

人生

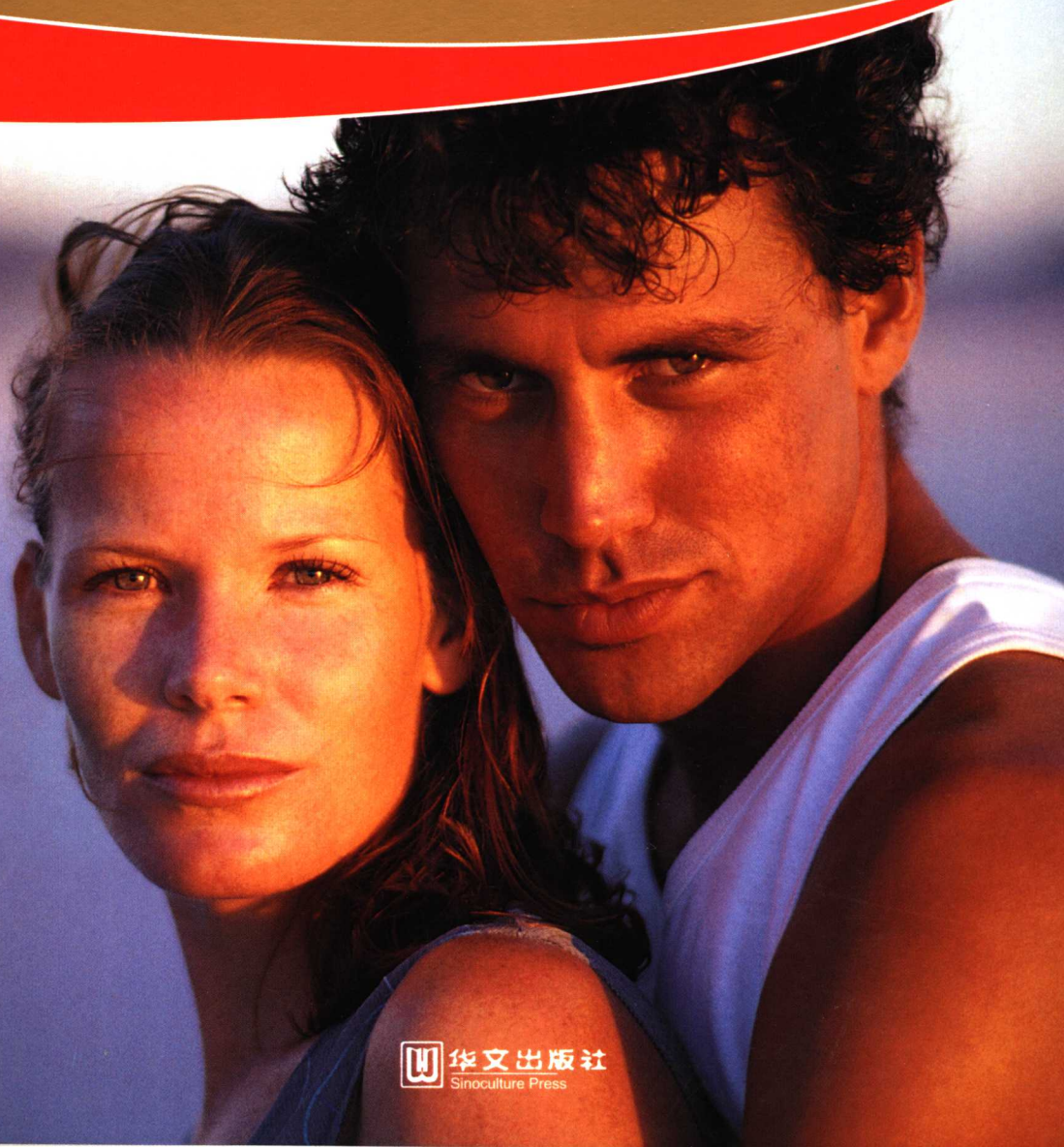
RENSHENG

ZUI RONGYI FANDE 100GE CUOWU

檀明山◎著



最容易犯的 **100** 个错误



华文出版社
Sinoculture Press

人生

最容易犯的**100**个错误

RENSHENG

ZUI RONGYI FANDE 100GE CUOWU

▶▶▶ 檀明山◎著

 华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目(CIP)数据

人生最容易犯的 100 个错误 / 檀明山著. —北京:

华文出版社, 2006.6

(克服弱点, 改变人生智慧丛书)

ISBN 7-5075-1969-4

I. 人... II. 檀... III. 个性心理学—通俗读物

IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 143185 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: 010-63370164 63370169

投稿信箱: xiaotaniaotan11@126.com

新华书店经销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

730×970 1/16 开本 18.75 印张 250 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001-8000 册

定价: 28.00 元

目 录 Contents



人生错误之一

心怀嫉妒 /1

人生错误之二

情感厌倦 /4

人生错误之三

移情别恋 /7



人生错误之四

自我陶醉 /10

人生错误之五

依赖别人 /13



人生错误之六

烦躁焦虑 /15

人生错误之七

害怕交往 /18

人生错误之八

不善交友 /21

人生错误之九

相信命运 /24

人生错误之十

沉湎往事 /27





REN SHENG



人生

最容易犯的100个错误

人生错误之十一

老子第一 /29

人生错误之十二

爱听表扬 /33

人生错误之十三

打探隐私 /36

人生错误之十四

不求进取 /39

人生错误之十五

不信任人 /43

人生错误之十六

与人冲突 /46

人生错误之十七

一味退缩 /49

人生错误之十八

不知变通 /53

人生错误之十九

用心不专 /56

人生错误之二十

错失良机 /60

人生错误之二十一

狂傲自负 /63

人生错误之二十二

狂妄轻薄 /66

人生错误之二十三

怨天尤人 /69

人生错误之二十四

多愁善感 /72

人生错误之二十五



沉溺思维 /75

人生错误之二十六

丢三落四 /78

人生错误之二十七

心不在焉 /80

人生错误之二十八

固执己见 /83

人生错误之二十九



好逸恶劳 /86

人生错误之三十

损人利己 /89

人生错误之三十一

不善反省 /92

人生错误之三十二



怕挨批评 /95

人生错误之三十三

唠唠叨叨 /98

人生错误之三十四

喜欢逞能 /101

人生错误之三十五

经常后悔 /104

人生错误之三十六



恐惧失败 /107

人生错误之三十七

害怕冒险 /110

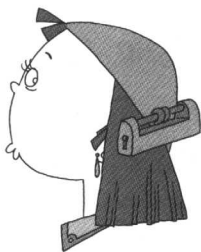




REN SHENG

人生

最容易犯的100个错误



人生错误之三十八

贪生怕死 / 114

人生错误之三十九

贪得无厌 / 117

人生错误之四十

老干傻事 / 120

人生错误之四十一

拒绝改变 / 123

人生错误之四十二

不善合作 / 125

人生错误之四十三

缺乏个性 / 128

人生错误之四十四

缺乏自制 / 131

人生错误之四十五

不善判断 / 134

人生错误之四十六

缺乏远见 / 138

人生错误之四十七

耽于行动 / 140

人生错误之四十八

不懂自爱 / 143

人生错误之四十九

依赖心理 / 146

人生错误之五十

喜欢算命 / 149

人生错误之五十一

相互攀比 / 152



人生错误之五十二

攀附权贵 /155

人生错误之五十三

盲目从众 /158

人生错误之五十四

狭隘偏见 /160

人生错误之五十五

悔恨心理 /163

人生错误之五十六

情感障碍 /166

人生错误之五十七

智能障碍 /168

人生错误之五十八

缺乏自信 /171

人生错误之五十九

不喜合群 /174

人生错误之六十

适应性差 /177

人生错误之六十一

自我封闭 /179

人生错误之六十二

逃避压力 /182

人生错误之六十三

加重压力 /185

人生错误之六十四

精神紧张 /187

人生错误之六十五

易受惊吓 /190





REN SHENG

人生

最容易犯的100个错误



人生错误之六十六

容易误会 /192

人生错误之六十七

心灵孤独 /196

人生错误之六十八

过分内疚 /199

人生错误之六十九

杞人忧天 /202

人生错误之七十

忧虑重重 /204

人生错误之七十一

情绪失控 /207

人生错误之七十二

情感冷漠 /210

人生错误之七十三

目光短浅 /212

人生错误之七十四

性情软弱 /214

人生错误之七十五

吹毛求疵 /216

人生错误之七十六

粗心大意 /219

人生错误之七十七

易受暗示 /222

人生错误之七十八

想入非非 /224

人生错误之七十九

情感束缚 /227



人生错误之八十

轻浮造作 / 230

人生错误之八十一

追求完美 / 232

人生错误之八十二

害怕挫折 / 235

人生错误之八十三

喜欢梦想 / 238

人生错误之八十四

追求刺激 / 241

人生错误之八十五

害怕竞争 / 244

人生错误之八十六

爱发脾气 / 247

人生错误之八十七

懊丧情绪 / 250

人生错误之八十八

灰心丧气 / 253

人生错误之八十九

自怨自艾 / 255

人生错误之九十

敌对情绪 / 258

人生错误之九十一

羞怯心理 / 261

人生错误之九十二

虚荣心理 / 263

人生错误之九十三

压抑心理 / 265



REN SHENG

REN SHENG



REN SHENG



人生

最容易犯的100个错误

人生错误之九十四

自私心理 /269

人生错误之九十五

贪婪心理 /272

人生错误之九十六

恐惧心理 /275

人生错误之九十七

迷信心理 /278

人生错误之九十八

自杀心理 /281

人生错误之九十九

第三状态 /284

人生错误之一百

神经过敏 /287

人生错误之一

心怀嫉妒

人的嫉妒心理在社会生活中的表现多种多样，归纳起来有两种不同的性质：自然性嫉妒和变态性嫉妒。自然性嫉妒人皆有之，其出发点和归宿是人对自我的欣赏和对他人处于竞争状态下的好胜心理。

美国科学家爱迪生一生有 1093 项发明，但他小时候做实验时，不幸变成了聋子，双耳几乎听不到声音。

一位对他嫉妒得要命的人，在一次宴会上，故意附着爱迪生的耳朵大声喊道：

“尊敬的爱迪生先生，你听得见我在说话吗？”

爱迪生摇了摇头，表示他听不太清楚。

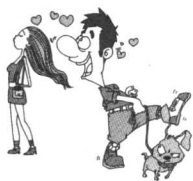
“真可怜啊，双耳不能聆听美妙悦耳的音乐，这样的人活着有什么意义呢？”那人皱着眉头，露出满怀同情和挖苦的神情。

爱迪生没有理他，继续吃自己面前的菜。

那人为了缓解无人理他的尴尬气氛，用稍微缓和的语调继续说道：

“你是发明大王，为何不为自己发明一个助听器？听说你不是全聋，可见你也不是全才——什么都会发明的全才，仁慈的上帝啊，你多残忍呀，你在造物时总是不能十全十美，你可怜可怜伟大的发明家吧，让他的双耳





REN SHENG

人生

最容易犯的100个错误

复聪,哪怕只听一次美妙的乐声也行!”

爱迪生这时候停止了手中的刀叉,对那位附在他耳朵边大声嚷嚷的人说:

“不,先生,耳朵聋了对我来说是很不幸,可它促使我省下听许多无聊话的时间,专心学习搞发明,你难道不认为这又是一件好事吗?”

他顿了顿,又反问道:“譬如,你刚才那几分钟说的话,有多少是该非听不可的呢?如果耳朵都用来听无聊至极的话,那才叫万幸中的不幸呢!”

人的嫉妒心理在社会生活中的表现多种多样,归纳起来有两种不同的性质:自然性嫉妒和变态性嫉妒。自然性嫉妒人皆有之,其出发点和归宿是人对自我的欣赏和对他人处于竞争状态下的好胜心理。

爱情中的自然性嫉妒常常是爱的晴雨表,一个对爱抱无所谓态度、毫无嫉妒心的人,恐怕很难会珍视他的爱。

变态性嫉妒又称“醋意”,它具有以下三个特征:①猜疑;②敌意;③报复。

莎士比亚在他的长诗《维纳斯与阿都尼》中曾对变态性嫉妒大加鞭笞说:“在爱情统治的王国,以拨弄是非为能事的嫉妒自愿充当着卫道士”,它是“谎言的传播者”,“是一个告密者。一个不祥的奸细,是引起纠纷、诽谤和烦恼的祸根”。

不加分析地反对爱情中的一切嫉妒心理是不妥的。关于自然性嫉妒,瓦西列夫说得好:“爱情的快乐如同人类所有的快乐一样,需要一定的刺激——愉快的对立面”;“如果没有不快乐作陪衬,快乐也会显得平淡”;“正因为如此,爱情需要薄薄的一层忧伤,需要一点点嫉妒、疑虑、戏剧性的游戏”。

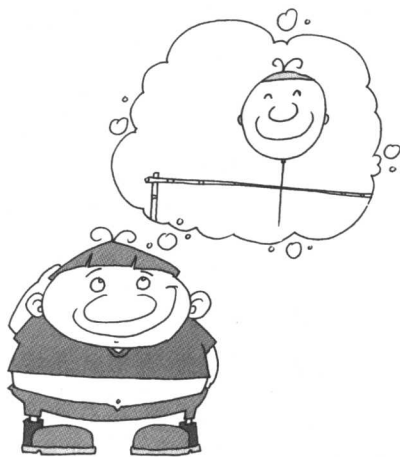
但是,变态性嫉妒则必须毫不留情地加以克服,怎样克服呢?

一、恋爱的双方应该完全平等。心理学家认为,变态性嫉妒一般都是从占有心理中产生的。因此,如果能以平等的态度对待恋人,尊重对方的人格和自由,许多嫉妒当无立锥之地。

二、铲除爱情中的自私观念。爱情是排他的、专一的。但是,这种专一

性恰恰是对爱情权利与义务的道德承担,同自私心和占有欲完全相悖。生活告诉我们,爱情中自私成分越多,嫉妒就越表现得狂暴;越是把爱情当作私有品,就越是要求对方成为自己的附庸,从而会产生各种各样的莫名的嫉妒。

三、用理智战胜情感。理智比较强的人,即使因嫉妒而产生了疑心,也能冷静分析,正确处置,不使嫉妒成为爱的障碍,更不会由嫉妒而产生敌意,进行报复。与之相反,理智不太清醒的人,即使一点点嫉妒也会发展成醋海风波,闹得不可收拾。因此,为了克服自己的变态性嫉妒,学会理智是十分必要的。





人生错误之二

REN SHENG

人生

最容易犯的100个错误

情感厌倦

美国的婚姻问题专家加里·斯莫里指出：孤独感、生活单调、缺乏情感交流和吸引力的消失是产生“爱情厌倦”心理的主要因素。

古时候，卫国有一位女子，长得很漂亮，她是卫国国君最宠爱的妃子。根据卫国的法律，无论是谁，如果没有得到允许而乘坐国君的马车，就要处以斩去双脚的刑罚。有一次，这位王妃的母亲患了重病，有人在半夜里赶来把消息告诉了她。于是她就乘坐国君的马车，赶去看望母亲。事后，国君不仅没有惩罚她，而且还夸奖了她几句。“她是多么有孝心啊！”他说，“她为了母亲，甚至冒了砍掉双脚的危险。”

后来又有一天，她正和国君在花园里嬉戏。她拿了一只桃子吃，吃到一半觉得这只桃子特别甜，于是就把它让给了国君吃。国君说：“她是多么爱我啊，愿意把最好的东西让给我。”

但是，这位王妃的美貌渐渐消逝，国君就开始冷淡她了。

后来有一次，她无意中冒犯了国君，国君就说：“是不是有一次你未经允许，就乘坐了我的马车？是不是你曾经把吃剩的桃子给我吃？”

许多人都有过这样的体验，人若长期接触同一事物或从事同一工作，就会产生疲劳感。即使是一幅很美的画、一首很动听的乐曲，如果反复看、

反复听,原先的美感也会逐渐消失,而代之以单调乏味的感觉。同样,对于毫无变化、索然无味的婚姻生活也会产生这样的心理反应,这就是“爱情厌倦”心理。

美国的婚姻问题专家加里·斯莫里指出:孤独感、生活单调、缺乏情感交流和吸引力的消失是产生“爱情厌倦”心理的主要因素。

孤独感常是产生“爱情厌倦”心理的主要原因。一个人如果没有人与他分享生活中的乐趣与感受,就会产生孤独感。由孤独感又转而成为对婚姻的失望乃至愤怒,原先的情感也就随之消失殆尽。

长期单调贫乏的生活是促成“爱情厌倦”心理的第二个重要原因。家庭生活如果总是在同样的时间以同样的方式进行,就会失去乐趣。而外遇却能提供新鲜感和刺激性,并带有许多吸引人的冒险因素,这对于不甘单调的一方自然构成了巨大的诱惑,继而对原有的婚姻更为不满和厌倦。

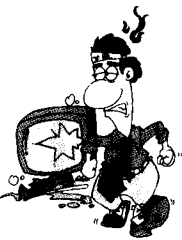
而夫妻间若长期地缺乏感情交流是滋长“爱情厌倦”心理的第三个因素。事实上,夫妻间的和谐关系是靠思想信息的交流而形成并维护的,它包括互相的尊重与欣赏。夫妻若缺乏情感交流,其隔阂便会浸渗到生活的各个方面,使双方渐渐疏远,由相互看不惯直到相互厌倦,“爱情厌倦”心理便由此而生。

至于吸引力,这是夫妇双方保持相互爱慕所不可缺少的重要因素。而不少做妻子的却认为,自己同丈夫一起生活多年,互相熟悉也无什么生理上的秘密可言,就无需保持端庄的仪态,因而失去了女性特有的魅力,使丈夫逐渐产生厌倦心理。

还有一些妇女则认为,只要自己有助于丈夫和家庭,丈夫就不会(至少从道义上讲是不敢)嫌弃自己,从而不注意自身的修养和提高,使夫妻间拉大差距,造成情感的不和谐。此时,“爱情厌倦”心理也就在所难免了。

所以,要防止产生“爱情厌倦”心理,就要保持婚姻生活的新鲜与活力:

一、树立配偶第一的原则。处理日常生活中的任何事情,都应优先考虑配偶的正当感情需求。只有当你把夫妻感情看得重要时,生活中的各方面关系才会平衡稳固。





REN SHENG

二、尽量使家庭生活丰富多彩。我们可以经常地举办一些诸如结婚纪念、生日纪念之类的活动,共同回忆初恋与新婚时的情景,以唤醒爱的柔意,加深夫妻间的感情。形式可以是家宴或野餐,也可以参加某项社交活动或外出旅游等等。

同时,不断地了解对方和表达自己的精神需求,及时进行爱的滋润,并使夫妻生活,包括性生活都成为有意义的示爱行为。这样,双方就会燃起对爱情、对生活的新的追求。

三、经常地赞美对方。不要认为丈夫的长处是应该具有的,短处却是不可容忍的,而要使他感到他在你的生活中占有重要的地位,以激起他为家庭为妻子的幸福乐于付出的愿望和行动。事实上,夫妻双方都是对方的精神支柱,都是对方获得幸福的源泉,交流情感为什么要吝啬赞美之辞呢?

四、努力提高自己的修养。这是保持吸引力的重要手段。别林斯基说:“爱情是两个相似的天性在无限感觉中和谐的交融。”夫妻既是一个共同生活的整体,又是两个独立的人,它不会因为一方的提高而“带高”另一方。只有双方共同提高,才是婚姻稳固和谐的基础。



人生

最容易犯的100个错误