



心理学与 人性的优点

发掘人性优点 照亮迷惘内心 坚定前行信念 享受快乐人生

木成钢 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

心理学^与 人性的优点

发掘人性优点 照亮迷惘内心 坚定前行信念 享受快乐人生

木成钢 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与人性的优点/木成钢著. —北京: 中国法制出版社, 2018. 1

(心理学与生活)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 8970 - 6

I. ①心… II. ①木… III. ①心理交往 - 通俗读物

IV. ①C912. 11 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 278007 号

策划编辑: 杨 智 (yangzhibnulan@126.com)

责任编辑: 杨 智 王 悦 (wangyuefs@163.com)

封面设计: 周黎明

心理学与人性的优点

XINLIXUE YU RENXING DE YOUDIAN

著者/木成钢

经销/新华书店

印刷/北京海纳百川印刷有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2018 年 1 月第 1 版

印张/16 字数/193 千

2018 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 8970 - 6

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

传真: 66031119

编辑部电话: 66038703

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

—— 前 言 ——

印度著名诗人泰戈尔曾说：“一个人是一个谜，人是不可知的。人独自在自己的奥秘中流连，没有旅伴。”戴尔·卡耐基也说：“发现你自己，你就是你。在这个世界上你是一种独特的存在，无论好坏，你只能耕耘自己的小园地，只能在生命的乐章奏出你的音符。”

人一旦降生在这世界上，生命的旅程便布满荆棘和陷阱，须承受来自外界的压力，必然受到自然或社会的制约，但人的伟大就在于人性中隐藏着熠熠生辉的种种优点，这些优点指引着人们不畏艰难，顽强地走下去。

人性中存在着很多闪光点，如积极乐观、乐于分享、勇敢自信、勤于思考、追求成功、懂得感恩等，正是这些优点，让人们挺起胸膛与自然抗争，与灾难抗争，与邪恶抗争，与一切阻碍抗争。这些优点，让人们面对人生的种种不如意时，还能毅然忍受；饱尝人生的苦涩之后，依然保持雄奇悲壮的气概。

然而，在忙碌的现代生活中，人性的优点被隐藏、埋没了。人们只知道要活着，却不知道活着就要奋斗，就要超越，就要不断调整自己的人生目标，不断赋予它新的内容和色彩；更不知道发掘和利用人性的优点，在奋斗中不断地完善自己，更新自己，在不断超越中实现自己的生命价值。

戴尔·卡耐基的著作——《人性的优点》汇集了他的思想精华



和经典励志内容，是改变无数人命运的伟大著作。戴尔·卡耐基教会人们在面对压力、挫折时，怎样通过心理暗示和个人心理调适，缓解抑郁焦虑，减轻内心压力。

《心理学与人性的优点》将戴尔·卡耐基的思想和观点从心理学方面进行深入的阐释，寻找人性中的钻石，视野不局限于控制情绪，而是关注人性中存在的众多优秀品质，使人发挥自己的优点，开拓成功美好的新生活之路。

本书阐述了人性中熠熠生辉的 15 个优点，目的是让人重拾这些优点，指导人们利用这些优点摆脱心理束缚，获得全新的思想、眼光和志向；充分了解自己、相信自己，养成良好的习惯，保持充沛的精力；用平和的心态来对待所有的喜怒哀乐，用爱来对待身边的人和事，以宽容的态度，微笑着对待生活。

认真阅读本书，相信你一定能够发现并利用人性中的各种优点，帮助自己调好生命的琴弦，奏出美妙的乐章。

— 目 录 —

第一章 认识自己：真正了解自己，更好地规划人生

洞察内心，提高自我认知能力 /002

以旁观者的角度体察自我 /004

美好需要用缺陷来点缀 /006

在自我欣赏中肯定自己 /008

保持本色，做独一无二的自己 /010

塑造一个积极的“自我心像” /013

你的未来掌握在自己手中 /015

第二章 抵御挫折：把挫折当成历练，把失败当作财富

换个角度看待人生中的挫折 /020

经得住磨难，才能经得住挑战 /023

人可以被打败，但不能被打倒 /025

不对苦难妥协，就不会成为悲剧 /028

有信心，就能突破困境 /030

就算输了，也没什么大不了 /032

过去的挫折都是“纸老虎” /035



第三章 磨炼意志：坚持与忍耐带你冲破黎明前的黑暗

坚持和等待让生命更好地持续下去 /040

忍耐一下，你的人生就会出现奇迹 /042

坦然面对恐惧，逃避无济于事 /044

不为失败找借口，只为成功找方法 /046

坚持未必成功，放弃注定失败 /048

在等待的人生跑道上享受过程 /050

第四章 积极乐观：世界上从不缺少快乐，只是缺少发现

面对痛苦，无须大惊小怪 /054

情怀旷达，不为小事而纠结 /056

对待工作如初恋 /058

别把压力当成坏事 /061

用“精神胜利法”抚慰受伤的心 /063

不会有绝境，更不要绝望 /066

第五章 乐于分享：人性中最大的宝藏是分享精神

不能分享是痛苦的 /070

把分享当成人生观 /072

分享是自我成长的最好途径 /074

分享让快乐加倍 /076

分享让人的发展平衡而完整 /078

分享是一块心灵的创可贴 /080

第六章 勇敢自信：每个人都是奇迹，你比你想象中更棒

相信自己，不为他人的目光所左右 /084

无论何时何地，都要看得起自己 /086

肯定自己，才能发出钻石般的光芒 /088

告别怯懦，才会找到真实的自己 /091

鼓起勇气，打开那扇虚掩的门 /093

第七章 不断学习：别满足于现状，不断学习才能不断进步

向优秀的人学习，自己才能更优秀 /098

有病不怕治，有错不怕改 /100

多读书自受益，腹有诗书气自华 /103

术业有专攻，精通专业才是永久通行证 /105

学习是一个不断持续的过程 /107

让学习成为一种习惯 /109

第八章 懂得养生：拥有健康的身体，才会拥有一切

没有健康的体魄，一切都无从谈起 /114

崇尚科学文明，摒除吸烟陋习 /116

有规律的生活是保障健康的防火墙 /118

运动是生命的力量和源泉 /120

会享受生活，快乐和成功才会更多 /122

释放压力，才会活得更有质量 /124

第九章 平和处世：不完美才是人生，你只需顺其自然

美玉亦有瑕，接受自己的不完美 /128



给别人欣赏和尊重，人生之路更顺达 /130

月有阴晴圆缺，笑看输赢得失 /132

改变不了环境就适应环境 /134

想要心随所愿，就要随遇而安 /137

清空你的杯子，把过去“归零” /140

不求轰轰烈烈，只愿从从容容 /142

第十章 妥协退让：低调不争是交际中最受欢迎的一种风格

妥协是没有办法时最好的办法 /146

妥协不是投降，不是软弱，也不是怯懦 /148

妥协是一种素质、一种能力 /150

善用妥协之人是智者 /152

别把妥协当放弃 /154

妥协是委曲求全，但不是牺牲自我 /156

退一步是为了走得更远 /158

第十一章 把握幸福：不自寻烦恼，幸福就在我们身边

活在当下，不向明天预支烦恼 /162

与别人比较不如与自己比较 /164

学会和欲望相处是幸福的开始 /166

善于忘记，不计较的人生才幸福 /168

快乐和幸福只是一种心境 /171

平凡的生活酝酿真正的快乐 /173

第十二章 修养自身：驾驭自己是一生的功课

- 懂得低调，才会少走弯路 /178
- 得理也让人，宽宏大量也是一种美 /180
- 自制力也是一种力量 /182
- 用淡定的心驾驭生活 /184
- 逆耳的忠言要多听 /187
- 摒弃偏激，保持一颗理智的心 /189
- 将嫉妒化作动力，让人生多点快意 /191

第十三章 勤于思考：思考是追求卓越的重要手段

- 思维的深度决定成就的大小 /196
- 多一个思路，多一条出路 /198
- 换个思路，问题迎刃而解 /200
- 走出思维的惯性，切勿自我设限 /202
- 逆向思考是正向行走的好风 /205
- 及时反思，让自己更成熟 /207

第十四章 追求成功：人生态度决定事业的高度

- 什么样的心态成就什么样的人生 /212
- 想要追求卓越，就要坚持梦想 /214
- 成功不是想出来的，而是做出来的 /216
- 为自己设定一个高目标 /219
- 多做一点，成功才会更近一点 /221
- 只有脚踏实地，才能成就自己 /224
- 不给自己设限，让脚步追上梦想 /226



第十五章 感恩一切：拥有感恩之心，幸福才能触手可及

拥有感恩之心，就能时时触摸幸福 /232

对折磨过自己的人也要心存感恩 /234

感恩对手，才会你好我也好 /236

把老板当恩人，视工作为礼物 /239

感谢逆境，是它唤醒了我们的潜能 /241

感恩生命，善待生活中的每一天 /243

—— 第一章 ——

认识自己：真正了解自己，更好地规划人生

戴尔·卡耐基说：“心灵成熟的过程是持续不断地自我发现、自我探寻的过程。除非我们先了解自己，否则我们很难去了解别人。”人贵自知，真正了解自己，才能够更好地发挥自己的长处，规避自己的短处，才能够掌握自己的人生。





洞察内心，提高自我认知能力

在希腊神话故事里，有一个狮身人面的怪兽，名叫斯芬克斯。它有一个谜语，询问每一个路过的人，谜面是：“什么动物早上四条腿，中午两条腿，晚上三条腿？”据说，这便是当时天下最难解的斯芬克斯之谜。如果路人回答不出，就会被它吃掉。它吃掉了很多人，直到英雄的少年俄狄浦斯给出谜底。答案是什么呢？想必很多人都知道——是人，是我们自己。

如此简单的问题为什么有那么多人回答不上来呢？难道我们真的是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”吗？事实上，正如这个故事所说明的那样，我们可以不断认知天地万物，增长经验，但唯独难以认清我们自己。正因如此，古人才说：“自知者明。”伟大的哲学家苏格拉底也说：“认识你自己。”蒙田也说过：“世界上最重要的事情就是认识自我。”看来，认清自己绝非易事。

戴尔·卡耐基说：“心灵的成熟过程是持续不断地自我发现、自我探寻的过程。除非我们先了解自己，否则我们很难去了解别人。”认识自己，不但要认识自己的优势，也要认识自己的劣势。完美的人是不存在的，即使是一个十分优秀的人，也有着不为人知的死角。只有了解自己，认识到自己在某些方面存在的不足，才能找到改进的方向，更快地进步。

文学巨匠歌德一开始的理想可不是当一个诗人或作家，他最初梦想其实是当一个画家。可是经过 10 年的努力，他对画作的领悟力始终没有质的飞越，因此他的画家梦一直都没能实现。在白白浪费 10 多年的光阴之后，他决定重新审视自己，给自己一个正确的定位。他将画稿换成了文稿，于是世界文坛上又多了一颗耀眼的巨星。

美国女影星霍利·亨特也是如此，她曾经竭力避免自己被定位成短小精悍的女人，结果走了一段弯路。后来在经纪人的指导下，她根据自己身材娇小、个性鲜明、表演极富弹性的特点给自己重新定位，出演了《钢琴课》等影片，最终成为享誉世界的好莱坞明星。

这些人在成功之前当然也是走过弯路的，但是当他们意识到自己走偏了之后，并没有一条路走到黑，而是有勇气返回来重新审视自己，然后找到正确的自我意识，当“自知之明”回到他们身上时，成功自然也就不那么遥远了。

从心理学角度来看，认清自己，属于自我认知心理学范畴。自我认知，就是人在社会实践中，对自己的生理、心理、社会活动以及对自己与周围事物的关系进行认知。包括明确自己的价值观、人生方向和目标，认知自己的性格特征，认清自己的优势和劣势，觉察自我的情绪变化及其原因等。

要想全面地认识自己，我们在生活中必须做一个有心人，经常反省自己的言行，不断总结自己是一个什么样的人，找出自己的优缺点。戴尔·卡耐基认为，自我观察是自我教育、自我提升的重要途径，它包括三个方面：

1. 对自身外貌和体质状况的观察，包括外形、风度和健康状况等方面的观察；



2. 自我形象的观察，主要是对自己在所处环境中的言行举止以及适应社会的能力等方面的观察；

3. 对自己精神世界的观察，包括对自己的性格特点、兴趣爱好、政治态度、道德和智力水平等方面的观察。

当然，认识自己的方法远不止这些，譬如，做一些相关的心理测试或者借鉴别人自我认知的方法，也未尝不可。总之，只有选择适合自己的方法，才能更全面地认识自己。

打造一个积极、快乐、幸福的自我，是每个人的心之所向。可是，要达到这样的目标并不容易，需要加强自我认识的修炼。我们应该意识到，人的一生中，只有认识自己、把握自己，才是最重要的。

以旁观者的角度体察自我

俗话说：“当局者迷，旁观者清。”每一个人都是自己的当局者，别人的旁观者，所以我们很容易看清别人，却往往看不透自己。如果想要看透自己，那就只有跳出躯壳，做自己的旁观者了。

安东尼是一位负责开发游戏软件的高级工程师，在短短一年之内，他已经换了三份工作，却都不甚满意。一次，他在飞机上巧遇一位软件开发商，正准备换第四份工作的他便和这位老板畅谈了起来。

安东尼口若悬河地谈起了自己的理想。从自己想开发出一款全世界最受欢迎的游戏软件，一直说到因为怀才不遇，没有找到真正

赏识自己的人。听完安东尼的一番畅谈，这位老板对他十分感兴趣，当即力邀他加入自己的团队。

然而，安东尼的这份新工作照例在三个月之后结束了。他的夸夸其谈，掩饰不了他不注重实际操作缺点和弊病。当老板认清这个事实的时候，毅然辞退了他。而感到怨愤的安东尼却始终不明白，自己究竟为何再次被抛弃了。于是，他向心理医生安德鲁教授寻求安慰。

安德鲁教授对他说：“当你感到怀才不遇、痛苦万分的时候，你有没有仔细想过，自己的才华真如期待中的那么高吗？自己真能胜任那些想象中的工作吗？如果说遇到第一个不懂得赏识你的人，是对方有眼无珠；遇到第二个仍然看不到你才华的人，是你时运不济；那么，当你遇到的第三个、第四个，甚至第五个仍然没有重用你的人时，这究竟又是谁的错呢？”听到这里，安东尼恍然大悟，深深地低下了头。

其实，在更多的时候，并不是别人不给你机会，而是你没有看清楚自己的实力。所以，只有从旁观者的视角，客观公正地体察自己，评价自己，才能对自己有一个正确的认识。

在自我体察时，不妨向旁边迈开一步，作为另一个自我在半空中冷静旁观，以局外人的身份来观察自己、审视自己。通过这种与“身处其中的我”保持一定距离的方式，能够更清楚地了解那个潜在的我，了解自己真实的情况。认识并把握了自己的实情，便能指导自己的人生，从而主宰自己的人生。

当然，并不是每个人都具备做自己的旁观者的能力和勇气。真正的高情商者可以成为自己的旁观者，却不会真的袖手旁观，他们对自己的情绪状态能进行认知、体察、监控和调节。他们了解自己



的情绪，具备自我意识，注意力不因外界或自身情绪的干扰而分散，或产生过度反应，能在情绪纷扰中保持中立。这让他们不仅能认识到自己的问题，更能很快用另一个冷静的自我来选择解决问题的最佳方案。

比如，当他们被别人激怒时，他们会很快意识到自己的情绪发生了变化，但他们不会刻意去克制自己的不良情绪，而是会从下面两种宣泄的渠道中选择其一：

1. 发泄出去，将对方臭揍一顿；
2. 丢掉它，放对方一马，不让它干扰自己的好心情。

对于情商高的人来说，后者自然是明智的选择，因为那样不仅不会对彼此造成伤害，避免产生更大的麻烦，而且还及时调整了自己的心情，将坏情绪抛到了脑外，让它没有办法干扰自己。

所以，你现在知道，学会做自己的旁观者，不仅仅是要及时发现自己的情绪变化，还要用旁观者的身份来给自己做出正确的指导，你要做的不是一个袖手旁观者，而是一个热心旁观者。因为你帮助的是你自己，对自己你还有什么可保留的呢？

美好需要用缺陷来点缀

完美是个极有感召力的形容词，想必也是每个人的心之所向。只是，完美并不是那么容易就能达到的。在到达完美的途中，往往有难以逾越的山，或者无以穷尽的水。也许，在你跋山涉水之后所到达的完美，并不是你想要的，而是别人所想的，凭你为此付出的心力，其实可以轻易地获取另一些更适合你的美好。