



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU—ZI QIANG CONG SHU

青少年心理自助文库——自强丛书



ZI ZHI

自知



一日看尽长安花

yi ri kan jin chang an hua

吕洪峰◎编著



增强青少年辨别真善美与假恶丑的能力，树立正确的价值观、
人生观，增强社会责任感。

图书在版编目(CIP)数据

自知:一日看尽长安花 / 吕洪峰编著. —北京:现代出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5143-1610-0

I. ①自… II. ①吕… III. ①自我评价-青年读物
②自我评价-少年读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第149216号

编 著 吕洪峰
责任编辑 窦艳秋
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264(传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市恒升印装有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 14
版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1610-0
定 价 27.80元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言 REFACE

为什么当今时代一部分青少年拥有幸福的生活却依然感觉不幸福、不快乐？又怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越是觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实，正所谓“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到下一代能否健康成长，承担起建设和谐社会的重任。作为家庭、学校和社会，不能仅仅重视文化专业知识的教育，还要注重培养孩子们健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重他们。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。因为心理自助能够帮助青少年解决心理问题、获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

成功青睐有心人。一个人要想获得事业上的成功，就要有自信，就要把握住机遇，勇于尝试任何事。只有把更多的心血倾注于事业中，你才能收获





自知

成功的果实。

远大的目标是人生成功的磁石。一个人如果仅仅拥有志向,没有目标,成功就无从谈起。

一个建筑工地上有三个工人在砌一堵墙。

有人过来问:“你们在干什么?”

第一个人没好气地说:“没看见吗?砌墙。”

第二个人抬头笑了笑说:“我们在盖幢高楼。”

第三个人边干边哼着歌曲,他的笑容很灿烂:“我们正在建设一个城市。”

十年后,第一个人在另一个工地上砌墙;第二个人坐在办公室里画图纸,他成了工程师;第三个人呢,是前两个人的老板。

三个原本是一样境况的人,对一个问题的三种不同回答,反映出他们的三种不同人生目标。十年后还在砌墙的那位胸无大志,当上工程师的那位理想比较现实,成为老板的那位志存高远。最终不同的人生目标决定了他们不同的命运:想得最远的走得也最远,没有想法的只能在原地踏步。

远大美好的人生目标能吸引人努力为实现它而奋斗不止。每当你懈怠、懒惰的时候,它犹如清晨叫早的闹钟,将你从睡梦中惊醒;每当你感到疲惫、步履沉重的时候,它就似沙漠之中生命的绿洲,让你看到希望;每当你遇到挫折、心情沮丧的时候,它又犹如破晓的朝日,驱散满天的阴霾。

在人生目标的驱策下,人们能不断地激励自己,获得精神上的力量,焕发出超强的斗志。那样,你就能收获成功的果实。

本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾,科学调适身心,实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课,可以给你增加快乐的心理自助术;本丛书会让你认识到:掌控心理,方能掌控世界;改变自己,才能改变一切;本丛书还将告诉你:只有实现积极心理自助,才能收获快乐人生。

C 目 录 CONTENTS

第一篇 自我认知赢得人生

- 英雄不问出身 ◎ 3
- 不要小看了自己 ◎ 6
- 相信自己是最棒的 ◎ 8
- 展现独一无二的自我 ◎ 10
- 战胜自己,战胜命运 ◎ 12
- 不卑不亢做好自己 ◎ 17
- 掌控自己的情绪 ◎ 21
- 表现自己的个性 ◎ 24
- 挖掘自己无限的潜力 ◎ 27
- 不要跟自己过不去 ◎ 30
- 为自己的命运做主 ◎ 33
- 成就自己的美丽 ◎ 37



目
录

第二篇 有目标才能有方向

- 选准方向,找对成功起点 ◎ 43



自知

- 适合自己就是最好的 ◎ 47
- 要活得扎实就先守住目标 ◎ 51
- 人生目标指引成功之路 ◎ 53
- 不要盲目地追随别人 ◎ 57
- 选择让自己发光的地方 ◎ 60
- 急功近利不如脚踏实地 ◎ 64
- 世间无弃物,关键在定位 ◎ 66
- 为了梦想,踏实前行 ◎ 70
- 命运是选择的结果 ◎ 74

第三篇 家有诚信其乐融融

- 和睦的家庭源于信任 ◎ 79
- 常回家看看 ◎ 81
- 珍惜真诚带来的快乐 ◎ 83
- 家人之间需要信任 ◎ 86
- 父与子的信任 ◎ 88
- 留下空间给予温暖 ◎ 90
- 家庭教育更要有诚信 ◎ 92
- 杜绝夫妻间的争吵 ◎ 94
- 真诚化解夫妻间矛盾 ◎ 96
- 真诚信任是维持幸福婚姻的关键 ◎ 98

第四篇 诚信立则事业兴旺

- 失信将付出大代价 ◎ 103
- 抵制诱惑袒露真诚 ◎ 106
- 好的名誉就是财富 ◎ 109

- 真诚为人是成功之本 ◎ 111
成功来自信誉 ◎ 114
重视你信誉的财富 ◎ 116
用真诚换来声誉 ◎ 120
诚信是无价之宝 ◎ 123
品德是信誉的担保 ◎ 125
发展事业更需讲信誉 ◎ 127

第五篇 吐然诺堪比五岳重

- 诚信是不轻易许诺 ◎ 133
一诺值千金 ◎ 136
以“珍惜”守护约定 ◎ 138
讲究诚信,深得人心 ◎ 141
诚实守信勿说谎 ◎ 144
与人约决不失信 ◎ 147
诚则履行承诺 ◎ 149
真诚也需要艺术 ◎ 151
信用乃为人之本 ◎ 153
许诺就是负债 ◎ 155
只有兑现,没有条件 ◎ 157
有借有还,再借不难 ◎ 161
言行一致,表里如一 ◎ 163

第六篇 心灵秘密与自省之道

- 选择的秘密 ◎ 169
安全感的秘密 ◎ 171



目

录



自知

- 战胜困难的秘密 ◎ 173
- 超越得失的秘密 ◎ 175
- 建立友谊的秘密 ◎ 177
- 愉悦相处的秘密 ◎ 179
- 享受的秘密 ◎ 181
- 内心满足的秘密 ◎ 183
- 富有的秘密 ◎ 185
- 内省的神奇力量 ◎ 187
- 苏格拉底的诘问式省察 ◎ 196
- 不要活在自己欺人中 ◎ 203
- 认清自己的态度便不再盲目 ◎ 209



第一篇 >>>

自我认知赢得人生

自我认知改变人生。人贵有自知之明,如果一个人总是无法看清自己的不足,那必然会枉活一世。天生我才必有用,认清自我,分析自我,完善自我,保留自己的特色,不画他人的风景,挖掘自己的闪光点,做最好的自己,才能更快地到达成功的巅峰。

爱默生曾经说过:“羡慕就是无知,模仿就是自杀。”无论是历史上,还是现实生活中,不知道有多少天赋非凡的模仿者,由于遗忘或者故意掩饰自己的特殊性,最终都一事无成,沦为追随他人的牺牲品。

英雄不问出身

孔子在谈到仲弓的时候说：“耕牛产下的牛犊长着红色的毛，角也长得整齐端正，人们虽想不用它做祭品，但山川之神难道会舍弃它吗？”

仲弓是孔子最得意的学生之一，出身贫苦。他父亲当时的名誉并不高，在各方面都很不如意。但这做儿子的，却才能出众。因此孔子全力提拔这个学生，给予特别培养，他劝仲弓心理上不必有下意识的自卑感。“犁牛”是一种杂毛牛的名称，在古代这种杂色的牛，除了耕种，没有什么其他的用途。尤其在祭祖宗、祭天地等庄严隆重的典礼中，一定要选用色泽光亮纯净的牛为祭品。但这条杂毛牛却生了一条毛色纯红、头角峥嵘的俊美小牛。虽然那杂毛牛的品种不好，但是只要这头小牛本身条件好，即使在祭祀大典中，不想用它，山川神灵也不会舍弃它的。山川在往古和春秋时代，有时代代表神。在这里，孔子是说天地之神也一定启示人们，不会把有用的工具，平白地投闲置散的。这也是告诉仲弓，你心里不要有自卑感，不要介意自己的家庭出身如何，只要自己真有学问，真有才华，真站得起来，别人想不用你，天地鬼神都不会答应的。

再来看看冯谖客孟尝君的例子：

春秋战国时期，齐国的相国孟尝君家中门客甚多。





自知

一日看尽长安花

他把门客分为几等：头等的门客出去有车马，一般的门客吃的有鱼肉，至于下等的门客，就只能吃粗茶淡饭了。有个名叫冯谖的老头子，穷苦得活不下去，投到孟尝君门下来作食客。孟尝君问管事的：“这个人有什么本领？”

管事的回答说：“他说没有什么本领。”

孟尝君笑着说：“把他留下吧。”

管事的懂得孟尝君的意思，就把冯谖当作下等门客对待。过了几天，冯谖靠着柱子敲敲他的剑哼起歌来：“长剑呀，咱们回去吧，吃饭没有鱼呀！”

管事的报告孟尝君，孟尝君说：“给他鱼吃，照一般门客的伙食办吧！”

又过了五天，冯谖又敲打他的剑唱起来：“长剑呀，咱们回去吧，出门没有车呀！”

孟尝君听到这个情况，又跟管事的说：“给他备车，照上等门客一样对待。”

又过了五天，孟尝君又问管事的，那位冯先生还有什么意见。管事的回答说：“他又在唱歌了，说什么没有钱养家呢。”

孟尝君问了一下，知道冯谖家里有个老娘，就派人给他老娘送了些吃的穿的。这一来，冯谖果然不再唱歌了。

孟尝君养了这么多的门客，管吃管住，光靠他的俸禄是远远不够花的。他就在自己的封地薛城（今山东滕县东南）向老百姓放债收利息，来维持他家的巨大的耗费。

有一天，孟尝君派冯谖到薛城去收债。冯谖临走的时候，向孟尝君告别，问：“回来的时候，要买点什么东西来？”

孟尝君说：“你瞧着办吧，看我家缺什么就买什么。”

冯谖到了薛城，把欠债的百姓都召集起来，叫他们把债券拿出来核对。老百姓正在发愁还不出这些债，冯谖却当众假传孟尝君的决定：还不出债的，一概免了。



老百姓听了将信将疑，冯谖干脆点起一把火，把债券烧掉。

冯谖赶回临淄，把收债的情况原原本本告诉孟尝君。孟尝君听了十分生气：“你把债券都烧了，我这里三千人吃什么！”

冯谖不慌不忙地说：“我临走的时候您不是说过，这儿缺什么就买什么吗？我觉得您这儿别的不缺少，缺少的是老百姓的情义，所以我把情义买回来了。”

孟尝君很不高兴地说：“算了吧！”

后来，孟尝君的声望越来越大。齐王听信他人谣言，认为孟尝君名声太大，威胁他的地位，决定收回孟尝君的相印。孟尝君被革了职，只好回到他的封地薛城去。

这时候，三千多门客大都散了，只有冯谖跟着他，替他驾车上薛城。

当他的车马离薛城还差一百里的时候，只见薛城的百姓，扶老携幼，都来迎接。

孟尝君看到这番情景，十分感触，对冯谖说：“你过去给我买的情义，我今天才看到了。”

伟大诗人李白说：“天生我才必有用。”人的出身并不重要，出身再卑微的人也不要自卑意识。上苍给每个人的机会是平等的，你所要做的，就是找到最适合你的那个位置，并发挥作用。



一个人的出身并不重要，重要的是你自身要有才能。并且你还要深信，自己的才能总会派上用场。



不要小看了自己

任何时候都不要小看自己。在关键时刻，你敢说“我很重要”吗？试着说出来，你的人生也许会由此揭开新的一页。

从前有个人，出身很贫穷，自己又没有一技之长。因为没有谋生的手段，他每天只有靠在城里乞讨度日，生活十分困窘。

恰在此时，有个马医因为活计太多，忙不过来，需要找一个帮手。这个乞丐便主动找上门去，请求在马厩里给马医打打杂工，以此换取一日三餐。这样一来，他再也不用沿街乞讨，晚上也不必漂泊流浪了。安定的生活使他的日子变得充实起来，他干活格外卖力，并决心成为一个马医。可是，有人却在他身边取笑他说：“马医本来就是一个被人瞧不起的职业，而你不过是为了混口饭吃，就去给马医打杂，当下手。这难道不是莫大的耻辱吗？”

这个昔日的乞丐平静地回答：“依我看，天下最大的耻辱莫过于当寄生虫，靠乞讨度日。过去，我为了活命，连讨饭都不感到羞耻。如今能帮马医干活，用自己的劳动养活自己，同时还能学到东西，这又怎么能说是耻辱呢？”

乞丐的话告诉我们，只要自己不小看自己，别人就不敢小瞧你。任何时候，只要学会珍惜自己，维护自身的尊严，就必然会成为独一无二的，并赢得人们的尊重。

如今人们所需要的不是谦虚，而是自信。只要你不懈追求，相信



自己不比别人差。你就一定能行！哪怕你只是一块石头，但站着就该是一座山，倒下便是路基，完整时给人启示，粉碎时使人警醒……你要时刻提醒自己：我很重要！

战后受经济危机的影响，日本失业人数陡增，工厂效益也很不景气。一家濒临倒闭的食品公司为了起死回生，决定裁员三分之一。有三种人名列其中：一种是清洁工，一种是司机，一种是无任何技术的仓管人员。这三种人加起来有30多名，经理找他们谈话，说明了裁员意图。清洁工说：“我们很重要，如果没有我们打扫卫生，没有清洁优美、健康有序的工作环境，你们怎么能全身心投入工作？”

司机说：“我们很重要，这么多产品没有司机怎么能迅速销往市场？”

仓管人员说：“我们很重要，战争刚刚过去，许多人挣扎在饥饿线上，如果没有我们，这些食品岂不要被流浪街头的乞丐偷光！”

经理觉得他们说的话都很有道理，权衡再三决定不裁员，重新制定了管理策略。最后经理在厂门口悬挂了一块大匾，上面写着：“我很重要。”从此，这家公司的职员们每天上班，第一眼看到的便是“我很重要”这四个字。不管一线职工还是白领阶层，都认为领导很重视他们，因此工作也很卖命。这句话调动了全体职工的积极性，几年后这家公司就又迅速崛起，成为日本有名的公司之一。



生命没有高低贵贱之分。蚯蚓虽然丑陋，却肥沃了无数的土地；一只蜜蜂虽然不起眼，但它可以传播花粉从而使大自然色彩斑斓。所以，任何时候都不要小看了自己。“我很重要”，试着说出来，你的人生也许会由此揭开新的一页。



相信自己是最棒的

自信是所有成功人士必备的心理素质。没有自信心的人，做事总是忧虑重重，怕东怕西，最终一事无成。要知道，成功永远属于充满自信的人。

古希腊哲学家苏格拉底在风烛残年之际，知道自己时日不多了，就想考验和点化一下他平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说：“我的蜡烛所剩不多了，得找另一根蜡烛接着点下去，你明白我的意思吗？”

“明白，”那位助手说，“您的思想光辉是得很好地传承下去……”

“可是，”苏格拉底说，“我需要一位最优秀的传承者，他不但要有相当的智慧，还必须有坚定的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和发掘一位好吗？”

“好的，好的”，助手说，“我一定竭尽全力地去寻找。”

苏格拉底笑了笑，没再说什么。

那位忠诚而勤奋的助手，不辞辛劳地四处寻找。他领来了许多人，然而，苏格拉底都没看上。当助手再次无功而返，回到苏格拉底病床前时，苏格拉底已经病入膏肓了，他抚摩着那位助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……”

“我一定加倍努力，”助手恳切地说，“找遍城乡各地，找遍五湖四海，我也要把最优秀的人选挖掘出来，举荐给您。”



苏格拉底笑了笑，不再说话。

半年之后，苏格拉底眼看就要告别人世，最优秀的人还是没有找到。助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床边，语气沉重地说：“我真对不起您，让您失望了！”

“失望的是我，对不起的却是你自己。”苏格拉底说到这里，很失望地闭上眼睛，“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略、给耽误、给丢失了……其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和重用自己……”

一个士兵骑马给拿破仑送信，在到达目的地之前猛然跌了一跤，那匹马就此一命呜呼。拿破仑接到信后，立刻写了回信，交给那个士兵，并吩咐士兵骑自己的马，迅速把回信送去。

那个士兵看到那匹强壮的骏马身上装饰得无比华丽，变得犹犹豫豫，拿破仑问他怎么了，他便对拿破仑说：“将军，我是一个平庸的士兵，实在不配骑这匹华美强壮的骏马！”

拿破仑回答道：“世上没有一样东西是法兰西士兵所不配享有的。”

任何时候都要记住，我们并不比谁卑微。每个生命在这个世界上都是同等尊贵的，别人拥有的种种幸福，我们也一样可以拥有，只要有信心，肯努力去追求，胜利最终会属于我们。



世上没有完美的人，不要总是用别人的标准来衡量自己。纵观古今，没有一个成功者是缺乏自信心的。即使最初缺乏自信心，一次偶然的成功也会使他很快树立起自信心，随着自信心的增强，成功也会接踵而至。无数事实证明，成功的第一秘诀就是自信。