

和自己對話

幫助你克服所有的性格弱點

Talk to Yourself

每個人的性格或多或少都有些缺陷，
這些性格缺陷可能使我們面臨失敗、被排擠、
犯罪、猜疑……等種種不如意的人生境遇，
但只要願意克服自己的性格弱點，
彌補所有的性格缺陷，
那麼快樂自在又健康的人生將彈指可得，
而成功當然也就不遠了！

本書針對現代人性格中常見的
貪婪、嫉妒、虛榮、猜疑、叛逆、
狹隘、吝嗇、偏執……等缺陷，
由專業心理輔導人員提出自我調適之道，
以及改變、克服和彌補的具體辦法。

ISBN 986-83264-9-5



9 789868 126497

00200



羚羊文化

NT\$200元

縱橫天下 037

和自己對話



羚羊文化

作者／黃鳳英

編輯／許靜惠

美術設計／泫工作室

出版製作／羚羊文化有限公司

社址／台北市文山區木柵路三段117號

電話／(02)2937-7206

傳真／(02)2936-3170

E-mail／hi-way@wmail.hinet.net

印刷／普林特斯資訊有限公司

總經銷／旭昇圖書有限公司

地址／台北縣中和市中山路二段352號2樓

電話／(02)2245-1480

傳真／(02)2245-1479

香港總代理／全力圖書有限公司

地址／香港新界葵涌打磚坪街58-76號和豐工業中心一樓8室

電話／(852)24219438

傳真／(852)24947609

出版日期／2005年8月初版一刷

定價／200元

尊重智慧財產權未經同意請勿翻印

ISBN 986-81264-9-5

Printed in Taiwan

和 自己 對話

幫助你克服所有的性格弱點

想一想，

你曾經嫉妒、虛榮、恐懼、
猜疑、叛逆……嗎？

其實，

這是每個人性格中或多或少都有的成分。

就讓心理輔導專家幫助你

克服並彌補性格中的所有弱點和缺陷，
進而擁有快樂自在又健康的心靈。

黃鳳英◎著



Talk to Yourself

目錄

前言——性格，決定你能否有一個快樂成功的人生

自我診斷，找出自己的性格黑洞

◆什麼都想要！

◆就算「打腫臉」也要「充胖子」

◆如果我像你那樣多好？

◆就像「雞腸鳥肚」一樣

◆以小人之心，度君子之腹

◆一毛都不願意拔！

◆疑心就會生暗鬼

◆「非常」時期，「非常」恐懼

◆不要逼我，我會怕啦！

8

12

14

16

20

23

26

27

31

33

◆黑白不分的灰色地帶	35
◆怎樣，我就是討厭你！	37
◆漫步愛情路，你不曾嫉妒嗎？	40
◆你讓我難過，我就讓你不好過！	44
◆可是……我會害羞耶！	47
◆以偏概全、固執己見	51
改變性格，迎向燦爛華彩的人生抉擇	
◆知足才能常樂	56
◆不再貪婪	58
◆告別虛榮！	60
◆人比人一定氣死人嗎？	62
◆偶爾「糊塗」一下又何妨！	64
◆學會遺忘就可以獲得快樂！	67

- ◆「肚裡撐船」讓你逢凶化吉
- ◆學習「布施」，學習捨得給予
- ◆解開猜疑的心靈枷鎖
- ◆消除猜疑於萌芽之時
- ◆不再害怕失敗
- ◆聆聽自己內在的聲音
- ◆使人心柔軟的「善良教育」
- ◆消弭敵對之心重現和煦
- ◆讓心與手握手言歡
- ◆轉化嫉妒的醜惡
- ◆少了一個敵人，多了一個朋友
- ◆向惱人的「臉紅」說再見！
- ◆六大絕招讓你不再害羞！

◆固執不是錯，只是需要補償！

◆永遠的寬容才是真愛

◆放下前嫌生活更自在！

◆五大絕招幫助你開創美好心境

◆五大高招教你常保愉快心情

◆讓心情成為最美的風景

性格決定命運，締造自在成功人生的智慧

◆知足使人豁達

◆願意放棄是一種智慧

◆別讓虛榮心成為你的影子

◆虛榮，是一個綺麗的夢！

◆為什麼要追求榮譽光環？

136 133 131 130 128

122 120 117 113 109 106

- ◆有什麼不一樣嗎？
- ◆憂愁一晚，髮白了一頭
- ◆美麗的花園已荒蕪
- ◆越少猜疑越少遺憾
- ◆有點恐懼也不是壞事！
- ◆善良是一種本能
- ◆懷抱善良的心
- ◆叛逆也有好效果
- ◆叛逆，到底爲了什麼？
- ◆嫉妒無用
- ◆「既生瑜，何生亮？」
- ◆應該「以牙還牙」嗎？
- ◆羞怯是等著你突破的性格之蛹

175 170 166 163 160 158 155 153 151 148 146 144 140

◆學會自我調侃讓你自信滿滿	196
◆放下偏執立刻海闊天空	191
◆寬容讓你有個瀟灑人生！	184
◆寬容不是鄉愿	182
◆偶爾放任大腦出遊去！	179
◆能夠放下是一種福分	177

前言

性格，決定你能否有一個快樂成功的人生

我們每一個人都是凡夫俗子，都有人性的一些缺點和短處，並經常在這樣或那樣的時刻暴露出來。

有些人認為社會是為自己而存在的，天下之物皆為自己所擁有。這種錯誤的觀念使得他們「貪婪成性」。

有些人爲了達到吸引他人注意的效果，或爲了表現自己等，常採用炫耀、誇張，甚至華而不實的手法來引入注目。

有些人心胸狹隘，對小事也斤斤計較、耿耿於懷，與朋友互動少，見識氣量都很侷限，心情容易憂鬱。

有些人對於某些人事物有一種厭惡、反感的情緒，總是做出與該人事物背道而馳的行爲，或抱持著一種敵對的心態來面對。

有些人對別人的成就總是嗤之以鼻，爲了別人比自己好就鬱鬱寡歡，或爲了別人

得到好運而憤憤不平。

有些人總以攻擊性的心態對著那些曾給自己帶來傷害或不愉快的人發洩不滿，使對方備受種種威脅。

有些人以自己的個人好惡和偏激情緒來處理所遇到的任何事，意氣用事，固執己見，以偏蓋全，鑽牛角尖，對他人善意的規勸和意見一概不聽不理。

……

這些性格是人性的弱點、缺陷，就像是人生旅途中的黑洞，又深又暗，無從探底，使我們行路人生時，顛仆踉蹌，深陷泥淖，困蹇窒礙，一路前去跌跌撞撞。這樣的「性格黑洞」，或許你早已發覺自己正有其中某幾種，並因而感到困擾憂懼；或許你尚不知曉自己有哪些人性缺陷；也或許你認為自己不可能有這類問題；又或許你一邊看著書裡的內容，一邊膽戰心驚，覺得幾乎所有的「有些人」都是自己的影子……無論如何，你都不必過分擔憂心慌，因為每一個人都或多或少有這樣的問題。

人，沒有誰是完美的；性格，也沒有對或錯；但性格，決定著你能否有一個快樂自在、無憂無慮的人生；性格，決定著你是否可以沒有遺憾、帶著滿足的微笑離開人

間。所以，你我都必須學會診斷自我的性格，以期發現自己性格中的弱點和缺陷，找到諸般「性格黑洞」，然後加以克服和彌補，改變性格，修補行爲，創造命運，擁抱締造自在成功人生的智慧和抉擇，迎向燦爛華彩的生命圖繪。

自我診斷， ——找出自己的性格黑洞——

得不到的永遠都是最好的。

——俗諺——

當你背向太陽的時候，你只會看到自己的影子。

——紀伯倫——

人要是懼怕痛苦、疾病、不測、危險、死亡、
……，他就什麼都不能忍受了。

——盧梭——

那些不肯濟弱扶貧者，當他跌倒時，
也將無人加以援助。

——薩迪——

疑心病是友誼的毒藥。

——培根——

生命是一篇小說，不在長，而在好。

——辛尼加——

什麼都想要！

「貪」的本義指愛財，「婪」的本義指愛食，「貪婪」指貪得無厭，意即對與自己的力量不相稱的某一目標過份地欲求。與正常的欲望相比，貪婪沒有滿足的時候，反而是愈滿足，胃口愈大。「天下熙熙，皆爲利來；天下攘攘，皆爲利往。」人之求利，情理之常，但什麼都想要，而且想無本萬利，無視等價交換，鯨吞社會與他人的財產，就是反常，就有害和有罪了。古人用「貪冒」、「貪鄙」、「貪墨」來形容那些貪圖錢財、欲望過分的行爲，認爲是「不潔」、「不知足」的。老百姓用「貪官污吏」、「碩鼠」、「蛀蟲」來諷刺那些貪得無厭的官吏，可見貪婪是不得人心的。

有些人認爲社會是爲自己而存在，天下之物皆爲自己所擁有。這種錯誤的價值觀念使得他們「貪婪成性」。

有貪婪之心的人，初次伸出黑手時，多有懼怕心理。一旦得手，便喜上心頭，每次僥倖過關，對他都會產生一種行爲的強化作用，不斷刺激著那顆貪婪的心。

有些人原來家境貧寒，或者生活中有段坎坷的經歷，便覺得社會對自己不公平，

◎什麼都想要！

一旦其地位、身份上升，就會利用手中的權力向社會索取不義之財，以補償以往的不足，形成一種補償心理。

還有些人存在著比較心理，看別人過得比自己好，物質生活比自己富裕，就會更貪婪地索取自己的東西，以求平衡。

就算「打腫臉」也要「充胖子」

《辭海》對「虛榮」的解釋是：「表面上的榮耀、虛假的榮譽」。心理學家認為虛榮心是自尊心的過分表現，是爲了取得榮譽和引起普遍注意，而表現出來的一種不正常的性格和情緒。

虛榮心是一種常見的心態；這是由於虛榮與自尊有關，而人人都有自尊心，當自尊心受到傷害或威脅時，或過份自尊時，就可能產生虛榮心，例如珠光寶氣招搖過市、嘩眾取寵等。

虛榮心是爲了吸引周圍人的注意。爲了表現自己，便採用炫耀、誇張、甚至戲劇性的手法來引人注目，例如用不男不女的髮型來引人注目。

虛榮心與崇尚流行有關。流行大多是由社會名流所創造的一種短時間內風行的社會風尚，虛榮心強的人爲了追隨偶像、顯示自己，也喜歡模仿名流的生活方式。

虛榮心不同於功名心。功名心是一種競爭性的意識與行爲，是透過紮實的工作與勞動以取得功名的心向，是現代社會所提倡健康的意識與行爲。而虛榮心則是透過炫

耀、顯示、賣弄等不正當的手段來獲取榮譽與地位。虛榮心強的人往往是華而不實的浮躁之人，這種人在物質上講排場、愛比較；在社交上好出風頭；在人格上很自負、嫉妒心重；在學習上不刻苦。

五十多年前，林語堂先生在《吾國吾民》一書中提出一個想法——統治中國的三女神是「面子、命運和恩典」。正是如此，「要面子」是中國社會普遍存在的一種民族心理，也反映出中國人尊重與自尊的情感和需要；「沒面子」則意味著否定自己的才能，是萬萬不能接受的，於是有些人爲了不丟面子，便透過「打腫臉充胖子」的方式來顯示自我。

虛榮的心理與戲劇化人格傾向有關。愛慕虛榮的人多半外向衝動、反覆善變、性好做作、具有濃厚而強烈的情感反應、裝腔作勢、缺乏真實的情感和待人處事好突顯自我、浮躁不安。其實，具有虛榮心理的人多有著自卑、心虛等深層的心理缺陷，在這種心理缺陷之下，只有竭力地追慕浮華，才能掩飾和補償心中的憾恨，這就形成了愛慕虛榮的性格，而愈愛虛榮，心裡就愈自卑和心虛，於是形成了一個惡性循環。