

放弃内心的执拗，构建真我的人生。



没人包容你的叛逆

MEIREN BAORONG
NIDE
PANNI



——青少年不能不掌握的性格密码

生活中，没人有义务包容你的叛逆，青少年要真正地成长起来，就要走出叛逆。剖析青少年的生活，找到叛逆的根源；培养青少年良好的性格，寻找生命的亮色。

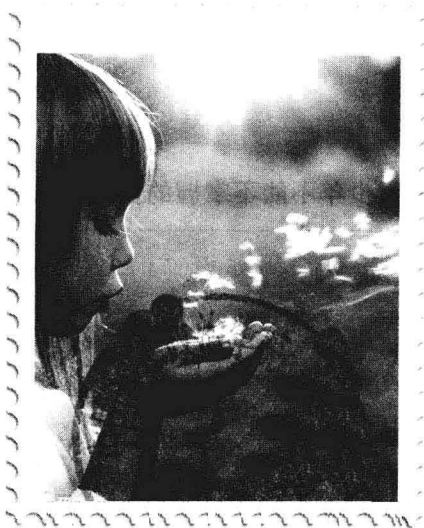
走出叛逆，跨越藩篱，迈向成功。

周文敏◎编著

北京工业大学出版社

没人包容你的叛逆

周文敏◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

没人包容你的叛逆：青少年不能不掌握的性格密码 /
周文敏编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.1

ISBN 978-7-5639-3345-7

I. ①没… II. ①周… III. ①性格—青年读物②性
格—少年读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 279806 号

没人包容你的叛逆——青少年不能不掌握的性格密码

编 著：周文敏

责任编辑：刘 畅

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：18.75

字 数：270 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 978-7-5639-3345-7

定 价：30.00 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

叛逆，是一个让所有家长都感到头疼的字眼。如何对待青少年的叛逆成了一个具有普遍意义的社会问题。其实，叛逆也是青少年的一种自我保护，不过是一种采取了相反的态度和言行来表示的错误行为。没人有义务包容你的叛逆，青少年要真正地成长起来，就要培养自己健全的性格和看待事物科学理性的眼光。

那么，什么样的行为才能称为叛逆？

很多青少年不能自律自制，性情暴躁，对待他人缺乏礼貌和宽容；还有的青少年因叛逆而显得狂妄自大，做出不守诚信之事；更有一些青少年总是和自己过不去，或是无法走出过去的阴影；也有的青少年因过度叛逆而变得自私而冷漠……这就是叛逆带来的诸多问题！青少年朋友们，你们能否好好修炼自己，从而不再叛逆呢？这是家长、老师的殷殷期待，也是同学、朋友、同事以及所有人乐意看到的。

不叛逆的性格就是正道。我们若能心存正道，就不致失足；若能遵循正道，就能够茁壮成长。

当然，人的性格是千差万别的，每个人都有自己独特的性格，每个人都有与众不同之处，每个人也都会或多或少有缺点和叛逆之处。比如，刚毅的人可能短于理智；自信的人可能缺乏沉稳；果断的人可能不懂温顺……

性格内在的相互作用，是心灵的磨砺过程。这个过程，如果没有正确

的标准作引导，那么作用的结果，很可能不太乐观。比如一个人性格中充满自信，但也具有很强的傲慢气质，当傲慢主宰自信的时候，性格中的专横跋扈、目中无人甚至不可一世，便可能凸现出来。这对青少年的顺利成长，无疑将是很大的障碍。

培养良好的性格，寻找性格系统中的亮色，是一项很有意义的工作。培养，是一个艰巨的工程，但最重要的工作无非两项，一是建构，一是扬弃。

性格的形成过程微妙复杂，受先天和后天影响很大，人们常说：“江山易改，本性难移。”因此，建构首先需要扬弃，而扬弃的前提是学会鉴别。哪些性格取向是生命中的杂草，需要大刀阔斧地丢舍？哪些是不需要修正的，只需去粗取精？哪些又是人性中的“精良品牌”，需要精心呵护、全力打造？构建与扬弃是一个不能分割的过程，将这个过程认真地履行下来，就是培养。

本书立足于对青少年心理的分析和认识，深入而详细地给出了帮助青少年走出叛逆、形成健全性格的方法和技巧，让青少年以一颗沉稳客观的心来审视周围的一切，从而迈向成功的人生。

目 录

第一章

自律自制：权衡轻重，从不忘记自己的身份

凡成功者无不懂得自律	3
学会控制自我	4
保持理智，不能放纵自己	6
培养好习惯，改变坏习惯	8
控制你的脾气	9
切勿轻易动怒	11
摒弃恶习	13
不以恶小而为之	15
要有一颗忍耐的心	17
别为懒惰找借口	18
努力克服怠惰的不良习惯	20
现在不做，更待何时	21
要具备自我约束的能力	24
控制住自己才能控制住别人	25
沉默是金	27

学会自主理财的技能	29
学会尽量减少花费	31

第二章

修养性情：良好的性情是成材的基础

持重守静是修心的要诀	35
择善而执	37
以恬淡的心境看世间百态	39
随缘就是福分	41
庄敬自强，处变不惊	43
勤劳才知辛苦	44
心静自然凉	45
要沉得住气	47
真诚的心最重要	49
挫折是一笔财富	51
善良是一种心境	52
建立自己的信念	54
为自己的行为负责	56
坦承错误，勇于改过	58
勇于为过错承担责任	59
独立自主造就健康的人格	61
自己的事自己干	63
靠自己的双手创造精彩	65
求人不如求己	66

第三章

礼貌周详：一切门户都向礼貌之人敞开

礼多人不怪	71
文明礼貌的教养	72
相互谅解和谦让	74
学会公共场所的礼仪	77
迎接客人的礼节	81
引导客人的礼节	82
表达出对别人的感激和爱	84
电话里“听”出的形象	87
成为一个受欢迎的人	90
直言直语，伤人害己	93
学会尊重他人	95

第四章

宽容豁达：由宽大平和认识这世界的可爱

人品因宽容而更完美	99
豁达与信心是消除烦恼的妙方	100
既往不咎	102
宽容是一种高贵的品质	104
坦然面对不公正待遇	105
批评是成长的“催化剂”	107
善意对待别人的嫉妒和敌意	108

让批评激励你前进	111
感谢批评自己的人	112
接受别人的批评	114
忘记别人的冒犯	116
坦然面对诽谤	117
容难容之事	119
将自己的本分事做好	122
宽容别人也就是宽容自己	123
远离钩心斗角	126
猜疑害死人	128
克服偏见，以全面的眼光看人	129
得人心，安天下	131

第五章

谦逊为本：谦逊基于力量，高傲因为无能

会妥协的人不懦弱	135
做人要虚心	136
自恃了不起的人最可笑	138
谦虚使人进步	140
骄傲是前进的大敌	141
不要瞧不起“小人物”	142
把他人放在主角的位置	145
不要把自己看得太能耐	147
该糊涂时且糊涂	148
盲目自大是一种病	150
常常自省	152

低调处世，掩饰锋芒	154
将姿态放低，赢得他人敬重	156
为人处世要谦恭	157
杜绝骄傲自满，学会脚踏实地	160

第六章

诚实守信：别拿诚信开玩笑

做人就应该堂堂正正	165
诚实是一切美德的根本	166
诚实是最低的做人成本	168
诚实永远不会吃亏	170
守信是成功的条件	172
重信誉，说到就做到	174
做一个值得信赖的人	176
切莫贪图小便宜	177
坚持原则，抵御诱惑	179
你最终会为不诚实埋单	180
警告自己不要夸夸其谈	182
一言九鼎，一诺千金	183

第七章

坦然面对：别跟自己过不去

学会“不执着”	189
正确认识自己最重要	191

自己才是自己的镜子	193
认清自己，了解自己	196
人生要懂得收放自如	198
因为简单所以快乐	200
放弃固执，不“死心眼”	202
该认输时要认输	203
适者生存之道	204
当进则进，当退则退	207
面对得失需淡定	208
善于忘记	210
要经得起“冷板凳”的考验	212
不去生气才是聪明人	214
寻找最棒的自己	215
经历风雨历练	217
切勿急功近利	219
刚柔并济才是智者之道	221
关注自己的内心	222

第八章

打破“心墙”：走出过去的阴影

从忧愁走向乐观	227
平常心很重要	228
用乐观的心态来看这个世界	230
快乐与忧伤在于你的选择	232
烦恼都是自找的	234
抛弃自卑感	236

不可过分自责	238
失败只是一次经验	240
从内心选择快乐	241
自卑是自甘堕落	242
幸福是一种经过节制的快乐	244
梦想是成就一切的根本	246
认真地活在当下	248
无忧且无惧	249
内心满足，才是真的富有	251
能从容放下，就能解脱自我	252
幸福的真谛	254

第九章

怀揣爱心：满足藏在付出的过程中

百善孝为先	259
懂得感恩	260
善良是爱的源泉	262
方便别人，帮助自己	264
愿意吃小亏，敢于吃小亏	265
帮助别人不求回报	266
以诚相待，打破一切隔阂	269
学会分享	270
多替别人想一想	272
拥抱生活，远离孤独	273
主动与父母交流	276
做人不要太自私	278

施爱于人，别光顾着自己	279
善待别人就是善待自己	281
人世间最美丽的是友情	283

第一章

自律自制：权衡轻重，从不忘记自己的身份



凡成功者无不懂得自律

《神奇的情感力量》的作者罗伊·加恩说：“自律是修身立志成大事者必须具备的能力和条件，希望每个人都能做到自律！”

从本质上讲，自律就是你被迫行动前，有勇气自动去做你必须做的事情。自律往往和你不愿做或懒于去做，但却不得不做的事情相联系。“律”既然是规范，当然是因为有行为会超出这个规范。比如，刷牙洗脸是每天必须要做的事情，但是有一天你回到家筋疲力尽，如果你倒头就睡，这是你放纵自己的行为；如果你克服身体上的疲惫，坚持进行洗漱，这就是你自律的表现。

人们往往会遇到一些让自己讨厌或使行动受阻挠的事情，而在这种情况下，你就应该克服对情绪的干扰，接受考验。罗伊·加恩指出，自律的方式，一般来说有两种：一种是去做应该做而不愿或不想做的事情，另一种是不做不能做、不应做而自己想做的事情。比如，你每天早晨坚持锻炼身体，某一天天气特别寒冷，你不想冒着严寒锻炼，但是你最终走出家门坚持锻炼，这就属于前者。后者的表现也较多，比如，一个人喜欢抽烟，但到了无烟室，他必须强忍住内心的欲望不抽烟。

一般情况下，自律和意志是紧密相连的，意志薄弱者，自律能力较差；意志顽强者，自律能力较强。加强自律也就是磨炼意志的过程。自律对于个人的事业来讲，发挥着重要的作用，加强自律有助于磨砺心志，有助于良好品性的形成，使人走向成功。

自律是在行动中形成的，也只能在行动中体现，除此之外，再没有别的途径。梦想自己变成自律的人就会成为一个自律的人吗？靠读几本关于自律的书就能成为一个自律的人吗？只是不停地自我检讨就能成为一个自

律的人吗？答案都是否定的。自律的养成是一个长期的过程，不是一朝一夕的事情。因此，要自律首先就得勇敢面对来自各方面的一次次的挑战，不要轻易地放纵自己，哪怕只是在一件微不足道的事情上。

自律，同时也需要主动，它不是受迫于环境或他人而采取的行为；而是在被迫之前，就采取的行为，前提条件是自觉自愿地去做。在日常生活中，时时提醒自己要自律，同时你也可以有意识地培养自律精神。比如，针对你自身的某一缺点或不良习惯，限定一个时间期限，集中纠正，这样效果会比较好。千万不要纵容自己，给自己找借口。对自己严格一点儿，时间长了，自律便成为一种习惯，一种生活方式，你也会因此变得更完美。

学会控制自我

在一场举世瞩目的台球比赛中，上届的世界冠军已经走到卫冕的门口，只要把最后的那个黑色8号小球打进球门，他就可以登上领奖台了。恰恰就在此时，一只苍蝇飞过来凑热闹，它先是飞到这个选手握杆的胳膊上弄得他痒痒的，他停下来，苍蝇飞走了，但是转了一圈又落到了选手的眉头上，他不耐烦地用手去打苍蝇，苍蝇又轻捷地逃走了。也许是故意捉弄这个选手，苍蝇又像幽灵一样落在了那只黑色8号小球上。终于，选手动怒了，拿着球杆就朝着苍蝇捅去，结果苍蝇没打着却碰歪了球。这给了对手一个反击的机会，结果人家抓住机会一气呵成，把该打的球全打进了。面对一只苍蝇，此选手没有控制住自己，就这样与卫冕冠军失之交臂了。

不能控制自己的人往往因小失大。