

成功与快乐的法则

战胜

ZHAN SHENG

你的阴暗面

刘登阁 著

嫉妒

虚荣

猜疑

刚愎

懦弱

贪婪

优柔

狭隘

恐惧

经济日报出版社

战胜你的阴暗面

——成功与快乐的法则

刘登阁 / 著

经济日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

战胜你的阴暗面 / 刘登阁著. —北京: 经济日报出版社,
2001. 10

ISBN 7 - 80127 - 926 - 3

I. 战… II. 刘… III. 心理卫生 - 通俗读物 IV. R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071011 号

战胜你的阴暗面

著 者	刘登阁
责任编辑	张小猛
责任校对	赵 宇
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号 邮编 100054
电 话	(010) 63567684(总编室)63567683(发行部)63567687(邮购部)
网 址	edp. ced. com. cn
E-mail :	edp@ced. com. cn
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京京海印刷厂
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	16.25
字 数	370 千字
版 次	2001 年 10 月第一版
印 次	2001 年 10 月第一次印刷
书 号	ISBN 7 - 80127 - 926 - 3/B · 13
定 价	26.00 元

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换

前言

人生是什么？人生的意义在哪里？这是千百年来一代又一代智者及哲人无数次思索的永恒命题。印度著名诗人泰戈尔曾说：“一个人是一个谜，人是不可知的。人独自在自己的奥秘中流连，没有旅伴。”人生之所以神秘难解，是因为人生是一个偶然而艰难的历程。人一旦降生到这个世界上，生命的旅途便布满荆棘和陷阱，必须承受来自外界的压力，必然受到自然或社会的制约，但人的伟大就在于明知艰难，还要顽强地走下去；人们挺起胸膛与自然抗争，与灾难抗争，与邪恶抗争，与一切阻碍抗争。面对人生的种种不如意，人们毅然忍受；饱尝人生的苦涩之后，依然保持雄奇悲壮的气概。而人之所以比其他动物高明，就在于人不仅是感情的动物，而且是有理性的生命，人能自觉地对生命与生命进程进行理性思考，人不甘心听凭本能而被动地走完自己的人生之路，而是有意识地认识和把握自我生命的规律，自觉地完善着自己，使生命充实而有意义，因此，虽然最后都不免于一死，但每一个人的生命之旅都充满不同的形式和内容，或者说，生活像一杯白开水，杯子里的水原本清澈纯净，无色无味，对任何人都一样，你可以加糖、加盐、加茶叶、加咖啡、加点随便什么东西，让生活变得甜蜜、变得有咸味、有茶一样的淡香、有浓浓的苦味，这都是你的权利，但对任何人来说，有一条永恒的人生原则，这就

是：要活着，就要奋斗，就要超越，要不断调整自己的人生目标，不断赋予它新的内容和色彩，在奋斗中不断完善自己，更新自己；在不断超越中实现自己的生命价值，从一个高峰跃向另一个高峰，在峰巅之上领略生命的迷人光彩。

而完善生命，使自己的人生过得充实而有意义，并不简单，要做到这一点，必须立足于我们的生命本身，领悟人生的意蕴，切实思考人生的症结、缺陷和疑难所在，清醒认识并最大限度地追求自己人生的价值，只有这样，才能把握自己的人生，摆脱生命的局限，使自己的人生得到升华。虽然在短暂的生命历程中，存在许多偶然性，但人生毕竟有着特定的必然规律，人类只有敢于认识自己，把握自我，才能使自己立于不败之地。大千世界、芸芸众生，在盖棺定论时，有的人成功，有的人失败，而大多数人则平淡地度过了自己的人生，其实，使自己的生命进程在终极意义上得到完善，可以说是每一个人的企盼、愿望和理想，但最后的结果却是千差万别的，生命的质量优劣不等，生命的价值高低不一，原因何在？其中的奥秘就在于一个人在多大程度上认识了自己。在希腊帕尔纳索斯山南坡上，有一个驰名世界的戴尔波伊神托所，在它的入口处的巨石上赫然刻着这样几个大字：“认识你自己。”这就是古希腊哲学家普遍认为的人类最高智慧。可见，正确认识自己，是一个艰难而又意义重大的人生命题。著名作家詹姆斯·米彻纳曾这样写道：“人一生中所进行的最漫长的旅程就是：寻找自我，如果在这一点上失败了，那么无论你找到了什么，都没什么意义了。”卡尔·罗密斯则说：“我似乎觉得，每个人都在心底问自己：‘我究竟是谁？我怎样才能跟面子下那个潜藏的自我相沟通？我怎样才能成为我自己呢？’”

古希腊还记载着这样一个神话故事：庇比斯城的人得罪了

天神，天后赫拉为了惩罚他们，在庇比斯城外的悬崖上降下一个名叫斯芬克斯的狮身人面女妖。她背上长着鹰的翅膀，上半身是女人，长着美女的头，下半身是狮身，尾巴是蛇形。她向每一个过路人提出一个谜语：“在早晨用四只脚走路，中午用两只脚走路，傍晚用三只脚走路，在一切生物中，这是惟一用不同数目的脚走路的生物。在脚最多的时候，正是速度和力量最小的时候。”对于这个费解的谜语，猜中的人即可活命，猜不中者一律要被吃掉。当过路的庇比斯城人全被吃掉以后，聪明勇敢的俄狄浦斯路过此地，猜中了这个玄妙的谜语，他说：

“这是人！在生命的早晨，人是软弱而无助的孩子，他用双手双脚爬行；在生命的当午，他成为壮年，用两脚走路；到了老年，临到生命的迟暮，他需要扶持，因此拄着拐杖，作为第三只脚。”谜语被猜中了，斯芬克斯就从悬崖上跳下摔死了。斯芬克斯之谜蕴含着深刻的人生哲理：一是人们必须在付出极大的代价之后，才能认识自己；二是人类一旦认识了自己，就会产生巨大的力量，这种力量足以让任何法力都失去它的魔力。所以只有正确地认识自己、把握自己，才能使自己的人生充满智慧和力量。

人生是一部永远读不完的书，生命有涯，每个人只能读到有限的章节，人人都希望给自己的人生画上圆满的句号，可是在人生的历程中，人们每前进一步都并不轻松。在我们生活的这个万物相生的大千世界里，有阳光也会有阴暗，有春雨也会有迷雾。生活很冷酷，也很仁慈，它让我们丧失许多，也使我们得到许多。在人生的舞台上，我们要体验到各种不同的生活经验，酸甜苦辣咸。如何对待这些人生经历，是每个人的个性所决定的，性格考验着人，也哺育着人，它可以使人不幸，也可以使人大幸。运动场上，运动员最大的心愿就是战胜对手，

取得胜利，人生又何尝不是如此，生命就是一种竞争，只有击败对手，才是取胜的惟一出路。除了人性中友善的一面外，每个人实际上都有一种基本的人生动机，这就是在生活的各个方面都胜人一筹，而要想取胜，不仅要战胜对手，更重要的是必须战胜自己，因为只有“知己知彼”，方可“百战不殆”。正如美国的爱默生所说：“我们最强的对手，不一定是别人而可能是我们自己！在超越别人之前，先得超越自己！”的确，人生最大的敌人就是你自己，如能将这头号敌人化为最亲密的战友，在人生的征程上就能无往不胜。而要想超越对手，除了把自己的优点发扬到极致以外，还要最大限度地控制或消灭自己身上的弱点。成功者，往往能正确对待胜利和失败，做到认真总结经验教训，不骄不躁，从而达到自己的人生目的；失败者尽管有各种原因，但往往无法及时调整自己，或被暂时的胜利冲昏头脑，而认识不到自己的弱点，或被一次失败彻底打垮，从而放弃自己的人生目标。人类的优点，不必过于强调，如何对付人类的弱点，使之走上良性的轨道，才是人生的重大课题。

一个身心健康的人，易于成功，而个性有缺陷的人，往往功亏一篑。积极的人生态度会为你带来积极的收获，消极的生活态度只会使你的人生更消沉。正如皮科幕塔所说的：“积极乐观的人生态度和健康的心理素质是成功的要素。”古今中外无数铁的事实证明，在搏击人生的道路上，自己解放自己最为重要。培根说：“性格决定人生。”打倒一个人的，常常不是别人，而是自己。我们首先要征服的不是高山大海，而是我们自己。但面对众多的人性弱点，我们首先要消除的往往不是人性弱点本身，而是我们对人性弱点的无知、恐惧和偏见。不要惧怕自己的弱点，在这个世界上我们还找不到一个没有弱点的

人。人性的弱点是多种多样的，它常常出其不意地钻进你的头脑，扰乱你心情的平静。不管你是否曾经风光无限，还是辉煌无比，相信都会遇到过风采不再、心头充溢着挥之不去的悲伤这样痛苦无奈的日子，其实这才是真实的人生。如果想让自己的生活永远一帆风顺，绝无逆境，那只能是一种幼稚的幻想。太多太多的时候，我们都必须凭自己的意志从生活中的艰难险阻中挺过来，所以当你有某种性格弱点的时候，用不着大惊小怪，你完全可以自信地宣告：我有足够的能力战胜你！当然面对人性的弱点，你也不能默然置之。因为人性中的弱点会像洪水一样浇灭人的热情，摧毁人的想象力和创造力，降低人生的目标，使人失去控制自己的能力，缺乏耐心，缺少信心，甚至丧失理性。人性的弱点破坏了人际关系，耽误了我们的事业，并使我们对理想人格的追求变得困难重重。性格弱点是每个人最大的障碍，也是最大的挑战。如果我们能接受它，从中学习教训、增长才智，它很可能成为我们智慧的源泉和成长的基因。不要拼命否认、尽一切所能去忽视你的弱点，或故意掩盖它，因为当你偶然疏于防备时，它便会出其不意地在你面前出现了。所以不要逃避人性的弱点，而是要正视它，克服它。挑战你的弱点，等于给自己一个成长的契机。只有战胜自己，才能挺过生活的磨难，变得更强大。

哈代说：“性格就是命运。”一个人的性格就是一个人的命运，境由心生。征服自己，是人生最辉煌的胜利；超越自己，是生命最艰难的洗礼。只要有决心和毅力，每一个人都有能力超越自己。而超越自己意味着不断追求前进，意味着走前人没有走过的路，开拓出前人没有开创过的新天地。尼采说：“生命企图高树起自己的云梯——它渴求眺望到遥远的地方，渴望着最醉心的美丽——因为它要向上！”“生命企图升起，

升起而超越自己。”生命渴望的远方，就是我们每个人自己选定的目标和理想。超越自我的过程就是创造的过程。人活在世上，不能只贪图安逸享受。只有努力创造，全力拼搏，拼命超越，才能在激烈的竞争中寻到自己的位置，使生命碰撞出耀眼的火花。要超越，就要先认识自己的不足，克服自己的缺点，克服懒惰、虚荣、固执、懦弱、嫉妒等陋习。这样，就朝成功迈出了第一步。不了解自己，是人生最大的不幸；解剖自己，则是人生最大的痛苦。感悟自己，就获得人生的默契；热爱自己，就得到生命的感激。在无边的沉默里，一次次地反省自己，自己是最好的知己；在绝望的深渊里，一次次地拯救自己，自己是万能的上帝。自暴自弃，自己便是自己的奴隶；自强自立，自己就是自己的安琪儿。超越自己，才不失为一份坚毅；完善自己，生命就会拥有更绚烂的美丽。

6 人生之路，无需苛求。只要你迈步，路就会在你脚下延伸；只要你扬帆，便会八面来风。只有启程，才能到达理想的目的地；只有拼搏，才能获得辉煌的成功；只有播种，才会有收获；只有奋斗，才能品味幸福的人生。金牌和花环从来就不是守株而获的兔子；骄傲和自豪也不是漫天掉下的馅饼。也许，你航行了一生，也没有到达彼岸，也许，你攀登了一世，也没有能登上顶峰。但是这一切都没有关系，不必太关心奋斗的结局如何，奋斗了，就问心无愧；奋斗了，就是成功的人生。

得意的时候，要常回首，看看踩出的每一步，是不是才智和跋涉的记录；失意的时候，要向前看，只要还有一颗甘于寂寞却不甘于平庸的灵魂，曙光就必定在前。得意是人生旅途中幸运的绿灯，失意是人生旅途中难免的碰撞。得意，在海面上，可以是浪花，也可以是泡沫；失意，在山涧里，可以是粉

尘，也可以是燧石。不要等美好的时光消失殆尽后，才去寻找它的可爱之处，也无须被杞人忧天的烦恼扰乱自己。趁你对未来的憧憬感觉敏锐，灵气未消，请珍惜每一次的秋虫浅唱，每一片白雪晶莹。让和风拂却去心灵的疲惫，让快乐拨动你敏感的神经。向前走，不必计较失落的脚印；放宽心，才能得到轻松的钟情。

世上没有比快乐更贵重的了，更为人们所普遍追求的了。一个人要善于从不快乐中发现快乐，从痛苦中提炼快乐。从别人的快乐之中去证明自己的人格的光明与胸怀的坦荡是最值得快乐的事。快乐不能依赖外在的环境，而要靠自己的内心。要有一颗能容纳快乐的心，快乐才会降临。对人对己不苛求，自己才会快乐。有人一切都不缺乏，但是他不快乐；有人什么都不比别人好，但是他快乐，原因就在于他对这世界有信心。人的快乐之中不仅包括自己的享受，而且包括对别人的贡献。我们不可能每天都很快乐，但我们可以希望当自己不快乐的时候，有自己爱好的事物或活动可以释放忧愁，化解悲哀，让心情变得轻快。

快乐就是一个人能从日常平凡的生活中发现快乐，能够把自己从心理压力与性格弱点中解救出来。工作是快乐的重要来源，成功是对快乐的回报。人们觉得快乐，是因为心灵上没有负担，同时也是因为觉得日子过得充实。最能使一个人觉得快乐的是对自己的肯定，最能令人悲哀的是对自己的否定。当肯定自己有光明善良的人格时，自然会觉得快乐。拥有快乐不能靠外来的物质与虚荣，而要靠自己内心的高贵与正直。凡事能够大公无私，无愧于心就是光明的行为，心情上也觉得光明正大。这种心安理得的感觉，就是千金难买的快乐。做事避免瞻前顾后，犹豫不决。有信心与决心勇往直前，不但成功的可能

性大为增加，心情也会觉得振奋，生活自然就充满了快乐。快乐是一种美德，因为它不但表现自己对世界的欣赏与赞美，而且也给周围的人带来温暖和轻松。除去嫉妒心才能分享别人的快乐，也惟有能分享别人快乐的人才是最快乐的人。没有一个人敢说 he 生活中没有一点痛苦，而只有欢乐，但是却有人能始终对人生抱着乐观的、赞美的态度。他们知道人间万事都有它苦和乐的两面，由苦中提炼出的快乐更是胜利的凯歌。

乐观是地平线上那袅袅上升的热望与希冀，是普照生灵的不息的阳光，更是一份豁达与勇气。在乐观中撷取一分坦然，人生就会绚丽多姿；在悲观中摘下一片阴郁的叶子，就会瓦解人生存的勇气。有两个人同时遥望夜空，一个看到的是沉沉的黑夜，而另一个看到的却是闪闪的星斗，这就是悲观与乐观的区别。当然，守住一分乐观着实不易，需要用心灵的伞盖撑起

8 一片生命的绿荫。

列夫·托尔斯泰说：“大多数人想改造这个世界，但却极少有人想改变自己。”一个人能改变自己，意味着理智的胜利；自己感动自己，意味着心灵的升华；自己征服自己，意味着人生的成熟。能够改变自己、感动自己、征服自己的人，就有力量战胜一切挫折、痛苦和不幸。受挫一次，对生活的理解就上升一层；失误一次，对人生的感悟就增添一阶；不幸一次，对世界的认识就成熟一级；磨难一次，对成功的内涵就深化一步。从这个意义上来说，要想获得成功和幸福，要想过得快乐和欢欣，首先要把失败、不幸、挫折和痛苦读懂。智者的智慧往往在于，他善于通过他人的镜子、现实的镜子和历史的镜子来剖析自己、调整自己、完善自己。人是有智慧的动物，我们的理性和智慧能够帮我们调好生命的琴弦，奏出美妙的乐章。

► 对于懦弱者来说，该反抗的不反抗，不该忍的也都忍了，于是妥协再妥协，就成了他们生命中的主旋律。

► 贪婪不但不能使人实现自己的梦想，反而会失去自己原来所拥有的。

► 优柔寡断者的一生，就像深海中一叶摇摆的孤舟，永远漂流在狂风暴雨的汪洋大海里，永远达不到成功的目的地。

► 世界上最可怕的灾难就是人的灾难，而人的灾难大多起因于人的狭隘。

► 恐惧是人类天敌，它能剥夺人的快乐，使人遭受失败，或陷入卑微的境地。

成功與快樂的法則

战胜你的阴暗面

刘登阁 著



经济日报出版社

责任编辑：张小猛

DESIGN 红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO
TEL 13901105614

目 录

前 言.....	1
----------	---

一、嫉 妒

嫉妒是一种缺乏自信、深感失落的心理感受，产生于自己在和他人进行不恰当比较时，它是由于恐惧或担心他人优于自己，因此憎恨或迁怒他人，是力图在某些方面超越他人的企求得不到满足时产生的一种心理状态。嫉妒是一种最无能的竞争。嫉妒者对于超过他的人总是不服气、怨恨，一旦看到别人在自己的攻击中受到伤害，就会有一种变态的欣慰与快感，甚至采用不正当的手段来中伤、诋毁被嫉妒者。嫉妒是一种令人痛苦和痛恨的情绪，嫉妒的受害者首先是嫉妒者自己，它郁积在内心，会对自己的心灵造成折磨

1

目 录

和伤害，而发泄出来，又会对他人造成攻击和中伤。私心是嫉妒的起点，私欲则是嫉妒的目的。嫉妒是邪恶的开端，毁灭则是嫉妒的终点。

1. 人为什么会嫉妒?.....7

* 有的人所以产生嫉妒，是因为他们总想出人头地，但又缺乏必要的自信心。在这种自相矛盾的心理支配下，对于超过他的人总是不服气、怨恨，甚至采用不正当的手段来中伤、诋毁他人。

* 嫉妒心理的实质是极端个人主义在作祟。

* 嫉妒心强的人，往往只注意到别人有自己难以企及的优势，很少想到自己也有优点，只是拿自己的短处去跟别人的长处相比较，因此，就在不断贬低自己的同时，想方设法去阻止别人的进步，使自己陷进了一种难以自拔的心理陷阱。

* 心胸狭隘是产生嫉妒的心理根源。

* 一些人之所以嫉妒别人，是因为自己不求上进，又怕别人超过自己。似乎别人成功了，就意味着自己的失败；大家都是矮子，才显出自己是巨人。

2. 你嫉妒吗?.....31

* 嫉妒者受到的痛苦比任何人遭受的痛苦都要大，因为他不是在自己的成就里寻找快乐，

而是在别人的成就里寻找痛苦，所以他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。

* 嫉妒具有极强的隐蔽性和欺诈性。

* 嫉妒者心里想的是：我没有，你也别想有；如果你有了，我就要毁灭它，让我们平等。他们变态地把一些正常的人或事都看成是自己的对立面，因此他们往往丧失理智，用疯狂的、残忍的手段来发泄自己的嫉妒，丧失理智地做出一些骇人听闻的蠢事。

3. 嫉妒是一种最无能的竞争.....40

* 嫉妒是邪恶的开端，有着丑陋的秉性，犹如用冰凌磨制的冷箭，不敢在阳光下发射；又犹如用阴谋绑成的棍棒，只能打别人的影子。嫉妒者原本是想害人，结果却是害了自己，嫉妒不但会把自己的道德、情趣引向低级和庸俗，而且会把自己的聪明、才智引向邪路。

* 一切嫉妒的火，都是从燃烧自己开始的。嫉妒，犹如慢性自杀。

* 嫉妒是人际交往中的障碍，它不仅破坏人与人之间的理解、信任和友爱，而且在人与人之间播下了难以数计的不信任、怨恨和仇视的种子，有时甚至化友为敌。

* 莎士比亚说：“嫉妒是绿眼的妖魔，谁作了他的俘虏，谁就要受到愚弄。”

* 德国谚语说：“嫉妒是为自己准备的屠刀，嫉妒能吃掉的，只是自己的心。”

4. 如何化解嫉妒心理.....53

* 一个人了解了自己，便不会怨天尤人，便不会嫉妒，因为他知道自己办不到的就是办不到，办得到的就是办得到。

* 提高自己的思想道德素质，拓宽自己的胸怀，眼睛看得远一点，宽以待人，严于律己。不为区区小事而斤斤计较，多看别人的优点和长处，明白自己的不足与差距，奋起直追，迎头赶上。有了这样的思想境界和胸怀，就可以化消极的嫉妒为积极的进取了，嫉妒的恶魔自然也就离去。

* 嫉妒心并非天生的，而是在后天一定环境下逐渐形成的。通过自我控制、自我调节，增强自己的意志力，可以逐步克服嫉妒心理。更重要的是敞开自己的胸怀，容下别人。

* 少一分虚荣就少一分嫉妒。

* 运用心理疗法，及时调整自己的心态。

二、虚 荣

所谓虚荣心，就是追求表面上的光彩，就是一种极力掩盖自己不足的心理表现和夸张行为。虚荣心强的人喜欢高声喧哗，喜欢哗众取宠，喜欢有人追随在他们身边。从根本上说，虚荣是一种源于自卑感、极力想得到别人承认的愿望，是