



20世纪最伟大的成功导师

戴尔·卡耐基

二十一世纪成功学全书

RENXING DE RUODIAN
YU WANMEI RENSHENG

人性的弱点 与 完美人生



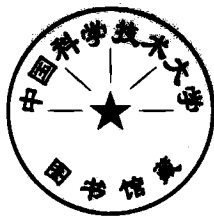
推开窗户，外面是满天的星
斗。只面对今天，不要为昨天的
差错而悔恨，为明天的问题而担
忧。有的人有两个我：一个在黑
暗里醒着，一个在光明中睡着。

延边大学出版社

21 世纪成功学全书

人性弱点与完美人生

陈玉明 主编
孙观清 刘丽群 著



延边大学出版社

图书在版编目(IP)数据

21 世纪成功学全书/陈玉明主编 吉林:延边大学出版社
2001.9

ISBN7-5634-1582-3/G·330

I .21 世纪…… II 陈…… III 心理卫生——普及读物
IV 6868.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 18291 号

21 世纪成功学全书

陈玉明 主编

出版发行:延边大学出版社

地 址:吉林省延吉市公园路 105 号

责任编辑:贾锐

封面设计:龙龙

印 刷:北京飞达印刷厂

版本记录:850×1168 毫米 32 开本 50 印张 1100 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1——5000

书 号:ISBN7-5634-1582-3/G·330

定 价:(全四册)80.00 元

2001/9

前 言

古希腊伟大的哲学家苏格拉底有一句名言——“认识你自己”，中国古代的文明长河中也有一句格言——“人贵有自知之明”。这两句话都有教诲人们正确认识、了解自己，但是，对于当代欲图成功的人们来说，这还远远不够。

一个成功者，他必须在清楚认识自己的同时，懂得如何面对自己。如果说认识自己是手段的话，那么，面对自己、掌握自己才是最终的目的。

本书就是这样一本帮助你认识自己、了解自己，从而面对自己、掌握自己、最终超越自己的人生宝鉴。

常言道：“智者千虑，必有一失。”人的一生会经历或多或少失败，一次细小的疏忽可能会使你错过一次成功的机会，一个致命的性格弱点也将会导致你的人生一败涂地。

本书从五个方面讨论人性中的弱点：自我性格、人际关系、客观环境、身心健康、事业、爱情婚姻家庭，这些虽然不能涵盖人性中的所有不足，但是可以成为人生道路上的护身法宝，只要你时时自省，处处谨慎，你完全可以摆脱许多弱点，使你的性格趋于完美。

“金无足赤，人无完人”。确实，无论我们人类如何努力，总是与完人有一段距离，但这并不能成为我们不思进取，不“迁善改过”的借口。任何一个欲图成功的人士，都应该扛起与自身弱点斗争的大旗，使自己有一个完美的人生。

目 录

第一章 走出自我性格的误区

一、人啊，你为什么不相信自己	(1)
1. 不要怀疑自己	(1)
2. 走出自卑的误区	(5)
3. 如何抗拒忧虑	(10)
4. 敏感之人永远难以超脱	(16)
5. 自我封闭无异于慢性自杀	(20)
二、天上地下唯我独尊乎	(25)
6. 自负的代价	(26)
7. 孤傲冷漠难以合群	(29)
8. 不要成为杨修式的人	(31)
9. 人最喜欢固执己见	(34)
10. 偏执任性的代价	(38)
三、生命的不和谐音	(40)
11. 虚荣者自讨苦吃	(40)
12. 嫉妒让人疯狂	(44)
13. 依赖——成功之大忌	(48)
14. 撒谎并非人生妙招	(51)
15. 优柔寡断的哈姆雷特	(56)
16. 彻头彻尾的葛朗台	(59)
四、我们是无处不有、无所不在的蚊蝇	(64)
17. 贪得无厌终尝恶果	(64)

- 18. 自吹自擂招人厌 (68)
- 19. 摆脱人性中的自私自利 (71)
- 20. 自暴自弃无异于宣告自己失败 (74)

第二章 建立和谐的人际关系

- 一、难以向他人敞开心扉 (79)
 - 1. 你是一个虚伪的人吗? (79)
 - 2. 如何避免尴尬的场面 (82)
 - 3. 己所不欲却施于人 (86)
 - 4. 你是一个害羞的人吗? (89)
- 二、惟他人的马首是瞻 (92)
 - 5. 轻信要选择对象 (92)
 - 6. 东施效颦徒增笑柄 (96)
 - 7. 内疚悔恨的误区 (99)
 - 8. 逢迎拍马人所不齿 (102)
- 三、人际交往中常见误区 (106)
 - 9. 好为人师者戒 (106)
 - 10. 自我中心主义者拒人于千里之外 (110)
 - 11. 死不认错岂无错乎? (114)
 - 12. 为什么你不宽容? (118)
 - 13. 管好你的嘴巴 (122)
 - 14. 学会对别人说“不” (126)
- 四、人际交往中的禁忌 (130)
 - 15. 忌吹毛求疵 (130)
 - 16. 忌猜疑 (133)
 - 17. 忌愤怒 (136)

18. 忌玩阴	(142)
19. 忌倚×卖×	(145)
20. 忌不拘小节	(147)
21. 你喜欢拉帮结派吗?	(154)
22. 你是一个睚眦必报的人吗?	(158)
23. 忘恩负义人神共愤	(163)

第三章 客观环境与身心健康

一、环境宜山清水秀风水好	(167)
1. 近墨者必酱色	(167)
2. 顺境时做中山狼	(171)
3. 逆境中自甘堕落	(175)
4. 高处不胜寒	(178)
5. 画地为牢的你	(182)
6. 攀比对你有百害而无一益	(185)
7. 乐不思蜀的刘阿斗	(189)
8. 愤世嫉俗怨天尤人毫无意义	(193)
9. 杞人忧天不如退而行动	(197)
二、健康是人生的首要问题	(201)
10. 内心矛盾是一种需要医治的病	(201)
11. 永不糊涂太糊涂	(206)
12. 生活在别处	(211)
13. 暴饮暴食者戒	(214)
14. 千金难买一笑	(217)
15. 改变坏心情的良方	(220)
16. 学会放松你自己	(224)

- 17. 躁动不安的灵魂 (229)
- 18. 你有负性情绪吗? (233)
- 19. 醉生梦死的意义 (236)

第四章 事业成功的人生宝鉴

- 一、事业当从“心”开始..... (241)
 - 1. 你有一颗跳动的恒心么? (241)
 - 2. 你有没有自己的人生规划 (246)
 - 3. 你是一个贪心的人吗? (250)
 - 4. 骄心太重必失败 (254)
- 二、找一份称心如意的工作..... (258)
 - 5. 你属于那种动辄跳槽的人么? (258)
 - 6. 工作非己兴趣 (263)
 - 7. 你是否属于闭门造车型 (266)
 - 8. 你像孔子一样“明知不可为而为”么? ... (270)
- 三、面对事业，你准备好了么? (274)
 - 9. 急功近利者戒 (274)
 - 10. 将你的惰性拦腰斩断 (279)
 - 11. 你是一个“马大哈”么? (283)
 - 12. 欲善其事，未利其器 (286)
 - 13. 铤而走险者戒 (289)
- 四、事业中你如何作为..... (293)
 - 14. 别怕竞争 (293)
 - 15. 别做白日梦 (297)
 - 16. 别弃长用短 (299)
 - 17. 别坐失良机 (303)

18. 别不善于做决定	(306)
-------------------	-------

第五章 美满的爱情婚姻

一、夫妻篇	(312)
1. 学会欣赏和赞美	(312)
2. 少一些醋意	(316)
3. 相敬如宾的秘诀	(320)
4. 动机不纯者戒	(325)
5. 别抱着凑合的心态	(330)
6. 夫妻交战伤感情	(333)
二、男人篇	(338)
7. 逃避责任非大丈夫也	(338)
8. 你是一个工作狂吗?	(342)
9. 暴力手段是最愚蠢的武器	(347)
10. 你是一个心理正常的男人么?	(351)
11. 心理障碍宜去除	(355)
三、女人篇	(360)
12. 罗嗦是婚姻中的无形杀手	(360)
13. 女人们的隐私问题——性冷淡	(363)
14. 不要总翻旧帐	(367)
15. 别试图以己之要求锻造对方	(370)
16. 老吾老以及人之老	(376)
17. 做一名好妻子	(380)
18. 切忌说三道四	(388)

第一章 走出自我性格的误区

“人之初，性本善”，可是我们本善的人性里却有多少缺陷？

一、人啊，你为什么不相信自己

1. 不要怀疑自己

古希腊伟大的哲学家苏格拉底有句名言：认识你自己。这句古老的神谕将人的眼光由自然宇宙拉回人类自身，可谓具有划时代的意义。今天这句名言的现实意义即：重新审视自己，发现自己的能力和不足，给自己准确定位。

我们这些处在复杂社会中的人，为什么要怀疑自己？其前提往往是遇到了困难、挫折，或者面临一个陌生的环境，于是开始自信心动摇，不再相信自己的经验和能力，产生迷惑和彷徨。不安和恐惧，对自己的怀疑随之诞生。分析人类怀疑自己的根本原因，就是不相信自己，不相信自己就是没有认识自

己：我是谁，我从哪里来，我要到哪里去，我想干什么，我能干什么，我喜欢什么，我讨厌什么，我要达到什么境界……如果一个人解决了自身的这一系列问题，那他基本上就算认识自己了。

怀疑自己，可以说是导致人性许多弱点的原因，像因无法成功产生的焦虑，担心自己能力不够产生的紧张情绪，面对艰难困境的无能为力和无可奈何，面对失败的挫折感和极度沮丧，极度地苛求自己，甚至这种怀疑自己的情绪会导致一个人在思索：我活着还有没有价值？悲观厌世会使一个人丧失活下去的信心。由上可见，怀疑自己确实对人的发展危害极大。

一个人究竟如何认识自己呢？不妨试试以下途径。首先，接受你自己。所谓接受你自己，即平静地接受自己本来面目，面对自己应具有自重和人性的尊严。不管你的情况看起来多么糟糕，状况多么差强人意，你都要义无反顾地接受自己，就是我们常说的“要自己看得起自己”。一个人如果连自己都看不起，那他肯定整天陷入对自己的失望中而不能自拔，其结果无非是自甘沉沦、行尸走肉。

其次，爱你自己。自我价值不能由他人来界定，由他人界定的价值只能是他人价值和他人观点，自我价值应由自我来认识界定。我们的社会观念即“爱你们的邻人”却忽视了自己，而爱自己就会被认为自私自利、骄傲自大。正确的爱自己的含义即：意识到你是重要的，健康美丽并且具有价值的，像爱邻人、朋友一样爱自己吧！只要你体会到自己的价值并爱自己，那你就超越别人的眼光。

最后，保持自己的个性。个性是人与人区分的重要标志，一个人没有了个性就会被淹没在人流里毫不起眼；个性又是创

造力和价值的标志，有了个性才会被别人尊重同时也被自己尊重，这当然是认识自己的一个重要内容。

历史上有很多人的成功都跟自信、不怀疑自己有极大的关系，史载汉代丞相陈平，少时家贫，好读书，不好好耕田，他嫂子抱怨道，“有叔如此，不如无有。”由于他不务正业，长相虽然漂亮却娶不来妻子，可陈平相信自己不务的是小正业，而务的是大正业，正像他分肉时所感叹的，“嗟乎，使平得幸天下，亦如是肉矣！”后来陈平曾先后投奔魏王魏咎，楚霸王项羽，但都不被重用，如果一般人像他这种遭遇就会怀疑自己是不是“为帝王师”的料，可陈平坚信自己会成就功名，于是他他又投奔了汉王刘邦。在刘邦帐下陈平又被谗言有名无实、盗嫂背兄、魏楚不容、反复小人，搁在一般人身上早都不知怎么办好了，可陈平侃侃而谈使汉王相信自己，为汉王出谋划策，最终封侯任相，确实相信自己之缘故也。

今人同样有因不怀疑自己而走向成功的例子。叱咤乒乓球坛的名将邓亚萍就是一个活生生的典型。虽然邓亚萍出生在乒乓世家，也受到最及时的启蒙教育和最正规的训练，在小学二年级的时候她已经成为省体校的冠军。于是她父亲领着她来到了省集训队，碰到的却是失望与惋惜的目光，邓亚萍有一个最致命的弱点：她的身材太矮，这样的缺陷将会使她无发展前途。如果是一般人，恐怕立刻会丧失信心，怀疑自己是否有打球这个天赋。可邓亚萍和她的父亲却从来未曾怀疑过自己的抉择是错误的，反而坚信她会成功的。

邓亚萍和她爸爸并不气馁，虽然个子矮手臂短这个天生的缺陷无法改变，可只要相信自己，战胜疑惑，自信而不服输，再加上吃苦耐劳，发挥自己的特长和优势，定能成功。就像在

美国蓝坛长人如林的球员中，身高只有一米六0的“小长”博格同样靠着自信、灵巧也能立足NBA一样，身材矮小的邓亚萍同样刻苦、勤奋，得到了教练李凤朝的赏识，十三岁时她代表市队参加全国比赛夺回冠军。

国家乒乓球队总教练张燮林对这个小个子冠军出了神：这真是个特殊的人才，身材虽矮步伐却分外灵活，胳膊虽短球路却十分清楚，而且在场上她怒目圆睁，一副不服输、要把对方拚倒的自信神态。运动员就要有这种气势，邓亚萍进了国家队。

邓亚萍深知自己的劣势，她曾被人称为郑州队捡的“垃圾”，她要以行动来抗争。她说，我太知道自己的弱点了，个子小不受重视，这就激励我要拼搏，要打好每一场球。这种关键时刻，稍微的怀疑自己就会前功尽弃、半途而废，断送她的乒乓生涯。她成了女队中训练最苦的一个，她身体力行着爱迪生的名言，“天才就是1%的灵感加99%的汗水。”

汗水终于浇灌出丰硕的果实，相信自己前提下的苦练和成功像一对孪生兄弟一样双双降临在她的头上。十五岁时，她在全国城市运动会上一举夺冠；同年夺得亚洲杯；十七岁时北京亚运会上，一人独揽三枚金牌，一举成名；九一年世界乒乓球锦标赛上又登上世界女子冠军的宝座。一米五0的她又成为世界排名第一。

邓亚萍曾经说，“别人以为我活得挺苦，一天到晚就知道苦思苦想苦练。可我怎么没有苦的感觉？什么叫苦？只有不愿干的事情，被人家逼着去干，才是苦。20世纪60年代的乒乓国手们常讲，球一天不练自己知道，两天不练同行知道，三天不练连观众都能看出来。他们当初背着教练加班训练，肯定也

都不觉得苦。我一拿起球拍，人就觉得兴奋！没有什么比打球、琢磨球，更让我感兴趣的事了。”这就是爱自己，爱自己的事业，这样才会在别人看来很苦的事情到你那儿成为乐趣！

赛场之外，邓亚萍从不计较别人如何评价自己，我行我素，快快乐乐地干自己喜欢的事。这正是她发现、承认自我价值的表现。她自信对服装有审美力，自信她自己的歌唱才能，从不觉得自己比别人矮一头。这正是由于她认识自己、了解自己、正确估价自己的具体表现！在邓亚萍的性格词典中，你找不到自艾、自怜，你所找到的是自尊、自强、自信、自爱，这正是她之所以成功的根本原因。

邓亚萍身高只有一米五〇，却自豪地站在世界冠军的奖台上；今天又成为国际奥委会的官员。古往今来，谁以身高论英雄，谁又以身高成英雄？只要你相信自己，不怀疑你自己的能力和经验，清醒地认准自己的目标，那么你的面前就有一条通向罗马的光明大道。所以说成功之手只向那些相信自己的人招手，只向那些不怀疑自己的人敞开怀抱！

2. 走出自卑的误区

如果你是一个五短身材的人，如果你是一个智力平平的人，如果你是一个非常贫穷的人，如果你是一个长相丑陋的人，如果你是一个胖到走一步喘三口气的人，如果你是一个来自于婚姻破裂家庭的人……这些都让你觉得在人群里你抬不起头、直不起腰，时时想把自己的脸蒙起来或者躲到无人的地方去，你的这种状况就属于性格中的自卑心理。

有关研究表明，一个人从少年儿童到青年，自我意识成

熟，自尊心增强，他不再像昔日那样无忧无虑、天真活泼，他有了内心的想法。他会较多地考虑到自己的社会地位和人生自我发展；关注自己与周围人的社会关系和自己在别人眼中的重要程度。特别是那些自尊心强而性格内向的学生，往往会出现怀疑自己、多愁善感、心灵过于敏感。当他发现自己的某些弱点，尤其是在环境、工作、学习和生活中遇到不如别人的情况，就像自己家庭背景平平，而同学中却有家庭出身富豪、仕宦的，立刻就觉得低人一等，说不出话来，于是为了维护自己的自尊心，或者撒谎，或者避口不谈，或者干脆退避三舍，这就产生了自卑心理。

自卑心理的成因极其复杂，有的是家庭造成的，像家境贫困、家庭分裂、家庭缺乏关爱、家庭遗传，狄更斯的小说《大卫·科波菲尔》上的尤利亚和他的母亲就是一个典型：他们贫贱，所以把“卑贱”挂在嘴边，表面上两人十分地自卑，甚至在说话时都不敢正视别人的眼睛，这两个人倒是把自卑作为自己人生的武器；有的是因为自身缺陷，像小儿麻痹、五短身材、残疾，这些都可以让人感到自己不如人，《水浒传》上的三寸丁武大郎为人猥琐，在一般人眼里肯定是个嘲笑对象，他只能和小孩成为朋友本身就说明他逃避的心理，一旦他阳刚威猛的兄弟来了，他立刻腰板就硬一些，说话声大一些，更能说明他的自卑心理；有的是因自身的一些毛病，如一个人有狐臭，一个人有尿床的毛病，有让人恶心难忍的疮疤，鲁迅先生笔下的阿Q因为头上长了个癞疮疤，立刻觉得面子一点光辉没有，平生就怕人提到疮疤，忌讳“癞”以及一切近于“赖”的音，后来连“光”、“亮”、“灯”、“烛”之类的都忌讳起来，一犯讳便自尊心大增，全疤便通红地发起怒来，这纯粹是阿Q

的自卑心理在做怪。美国电影《孤独的长跑者》中的主人公小时候有尿床的毛病，他的母亲从来不能容忍，总是把他尿的“地图”晾晒在大庭广众之下，让他在同学和熟人面前一点面子没有，这个倍受心理摧残的男孩越来越孤独自卑，每天一放学就第一个冲出教室，拼命地往家跑，他要在邻居同学们到家之前先赶回家里，迅速地把晒在外面的被褥收回家去，免得让同学们看见，可见他的内心自卑到了极点。

造成自卑心理的原因还有许多，有的自我评价过高，受到挫折打击后心灰意冷，中华民族在清八国联军入侵以前，总觉得自己是世界的中心，别人都是硬着腿不会打弯的豪族外夷，可这个“天朝大国”被列强的铁蹄践踏之后，立刻变得奴颜卑骨起来，“量中华之物力结与国之欢心”，不正暴露了以慈禧太后为代表的统治者自卑到了逢迎的地步；也有的是与别人攀比发现自己无论在能力、财力上，还是在为人处世上都不如人从而产生自卑心理，大学生以及上班工作的人常有这种倾向，某位大学生在中学时期一直学习成绩名列前茅，到大学后，他发现有很多人的学习能力都超过他自己，他不再像中学时期那样是老师的宠儿，学生的模范，不再是老师学生关注的中心，他内心失衡，无法适应这种巨大的差异，于是不再与人交往，整天把自己关起来，寡言少语，怕见人，越担心学习，成绩就越不好，于是他心灰意冷，无法再继续学习，只好休学，这就是因比较产生自卑。

事实上，自卑这种心理特征对人的负面影响很大。一个正常的人由于自卑他会产生：①过低地评价自己的能力；②过低地评价自己的智力；③过低地评价自己的意志；④过高地估计别人的一切；⑤自己的一切不如人。因为这种想法，他会丧失

进取的动力、迷失前进的方向、丧失与别人竞争的信心，并把自己尽量淡薄于人群，最终从人群中消失。轻者主动性差，做什么事都容易疲劳，缺乏韧劲与耐力；稍重者可能一生消沉，不思进取，混字当头，乱交朋友，挥霍无度；重者则有可能近于疯狂，精神分裂，甚至采取极端消极手法：自杀。此外不管是什么类型的自卑，都会令一个人的健康造成很大影响，肉体、精神上都会被自卑折磨生活中的许多性无能者都是由于自卑的心理因素造成的，足见自卑之害。

如何消除你的自卑感？每个人都有他天生优于别人的长处；以此为契机去尝试你的第一次成功，一次成功会让你自信心大增，从而克服你的自卑。让我们来看一看美国的艾尔默·汤玛士是如何克服其自卑感的。汤玛士年轻时长得像支竹竿，又瘦又高，被人给了一个“马脸”的外号，他穿着破破烂烂的衣服，在赛跑、棒球等方面均不如人。一天二十四小时，汤玛士都在可怜自己，什么别的事情全不能去静下心来想一想，他不喜欢见任何人。母亲告诉儿子，“儿子你得去受教育，既然你的体能状况如此，你只有靠智力谋生。”汤玛士上师范学院时，穿的是妈妈做的破旧衬衫，爸爸的旧外套和旧皮鞋，他实在没有脸面去和其他同学打交道，整天躲在房间里温习功课，内心里最大的愿望就是穿一件体面的衣服。促使汤玛士从极度的自卑感中解脱出来的是一年一度集会上的演讲比赛。在母亲对儿子抱有信心这种态度的鼓舞下，汤玛士作了精心的准备，对着树木和牛群演练了上百遍。为了他的母亲他渴望自己表现出色。比赛中，汤玛士真情流露，居然获得了冠军，群众抱以欢呼，连平时嘲笑他的同学们也来祝贺他！这次演说的成功使汤玛士受到人们的敬重，更重要的是他的自信心大增，他成为