

管理自身弱点，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

第 2 版

突破阻碍自己成才的屏障，完善性格让自己展翅高飞

重新认识自己，获得焕然一新的感觉
克服性格弱点，迎来顶天立地的成就

管理自身弱点，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

第 2 版

突破阻碍自己成才的屏障，完善性格让自己展翅高飞

重新认识自己，获得焕然一新的感觉
克服性格弱点，迎来顶天立地的成就

 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,并加以克服,从而战胜自我。书中针对人性的各种弱点,总结出战胜这些弱点的实用方法,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. —
2 版. —北京:中国纺织出版社,2015. 1
ISBN 978-7-5180-1114-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 237614 号

策划编辑:闫 星 责任编辑:江 飞 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100027

销售电话:010—67004422 传真:010—64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 8 月第 1 版 2015 年 1 月第 2 版第 3 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:195 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

第1版 | 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父母能够控制的。孩子在与其他人接触的过程中，很容易学到一些坏习惯或者有一些弱点，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？

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，从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,并且它们是长时间形成的,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,使孩子们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,从而做出大家所不愿意见到的事情。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,身心和谐发展。

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对孩子造成的危害,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,并加以克服,从而战胜自我。书中针对人性的各种弱点,总结出战胜这些弱点的实用方法,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5月

第2版 | 前言

父母总怀揣着“望子成龙”、“望女成凤”的迫切心情，希望孩子长大后有出息。然而，初生的孩子如同一盘自由生长的盆栽，枝桠四处延伸，稍有不慎，盆栽就会高空坠落，粉身碎骨。尤其是在小孩子身上，容易滋生出一些坏习惯，因为他们尚不懂得分辨是非，也不懂得这些坏习惯对自己未来的影响。这时就需要父母与孩子一起，共同探讨和学习，让孩子明白：如果想要自己有出息，必须懂得克服自身的缺点。

日常生活中，我们总会在一些孩子身上发现这样的坏习惯：意志薄弱，经受不住挫折；不自信，胆小怕事；逃避责任，总是害怕承担；严重自闭，不喜欢与人说话；依赖、悲观、懒散、自私等，这些都是孩子身上显现出来的致命弱点。当然，孩子并非天生就有许多弱点，这些性格上的弊病或行为上的坏习惯，都是孩子在成长过程中慢慢显现出来的。对于孩子出现这种情况，父母有责任去帮助他们，携手宝贝们一起开启人生的挑战之旅。

或许，父母会认为孩子还小，长大后这些情况就会有所好转。然而，这仅仅是影响的开始，俗话说：“三岁看大，七岁看老。”孩子童年时期有什么样的习惯，慢慢地，就会通过其日渐长大所表现的言行展现出来。比如长后的孩子沉迷网络游戏，开始偷东西，甚至走上犯罪道路，这些都是孩子童年时期的某种弱点没有及时得到克服和控制而导致的。对这样的情况，父母和孩子都要引起足够的重视，不管怎么样，都要想办法克服这些弱点，让孩子

朝着有利于他们的方向发展。

老话说得好：“习惯决定命运。”孩子身上一些弱点会影响他们的学习、生活、人际交往，乃至未来的家庭生活，这对于孩子而言，从小养成良好的习惯，这是不得不学的一门功课。当然，仅凭孩子的一己之力，是难以克制这些弱点的。在这个过程中，需要父母的引导和帮助，为孩子分析其身上的弱点，讲明利弊，再引导孩子去慢慢克服，这是一个循序渐进的过程。

本书收集了孩子身上常见的一些人性弱点，以事实案例讲述，分析了这些弱点给孩子们可能造成的伤害，使孩子能够全面地看待自己身上的这些弱点，有助于他们引起足够的重视，并逐渐克服，不断地挑战自我。这是一本适合父母与孩子一起阅读的亲子书籍，文中对于一些孩子身上弱点的表述，希望父母可以帮助孩子去理解、审视，然后引导孩子去克制这些弱点。在这个亲子沟通的过程中，不仅有利于孩子克制弱点，而且可以有效地促进亲子之间的心灵沟通。

本书在修订再版的过程中，调整了人性弱点的概念，使其更具正面引导性，调整了第9章和第13章的部分内容，并对文字进行了进一步润色和提升，以使青少年朋友更加受益。

编著者
2014年9月

C 目录 CONTENTS

上篇：克服内心中的弱点

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	
	换位思考,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

“人”只有扛起担子,才能变“大”	123
压力使青少年失去信心	124
压力推动我们前进	132

下篇:战胜外在表现的弱点

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



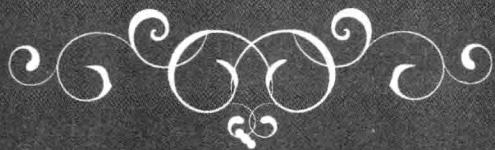
Part 16	墨守成规	
	走前人的老路反而会栽跟头	153
	别让习惯成为思维的束缚	154
	摆脱坏习惯的控制	157
Part 17	害怕冒险	
	畏首畏尾只会让你平庸一生	161
	保有一颗冒险的心	162
	勇敢的人才能攀上顶峰	168
Part 18	喜出风头	
	爱出风头的人更容易碰壁	171
	出了风头丢了性命	172
	做人要低调	179
Part 19	做事拖沓	
	只有行动才会卓有成效	183
	不行动就永远不会有结果	184
	实干家和空想家	188
Part 20	以貌取人	
	不要肤浅地看待他人	193
	不要看不起那些“丑陋”的同学	194
	每个人都有强烈的自尊心	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 羡慕虚荣	
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	241
参考文献	244

上篇



克服 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) 自己和同学的价值取向、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成就,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。各人的抱负水平高低不一,所感受到的挫折程度也有区别。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,曾经两次获得全国冠军,但在第三次的冠军卫冕战中输掉了比赛。她当时很受打击,甚至怀疑自己的能力。在面对挫折时,她没有坚定自己的信心,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。

挫折感的类型有以下几种：

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。人际交往方式主要有三种：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，很容易受外界的某些原因影响而产生挫折感。