

职业规划 设计人生 人尽其才 幸福人生

我的梦·中国梦

# 人生导航大课堂

高中版

# 放飞梦想

RENSHENG DAOHANG DAKETANG  
FANGFEI MENGXIANG

陈民 主编



CTS 湖南教育出版社

我的梦·中国梦  
**人生导航大课堂**  
高中版

# 放飞梦想

陈民 主编



**CTS** 湖南教育出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

人生导航大课堂. 放飞梦想 / 陈民主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5539-2518-9

I. ①人… II. ①陈… III. ①职业选择—青少年读物  
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第149154号

---

|       |                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------|
|       | RENSHENG DAOHANG DAKETANG FANGFEI MENGXIANG              |
| 书 名   | 人生导航大课堂 放飞梦想                                             |
| 责任编辑  | 崔俊辉                                                      |
| 责任校对  | 李 宇                                                      |
| 出版发行  | 湖南教育出版社出版 ( 长沙市韶山北路443号 )                                |
| 网 址   | <a href="http://www.hneph.com">http: //www.hneph.com</a> |
| 电子邮箱  | <a href="mailto:228411705@qq.com">228411705@qq.com</a>   |
| 微 信 号 | <a href="mailto:hnjycbs@sina.com">hnjycbs@sina.com</a>   |
| 客 服   | 电话 0731-85486979                                         |
| 发 行   | 湖南省新华书店                                                  |
| 印 刷   | 湘西自治州金帆印务有限公司                                            |
| 开 本   | 787 × 1092 16开                                           |
| 印 张   | 10                                                       |
| 字 数   | 250 000                                                  |
| 版 次   | 2015年12月第1版第1次印刷                                         |
| 书 号   | ISBN 978-7-5539-2518-9                                   |
| 定 价   | 29.80元                                                   |

---

著作权所有, 请勿擅用本书制作各类出版物, 违者必究。  
如有质量问题, 影响阅读, 请与湖南教育出版社联系调换。  
联系电话: 0731-85486797 0731-85486723



# 前

# 言

“凡事预则立，不预则废。”成功者所走的每一步都是有计划有步骤的。人生规划可以帮助你明确奋斗目标，激励你努力前进，防止你随波逐流，浪费青春；人生规划还可以帮助你认清自己的实力，剖析自己，找到接近目标的方式方法，发挥所长，更好地掌控自己的前途和命运。

高中阶段是决定人生命运的关键时期，它既是职业生涯的准备期，也是职业生涯的选择期。无论是升学还是就业，都将对今后的发展产生重要影响。长期无职业意识、缺乏职业价值观，使我国的高中生在择业和就业方面经常无所适从。据有关调查，目前高中生的职业目标比较模糊，只有25.7%的学生能够正确看待工作的价值，还有39.4%的学生单纯地根据自己的兴趣去选择未来的职业。因此，目前高中生的职业选择，迫切需要引导。

因此，我们编写了这一本《人生导航大课堂·放飞梦想》，以期为正在迷惘中的高中生指明人生之路。本书通过设计了解自我、展现个性等相关栏目，帮助高中生了解自我、明白自己到底是什么样的人；通过学习、观照人生观来确立正确的职业观；通过勾画人生的梦想，展现未来职业的美好蓝图；通过对职业规划原则和步骤的介绍，开阔视野；最后强调高中生要提高心理素质、培养职业道德。

本书由长期从事职业指导的教育专家团队精心编写，情真意切，深入浅出，富含哲理，实用性强，旨在激励当代高中生努力奋斗、实现人生梦想，是一本不可多得的优秀励志指南。

本书在编撰过程中，参考了大量的文献资料，诚挚地感谢这些资料的提供者。对许多同仁的帮助，在此也表示衷心的感谢。由于我们水平有限，难免会有这样或那样的失误，恳请广大读者批评指正，以便我们今后做进一步的修改和完善。



|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第一章 认知社会，了解自我</b> ..... | <b>1</b>   |
| 第一节 正在走向成熟的你.....          | 1          |
| 第二节 相信自己，朝着目标迈进.....       | 4          |
| 第三节 挑战人生，做最好的自己.....       | 11         |
| <b>第二章 点亮梦想，照进现实</b> ..... | <b>20</b>  |
| 第一节 梦想距离你并不遥远.....         | 21         |
| 第二节 体育是成就人生的基石.....        | 26         |
| 第三节 蓝天追梦人.....             | 32         |
| <b>第三章 修建港湾，停泊心灵</b> ..... | <b>39</b>  |
| 第一节 正确的人生观，引领生命未来.....     | 39         |
| 第二节 在公正意识形态下的权利观念.....     | 45         |
| 第三节 敬畏生命，遵守公德.....         | 51         |
| <b>第四章 敞开心扉，乐于分享</b> ..... | <b>58</b>  |
| 第一节 学会沟通从信任开始.....         | 58         |
| 第二节 与人交往也需方法和技巧.....       | 63         |
| 第三节 丰富自我，培养交友识人的能力.....    | 66         |
| <b>第五章 合理安排，轻松学习</b> ..... | <b>73</b>  |
| 第一节 快乐学习，科学规划.....         | 73         |
| 第二节 时间都去哪儿了.....           | 88         |
| 第三节 网络新时代下的高效学习.....       | 100        |
| <b>第六章 积极实践，提高能力</b> ..... | <b>113</b> |
| 第一节 融入实践，才能学以致用.....       | 113        |
| 第二节 相信自己的能力，做自己擅长做的事.....  | 120        |
| 第三节 选择好人生下一站.....          | 127        |
| <b>第七章 职业生涯，提前规划</b> ..... | <b>133</b> |
| 第一节 根据自身条件及社会需求定位职业.....   | 134        |
| 第二节 职业规划的原则和步骤.....        | 140        |
| 第三节 提升心理素质和锤炼职业道德.....     | 148        |

# 第一章

## 认知社会，了解自我

在成长的道路上，我们所受到的教育无非是三种：父母教给的，老师传授的，通过社会潜移默化形成的。可以肯定的是，社会的影响最深。因此，对高中生来说，认知社会显得尤为重要。了解社会，可以帮助中学生拓宽视野，培养责任意识，建立正确的人生观和价值取向。同时，中学生也只有广泛地接触社会，认识社会，才会形成健全的人格，才能够茁壮地成长。

当然，每一个人都希望自己的一生是幸福的，是有效率的。只有真正清醒地认知了自己，才可能获得成功的人生。而认识自己，却是一件非常难以做到的事。常言道：“知人者智，自知者明。”认识自我，了解自我是人生的起点和基础，对自己的健康成长具有重要意义。



### 第一节 正在走向成熟的你

中学时代，做梦的年华。也许，梦太离奇；也许，梦太迷惘；也许，梦中的天地太朦胧；也许，梦中的世界太美好。但不管怎样，这样的梦确实存在于我们周围。

就像在不知什么叫童年的情况下，就迎接了童稚的黄金岁月，高中生也似乎是在不知什么叫成长的情况下，悄悄走进了充满光热的青春季节，心中有着许许多多的太阳，随着生理发育的逐渐成熟，便开始编织各具风采的青春之梦。你真诚、热情、单纯、敏锐，身上透着朝气和灵气。你开始认识自身的价值，开始思索自己的未来，开始雄心勃勃地自我设计。



### 心理健康小测验

健康的心理是我们健康成长的基础。你的心理过关吗？先一起来做个心理小测试吧！希望面对考试和生活，你能拥有较强的心理承受和适应能力。

#### 1. 面对考试时





1. 遇到不满意的事情时
  - A. 轻松面对
  - B. 唉声叹气
  - C. 极其恐惧
2. 遇到不满意的事情时
  - A. 主动向家人、朋友诉说
  - B. 沉默不语
  - C. 无端地发火
3. 发现别人在自己背后窃窃私语时
  - A. 无可厚非，人人都有发言的权利
  - B. 装作若无其事
  - C. 总以为是在议论自己
4. 父母一旦离开身边时
  - A. 学会独立
  - B. 偶尔会不踏实
  - C. 处在焦虑与期盼中
5. 当同学无端指责你时
  - A. 勇敢说出自己的理由
  - B. 委屈地承受
  - C. 默默地哭泣
6. 独自一人遇到陌生人时
  - A. 真诚地交流
  - B. 躲避
  - C. 十分害怕
7. 当同伴取得优异的成绩时
  - A. 为他人喝彩
  - B. 总感觉自己不如别人
  - C. 怀疑自己就不是学习的料
8. 夜晚做了噩梦醒来时
  - A. 平静一下心情，继续入睡
  - B. 望着天花板发呆到天亮
  - C. 惊恐不安
9. 当听说身边的同学患了严重疾病时
  - A. 从现在开始，更加珍爱生命
  - B. 忐忑不安
  - C. 总感觉自己的身体患有相同的病
10. 每天起床后拉开窗帘时
  - A. 尽情地呼吸一下清晨的空气
  - B. 默默地凝视着熟悉的风景
  - C. 又是重复的一天，真想倒头大睡
11. 每当站在高楼上眺望风景时
  - A. 真想拥抱这个多彩的世界
  - B. 感觉有些恐惧
  - C. 总有要掉下去的感觉
12. 当父母耐心地教育你时
  - A. 平静地接受
  - B. 心里有些不服气
  - C. 真想与父母顶撞一番
13. 当自己取得了骄人的成绩时
  - A. 主动与同伴分享
  - B. 仅仅告诉自己最亲密的人
  - C. 喜欢一个人偷着乐
14. 当你与同学一起活动时
  - A. 主动请缨，承担主要任务
  - B. 听从其他同学的安排
  - C. 无动于衷

### 【测试方法】

一共14个小题，选择A得3分，选择B得2分，选择C得1分，然后累计相加，看看自己得多少分。

### 【测试报告】

32~42分：你有较强的心理承受和适应能力，这与你乐观向上的性格是密不可分的。即使你在生活中偶尔遇到了挫折，也能主动调试自己的心情，勇敢地去面对，而且做什么事总有自己的主张和看法。

20~32分：你有一颗真诚善良的心，只是缺乏勇气，导致你做事常出现唯唯诺诺的境况。多与同伴沟通，多参加一些集体活动，一定会让自己变得阳光起来。



14~20分：目前你的心理状况已经发出了“黄色警报”，自卑与焦虑时刻伴随着你，导致你整日心神不安，做事没有规划。建议你去做一下心理咨询，或是向家人、朋友倾诉心声，从而快速度过你的心理危险期。



## 青少年的心理发展特点

1. 智力迅速发展。中学生时期的感觉、知觉灵敏，记忆力、思维能力不断增强，逻辑抽象思维能力逐步占据主导地位。中学生逐步开始用批判的眼光来看待周围事物，有独到见解，喜欢质疑和争论。这个时期，他们开始思考人生和世界，提出许多有关“人生目的”、“人生意义”、“生活理想”等一类的问题。由于这些问题的解决是个充满矛盾的过程，所以他们常常会为此感到苦恼、迷茫、沮丧与不安。

2. 自我意识增强。随着知识的积累、智力的发展以及独立安排生活道路这一客观要求的逼近，中学生的自我意识日渐成熟。他们倾心于认识自己的身心发展及其社会价值，独立地评价自己和别人，并逐渐克服评价的片面性，力求全面分析；初步形成稳定的性格特征；能较好地进行自我教育。

3. 情绪、情感趋向成熟。中学生的情绪和情感已趋向成熟和稳定，但与成人相比，又显得动荡不稳。这个时期的中学生办事积极、富于热情，情感易被激发，行动迅速，表现为奔放、果断。但由于生理和自我意识上的急剧变化，有时中学生的情绪、情感容易过于激动。随着智力的不断增长和社会的需要，中学生慢慢地形成了许多具有明确道德意识的社会情感，如集体荣誉感、社会责任感、义务感、正义感和民族自豪感等，其深刻性和持久性明显提高，由于对情感自我调节和自我控制的能力的提高，中学生的情感逐渐稳定。

4. 意志发展迅速。青少年在遇到困难时，往往乐于独立思考，想办法克服困难，表现出良好的主动性，不像儿童那样轻易求助于他人，同时中学生控制和支配自己行为的能力也逐渐增强。此时，他们努力使自己的行为服从于原定的目的和计划，能较好地调节自己的情绪。他们行动的理智性比较强，当然有时也表现出冲动。

此外，由于神经系统功能尤其是内抑制功能的发达，以及动机的深刻性和目的水平的提高，中学生在面对困难时常表现出坚韧性。他们勇于求成，凡事不肯轻易服输，即便受挫，亦不灰心。

5. 言行趋于完善与成熟。言语和行为特征是表达中学生心理发展状况的重要标志。中学生的词汇已很丰富，且内容日渐深刻；口语表达中的独白、语言趋于完善；书面语言表达基本成熟；内部语言已达到完全简约化的水平。这个时期的中学生要求完全摆脱成人干预，独立行事，要求社会承认他们行为的社会价值。他们要求像成人一样地参与社会生活，但是又往往不善于控制自己的行为，特别是在情感受到触动的时候容易冲动。



**中学生心理特点结构简表**

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| 认知能力发展  | 高度发展的概括化观察力              |
|         | 获得成熟的记忆力                 |
|         | 形成理论型的抽象思维能力             |
| 个性的成熟   | 自我意识趋于成熟                 |
|         | 世界观初步形成                  |
|         | 兴趣、性格趋于稳定，能力提高           |
|         | 道德意识和道德行为水平提高            |
| 情绪、情感特征 | 热情、容易激动                  |
|         | 情感的内容越发丰富、深刻             |
|         | 对情感自我调节和自我控制的能力提高，情感逐渐稳定 |
| 意志特征    | 完成意志过程的自觉性和主动性增强         |
|         | 行动的果断性增强                 |
|         | 自制力增强                    |
|         | 富于坚持精神                   |
| 言行特征    | 成熟的言语表达能力                |
|         | 行为动机、表现上的成年型，行为控制上的童年型   |

**第二节 相信自己，朝着目标迈进**

每个时代的高中生都会遇到自身面临的紧迫问题，而解决这些问题的钥匙就掌握在你自己的手中，别人无法越俎代庖。事实上，对于如何认识这个从封闭走向开放的社会，今天的高中生和他们的师长也几乎站在同一起跑线上，更何况时代的发展总是把青年一代置于新的起跑线上。你可以通过不同声音的平等讨论和冷静思考得出自己的结论。

注目于无限的空间和广袤的大地，在人生之舟刚刚起锚开航之际，愿你在探索人生奥秘的时候，心中有着更多的“太阳”，向着阳光，迈向广阔与深邃的新天地，迈向成熟与创造的新人生。



## 认识自我与人生规划

### 一、根据自己的兴趣设计人生

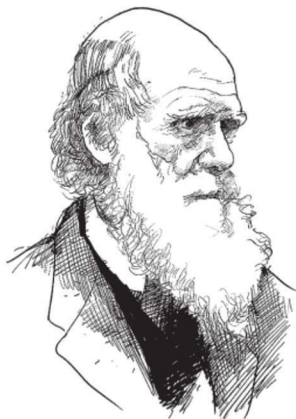
兴趣是推动人们进行求知活动和学习的重要心理因素，它能够使人集中精力、积极愉快地从事某种活动。凡是符合自己的兴趣的活动，都容易提高人的积极性。同时，兴趣也是开发潜能的钥匙，有学者曾经说过：所有智力方面的工作都要依赖于兴趣。兴趣比智力更能促进学生努力学习，提高学习成绩。强烈而稳定的兴趣是从事活动、发展才能的重要保证。



古今中外，凡是有成就的人物，不论是科学技术方面的，或者是文学艺术方面的，都跟他们对所从事的工作具有

浓厚的兴趣是分不开的。

英国19世纪的伟大生物学家达尔文在自传中写道：“就我记得在学校时期的性格来说，其中对我后来产生影响的，就是我的强烈而多样的兴趣，沉溺于自己感兴趣的东西，了解任何复杂的问题和事物。”达尔文小时候的学习成绩并不太好，按照他父亲的说法，“是一个平庸的孩子”。由于酷爱大自然，对动、植物怀有特殊的兴趣，他以极大的热情和耐力到野外收集许多风干了的植物和死了的昆虫，把搜集到的贝壳、化石、动植物制成标本，挂上标签。他的小卧室简直成了一个小型生物馆。童年的爱好为他一生的事业奠定了坚实的基础。达尔文能成为世界著名的伟大生物学家，对人类文明做出巨大贡献，这是与他从小就对大自然产生了浓厚的兴趣和倾注的热情分不开的。



兴趣是能量的调节者，它的加入发动了存储在内心的力量。据研究，如果一个学生对学习有兴趣，积极性高，就能发挥其全部才能的80%~90%；反之，他的才能只能发挥20%~30%。法国著名昆虫学家法希尔说，兴趣能把精力集中到一点，其力量好比炸药，立即把障碍物炸得干干净净。

兴趣是人生规划与人生追求最强有力的动机之一，它能调动起个人的生命力，使之热衷于自己专注的事情而乐此不疲。比如对自然产生兴趣就能引发出对事物的体验，对问题的思索；对生活产生兴趣，就能引发因好奇而实践，因验证而发现。古往今来，许多成就辉煌的成功人士，他们的事业往往萌生于中学生时代的兴趣中，沿着兴趣开拓的道路走下去，找到自己事业成功的路径。

中国大翻译家傅雷也曾希望儿子傅聪能成为一个文学家，但傅聪的兴趣并不在此，他喜爱的是音乐。傅雷先生便没有强迫儿子去搞文学，而是尊重儿子的兴趣和选择，让他集中全力研习音乐，傅聪果然不负父望，最终成了一个著名的音乐演奏家。



每个中学生都有自己的兴趣爱好，这正是开发自我潜能、规划未来职业选择最佳的参考依据和切入点。如果一个人始终都在做自己喜欢的事情，即使一开始做得还不太好，但是，只要他愿意花时间去学习，愿意白天晚上都琢磨，愿意年复一年地努力，他自然会把事情越做越好，甚至超过任何人。当他从有趣、乐趣发展到志趣时，也是把事

情和工作做到最好之时，成功的荣誉必然会随之而来。同时，做自己喜欢的事情，也能从中得到真正的快乐，真正的成功。



2008年，从小喜欢拆分机械的周浩放弃北航，遵从父命考入北京大学生命科学院，却因没兴趣而痛不欲生。3年前，因种种限制在北大转工科院不成的周浩从北京大学退学，转学到北京工业技师学院。没有接触过数控技术的他，每天十几个小时都“钉”在实验室里研究

机床，几个月后就让已学了两年多的其他同学望尘莫及了。2014年，周浩通过校内的层层选拔，以优异的成绩进入第六届全国数控技能大赛决赛，并在全中国811名选手中脱颖而出，拿到了冠军，即将毕业成为一名技师。

从周浩的例子我们可以看出，一个人要想走向成功，就必须从中学时期起，正确地认识自己，了解自己的爱好，使自己热爱的兴趣点得到充分的开发。选择最适合自己的事情去做，是人生成功的捷径。

## 二、根据自己的性格设计人生

有位美国记者采访晚年的投资银行一代宗师J.P.摩根，问：“决定你成功的条件是什么？”老摩根毫不掩饰地说：“性格。”记者又问：“资本和资金何者更为重要？”老摩根一语中的地答道：“资本比资金重要，但最重要的还是性格。”

1998年5月，华盛顿大学350名学生有幸请来世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨演讲，学生们问道：“你们怎么变得比上帝还富有？”在回答这一有趣的问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部工效的事情呢？原因在于习惯、性格和脾气。”盖茨表示赞同。无论是在工作和生活中，都是性格决定命运，性格好比是水泥柱子中的钢筋铁骨，而知识和学问则是浇筑的混凝土。

性格决定着一个人的交际关系、婚姻选择、生活状态、职业取向以及创业成败等等，从而基本上决定着一个人的命运。因此，成功与失败无一不与性格有着密切的关联，性格决定着人的一生是悲剧、平庸，还是建功立业、身世显赫。

每个人都有性格好的一面和坏的一面，只是有的人的性格更适合在事业上的成功，有的人的性格更有利于风花雪月，有的人的性格更有助于家庭的团结，有的人的性格更有利于结交五湖四海的朋友。

性格决定了你所做出的选择，如果有两个选择摆在你面前，谦虚的人会选择谨慎的选择，冲动的人会选择感情的选择；聪明的人会选择长远的选择，狡诈的人会选择老谋





深算的选择；等等。所以，性格决定选择，选择决定环境，环境又影响选择，然后，环境又与命运紧密联系在了一起。

性格是一种无形的力量，更是一种资产。只要能扬长避短，选择最适合自己性格特长的事情去做，就一定会成功的。一个人的性格决定了他对各种事物的不同态度，最后得出不同的结果，从而产生不同的人生境遇。如果你热衷于政治，那就不要去从事艺术之类的事情了；如果你倾心于艺术，那就远离政治吧。原因很简单，这是由你的性格所决定的，否则，你会在矛盾中生存，一生都不会快乐。

对中学生而言，未来的人生道路充满了未知数，在设计自我人生时，要学会运用自己性格的优点，避免性格上的弱点，以性格的自我调节来改变命运，走向成功。

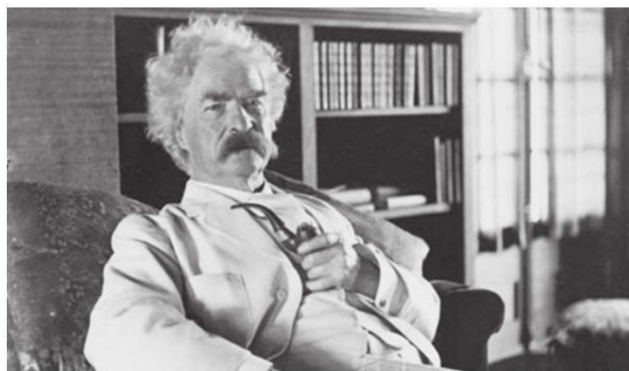
### 三、根据自己的长项与优势设计人生

要懂得生活的艺术，很重要的一点就是要善于利用自己的优点和长处，而对自己的弱点和短处要设法避开。人生的诀窍就是利用自己的长处。在人生的坐标系中，一个人如果站错了位置——用他的短处而不是长处来谋生的话，那是非常可怕的，他可能会在永久的自卑和失意中沉沦。

在生活中，我们不难发现，有的人善于做学问，没有当官的素质，可他非要从政不可，或不得已被推上某个领导岗位，结果在官场上很不得意，学问也耽误了。这种情况屡见不鲜，用劳伦斯·彼得的话说，这叫“迷失自己”。这种人的失败，在于没有找准自己的位置，丢了自己的长处，而用了自己的短处。

凡成功者，大都是根据自己的长处来确定自己的人生方向，并坚持住既定的方向，而如愿以偿的。坚守自己的优势方向，就要能经得起各种诱惑的考验，不随波逐流，不赶时髦。

马克·吐温作为职业作家和演说家，取得了极大的成功，可谓名扬四海。你也许不知道，马克·吐温在试图成为一名商人时却栽了跟头，吃尽苦头。马克·吐温投资开发打字机，最后赔掉了5万美元，一无所获。马克·吐温看见出版商因为发行他的作品赚了大钱，心里很不服气，也想发这笔财，于是他开办了一家出版公司。然而，经商



与写作毕竟风马牛不相及，马克·吐温很快陷入了困境，这次短暂的商业经历以出版公司破产倒闭而告终，作家本人也陷入了债务危机。

经历过两次打击，马克·吐温终于认识到自己毫无商业才能，于是断了经商的念头，开始在全国巡回演说。这回，风趣幽默、才思敏捷的马克·吐温完全没有了商场中的狼狈，重新找回了感觉。最终，马克·吐温靠工作与演讲还清了所有债务。

尺有所短，寸有所长。你也许兴趣广泛，掌握多种技能，但所有技能中，总有你的长项。因为唯有利用自己的长处，才能给自己的人生增值；相反，利用自己的短处会使自己的人生贬值。正如美国著名政治家富兰克林所说：“宝贝放错了地方是废物。”

人是复杂的、多面的，既有长处，也有短处；既有优点，也有缺点。如何扬长避



短，最大限度地表现自己的优点、优势，这是成功者必备的素质。聪明的人能够最大限度地表现自己的才华和优点，使自己具有永恒的魅力。怎样才能发挥自己的优势呢？那就不要忘了“尽善尽美”四个字。事情无大小，每做一件事，总要竭尽全力求其完美，这是成功者的一种标记。

中学生在设计未来人生中，应当挖掘出提升自己的思维能力，尽量依据自己思维能力强的某些特长来考虑将来的发展方向。在人生的道路上，只要善于发掘和利用自己的优点、优势，就会成为一个处处受欢迎的人，就能摘取人生成功的桂冠。



## 怎样认识自我

### 一、通过自我观察认识自己

我们要对自己各种身心状态和人际关系等有清醒的认识，即生理自我、心理自我和社会自我。如自己的身高、外貌、体态、性格、自己与他人的关系等方面的认识。在自我认识过程中伴随着情感体验，如由身高外貌等引发的自豪、自信或自卑情绪情感。以及在自我认识、自我情感体验过程中，我们是否有目的、自觉地调节和控制我们的行为和想法。我们要善于剖析自我，深刻认识自我，更好地认识外在形象和内在自我。



### 二、通过他人评价认识自己

我们都知道“旁观者清”，“以人为镜可以明得失”，在认识自己的过程中，我们要主动向他人了解自己。我们既要虚心听取他人的评价，同时又要客观、冷静地分析他人的评价，以便我们从多角度来认识自己。

### 三、通过社会比较认识自己

自我观察和他人评价难免会有各自的主观投射，因此，我们可以通过合理的社会比较更好地认识自己。我们将现在的自己与自己的过去、未来进行纵向比较，与同龄人或者有类似条件的人进行横向比较，通过更全面的纵横比较来正确认识自己。



### 四、通过社会实践认识自己

我们可以通过参加各种活动，根据各种活动过程与结果来认识自己。通过与他人合作分析自己的人际沟通能力；通过组织、开展活动来分析自己的组织管理能力；通过读书活动，发现自己的知识掌握程度，及时地查漏补缺；等等。通过具体的活动分析自己的表现及成果，更加客观地认识自己。



### 五、通过反思总结认识自己

我们发现，在以上四个步骤中，我们都是在发现和认



识自己，很多人也的确是那么做的，但是还是不太清楚自己是一个什么样的人，所以，我们还需要经常反思和总结自己。多写日记多记录自己，及时归纳和善于总结自己的优点与不足，更好地把握生理自我、心理自我和社会自我。



## 提高自信心的途径

自信心，简单地说，就是指相信自己，用诗人但丁的话来说就是：“走自己的路，让别人说去吧！”具体地说，自信心就是一个人自己相信自己的心理，是相信自己有能力实现自己愿望的心理，是对自己力量的充分肯定。应当指出的是，相信自己与相信他人是统一的。一个不相信他人的人，是很难具备真正的自信心的。

### 一、培养自信首先要克服自卑

克服自卑最为有效的方法，就是命令自己去做一些自己认为无法做到，实际上却可以做到的事情。也就是不断尝试新的挑战，不断地磨炼自己。同时，给自己一些有益的心理暗示：“我能行”、“小事一桩”、“小菜一碟”。

### 二、培养自信要正确看待成败得失

“胜不骄，败不馁”，即使失败了也不要灰心丧气。其次，要正确地评价自己。在发扬长处的同时，积极克服自己的缺点，不要被自己的缺点吓倒。认识到自己的缺点，才有可能不断地学习和改进，不断地提高自己的能力和本领。我们要对自己的成功给予积极评价。要在缺少自信时选择生活中的某一方面，努力改变，不要过快地改变生活中的太多方面。要制定自己可以完成的目标，并坚定不移地加以实现。我们可以找出一个合适的典范，而不是一个不现实的偶像加以学习。

### 三、培养自信要学会广交朋友

朋友们推心置腹的话语能给你一种安慰，一种大胆说话的机会，一种锻炼你的场合，让你不怕任何人，敢于表达自己的意见或建议，发表自己的见解。没有友情的人生是暗淡的，就像大地失去了太阳的照耀，没有光彩。没有友情的人生是枯燥的，就像受了潮的火柴，任你怎样摩擦，也点燃不起生活的希望之火。没有友情的人生更是不完整的人生。只有充满了友情的人生才是充盈的，有意义的。有位哲人说过：两个人分担一个痛苦，那就只有半个痛苦；两个人分享一份快乐，则有两份快乐。当你陷入困境，困窘急迫之时，忽然得到朋友的真诚帮助，即使只是平常的一句安慰、鼓励的话语，你的心情会怎样？是否会感觉心灵得到了一种快慰的释放，觉得一股暖流从心底升起，于是充满信心，浑身是劲？当你获得成功，欣喜万分时，若得到朋友的真心祝福，你的心情又会怎样？是否感觉幸福？



### 四、积极的自我形象和健康的生活态度，可增强你抵抗压力疾病的免疫力

在形象上我们要有自信者的风度，外健内秀、精神抖擞。培养自信心，应当每天都保持有甜美的笑容。没有信心的人，经常眼神呆滞，愁眉苦脸，而雄心勃勃的人，则



眼睛总是闪闪发亮，满面春风。人的面部表情与人的内心体验是一致的。笑是快乐的表现。笑能使人产生信心和力量；笑能使人心情舒畅，精神振奋；笑能使人忘记忧愁，摆脱烦恼。学会笑，学会微笑，学会在受挫折时笑得出来，就会提高自信心。

### 五、把握细节往往是拥有自信的前提

从现在开始就尽量往前坐，要知道，有关成功的一切都是显眼的。练习正视别人，不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。正视别人等于告诉你：我很诚实，而且光明正大。我相信我告诉你的话是真的，毫不心虚。可以把走路的速度加快25%，表现超凡的信心，走起路来比一般人快，像跑。总之，有些自信来源于细节，平时注重细节，对我们培养自信具有重要的意义。

### 中学生自信心问卷调查表

1. 当你进入一间有很多人的房间，而其中你只认识少数几位时，你是否会感到紧张？
2. 当你遇到不认识的人时，你是否会自告奋勇地自我介绍？
3. 在大庭广众面前讲话，你是否会害怕？
4. 你是否因担心可能的失败而避免尝试一种新的学习方法？
5. 你交新朋友困难吗？
6. 和陌生人交谈时你难以启齿吗？
7. 当同学们看到你便停止交谈时，你会觉得他们是在讨论你的不足吗？
8. 你是否老想知道老师和同学在背后是怎么讨论你的？
9. 别人冷嘲热讽时，你觉得受到伤害吗？
10. 你是否经常有意争取别人的恭维？
11. 你敢不敢承认自己的主要缺点？
12. 你曾幻想如何去对付那些伤害你的人吗？
13. 当你尝试某件事情失败后，你会轻易放弃吗？
14. 当别人在你面前受到赞美和恭维时，你会觉得不舒服吗？
15. 当别人在考试中赢了你，你会整天闷闷不乐吗？
16. 你常嫉妒同学的成功吗？
17. 同学成功时，你会立即真心赞美吗？
18. 老师批评你后，你会长时间耿耿于怀吗？
19. 你喜爱和别人比较，因而产生不平衡心态吗？
20. 你容易受流行观念影响吗？

### 【测试方法】

用5乘以答“是”的题目数，就是你的总分。

| 分数段  | 0 ~ 20 | 25 ~ 45 | 50 ~ 70 | 80 ~ 100 |
|------|--------|---------|---------|----------|
| 你的得分 |        |         |         |          |

### 【测试报告】

0~20分，你很有信心；25~45分，你的信心尚佳，但还应再改进；50~70分，你的自信程度不理想，应努力加以改善；80~100分，你的自信较差了，必须抓紧时间加以提高。



### 第三节 挑战人生，做最好的自己

那是很久以前的事了，当时罗杰斯走在佐治亚州某个森林里的小路上，看见前面的路当中有个小水坑。他只好略微改变一下方向从侧翼绕过去，就在接近水坑时，他遭遇到突然袭击！

这次袭击是多么出乎意料！而且攻击者也是那么出人意料。尽管他受到四五次的攻击还没有受伤，但他还是大为震惊。他往后退回一步，攻击者随即停止了进攻。那是一只蝴蝶，它正凭借优美的翅膀在他面前做空中盘旋。

罗杰斯要是受了伤的话，他就不会发现个中情趣；但他没有受伤，所以反倒觉得好玩，于是他笑了起来。他遭到的攻击竟然是来自一只蝴蝶。

罗杰斯收住笑，又向前跨了一步。攻击者又开始向他俯冲过来。它用头和身体撞击他的胸脯，用尽全部力量一遍又一遍地击打他。

罗杰斯再一次退后一步，他的攻击者因此也再一次延缓了攻击。当他试图再次前进的时候，他的攻击者又一次投入战斗。他一次又一次被它撞击在胸脯上，他感到莫名其妙，不知道该怎么办才好，只好第三次退后。不管怎么说，一个人不会每天碰上蝴蝶的袭击，但这一次，他退后了好几步，以便仔细观察一下敌情。他的攻击者也相应后撤，栖息在地上。就在这时他才弄明白，它刚才为什么要袭击他。

它有个伴侣，就在水坑边上它着陆的地方，好像已经不行了。它呆在伴侣的身边，把翅膀一张一合，好像在给伴侣扇风。罗杰斯对蝴蝶在关心它的伴侣时所表达出的爱和勇气深表敬意。尽管伴侣快要死去了，而自己又是那么庞大，但为了伴侣它依然责无旁贷地向他发起进攻。它这样做，可能是怕他走近它伴侣时不经意地踩到伴侣，它在争取给予伴侣尽可能多一点儿生命的珍贵时光。

现在罗杰斯总算了解了它战斗的原因和目标。留给他的只有一种选择，他小心翼翼地绕过水坑到小路的另一边，顾不得那里只有几寸宽的路埂，而且非常泥泞。它为了它的伴侣在向大于自己几千倍的敌人进攻时所表现出的大无畏气概值得罗杰斯这么做。它最终赢得了和伴侣厮守在一起的最后时光，静静地，不受打扰。罗杰斯为了让它们安宁地享受在一起的最后时刻，直到回到车上才清理皮靴上的泥巴。



#### 感悟传真

从那以后，每当面临巨大压力时，罗杰斯总是想起那只蝴蝶的勇猛气概，它激励自己、提醒自己：美好的东西值得你去抗争。



## 勇气是力量之源

勇气，是使人立于不败之地的法宝！

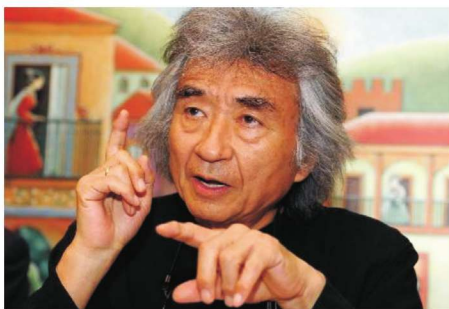
成功的人和失败的人的区别，不在于主意的好坏，能力的大小，而在于是否相信自己的判断，敢于适度冒险，并采取行动。

勇气就是敢作敢为，就是将自信表现在行动中的一种胆识。总是在想，总是在说，却总是没做，就仿佛熔岩在地层运动，但仍没有足够的力量喷发。

大勇无畏永远是成功者的显著特征，而胆小怯懦的人可能连小事也做不好。战胜自己的恐惧，挑战权威，会使自己的心灵更新、勇气倍增。

聂利是一个12岁的小学生。一次，他在学校学习了关于蜜蜂用翅膀发声的知识。回家后，他发现家门口有一只停着不动的蜜蜂，仍在发着“嗡嗡”的声音。他便将蜜蜂捉了下来，将它的翅膀折断，而蜜蜂仍在发着“嗡嗡”的声音。他便认识到教科书上的知识是错误的，蜜蜂不是用翅膀发声的。经过实验，他知道了所谓权威并不是绝对正确的，他便将这一观点告诉了许多人，终于，权威人士证实了他的发现。

一切在事业上有所成就的人，都具有勇敢的精神，而且敢冒风险，不怕困难。那些卓有成就的人更具有“像神一样”无所畏惧的品格。



小泽征尔去欧洲参加指挥家大赛，在进行前三名决赛时，他被安排在最后一个参赛，评判委员会交给他一张乐谱。小泽征尔以一流指挥家的风度，全神贯注地挥动着他的指挥棒，指挥一支世界一流的乐队。正演奏中，小泽征尔突然发现乐曲中出现了不和谐的地方。开始，他以为是演奏家们演奏错了，就指挥乐队停下来重奏一次，但仍觉得不自然。这时，在场的作曲家和评判委员会权威人士都郑重声明乐谱没问题，而是小泽

征尔的错觉。他被大家弄得十分难堪。在这庄严的音乐厅内，面对几百名音乐行家，他不免对自己的判断产生了动摇，但是，他考虑再三，坚信自己的判断是正确的，于是，大吼一声：“不！一定是乐谱错了！”他的喊声一落，评判台上那些高傲的评委们立即站立起来，向他报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。原来，这是评委们精心设计的圈套。前面的选手虽然也发现了问题，但却放弃了自己的意见。

世界上有许许多多的人不敢冒险，只求稳妥，结果许多成功的机遇被丧失了。说胆子要大一点，就是指要克服只求稳妥的弱点，就是要敢于冒险，相信自己能展翅飞翔。

一个水手的儿子在他很小的时候，第一次随大人上船去玩。

他伏在甲板上看海，忽然看见在船后有一条很大的鱼。他指给别人看那一条大鱼，但奇怪的是没有人看见这条鱼。

大家想起来一个传说，说海里有一种怪物形状像鱼，一般人看不见。如果一个人能看见它，这个人将因它而死。

从此这个人不敢再到海上，也不敢再乘船。

但他经常到海边，每次走到海边，他都能看见这条鱼在海里出现。有时他走在桥