



ZI JING

自警

朝如青丝暮成雪

zhao ru qing si mu cheng xue

栾 燕◎编著



帮助人们拥有更好的人生信念和道德规范，
从而开辟和重建和谐生命的完美道路。



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU—ZI QIANG CONG SHU

青少年心理自助文库——自强丛书



ZI JING

自警

朝如青丝暮成雪

zhao ru qing si mu cheng xue

栾 燕◎编著

帮助人们拥有更好的人生信念和道德规范，
从而开辟和重建和谐生命的完美道路

图书在版编目(CIP)数据

自警:朝如青丝暮成雪 / 栾燕编著. —北京:现代出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5143-1603-2

I. ①自… II. ①栾… III. ①时间-管理-青年读物
②时间-管理-少年读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 149205 号

编 著 栾 燕
责任编辑 刘春荣
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264(传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京中振源印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 14
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1603-2
定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感觉不幸福、不快乐？又怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越是觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实，正所谓“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到下一代能否健康成长，承担起建设和谐社会的重任。作为家庭、学校和社会，不能仅仅重视文化专业知识的教育，还要注重培养孩子们健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重他们。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。因为心理自助能够帮助青少年解决心理问题、获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

成功青睐有心人。一个人要想获得事业上的成功，就要有自信，就要把握住机遇，勇于尝试任何事。只有把更多的心血倾注于事业中，你才能收获成功的果实。



远大的目标是人生成功的磁石。一个人如果仅仅拥有志向,没有目标,成功就无从谈起。

一个建筑工地上有三个工人在砌一堵墙。

有人过来问:“你们在干什么?”

第一个人没好气地说:“没看见吗?砌墙。”

第二个人抬头笑了笑说:“我们在盖幢高楼。”

第三个人边干边哼着歌曲,他的笑容很灿烂:“我们正在建设一个城市。”

十年后,第一个人在另一个工地上砌墙;第二个人坐在办公室里画图纸,他成了工程师;第三个人呢,是前两个人的老板。

三个原本是一样境况的人,对一个问题的三种不同回答,反映出他们的三种不同人生目标。十年后还在砌墙的那位胸无大志,当上工程师的那位理想比较现实,成为老板的那位志存高远。最终不同的人生目标决定了他们不同的命运:想得最远的走得也最远,没有想法的只能在原地踏步。

远大美好的人生目标能吸引人努力为实现它而奋斗不止。每当你懈怠、懒惰的时候,它犹如清晨叫早的闹钟,将你从睡梦中惊醒;每当你感到疲惫、步履沉重的时候,它就如沙漠之中生命的绿洲,让你看到希望;每当你遇到挫折、心情沮丧的时候,它又犹如破晓的朝日,驱散满天的阴霾。

在人生目标的驱策下,人们能不断地激励自己,获得精神上的力量,焕发出超强的斗志。那样,你就能收获成功的果实。

本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾,科学调适身心,实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课,可以给你增加快乐的心理自助术;本丛书会让你认识到:掌控心理,方能掌控世界;改变自己,才能改变一切;本丛书还将告诉你:只有实现积极心理自助,才能收获快乐人生。

C目录 CONTENTS

第一篇 意志如山无坚不摧

- 跌倒了就再爬起来 ◎ 3
- 生命顽强,坚定不移 ◎ 7
- 坚定信念,无坚不摧 ◎ 10
- 毅力是人生制胜的法宝 ◎ 13
- 有坚韧之志方能成功 ◎ 17
- 意志坚忍,成就不凡 ◎ 21
- 坎坷人生,坚定信念 ◎ 24
- 挫折是打不败信心的 ◎ 27
- 韧性,勇于对抗挫折的能力 ◎ 30
- 坚守自我,不被舆论吓倒 ◎ 32
- 意志坚强的人能够实现梦想 ◎ 36

第二篇 坚持到底就是胜利

- 坚持到底就是胜利 ◎ 41
- 做事要有恒心和毅力 ◎ 44





自警

朝如青丝暮成雪

- 成功就差那么一小步 ◎ 47
- 成功的秘诀只有一条 ◎ 51
- 坚持住,生活就会有转机 ◎ 54
- 只要坚持,最后就能胜利 ◎ 57
- 永不放弃,成功就在眼前 ◎ 60
- 恒心是发挥潜能的必要条件 ◎ 64
- 坚持下去,铁杵也能磨成针 ◎ 67
- 坚持就是力量,坚持就有希望 ◎ 71
- 今天要比昨天多迈出一步 ◎ 74

第三篇 稳扎稳打绝不冒进

- 不冒进方能有所成就 ◎ 79
- 办事要分清轻重缓急 ◎ 81
- 做事不要太过急功近利 ◎ 84
- 不怕有风险,就怕不谨慎 ◎ 87
- 沉着冷静方能捕捉先机 ◎ 91
- 小心谨慎是做事的原则 ◎ 96
- 心急吃不了热豆腐 ◎ 99
- 办事一定要考虑周全 ◎ 102
- 做事要先谋定而后动 ◎ 105

第四篇 汗水浇开成功之花

- 脚踏实地,步步为营 ◎ 111
- 好高骛远难成事 ◎ 115
- 做一件事就把它做好 ◎ 119

- 勤奋是成功的法宝 ◎ 123
- 比别人多努力一点点 ◎ 127
- 付出勤奋,收获成功 ◎ 131
- 上天从来不会帮助懒汉 ◎ 133
- 谁都不能一口吃成胖子 ◎ 136
- 一步一个脚印走向成功 ◎ 140
- 把踏实作为你的座右铭吧 ◎ 143
- 天资聪颖并不意味着“幸运” ◎ 146

第五篇 纸鸢之情深似海

- 最温暖的母爱 ◎ 151
- 神圣母爱 ◎ 155
- 白发亲娘 ◎ 157
- 幸福的源泉 ◎ 162
- 一路有您 ◎ 165
- 与歹徒搏斗 ◎ 170
- 有种爱不会重来 ◎ 173
- 病房里的感动 ◎ 178
- 母亲教我做人 ◎ 180

第六篇 遮风挡雨的港湾

- 了不起的爱 ◎ 185
- 父爱如星光 ◎ 188
- 我老了,你会烦吗 ◎ 191
- 对面的灯光 ◎ 194





自 警

默读父爱 ◎ 196

父爱暖我心 ◎ 200

再握父亲手 ◎ 202

父亲的鸡群 ◎ 204

谁能守你一生 ◎ 207

父亲的信 ◎ 212

实实在在的父爱 ◎ 215



第一篇 >>>

意志如山无坚不摧

坚忍不拔是通向成功的渡船！谁想到达光辉的顶点，摘取高峰的明珠，夺得人生征途的最后胜利，谁就得凭借坚忍不拔的意志，顽强地拼搏到底。可见，一个拥有坚定意志的人，就能掌控自己的命运，直至成功。

人从来到世界那一刻起就在抉择，抉择自己的生活方式。抉择时你是否想过你所选择的生活方式是否适合自己？是否符合现实中的你？我们选择自己的工作、自己的爱情、自己的消费、自己的人生路。我们是否想过抉择的时候是不是盲目的跟风，毫无目的。

跌倒了就再爬起来

没有一个人的成功是一蹴而就的，没有谁可以一步登天。所有的成功都是经历了一连串的失败之后才到来的。

艾柯卡是美国汽车业最为优秀的商业巨子之一，他曾任职于世界汽车行业的领头羊——福特公司。由于其卓越的经营才能，使得自己的地位不断高升，直到坐上了福特公司的总裁位置。

然而，就在他的事业如日中天的时候，福特公司的老板——福特二世出人意料地解除了艾柯卡的职务，原因是艾柯卡在福特公司的声望和地位已经超越了福特二世，他担心自己的公司有一天改姓为“艾柯卡”。

艾柯卡一下从人生的辉煌跌入了人生的低谷，他坐在自己的小办公室里思绪良久，终于毅然而果断地下了决心——离开福特公司。

在离开福特公司之后，有很多世界著名企业都对艾柯卡发出过邀请，但都被艾柯卡婉言谢绝了。因为他心中只有一个目标，那就是“哪里跌倒的，就要从哪里爬起来。”

他最终选择了美国第三大汽车公司——克莱斯勒公司，因为此时的克莱斯勒已是千疮百孔、濒临破产的公司。他要向福特二世和所有人证明，艾柯卡的确是一代经营奇才。

接管克莱斯勒公司后，艾柯卡进行了大刀阔斧的改革，辞退了32个副总裁，关闭了16个工厂，从而节省了公司很大的一笔开支。整顿后的企业规模虽然小了，但却精干了。另一方面，艾柯卡仍然用那



自警

朝如青丝暮成雪

双与生俱来的慧眼，充分洞察人们的消费心理，把有限的资金都花在了刀刃上。根据市场需要，他以最快的速度推出新型车，从而逐渐与福特、通用三分天下，并最终创造了一个震惊美国的神话。

1983年，在美国的民意测验中，艾柯卡被推选为“左右美国工业部门的第一号人物”。

1984年，由《华尔街日报》委托盖洛普进行的“最令人尊敬的经理”的调查中，艾柯卡居于首位。同年，克莱斯勒公司盈利24亿美元。如果说在福特公司的艾柯卡是福特的“国王”，那么在克莱斯勒的艾柯卡无疑就是美国汽车业的“国王”。

艾柯卡之所以能创造这么一个神话，完全是由于他坚韧的性格，他能够在哪里跌倒就在哪里爬起来。正是由于这种坚韧的性格，才使艾柯卡的事业进入了第二个春天。人生不可能总是一帆风顺，如果跌倒了就此趴下，永远不会到达胜利的巅峰，而跌倒了再爬起来的人，才会有成功的希望。我们再来看看下面的简历。

1818年（9岁），母亲去世。

1831年（22岁），经商失败。

1832年（23岁），竞选州议员落选。

同年（23岁），工作丢了。想就读法学院，但未获入学资格。

1833年（24岁），向朋友借钱经商。

同年年底（24岁），再次破产。

1834年（25岁），再次竞选州议员，这次赢了。

1835年（26岁），订婚后即将结婚时，未婚妻死亡。

1836年（27岁），精神完全崩溃，卧病在床6个月。

1838年（29岁），争取成为州议员的发言人——没有成功。

1840年（31岁），争取成为选举人——落选了。

1843年（34岁），参加国会议员大选——又落选了。



1846年(37岁),再次参加国会议员大选——这回当选了。前往华盛顿特区。

1848年(39岁),寻求国会议员连任,失败。

1849年(40岁),想在自己州内担任土地局长的工作,遭到拒绝。

1860年(51岁),当选美国第16任总统。成为美国历史上最伟大的总统之一。

这个人就是林肯。生下来就一无所有的林肯,终其一生都在不断地跌倒,他也曾经绝望至极,但他还是一次次地爬了起来。林肯在竞选参议员落败后也曾说过这样一句话:“此路艰辛而泥泞。我一只脚滑了一下,另一只脚也因此站不稳,但我缓口气,告诉自己,这不过是滑了一跤,并不是死去而爬不起来。”

每个人都有自己的梦想,人有梦想才使得这个世界充满了生机。但梦想的最终目的是现实,是通过我们不遗余力的努力将之转变为现实。在这个过程中,我们大部分人都不会一帆风顺,会经常遭遇挫折和不幸。但是成功者和失败者非常重要的一个区别就是,失败者总是把挫折当成失败,被每次挫折深深打击;而成功者却在遭遇一次又一次挫折时,只是把挫折当作了跌倒,他们总是选择再爬起来。

古希腊有这样一个故事,演讲家德摩西尼曾有口吃毛病,那时的他非常害羞,孤独沉默。他的父亲留给他一笔财产,他成了富人。但是按古希腊的法律,在宣称这笔财产属于他之前,必须在公开的辩论中确定他的所有权。口吃和害羞让他束手无策,使他失去自己的财富。后来他致力于演讲,经过坚忍不拔的努力,演讲达到了旁人无法超越的高度。历史忘记夺取他财产人的名字,却令许多人都知道他的故事。



自警

朝如青丝暮成雪

“跌倒后再爬起来”，看起来是一句鼓舞失败者最好的话，但是要实现起来，则需要勇气和敢于拼搏、敢于战斗的精神。人生的际遇无外乎两种，一种是顺境，一种是逆境。只有跌倒后敢于爬起来的人，才能适应各种环境。我们感激顺境，不怕逆境，因为我们知道，顺境可以帮助我们成功，逆境也可以将我们推向另一个更高的起点。



灵悄悄话

跌到了，爬起来，你就不会失败，坚持下去，你才会成功。不要因为命运的不公而俯首于它，任凭它的摆布。命运是掌握在自己的手里的，所以在面对挫折的时候，请对自己说：“我不是失败了，而是没有成功。”



生命顽强，坚定不移

世界上每天都有一些物种在消失，而这种不幸似乎永远不会降临在那些生命力极其顽强的动植物身上。它们不需要任何人的保护，也不在意周围的环境怎样恶劣。它们的生命力代表永恒，而永恒就是以坚持为基础的。

很多生活在农村或小河边的人都知道，在旱季干涸的泥塘下面或河岸边的泥土里，仍有大量的生命存在。它们就是生命力顽强的泥鳅，这些小生命可以在泥土中坚持几个月或整整一个冬季，直到春季雨水的到来。

WOC电台的著名体育节目主持人罗纳德·皮尔在讲述自己的亲身经历时说：每当我如意时，母亲就会说：“最好的总会到来，如果你坚持下去，总有一天你会交上好运。”

母亲是对的，当我大学毕业后，我体会到这点。我当时想先在电台找份工作，然后，再设法去做一名体育播音员。于是我去了芝加哥，走访了几家电台，但每次都吃了闭门羹。在一家电台里，一位好心人告诉我，大电台是不会冒险用一名没经验的新手的。“你可以找家小电台，那里也许会有机会。”我又搭车回到了伊利诺伊州的迪克逊。那里并没有电台，但父亲说，蒙哥马利·沃德公司开了一家商店，需要一名运动员去经营体育专柜。由于我曾经打过橄榄球，于是我试着报了名。那工作听起来非常适合我，但结果令我很失望。

“最好的总会到来。”母亲提醒我说。于是我又来到爱荷华州达文



波特的 WOC 电台。但节目部主任彼特·麦克阿瑟告诉我说他们已经雇用了一名播音员。当我离开时，终于受不住打击，大叫道：“无法在电台工作，我怎么能当上一名体育播音员呢？”突然我听到了麦克阿瑟的叫声：“你刚才说体育什么来着？你懂橄榄球吗？”

然后他让我站在话筒前，让我即兴播一场比赛。回想起前一年秋天橄榄球比赛的情形，我激动地描述着每一个场景。之后，我被告知将主播星期六的一场比赛。在回家的路上。我又想到了母亲的话：“如果你坚持下去，总有一天你会交上好运。”

过去可以决定现在，但现在并不意味着未来。如果一种信念，从过去坚持到现在，尽管它已千疮百孔，但只要继续坚持下去，未来就会取得成功。

杰克·伦敦小学毕业后便开始四处流浪、打工。直到 19 岁，才有机会进中学，40 岁离开人世时，他却给人们留下了 51 部巨著。

杰克·伦敦的童年生活非常窘困，但是他非常喜欢读书，除了做工之外，他一天中的其余时间几乎都在读书。19 岁时，他停止靠体力吃饭的生涯，决定用脑力谋生，他不想再过流浪的日子。于是。他进入了加州的奥克兰德中学。他夜以继日地努力学习，从来没有睡过一个好觉。天道酬勤，他进步很快，仅仅 3 个月就把 4 年的课程学完了，并顺利考入加州大学。

他很想成为一名作家。在这一梦想的驱使下，他拼命地写作。他每天要写 5000 字，也就是说，他可以用 20 天的时间完成一部长篇小说。他甚至会一口气给编辑们寄出 30 篇小说，但它们全部被退了回来。他为此感到绝望，觉得自己可能真的不适合当作家。于是，他不得不放弃了写作。

1896 年有人在加拿大西北柯劳代克发现了金矿。像很多淘金人一样，杰克·伦敦也踏上了柯劳代克寻金之路。他在那儿待了一年，拼