

RENXING
MIMA

人性 密码

RENXING
MIMA

来自世界顶级大学
公开课的智慧和方法

你的魅力，源自你的表现，
以及你对人性的操控能力！

了解人性的密码，
我们的人生才能得以坚持和真正强大起来。

赵飞◎编著



中国言实出版社

人性密码

RENXING
MIMA



人性的掌控就是一个不断认识自己、征服自己和超越自己的过程，也是一个不断展现自己的过程。



出版人：王昕朋

总 监 制：朱艳华

责任编辑：郭江妮

封面设计： 中北传媒

人性密码

RENXING
MIMA

人性的密码，其实就是人性的特点，对于人性的特点，我们了解得越透彻，越容易选择正确的应对方式，从而越能够取得预期的效果。每个人都有弱点，但弱点不等于缺点，如何让弱点变成优点，是我们每一个人要努力的方向。

掌握了人性的密码，才能找到正确认识自己、读懂自己的好方法，从而找到真正属于自己的人生之路。

当你具备了某种品德，能接纳自己，约束住了内心的欲望，心灵变得成熟起来，你就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。随着你的行动，你一定会了解到真正支持你迈向成功之路的人，正是你自己。



定价：38.00元

人性密码

赵 凡 编著

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性密码 / 赵飞编著. —北京 : 中国言实出版社,
2017. 1
ISBN 978-7-5171-2225-8

I. ①人… II. ①赵… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 015702 号

出 版 人: 王昕朋
总 监 制: 朱艳华
责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲 1 号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫 1/16 印张 17

字 数 229 千字

定 价 38.00 元 ISBN 978-7-5171-2225-8

前言

Preface

谈到人性，也许很多人会觉得人性是个复杂的，难以理解和捉摸的东西。其实，人性由我们每个人来体现，并且由我们来实践的。

那么，究竟人性是什么？

答曰：求我幸福。

就这么简单吗？就这么简单。这样一个简单的“求我幸福”，恰恰是人类固定不变的天性，并从根本上决定、解释着人类行为。所以我们说，它就是人性。甚至可以说，“求我幸福”这条人性法则不但支配着迄今的人类史，将来依然如此。

也许，在很多人看来，这样的解答太过浅显。但细而究之，它实际上蕴含着十分丰富的内容。在人生长河里，谁不希望自己活得更加精彩一些，成功一些，幸福一些。谁不希望生活中多一些快乐，多一些成功的日子。向往成功，憧憬幸福，是人的一种本能。因此，我们要努力去掌控自己的人性，只有对人性有深刻的了解，进而认识和了解人性的弱点、复杂性及其根源，我们就会从中学到如何平衡处世的方与圆，如何以自己的本色获得他人的认同，怎样把握表现与收敛的度，如何更清楚地认识自己，如何自我挑战，如何与他人合作……同时，我们将通晓如何把握幸福的精髓。研究人性、了解人性、把握人性、利用人性，就将使我们立于不败地。

因此，只有掌控了人性的密码，我们的人生才能得以坚持，才能使我们真正强大起来。而人性的掌控就是一个不断认识自己、征服自己和超越自己的过程，也是一个不断展现自己的过程。

目 录

Contents

■ ■ ■ 第 1 章 人性如斯：看透人性弱点，掌控命运

正如你是自己最大的敌人一样，你也可能成为自己最好的朋友。当你具备了某种品德，能接纳自己，约束住了内心的欲望，心灵变得成熟起来，你就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。随着你的行动，你一定会了解到真正支持你迈向成功之路的人，正是你自己。

谁会是你心中的敌人 / 2

知人者智，自知者明 / 4

不要自己放弃自己 / 6

究竟是谁在影响你 / 8

学会自己给自己做主 / 11

调整你生命的宽度 / 13

欲望影响你的行为 / 15

何须在意身外之物 / 18

学会节制欲望 / 20

拥有简单而明净的内心 / 23

制服一念之间的欲望 / 25

拥有梦想的欲望不能少 / 27

■ ■ ■ 第 2 章 打破枷锁：不要让自卑和嫉妒锁住你的命运



自卑和嫉妒都是人性中压抑自我的沉重精神枷锁，是一种消极、不良的心境。它消磨人的意志，软化人的信念，淡化人的追求，使人锐气钝化，畏缩不前，从自我怀疑、自我否定开始，以自我埋没、自我消沉告终，使人陷入悲观哀怨的深渊不能自拔。认识它，并且克服它，则是一种催人积极奋进的原动。

完美只是一种幻觉 / 32

我们不是一无是处 / 34

把目光投向空白处 / 36

别让自卑占据你的心灵 / 38

战胜自卑，超越自己 / 41

少一点自贬，多一点自尊 / 43

人人都有的弱点 / 45

羡慕与嫉妒 / 47

不要被嫉妒玩弄 / 49

以微笑置之 / 51

嫉妒是最大的敌人 / 53

向嫉妒说再见 / 55

第3章 镣铐之舞：学会慢慢欣赏沿途的风景

人生在世，本来就会面临各种各样的压力和挫折，当你学会调整自己，让压力一点一滴而来时，你会发现，压力反而是一种动力，只要你按部就班，它就会不断推动着你努力前进。所以，我们不应该一有压力和挫折便怨天尤人，跟自己过不去。有的时候，我们不妨放慢自己的脚步，一边前进一边欣赏沿途的风景。

别让压力成为心灵枷锁 / 60

压力的孪生兄弟 / 62

坦然面对你面临的压力 / 64

寻找合适的发泄方式 / 66

把你的压力变成动力 / 69

用方法过一种没压力的生活 / 72

失意了你该怎么办 / 75

警惕哪些“隐形杀手” / 78

你今天焦虑了吗 / 80

其实，你可以不焦虑 / 82

第4章 智慧之眼：每一个自己都是最好的自己

你不能改变周围的环境，但是你可以决定自己的想法。无论发生什么事情，只要你能做到宠辱不惊、一笑置之，又怎么不能从容处世呢？当很多人还在为所谓的“身外之物”疲于奔命的时候，聪明的你应该时时告诉自己，生命对每个人来说只有一次，每一个自己都是最好的自己。

相信你只是暂时失败而已 / 86

做一个懂得保护自己的人 / 88

劣势也是可以转化为优势的 / 90

简化生活，人生大不同 / 93

倾听你内心的声音 / 95

学会做最好的自己 / 97

有规划的人生才能成功 / 99



第5章 自我挑战：任何事情有挑战才会有可能

在别人看来不可能的事，如果当事人能从潜意识去认可“可能”，也就是相信可能做到的话，事情就会按照那个信念的强度如何，而从潜意识中激发出极大的力量来。这时，即使表面看来不可能的事，也能够做到了。

弱者和强者的区别 / 102

敢不敢做你害怕的事 / 104

走一条属于自己的路 / 106

行动、行动、再行动 / 109

适时以弱示人并不丢人 / 112

别让懦弱主宰你的生活 / 114

别让别人偷走你的梦想 / 116

扬起生活的风帆 / 118

付诸行动，用行动改变未来 / 121

只有一步之遥 / 123

在失败中找到自我 / 126

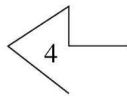
第6章 突破常规：不要过一成不变的生活

我们总是经年累月地按照一种既定的模式运行，从未尝试走别的路，这就容易衍生出消极厌世、疲沓乏味之感。所以，不换思路，生活也就乏味。立刻行动、一心趋向目标、不墨守成规、遵从自己的行动规则和做事的风格，注定会取得理想成绩。

不能自己给自己设限 / 130

有多少“思维枷锁” / 131

做一个“破坏者” / 134



完成人生的一个超越 / 137

别被习惯束缚我们的思想 / 140

选择合适的思维定式 / 142

第7章 人生定位：有目标才能不断超越

如果人生没有目标，就好比在黑暗中远征。人生要有目标，一辈子的目标，一个时期的目标，一个阶段的目标，一个年度的目标，一个月份的目标，一个星期的目标，一天的目标……一个人追求目标越高越直接，他进步得越快，对社会也就会越有益。

目标是人生的灯塔 / 146

激发潜能的动力 / 148

一生做好一件事 / 150

忠于你的梦想 / 154

要有实现目标的计划 / 157

如何实现你的目标 / 160

第8章 永不放弃：不抛弃、不放弃就有机会

不管做什么事，只要放弃了，就没有成功的机会。不放弃就会一直拥有成功的希望。如果你有99%想要成功的欲望，却有1%想要放弃的念头，那么是没有办法成功的。只有聪明是没有用的，你不去努力，原地踏步，都将会是空中楼阁。就算你不怎么聪明也不要紧，只要你努力了，就一定会成为一个有才能的人。

不轻言放弃 / 166

放弃，意味着没有机会 / 168

生命在追求中闪光 / 170

人生没有犹豫 / 172



永不停歇地进取 / 174

执着的永恒意义 / 176

第9章 坚韧自强：跌倒与站起都是生命中的必然动作

不愿面对失败的人，永远都是失败的；而敢于面对失败的人，即使他最后失败了，他仍然是胜利者，因为他懂得如何对待挫折。每一个困难与挫折，都只是生活中必然的跌跤动作，我们不必太过惊慌或难过，只要心里牢牢记得小时候那种不怕跌倒的勇敢精神，鼓励自己站起来，拍拍屁股，然后继续前进。或许下一步，我们就能踏着沉稳的步伐，朝着人生的新目标前进。

从跌倒中学会走路 / 178

失败是成功之母 / 180

逆境不会长久 / 182

提高自己的AQ / 184

通往真理的桥梁 / 186

战胜挫折的心理对策 / 189

第10章 从容淡定：生命有了开始就会有结果的一天

你到底要什么？在内心深处你曾经问过自己吗？如果问过，你满意自己的回答吗？你面临最大的问题，是要克服心灵深处的混乱，追求从容淡定的生活境地。因为，从容才会淡定，淡定就有希望，不管最终的结果如何，我们需要关心脚下迈出的每一步。万事万物都是依循这个简简单单的道理在运行，只要生命有了开始，自然会有果实累累的一天。

养成良好的生活习惯 / 192

不必走得太匆忙 / 194

不能成为工作狂 / 196

张弛之道 / 199

给工作排序 / 201

给心灵“减负” / 204

拥有发现美的眼睛 / 206

第 11 章 包容豁达：在心中留出一片天地给别人

宽容是一种美德，它像催化剂一样，能够化解矛盾，使人和睦相处。诸如“退一步天高地阔，让三分心平气和”“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世上可笑之人”，这种不重表面形式的输赢，而重思想境界和做人水准高低的行为是高尚的。只有一个拥有豁达心态的人，才会学习在心中留出一片天地给别人。

超越局限的自身 / 210

宽容走一生 / 212

给别人机会 / 214

重要的是行动 / 216

宽容是最伟大的爱 / 219

战胜自己的情绪 / 221

保持微笑 / 223

提升你的 EQ / 225

感谢批评你的人 / 228

快乐的钥匙 / 231

从容让你不战而胜 / 233

礼貌谦让 / 235



第12章 重视情感：事业成功只能算成功了一半

《高效能人士的7个习惯》告诉我们：仅有事业成功只能算成功了一半，唯有兼顾事业、家庭、人际关系、个人成长等人生其他层面的和谐发展才是真正的成功。

做人最重要的就是学会去爱 / 238

将你身边的爱传递出去 / 240

拥有感恩的心才能走得更远 / 243

施爱是一种幸福 / 245

如何对待爱情 / 247

放下与拿起 / 250

不要让爱你的人受伤 / 252

在感激中生活 / 254

失去过，才懂得珍惜 / 256

| 第 1 章 |

人性如斯：看透人性弱点，掌控命运

正如你是自己最大的敌人一样，你也可能成为自己最好的朋友。当你具备了某种品德，能接纳自己，约束住了内心的欲望，心灵变得成熟起来，你就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。随着你的行动，你一定会了解到真正支持你迈向成功之路的人，正是你自己。

人性密码



谁会是你心中的敌人◀◀◀

在追求成功的过程中，只有暂时的挫折和失利，没有永久的失败，也没有永久的成功。除了自己，没有任何人可以使你沮丧消沉。

你是否曾经觉得自己就是自己最大的敌人？许多人都有这样的经验，不论做什么事，结果往往不能如愿。出了问题，也只好责怪自己。

人的一生总会遇到一些敌人，如流氓、无赖、小人，此等衣冠禽兽之徒可恶之极，但看穿了，也无非是一堆垃圾。人最大的敌人，还是自己。一个人能战胜自己，也就攻无不克、战无不胜了。怕的是自己患了病，茫然不知，处事犹豫不决，或过高地估价自己，由此而自大；或过分地崇拜他人，由此而自卑。一旦战胜自己，也就在思想上有了一个飞跃，人生会打开新的一页。

有一个潦倒落魄的人，非常想使自己糟糕的处境有所改变，然而在工作上却偷奸耍滑，应付了事。他认为自己的薪金太少，在工作上偷懒是应该的。这样的人并不懂得改变处境的方法，他的懒惰、自欺欺人的想法，不仅无法摆脱贫穷，而且还会使自己深陷于更加困苦之中。

这个故事说明这样的道理：自身是造成所处环境的原因（虽然人们平时并未意识到）。一些人一方面展望美好的人生目标，另一方面却不断抱怨自身的处境，将所有原因全部归咎于他人，因此失败的例子比比皆是。人如果真正懂得思想的巨大作用，环境就不会成为失败的借口了。

人生没有永久的成功与失败，人生就是由成功和失败串联而成的。

很多人在有机会赢之前，便已失去斗志。其实，输赢之间的界限很模糊，“赢”意味着拥有许多美好的事物，“输”意味着负面的一切不如意的事物，换