



克服人性弱点

赛格 编著

九大戒律

◆戒面子◆戒生气◆戒自卑◆戒嫉妒◆戒小人◆
◆戒诱惑◆戒暴怒◆戒贿赂◆戒赌毒◆

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

克服人性弱点/赛格编著.—北京:大众文艺出版社,2009.4
ISBN 978-7-80171-230-1

I.克… II.赛… III.成功心理学—通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 076496 号

责任编辑:宿一歌

封面设计:后浪文化

出版发行:大众文艺出版社

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号)

邮 编:100009

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

地 址:广州市白云区良沙路台头街 6 号

电 话:020-37409175

开 本:850mm×1160mm 1/32

印 张:12

字 数:260 千字

版 次:2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:28.00 元

版权所有,翻版必究。

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。



前言



人生的道路上,虽然有着不少坎坷和荆棘,但同样也充满了欢欣和鼓舞。为了使我们少走弯路,少犯错误,本书针对人共有和常见的思想、行为、情感,制定了一些通俗易懂的戒律,以此来严格要求自己。

在这些人生的戒律里,蕴涵着许多丰富的人生智慧和成功的秘诀,同时,也几乎囊括了人生路上最重要的禁忌。如果我们能够在生活中努力地按照每一条戒律去做,洁身自好,就一定能够顺利地通往成功与幸福之路。

戒面子。一些虚荣心比较强的人,过分地爱面子,即使撑也要把面子硬撑到底,这





样的方式，其结果大多是得不偿失。

戒生气。古人云：“气大伤身。”生气是人类负面情绪中的一种，一个人如果经常生气，就会使身心受到损害。

戒自卑。自卑可以轻而易举地摧毁一个人，也能使人因自强而崛起。我们要学会欣赏自己，把自卑当成奋进的一种动力。

戒嫉妒。与其将有限的精力消耗在嫉妒他人的成功上，不如抓住时机做一些实事。所以，我们面对嫉妒最好的方法，是用欣赏的眼光去看待别人的进步，然后试图超越对方。

戒小人。小人不但对我们的人生之路毫无帮助，反而会成为一块在关键时刻让你跌倒的绊脚石。因此，远离小人便显得至关重要。

戒诱惑。当今的社会丰富多彩，我们要力戒权力、金钱、美色等各种诱惑，不断完善





自身素质,加强个人修养,提高道德品质,同时保持一份健康平和的心态。

戒暴怒。暴怒容易使人失去理智,由于不可抑制的暴怒,往往使我们失去解决问题和冲突的最好时机。所以,当我们遇到意外情况时,一定要学会控制自己的情绪。

戒贿赂。大凡收取贿赂之人,无一不是从追逐私利开始,以走向犯罪告终。现实生活中,我们一定要坚持原则,从自我做起,拒绝收取他人贿赂。

戒赌毒。赌博和吸毒对人的身心健康具有极大的危害性,不但容易葬送个人前途,破坏婚姻家庭,而且容易诱发犯罪,百害而无一利。我们应严于律己,自觉抵制和远离赌毒。

以上这些人生的戒律,影响甚至左右着我们每一个人的事业和生活。我们在人生求索的道路上,应该对这些戒律具有足够的克





克
服
人
性
弱
点



服力和决心。让我们从此刻做起,远离人生中的那些对身心有害的行为,这样才能拥有成功快乐的人生!





录

目

第一章

戒面子

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 敢于舍弃面子 | 022 |
| 2. 别让面子挡了成功之路 | 023 |
| 3. 很多东西比面子重要 | 025 |
| 4. 放下面子的人机会更多 | 026 |
| 5. 宁丢面子, 绝不浪费 | 027 |
| 6. 莫因爱面子而变得虚荣 | 029 |
| 7. 走出面子“怪圈” | 030 |
| 8. 死要面子活受罪 | 031 |
| 9. 放下面子, 学会忍耐 | 033 |
| 10. 不必为面子逞强 | 034 |
| 11. 别让面子挡了自己的路 | 036 |
| 12. 面子是事业发展的绊脚石 | 037 |
| 13. 不要太在意你的面子 | 038 |
| 14. 学会拒绝面子上的吹捧 | 039 |
| 15. 争来面子却不能得到真幸福 | 041 |
| 16. 求救于人应克服面子心理 | 042 |
| 17. 爱面子容易让人失大局 | 044 |





18. 选择自信,而不是面子	045
19. 谨防面子下的陷阱	047
20. 放下面子,自己做决定	048
21. 换一种心气换一种脸面	049
22. 宁丢面子,也不否认过失	051
23. 摆脱面子“困局”	052
24. 放下面子,活出人生最佳状态	053
25. 太爱面子阻碍你的成功	055
26. 切莫因面子而赌气	056
27. 舍弃面子,做心灵的主人	057
28. 有面子不如真有真本事	059
29. 把面子包袱丢给别人	060
30. 切莫为面子而漠视真爱	062

第二章 戒生气

1. 将怒气自我处理掉	065
2. 不因下属犯错而生气	066
3. 别与自己的搭档生气	067
4. 莫生气让人获得意外收获	069





5. 用微笑取代生气	071
6. 不因他人的不满意生气	072
7. 别因下属的势利生气	074
8. 莫因过错与自己生气	075
9. 切莫在弄清事情真相之前生气	077
10. 面对上司的责骂不生气	078
11. 莫因失败而生气	080
12. 别为琐事与家人生气	081
13. 面对顾客的挑剔不生气	083
14. 遇事冷静莫生气	085
15. 不因命运不济而生气	086
16. 莫因他人的冒犯而生气	088
17. 不因恋人的过去生气	089
18. 不跟迫害自己的人生气	091
19. 不与无赖的顾客生气	092
20. 不因父母的严格要求生气	093
21. 莫因他人的不尊重而生气	095
22. 面对诽谤不生气	096
23. 用冷静化解怨气	098
24. 学会克制自己的怒气	099
25. 不因生活小事而生气	100





第三章 戒自卑

26. 生气容易让人失去好机会	101
27. 莫将生气带到工作中	102
28. 学会在生活中制怒	104
29. 家庭和睦不生气	105
30. 面对他人的攻击莫生气	106

1. 从自卑走向自信	109
2. 将自卑变为发奋的动力	110
3. 克服与人相处的自卑感	111
4. 勇敢地去面对自卑	112
5. 正视自己的缺点	114
6. 摆脱自卑的包袱	116
7. 战胜自卑就是战胜自己	118
8. 扫除自卑的心理障碍	119
9. 切莫自找自卑	121
10. 超越自卑之路	122
11. 莫让自卑成负担	123
12. 走出对婚恋不满的自卑	124





13. 抛开自卑的阴影	125
14. 选择自信,而不是自卑	127
15. 敢于面对自卑的挑战	128
16. 走出父母不和的自卑	129
17. 拒绝与自卑“纠缠”	130
18. 莫因羞辱而自卑	132
19. 用微笑战胜自卑	133
20. 自卑是可以战胜的	136
21. 告别初恋失败的自卑	137
22. 不必因自己的过去自卑	138
23. 告别身体缺陷的自卑	139
24. 不要被自卑击败	141
25. 战胜自卑,路越走越宽	142
26. 走出自卑误区	143
27. 欣赏自己,战胜自卑	145
28. 切莫因家境贫寒而自卑	146
29. 面对强敌不自卑	147

第四章 戒嫉妒

1. 嫉妒容易埋下祸根	150
-------------	-----





2. 将嫉妒化为自身前进的动力	151
3. 用智慧宽恕别人的嫉妒	152
4. 莫让嫉妒弄得自己心烦意乱	154
5. 嫉妒会使人丧失理智	155
6. 避免陷入嫉妒的误区	156
7. 告别嫉妒, 拓宽新视野	157
8. 嫉妒让朋友之间产生矛盾	158
9. 嫉妒的人心胸狭窄	159
10. 夫妻之间不嫉妒	161
11. 嫉妒影响身心健康	163
12. 切莫陷入嫉妒的深渊	164
13. 嫉妒是一种阴暗心理	165
14. 莫因嫉妒而失大局	166
15. 极端的嫉妒会走向毁灭	167
16. 嫉妒是一种人格缺陷	169
17. 强烈的嫉妒心理害人	170
18. 学会克服嫉妒	171
19. 正确地面对嫉妒	172
20. 过分嫉妒酿成恶果	174
21. 理智地控制嫉妒	175
22. 将嫉妒转化为积极的动力	176





23. 认清嫉妒的危害	177
24. 完善个性, 克服嫉妒	178
25. 嫉妒容易引起心理失衡	179
26. 避免嫉妒心理的产生	180
27. 心怀嫉妒, 不如自我发奋	182
28. 调整嫉妒的心态	183
29. 努力消除嫉妒心	184
30. 心胸开阔, 远离嫉妒	185

第五章 戒小人

1. 小人难以得偿如愿	188
2. 防止谄媚的小人	189
3. 远离玩弄阴谋诡计的小人	190
4. 远离背后告密的小人	192
5. 小人会在关键时候出卖你	193
6. 趋炎附势的小人	195
7. 谨防小人妖言惑众	196
8. 小人的话是靠不住的	197
9. 小人的内心世界充满阴暗	198





克 服 人 性 弱 点



10. 认清奉承拍马的小人	199
11. 谨防小人坑了你	200
12. 远离忘恩负义的势利小人	202
13. 小人往往居心不良	203
14. 远离口是心非的小人	204
15. 制造流言飞语的小人	206
16. 小人具有膨胀的私欲	208
17. 认清小人的真面目	210
18. 小人的流言毁人的前途	211
19. 谨慎与小人相处	213
20. 挑拨离间的小人	214
21. 造谣生事的小人	215
22. 打“小报告”的小人	217
23. 重利轻义的小人	218
24. 学会与小人保持距离	219
25. 不要轻易得罪小人	220
26. 防止小人的是非闲话	222
27. 对待小人要警惕	223
28. 落井下石的小人	224
29. 防范喜欢传话的人	225
30. 别中小人的圈套	226





第六章

戒诱惑

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 拒绝女色的诱惑 | 230 |
| 2. 不让诱惑有可乘之机 | 231 |
| 3. 以大局为重, 远离诱惑 | 232 |
| 4. 不受名利的诱惑 | 233 |
| 5. 拒绝利益上的诱惑 | 235 |
| 6. 抵挡外出游玩的诱惑 | 237 |
| 7. 为官廉洁, 不受诱惑 | 238 |
| 8. 莫在诱惑下泄露机密 | 239 |
| 9. 筑起一道抵挡诱惑的防线 | 241 |
| 10. 诱惑让人失去警觉 | 242 |
| 11. 面对诱惑不动心 | 243 |
| 12. 敢于对诱惑说“不” | 245 |
| 13. 顶住诱惑, 管好自己 | 246 |
| 14. 努力摆脱各种诱惑 | 247 |
| 15. 防止诱惑里的圈套 | 249 |
| 16. 莫因诱惑而伤害朋友 | 250 |
| 17. 拒绝五花八门的诱惑 | 251 |
| 18. 摆脱上网成瘾的诱惑 | 252 |





19. 要经得起诱惑和考验	254
20. 拒诱惑于安全线之外	255
21. 诱惑容易使人上当受骗	256
22. 拒绝秘密的诱惑	257
23. 金钱诱惑使人走向犯罪	258
24. 抵挡炫耀权力的诱惑	259
25. 走出金钱诱惑的漩涡	261
26. 抵挡诱惑,从点滴开始	262
27. 抵御金钱和享乐的诱惑	263

第七章 戒暴怒

1. 愤怒时切莫失去理智	266
2. 暴怒时请记住:且慢发火	267
3. 能压住怒火就是成功	269
4. 不能让怒火左右情感	270
5. 学会控制自己的脾气	271
6. 不因粗鲁与顾客发怒	272
7. 暴怒有损身心健康	273
8. 莫因斗气与同事发怒	275





9. 莫为长辈的责怪而发怒	276
10. 走出发怒的误区	278
11. 莫为小事而暴怒	279
12. 暴怒是缺乏修养的表现	280
13. 不因朋友善意的谎言发怒	282
14. 不要为恋人的背叛发怒	283
15. 学会消除愤怒	285
16. 不因下属不服从而发怒	286
17. 不因朋友的过失发怒	288
18. 让愤怒之情化为乌有	289
19. 怒气容易让人判断错误	290
20. 暴怒容易让人丧失冷静	292
21. 学会克制愤怒情绪	293
22. 被恋人误解时莫发怒	294
23. 多给对方关爱,而不是怒气	296
24. 发怒会给他人带来伤害	298
25. 暴怒伤心要不得	299
26. 不要对朋友的批评发怒	300

