

美丽心情谣编著

我的青春,我的心

华东师范大学出版社

摇摇社会生活**节奏**的加快,给人们的身心带来了巨大的**压力**。其实,“**心灵**更需要关怀”。

“**问心**系列”为你打开一扇扇“**心**”的窗口,抚慰每一个“**心**”的角落。

如你有兴趣在我们的“**问心**系列”里遨游,那开卷一定是会有益的。

# 这本书属于

姓名\_\_\_\_\_

性别\_\_\_\_\_年龄\_\_\_\_\_

学校\_\_\_\_\_

地址\_\_\_\_\_

## 特别提示：

你若不是这本书的主人，可不许乱填哦！  
若这本书是你的了，好！打消所有的顾虑，随意填写吧。

如：我的兴趣是……。

——因为只有你亲自参与了这本书的活动，它才更完整。

# 本书读者范围

从刚开始思考“我是谁”的初中生,到已是满脸小痘痘的高中生(当然不是所有的高中生都会长“青春美丽疙瘩痘”的,别担心!),都属于这本书的读者范围。

——最佳年龄：高中

当然,若你已走出学校的大门,但仍怀念那段人生最美好的时光;或你还想回味其间百般滋味;或你正为生活种种所困扰着,那么,你也属于我们这本书的读者范围。

好了,欢迎你加入!

# 关于青春

## (一)

有时觉得自己站在世界顶端而意气风发  
摇摇有时因为别人一句话又觉得跌下深崖  
摇摇有时冲动得认为世界全在我的脚下  
摇摇摇有时只想去北极无声无息地安个家  
摇摇摇摇有时明明伤心却故作潇洒  
摇摇摇摇摇摇有时鼻子一酸便泪如雨下  
摇摇摇摇摇摇有时装酷走自己的路何必管别人的话  
摇摇摇摇摇摇有时困惑得不明白为什么对的总是人家  
摇摇摇摇摇摇有时风雨袭来无所谓我才不怕  
摇摇摇摇摇摇有时却道听途说担心地球“开花”

## (二)

如果只有执著，没有困惑  
青春就不会这样耐人寻味  
如果只有快乐，没有忧愁  
青春也不可能如此绚丽多彩  
正因为如此  
青春才是青春！

# 自摇摇序

这本书是否有点与众不同呢？

许多书写来写去都是在写别人的事，许多书写来写去都是由学者或作家来完成。

摇摇可这本书不同：

♡—————

♡它是一本真正属于你的书，它写关于你的事！并且还要由你参与，亲自写上几笔，才算得上是一本完整的书。

♡它是由一个年轻的老师与一群或大或小，但肯定与你年龄相当的学生们共同完成的。（注意，在此之前他们可没出过书哦！……哈！犹豫了吧！没关系，继续读下去，他们不会让你失望的，精彩的还在后面呢！）

♡它是一本对你的学习和生活都会有益的书。它将告诉你怎样调节好心态，使你更有效地学习，如何建立良好的人际关系，调控好自己的情绪，使你拥有更快乐更精彩的生活！它还将告诉你……（自己去看看就知道了！）

♡它是一本心理保健的辅导读物，但我们

更希望它是你成长的日记 ,记下你心中的点点滴滴 ,伴你走过萌动的青春 ,让生命成长、丰盈。

♡所以建议你保存此书 ,让你能在成年后还可回味青春的滋味 ,或是让它成为你和你子女(当然是将来的!)沟通的秘密武器!

# 如何使用本书

(可别轻易跳过这一部分哦！)

摇摇本书主要分个性篇、情绪篇、交往篇、生活篇四大部分，每部分都紧紧围绕着我们身边不断发生着和不断困扰我们的事来展开。也许你会发现每个部分有着很大的不同，不仅在内容上，在风格上、文笔上都有一些差异。它不光是因为作者不同，还因为这就是

——“青春本色”！

书中有许多空白处，有的叫“三言两语”，是用来让你记下自己的看法、感受与建议的，用来记下划过你心灵的瞬间思绪、生活中的点点滴滴和对自我的省视与展望，需要你的亲自参与。（记住：你既是本书的读者也是本书的又一作者）

“心理试剂”是一些有趣味性的心理小测试，可以帮助你了解自我。不过注意可别以此作为评价和认识自己的唯一手段与标准哦！

书中会有一些小故事或漫画，你可千万别只当是调剂品哦！认真看看，仔细想远

想,你会从中获得什么,然后再往下读下去。

# 使用本书的原则

——记住你是可改变的！

——全身心地投入！

从现在起开始行动，并永远进入新的角色！

——用语言来肯定自己的每一个进步！

先请你听一个故事吧！

## 冒险一试的勇气

从前，有一个国王，他想委任一名官员担任一项重要的职务，就召集了许多孔武有力和聪明过人的官员加以选拔。

“聪明的人们，”国王说：“我有个问题，我想看看你们谁能在这种情况下解决它。”国王领着这些人来到一座大门——一座谁也没见过的最大的门前。国王说：“你们看到的这座门是我国最大最重的门。你们之中有谁能把它打开？”许多大臣见了这门都摇了摇头，一些聪明一点的人，也只是走近看了看，没敢去开这门。当这些聪明人说开不开时，其他人也都愿

随声附和。只有一位大臣 ,他走到大门处 ,仔细检查了大门 ,用各种方法试着去打开它。最后 ,他抓住一条沉重的链子一拉 ,门竟然开了。其实大门并没有完全关死 ,而是留了一条窄缝 ,任何人只要仔细观察 ,再加上有胆量去开一下 ,都会把门打开的。国王说 :“你将要在朝廷中担任重要的职务 ,因为你不光局限于你所见到的或所听到的 ,你还有勇气靠自己的力量冒险去试一试。”

### 三言两语

( 你看完后有什么感想 ? )

---

---

---

---

其实我们想说的是 ,成功有时仅仅在于你有没有勇气去试一试。

在本书中我们会提出一些建议 ,即“教你一招” ,可别忽视它们哦 ! 也许它们看似平凡 ,甚至是你也了解的常识 ,可重要的是你要有“冒险一试的勇气” ,去尝试、去努力、去实践 ,那你一定会大有所获的 !

这就是使用本书的最后一个原则 !

此为试读,需要完整PDF请访问: [怨](#)



个性篇

摇摇 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇

这一时刻

让你的激情即刻迸发

让你的活力即刻四射

你的个性将充分地展现

生命因此而精彩

这一时刻

让你的笑容像花儿一样绽露

摇摇让你的气质像芳香一样自然

你的个性将迅速地绵延

生命因此而丰富

从过去蒸馏形象

个性摆脱平庸的束缚

你将寻回迷失的自我

重新认识自我摇摇肯定自我摇摇超越自我

生命的每一个句点因此而值得回味



# 猜猜我是谁 ——认识你自己

---

**魔**镜 ,魔镜告诉我 ,  
哪个才是真的我 ?  
魔镜 ,魔镜告诉我 ,  
自己到底要什么 ?

聪明不聪明 ,都要由自己决定 ,  
爱不爱自己 ,都要看清自己。

摇摇佛教《楞严经》中有这样精彩的一段：

从前有一个人，由于家穷，买不起昂贵的铜镜，他一直为看不到自己的容貌而烦恼。一天，他的朋友借他一面镜子。

“哇！我终于看到自己了。”当他看到自己俊秀的面容时，竟然高兴得手舞足蹈。因此，他每天捧着镜子，顾影自怜。几天之后，朋友要回了镜子，他竟然无法自处，直叫嚷：“我的头，我的头呢？”

他找遍了城中大街小巷，就是找不到自己的“头”。绝望之余，他的精神恍惚起来，语无伦次地重复说着：“我的头，我的头呢？……”

这天，朋友又来看他，在途中擦肩而过时，差点认不出他来。朋友拉住他，问道：“你怎么会变成这个样子？”

“我找不到我的头。”

“你的头不是好好的吗？”

“不，我看不到它。”

“你真是的！”朋友说着，用力敲了敲他的头。

“唉唷！我的头，好痛啊！”——他终于源

“找”回了他的头。

### 三言两语

---

---

这个纷繁的世界几乎吸引了我们所有人的所有目光，让我们时时刻刻地向外张望，甚至在我们做梦时也不放过我们（我们不是梦见吃肯德基就是吃麦当劳或者梦见

其他什么 ,反正很少会是自己!) ;让我们今天迷恋这个“星”的长发 ,明天崇拜那个“星”的潇洒 ,却很少花点时间费点心思来认识自己。

被人蒙蔽了的根源 ,是蒙蔽了自我 ;被物侵蚀了的根源 ,是迷失了自我。

朋友 ,敲敲你的头 ! 回来吧 !

## 摇摇一、认识自己是什么

### 自我意识

有人说 :它是人与动物在心理上的最后分水岭 ;心理学说 :它是指个体对自己存在的觉察 ,即认识自己的所有身心状况 ,包括自己的生理状况( 如身高、体重、形态等 ) ,心理特征( 如需要、动机、性格、气质等 ) ,以及与他人和环境的关系( 如与自己周围的人的人际关系 ,自己在团体中的地位 and 作用等 ) ;我简单说 :它就是人对自己与客观世界的关系的认识。

自我意识其实包括了 :

※自我认识 :即个体的自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等。

※自我体验 :实际上就是我们自己的情绪状态的体验。

远

此为试读,需要完整PDF请访问: