

突破自我，战胜自我；放飞自我，拥抱自我。



放逐你的焦虑

FANGZHU
NIDE
JIAOLV



——青少年不能不掌握的减压法则

学会打开心灵的桎梏，当我们抛弃一些尘世的烦扰，留一份开阔的天空给心灵安个家，我们就会获得想要的幸福。

放下心灵的负担，走出阴霾，走向阳光。

周文敏◎编著

北京工业大学出版社

放逐你的焦虑

周文敏◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

放逐你的焦虑：青少年不能不掌握的减压法则 / 周文敏
编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.1

ISBN 978-7-5639-3346-4

I. ①放… II. ①周… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 279802 号

放逐你的焦虑——青少年不能不掌握的减压法则

编 著：周文敏

责任编辑：戴奇钰

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：20

字 数：285 千字

版 次：2013 年 1 月第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3346-4

定 价：33.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

世界上存在无数的对立面：快乐与忧伤，幸福与不幸，希望与绝望、善良与邪恶、黑暗与光明……

人世间有无数的颜色，有亮色也有暗色。正是因为有两种颜色的同时存在，所以我们才能够感受到亮色的明艳动人，才能够感受到暗色的忧虑哀伤。

倘若我们的生活只有明亮的颜色而没有暗色作为衬托，那么亮色也会失去它原有的光泽，也会变得暗淡无光。

亮色和暗色并没有明显的界限，暗色可以变成亮色，亮色也可以变成暗色。比如灰色与黑色相比，灰色在黑色面前就变成了亮色，而当黄色与绿色放在一起，黄色就是亮色，而绿色就变成了暗色。

同样，很多时候是与非、曲与直、黑与白、好与坏都是没有明显的界线的。它们是好是坏全在于我们自己的心中是怎么看待它们。

当我们用乐观的精神看待的时候，坏事也能成为好事，当我们用悲观的精神来看待的时候，好事也是坏事。

所以，天堂与地狱、乐与悲全在于我们的一念之间。放半杯水在两个人的面前，乐观的人看到的是还有半杯水杯子就可以满了，而悲观的人看到的是杯子里才只有半杯水。

对艺术品的欣赏如果站在不同的角度或不同的距离，就可以获得不同的神韵，我们对待生活不是同样如此吗？欣赏的角度不同，所得到的感受

也迥然有异，或晴空万里或乌云密布，全在于你个人的选择！只有改变位置，选取不同的角度欣赏生活，你才会发现美丽的所在！

不要总是用悲观的精神来看待你的生活，不要总是用消极的思想来思考生命。生活中我们应该学会化解那些悲伤的事情，不要让悲伤成为我们人生的阻碍，我们应该学会让我们的生命充满更多的阳光，更多的希望。

青少年时期是一个人出现心理问题最多的时期，因为青少年年轻的身体和稚嫩的心理往往承受不了太多的重量和压力。因此，在这段时期，现实生活中社会的竞争、学校家庭的困惑和疑虑、朋友交往中的矛盾和隔阂等的一切都有可能成为压垮青少年内心精神的负重，让其变得软弱而悲观。锻造内心的精神，让青少年走出阴霾，是保障青少年健康成长的关键。

青少年要学会减轻自己的心灵负担。只要你能心无挂碍，什么都看得开、放得下，只要你能在人生的追求中能多一份淡泊，少一份名利，多一份真情，少一份世俗，只要你能抛弃一些尘世的烦扰，留一份开阔的天空给心灵安个家，你就会获得幸福，远离烦恼。

本书紧紧围绕青少年的成长和发展，从青少年心灵的深处着手，针对其心理和精神的压力以及来自于现实世界的困扰和迷惑，深度解析青少年焦虑的根源、表现和危害，列举帮助青少年摆脱心灵压力开启健康人生的智慧和方法，为青少年的成长指明人生方向。

目 录

第一章 突破你心中的瓶颈

把“铜板”翻在积极的一面	3
适可而止不贪婪	6
解开精神的绑绳	8
恐惧是心灵之魔	11
求人不如求己	13
关上通往自卑的门	14
避免和战胜失望情绪	17
你的处境不算是最糟糕的	19
回归真实的自我	21

第二章 蹚过心灵的冰河

不宜过度悲伤	25
活在当下	26
自己瞧得起自己	29

体验生命的意义	30
不要畏惧改变	33
清除自卑感	34
何必一定要成功	36
笑看成败得失	39
尽快消除烦恼和不安	43
心与心需要沟通	45
心灵也需要常常清扫	46
摆脱各种消极的情绪	48

第三章 别跟自己过不去

敢于不如人	55
随遇而安，从容镇定	56
简简单单地生活	60
贫穷或富有全在于自己的心	61
学会拒绝，让你更轻松	63
认识你自己	65
积极地进行自我评价	66
树立一个积极、强大的自我	68
要接受现实中的自己	71
光亮需要暗淡衬托	73
不可汲汲于目标	75
莫为未来做苦役	77
不要拿他人的标准来衡量自己	79
享受生活的真实	81

第四章 感谢折磨你的人

忍得了屈辱，才能成就大事	85
你如何面对逆境?	87
直面生活的不公平	88
生命的光华在磨砺中绽放	90
失败是成功的垫脚石	93
笑对人生残局	94

第五章 放飞美丽的心情

错过花，我们还能收获雨	99
爱自己也爱别人	100
美中不足是常态	101
改变对自己的消极看法	103
无须为将来烦恼	105
时常保持快乐的心境	107
美丽在自己的心里	109
培养愉快的性格	112
让所有的烦恼沉入水底	114
榜上无名，脚下有路	116
绝对的公平并不存在	118

第六章 阳光总在风雨后

天下没有不劳而获的东西	123
没有任何过程是白费的	125
失败了再爬起来	127
人生贵在磨炼	129
人生需要一些坎坷	131
让心灵承受住孤独的重负	132
苦难是把双刃剑	135
用苦难磨炼自己	137

第七章 走出心灵的围墙

快乐是一种生活态度	141
得到不一定快乐	143
快乐的钥匙在你手中	145
快乐需要等一下	147
摆脱对方给你的压迫感	149
不因缺陷而气馁	151
放下忧虑，迎来快乐	154
开心就在转念之间	158
坚持自己的希望	159
不要活在别人的阴影里	161

感恩知足才能快乐	162
放下你的“面子”	163

第八章 完美人生操之在我

做自己的主人	167
不必太在意别人对自己的评价	169
保持自己的本色	170
积极正确地追求快乐	171
要比就跟自己比	174
倒空自己的篮子	176
命运掌握在自己手里	177
不要轻易否定自己	179
别对着缺点叹息	181
快乐不在于完美	182
何必追求十全十美	184
成功不需要完美	185

第九章 学会选择，懂得放弃

月有圆缺，人有得失	191
失去不值得遗憾	196
选准合适的角色	198
得失之间隐藏着转机	199

放下是一种心境	202
放弃是勇气，也是智慧	203
该忘却时就忘却	205
退一步海阔天空	206
善于取舍	208
削减你的欲望	209
喜欢不一定非要得到	212
得失无挂于心	214
怎么进来怎么离去	216
放下之后是机遇	218

第十章 平常心做卓越事

别让嫉妒损害侵蚀你	223
保持克制，学会约束自己	224
先由小河川开始	225
要有耐心去等待成功的到来	227
脚踏实地去做	229
正视现实，从实际出发	230
打好手中这把牌	232
在喧嚣中找到平静	235
不要和自己较劲	237
你能抓住多少	239
怎样拥有人生的光彩	241

第十一章 幸福的钥匙在你心中

幸福是一种心灵的感觉	245
知足才能幸福快乐	247
贪得无厌是幸福的劲敌	249
“负的方法”让幸福如期而至	251
以新的眼光看待你的生活	253
喜欢你已经拥有的	257
忘记破碎的过去	258
清理人生系统	260
把影子甩在背后	261
莫让幸福花朵遭遇贪婪暴雨	263
有比你更不幸的人	266

第十二章 发现你心灵的力量

体谅的力量	271
不要吝啬自己的掌声	272
平凡着也快乐着	273
明白不卑不亢的含义	276
学会与自己和解	277
应付缺陷带来的问题	278
化解而不是还击	281

保持冷静，处变不惊	282
做一个讨人喜欢的人	283

第十三章 享受精彩的人生

善于欣赏别人	287
如何欣赏别人	288
要懂得享受自己的生活	290
沿途欣赏路边的风景	292
让灵魂赶上身体	294
快乐不需要钱买	296
欢笑着享受人生	299
摒弃无谓的忧虑	301
快乐来自恬淡和安适	303
让心灵到达你想去的地方	305

第一章

突破你心中的瓶颈



把“铜板”翻在积极的一面

人人都随身带着一个看不见摸不着的“法宝”，这个“法宝”就是能由自己控制的心态。成功学大师拿破仑·希尔和著名心态学家克里曼·斯通都把人的心态比作一个铜板。这个铜板有两面，一面写着“积极心态”四个字，它是人获得成功、健康、幸福、财富的源泉；另一面写着“消极心态”四个字，它能剥夺人生活中所有最宝贵、最美好、最有价值、最有意义的东西。

善于把“铜板”翻在积极心态一面的人，就是精神乐观者。精神乐观的人能把平凡的小事变得富有情趣，能把沉重的工作学习变得轻松愉快，能把苦难的光阴变得甜美珍贵，能把难以成功的事变得容易可行。

常把“铜板”翻在消极心态一面的人，就是精神悲观者。精神悲观的人总是把苦难写在脸上，总是把烦恼挂在嘴上，总是把忧愁闷在心上。他们把一切都看得很悲观，很黑暗，遇事畏首畏尾，毫无自信，即使把成功送上门来，他们也会退避三舍。

人与人之间的差异有多大？说到底，也就是那么一点点——积极心态与消极心态的差异。但就是这小小的差异，往往能造成人与人之间的天壤之别。

据说 20 世纪 50 年代，北方的一家大医院同时来了两位患者，他们都怀疑自己患了肺结核病。经过医生的检查化验，结果出来了，其中一个真正患有肺结核病，而另一个只是由于感冒引起的呼吸道感染。可是由于这位医生的一时疏忽，写错了他们的化验单。那个真正患有肺结核病人的化验单上，写着“感冒引起的呼吸道感染”；而那个没有患肺结核病人的化验单上，却写着“患有肺结核病”。没想到这两张小小的化验单却导致了

两种不同的结果。那个真正患有肺结核病的人，认为自己身上没有结核病，心情一天比一天好，积极的心态唤醒了他自身的免疫功能，两年后，他的肺结核不治而愈。而那个没有患肺结核的人，心里老认为自己身上患有肺结核病，过度的担忧而导致免疫力下降，两年后却真的感染上了肺结核。可见，心态对人的影响是多么的巨大。学会控制心态，就等于学会驾驭生命，不懂得调整心态，很容易酿成悲剧。

到今天为止，你拥有的想法和你选择的心态，造就了现在的你；从今以后，你拥有的想法和你选择的心态，将造就一个未来的你。在迈向成功之路时，你会面临无数次的选择，但只要一开始就选择积极的心态，成功的机会就会变得俯拾即是。

一个人的成功往往取决于自己乐观精神的指导。有了积极的心态，成功就变得容易了。安德鲁·卡内基年轻时既无资本，又无钢铁专业知识和技术，他为什么能白手起家成为举世闻名的钢铁巨子？就是乐观的精神使他从贫穷和阴暗中崛起，成为他建立“钢铁王国”的主要资本。他曾深有感触地说：“一切的财富，一切的成就，最初只是一个念头而已。”

念头就是人的想法。人的精神状态就是由自己的想法来决定的，其好坏足以左右人的成功和失败。

在陕西的一所重点中学里，有两个同时报考清华大学的学生，一个姓张，一个姓杨，结果事与愿违，他俩都被普通大学录取。姓张的学生认为自己虽然没有达到预期的目标，并不等于失败。他决定先努力完成普通大学的学业，然后再报考清华的研究生。这个学生以积极的心态和乐观的精神在普通大学里发愤学习四年，在人生这个关键的读书阶段，为自己的专业打下了良好的基础。他从普通大学毕业后，果然考上了清华大学研究生。

而姓杨的这位学生没考上清华大学，于是他自认为是失败者。在普通大学里，他开始不思进取，再也不像中学时代那么勤奋，那么努力。结果这个学生白白地浪费了自己人生又一个关键的求知时光，给自己以后的人