

青少年应该怎样 才能树立战胜困难的信心问答

李乡状◎策划 刘洋◎编著



QINGSHAONIANYINGGAIZENYANG
CAINENGSHULIZHANSHENGKUNNANDEXINXINWENDA



吉林出版集团
吉林摄影出版社

青少年应该怎样 才能树立战胜困难的信心问答

李乡状◎策划 刘洋◎编著



Q QINGSHAONIANYINGGAIZENYANG
CAINENGSHULIZHANSHENGKUNNANDEXINXINWENDA

吉林出版集團
吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年应该怎样才能树立战胜困难的信心问答 / 刘洋编. -- 长春 : 吉林摄影出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5498-1544-9

I. ①青… II. ①刘… III. ①成功心理-青年读物②成功心理-少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 020671 号

青少年应该怎样才能树立战胜困难的信心问答

策 划: 李乡状
主 编: 刘 洋
出 版 人: 孙洪军
责任编辑: 李乡状
文稿统筹: 圣泽文化
开 本: 165mm×230mm 1/16
总 字 数: 140 千字
印 张: 12 印张
印 数: 1-5000 册
版 次: 2013 年 3 月 第 1 版
印 次: 2013 年 3 月 第 1 次印刷

出版发行: 吉林出版集团
吉林摄影出版社
地 址: 长春市泰来街 1825 号
邮 编: 130062
电 话: 总编办: 0431-86012616
发行科: 0431-86012602
网 址: www.jlsycbs.com
印 刷: 北京一鑫印务有限公司

ISBN 978-7-5498-1544-9 定价: 23.80 元
版权所有 盗版必究

■ 前 言 ■

这是一套介绍青少年成长过程中应知应会常识知识的丛书，以问答形式出现，便于掌握和学习。这套书籍的诞生缘起于笔者对青少年的一些思考。

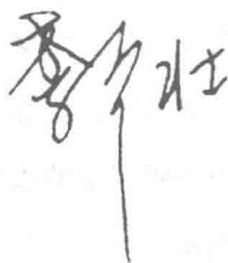
子曰：“三人行必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。”孔老夫子留下至理名言指引后人走好脚下的路。三人同行，时间空间驻足一处，从亦师亦友者那里获得知识和经验是青少年成长的途径和方法之一。与好的书籍相伴，便结交了“三人行”中的“我师”。虽然著书立言者奋笔疾书时与读者在时间上和空间上存在隔阂，但读者阅读的那一刻却神奇地完成了精神的统一。这是我所以握起手中的笔，与读者分享生活、生命的经验的缘由。

当我透过车窗看到公园里绿茵如萍的草地上，青少年欢快的脚步时，听到他们妙语莺声时，青春的美好、成长的力量在我心中油然而生。青少年像奋力挣脱泥土的小草，青少年像娇艳欲滴的花，青少年像绿叶沙沙的白杨树，太美了！青少年的生命之音让我不断搜寻美好的意象。在我沉浸于青少年给我的感染中时，当我努力带着我的精神世界闯进他们以活力与幸福时光构建出的美好世界时，且保护好这个

世界直至永恒这一念头于我内心悄然生起。是啊，每个人都希望美好永恒不殒。

于是，我下定决心，拿起手中的笔，为那美好的世界的永恒做些什么？我开始策划书写一套能够真正成为青少年良师益友的书籍。我思考如何使青少年避重就轻保持他们的美丽世界的原色：体育运动知识、趣味智力游戏、娱乐生活知识成了改变青少年单调生活的好帮手；安全知识、生活知识是避免各种危险的强大后盾；大型活动组织参与知识、社会沟通能力的培养、树立战胜困难信心的方法是解决社会生活压力的力量之源；避免“黄赌毒”侵害的方法、战胜网瘾的途径是跳出陷阱的“引路人”。以上这些思考渐趋成熟，并付诸行动，变成文字后，这套书籍便由此而诞生。

在编撰的过程中，我获得了很多朋友的帮助，其中有我的老师，也有我的学生，在这里我由衷地感谢他们给予我的支持。这套图书即将付梓印刷，因为编者的学识有限，难免会有不足之处，希望广大读者批评指正。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李壮' (Liang Zhuang), with a long vertical line extending downwards from the bottom character.

2013年4月



目录

- 001 什么是困难?
- 004 青少年该怎样面对困难?
- 012 什么是自信心?
- 015 自信心有什么作用?
- 017 怎样建立自信心?
- 021 如何面对不幸?
- 028 怎样才能做生活的主人?
- 032 树立自信的方法有哪些?
- 038 怎样学会树立自信心?
- 044 怎样唤醒自信心?
- 050 怎样面对身体的缺陷?
- 059 在高中读书生活中怎样树立自信心?
- 070 怎样防止学生患上考试综合征?
- 077 青少年因相貌自卑该怎么办?
- 083 怎样面对落榜的痛苦?
- 090 农村孩子考上城里的中学后怎样树立自信心?
- 099 孩子竞选班干部不自信该怎么办?
- 107 怎样做一个合格的班干部?



- 114 为什么说优秀书籍可以帮助青少年克服困难?
- 117 青少年如何选择增强自信心的书籍?
- 119 哪些励志书籍值得青少年阅读?
- 121 什么是独立思考能力?
- 123 独立思考能力的重要性有哪些?
- 125 如何提高独立思考的能力?
- 128 人为什么要有责任感?
- 132 青少年自己应如何培养责任感?
- 138 家长如何培养孩子的责任感?
- 141 朋友对青少年有着怎样的意义?
- 146 青少年如何选择朋友?
- 150 青少年应如何与朋友相处?
- 155 困难对于青少年有着怎样的意义?
- 159 青少年与朋友相处时应注意哪些问题?
- 166 如何培养独立解决问题的能力?
- 168 青少年与异性交往时怎样克服不自信心理?
- 173 青少年如何自信地处理青春期早恋现象?
- 178 青少年应怎样自信地面对比赛失败?
- 183 青少年面对上高中后成绩下降该怎么做?



什么是困难？

“困难”一词有多种解释，指生活贫困、经济拮据，难以度日；也指处境艰难，不好渡过；或者指事情复杂、受到很多阻碍，难以解决。“困难”所指的内容很广，可以是经济上的，也可以是感情上的，又可以是外貌上的。经济上的困难，一般指的是钱不够用，使生活不能达到自己所愿；感情上的困难通常指的是感情上遇到了麻烦，发展不顺利，其过程中出现了纠纷等。

当外貌上出现了“困难”时，通常指的是一个人长相不尽人意，与人交往时受到阻碍，友情、爱情受阻，人际关系发展得很不顺利，人脉不也旺盛，容易受人冷落、嘲讽，甚至遭到挖苦和奚落。

这就要区分一下，不同人的心中困难究竟意味着什么。

对于“困难”一词，有很多比喻，有人把困难比喻成一块石头，对于强者而言，它是一块铺就成功之路的石头，对于弱者而言，它是一块阻碍前进的绊脚石；对于强者而言，它是一块磨





石，将强者磨砺得更加坚强，对于弱者而言，它是一块磨损心志的石头，将弱者的意志消磨得更加脆弱。

有人把“困难”比喻为悬崖上的一座独木桥，对于强者，它是通往胜利彼岸的一条捷径，对于弱者，它是一条坠入深渊的捷径，弱者面对它时，常常觉得陷入绝境，因而悲观失望，停滞不前。

有人把“困难”比喻为火焰，强者把它作为明灯，照亮前进的路程，弱者则畏惧于它的炽热，认为它随时都会把自己毁灭，所以一见到它就会避而远之。困难若是狂风，强者便视自己为一叶帆船，借助风力，勇往前行；弱者则被刮得东倒西歪，无法立足，只得逡巡不前等待风停。困难是一把双刃剑，在阻挡人们前进的同时，也在考验着人们的意志。

人的一生会遇到无数次困难，有大有小，有简单的，有复杂的。困难在强者面前总会化为顺境，在弱者面前却是持久的逆境。这关键取决于每个人面对困难时的态度和心理承受力。困难的大小其实并无绝对界定，假如你带着一副放大眼镜，再普通的困难你都会觉得它很高不可攀，都是人生中不可逾越的障碍；而当你放平心态，正确地看待它时，即使原本对你来说是很大的困难，在你面前也会变得平淡无奇，你都有足够的勇气去面对它，有足够的心理承受力去迎接它，可以有足够的信心和能力去克服它。

假如人生是一次长途旅行，在长途跋涉的过程中，不可能都是坦途，难免会遇到高低不平、泥泞难行的道路，但是，只要旅者心中有坚韧不拔的毅力，有永不放弃的精神，有抵抗一切困难的决心和勇气，



就一定能够达到理想中的目的地。

有人把“顺境”和“逆境”比喻成一对双胞胎，在青少年成长的过程中，在漫长的人生旅途中，他们随时会出现。有的人把目光盯在“逆境”上，他自然觉得自己所遇到的都是不幸，当然觉得人生痛苦不堪。而有的人则把目光集中到“顺境”上，那么他就会觉得自己所遇到的都是幸运的，自然觉得生活丰富多彩，快乐无穷。

所以对于一个人来说，决定困难大小的关键有时不在于困难的本身，而在于对待困难的心态。





青少年该怎样面对困难？

在人生的旅途中，我们常常会遇到这样或那样的困难，有时候是自然与社会，以及与我们交流接触的对象带给我们的，有时候是我们给自己造成的，那么当困难来临时，我们应知道以什么样的态度对待困难。其实答案很简单，当困难来临时，不管怎么样，我们都不应逃避，应该积极地去面对。因为一味的逃避是解决不了任何问题的，只有积极地、勇敢地去面对，困难才能被我们战胜，我们才能赢得最后的胜利。

在我们的生活中，做每一件事情都不可能是一帆风顺的，总有一些困难会伴随着我们，总有一些失败需要我们去承受和面对。可以说，困难和失败是人生中必然的经历。但实际上困难并不可怕，失败也并不可怕，只要我们的精神和意志是强大的，在经历过最初的挫折之后，困难和失败在我们面前就会变得越来越微不足道。在面对困难时，只要我们坚持不懈地努力，抱着一种“只要有百分之一的希望就要用百分之百的努力去争取”的信心，即使会有上百次、上千次的失败，终有一次是会迎来成功的。而只要有一次成功，我们的生活就会因此而添加一份光彩。

人的一生中会经历过许许多多、大大小小的事情，在做这些事情的过程中，也会遇到大大小小不同形式的困难，或者说，困难原本就



是我们生活的一部分，无法回避，无时不在，无处不在。困难不仅存在于我们青少年学生的学习生活中，也同样存在于成年人、名人、伟人的生活中，总之，只要是人，就不可避免地有困难打交道。在人的一生中，不可能把每一件事情都做得尽善尽美，我们唯一能够做到的就是尽力而为，争取每一件事情都在自己能力所及的范围内趋近于完美，只有这样，我们才能够感到坦然和问心无愧。

但是，人的能力毕竟是有限的，我们要有心理准备，即使每一件事情我们都尽心尽力去做，也未必每一件都能够保证成功，失败也会常常出现在我们身边。成功了固然是件好事，我们会为此感到骄傲、自豪、荣耀，也许还会为此而受到称赞、嘉奖、赞许、鲜花、掌声；而如果失败了，我们自然将无缘这些快乐和赞词。即便如此，我们也应该坦然面对，而不应该灰心丧气自怨自艾，我们应当为我们已经付出最大的努力而感到欣慰，因为机会到来时，我们没有因为畏惧挫折而白白错过，没有给人生留下遗憾，这些便已经足够了。

我们要对生活中的困难心存感激，因为有了它，我们才得到了更多的历练，我们的能力才会加倍的提高，我们的才华才会展现得更加彻底。如果每个人都可以做到的事，那一定不是难事，容易的事情不需要付出太多，只有难以做到的事情才需要开动脑筋，运用智慧、发挥潜力。在与困难对抗的过程中，我们无可否认，我们学到了很多新知识，增加了许多经验，我们在不知不觉中已经获得了进步。换言之，在与困难对峙和抗争的过程，就是一次次积累人生财富的过程。

有一些青少年心态很好，不管在什么情况下都能够微笑地面对生



活，这种一种值得提倡的人生态度。当他状态很好，考试取得高分，被老师表扬时，被同学羡慕时，他都只是微笑着面对；而当他状态不佳，考试失利，分数也不理想，或参加某种比赛没有获得名次，受到老师批评，遭到同学的异样眼光时，他依然可以微笑着面对一切声音。

对此有些同学很不理解，对他发出了疑问，“在受到表扬时你面带笑容这是很正常的，是人之常情，可是当你遭到批评的时候不仅看不见你沮丧的神情反而还是微笑面对，这就太让人难以理解了。在那个时候你怎么还有心情可以笑得出来呢？”每当面对这样的问题，他的回答都是：“因为我明白，无论我高兴与否，困难都会出现，它不会因为我的不高兴而减少出现的次数。并且，我不认为遇到困难是一件坏事，它可以让我有更多思考的机会，从而想出更好的解决它的方法。”大家听了他的话，觉得有些道理，于是很多人从此以后在遇到困难的时候也逐渐地尝试用微笑去面对，用良好的心态去面对，其效果可想而知是非常好的，偶尔甚至会带来出人意料的惊喜。

其实，困难是我们生活中难以避免的，所以与其消





极地逃避，还不如积极地去面对，想办法去战胜它。当你鼓起勇气去面对困难，你便会发现，其实困难并不是像我们所想的那么可怕，当一条路行不通时，尝试着换一条路走也许同样可以达到目的地，或许还会有意想不到的收获。

当我们遇到困难的时候，一方面我们可以自我激励，另一方面我们要用名人的故事鼓舞自己，增强战胜困难的信心，这样的例子很多。比如大发明家爱迪生，经过了许许多多的时光，做过了上百次的实验，才找到了一种最适合做为灯丝使用的材料。如果他只是尝试过几次就放弃了，那么这种灯不知道要再推迟多少年才能问世。面对困难与失败，爱迪生没有放弃，因为他知道，困难和失败是通向成功的必经之路，坚定自己的目标不轻言放弃，它就只是一种过程而不是结果。一个人只要目标明确，心中坚信成功的曙光就在前面，那么只要努力向上攀爬便能够看到。坚信胜利的果实就在前方，只要努力寻找就能够摘到。

当我们面对困难的时候，常常会觉得自己已经无能为力，其实这只是消极的心理在作怪。每个人都是有潜能的，智慧会随着阅历的增加、知识的积累不断增长，但潜能还有待于激发。之所以会感到无能为力，是因为我们只看到了困难的外形，而没有看到它的实质，它可能也就是个纸老虎，轻轻一捅就破了，但我们却在对抗它前的那一刻退缩了，抛弃了试一试的勇气和机会。这实际上并不是困难打败了我们，而是被我们自己打败了。因为我们低估了自己的能力，而夸大了困难的强度，从而在心理上产生了畏惧感，不敢去尝试着战胜困难。



如果我们能够换一种思维，不被困难的表面给吓到，而是以一颗平常心去面对它，冷静下来思考对策，一般的困难很多都可以被克服。即使是比较大的困难，只要我们尽力了，即使我们没有战胜它，我们从中也会有所收获，积累了挑战困难的经验。

很多人都害怕遇到困难，遭受失败的打击，因为失败的感觉是残酷而现实的，它会让人觉得自己一无是处。但是坚强的人却可以把困难和失败当做一种礼物，人们以它为镜，看到自己的不足，从而使自己得以改进并逐渐完善。

有人说，微笑能够缓解紧张的情绪，微笑还能够增强自信心，使困难产生畏惧感。哲人说，如果你曾经经历过困难，受到过打击和挫折，请不要把它放在心上，因为当太阳升起来的时候，新的一天即将开始，过去的永远就都过去了，如果你不再揪着痛苦的尾巴不放手，它就不会再伤害到你，也不会给你带来折磨；如果你正经历着困难，遭受着挫折，请你一定要坚持住，用微笑来面对它，困难就是这样，你越是软弱，看着它就越强大，而当你强大起来，它在你面前就会显得渺小。

我们要在经历过的一次次困难中学会总结经验，将一段段经验累加到一起就是一笔不小的财富，当再遇到同样的困难时，我们就知道该如何运用这些财富来应对了。而且，在这一过程中，我们也发现了我们自身缺点的机会，从而尽量去改正，或填补其不足之处。相反，每当我们遇到困难时都不假思索地躲避、退缩、甘于气馁，那我们的人生中就没有什么成功的可能。当我们遭遇到失败时，我们要



学会逆向思考，不去想失败给我们带来了哪些不利因素，而是去想失败给我们带来了哪些有利因素，就像爱迪生一样，当他找过上百种的材料都不适合做灯丝的时候，显然是失败了。但他却能够以释然的态度说：“谁说我失败了，我正在向着成功一步步迈进，因为我现在至少知道了有上百种的材料不适合做灯丝。”言外之意就是在说，不用再把时间花费在这上百种材料上了，它们都被排除了，剩下的其它材料中一定有适合做灯丝的，只要我努力地不断寻找，终有一天我会找到的。这种乐观看待失败的勇气难道不是值得我们学习的吗。

“失败是成功之母”这句话的前提是总结每次遇到困难和遭受失败的经验教训，如果不去了解其中的关键，只是一味地想当然，即使面

对过再多的困难和失败也是枉然。不过，即使你总结了所有的原因，但不肯加以改正并继续坚持下去，即使成功已经离你很近，你也只能在成功的门口徘徊，永远无法找到通往成功的正确道路。

学会接受困难，学会体验失败，也是人生的一种境界。悲观者往往只注重一次失败的结果，而乐





观者不会以单纯某一次失败作为终点，他们常常会重整旗鼓，越过脚下这块顽石，甚至是踩着这块顽石，继续上路。众所周知，诺贝尔是现代炸药之父，他曾历经了千百次的失败，甚至几乎失去了生命，但他依然乐观前行，最后创造了人类史上的奇迹。

说到炸药，我们多半就会想起中国的四大发明。其中火药的产物与成功无关，却与失败有缘。有多少人会想到，最早火药是古人炼丹产生的副产品。

我国古人为了能够长生不老，就尝试着采用各种方式来达到这一目的，其中炼制丹药在当时被认为是最可行的方法之一。炼丹家们所采用的炼丹术也在这一过程中得到了发展，他们用硫磺、砒霜等一些具有猛毒的金石药进行炼制，由于这些物质经过搭配后很容易发生爆炸，于是，能让人长生不老的丹药没有炼成，容易发生爆炸的火药却被发明了。谁也没有想到，炼制丹药时的失败产物却成了中国千年以来庆贺新春佳节的吉祥道具。如果没有炼丹的失败，又怎会有“爆竹声声辞旧岁”的佳句。

类似于火药这样的例子却也不胜枚举。如果人们只是看到了失败灰暗消极的一面，而没有考虑到努力去做过程中会意外所产生的正面结果，那么火药就不会有它的历史舞台。或者，如果当时炼丹的人因为失败的痛苦而将炼丹的配方撕毁，就不会有人知道火药的制造方法，诺贝尔可能也不会在中国式的火药的工作概念上创造出炸药。

失败的其中一种正面意义在于，能够从失败中发现有价值的部分。如果把失败当做成功的基石，踩着它一步步走向成功，那么失败就可