

“零短板”：追求卓越的人的“芯片”

命运 与你的 短板有关

侯清恒◎编著

MING YUN YU NI DE
DUAN BAN YOU GUAN

☆☆☆短板趋零：

的成功心态☆☆☆

每个人都有自己的短板，而这些短板常常使我们的人生陷入混乱、痛苦、迷茫、黑暗、盲动、自我虐待、自我毁灭……

100个欲成大事者最容易犯的错误
100个“补丁”，拯救你命运的缺陷

命运 与你的 短板有关

侯清恒◎编著

 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

命运与你的短板有关 / 侯清恒编著. — 长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5463 - 4652 - 6

I. ①命… II. ①侯… III. ①成功心理学 - 通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 002549 号

命运与你的短板有关

编 著: 侯清恒

策划编辑: 一 浪

责任编辑: 周海莉 乐 琳

责任校对: 邹 进

封面设计: 品创设计

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 16.5

版 次: 2011 年 2 月第 1 版

印 次: 2011 年 2 月第 1 次印刷

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

发 行: 北京吉版图书有限责任公司

地 址: 北京市宣武区椿树园 15 - 18 号底商 A222

邮编: 100052

电 话: 总编办: 010 - 63103398

发行科: 010 - 63106240

印 刷: 北京市业和印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 4652 - 6

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话: 010 - 63103398

序言 人生的短板效应

一只木桶到底能盛多少水，取决于桶壁最短的那块木板，这就是所谓的“短板效应”。这个定律对我们人生的启示是很深刻的。

一根链条，最脆弱的一环决定其强度；一个人，性格最差的一面影响其前程。

老虎、狗熊都是大野兽，属于凶猛动物，它们在山林中可谓威风八面，横行无阻。然而，就是它们也都有着自身的致命短板。一旦山雀的一粒小小粪便粘上老虎皮，虎皮便会发生弥漫性溃烂，最终使兽中之王的老虎死于非命。狗熊，虽然号称是动物界的大力士，但它的鼻子却十分脆弱，如果有谁对着熊鼻猛击一掌，再大再凶的熊也会昏倒在地，没有了招架之力。

每一个人都有自己的致命短板，从而使我们很容易陷入人生的混乱、痛苦、迷茫状态，使我们的人生和事业停顿或一蹶不振，有时候甚至走向毁灭！

人生短板令我们盲目，使我们很容易做出许多无理、荒唐和毁坏的事情来，令我们没有节制，不能辨别好坏；令我们不能超越当下的状况，使

生命升华到更高的境界。这些人生短板就是人性中的丑恶和缺陷，就像病毒一样伤害着生命。

曾有位大师说过如下一段话：“人生颠倒愚痴，自以为是，被假所迷，自造苦业，自食苦果，不教育是没有能力去获取幸福快乐的。人的生命充满短板，只是进化途中的一级，不改造升华，就不可能跨入完美的境界，得到真正的美满幸福。而人的性情是冥顽不化的，所以这种教育改造是一个必须从身口意全方位着手的过程，日本禅学大师铃木大拙说：‘自我改造是一个伴随着血和泪的过程。’”说得真是入木三分。

我们可以通过预防和克服那些致命的人生短板来进入更加深刻彻底的生命内建，通过日常的自我清理、自我教育、自我规范，对自己进行反省净心。这样我们才能掌握和改造个体生命，从而提高我们的生命质量，最终实现生命的大升华，彻底获得心灵的解放与自由。

美国总统罗斯福就是一个有着致命短板的人。他小时候是一个胆小、脆弱的学生，在课堂上总是心慌意乱、胆小如鼠，有时候他甚至连正常呼吸都好像喘大气一样。一旦被喊起来背诵，立即就会双腿发抖，嘴唇也颤动不已；回答问题时候更是含含糊糊，吞吞吐吐，前言不搭后语。

然而，他没有因为同伴对他的嘲笑而自卑。没有一个人能比罗斯福更了解自己，他清楚自己身体上的种种短板。他勇敢地用行动来克服先天的致命短板，甚至凡是他能克服的缺点他都克服！

后来，他竟然能够当众演讲。虽然他的演讲没有什么惊人之之处，也没有洪亮的声音或是威重的姿态，也不像有些人那样具有惊人的辞令，然而在当时，他确实是重要的演说家之一。

罗斯福在自己的致命短板面前没有退缩和消沉，而是充分、全面地认识自己，在意识到自我短板的同时，能正确地评价自己，在困境之中顽强抗争，不因缺憾而气馁，甚至将它加以利用，变为资本，变为扶梯，从而

登上名誉巅峰。

那么，你能看清自己的人生盲点吗？你知道如何修正自己的人生短板吗？作为一个欲成大事者，虽然难免会犯各种各样的错误，但不管这些过失或大或小，其影响都不可小觑，有时甚至关乎命运以及生死。

如果你和大多数人一样，在人生管理方面有着沉重的负担或无法解决的难题，那么相信本书会成为你最好的导师。本书可以告诉你 100 个欲成大事者的短板，也是最难克服的错误，以及如何规避和改正这些错误的实例，从而提高我们对这些错误的警惕性和“免疫力”，为我们的人生修漏补缺，为我们的事业保驾护航。

2010 年 10 月

编者

目 录

序言 人生的短板效应

性格短板害死你

1. 自卑是第一个大短板 / 3
2. 贪婪是七宗罪之源 / 7
3. 愤世嫉俗不过是自设的心魔 / 10
4. 一偏之见贻误了多少人生 / 13
5. 无端猜疑让事实彻底失真 / 16
6. 耽于奉承让人迷失做人本性 / 20
7. 缺乏人情味, 失去好人缘 / 22
8. 自我贬损, 妄自菲薄 / 25
9. 不能忍耐只会毁了好前程 / 28
10. 丧失了个性终在人海迷失 / 32
11. 偏激让人发昏, 终会误了大事 / 35
12. 喜怒形于色太过天真幼稚 / 38
13. 沮丧自怜者不能从泥潭自拔 / 40

心态短板最伤人

14. 优柔寡断常常让人失去机会 / 45
15. 耽于琐屑无聊, 浪费大好光阴 / 47
16. 为俗见所困者难成大事 / 50
17. 恃功自傲者是自陷死地 / 52
18. 缺乏热忱者生活总是没劲 / 54
19. 责任心缺乏的人必失人心 / 56
20. 歧视残弱自谓完美实在愚蠢 / 58
21. 怒气只会淹没人的理智 / 61

- 22. 言行随意只会自毁形象 / 64
- 23. 心胸狭窄让人难以为友 / 67
- 24. 缺心少眼者终难自保 / 71
- 25. 成见只会迷了你的眼睛 / 74
- 26. 到处伤人树敌是自毁前程 / 76
- 27. 无法容人，难容于人 / 79
- 28. 如何对付小人 / 81
- 29. 自我失控让生活全然无序 / 84

思维短板，死路一条

- 30. 自甘埋没的人很难有出息 / 89
- 31. 坐等机会不过是坐以待毙 / 92
- 32. 一味模仿只会丧失自我 / 94
- 33. 福不可尽，尽则祸至 / 96
- 34. 思维定势走到死路上 / 98
- 35. 口吐蒺藜的人让人憎恶 / 101
- 36. 失去平常心难得心静 / 103
- 37. 溺陷荣耀的人抱着光环死去 / 105
- 38. 把事做绝的人难有退路 / 107
- 39. 面子是陷于死局的一枚棋子 / 109

习惯短板，让人毁于无形

- 40. 人至察则无徒 / 115
- 41. 人无目标不过是迷途羔羊 / 117
- 42. 人无雄心只能平庸一生 / 120
- 43. 心是灰色的，道路就是灰色的 / 123
- 44. 没有健康，难以成功 / 126
- 45. 孤家寡人缺乏可以借助的外力 / 131
- 46. 草率匆忙只会纰漏百出 / 133
- 47. 惰性缠身就难以自立 / 136
- 48. 没有计划的人难免涣散 / 138
- 49. 拖拖拉拉难成大事 / 140
- 50. 不懂惜时的人空误了此生 / 143
- 51. 苛求不过是一种病态 / 146
- 52. 单赢的结局就是双输 / 149

做事短板，让你无所作为

- 53. 没有人生定位难有大作为 / 155
- 54. 逃避是贻误人生的短板 / 158
- 55. 好高骛远无异于饮鸩止渴 / 160
- 56. 急于求成终将适得其反 / 163
- 57. 贬损他人也难自求完美 / 166
- 58. 失败是一道试题 / 171
- 59. 暴露野心只会让事业多艰险 / 174
- 60. 轻易跳槽的人终无建树 / 176
- 61. 空自逞能的人结局堪忧 / 179
- 62. 难耐寂寞难成气候 / 182
- 63. 事无轻重缓急，人就会瞎忙 / 185
- 64. 痴迷心窍的人望不到更宽阔的天空 / 189
- 65. 单枪匹马终是孤军作战 / 192
- 66. 依赖心重的人路也窄 / 195

处世短板，让你寸步难行

- 67. 与人瞎争论于事无补 / 201
- 68. 卖弄口舌终致祸端 / 204
- 69. 为己瞒错不过是自蒙自骗 / 207
- 70. 得意忘形不免丑态百出 / 210
- 71. 无自知之明如自挖坟墓 / 214
- 72. 性情孤傲终走向四面楚歌 / 217
- 73. 畏惧逆境难有好前途 / 220
- 74. 不懂放弃终累大局 / 223
- 75. 不识时务者如无头苍蝇 / 226
- 76. 不懂自省的人难以成大事 / 229
- 77. 一味羡慕别人毫无意义 / 233
- 78. 太过自私让人难腾达 / 237
- 79. 推诿是一种双重罪行 / 241
- 80. 不懂宽容难得逍遥 / 244
- 81. 人生之敌：心哀即是心死 / 247
- 82. 安逸让人迷醉人生 / 251

性格短板害死你

性格决定命运，一个人最可怕的短板是性格短板。性格上的短板就是命运上的短板，人生的“洪涝灾害”就是从那里开始的。

一般而言，性格短板是指行为方式不符合社会规范，对个人工作、感情和社交等有不良影响的极端或偏差的思想行为模式。性格短板在人生各期都有，但从青少年时期开始出现，这些不健康的思想和行为模式通常会持续下去，而且变得愈来愈根深蒂固，对我们的学习和生活，乃至命运都产生着重大影响。性格短板对个人会产生三个方面的危害：容易诱发多种心理疾病和身体疾病；导致无法适应社会，尤其难以处理人际关系；影响学习、工作的效绩和生活质量甚至个人前途。

1. 自卑是第一个大短板

作为一个男人，无论扔到哪里，都应该是一颗钉子！

但在现实生活中，好多男人或多或少存在着自卑，就如同每一个人都有着某方面的优越感一样。一个不完美的木桶，它的木板总是短的太短，长的太长。自卑这块短板并不可怕，可怕的是沉浸在自卑中而丧失追求成功的勇气。这样，自卑就成了牢笼，限制着人最大实力的发挥。

从前有个人相貌极丑，街上行人常常要转头对他多看一眼。他从不修饰，到死都不在乎衣着。窄窄的黑裤子，伞套似的上衣，到死都戴着一顶窄边的大礼帽，仿佛要故意衬托出他那瘦长的个子，走路姿势也相当难看，双手晃来荡去不知道放在哪里才合适。

他是小地方的人，直到临终，甚至已经身任高职，举止仍是老样子，仍然不穿外衣就去开门，不穿外套就去公众场合，总是讲不得体的笑话，总是在公众场合忽然忧郁起来不言不语。无论在什么地方——在法院、讲坛、国会、农庄，甚至于他自己家里——他处处显得无所适从。

他不但出身贫贱，而且身世蒙羞，作为私生子，他一生都对出身非常敏感。

没人出身比他更低，但也没有人比他升得更高。

他后来任美国大总统，这个人就是林肯。

如果一个人有这么多的弱点而不去补偿，难道也能获得林肯那样的成就吗？

原来，林肯并不是用每一个长处抵每一个短处以求补偿，而是凭伟大的睿智与情操，使自己凌驾于一切短处之上，置身于更高的境界。

林肯一生都在用拼命自修的方式来克服早期的障碍。他也非常孤陋寡闻，在20岁以前听牧师布道，他们都说地球是扁的。他在烛光、灯光和火光前读书，读得眼球在眼眶里越陷越深，眼看着知识无涯而自己所知有限，总是感觉沮丧。他填写国会议员履历表，在教育程度一项内填下的竟然是“有缺点”。

林肯的一生不是沉浸在自卑中，而是对一切他所缺乏的方面进行全面补偿。他不求名利地位，不求爱情与婚姻美满，集中全力以求达到更高的目标，他渴望把他的独特思想与崇高人格里的一切优点奉献出来，造福人类。

其实，自卑是由于一种过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验，也是生命木桶上的一块致命短板。其主要表现为对自己的能力、学识、品质等自身因素评价过低；心理承受能力脆弱，经不起较强的刺激；谨小慎微，多愁善感，常产生猜疑心理；行为畏缩、瞻前顾后等。在任何年龄和各种各样的人身上都可能存在这种心理短板，它使人们不能正确地认识自己的价值，因而产生更多其他的困扰。比如说，德才平平，生命仍未闪现出辉煌与亮丽，往往容易产生看破红尘的感叹和“流水落花春去也”的无奈，以至把悲观失望当成了人生的主调；经过奋斗拼搏，工作有了成绩，事业上创造了辉煌，但总担心风光不再，容易产生前途渺茫、四大皆空的哀叹；随着年龄的增长，青春一去不回头，往往容易哀怨岁月的无情和发出红日偏西的感慨……

这种自卑心理是一种消极、不良的心境，它是一具压抑自我的沉重的精神枷锁，是一块限制自我容量的心理短板。它消磨人的意志，软化人的信念，淡化人的追求，使人的锐气钝化，畏缩不前，从自我怀疑、自我否定开始，以自我埋没、自我消沉告终，使人陷入悲观哀怨的人生陷阱中不

能自拔，眼睁睁地看着生命之水从短板处虚妄地流失。

自卑是一种消极的自我评价或自我意识，自卑感是个体对自己能力和品质评价偏低的一种消极情感。之所以会产生这块短板，不是其认识上的不同，而是感觉上存在差异。其根源就是人们不喜欢用现实的标准或尺度来衡量自己，而相信或假定自己应该达到某种标准或尺度。如“我应该如此这般”、“我应该像某人一样”等。这些追求大多脱离实际，当一味的假想无法得到印证，眼看着别人超过了自己，就滋生了更多的烦恼和自卑。而短板的存在令他在日后生活中不敢希望什么，也不敢对自己有任何期待。

自卑是最致命的性格短板之一，是人生的绊脚石，也是人生成功之大敌。自古以来，多少人为自卑而深深苦恼，多少人为寻找克服自卑的方法而焦头烂额。

其实，强者不是天生的，强者也并非没有短板。强者之所以成为强者，在于他善于战胜自己的软弱，修正自己的短板。

当然，消除自卑并不能够一蹴而就。但是就过去的经验来说，也并非完全如此，有几位伟人的生平就是一部奋斗史，证明了因补偿短板的缺陷而获得成功的可能性非常大。读达尔文、济慈、康德、拜伦、培根、亚里士多德的传记你就会明白，他们一生的成就，都是由于积极弥补个人短板而造就的。像亚历山大、拿破仑、纳尔逊，是因为生来身材矮小，所以立志要在军事上获得辉煌成就；像苏格拉底、伏尔泰，是因为自惭貌丑，所以在思想上痛下工夫而大放光芒。

唯一的问题在于，不是我们不能修正短板，也不是修正短板有多困难，而是我们不要改变。只要别人或是别的事物改变了，你就会看到，我们把自己调整得多好。

现在就是开始的时候了，任何人都有自卑的时候，但不能让这块短板影响了整个水桶的实力。你本可以过更好的生活，不应该使自己的整个状

态都受限于短板的高度，应该像成功快乐的人那样，好好地利用自己的自卑感。虽然起初不大有把握，可是你会发现你自己不再受自卑短板的压制了，而是从它那里获得了成功的动力，从而使自己有一个更精彩更丰富的人生。

2. 贪婪是七宗罪之源

贪婪是灾祸的根源，是成功之路上的沼泽，也是最致命的性格短板之一。

从前，有一个放羊的男孩，在一个偶然的机，他发现了一个深不可测的山洞。这个地方很隐蔽，他从未去过。好奇心促使他一步步地向山洞深处走去，突然在洞的深处，他发现了一座金光闪闪的宝库。天哪，这是不是人们常说的天下第一宝藏呢？放羊的男孩很是好奇，他从来没有见过这么多的金子。他小心翼翼地从金山上拿了小小的一块金条，并且自言自语道：“要是财主不再让我帮他放羊的话，这块金子也够我生活一段时间了。”他边说边从宝库回到放羊的山上，然后不急不忙地将羊赶回老财主家，又如实地将这一天的发现告诉了财主。还把自己捡到的那块金子拿出来给财主看，让其辨别其真假。财主一看二摸三咬之后，一把将放羊的男孩拉到身边，急切地问藏金子的宝库在哪里。男孩把藏金子的宝库的大体位置告诉了他。老财主马上命令管家与手下们直奔男孩放羊的那座山，还担心男孩的话不真，让男孩为他们带路。

财主很快见到了那座金山，高兴得不得了。他想：这下我可发了大财了，他赶忙将金子装进自己的衣袋，还让一起进来的手下猛拿。就在他们把小男孩支走，准备带走所有的金子的时候，洞里的神仙发话了：“人啊，别让欲望负重太多，天一黑下来，山门就要关了，到时候，你不仅得不到半两金子，连老命也会在这里丢掉，别太贪婪了。”

可是财主哪里听得进去，他想这个山洞这么空阔，且又那么坚硬，就是天大的石头砸下来，也砸不到自己的头上，何况这里有这么多的金子呀。不拿白不拿，多拿一点有什么，拥有了这些金子，出去后我不就是大富翁了吗？于是财主还是不停地搬运，非要把金山搬空不可。不料，一阵轰隆隆的雷声响起后，山洞全被地下冒出的岩浆吞没掉，别说是当富翁了，就是连自己的性命也丢在了岩浆之中。这个山洞成了他的坟墓。

人是一种社会动物，无论是什么人，只要进入社会接触到物质利益，心里都会产生种种欲望，这就是贪婪这块短板产生的自然原因。

诚然，生物学家都知道，动物的基因是自私的，它们必须自私，因为基因是争取生存，当同它的等位基因发生你死我活的竞争的时候，只有击败对手，牺牲等位基因才有自己生存的权利。人是由遗传基因发展形成，人之自私大抵发源于此，自私就必然会导致贪婪这种性格短板的产生。但是，如果仅仅认为基因必须自私而心安理得，而丢弃自己更重要的一部分——灵魂，剩下的只是一副骸骨。你会变得毫无人的力量，即使血肉仍附着在你的身躯上，你仍然与普通动物没有什么区别。

不论在什么社会，什么国家，贪婪者都是卑鄙的、遭人唾弃的，都会受到社会的谴责，受到公众的鄙视。因为这块性格短板的存在，也常常导致许许多多的惨剧发生。

毫无疑问，人的贪婪与否、欲望的多少直接关系到人品的污洁和事业的成败，这块短板也直接决定着人的整体价值。“人只一念贪私，便销刚为柔，塞智为昏，变恩为仇，染洁为污，坏了一生人品，故古人以不贪为宝，所以度越一世。”也就是说，一个人只要心中出现一点贪婪和私心杂念，他本来的刚直性格就会变得懦弱，就会由聪明变得昏庸，由慈悲变得冷酷。本来结实的水桶就像缺了一段木板那样，失去了自身存在的意义。

人在进入社会后有各种各样的欲望，但有的人的欲望是客观的、有节制的，我们把这类欲望称做梦想，这样的欲望只会是一种目标，一股动