



健康人格， 孩子成长的起跑线！

培养健康人格
解除成长困惑
走向成功之路

● 刘颖
编著

好人格 决定孩子 的一生



CBS



湖南科学技术出版社



健康人格，孩子成长的起跑线！

培养健康人格
解除成长困惑
走向成功之路

● 刘颖 编著

好人格 决定孩子 的一生



CS 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

好人格决定孩子的一生 / 刘颖编著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5357-7580-1

I. ①好… II. ①刘… III. ①人格心理学—青年读物
②人格心理学—少年读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 049127 号

好人格决定孩子的一生

编 著: 刘 颖

责任编辑: 袁 军

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2013 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 169000

书 号: ISBN 978-7-5357-7580-1

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)



“一个国家的兴盛，不在于国库的殷实、城堡的坚固或是公共设施的华丽，而是在于公民的文明素养，也就是人民所受的教育、人民的远见卓识和品格的高下。”这句话是掀起宗教革命的神学教授马丁·路德在五百年前所说的，但我们在今天听来它依然震撼人心。因为一个人的品格修养体现一个人的气质与灵魂，体现一个人内心的价值观念和准则，也决定一个人的生活态度、言语和行动，它还是预测一个人未来行为最准确的指标。因此，良好品格的内涵就是美德。一个人如果能拥有良好的品格，那么，他一生的就是成功的一生。

孩子从呱呱坠地起，父母就会给他充足的营养，给他丰富的知识，努力开发他的智力，给他提供优越的生活……但父母对如何培养孩子的道德品质，却往往考虑得甚少。于是，很多父母，花了许多精力与金钱来培养和开发孩子智力，却不知在孩子成长的诸多因素中，品格才是最重要的。知识与智慧当然重要，然而比知识与智慧更重要的是能力，比能力更重要的则是健康的人格。高学历已不再是我们竞相追逐的稀缺之物，未来社会需要的更多的是那些有着高情商（EQ）和高德商（MQ）的人，他们远远胜过那些只有聪明智慧，却不会与他人和谐共处的人。

著名文学家歌德说：“人们最大的幸福乃人格之欢乐。如果你失去了金钱，你只失去了一点；如果失去了名誉，你就失去了很多；如果失去了人格，你就失去了全部。”这是因为人格是人生的基石，健

康的人格是心灵的明灯。在青少年时代，倘若我们错过了学习某项知识与技能的机会，以后我们还可以有机会再学。但是，如果我们没有学会怎么做人，没有养成良好的品格，那么，一旦某些不健康的人格形成，之后再纠正将会如蜀道之难。而且这种不良的人格将伴随并影响我们的一生，成为我们走向成功与幸福生活的巨大障碍。一个人只有拥有良好的品格，才能拥有良好的人际关系；拥有了良好的品格，才会拥有正确的做事态度。一个具有同情心、关心他人的青少年，会在公共汽车上把座位让给老人；一个不断学习、诚实守信的青少年，会赢得别人的尊重与信任。所以，我们要不断完善自我，培养自己高尚的道德品质，当我们拥有乐群、合作等良好的品德时，才能走进自然，关注生活、关注社会，主动地融入生活，快乐地享受生活！

本书是青少年在成长过程中必备的解惑指南，它可以帮助我们正确面对青春期发生的生理及心理变化，培养交友的尊重平等意识，承担应有的道德与社会责任，帮助我们降低错误的思想行为所带来的身心伤害，帮助我们解除这个特殊年龄阶段所产生的各种困惑，以积极、轻松的心态跨入向往已久的成年时代。让我们一起种下一棵良好人格的种子吧，让它慢慢长成一株参天的大树，期待我们收获一个美好的未来！

目录

Part 1 树立自信：信心是一生奋进的财富

1. 自信让你胸有成竹/003
2. 你也一样了不起/005
3. 想让人喜欢也很容易/009
4. 按自己的意愿去做事/011
5. 你也可以很幽默/016

Part 2 勇于负责：有责任感才能保家卫国

1. 要为自己的所作所为负责任/023
2. 不要轻易说放弃/026
3. 不可为自己的过错找借口/030
4. 你也是家庭一员/033

Part 3 自立自强：独立才能主宰自己的命运

1. 志存高远，勇往直前/041
2. 不被困难所吓倒/044
3. 我是男子汉/048
4. 相信自己能做到/051
5. 自己的事情自己做/055

Part 4 爱上学习：培养兴趣，不把学习当负担

1. 培养兴趣，热爱学习/063
2. 只要肯努力，就有好成绩/067
3. 我的时间我做主/071
4. 好学生应好学善问/075

Part 5 学会交往：珍视友谊，团结合作

1. 学会关心他人/083
2. 不可以貌取人/086
3. 学会原谅朋友/089
4. 将对手当成自己的镜子/092
5. 团结才有力量/096

Part 6 勤奋刻苦：一勤天下无难事

1. 天赋再高，难比勤奋/103
2. 勤能补拙/106
3. 让我去做，不如我想去做/109
4. 不妨多做一点点/112

Part 7 懂得感恩：孝敬父母尊敬师长

1. 感恩父母，感恩老师/119
2. 给妈妈做晚饭/122
3. 父母也需要我们的爱/124
4. 我给老师做帮手/127
5. 父母的教导不是唠叨/130

Part 8 好习惯：养成良好的行为习惯很重要

1. 不挑食，长高个/137
2. 养成讲卫生的习惯/139
3. 自律自省，戒掉网瘾/142
4. 学会节约，不乱花钱/145
5. 做一个爱运动的小健将/148

Part 9 好品德：高尚的品格是做人的金字招牌

1. 诚实守信，不做匹诺曹/155
2. 不说脏话，言行文明/158
3. 予人玫瑰，手有余香/161
4. 做一个有爱心的人/164

Part 10 好心态：平常心是成长的路标

1. 这个老师让我很不爽，怎么办/171
2. 被冤枉了，怎么办/174
3. 对不起，我又发火了/177
4. 怎么又考砸了/180
5. 不可盲目攀比/184

Part 11 青春期：帅气男孩与漂亮女孩

1. 女孩的小秘密/191
2. 为什么心里老是想着她/194
3. 喜欢上老师，怎么办/196
4. 我和他有个约定/198

PART 1

树立自信

信心是一生奋进的财富

1. 自信让你胸有成竹
2. 你也一样了不起
3. 想让人喜欢也很容易
4. 按自己的意愿去做事
5. 你也可以很幽默

1. 自信让你胸有成竹

自信心是一个人取得成功的重要因素。充满自信的人精神饱满，敢作敢为，胸有成竹，勇于挑战新事物；缺乏自信的人往往无法正视挑战，遇到一点困难便畏缩不前。所以，自信对一个人的成长非常重要。

北宋时期有一个叫文同的著名画家，他是当时画竹子的高手。他画的竹子如真的一样，有的苍劲挺拔，有的清秀俊逸，既有青碧如玉的翠竹，亦有身上泪痕斑斑的斑竹，他的作品深受人们的喜爱。文同为了画好竹子，费了好大的工夫。不管是春夏秋冬，也不管是刮风下雨，他都常年不断地待在竹林子里，全神贯注地观察竹子的生长变化。竹子在一年四季里的形状变化，在阴、晴、雨天的颜色与姿势又有什么不同，文同都掌握得一清二楚。这样，由于长年累月细微的观察，所以他画起竹子来得心应手，根本用不着画草图，就能画得形象逼真。

上面这个故事就是“胸有成竹”的由来，其意思是说人们在办任何事情以前，早就有了主意，心里有个准谱儿了，因而做起事来就得心应手。故事中的主人翁文同常年观察竹子，因为在心里积累了很多竹子的知识，所以才能在真正作画的时候，充满自信，信手拈来，将竹子画得栩栩如生。因此，自信是一个人做事的动力，是成功的前提，所以培养信心很重要。

大发明家爱迪生一生发明了一千多种物品，可是谁能想到他的创造发明却是从“模仿母鸡孵小鸡”开始的。幼年时，他看到母鸡卧在鸡蛋上便能孵出小鸡来，于是自己就学着母鸡的样子“坐在鸡蛋上孵小鸡”，这时他的母亲发现他这种“超级兴趣”，并没有大惊小怪，也没有讽刺和挖苦他，而是非常关怀地呵护他。没想到这位母亲的宽

容、理解与支持产生了奇迹，使年幼的爱迪生对自己的“创造”充满了信心，使这位天才的发明家成长起来。

可见，自信心是一个人对事物产生兴趣的基础，虽然年幼时的“自信心”显得有些天真与幼稚，但这些正是我们以自己独特的方式增长知识、加深阅历、开发智力的有效途径。

心理大师威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”这番话告诉我们，一个人只有具备足够的自信，才会有所行动，从而有所成功。我们只有具备足够的信心，才能无所顾忌地培养自己的兴趣与长处，才能使自己的智力得到充分的提升。

心理教育学家说，一个充满自信的孩子精神饱满、行为大方，浑身充满了希望和力量，他谈吐自然、意气风发，气质从中而生，微笑写满脸庞，这样的孩子又怎能不成为未来的栋梁呢？那么，青少年该如何培养自己的信心呢？

第一，练习当众发言。多发言，这是信心的“维生素”。无论是在课堂上，还是在会议上，或是其他公众场合，都要努力让自己发言，切不要认为自己的意见可能没有价值，或者担心自己说错了别人可能会觉得自己很愚蠢。如果是这样，那你就大错特错啦，因为下次发言时如果再有这样的想法，就会又中了一次缺少信心的毒素了，愈来愈丧失自信。所以，不论是在什么公众场合，只要可以发言，只要有机会发言就要做破冰之船，第一个打破沉默。不管回答问题有无把握，是否全面，站起来大胆说，把自己的想法说出来就行，不管你说得，如何相信大家都会鼓掌的。不要担心自己是否会显得愚蠢，要知道总会有人同意你的见解。而且，从积极的角度来看，只要敢于发言，就会增加信心。记住，只要敢说敢讲，你就会比那些不敢说不敢讲的同学收获大得多。这样做不但锻炼勇气，而且能够增强自信心。

第二，挑前面的位子坐。你稍微留意一下就会发现，无论是在教

室、会议厅还是在各种聚会中，后排的座位总是先被坐满，这是因为很多人都不希望自己“太显眼”。但是，这些找后排座位就坐的人却有一个共同的心理——信心不足，而那些充满自信、踌躇满志的人总是敢于坐在前排，习惯于坐前排。坐前面会比较显眼，但是一定要记住，有关成功的一切都是显眼的。从现在开始，你尽量往前坐，把它当做一个规则试试看，当坐前排已成为你的一个习惯时，你就成了一个踌躇满志的人。

成长寄语

自信是成功的前提，是前行的动力。一个人只有具备足够的自信，才会有所行动，从而有所成功。我们只有具备足够的信心，才能无所顾忌地培养自己的兴趣与长处，才能使自己的智力得到充分的提升。

2. 你也一样了不起

告别了学习多年的小学，步入中学的大门，孩子们都会满怀希望与憧憬，对初中生活充满无限喜悦。然而一些中学生入校门不久就遇到了烦恼——自卑，因为他们感到在小学曾经是佼佼者的自己，现在却显得那么微不足道。周围强手如林，天外有天，自己曾经多么优秀，然而现在不过是芸芸众生中的普通一个而已，这时他们心中非常郁闷，学习成绩也逐渐下降。那么，如何解决这种烦恼呢？那就是让你的心中装满自信，感觉自己仍然和以前一样了不起，和优秀的同学一样了不起，甚至比别人更了不起！

我们来看一则寓言故事：

有一只小老鼠，总是觉得自己很渺小很卑微，就一直想找到世界上最强大的东西，来证明自己的微不足道。于是，它不停地找啊找



啊。一天，它一抬头，看到天空是那样的无边无际，因此心中觉得天什么都不怕，辽阔无边，涵盖一切，天一定就是最强大的了，而自己的目标就是要找到天的真谛。于是，它就问天：“天啊，你如此强大，如此了不起，而我却如此卑微，如此渺小，你能给我一点勇气和能力吗？”天听了它的话后，微笑着对它说：“我虽然很强大，但也并非什么都不怕，我还怕云呢。”听了天的话后，小老鼠觉得云一定更厉害，于是去找云。见到气势汹汹、滚滚而来的云后，小老鼠对它说：“云啊，你真了不起，不但能遮天蔽日，还能使天地间大雨大雪交加，那么世上最强大的一定是你了！”哪知云听后，却摇了摇头说，“不，我也不是最强大的，也有怕的东西。虽然我能把天遮得密密麻麻，暗无天日。但是，当大风一来，我就会被吹得无影无踪了。”“哦？原来风比你还要强大啊！那我就再去找风了。”小老鼠说。

不久，小老鼠又找到了风，看到狂风咆哮，黄沙漫天。它立刻感到风就是世上最强大的东西了，于是就十分崇拜地对风说：“伟大的风啊，你太强大、太了不起了，天上的一切你都能吹散，你一定什么都不怕了？”可是，没想到风也摇着头回答说：“不，我也不是最了不起的，因为墙比我还强大。虽然天上的云彩挡不住我的去路，地上的沙尘也被我吹得四处飘荡。但是，一遇到地上的墙，我就得改变方向、绕道而行了。”“哦，是这样啊！”小老鼠听后又去问墙，“高大坚实的墙啊，连大风都害怕你，你一定是天下最了不起的吧？”谁知，墙也谦虚地回答：“不，我也不是最了不起的。你看我虽然伟岸高大，但如果老鼠在我的根基上挖出很多洞，迟早也会因此而轰然倒塌的。”“哦，天哪，是吗？啊！”小老鼠听了墙的话，心中暗暗自喜，原来这么伟岸高大的墙，竟然还害怕老鼠呀！这么说，世界上最最强大的其实就是我自己呀！

不要把别人看得很强大，而把自己看得太卑微。其实，每个人都很了不起，我们不比别人差，别人也不一定比我们优秀多少，每个人

都有自己的长处与短处。通过照镜子，我们会发现每个人的相貌都不一样，都有与众不同的地方，因此，我们大可不必为自己的一点小瑕疵而妄自菲薄。一个人的长处与短处并不只是表现在相貌上，在其他方面我们也有很多长处与优点。比如，我们会弹钢琴，会画画，会吹电子琴，会跳芭蕾舞，还会讲笑话，但最爱的是拉手风琴，在学校的文艺晚会上获得过最佳才艺奖等，这些都是值得我们骄傲的地方。因此，一定要相信，只要我们肯努力，一样会成为一个了不起的人。

一棵小草与大树是邻居。一天，有人在大树下乘凉，夸奖大树长得挺拔高大，小草听到了，很是伤心，它觉得自己长得太不起眼了，想自己不被人注意而且长得这么矮，真是一点用处也没有。唉，怎么我不能再长高一些，像大树一样可以给人们乘凉呢？这种想法一旦产生，就苦苦地折磨着小草。从此，它不再开心、不再快乐，觉得生活不公平，自己太没用。然而，有一天，刮起了飓风，一些宏伟的建筑物倒塌了，很多大树也被连根拔起，只有这个不起眼的小草，还牢牢地生长在那里。虽然它被狂风吹弯了腰，但由于身体轻盈，根须却仍然深深扎在泥土里。因此，当暴风吹过后，它又重新直立起来了，并且活得更加顽强，以自己特有的自信，向人们奉献出一抹生命的绿色。

在生活中，我们要善于发现自己的优点，就像这棵不起眼的小草，虽然它生得矮小平凡，不被人注意，但是它可以装扮大地，为大自然增添一份绿色。所以，我们也要像小草一样，从不同方面发现、欣赏自己的优点和长处，并能保持和发扬自己特有的长处。比如，小草是绿色的，而绿色象征着生命，象征着美好，象征着希望，所以它的奉献是默默的，无私的，自然也是了不起的。

涵涵上初一了，可是还不会溜冰，每当看见同伴们在溜冰场上潇洒的身姿就羡慕不已。这个周末，他缠着爸爸带他到公园的溜冰场上



学溜冰。到了溜冰场，见到很多人都在玩，涵涵看得跃跃欲试。于是，他急忙穿好溜冰鞋，踏上了白茫茫的滑冰场。可是，脚上的鞋子好像故意要和他作对，刚上场，他就摔了一个“狗吃屎”。这时爸爸与其他人看到他狼狈的样子，都禁不住哈哈大笑。但涵涵并没有气馁，他下决心一定要学会。于是，他并没有心急，而是先扶着扶手一点一点慢慢地滑，看到别人都努力地将身体保持平衡，他也学着别人的样子。这样，没多大会儿，他竟然可以离开“初级地点”的边缘，往中间滑了一段，可是正在他高兴之余，一不小心又摔了一个大跟头，是自己一时贪快，忘了保持平衡。他又爬起来，重新开始。渐渐地，涵涵摸索出了一些技巧，慢慢地，他能掌握平衡了。终于，他滑到了“高级地点”中心。最后竟然学会了简单的花样滑冰——绕障碍物，并且滑得越来越快，甚至还可以带上一些花样动作。回家后，他对妈妈说：“今天真是快乐的一天，我真了不起，没想到我这么快就学会了溜冰，并且还溜得很棒！”妈妈听后非常高兴，也一个劲儿地夸他：“呵呵，太棒了，我家涵涵真了不起！”

每个人都有自己的闪光之处。做不了大树就做小草，以自己的绿色诠释希望；做不了大海，就做涓涓的溪流，用自己的清纯装点缀着大自然；做不了太阳就做星辰，在自己的星座上发光发热；做不了伟大，就做平凡，照样能赢得他人的喜欢与赞同。只要有自信，能发现、欣赏自己的优点和长处，并能保持和发扬优点，敢于面对现实，坚持努力，就会表现得很优秀，给他人带去一份光和热，让自己成为一个了不起的人。

成长寄语

每个人都有自己的长处与短处。我们不比别人差，别人也不一定比我们优秀多少。学会欣赏自己的优点和长处，面对现实，坚持努力，你就会很优秀，成为一个了不起的人。

3. 想让人喜欢也很容易

人人都希望讨人喜欢，尤其是讨得家长的欢心。我们时常会听到一些家长对孩子说：这么不懂事，没礼貌，谁会喜欢你？是的，孩子上初中之后，逆反心理出现，往往较以前难以管教，尤其是一些独生子女，在父母或长辈的娇生惯养之下，受不得一点委屈，任性自负，傲慢得像小皇帝似的，很难与人合作、相处，这样的个性怎么能让他人喜欢呢？其实，这也不能全怨孩子，我们生在这个衣食无忧的好时代，大多又是独生子女，好东西都是孩子独自享受，无人分争，于是自私自傲的性格渐渐形成，不知不觉就成了“不讨人喜欢的孩子”。

那些被冠以可爱、漂亮、懂事、聪明等标签的孩子，常常是父母或老师眼中的宠儿，也是亲朋好友或左邻右舍关注的对象，他们常常能获得大人的喜爱与拥抱。而另外一些孩子，他们总是被冠以不懂事、笨蛋、惹人嫌、调皮捣蛋等标签，如此一来就常常遭大人的白眼，更别说喜爱与拥抱了……哪个孩子不想讨人喜欢，但是想要变成大人眼中可爱懂事的乖孩子，这需要父母与孩子的共同努力。

安安十二岁，上初一了。他进入中学后各门功课都学得不错，而且还是一名运动健将。上次学校举行短跑赛，安安获全校第三名。但是，现在每当妈妈跟别人说起他时，不再像以前一样笑容满面、赞不绝口了，而是一脸的不悦。当隔壁王婶问起原因时，安安妈妈说：“现在我儿子太不懂事了，根本不将我这个妈妈放在眼里。就说上个星期一早上，我早早起来给他做早餐，做了将近两个小时才将他平时喜欢吃的“小米南瓜粥”与“鸡蛋火腿饼”做好，可是当我高兴地请他趁热吃时，他竟然不屑地瞥了我一眼说：“就这种垃圾还叫我吃？害我白等了半天。”而且，随之就在冰箱里拿了一些零食，一边吃一边甩门而去，完全不在乎我的感受与存在。唉，不知这孩子现在怎么会变成这个样子。”安安妈妈一边说一边流眼泪。