

★★★★认清自身弱点，摆脱成长羁绊★★★★

王焕斌◎编著

有出息的孩子

要克服的

人性弱点



突破阻碍自己前进的屏障 迈向提升自身能力的新高度

重新认识自己，才能有焕然一新的感觉
克服性格弱点，才能有顶天立地的成就

王焕斌◎编著

有出息的孩子

要克服的

人性弱点



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书总结了孩子常见的26个性格弱点,通过一些典型的现实案例,深入剖析了这些弱点给孩子们造成的危害,让孩子对自己身上潜伏的弱点进行全面深刻的认识和审视,并引以为戒,加以克服,从而战胜自我。书中针对人性的各种毛病和弱点,总结出战胜这些弱点最实用的方法,避免孩子明知错误却一犯再犯,从而获得幸福和成功。

图书在版编目(CIP)数据

有出息的孩子要克服的人性弱点/王焕斌编著. —北京:中国纺织出版社,2012.8

ISBN 978-7-5064-8609-5

I. ①有… II. ①王… III. ①成功心理—青年读物 ②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第084052号

策划编辑:闫 星 责任编辑:闫 星 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年8月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:195千字 定价:26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

俗话说“人无完人”，每个人都有自己的弱点，任何人都做不到完美。生存在这个世界上，无论你是与人频繁交往，还是天天独居自处；无论你是喜欢追求十全十美、极致平衡，还是清心寡欲、淡定无求，都不可避免地要被弱点左右。有些人可以尽量地克制自己，使自己养成好习惯、摆脱弱点的控制，而大多数人，对自身的弱点并没有一个清醒的认识，经常在不知不觉中便被弱点拉入失败的旋涡。

孩子是祖国的花朵，是父母的希望，每个父母都希望自己的孩子能够“成龙成凤”，并且也在不遗余力地给孩子创造一切便利条件，使自己的孩子不致落于人后。

然而，孩子的成长往往不是家长能够控制的。孩子在与其他人接触的过程中，很容易学到一些坏习惯和缺点，比如，因为媒体的大肆宣扬，娱乐新闻铺天盖地，孩子们疯狂追星、盲目崇拜，导致心理偏激甚至自杀的大有人在；再如，因为同学之间的攀比，孩子非名牌不穿，让父母辛苦赚来的血汗钱付之东流；又如，网络游戏盛行，孩子们三五成群泡网吧，花光了零花钱不说，有的还开始小偷小摸，走上了犯罪的道路……孩子们这是怎么了呢？

事实上，这种种行为都是因为孩子自身的某种弱点没有得到很好的克服和控制而导致了一些令人头痛的问题出现。人性有很多弱点，比如虚荣、

嫉妒、表里不一等,这些弱点都会影响人的行为和命运,并且它们是人类与生俱来的,很难彻底消除。但是,无论如何,我们还是可以想出办法来克服它们,使青少年朝着有利于他们的方向发展。

其实,即使是成年人也常常由于自身弱点而犯下很多错误。更何况是处在成长期还没有形成成熟的人生观和价值观的孩子呢?出现问题并不可怕,关键在于找到方法,解决问题。《三字经》上说:“人之初,性本善。”孩子出生的时候是一张白纸,父母教导孩子好好做人,努力向上,孩子就会变得乖巧懂事、有上进心。孩子们并不是不理解父母的良苦用心,也不是不知道自己的行为不妥,只是欲望的手始终推着孩子们走向错误的方向。当然,并不只是孩子,任何人都会有性格上的弱点,如果控制不好,就会被反噬,被弱点所控制,从而做出大家所不乐意见到的事情。这时,父母要多关心孩子,及时发现孩子的不妥之处、及时给予孩子帮助。事实上,只要善加指导,孩子完全可以摆脱各种弱点的困扰,得到身心的和谐发展。

人性弱点时时刻刻都在妨碍着孩子的生活、学习和人际交往,因而对于孩子而言,从小养成良好的习惯,克服一些弱点,是必须的。本书总结了孩子常见的26个性格弱点,通过一些典型的现实案例,深入剖析了这些弱点给孩子们造成的危害,让孩子对自己身上潜伏的弱点进行全面深刻的认识和审视,并引以为戒,加以克服,从而战胜自我。书中针对人性的各种毛病和弱点,总结出战胜这些弱点最实用的方法,避免孩子明知错误却一犯再犯,从而获得幸福和成功。

编著者
2012年4月

C 目录

CONTENTS

上篇：内心中的弱点

Part 1	意志薄弱：在经受挫折时要选择坚强	3
	挫折会消磨你的心志	4
	坚强让你产生真正的力量	10
Part 2	妄自菲薄：在成长的路上要肯定自己	15
	自卑阻碍了我们的成长	16
	相信自己才能走得更远	21
Part 3	逃避责任：要勇于为自己所犯的错误埋单	25
	逃避只是图一时的宽心	26
	我们要勇于承担责任	30
Part 4	羞怯自闭：在角落里绽放的美丽无人欣赏	35
	自闭让你的美丽无人欣赏	36
	大方自信地展现你的美丽	39



Part 5	依赖他人:男子汉要锯掉习惯依靠的“椅背”	43
	不要奢望谁会一辈子任你依赖	44
	自信自强让我们走得更远	50
Part 6	悲观失望:生活总是给予积极的人更多“晴天”	53
	悲观是萦绕心头的阴云	54
	乐观能帮我们开启希望之门	59
Part 7	懒散放纵:勤奋的人总是能顺利起步	63
	明日复明日,明日何其多	64
	勤奋是成功的起点	68
Part 8	好逸恶劳:不努力怎能找到未来发展的方向	73
	安于现状是平庸者的温床	74
	勤奋努力才能找到成功的方向	79
Part 9	自私自利:过于自我,不为他人着想	83
	自私自利的人不会为他人着想	84
	分享让我们感到快乐	89
Part 10	三心二意:用心不专的人最终只会一事无成	93
	三心二意只能一事无成	94
	一心一意是通往成功的捷径	98
Part 11	心高气傲:不要总以为自己是最优秀的	103
	人外必有人,天外必有天	104
	谦受益,满招损	109

Part 12	心浮气躁:能沉下心来认真做事才会有所成就	113
	心浮气躁是成功的大敌	114
	坚持不懈地努力才能有所成就	119
Part 13	畏惧压力:压力就好比一根无形的弹簧	123
	压力使青少年失去信心	124
	压力推动我们前进	131

下篇:外在表现的弱点

Part 14	爱找借口:做事总是推脱的人不会有很大突破	137
	找借口是对惰性的纵容	138
	永远不为自己找借口	141
Part 15	不愿反省:不知道反省只会在错误中越陷越深	145
	自大、抱怨只会让你深陷泥潭	146
	反省自身才能助你成功	148
Part 16	墨守成规:走前人的老路反而会栽跟头	153
	别让习惯成为思维的束缚	154
	摆脱坏习惯的控制	157
Part 17	害怕冒险:畏首畏尾只会让你平庸一生	161
	保有一颗冒险的心	162
	勇敢的人才能攀上顶峰	168



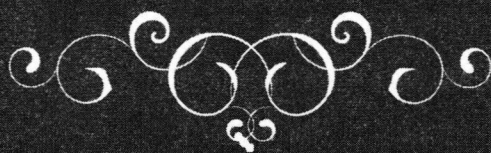
Part 18	喜出风头:爱出风头的人更容易碰壁	171
	出了风头丢了性命	172
	做人要低调	179
Part 19	做事拖沓:只有行动才会卓有成效	183
	不行动就永远不会有结果	184
	实干家和空想家	188
Part 20	以貌取人:不要肤浅地看待他人	193
	不要看不起那些“丑陋”的同学	194
	每个人都有强烈的自尊心	197
Part 21	不懂尊重:每个人都有被人尊重的需求	199
	别人的自尊心与你的相同	200
	你的肯定会是别人的动力	202
Part 22	互相攀比:一味地攀比让自己更痛苦	205
	不要因同学的生活而乱了自己的心	206
	即使穷,也要昂起自己高贵的头	210
Part 23	爱慕虚荣:最本真的自己最快乐	213
	做人不要专听好话	214
	做人要有几分淡泊	217
Part 24	苛求完美:人人都是上帝咬过的苹果	221
	不要为缺陷而自卑	222
	过分追求完美会导致失败	227



Part 25	心胸狭隘：能容人才能与人更好相处	231
	心胸狭隘只会让你失去更多	232
	宽容之心让生活更美丽	234
Part 26	表里不一：真诚地对待身边的人	237
	表里不一不可取	238
	有诚信才有朋友	240
	参考文献	244

上篇

内心中的弱点



Part 1

意志薄弱：在经受挫折时要选择坚强

本质分析：

挫折是指人们在从事有目的的活动时，因某种障碍或干扰导致行为目标无法实现、个人需求不能满足时所产生的一种心理上的紧张状态和情绪反应。挫折在我们的一生中不可避免，每个人都会遇到挫折，只是大小不同而已。也就是说，做任何事情要想达成目的，都必须付出代价，而遇到挫折和失败是所付出代价的一部分。遇到挫折或失败并不可怕，关键是如何对待挫折，切忌一遇到挫折就心灰意冷、一蹶不振。我们要培养自己坚强的意志力，让这股意志陪伴我们，给自己鼓劲，给自己一个坚持下去的理由。

实际表现：

- (1) 对自己的外貌、仪表感到不满意，总觉得自己太胖或太瘦，太高或太矮。
- (2) 学习成绩达不到自己的目标，没有考上理想的学校，觉得自己能力不强，不够聪明。
- (3) 不知道如何与人交往，或者因自己无法进入同学的小团体而感到孤单、落寞。
- (4) 自己和同学间价值取向和态度观念不一致，从而产生争执和不被理解的苦恼。
- (5) 感到父母不了解自己，并无法与他们沟通。
- (6) 没有稳定的友谊，在群体中没有良好的人际关系经常与别人发生冲突等。
- (7) 不能实现自己的愿望，有时还适得其反，如在竞赛活动中失败。



挫折会消磨你的心志

一个孩子成长的过程就是一个会不断遇到困难和挫折的过程。所谓挫折,也就是预定的目标由于某种原因没能实现,内心因此失落从而产生的一系列消极的情绪体验。挫折对人的影响有正反两方面,其消极影响主要表现为:在生理上,经常会头晕、恶心、失眠、多梦、困倦、乏力等;在心理上,经常会烦躁、多虑、沮丧、抑郁、恐惧、淡漠等;在行为上,则表现出退缩、拘谨或是攻击、破坏等极端行为。这三方面的消极影响又会相互转化,消磨我们的心志。因而,如果长期处于这种挫折情绪状态中,我们就会失去主动性和目的性,甚至会引发身心疾病。

那么,什么是挫折呢?我们又该如何面对挫折呢?

比如,一个学者的愿望就是在学术上有所造就,多取得一些学术成果。如果他发表的论文比较少,他可能就会有挫折感;但他绝不会因为不会玩牌、不会炒菜而有挫折感。挫折还与个人所定的成功标准有密切关系。各人的抱负高低不一,所感受到的挫折程度因而也有区别。如有的同学对自己要求不高,考试只要能及格就可以了;但是有的同学考不到一百分就觉得没有考好,就会有失败感。造成挫折感的原因主要有两方面:一方面是客观的,如他人有意的刁难、极其恶劣的气候等;另一方面是主观的,如个人的生理缺陷、智力水平较差以及内心产生动机冲突等。导致挫折感的一些主客观原因我们是无法控制的,但当因客观原因而导致失败和挫折时,千万不要怨天尤人,要敢于接受现实,否则就会因深深的挫折感而丧失心志。

有一位国际象棋高手,曾经获得两次全国冠军,但在第三次的冠军卫冕战中输掉了比赛。她当时很受打击,甚至严重怀疑自己的能力。在面对挫折时,她没有坚定鼓励自己的信心,而是一味地责怪自己。最终她没有被象棋打败,而是被自己内心深深的挫折感打败,从此退出了国际象棋界。



挫折感的表现类型有以下几个方面：

1. 学业挫折感

学习是青少年的主要活动形式之一，在学习活动中产生的挫折感往往影响较深。长期处于学业挫折中，如达不到预期名次，不能考取理想分数等，极易使青少年丧失自信心，对学业放弃努力，产生学业无力感。这种概念一经形成就很难改变，会让他们丧失对学业的兴趣，并将精力转向其他不良活动，以使自己获得某种有力感，从而得到心理平衡。这也就是学习成绩差的学生往往同打架等违犯学校纪律的行为有关联的原因之一。

2. 交往挫折感

交往是人获得归属与尊重需要的基本手段，也是一个人良好个性品质形成的重要途径之一。青少年更需要在交往过程中获得同伴群体的归属感，掌握交往技能，完成社会化过程。主要人际交往方式有三种：同伴交往、亲子交往、师生交往。其中同伴交往是主要内容，交往挫折也往往在这方面产生。主要表现为没有稳定的友谊，在群体中没有良好的人际关系，经常与别人发生冲突等。长期处于这种挫折体验中，就会变得自卑、孤独、猜疑，甚至形成嫉妒、自私等不良个性，而这些不良个性反过来又会使人人际关系变得更糟，从而影响青少年成年后的交往活动。

3. 自我价值实现过程中的挫折感

我们在集体活动中常常表现出对实现自我价值的强烈需求，并以自己某一方面的才能为集体带来荣誉而获得这种自我价值实现的体验。但在实际活动中，影响成功的因素很多，个体往往不能如愿以偿，有时还适得其反，如在竞赛活动中失败等。这时有的同学就会产生强烈的挫折感，而且若这种挫折感不能得到及时调整，就可能使其在以后的活动中表现出胆怯、缺乏自信、多虑等不良的性格特征，从而影响个体能力的发展及勇于进取等良好个性品质的形成。

4. 由于家庭、学校等原因产生的挫折感

我们在心理上还不成熟，很容易由于外界的某些原因而产生挫折感。



家庭经济状况、家庭成员的不良行为、家庭中意外事件的发生都会使我们产生挫折感。另外,学校的级别、地理位置、社会声望、教师的水平等也会使我们产生挫折感,这也就是所谓的“校牌效应”。

虽然挫折会消磨我们的心志,但不可否认的是,挫折也有利于我们的成长。我们每经历一次挫折,都会从中获得经验和教训,心理上抵御挫折的能力和意志也会增强。我们一生中会经历无数次的挫折或失败,然而也是在一次次的挫折中成长起来,逐渐变得坚强,所以千万不要惧怕挫折,而要勇敢地去面对它。

挫折只不过是湖中的一丝波纹,只要你坚持下去它总会消失。

——孙世贤

测一测:你的抗挫折能力是强还是弱?

1. 在过去的一年中,你自认为遭受挫折的次数是:

- A. 0~2次 B. 3~4次 C. 5次以上

2. 你每次遇到挫折:

- A. 大部分都能自己解决
B. 有一部分能自己解决
C. 大部分自己都解决不了

3. 你对自己的才华和能力:

- A. 十分自信 B. 比较自信 C. 不太自信

4. 你遇到问题时经常采用的方法是:

- A. 迎难而上 B. 找人帮助 C. 放弃目标

5. 当令你担心的事发生时,你会:

- A. 无法工作 B. 工作照样不误 C. 介于A、B之间

6. 碰到讨厌的对手时,你会:

- A. 无法应付 B. 应付自如 C. 介于A、B之间



7. 面临失败时,你会:

- A. 破罐破摔 B. 转败为胜 C. 介于 A、B 之间

8. 工作进展不快时,你会:

- A. 焦躁万分 B. 冷静地想办法 C. 介于 A、B 之间

9. 碰到难题时,你会:

- A. 失去自信 B. 为解决问题而动脑筋
C. 介于 A、B 之间

10. 工作中感到疲劳时,你会:

- A. 总是想着疲劳,脑子都不好使了
B. 休息一段时间,就忘了疲劳
C. 介于 A、B 之间

11. 工作条件恶劣时,你会:

- A. 无法工作 B. 能克服困难干好工作
C. 介于 A、B 之间

12. 产生自卑感时,你会:

- A. 不想再工作
B. 立即振奋精神去工作
C. 介于 A、B 之间

13. 上级给了你很难完成的任务时,你会:

- A. 顶回去了事 B. 千方百计干好 C. 介于 A、B 之间

14. 困难落到自己头上时,你会:

- A. 厌恶至极 B. 认为是种锻炼 C. 介于 A、B 之间

评分标准:

1~4 题,选择 A、B、C 分别得 2、1、0 分。

5~14 题,选择 A、B、C 分别得 0、2、1 分。