

青春修炼不完全读本

白 马/编著

完善自我

——其实我真的很不错



- ➔ 做个受欢迎的人
- ➔ 个性自我
- ➔ 为了明天
- ➔ 生存训练
- ➔ 走出心理误区

中国三峡出版社

青春修炼不完全读本

完善自我

——其实我真的很不错

- ➔ 做个受欢迎的人
- ➔ 个性自我
- ➔ 为了明天
- ➔ 生存训练
- ➔ 走出心理误区



中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完善自我——其实我真的很不错/白马编著. —北京：中国三峡出版社，2003.1

(青春修炼不完全读本)

ISBN 7-80099-702-2

I.完... II.白... III.中学生—道德修养
IV.G631

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第095526号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路23号院12号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037

51933087(二编室)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiab@sina.com

北京秋豪印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:7.25

字数:114千字 印数:1—8000册

ISBN7-80099-702-2/Z·112 定价:13.80元



“认识你自己”，这是古希腊著名哲学家苏格拉底的名言。然而，认识自我并非易事，人的自我意识是有一个发展、完善过程的。青少年正处于成长时期，独立性和自觉性迅速发展，但对自己的认识还很肤浅，不够清晰、全面。

你也许会说，“难道我对自己还不了解吗？”是的，很多青少年确实不了解真实的自我。在这种情况下，他们盲目地追求叛逆，张扬个性，不仅给周围的人带来了不悦，也使自身受到了伤害。

所以，你只有在正确认识自我的基础上，才能够平时的学习、生活中，不断地纠正自己行为的偏差，逐渐地发展自我、完善自我。

那么，怎样才能够正确地认识自我、完善自我呢？本书从青少年的生活实际出发，为你提供一些行之有效的方法：第一，学会利用人际交往规律，做一个受欢迎的人；第二，勇于表现真实的自我；

第三，为了明天，勇敢地承担起自己的责任，培养自己的才能；第四，从现在开始，锻炼自己的生存能力；第五，走出心理误区，做一个快乐的人。

运用书中正确的方法，行为会发生明显的变化，你的能力会得到全面提高。

目 录

M U L U



第一章 做个受欢迎的人

- 1** 摒弃让人讨厌的习惯是让人喜欢的第一步 3
- 2** 积极交往可以培植他人的好感 7
- 3** 拆除预设的自我门槛 11
- 4** 给别人笑脸是受人欢迎的通行证 15
- 5** 不要强求别人与你一样 18
- 6** 不要无端指责他人 21
- 7** 不要试图控制你的朋友 25
- 8** 宽容别人能让你魅力无穷 29
- 9** 要敢于指出朋友的错误 33
- 10** 乐观的你是受人欢迎的 37
- 11** 要勇于请教别人 40

12	谦虚谨慎可以赢得别人的 好感	43
13	不要嫉妒任何人	46
14	主动帮助别人可以获得别人的 好感	50
15	做个受人欢迎的指导者	54

第二章 个性自我

1	不要“东施效颦”	59
2	富于冒险精神可以凸显你的 个性	63
3	要当自己的领导	67
4	树立自己独特的外在形象	72
5	要重视自我感觉	75
6	做班上最显眼的人	79
7	把自己放逐天涯	83
8	用朴实衣饰诠释自我	86
9	在你喜欢的歌曲里寻找自我	90

- 10** 你原有的东西最能体现你的
自我 94
- 11** 用发型彰显你自己的个性 97
- 12** 向同学展示你的收藏品 101

第三章 为了明天

- 1** 不要依附于任何一个朋友 107
- 2** 抗拒不良诱惑 110
- 3** 要勇于承担属于自己的责任 115
- 4** 积极培养自己独特的才能 119
- 5** 善待自己的身体 123
- 6** 发现你的潜能所在 127
- 7** 为了你的前途请拒绝早恋 131
- 8** 适当放松可以让你精力更加
充沛 134
- 9** 经常激励自己可以让你拥有美好
未来 138
- 10** 处理好特长与学习的关系 142

第四章 生存训练

- 1 校园能培养你超群的社交能力 147
- 2 组建小团体锻炼自己的组织能力 152
- 3 改善和老师的关系 157
- 4 天晚了,一个人怎样回家 160
- 5 面对敲诈要镇定自若 163
- 6 掌握处理非常事件的技巧 166
- 7 主动交朋友是适应新环境的
好方法 170
- 8 结交几个知心好朋友 173
- 9 积极学习朋友的长处 177

第五章 走出心理误区

- 1 排除忧郁的策略 183
- 2 男孩子也可以用哭去发泄 187

3	首先看重自己	191
4	不要把问题藏在心里	194
5	不要拒绝与同学争吵	198
6	不要让嫉妒成为交往障碍	202
7	不要把别人的错误长存于心	206
8	你的情绪可以超脱环境的 制约	210
9	不要让别人猜不透自己	214
10	恰当表露自己的才能你就 不会自卑	217
11	学会遗忘可以让自己走出 阴影	220

第一章

◎做个受欢迎的人





1 摒弃让人讨厌的习惯

是让人喜欢的第一步

摒弃让人讨厌的习惯是让人喜欢的第一步，不要以为你的那些自以为很有“个性”的不良习惯，是让你“出类拔萃”的硬件，你知道吗？没有一个人会喜欢一大堆坏毛病缠身的人。因为，你的这些坏习惯会让别人对你退避三舍，想躲都来不及，还怎么能喜欢你呢？你可不要学下面故事里的皮皮，要不然你的结果就会比他还要惨。

晚自习课上，教室里一片安静，大家都在专心致志地学习，随着一阵急促的脚步声，喜欢踢球的皮皮带着一身汗气走进了教室。他看到老师不在，张嘴朝大家一乐，可惜没人理他，自知无趣的他急忙溜到后排座位上。坐下后，他把满是汗臭的球鞋急忙解开，两只臭脚往桌子上一放，眯着眼睛听起歌来。他有这么个习惯，喜欢给脚丫子透透气，同学们碍于面子都不好意思指责他，当然也就更不会喜欢他了。这不，大家为了惩罚他的这个恶习，由



班长下令宣布：皮皮是本
班最不受欢迎的人。
接下来的皮皮可真
像掉入了冰窖，
每天独来独往，
没有人愿意和
他聊天，他彻
底成了一个令
人讨厌的人。

没有人愿意做
个讨厌鬼。讨厌鬼总是
和周围的同学闹别扭，总是和别人关系紧张。一旦
你成了讨厌鬼，就会感觉到大家不愿和你接触。更
糟糕的是，“讨厌鬼”时常还会遭到皮皮那样的
“厄运”。

很可能是你身上有一些像皮皮那样的令人讨厌
的习惯，而自己往往没有觉察。事实上，我们常常
是最后一个才了解到自己的缺点的。这也正是皮皮
之所以“惨遭封杀”的原因。

其实，令人讨厌的习惯有很多，下面列上几条供
你参考：

与别人意见不一致，就恨不得把他的脖子“扭
断”；和同学们在一起聊天儿时，总是谈自己喜欢





的事情，比如自己昨天去了哪里，看到什么好玩的东西，但一听别人说点他们自己的事就烦；在某些计划实施过程中，对每个人的建议都大叫行不通，对什么事都持否定态度；平日里喜欢煽风点火，惟恐天下不乱，惟恐有谁不倒霉；在对待同学的成绩时，常常张嘴就是不屑一顾，好像谁都比不上自己；当好朋友有什么好的零食，总喜欢凑过去“大快朵颐”，赶都赶不走，但当朋友遭难，即使就在自己身边，也视而不见，或者干脆躲开；特别喜欢搬弄是非，像“长舌妇”那样从不让一个小秘密在自己那里过夜，从不让一个认识的人得以安生；没有责任心，不讲信用，终日胡说八道。

这些习惯是不是你也有？如果你身上具备这么一条或几条缺点，就甭指望讨人喜欢。如果你要想得到别人喜欢，那也很简单，你只需摒弃这些让人讨厌的习惯，走出让人喜欢的第一步。

你要学会宽容和注意倾听，还要做到谦虚、正直、诚实、守信、乐于助人。不要为一点小事就斤斤计较，“张牙舞爪”地四处比划；你要把朋友的快乐拿来共享，大家一起“Happy”；要做朋友的“保险箱”，把你知道的别人的那些小秘密都收藏起来；对别人的建议要注意倾听，完全凭自己的随心所欲是会伤害别人的；还要学会同别人沟通，而不

是总把话题弄僵。

当然，习惯是慢慢养成的，坏习惯需要慢慢加以克服。重要的是要充分认识到这些坏习惯的危害，并努力加以克制。在这些坏习惯还没有克服掉之前，你要时时保持“一级战备”状态，只要它稍有出现的苗头，你就要注意克服和改正。

完善自我第 7 项修炼：

你身上那些令人讨厌的坏习惯总是让大家对你冷眼相看，为此，你要学会宽容、倾听，学会与别人沟通，并把那些不招人喜欢的坏习惯统统抛弃，争取使你能早日融入大家当中。





2 积极交往可以

培植他人的好感

你想获得他人的好感吗？积极交往可以帮你实现愿望。人类学家沙勒说：“社会是人际关系的联络网，靠沟通活动维持，在熟人圈、生人圈都需要交际，增进了解。”

不知你有没有这样的体会，在升入一所新的学校，同学之间还没有熟识之前，许多人坐在教室里，有人望向窗外，有人埋头看书，有人趴在桌子上睡觉……谁都不发一言。有的目光甚至已经相遇了，却又各自收回而转向别处。教室里静得没有一丝生气，似乎连空气都凝滞了。此时，你是不是感觉到很压抑，而且窒息得让人喘不过气来？是不是希望有人能打破这个沉闷的场面？其实，很多人都有你这样的想法，都在期待着别人先说话。如果哪位同学最先打破了僵局，气氛不仅会活跃起来，包括你在内的大部分同学可能都会对他产生好感。那你为什么不做一个这样受欢迎的人呢？再比如进入