



青少年心理自助
北京市海淀区教科所组织编写



打造自信

杨素梅 葛芳 张奕◎编著

吴颖惠 主编 王笑梅 文军庆 副主编

自信是一种乐观面对生活的心态，绝大多数的失败都是由于缺乏自信。

古人云：长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。

只要我们自己相信自己，自信的大树就会茁壮成长。只要自己相信自己，他人就会相信你。

相信自己：我能行！



中国社会科学出版社



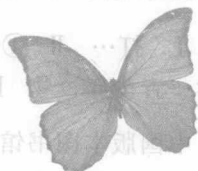
ISBN 978-7-5000-1274-5

青少年心理自助
北京市海淀区教科所组织编写

青少年心理自助
北京市海淀区教科所组织编写

W. C424.74 - 49

W. C424.74 - 49



打造自信

杨素梅 葛芳 张奕◎编著

吴颖惠 主编 王笑梅 文军庆 副主编

010 69083900 (010) 69083900

69083908

010 69021717



中国社会科学出版社

中国社会科学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

打造自信 / 杨素梅, 葛芳, 张奕编著. —北京: 中国
社会出版社, 2007. 10

(青少年心理自助)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1958 - 0

I. 打… II. ①杨…②葛…③张… III. 考试—学习心理
学—青少年读物 IV. G424. 74 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157422 号

丛 书 名: 青少年心理自助

主 编: 吴颖惠

副 主 编: 王笑梅 文军庆

书 名: 打造自信

编 著: 杨素梅 葛 芳 张 奕

责任编辑: 孙晓青

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 5

字 数: 105 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

目录

第一部分 学业自信

1. 一次不及格的考试 / 3
2. 我的考试成绩为何逐次下降 / 8
3. 有时突然想破罐破摔 / 13
4. 她比我学习好 / 18
5. 我不是不考虑自己的未来 / 23
6. 上学,我想放弃…… / 30
7. 中考后…… / 35

第二部分 人际自信

1. 我和好朋友吵架了 / 41
2. 我很在意她的目光 / 46
3. 我已经长大了 / 50
4. PARTY 中的尴尬事 / 55
5. 老师为什么这么说我 / 61
6. 晴天霹雳一样的拒绝 / 65
7. 我配得上优秀的他吗 / 69
8. 朋友辜负了我的信任 / 73



打造自信

DA ZAO ZI XI

第三部分 体貌自信

目录

1. 好怕别人注意到我 / 81
2. 别人的玩笑刺痛了我的心 / 87
3. 丑丫改造记 / 94
4. 矮个子的小博士 / 100
5. 雾里看花的烦恼 / 104
6. 老生病该怎么办 / 108
7. 我为什么没有她们好看 / 113
8. 丑小鸭的苦恼 / 119

第四部分 应对困难自信

1. 我不再是优等生 / 127
2. 姥爷离我而去 / 132
3. 暴躁的父母让我忍无可忍 / 138
4. 不要来我家 / 144
5. 我坚信自己会比别人强 / 149

第一部分 学业自信

1. 一次不及格的考试
2. 我的考试成绩为何逐次下降
3. 有时突然想破罐破摔
4. 她比我学习好
5. 我不是不考虑自己的未来
6. 上学,我想放弃……
7. 中考后……

1. 一次不及格的考试

点睛引言

天空中有风和日丽，也有电闪雷鸣；海洋里有水波荡漾，也有惊涛骇浪。



小小事情让我烦.....

那个周一上午第一节是数学课，教室里异常安静，课代表们默默地收作业，同学们你看看我，我看看你，表情严肃极了！

上课铃响了，数学老师一步登上讲台，将一大摞上周的数学考试卷子摔在讲台桌上，瞥了大家一眼，没说话，每个同学都清楚这意味着什么……

大家端正地坐着，就连最爱说话的小伍也目不转睛地看着黑板，等待着数学赵老师说话。班级里静得连掉一根针都能听得清清楚楚，我听着自己的呼吸声，思绪万千……

一年前，爸爸妈妈就为我制定了目标，一定考进这所重点初中，为此，我小学六年级一年基本没休息过，除了上培训班，就是在家复习功课，爸爸妈妈也为此牺牲了很多休息时间陪着我。记得收到学校录取通知书的那天，我们全家欣喜若狂，激



动得眼泪都掉下来了……因为，如果能进入一所重点初中学习，离重点高中就一步之遥。


突然听到赵老师念我的名字，紧接着，我听到他说“45分”，他的声音如晴天霹雳，我来不及反映，脑子一片空白。45分！以前，我经常讥笑那些数学考试不及格的同学考这么点分数，怎么学的！上初中以来的第一次数学考试，我竟然也得这个分数，45分！在小学的时候，我的数学成绩是最棒的，每次考试都得90多分，从来没有低于90分的，这不是在做梦吧！我掐了掐自己的脸，有感觉，不是做梦！

这一节课，赵老师讲了什么内容，我一点都没听进去，他的话语好像天书一般，我一句也听不懂，我的心好像沉入万丈深渊之中，不能自拔！

上中学以来的第一次数学考试，我才得了45分！我的同桌还得了89分呢！我怎么啦？突然间，我不认识自己了，我还是那个品学兼优的好学生吗？我还能像以前那样自信地学习数学吗？不知道，我真的不知道，我开始怀疑自己还能不能做一个好学生。我在混混沌沌之中度过了这一天的学校生活，上午的课根本没听进去，中午草草吃了一口盒饭，就坐在位子上发呆，望着窗外，脑子一片空白……下午又昏昏欲睡。放学以后，我一个箭步冲出教室，一口气跑到学校门口，深深吐了一口浊气。今天的学校生活是我最糟糕的一天，心情郁闷至极，从未有过的难过。校园门口，依然有一些小商小贩卖所谓的垃圾食品，而同学们却异常喜欢垃圾食品，我也喜欢，口感好，麻辣刺激。我来到一个小摊前，拿起麻辣烫就往嘴里塞，此时的刺激使我对自已还有一点感觉，但是，摊主热情的招呼声异常刺耳，虽然，往常我很喜欢和摊主开玩笑的，今天，一切的一切都变

了…… 9月，金秋季节。我本来很喜欢秋天，蔚蓝的天空，秋高气爽。此时，我无精打采地低着头，懒洋洋地挪动着双腿，有一搭没一搭地与周围同学聊着。

我的心情被浓云包裹了厚厚一层，看不到前方，看不到未来……

 **为你导航**

从小学进入中学学习，开始新的学习生活，有很多需要适应的，与小学生相比，中学生学习活动的内容和形式有很多不同，初中新生刚入学以后，面对新环境、新老师、新同学，也有一个心理适应的过程。

在进入中学以后的第一次数学考试中，你只得了45分，尤其和同桌的89分比起来，自己很难接受，再加上你自己在小学的时候数学成绩一直优异，瞧不上那些数学成绩较差的同学，现在担心同学们也看不起自己，所以，心情低落，难以自拔，甚至怀疑自己的学习能力，对学习没有信心。其实你的失落正是自尊心强、有进步潜质的表现，也许失败会成为一个更美丽的开始。

俗话说，失败是成功之母。你要认真分析这次数学没考好的原因，是学习基础不牢固，还是对中学学习方法不适应，或者是偶然失误导致这次没考好？从小学进入中学，主要会出现以下几种不适应的现象：

(1) 对教师的不适应。在小学，班主任是学生活动的中心，所谓老师追着学生跑；而到中学，几个科目的教师形成一个教



师集体，一起影响学生的学习生活。并且中学老师没有小学老师那么主动地围着学生转，取而代之的是学生要自主地学习，围着老师转，主动向老师请教。

(2) 对课程增多的不适应。中学新增加了多门没学过的课程。

(3) 对学习方法的不适应。小学的学习方法以老师“牵着走”和灌输为主，是较为被动的学习方式。中学老师主要教授基本要领和思路，更多的知识和能力需要学生通过自学和独立思考获得，是一种主动的学习方式。

此外还有对活动内容和在班级位置变化的不适应等。



放松体验

小妙招

战胜自我

你因为一次考试不理想，而备受打击，这完全可以理解，但一定要从哪儿跌倒，在从哪儿爬起来，积极建立自信，相信自己一定能行！具体方法如下：

(1) 主动到教室前面。主动到教室前面，哪怕站在那里看着同学们，你内心也会充满自信。把它当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐或者趁下课的时候，主动站到讲台上。当然，这样会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

(2) 把你走路的速度加快 25%。有一种人表现出超凡的信心，走起路来比一般人快，像跑。他们的

步伐告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情，更重要的是，我会在15分钟内成功。”使用这种“走快25%”的技术，抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在滋长。

(3) 练习当众发言。在课堂上，尽可能多发言，多发表自己的意见。拿破仑·希尔指出，有很多思路敏捷、天资高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论，并不是他们不想参与，只是因为他们缺少信心。

(4) 咧嘴大笑。咧嘴大笑，你会觉得美好的日子又来了。笑就要笑得“大”，半笑不笑是没有用的，要露齿大笑才能有功效。我们常听到：“是的，但是当我害怕或愤怒时，就是不想笑。”当然，这时，任何人都笑不出来，窍门就在于你强迫自己说：“我要开始笑了。”然后笑。要训练自己控制、运用笑的能力。

相信你一定能够走出考试失败的阴影，战胜自己，充满自信地往前走……



2. 我的考试成绩为何逐次下降

点睛引言

考试是检验学习效果的活动，考试成绩仅代表过去一段时间的学习，不能说明未来，更不能决定终生。



小小事情让我烦

我是某重点中学初三的学生，上小学时成绩优异，平时的作业和单元练习成绩全优。进入中学以后学习成绩只停留在中上等。我自认为学习比较刻苦、比较认真，应该有很优异的成绩，这样对我才公平！

我认为自己的智力水平很好，思维很有条理性。在班级里，还经常帮助同学们解答问题，哎，最让我郁闷的是每次重要的考试都不能真实地反映我平时的水平。

最近这次期末考试对我们每个初三毕业生来说都至关重要。往年，有的师哥师姐们凭着这次优异的成绩，提前被某重点高中录取。这可是我梦寐以求的事情！

我这次考试十分糟糕！现在想着这件事情都心惊肉跳……

每到考试前两天，我争分夺秒地复习，时间抓得特别紧，

连吃饭的时间都在念念有词地背书。然而，我的考试成绩却逐次下降，物理和化学科目都到了不及格的地步。要说考试成绩糟糕，其实，我在考试期间身体也很不争气，常常出现头疼、烦躁不安，注意力难以集中，总想着上厕所。并且，考试前几天，就老是闹肚子，胃不舒服，还有几次感冒发烧很严重。这样的身体状况，怎么能考出理想的成绩！

就说最近这次考试，本来我满怀信心的，心想一定争取好的成绩，这样才不辜负我三年来的努力，尤其不辜负妈妈的殷切期望。每每看到妈妈灰白的头发，目睹爸爸忙碌奔波的身影，我的心酸地在流泪，他们都是工薪阶层，最近几年双双下岗，为了我能生活的好一些，为了我的未来，他们风里来，雨里去……每当这个时候，我都暗暗下决心一定好好学习，顿时，我的身体和心灵为之一振。它就像一个永不枯竭的动力源，源源不断地鞭策我奋进、努力！

只有优异的学习成绩，才能为父母满腹辛酸的生活带来阳光！

学校按照惯例开家长会。爸爸特意请假来到学校询问我的学习近况，班主任老师说我平时学习很刻苦，就是考试成绩不理想。家长会结束以后，看着爸爸无奈的表情，我无语。爸爸自己默默地走了。他们并不像其他的家长对孩子总是不放心，爸爸和妈妈十分信任我，越是这样，越让我感到窒息！

我垂头丧气地走出教室，窗外那灿烂的夕阳依旧很美丽，我心中却没有温暖的阳光……

小丽是我最好的朋友，她活泼开朗。我欣赏她爽快的性格，她喜欢我沉稳的个性，我们成为了无话不谈的知己。

这次考试，小丽发挥得很棒！各科成绩遥遥领先于我，这

让我很尴尬，我觉得小丽的真实水平远远不及我，平时很多题目都是我帮她弄会的！小丽爽朗的笑声打断了我凌乱的思绪，我勉强向她挤出点笑容，又赶紧低下头，把自己的痛苦深深地藏起来。

我和小丽一起漫步在校园里，已经是放学的时间，有的同学在上操场上玩球，有的同学在小花园聊天，还有的同学匆匆地离开……小丽时不时地与同学打招呼、开玩笑，我只是苦涩地笑一笑。

突然，“学习、作业”占满了我的心，我顿时感觉心情沉重，是呀，还有很多作业，还要继续学习！匆匆告别了小丽，我往家赶，回家的路上，脑子一片混乱，“你的考试成绩很糟糕！”、“你学习非常刻苦，应该取得优异的成绩！”、“你一定要考上重点高中，不辜负父母的殷切期望！”我感觉不到自己的身体，我感觉不到自己的存在，我的身心被这些想法所控制……

回到家里，我直奔自己的小屋，扔下书包，倒头便睡。

眼睛闭上了，大脑却异常地兴奋，脑海里一直闪现着：“我的考试成绩为何逐次下降？”



为你导航

亲爱的同学，你有过这样的体验吗？这叫考试焦虑。

考试焦虑是指临近考试，担心自己的能力能否胜任这次考试；一般考前胃口不好，吃不下饭，担心考试期间自己的身体支撑不住；担心其他同学在这次考试中比自己强；父母对于考试寄予很大期望，假如这次没考好，对不起父母；还担心这次

考试题目是不是偏难，假想很多考试困难；还有的对这次考试抱有特殊的期待，比如中考保送等。

心理学研究证明：能力、水平相同的条件下，自信心高的人完成任务的成功率明显高于自信心低的人。所以，对自己保持充分的信心是考试成功的重要前提。考前自信心的培养，关键是要树立一个“信念”，即“我一定能考出最佳水平”，这并不是盲目乐观，而是一种积极的自我心理暗示。一些心理学方面的研究表明，这种积极的自我心理暗示，可以使人乐观、勇敢，有效地面对各种困难和危机。

考前的紧张情绪往往是由于一些担忧所引起，而要想消除这种担忧，首先要明确自己的担忧是什么。可以找一张纸，在一个没有干扰的地方，坐下来冷静思考一下，把自己的担忧写下来，然后进行分析，看看这些担忧对自己的危害到底有多大，那么，通过分析，你会发现，实际上你的许多担忧是“庸人自扰”，其结果并没有你想象的那样可怕。



放松体验

小贴士

调整心情

(1) 对着镜子照（找）自信。

对着镜子微笑，真诚地说：我就是最棒的！考前树立起“我能行”的观念，对保持良好的应试状态将起到积极的促进作用。

(2) 宣泄法。

如果考前过于紧张，可以找一个自己信任的、头脑比较冷静的人（有条件的可以找心理学工作者）交谈一下，把自己的烦恼倾诉出来，最好具体描述一下以前考试时紧张的感觉。也可以给要好的朋友写封信，把你紧张的心情写出来，这些都属于情绪宣泄的过程。这将有助于缓解紧张情绪、减轻心理压力。

(3) 哈哈大笑。

哈哈大笑有助于缓解紧张的心情，因为，笑不仅使自己心情愉悦，也能释放自己内心的紧张。

(4) 音乐疗法。

心理学研究表明，音乐可以影响一个人的情绪和行为。动人的音乐，不仅可以使人心情舒畅，从中得到美的享受，还可以使人感到轻松愉快、消除疲劳、缓解紧张情绪。

(5) 体育运动和体力活动。

许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐跟对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。但是，心理学家也告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有自信心。