.00 元(全十二册)

版权所有 翻印必究

目 录

怎样使人喜欢你

第1章 踢开交往中的绊脚石	3
1. “自卑”只在愚人的字典中找得到	4
2. 羞答答的玫瑰请你静悄悄地开	9
3. 去做你害怕的事,害怕自然会消失	13
4. 点燃热情把孤独和嫉妒赶走	16
第2章 留下深刻的第一印象	23
1. 微笑是穿过乌云的太阳	24
2. 给自己一个精美的包装	27
3. 举止得当是交往中畅通无阻的通行证	32
4. 幽默到处都受欢迎	35
5. 人的眼睛是心灵的窗口	39
第3章 如何让人喜欢你	47
1. 牢记他人的名字	48
2. 生活中最摧折心神的莫过于不真诚	52
3. 他说你听	56
4. 赞美别人,就是将你所希望别人给你的,给予别人	60

- 5. 如果你错了,说声“对不起”..... 65
- 6. 痛恨别人的过错,就等于把房子烧了来赶走一只老鼠
——学会宽容 69
- 7. 是狮子便不必咆哮——要学会谦虚和忍让 76
- 8. 尽量不要让别人的耳朵“起茧” 80
- 9. 保持距离能让你获得更多,损失更少..... 83
- 10. 把朋友的秘密锁在心里,钥匙扔向大海 88
- 11. 亲兄弟还要明算账,何况朋友 91
- 12. 学会思考,少闹情绪 94
- 13. 切勿揭别人的短..... 98
- 14. 去谈论他感兴趣的吧 101
- 15. 不要发号施令 105

第4章 女孩让人喜欢的“二八法则”

——二分的外表,八分的内在 110

- 1. “红颜”为何“薄命”..... 111
- 2. 虚荣使你远离幸福..... 114
- 3. 性格温和而有见解..... 116
- 4. 用热情点燃希望..... 118
- 5. 开朗但不喋喋不休..... 120

第5章 成为女孩眼中的“青蛙王子”..... 124

- 1. 一个真正的男人..... 125
- 2. 热爱工作,但别忘了你身边的女性需要你的温存 126
- 3. 夸夸其谈会把人都赶跑..... 129
- 4. 幻想既然不能实现,你只有脚踏实地 131
- 5. 生活是美好的,但不是用金钱积累的 133

第6章 做一个工作中受欢迎的人.....	136
1. 勇于竞争.....	137
2. 尽量参加公司的活动.....	140
3. 主动与上司交往.....	142
4. 精明能干,上司才会器重你.....	147
5. 领导要善于掌握“褒”与“贬”的技巧.....	151

走出孤独忧虑的人生

第1章 认识孤独和忧虑.....	161
1. 孤独——现代人情感的荒原.....	162
2. 孤独是一种心理体验.....	172
3. 孤独的正负两面.....	176
4. 与网络孤独相伴.....	179
5. 忧虑是疾病和衰老的催化剂.....	180
6. 情绪锻炼比体格锻炼更为重要.....	188
第2章 孤独和忧虑从何而来.....	190
1. 找到疲劳的原因.....	191
2. 对社交的恐惧导致孤独和忧虑.....	194
3. 工作中的忧虑的根源.....	197
4. 你对目前的工作满意吗.....	202
5. 由失眠而导致的忧虑.....	205
6. 知识的匮乏导致孤独忧虑.....	209
7. 社会交往中的病态心理.....	214
第3章 对付孤独忧虑的黄金法则.....	220

1. 分析忧虑的规则·····	221
2. 抗拒忧虑的基本规则·····	221
3. 做你手边清楚的事情·····	222
4. 给自己的心理减压·····	230
5. 积极投入各种运动·····	231
6. 消除忧虑的“万能公式”·····	232
7. 给忧虑划定“到此为止”的期限·····	237

第4章 改掉忧虑的习惯····· 242

1. 别让忧虑网住心·····	243
2. 赶走你思想中的忧虑·····	244
3. 不要让小事成为你前进的绊脚石·····	250
4. 事情发生的平均率可以战胜忧虑·····	254
5. 远离忧虑的14条守则·····	258
6. 不要试图锯那些早已锯碎的木屑·····	259
7. 改掉忧虑习惯的原则·····	263

第5章 走出孤独忧虑的人生····· 264

1. 寻找让情绪“升温”的方法·····	265
2. 让坏心情一扫而光·····	266
3. 培养广泛的兴趣·····	269
4. 处理好你的人际关系·····	273
5. 适应不可避免的事实·····	276
6. 压抑太强的竞争意识·····	282
7. 认认真真发回怒·····	283
8. 不要把自己隐匿起来·····	285
9. 不要成为孤独的奴隶·····	286
10. 走出情绪的低谷·····	289

11. 走出孤独忧虑的人生	291
第6章 保持充沛的活力	294
1. 每天多清醒一小时	295
2. 以开放的心态对付孤独	299
3. 说出你的心里话	300
4. 养成良好的工作习惯	305
5. 假装快乐可平息烦闷	308
6. 使精力充沛的六个原则	313
第7章 快乐从这里开始	315
1. 如何才能找到快乐的源泉	316
2. 让自己兴奋起来	321
3. 潇洒快乐生活的招数	322
4. 剔除你生活中的不快乐	323
5. 相信自己是幸福的	328
6. 罗兰快乐箴言	330

怎样与人相处

第1章 把握人生 坚强做人	335
1. 自信是成功的第一步	336
2. 挖掘你自身的宝藏	338
3. 唤起你的斗志	341
4. 积蓄力量	343
5. 抛弃自卑	346
6. 幸与不幸的相对观	348

7. 感谢困难·····	351
8. 忍耐创造奇迹·····	353
9. 永不言败·····	356
10. 寻找自我,保持本色·····	358

第2章 珍惜时间 用心工作····· 362

1. 心怀热忱·····	363
2. 决定做,才可能做到·····	366
3. 说干就干,不要拖延·····	368
4. 做好眼前的事·····	371
5. 兴趣使工作轻松·····	374
6. 突破定势·····	377
7. 培养良好的工作习惯·····	379
8. 不要忽略了身体的健康·····	382
9. 总有选择的机会·····	385

第3章 告别烦恼 开心生活····· 388

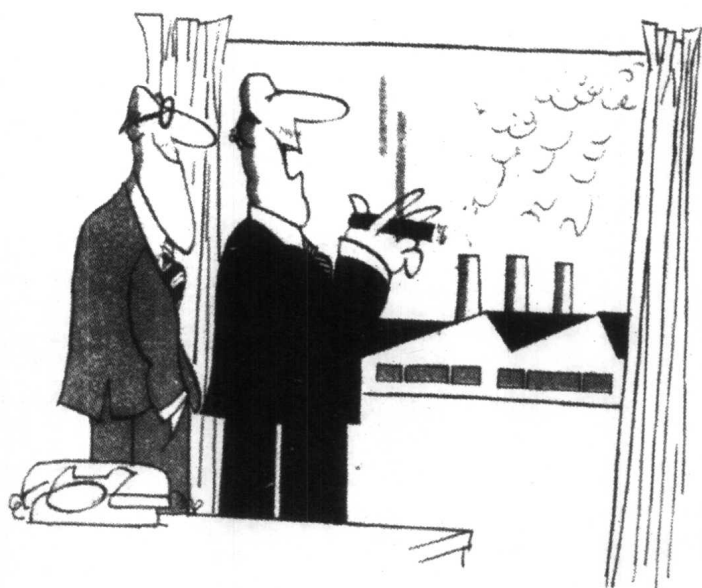
1. 珍惜自己的生活·····	389
2. 面对现实,不要为明天忧虑·····	391
3. 莫为心情所左右·····	394
4. 运用积极的心理暗示·····	397
5. 让自己忙起来·····	399
6. 走出不愉快的阴影·····	402
7. 解除烦恼三步走·····	405

第4章 真心待人 广结善缘····· 408

1. 善良是做人的基点·····	409
2. 助人使你平安快乐·····	411

3. 真心付出莫求回报·····	414
4. 夹起尾巴做人·····	417
5. 要别人在乎你,就先在乎别人·····	420
6. 尝试着取悦别人·····	423
7. 面带微笑·····	426
8. 学会倾听·····	429
9. 不要忘记对方的名字·····	432
10. 用幽默打开交往之门·····	435
第5章 豁达处事 避免仇怨·····	438
1. 把优越感留给别人·····	439
2. 保全他人的面子·····	441
3. 控制自己的情绪·····	443
4. 忘却仇怨·····	446
5. 将欲取之,必先与之·····	449
6. 让对方自己决定·····	452
7. 用挑战激励他人·····	455
8. 批评要谨慎·····	458
9. 间接提醒,巧妙暗示·····	460
10. 连带自己一起批评·····	463
11. 笑对批评·····	465
12. 承认错误,占据主动·····	468
13. 避免争论,化敌为友·····	470

怎样使人喜欢你



第 1 章

踢开交往中的绊脚石



“自卑”只在愚人的字典中找到

1. “自卑”只在愚人的字典中找到

●形成自卑心理的最主要原因是不能正确认识自己和对待自己。

▲首先要自己看得起自己,然后才能使自己不被别人轻视。

■一个热爱生活的人,会用自己辛勤的汗水去换取自己所需要的一切。

在社交中,具有自卑心理的人表现为孤立、离群、抑制自信心和没有荣誉感,使自己成为不受欢迎的人,甚至受到周围人的轻视、嘲笑或侮辱。心理学中,自卑是一种性格上的缺陷,它表现为对自我的能力评价偏低,因而使人忧郁、悲观、孤僻,总觉得自己不如人,总感到别人瞧不起自己。他们事事回避,处处退缩,不敢抛头露面,害怕当众出丑。这是一种消极的心理状态,能导致一个人颓废落伍,产生心理扭曲。

自卑心理的成因很复杂,有的是由于生理上和智力上的缺陷;有的是由于家庭教养方式不当或缺乏家庭温暖;有的是由于过去遗留下来的心灵创伤或长期以来形成的压抑感和焦虑感;有的是由于性格古怪,不易合群或经常受人嘲笑所致;有的是由于原来自视过高,受到挫折后则自暴自弃;也有的是暗暗同别人比较后发现自己的弱点而心灰意冷、自怨自艾……

克服上述自卑心理,自然也要因人因事而异。下面介绍一下具有规律性的、被实践证明了是行之有效的克服自卑心理的一些方法:

(1)正确认识自我、恰当评价自己,以克服思想上的自卑心理。形成自卑心理的最主要原因是不能正确认识自己和对待自己,因此要克服自卑,须从改变对自己的认识入手,要善于发现自己的长

处,肯定自己的成绩,不要把别人看得十全十美,而把自己看得一无是处,要认识到他人也有不足之处。总之,要培养自己的自信心是最重要的。

美籍物理学家钱致榕 1982 年参加南京大学建校 80 周年纪念活动时,曾说起他中学时代的一段经历,它说明学生的自信心对学习的重要作用。在解放初期,社会风气很坏,也影响到了学校,很多学生考试作弊,不求上进。有一位责任心很强的老师,为改变这种情况,从 300 个学生中挑选出 60 人组成了“荣誉班”。钱致榕当时是这个班的成员。荣誉班的学生被告知,所以被挑选上是因为他们有发展前途。因此,“荣誉班”的学生个个心里高兴,他们对自己的前途充满了信心,严于律己,勤奋学习。结果,奇迹出现了,这个班的大多数学生后来都成为了有成就的人。在一次很偶然的会中,钱致榕教授遇到了当初组织“荣誉班”的那位教师,一问才知道,原来这 60 个学生是他随意抽签决定的,并未经过什么专门挑选。为什么标上一个“荣誉班”的标签就会出现奇迹呢?因为“荣誉班”的学生被告知他们“很有发展前途”才被挑选出来的,这就使这些学生产生了强烈的自信心。他们自尊、自爱、自强,通过努力终于成才。由此可见,自信是社会交往获得成功的基础。只有满怀信心的人,才能在任何地方都自信地生活着,并在社会交往中成为大受欢迎的人。

(2)正确补偿自己,以克服在生理素质方面所造成的自卑心理。盲人失明,耳朵就特别灵;腿有毛病,手就特别灵巧,这就是生理上的补偿作用。人的心理也同样具有补偿能力,当你因为自己生理上有缺陷时,就产生一种不如健康人的心理。同时自卑感也就出现了,可以这样想:虽然我的眼睛看不见,但是我的耳朵比你灵,单就生理素质看,咱们俩是一样的,我并不比你矮半截。其实,人是靠心理作用称雄的。社交场合的强者都是有修养、有知识的人。一个身体健康的人,如果头脑空虚,那他不过是空有躯壳;一个病残的人,如果内心世界丰富,就如同阴暗背景里发出闪光,更

显得耀目,更能得到人们的爱戴。问题是,首先是要自己看得起自己,然后才能使自己不被别人轻视。

生活中“失之东隅,收之桑榆”、“勤能补拙”的事实屡见不鲜。亚历山大、拿破仑、纳尔逊,身材矮小,却立志要在军事上获得辉煌成就;苏格拉底、伏尔泰,因为克服自卑,而使他们在思想上有所见解,结果在哲学领域大放光芒。一位心理学家深刻地说:“伟大的生命其实就是一部奋斗史,借补偿作用可以获得很大的成就。我们如果读过达尔文、济慈、康德、拜伦、培根、亚里斯多德的传记,就不会不明白,他们的优秀品格和一生的辉煌成就,从某种意义上来说,都是个人缺陷造成的。”挫折、缺陷可能是懦弱者自艾自怨、自我毁灭的理由,也可能是强者奋发图强的动力。“自古英雄多磨练,从来纨绔少伟男”。由此可见,人的缺陷和挫折失败并不可怕,可怕的是自己无信心,无志气,无毅力。

一个热爱生活的人,会用自己辛勤的汗水去换取自己所需要的一切。古希腊著名演说家德莫尔尼斯分幼年时口才平平,而且还有些口吃,在人际交往中也屡受挫折,第一次登台演说就被听众喝倒彩。面对挫折,他毫不气馁,立志要成为雄辩家。他面对大海、口含石子,反复练习。他每日披星而起,跑步登山、增强体质。果然,有志者事竟成,经过刻苦的磨练之后,他终于成为古希腊闻名遐迩的演说雄才了。

(3)克服由于社会环境方面所造成的自卑心理。有人因工作环境不好,从而产生一种自卑心理,即职业自卑感。例如,有些清洁工、殡葬工、煤矿工以及个体劳动者等。职业自卑感是后天形成的,既有客观因素又有主观因素。从客观因素来看,主要是由于封建等级观念的影响,一些人对社会普通职业看不起;从主观因素来看,主要是由于人们心理偏差所致,表现为性格怯懦、意志薄弱、多愁善感、虚荣心强,等等。克服和消除职业自卑心理,可以从以下几个方面去努力:首先,塑造自己坚强的性格。一个人被自卑心理所困扰,丧失进取心,通常与其性格怯懦、意志薄弱有关。而那些

自信心强勇于进取的人,往往性格比较开朗、大胆、意志坚强。对于有了自卑苗头的人来说要注意通过锻炼、自我教育等方法,培养自己坚强的性格。其次,要学会保持心理平衡。例如,我们可以试着自我平衡倾斜的心理:认识到任何职业都有特殊的作用,每一种职业都有着无穷的奥秘,能够胜任每一种职业都是很不容易的,也都是很了不起的。通过调整、改变生活环境和自我行为,自觉地克服不利的环境影响,培养出良好的性格。克服这种自卑心理,就是要增强性格的独立性,摆脱人们尤其是权威人士对自己的成见,使自己在交往中日益成熟起来。

科学巨匠牛顿,在学生时代是有名的“懒汉”;一生有 1000 多项发明的爱迪生,上小学时被老师认为“智力迟钝”,刚念三个月书就被开除了;爱因斯坦在学生时代被老师认为“懒狗”,“永远不会有出息”,谁能料到,日后,他竟然创立了震撼世界的狭义相对论。这一切说明,社会的评价并不是完全正确的,我们切不可屈从于社会的贬低和鄙视,否定自己的过人之处。马克思曾说过,伟人之所以高不可攀,是因为你自己跪着。站起来吧!事实也正是如此,只要你勇于实践,你就会发现,别人能做到的,你经过努力一定也能够做得到。

(4)克服由于性格气质方面造成的自卑心理,即克服性格内向和性格孤僻。性格内向者较沉静、稳重、处事谨慎,但反应缓慢,适应环境比较困难,顾虑多,交际面窄。内向性格和外向性格各有所长,各有所短,不能绝对地说哪一种就一定好。在社交方面,内向性格与外向性格相比则有更多的消极因素。例如,内向性格的人不喜欢把自己的悲欢告诉别人,他们宁愿独自去承受或享受,这就容易进入激情状态,导致意识的控制作用降低,使理智分析能力受到抑制,不能正确评价或控制自己的行为等等。要使内向性格逐渐变得外向些,一要积极适应和改造环境。环境作用于人,会使人的性格发生改变。我们要正确对待环境条件,使我们的性格不论在任何环境条件下,都得到良好的塑造。性格内向的人可以多参