



青少年心理健康自助读本

本书根据青少年心理健康教育需要，为了给青少年心理成长提供健康的精神食粮，让青少年朋友在认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等方面做出改变，以适应当前和未来的发展需要。

田勇 编著

对自己的缺点说不

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成

敦煌文艺出版社



青少年心理健康
自助读本

控制情绪

引爆潜能
成功
心理疏导

减压

自我

学会放松

激励

我

常州大学图书馆
藏书章

田勇◎编著

对 自己的 缺点说“不”

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

对自己的缺点说“不” / 田勇编著. -- 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2014. 5

(青少年心理健康自助读本)

ISBN 978-7-5468-0712-6

I. ①对… II. ①田… III. ①心理健康—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第100933号

对自己的缺点说“不”

田 勇 编著

出 版 人: 吉西平

责任编辑: 刘仕杰

封面设计: 晴晨工作室

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客 (新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博 (新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部) 0931-8773235(发行部)

北京中振源印务有限公司

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 12 字数 200千

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5468-0712-6

定价: 23.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。

未经同意, 不得以任何形式复制转载。

前言

自称没有缺点的人，这一自诩本身就是一种自以为是的缺点，而且这一缺点很难改正。有缺点是人的常态，无缺点是人的病态。

我们很容易痛恨别人指责自己的缺点，却很少会请别人帮助自己改正缺点。

朋友看到的并赞许你的优点，未必是真正的优点。过分看中朋友赞许优点的人，会在这些赞美声中丧失自我。

一个人身上有一些不利于个人发展的缺点并不可怕，只要能够下定决心，毅然决然地去改正，就一定能够去除这些坏毛病。最可怕的是根本不知道自己的这些表现是好的还是坏的，不把它当成自己的缺点。

所以一个人要想取得成功，就要改掉那些“如影随形”的缺点。而要改掉缺点，首先就要认清自己的缺点。而认清自己的缺点最主要的就是要多进行自我反省，审视自己固有的习惯与品质。因此，我们要尽量做到“吾日三省吾身”，不断增强自己的分辨能力，在看到别人的不良缺点的同时也能主动地反观自身，使自己及早地了解自己的坏习惯，进而改正之。

一个人要立大业成大事，也要从改变和培养好习惯开始，因为成功始于习惯。如果你想成功，好吧，现在就开始研究分析一下自己的习惯，看看你自身有哪些不良的缺点，一旦存在一些坏习惯，你就要立即行动，像戒烟一样赶紧把它戒掉。

本书从了解和认识缺点切入，结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识，从生活、处世、学习、性格、说话等各个人生层面切入，全方位、多角度地改变自我的缺点。





本书用平易的语言构建了一个足以改变你一生的伟大工程，并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良品质的切实可行的妙方，从而为读者重塑自我、改变人生命运提供了一条黄金途径。

目录 Contents

人生智慧与修养 第二卷

第一章 学会把缺点变优点 / 001	
第一节 缺点也是一种美	002
要敢于正视自己的弱点	002
有缺陷，就要勇敢去面对	004
自信，但不追求完美	007
对自己不要苛求完美	010
完美只能无限接近	014
第二节 把缺点变优点	017
炫富是无知的表现	017
不做无意义的攀比	019
推倒虚荣心的魔墙	022
人比人，比死人	024
趣味小测试——生活缺点小测试	027
第二章 用自律去监管内心缺点 / 029	
第一节 吾日三省吾身	030
反省自己的缺点	030
让反省成为习惯	032
每天自省 5 分钟	034
要学会忏悔	037
遇问题，从自身找原因	038



目
录

001



学习以责人之心责己	040
第二节 做自己的监管员	043
自我控制，磨炼意志	043
做自己的情绪管理专家	047
克制懒惰增强责任心	049
学会制怒，懂得隐忍	051
趣味小测试——自我控制能力	055

第三章 人生最要命的两大缺点 / 057

第一节 找借口是个坏毛病	058
找借口是不负责任	058
不要为失败找借口	062
承担责任不找借口	065
不要为自制力差找借口	068
要勇于承认自己的错误	071
第二节 抱怨是最可怕的缺点	074
抱怨是一剂毒药	074
抱怨并不能改变你的境况	076
不要养成抱怨的坏习惯	077
把困难当成人生的财富	080
做一个冷静稳重的智者	082
留得青山在，不怕没柴烧	084
把抱怨转化成动力	086
趣味小测试——看看你的包容力	088

第四章 口无遮拦的坏习惯 / 091

第一节 摒弃坏习惯	092
背后论人长短	092
去掉奉承过头的坏习惯	095
顶牛抬杠易得罪人	097
哪壶不开提哪壶	098

唠叨多了不值钱	099
口不择言易伤人	101
不给他人留点面子	103
第二节 养成说好话的优点	107
替他人保守秘密	107
站在对方的立场说话	109
学会说话“绕弯儿”	112
将批评夹在赞美中	114
幽默之间巧说“不”	117
忠言也可不逆耳	120
趣味小测试——测试你的社交潜质	122

第五章 改变性格上的缺陷 / 125

第一节 各式各样的性格缺陷	126
贪婪的性格	126
暴躁的性格	129
狭隘的性格	132
纠结的性格	134
猜疑的性格	136
第二节 别让性格缺陷毁了你	140
不与自卑为舞	140
克服嫉妒心理	144
克服虚荣心理	147
学会独立面对人生	150
依赖型人格	153
消除敌对情绪	157
趣味小测试——了解自己的性格类型	160

第六章 自我缺点医疗馆 / 163

第一节 自我内心缺点小治疗	164
没有主见	164





004

对自己的缺点说不

不要自以为是	165
远离优柔寡断	168
远离讲话犹豫	169
克服讲脏话的缺陷	171
第二节 注射克服缺点的抗生素	172
增强自身的自控力	172
增强自身的毅力	173
耐挫力训练	176
趣味小测试——你有克服毛病的意志力吗	178



第一章

学会把缺点变优点

人无完人，残缺也是一种美。不完美并不可怕，可怕的是那些失落感、无助感、挫败感，甚至一时丧失生活的信心。面对不完美的现实，接受不完美的人生。当你面对人生的不如意时，请换一种角度看待它，你会发现这些所谓的烦恼也不过如此。



第一节 缺点也是一种美



要敢于正视自己的弱点

民间有句老话叫“金无足赤，人无完人”，意思是说人对人对事都不能太苛求。但是国人向来有“说一套、做一套”的传统。一直以来，人们对他人和自己的要求其实都蛮苛刻的。尤其是在面对自己的缺点时，很少有人能够坦然。更多的时候，人们会想尽一切办法去掩盖自己的弱点，让自己看起来更完美一些。

然而，这个世界上掩耳盗铃、自欺欺人到最后弄巧成拙的人和事还少吗？毛泽东说过，“知错能改，就是好同志”。更何况我们有弱点并不是错误，



要想成功就要学会正视自己的弱点

而且任何弱点都可以通过努力去弥补。所以，每个人都应该正视并感激自己的弱点。因为一个人只有认识到自己的弱点，才会给自己新的学习机会，从而增长智慧，愈加成熟。这样的人，不仅更容易接近成功，而且能够得到大多数人的认可。而那些不肯或者不敢甚至不能正视自己缺点的人，非但很难取得成就，同时也很难在社会上立足。

新年初始，上海市一家外资企

业登出招工启事，准备面向社会招聘一位经理助理。在招聘条件一栏中，有一项条件是必须具备两年以上的工作经验。

当天上午，先后有6位求职者前来应聘，前5个应聘者都称自己有类似的工作经验，但面对招聘经理的考问，他们很快显示出了对这一行业的无知。

第6位求职者是一位学生模样的年轻人，他坦率地对招聘经理说，自己并不具备这方面的工作经验，但是他对这份工作很感兴趣，并且拥有十足的信心，相信经过短暂的实践后，能够胜任工作。

“没有工作经验你为什么还来应聘？你没看到我们的招聘条件吗？不过我很欣赏你的诚实，说说你为什么能够实言相告呢？”一位外籍招聘经理用生硬的汉语问他。

“是这样的，先生，”青年人回答，“小的时候，有一次我偷了家里的鸡蛋拿出去卖钱花，结果被奶奶知道了。奶奶问我时我撒了谎，奶奶在我的屁股上重重地打了一巴掌，然后告诫我：‘穷不可怕，只要你诚实，你就有救。’我永远记住了这句话。”

毫无疑问，这位应聘者被破格录取了。几年后，他成为这家公司的财务总监。

穷不可怕，只要你诚实，你就有救。同样的道理，有弱点并不可怕，而且非常正常，只要你能够正视自己的弱点，并努力弥补，你就能逐渐得到提升。

那么，为什么大多数人不愿意正视自己的弱点呢？原因就在于他们不自信。他们往往对自己的优点了如指掌并大肆宣扬，而对自身的弱点却不敢承认和面对，害怕弱点被别人看透，受到他人的嘲笑和蔑视。如此一来，这些弱点便不断地发挥破坏作用，对个人的发展造成极坏的负面影响。

与此相对，那些在职业生涯中有所收获的人，都是能够清醒认识自己的人。他们在知识与能力上或许并不一定胜人一筹，但是他们非常清楚自己的弱点和不足，从而能够及早规避相关危害，并积极地发挥自己的长处，扬长避短，用优点去克服或弱化自身的弱点。

而且，即使是暴露自己的弱点，有时候也并不一定是坏事。对于相互合作者来说，这一点尤其重要。因为唯有如此，才能换来别人的信任和帮助，提高合作的成效。





飞人乔丹是美国职业篮球联赛历史上最伟大的篮球运动员。一方面由于他球技过人，曾经创造过多项世界纪录；另一方面则得益于他过人的气度和胸襟。

在当时，公牛队中最有希望超越他的新秀是年轻的皮蓬。皮蓬年轻气盛，好胜心极强，在乔丹面前，他常常流露出一种不屑一顾的神情，还煞费苦心地寻找乔丹的弱点，但乔丹却从来没有把皮蓬当做潜在威胁，更没有因此而排挤他，相反他经常对皮蓬加以鼓励。

有一次休息时，乔丹问皮蓬：“你觉得咱俩的三分球谁投得更好一些？”

皮蓬听了很不高兴，阴阳怪气地说：“你这是明知故问，当然是你。”因为当时的统计数据显示，乔丹投三分球的成功概率是 28.6%，皮蓬的成功概率则是 26.4%。

看着生气的皮蓬，乔丹微笑着纠正说：“不，皮蓬，你投得更好一些。你的动作规范、流畅，你很有天赋，以后会投得更好。但我投三分球时有很多弱点，我扣篮主要用右手，而且会习惯性地用左手帮一下忙。可是你左右手投得都很棒，而且不用另一只手帮忙。所以，你的进步空间比我更大。”

乔丹的大度让皮蓬大为感动，此后他一改自己对乔丹的看法，更多的是以一种尊敬的态度向乔丹学习。因此他们二人都有了不同程度的提高，他们的配合也越来越默契，为公牛队带来了一个又一个辉煌。

看看乔丹，再想想身边那些专事抱怨、报复的人，或者看看我们自己，我们怎能不慨叹？我们又怎能不汗颜？也许现在，你还在为人际关系而痛苦，为成功无望而苦恼。然而在抱怨生活不尽如人意的同时，我们是否应该想到，这一切，源于我们缺乏一种“晒晒”自己的勇气？要知道，有弱点并不可耻，隐藏自己的弱点，不能与合作者彼此坦诚相对，才是真正的可耻，才是最大的弱点。



有缺陷，就要勇敢去面对

唯有敢于直面缺陷，才能促使我们把缺陷转化成为奋斗的动力。

生活中，总有一些人，尤其是一些身体有缺陷的人，认为别人所有的种种幸福是不属于他们的，以为他们不能与那些身心健康、知识渊博的

人相提并论，总以为从此以后世界上种种最美好的东西就与自己无缘了，从此开始自暴自弃，陷入自卑自怜中。

有个女孩唱歌动听优雅，但遗憾的是，她却长着一口龅牙，十分难看。

一次，她参加了歌唱比赛。当她在台上表演时，总是有意识地去掩饰自己难看的牙齿，如此一来，她的表演让评委和观众都觉得好笑，结果她的歌唱比赛以失败告终。



善待自己，包容缺陷

赛后，一个音乐人找到了这个女孩，然后很认真地告诉她：

“你会成功的，但是你必须忘掉你的牙齿。”

慢慢地，女孩忘记了自己长着龅牙的生理缺陷。在一次全国大赛中，她极富个性的表演令所有的观众和评委都为之倾倒，她终于脱颖而出了。

这个女孩就是美国著名的歌唱家——卡丝·黛丽。她的龅牙同她的名字一样响亮，甚至代表了她的形象，成了一种美丽的象征。

其实，在这个世界上没有任何一个人是完美的。世上的每个人都如同被上帝咬过一口的苹果，他们都是有缺陷的。因此，要学会包容自己的缺陷，勇敢地面对自己的缺陷，并将这些缺陷化作自己前进的动力。

“上帝，为什么要这样对我？难道是我做错了什么吗？我看不到树木，看不到小鸟，看不见颜色，我什么都看不见，我还能做什么？”当乔治双目失明的时候，他常常这样悲伤地问自己。

每个亲人、朋友以及许多好心人，当他们知道乔治双目失明之后，都细心地关怀他，照顾他——当他过马路的时候，也会有人来搀扶他；当他坐公共汽车的时候，总是有人为他让座。但乔治把这一切都看成是别人对他的同情和怜悯，他不愿意一直这样被同情、怜悯。

直到有一天，一件事情改变了乔治悲观的人生态度。那天，他来到了附近的教堂里，莱恩神父亲切地对乔治说：

“世上每个人都是被上帝咬过一口的苹果，都是有缺陷的。有的人缺





陷比较大，因为上帝特别喜爱他的芬芳。”

“我真的是上帝咬过的苹果吗？”乔治疑惑地问莱恩神父。

“是的，你不是上帝的弃儿。但是上帝肯定不愿意看到他喜欢的苹果在悲观失望中度过他的一生。”莱恩神父轻轻地回答道。

“谢谢你，神父，您让我找到了力量。”乔治高兴地对神父说道。从此他把失明看做是上帝的特殊钟爱，开始振作起来。

事实上，许多先天有缺陷的人之所以能取得成功，关键就在于他们能够包容自己的缺陷，包容促使他们把缺陷转化成为奋斗的动力。世界上没有十全十美的东西，也没有十全十美的人。有缺陷的人并非是一个无用的人，缺陷只是一个方面，每个人都可以在另一方面发掘自己的优势。

一个寺庙的和尚每天都要挑着两个水桶到山下挑水。但他的两个水桶一个完好无损，另外一个则有一个长长的裂缝。每次和尚把水挑到庙里的时候，那只破桶里面都只剩半桶水了。

那个完好的水桶不禁为自己的成就和完美感到骄傲，那只可怜的有裂缝的水桶因自己天生的裂痕而感到十分惭愧和自卑，心里一直很难过，因此它对和尚说：“我为自己感到惭愧，我想向你道歉。”

和尚笑着说：“你为什么要感到惭愧？”

水桶答道：“每次我都只能运半桶水。你尽了自己的全力，却没有得到你应得的回报。”

和尚听完水桶的话，然后说：“在回去的路上，我希望你仔细看看小路旁那些美丽的花儿。你没有发现那些美丽的花儿只长在你这边，并没有长在完美的水桶那边吗？我经常摘下那些美丽的花去装饰我们的房子。如果没有你，我们的房子也不会这样美丽！我应当感谢你才对。”

没有人是完美的，每个人都会有缺陷，千万不能“破罐子破摔”，只要学会包容缺陷，用心珍惜，扬长避短，人生的另一面照样可以盛开花一样的美丽。

赖斯利说：“人生的意义不在于拿到一副好牌，而在于怎么样打好一副烂牌。”缺陷不一定是坏的，有可能就是我们的长处和优点。只要会利用，可能还会给我们带来意想不到的收获。因此，要正视缺陷，直面缺陷。艰苦的日子总有结束的时候，心中充满希望，并继续为生活而努力的人，才能享有新的生命。



自信，但不追求完美

即使断了一条弦，其余的三条弦还是要继续演奏，这就是人生。

——佚名

人生其实就是一次充满缺陷的旅程。从哲学的意义上讲，因为人类永远不满足自己的思维、自己的生存环境、自己的生活水准，所以决定了人类会不断地去创造、追求。从简单的发明到能遨游太空的航天飞机，从简单的语言词汇到庞大的思想体系，没有缺陷，产品便不会一代代更新；没有缺陷就意味着圆满，绝对的圆满便意味着没有希望；没有追求，便意味着停滞；人生圆满，人生便停止了追求的脚步。

美国 20 世纪杰出的插画家、诗人谢尔·西尔弗斯坦在小说《丢失的那块儿》里讲过这样一个故事：

一个完整的圆环在世上快乐地滚动着，它满足于自己的完整无缺。但是有一天，它被疾驰而过的汽车压去了一个角，变得残缺了。从此，它再也不是别人羡慕的“圆圆”了，圆环想使自己重新完整起来，于是就到处去寻找自己残缺的那一小块儿，圆环相信，自己有能力有信心让自己重新完整起来。



不要过于追求完美





很久过去了，圆环都没有找到残缺的那一小块儿。可是，慢慢地，它却开始喜欢上了在路上寻找的感觉。因为自己的残缺，它的转速很慢，但这也同时让它有时间欣赏路上的风景，和煦的阳光温暖地照着，风儿轻轻地吹着，它和美丽的鲜花打招呼，和天上飞过的蝴蝶交朋友，倾听蜜蜂们的歌唱，甚至为自己能轻巧地避开爬过的蚂蚁而感到开心不已。有时候，它甚至忘记了自己寻找的目的，因为，路上的风景似乎给它带来了更多的快乐。这期间，它也发现了许多不同的小块，可都不是它丢失的那块儿，于是它继续寻找着。

功夫不负苦心人，它终于在一片树林的小路上找到了自己丢失的那一块儿，它欣喜若狂，迫不及待地恢复了自己的完整，然后快乐地滚了起来，它终于又成为完美的圆环了，可是事情并没有如它想象得那样完美，由于它滚得很快，以至于再无暇注意身边的风景，它来不及跟蝴蝶、蜜蜂和小蚂蚁打声招呼，就匆匆地远去了，这时，圆环感到了从未有过的悲伤，甚至超过了原来残缺的时候。于是，它做出了一个决定：把找回来的那一块儿重新放了下来。

那个真正“完美”的圆环又回来了，它继续着自己的残缺脚步，这一次，它不是去寻找，而是让自己真实地享受生活。

其实，生活中的一些人又何尝不是如此，有时为了追求一种完美，不停地苛责自己，在这个过程中，他们忘记了一种达观的心态，忘记了春天的美丽，忘记了大自然的芳香。有多少人在垂暮之年幡然醒悟：一辈子只在追求生活，却从未认真地体会生活、感悟生活！

从前，有户人家有两个儿子，两个人的性格截然不同。大哥是一个注重实际又脚踏实地的人，而二弟则是一个事事苛求又好高骛远的人，当两兄弟都成年以后，父亲把他们叫到面前说：你们都已经长大成人了，是时候到外面的世界闯一闯了，也应该把祖上传下来的一个秘密告诉你们了：在咱们家再往东的那一片群山深处有一块绝世美玉，你们去把它找回来，在找到之前不要回家。

兄弟俩就此告别了父母向大山深处进发了。过了不久他们就到了父亲说的那一片山中，兄弟俩发现这山中果真有很多的玉石，这让他俩兴奋不已，可在其中找了许多天，也不曾找到父亲所说的那块绝世美玉，兄弟俩都有点灰心了，他们想，也许是找寻的地界太窄了，应该再多走一些路。