

<<青少年必须克服的人性弱点>>

图书基本信息

书名：<<青少年必须克服的人性弱点>>

13位ISBN编号：9787502183240

10位ISBN编号：7502183248

出版时间：2010-8

出版时间：石油工业出版社

作者：宗春山，谷金玉 编著

页数：339

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<青少年必须克服的人性弱点>>

前言

走好青春的路 林清玄有一次去一家羊肉馆吃饭，老板忽然对他说：“先生，您还认识我吗？”

林清玄使劲回想了一番，摇摇头。

老板拿出了一份二十多年前的旧报纸，将一篇文章指给林清玄看，那是林清玄写的一篇关于少年神偷的旧文。

文中写道一个小偷手法高超，作案屡屡得手，虽然最终还是落入法网，林清玄却在最后感慨道：“像心思如此细密，手法如此灵巧的小偷，做任何一件事情都会有成就的吧！”

老板感激地说：“我就是这个小偷，是你这句话引导我走向正途的。”

林清玄没有想到，自己的一句感慨，居然让这位偷盗奇才回了头，走了正路。

和所有的青少年一样，羊肉馆的老板也曾年少轻狂，不管未来的道路如何，不管不顾地狂妄地消遣着青春的岁月。

自以为可以把握住生活的全部，却在一次狠狠的摔跤后，才回头发现，自己一直活得太过迷茫。

若不是那篇文章，只怕这位老板还在望不到尽头的道路上挣扎前行。

一句赞许便让一个小偷改头换面，经过努力，成为一个成功的商人。

还有一个故事，19世纪末期，美国西部密苏里有一个坏孩子，他总是喜欢搞一些恶作剧，让邻里头疼不已。

他会偷偷地向邻居家的窗户扔石头，踩坏别人的草坪，还把死兔子装进桶里放到学校的火炉里烧烤，弄得臭气熏天。

这个孩子的行为让他的父亲十分无奈，直到后来，在这个孩子9岁那年，父亲娶了继母，事情才有了转变。

继母慢慢地走近了孩子的内心，她时常鼓励这个捣蛋、不好好学习的孩子：“你不坏，而且非常聪明，只是你的聪明没有发挥出来。”

在继母的鼓舞下，这个孩子慢慢成长起来，成了美国当代著名的企业家和思想家，他就是戴尔·卡耐基。

像所有不懂事的孩子一样，卡耐基在童年做了许多“坏事”，如果不是继母为卡耐基摘下“坏孩子”的头衔，并给予他正确的鼓励和指引，那么，今天的卡耐基也许就不是这样一个成功的思想家了。

这两个故事只是青少年克服人性弱点的案例中的冰山一角，其实，克服人性中那些顽固的弱点并不是困难的事情，只要有心，每个人都可以做到。

青少年有属于自己的精彩，因为你们的爱好就是你们的方向，你们的兴趣就是你们的资本，你们的性格就是你们的命运。

每个人都会找到属于自己的理想乐园，在其中栽种赏心悦目的花草。

而那些性格中的弱点，则只是花草上的一些小虫子。

如何及时除掉这些虫子，编者青少年想了一个好办法。

这本《青少年必须克服的人性弱点(白金版)》就是最好的“除虫剂”，书中选取了大量生动的例子和精辟有趣的引导，会让青少年在软弱的时候变得勇敢，在骄傲的时候变得谦虚，在颓废的时候变得积极，在痛苦的时候变得乐观起来。

希望青少年可以带着编者精心准备的这份礼物，在蓝天下快乐成长，轻松愉悦地与自己的精彩人生握手。

<<青少年必须克服的人性弱点>>

内容概要

青少年有属于自己的精彩，因为他们的爱好就是他们的方向，他们的兴趣就是他们的资本，他们的性格就是他们的命运。

每个人都会找到属于自己的理想乐园，在其中栽种赏心悦目的花草。

而那些性格中的弱点，则只是花草上的一些小虫子。

如何及时除掉这些虫子，编者为青少年想了一个好办法。

这本《青少年必须克服的人性弱点(白金版)》就是最好的“除虫剂”，书中选取了大量生动的例子和精辟有趣的引导，会让青少年在软弱的时候变得勇敢，在骄傲的时候变得谦虚，在颓废的时候变得积极，在痛苦的时候变得乐观起来。

《青少年必须克服的人性弱点(白金版)》由宗春山和谷金玉编著。

<<青少年必须克服的人性弱点>>

作者简介

谷金玉，中国科学院心理研究所发展教育心理学研究生。
国家二级心理咨询师。
国家心理咨询培训师。
中国心理卫生协会会员。
中国科学院心理研究所EAP中心签约心理咨询师。
长期从事青少年心理咨询、辅导工作。
知心热线知心姐姐。
12355青少年心理服务热线咨询师、督导。
2008年5月参加百名心理学家赴四川心理援助团援助活动。
曾与几位资深心理老师共同编著《我要做个男子汉》青少年成长丛书。
北京市财贸职业学院、北京交通大学附中等多所中学和大学校外心理辅导老师。

宗春山，北京市青少年法律与心理咨询服务中心主任、心理专家、高级培训师。

中国青少年安全自护教育发起人，中国未成年人保护杰出公民，北京市心理卫生协会理事，联合国儿童基金会项目专家，北京2008年奥运会志愿服务特邀心理专家，中央电视台《今日说法》、《心理访谈》栏目专家。

从事青少年心理和安全教育20余年，通过长期的研究与实践，总结出以生命发展为核心的“生命教育”思想体系，形成了心理教育、压力管理等体验式课程，使孩子在体验中成长，在分享中提高。

对全国数百所中学、全国妇联、北京市团委等几十家单位的孩子及家长进行过教育培训，平均每年主持培训200余场，培训学员30000多人。

<<青少年必须克服的人性弱点>>

书籍目录

- 弱点一 懒惰：懒得跟你比懒的哲学
没有“懒人”的智商，就别套上懒人的皮囊
做推动世界的勤者，不做被世界推动的懒人
降低你的懒惰指数
- 弱点二 悲观：哭脸面对生活
别让悲观的潮水没过头顶
像向日葵一样，面对光明的一面
再苦的生活也要笑一笑
- 弱点三 懦弱：把“我不敢”当做口头禅
懦弱是阻碍你出色的麻痹药
玩场心理蹦极，突破胆小极限
不要胆小窝囊过一辈子
- 弱点四 浮躁：沉淀的反义词
缺少机会是浮躁之人的托词
奔跑的时候别忘记系鞋带
静心为自己的浮躁心态“减负”
- 弱点五 妄自菲薄：永远看着别人高自己一头
自己将自己囚禁在自卑的牢笼中
像世界超模一样走路
你对自己的定位是什么，你就是什么
- 弱点六 重外轻内：以貌取人的准则
别被华美的外表蒙蔽视线
为你的灵魂穿上新衣最重要
相貌不是能力的“代言人”
- 弱点七 舍近求远：拿远水来解近渴
最好的东西就在你家的花园里
“镀金”无需舍近求远
把握机遇是一种大智慧
- 弱点八 偏执：“愚昧”的固执
不切实际的执著是一种愚蠢
学会放弃，才会懂得收获
不让自己钻牛角尖
- 弱点九 意志薄弱：困难面前一味退让
薄弱的意志，让自己成为自己的敌人
困难是旅途中的一道风景线
勇气只是多跨出一步
- 弱点十 依赖：将自己“绑”在他人身上
锯掉习惯依靠的“椅背”
要敢于自己为将来“买单”
做自己的主人
- 弱点十一 虚荣：只追求面子上的风光
虚荣是啃噬内心的小虫
你的虚荣你做主
撕破“虚荣”的伪装，不让自己掉入陷阱
- 弱点十二 盲目崇拜：甘做别人的“小跟班”

<<青少年必须克服的人性弱点>>

盲目崇拜让灵魂被掏空

别让权威拴住前进的步伐

要用心去看世界

弱点十三 侥幸：总是想有“意外收获”

侥幸心理可能引火烧身

免费的午餐大多有“毒药”

莫伸手，伸手必被捉

弱点十四 成见：从哈哈镜里看人

成见将人定格成一张照片

摘下“有色眼镜”，丢掉你的成见

别让成见左右你的视线

弱点十五 优柔寡断：等到花儿也谢了

越怕失去就越容易失去

什么都阻挡不了你，天空才是你的极限

机会之神不青睐犹豫者

弱点十六 不思进取：停留在原地踏步

别让心里的“兔子”跑掉

进取心是人生的“永动机”

把进取心当做前进的动力

弱点十七 苛求完美：就算“十全九美”也不满意

得不到的总是最好的

每个人都是一个不完整的圆

卸下“完美”的黄金枷锁

弱点十八 吹毛求疵：从显微镜里看人

用欣赏的眼光看待身边的人

宽容环境就是宽容自己

将一些小事模糊掉

弱点十九 朝三暮四：别人碗里的肉总是比自己碗里的香

别让“全才生”的名号毁了你的前程

让“专心”生根发芽

一生只要认真做好一件事

弱点二十 虚伪：披着“真善美”的美丽外衣

伪君子常常以朋友的身份出现

最大限度地信赖你的朋友

人生不是演出，请摘下虚伪的面具

弱点二十一 墨守成规：在过去的思维模式中打转转

因循守旧的人把思维困在原地

经验只是经常对，不是永远对

培养和运用创造性思维

弱点二十二 耽于幻想：想的永远比做的多

幻想从童年起就伴随我们成长

耽于幻想的人终将一事无成

没有行动，梦想只是泡影

弱点二十三 狭隘：心胸不能容下一粒沙

不顾自己发展，只想阻碍别人进步

生活在套装里的人

远离狭隘，豁达人生

<<青少年必须克服的人性弱点>>

弱点二十四 不自知：不是放大就是缩小自己

充分认识自己

做自己能力范围之内的事

做人既不妄自尊大，也不妄自菲薄

弱点二十五 嫉妒：难以治愈的“红眼病”

宁可自己吃亏，也要把别人拉下来

寻找自身优点，不迷失在别人的成就里

巧妙化解嫉妒心理

弱点二十六 盲从：没有主心骨的“跟屁虫”

盲目行事，像浮萍一样左右摇摆

成功离不开明确的目标

怎样制订你的目标

弱点二十七 贪婪：永远都吃不饱

欲望是个无底洞

追求更多的“得”，反而失去得越多

贪婪如火山，不控制就会伤人害己

弱点二十八 吝啬：一毛不拔的铁公鸡

苦守“财富”换来的是两手空空

财富过多也是一件令人烦恼的事

吝啬付出的人会被幸福疏远

弱点二十九 爱博不专：样样通，样样松

读书学习不能一味贪多

拥有一项别人没有的技能

把所有的精力都专注于同一个目标

弱点三十 奴性：“哈巴狗”习性压弯脊梁

人的奴性是与生俱来的

向人求助也要保持尊严

独立：意识是去除奴性的第一步

弱点三十一 轻信：墙头草，随风倒

保持头脑冷静，方能在谣言的漩涡中站住脚

培养独立思考辨别是非的能力

做一个不进谗、不信谗的人

弱点三十二 羞怯：走到哪儿都遮遮掩掩

撩开羞怯的面纱

过度害羞会让我们变得软弱

让害羞的人变大方的秘诀

弱点三十三 猜疑：这个世上只相信“怀疑”

“有色眼镜”只会让你的世界乌云密布

无端猜疑使你失去支持与帮助

多疑者自寻烦恼

弱点三十四 紧张：时刻处于高度警惕状态

谁让你绑起了紧张之弦

给自己松绑，让心情快乐起来

告别紧张的生活

弱点三十五 孤高自许：一个人的“芭蕾舞会”

不做独行侠式的人物

再优秀的人也要学会在合作中共赢

<<青少年必须克服的人性弱点>>

与他人合作的五个技巧

弱点三十六 自负：不要把眼睛长在头顶上

伟大的科学家因自负而一蹶不振

自负的人永远不能与成功邂逅

放弃自以为是的念头

弱点三十七 冲动：一种看似无法理性掌控的情绪

只图一时之快贻害无穷

学会冷静有效地处理问题

做人最大的难题是管好自己

弱点三十八 自私：一味争取最为利己的东西

世界越来越紧密，帮人等于帮自己

自私会夺走你的幸福

几招教你远离自私

弱点三十九 计较：每笔账都算计到毫厘

精于计较，算来算去算自己

避免徒劳无功的争执

原谅他人的冒犯

弱点四十 因小失大：为了芝麻丢掉西瓜

不要让小事情牵着鼻子走

小事不是小人物的事

把每一件小事都当做大事来做

弱点四十一 忽视健康：透支生命，换取成功

失去了健康，生命就会“贬值”

不要被疲劳“干掉”

停下来歇息是为了更好地前进

弱点四十二 说谎：将真相用袋子“套”起来

谎言就像滚雪球，越来越大

谎言总是要被揭穿的

仅把善意的谎言是生活的“调味品”

弱点四十三 争斗：靠暴力博得敬仰

别把人生当做角斗场

无争，才能无忧

生气是拿别人的错误来惩罚自己

弱点四十四 拖延：从暖春等到寒冬

拖延折断本该带你起飞的翅膀

不要躺在拖延的温床上

让行动决定价值

弱点四十五 出风头：招摇过市，惹人眼球

显眼的花草遭折枝

做对的事比把事情做对重要

低调做人如流水

弱点四十六 逃避：临阵脱逃的选择

只为成功找方法，不为失败找借口

不怕霉运阻挡，只怕自己投降

谁都不能逃避责任

弱点四十七 冷漠：事不关己，只做冷漠的旁观者

只扫自家门前雪，不管他人瓦上霜

<<青少年必须克服的人性弱点>>

打开冷漠的内心

你需要为你的冷漠付费

弱点四十八 恐惧：害怕一切事物

别被恐惧的“魔鬼”上身

生命是罐头，胆量是开罐器

信心是恐惧的天敌

弱点四十九 抱怨：任何时候都有发不完的牢骚

过多的抱怨只会得到别人的反感

换个角度看世界你并不是最倒霉的人

抱怨如鞋里的沙，需要随时倒掉

弱点五十 苛求回报：只为回报而付出

别把回报作为付出的挡箭牌

机遇喜欢那些愿意“多付出一点点”的人

学会赠人玫瑰，手上才会留有余香

<<青少年必须克服的人性弱点>>

章节摘录

版权页：插图：下面这个寓言故事中提到的那个人就是悲观主义的代表者，他的悲观情绪不但令他无法走出困境，还丢失了自己的生命。

四周都是一眼望不到边的沙漠。

水已经喝完了，两个结伴而行的人身陷沙漠中找不到出去的方向。

水，水，最要紧的是找到水，已经有一个人因为中暑而不能行动了。

同伴把一支枪递给中暑者，再三吩咐：“你不要走动，枪里有五颗子弹，我走后，每隔两小时你就对空中鸣放一枪，枪声会指引我前来与你会合。

”说完，同伴满怀信心找水去了。

时间一点点过去，还看不到同伴的身影，躺在沙漠里的中暑者开始怀疑：同伴能找到水吗？

能听到枪声吗？

他会不会丢下自己这个“包袱”独自离去？

暮色降临的时候，枪里只剩下一颗子弹，而同伴还没有回来。

中暑者确信同伴抛下他离去了，自己只能等待死亡。

他痛苦极了，又害怕极了，他仿佛已经看到沙漠里的秃鹰飞来，狠狠地啄瞎他的眼睛，啄食他的身体……终于，中暑者彻底崩溃了，抬起枪，将最后一颗子弹射进了自己的太阳穴。

枪声响过不久，同伴提着满壶清水，领着一队骆驼商旅赶来，找到了中暑者温热的尸体。

中暑者不是被沙漠的恶劣环境吞没，而是被自己的恶劣心境毁灭。

故事中这个中暑者的悲剧人生让我们看到了悲观对一个人有着多么大的影响。

现实生活中，这样的人并不在少数。

塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个满是沙漠的陆军基地里。

丈夫奉命到沙漠里去学习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了，在仙人掌的阴影下也有43。

她没有人可聊天，身边只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。

她非常难过，于是就写信给父母，说要丢开一切回家去。

她父亲的回信只有一句话，这一句话却永远留在她内心，完全改变了她的生活：两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。

塞尔玛一再读这封信，觉得非常惭愧。

她决定要在沙漠中找到星星。

塞尔玛开始和当地人交朋友，他们的反应使她非常惊奇，她对他们的纺织、陶器表示兴趣，他们就把最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。

塞尔玛研究那些使人着迷的仙人掌和各种沙漠植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识。

她观看沙漠日落，寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年以前这里还是海洋时留下来的，原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

塞尔玛觉得自己已不再难过，而是每天都在快乐中度过。

是什么使塞尔玛变得快乐了呢？

沙漠没有改变，印第安人也没有改变，但是塞尔玛的心理改变了，心态改变了。

<<青少年必须克服的人性弱点>>

后记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、柳絮恒、赵一、赵红瑾、齐红霞、齐艳杰、陆晓飞、赵广娜、徐春艳、王非庶、李秀敏、王杰、张保文、李亚莉、何瑞欣、杜莉萍、李卫平、李敏、梁素娟、许庆元、姚迪雷、毛定娟、尹娜、王巧、杨婧、王娟娟、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、罗华杰、武敬敏、甘艳河、阎妍妍、杨英、罗婷婷、李良婷、上官紫微、杨艳利、于海英、曹慧利、肖冬梅、杨巍、刘瑞杭、刘红强、段文艳等。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧菁华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。

凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。

敬请你见到本书后及时函告你的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

由于编写和出版时间仓促，以及编者水平所限，书中不足之处在所难免，诚请广大读者指正，特驰惠意。

<<青少年必须克服的人性弱点>>

编辑推荐

《青少年必须克服的人性弱点(白金版)》：宗春山：一当你老去时，最可怕的不是后悔，而是回忆没有味道。

谷金玉：一不要错过了身边让你心动的人和事。

<<青少年必须克服的人性弱点>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>