

虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。

——培 根

百万网友票选『全民健心』类读物

——培养良好情商，健全人格第一书！

张 旭 / 著

别让虚荣

害了



你



亚洲人文教育优秀获奖读物

——家庭、两性、励志、心灵、人际最佳启蒙书！



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

DO NOT LET VANITY HARM YOU

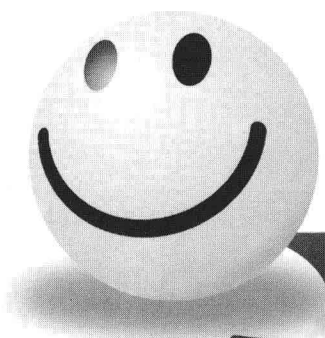
百万网友票选『全民健心』类读物

——培养良好情商，健全人格第一书！

张旭／著

别让虚荣

害了你



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

别让虚荣害了你 / 张旭著. -- 北京: 中央编译出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5117-1915-7

I. ①别… II. ①张… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 275518 号

别让虚荣害了你

出版人:刘明清

出版统筹:薛晓源

策划编辑:黄海明

责任编辑:韩继海

责任印制:尹 珺

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座邮编:100044

电 话:(010)52612345(总编室)(010)52612313(编辑室)

(010)66161011(团购部)(010)52612332(网络销售)

(010)52612316(发行部)(010)66509618(读者服务部)

网 址:www.cctpbook.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京建泰印刷有限公司

开 本:710毫米×1000毫米 1/16

字 数:180千字

印 张:17

版 次:2014年1月第1版第1次印刷

定 价:36.00元

本社常年法律顾问:北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

前 言

在《权子·顾惜》中,谈到一个《孔雀爱尾》的故事:一只雄孔雀的长尾闪耀着金黄和青翠的颜色,任何画家都难以描绘。它生性忌妒,看见穿着华美的人就追啄他们。孔雀很爱惜自己的尾巴,在山野栖息的时候,总要先选择搁置尾巴的地方才安身。一天下雨,打湿了它的尾巴,捕鸟人就要到来,可是它还是珍惜地回顾自己美丽的长尾,不肯飞走,终于被捉住了。故事隐喻人们为了没有意义的美好外表形象不惜牺牲了自己的自由和生命。

如果把对一般毫无价值的东西的追求发展为似乎是美好的愿望时,虚荣便是自尊心的过分表现,在这个意义上,虚荣就是表现为可悲的甚至不道德的社会情感,常常使人做出没有理智的不成熟的反常的行为。



每个人多多少少都有点爱慕虚荣,男人大多追求自己的名誉、地位、款子、车子等,女人更多的追求自己的衣着、容貌、老公、房子,尤其当今社会经济发展突飞猛进,人们的需求已经不仅仅是为了生存,为了解决温饱,已经不能像老子在《取舍》中所言:“难得之货使人是以圣人之治也,为腹而不为目,故去彼而取此。”因为每个人都不喜欢自己在任何方面比别人低一等。

1

一定限度的在道德与法律之内的虚荣心是可以理解的,可是过分追求小则导致道德的沦丧,大则走向罪恶的深渊——我们活得太疲惫,是因为我们追求的东西太多了;我们活得太沉重,是因为我们心里在意的东西太多了;我们活得太烦恼,是因为我们太好面子和太虚荣了。

所以说,虚荣不仅仅是一杯杀死快乐的毒酒,甚至还是一剂扼杀掉生命的毒药。

人类进入新世纪,社会对人才的要求越来越高,综合性素质的人才在二十一世纪倍受欢迎。现在我国大力提倡的素质教育也就是要求所培养的人才能够更好地适应社会,满足社会发展的需要,而“学会做人”正是素质教育的一个重要内容,可以说,树立正确的人生观价值观是一项长期而艰苦的任务。

从这个角度出发,本书深度剖析虚荣的辐射面,同时合理地引导,帮助读者自我认识和自我评价。引导读者端正自己的人生观、价值观,增进读者应对“虚荣心”的能力,进而提高读者的心理健康水平,帮助他们正确认识和分析自己身上存在的虚荣心,认清虚荣心的危害,引导他们将虚荣心转化为乐观向上的进取心。

著名的成功学大师拿破仑·希尔说过:“心态决定成败!一种健全的心态比一百种智慧更有力量!”从这个意义上说,本书为当下不可多得的“全民健心”类读物,掌握本书,有助于你在人生的道路上更好地磨砺心智,提升职业素养、工作绩效和生活品质!



C 目 录

CONTENTS

第一章

认识你自己,别因虚荣心定错位走错路 1

老子曰:“自知者明”,苏格拉底说:“你要认识自己。”认识自己是取得成功的基础。先要正确地认识到自己的长处,这关系到自己能否做出正确选择和确立自信心;但认识自己最难的还是认识自己的短处。

大多数人都因为虚荣心作怪的缘故,习惯于自以为是,不愿意否定自己,看不到自己存在的缺点和不足。这会直接导致自我定位的错误,以致在人生的道路上迷失方向。



1

- 1.越是虚荣的人,越是不懂装懂 1
- 2.很多时候,我们远不如自己想象的那般重要 4
- 3.坦率地认输,把“面子”让给别人 6
- 4.自夸是做人的大忌 10
- 5.确定目标要切合实际 12
- 6.自认为怀才不遇者并不一定真的怀才 17
- 7.“艺多”也压身,不要盲目地追求多才多艺 19
- 8.世界上没有“一夜成名” 22
- 9.盲目的坚持是不可取的 25
- 10.不要小看任何人,尤其是所谓的“失败者” 28

凡事量力而行,千万别“死要面子活受罪” 31

每个人都希望自己能在社会生活中,在各种群体中得到别人的尊重与赞赏,但荣耀的满足是通过发奋图强以实际行动去获得的。而虚荣心强的人虽追求的也是荣誉,但却是以不正当的方式或手段,不顾自身客观条件,去“打肿脸充胖子”,死要面子,结果却活受罪。

- 1.敢于拒绝,必要时学会说“不” 31
- 2.不要盲目与人攀比 37
- 3.素位而行,安分守己 39
- 4.不重视面子会活得更好 41
- 5.争论是世界上最大的“空耗” 43
- 6.“匹夫之勇”要不得,遇事要冷静 46
- 7.给别人面子,就是给自己留后路 50
- 8.吃亏是福,失小面子得大利 57
- 9.“打肿脸充胖子”只能证明你心虚 61



低调做人,才能高效率做事 64

在这个社会,越来越多的人自命不凡,为了满足虚荣心,他们迫切想用一些东西来证明自己的能力。但山外有山,楼外有楼,在强者如云的队伍里,要想胜出谈何容易?

这时候,不妨进行逆向思考,在大家都在向高处拥挤的时候,你何不放下身架,以低姿态示人?

只要你是金子,在哪里都会发光的,但是若是在一大堆金子中发光,很难有人发现你,但是你若在一片石子中发光,那么别人一眼就能看到你。

- 1.低调做人,是高标生存的起点 64
- 2.在低起点上胜出,才是成功的捷径 66

3.低下头去实干,用成绩说服别人	69
4.别在失意者面前炫耀你的得意	72
5.放下“身架”才能提高“身价”	74
6.给人好处千万不要挂在嘴上	76
7.得理也要让三分	78
8.多给别人表现的机会	81
9.淡化自己的“优位”	84
10.谦虚是一种不可战胜的力量	87

第四章

恃才不傲,锋芒毕露只会自讨苦吃

91

中国有一句成语叫做“锋芒毕露”,锋芒本意是刀剑的尖端,后人将之比作一个人的聪明才干。古人认为,一个人若无锋芒,则是扶不起的“阿斗”,所以有锋芒是好事,是事业成功的基础。在适当的场合显露一下既有必要,也是应当。

然而,锋芒可以刺伤别人,也会刺伤自己。如果一个人自恃有才,就狂妄自大,锋芒毕露,将才华当成炫耀和骄傲的资本,以博取大家的赞美和羡慕,满足自己的虚荣心,那么他的下场可想而知。



3

1.功高之时莫要忘记别人,更莫要忘记低调	91
2.学会恰到好处地把功劳让给上司	94
3.不要企图替你的上司做决定	98
4.如果你炫耀自己的聪明,你最愚蠢的一面就呈现在众人面前了	101
5.骄傲是阻碍进步的大敌	104
6.若真有本事,又何须炫耀	106
7.才高自敛方是自保之道	108
8.装傻也是一种明智之举	110
9.要懂得过满则溢的道理	112

“高帽”害人，不要在所谓的“荣耀”里忘乎所以 116

虚荣心不少人都有，溢美之词人人都爱，但是且不可以戴着别人给的高帽子飘飘然不知所以。要知道，在你保持头脑清醒和冷静的时候，别人的赞美是给你再接再厉的正能量；而一旦你的心被那些赞美声融化，你的眼睛被那些恭维蒙蔽，那么你就会失去理智，迷失自己，甚至被那些不怀好意的善于溜须拍马、阿谀奉承的人所利用而不知。

1. 不要在别人给的荣耀里忘乎所以 116
2. 保持清醒，小心成为别人“捧杀”的对象 119
3. 保持客观的判断力，听出人们赞美的虚实 122
4. 虚心接受别人的善意忠告 128
5. 感谢批评你的人 131
6. 最大的好处，也许是最深的陷阱 133
7. 掩饰错误不如承认错误 135
8. 对那些看似好的建议也要理智对待 139
9. 不要沉醉于过去的辉煌 142

**淡泊名利，别让欲望吞噬了你的生活 146**

这个世界有太多的诱惑，因此有太多的欲望。一个人需要以清醒的心智和从容的步履走过岁月，他的精神中必定不能缺少淡泊。虽然我们渴望成功，渴望生命能在有生之年划过优美的轨迹，但我们需要的是一种平平淡淡的快乐生活，一份实实在在的成功。

这种成功，不必努力苛求轰轰烈烈，不一定要有那种担天地之道义，救万民于水火的豪情。只是一份平平淡淡的追求，但这足矣！

1. 功名也只是一时的浮云 146
2. “盛名”有时也是一种压力 148
3. 修剪欲望，让生活变简单 151

4. 名利像玩具, 千万别拿它当真	158
5. 艰难困苦是人生的一笔财富	162
6. 平淡是真, 平静是福	164
7. 不能背负的东西, 就学会笑忘	166
8. 人生苦短, 不要为小事烦恼	169
9. 换一种心境, 就换了一种世界	171

第七章

爱情本真, 别被虚荣蒙蔽了双眼

173

听说, 人出生时都被祝福过, 可是, 在后来的人生道路中, 有的人却会因为这样那样的一些因素而将自己的幸福弄丢, 虚荣就是其中之一。

爱情原本是两情相悦的美丽, 可是我们常常为了面子, 为了虚荣, 强行附加太多的外在条件……可是, 附加了太多外在条件的爱情还能保留几分原汁原味? 这样的爱情又能持续多久?

1. 当爱情遇上金钱, 你选哪一个	173
2. 婚姻如鞋, 舒适远比漂亮更重要	177
3. 幸与不幸, 全看自己的心态	185
4. 真正的幸福, 不需要给别人看	187
5. 别拿婚姻当“赌注”	191
6. 不攀比, 幸福就是计较少一些	194
7. 男人的“花言巧语”要有选择地听	196



第八章

坚持自我, 不要成为“别人嘴里”的牺牲品

199

坚持真我的本色, 才能展示自己最好的一面。许多人在面临人生观选择的时候, 不是为了自己的性格、自己的爱好、自己的特长, 而是为了别人的眼光和评价。他们或者为了迎合别人而改变自己, 或者盲目从众随波逐流, 最终失去本色, 成了别人观点的牺牲品。所以, 坚持自己, 不仅仅是一种勇气, 更是一种做人的智慧。

1.你是你自己,没有人更了解你	199
2.小心成为别人意见的“牺牲品”	203
3.不要刻意模仿别人,你就是最棒的	205
4.自卑是虚荣产生的一个主要根源	208
5.自己拿主意,不要被别人所左右	211
6.不必追求每个人的满意	214
7.面对质疑,自己的路要自己走	217
8.命运不在别人嘴里,而在自己手中	221
9.选择自己喜欢的,而不是别人喜欢的	224

第九章

调整心态,不要让完美主义控制了你

生活中有不少完美主义者,他们孜孜不倦地追求完美,不允许自己有一丝缺憾。说到底,这不过是虚荣心在作祟,虚荣心使得他们渴望证明自己,虚荣心使得他们不肯在任何方面落后于人……但事实上没有一件事、没有一个人是完美的,苛求完美不过是自讨苦吃,因此哲人告诉我们说:完美本是毒。

一个人要想生活得更快乐一点,就必须调整心态,战胜虚荣心,抛弃完美主义。

1.你是无可救药的完美主义者吗?	227
2.“完美主义”是一种漂亮的毒药	231
3.做一个适度的“妥协主义”者	236
4.要勇于承认自己的“不完美”	237
5.苛求完美,就永远无法品味人生的快乐	240
6.缺憾是上天的另一种恩赐	246
7.学会欣赏厄运之美	254
8.不仅要学会原谅别人,更要学会原谅自己	258



第

一

章

认识你自己,别因虚荣心定错位走错路

老子曰:“自知者明”,苏格拉底说:“你要认识自己。”认识自己是取得成功的基础。先要正确地认识到自己的长处,这关系到自己能否做出正确选择和确立自信心;但认识自己最难的还是认识自己的短处。

大多数人都因为虚荣心作怪的缘故,习惯于自以为是,不愿意否定自己,看不到自己存在的缺点和不足。这会直接导致自我定位的错误,以致在人生的道路上迷失方向。



1.越是虚荣的人,越是不懂装懂

愈是虚荣的人,愈是不能事事精通,但是愈是虚荣的人,却愈爱表现,常常不懂装懂,自以为是。比如他们对于某种学问技术不过初窥门径,还未登堂,更未入室,居然自命为专家,到处宣扬,一幅煞有介事的样子。

传说在汉朝的时候,在中国西南方有一个很小的县,叫作桐梓县。在桐梓县往东二十里的地方,有一个很小的国家叫夜郎国。



夜郎国虽然是一个独立自主的国家，它的国土却小得非常可怜。而且由于地处山区，交通闭塞，生产很落后，国家也很穷。可是夜郎国的国王却十分的自大骄傲！他以为自己的国家很大很大，不晓得临近的国家有多大！有一次，汉朝派人去拜访夜郎国的国王，他一脸骄傲地问：你们汉朝和我们夜郎，究竟是那一个国家大呢？汉朝的人一听，都忍不住笑了起来。

从此以后，就用“夜郎自大”来形容那些见识浅薄、自大骄傲的人。如今几千年过去了，在我们的现实生活中，“夜郎”这样的孤陋寡闻却又妄自尊大的人仍然随处可见。

有这样一个笑话：

杰克夫妇并没有多少学问，但是他们爱慕虚荣，一直都向往一种自命不凡高人一等的生活。

这天，夫妇二人去参加一个上层人士举办的酒会，在漫无边际的闲聊中，话题转到了莫扎特。

“一个绝对的音乐天才！才华横溢，无人能及！”有人简练地评价道。杰克夫人做梦都想加入这种对名人品头论足的讨论，那样能显示自己知识渊博。为了显示自己的智慧和身份，她不失时机却又故作轻描淡写地说道：“噢，莫扎特，我非常同意您的见解，我喜欢他这个人，也许你们不敢相信，今天早晨我还在21路车站和他聊了几句，他正要去音乐厅客串一场演出，上车之前他还礼貌地向我道了别，真是一个非常懂礼节的人。”

杰克夫人的话音一落，周围便顿时安静了下来，大家都轻蔑地看着她。

旁边的杰克觉得自己蒙受了巨大的耻辱，他走到夫人面前，略带愠怒地耳语道：“我们现在就走，快穿上你的外套，我们得赶快离开。”

驾车回家途中，杰克一言不发。

“杰克，你是不是生气了？”杰克夫人打破沉默。

“噢，是吗？你终于注意到了？”杰克用嘲讽的口吻说道，“你今天让我丢尽了面子！你看见莫扎特坐21路车去音乐厅了？你这个自以为是的傻瓜！谁

都知道21路车根本就不路过音乐厅！”

不懂装懂其实就是内心无知的表现，为了掩饰自己的无知，费尽心力去假装自己是个“专家”。也许开始的时候，人家还真以为你是个“专家”，可你话一出口就露了馅，让人忍俊不禁。

有一个人想拜见县官求个差事。为了投其所好，他事先找到县官手下的人，打听县官的爱好。

他向县官的随从问道：“不知县令大人平时都有什么爱好？”

“县令无事的时候喜欢读书。我经常看到他手捧《公羊传》读得津津有味，爱不释手。”随从告诉他说。

这个人把县令的爱好记在心里，胸有成竹地去见县官。县官问他：“你平时都读些什么书？”

“别的书我都不爱看，一心专攻《公羊传》。”他连忙讨好地回答说。

县官接着问他：“那么我问你，是谁杀了陈佗呢？”

这个人其实根本就没读过《公羊传》，不知陈佗是书中人物。他琢磨了半天，以为县官问的是本县发生的一起人命案，于是吞吞吐吐地回答：“我平生确实不曾杀过人，对于陈佗被杀之事更是一无所知。”

县官一听，知道这家伙并没读过《公羊传》，才回答得如此荒唐可笑。县官便故意戏弄他说：“既然陈佗不是你杀的，那么你说说，陈佗到底是谁杀的呢？”

这人见县官还在往下追问，更加惶恐不安起来，吓得狼狈不堪地跑出去了，连鞋子也来不及穿。别人见他这副模样，问他怎么回事。

“我刚才见到县官，他向我追问一桩杀人案，我再也不敢来了。等这桩案子搞清楚后，我再来吧。”他边跑边大声说。

一个人应该用诚实、谦虚的态度去对待知识，对待别人。不懂就不懂，为何要装懂？但凡有此陋习者都是爱慕虚荣之人，肚中本无多少知识，偶然





被人问住,欲明说“不知道”,又恐丢了面子,只好不懂装懂,信口胡诌,答非所问,敷衍了事,聊以脱身。或者明明知道自己能耐不大,却不甘寂寞,人前人后“打肿脸充胖子”,摆出一副博古通今的架势,张嘴就是“张飞打岳飞,打得满天飞”,专唬那些学识浅薄之徒,借以满足自己的虚荣心。承认自己也有不知道的事并不丢人,而为了自抬身价而不懂装懂,自欺欺人的做法只会貽笑大方,就像滥竽充数的南郭先生终有灰溜溜逃走的那一天。

连孔圣人都说:“三人行必有我师。”可见没有人能门门学问都通,任何事情都了解,必然有很多需要学习和弥补的地方。而不懂装懂就像给不足之处盖上了一块遮羞布,施了个障眼法,虽然能暂时挡住了别人的视线,使自己得以苟延残喘。但是终有真相大白的一天,那时就要为自己的欺骗行为付出代价。

一个肚子里连一滴墨水都没有的人,却装出一副无所不知的大学问家的样子,目的是为了在听众信以为真的反应中获得“虚荣心”的满足。他们以为不懂装懂,可以使别人相信自己是一个内行,以此赢得别人的尊重。却不知,孤陋寡闻的他们是很容易露馅的。所以,人要有自知之明,“夜郎”自大只会遭人嘲笑。

2.很多时候,我们远不如自己想象的那般重要

自我感觉良好的人常常会陷入自我膨胀当中。我们每个人都需要有一技之长才能更好地活在这个世界上,在一些方面的特殊才能使我们形成了独特的风格和个性,人生也变得更加精彩,这是值得我们引以为荣的。但是,请记住,山外有山,人外有人,别把自己太当回事,如果总是恃才傲物、目中无人、自以为是,那么很有可能是搬起石头砸自己的脚。

新加坡淡马锡控股公司的首席执行官何晶,为人很低调。她从不接受

采访，即使在公开场合讲话，也很少回答人们的提问。在与何晶共事过的人们眼中，她是一个精明强干、思想敏锐的人，也是一个不愿被媒体曝光的商业女强人，但不为人知的是，何晶还是新加坡总理李显龙的夫人。

作为新加坡的第一夫人，何晶却喜欢朴素装扮，她经常留着一头短发。

当记者问她为什么这么低调时，何晶讲了一个寓言故事：两只大雁与一只青蛙同在一个池塘里，池塘的水越来越少，于是大雁决定要飞回南方。大雁对青蛙说：“要是你也能飞上天多好呀，我们还可以经常在一起。”青蛙灵机一动：它让两个大雁衔住一根树枝，然后它自己用嘴衔在树枝中间，一起飞上了天。地上的青蛙们都羡慕地拍手叫绝。这时有人问：是谁这么聪明？那只青蛙生怕错过了表现自己的机会，于是大声说：“这是我想出来的……”刚一张口，话还没说完，它便从空中掉下来了。

迈兹纳曾有一句名言：不要把自己看得太重要，没有你，事情一样可以做得好。不要把自己太当回事，坦诚而平淡地生活，没有人把你看成是卑微、怯懦和无能的。如果你老是把自己当作珍珠而四处炫耀，那么就时时有被淹没的危险。

很多时候，我们远不像自己想象的那般重要，那样受人关注。把自己看轻一点，把自己放得轻松点，就能解决很多问题，而不是陷入无尽的烦恼与痛苦之中。

即使你真的非常优秀，非常了不起，也请你不要自我膨胀。无论你从事着什么行业，过着怎样的生活，都不过是一个人。即使自己能翻手为云，覆手为雨，也不要把自己太当回事。因为许多事情都是一时的、短暂的，如果你把自己太当回事，可能有一天你会变得什么也不是。自我膨胀就像是在吹气球，谁都希望气球变大，但是吹入的气体过多就会爆裂。

总之，做人还是要谨慎一些，别把自己太当回事了，否则只能让人产生反感，像吹爆的气球那样毁掉自己。如果能对人生有清醒的认识，对自己有足够的了解，客观而公正地对待，方能从容地面对激烈的竞争，在生活的每一天都收获欣慰的笑容和真正的快乐。





3.坦率地认输,把“面子”让给别人

有的人总是希望自己无论在哪方面都是最好的,为了维护自己的面子,他们常常故意夸大自己的能力,炫耀自己的长处,其实,这是一种自不量力的表现。别人在这一方面也许的确不如你,但是这不代表你方方面面都比别人强,也许在有些方面你与别人相差的还不仅仅是一段距离呢。

国王的御橱里有两只罐子,一只是陶的,另一只是铁的。骄傲的铁罐瞧不起陶罐,常常奚落它。

“你敢碰我吗,陶罐子?”铁罐傲慢地问。

“不敢,铁罐兄弟。”谦虚的陶罐回答说。

“我就知道你不敢,懦弱的东西!”铁罐显出了更加轻蔑的神气。

“我确实不敢碰你,但这不能叫做懦弱。”陶罐争辩说,“我们生来的任务就是盛东西,并不是互相撞碰的。在完成我们的本职任务方面,我不见得比你差,再说……”

“住嘴!”铁罐愤怒地说,“你怎么敢和我相提并论!你等着吧,要不了几天,你就会破成碎片,消灭了,我却永远在这里,什么也不怕。”

“何必这样说呢,”陶罐说,“我们还是和睦相处的好,吵什么呢?”

“和你在一起我感到羞耻,你算什么东西?”铁罐说,“我们走着瞧吧,总有一天我要把你碰成碎片!”

陶罐不再理会。

时间过去了,世界上发生了许多事情,王朝覆灭了,宫殿倒塌了,两只罐子被遗落在荒凉的场地上。历史在它们上面积满了渣滓和尘土,一个世纪连着一个世纪。

许多年以后的一天,人们来到这里,掘开厚厚的堆积发现了那只陶罐。

“哟,这里有一只罐子!”一个人惊讶地说。