

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

◆ 做最好的自己 ◆

——青少年自信训练营

主编 李富洪 副主编 曹云飞 武晓菲

摒弃自卑，迈向自信，便可化烦恼为幸福。
战胜自卑，树立自信，便可化失败为成功。
超越自卑，拥抱自信，便可化平庸为神奇。



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

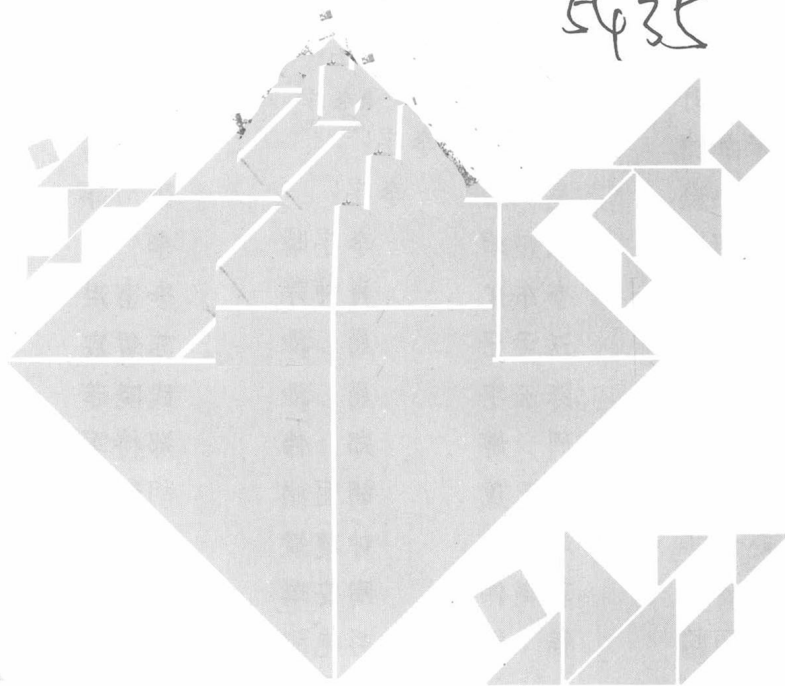
做最好的自己

——青少年自信训练营

主编 李富洪

副主编 曹云飞 武晓菲

B·84
5435



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

做最好的自己: 青少年自信训练营 / 李富洪主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5621-5740-3

I. ①做… II. ①李… III. ①青少年—自信心—能力培养
IV. ①B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081738号

青少年心理成长护航丛书

丛书主编: 李红

副主编: 赵玉芳 张仲明 高雪梅

策划: 郑持军 卢旭

做最好的自己——青少年自信训练营

主编 李富洪 副主编 曹云飞 武晓菲

责任编辑: 任志林

特邀编辑: 李雨箫

装帧设计: 曾易成 丁月华

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经销: 新华书店

印刷: 重庆美惠彩色印刷公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 11.75

字数: 137千字

版次: 2012年6月 第1版

印次: 2014年6月 第4次印刷

书号: ISBN 978-7-5621-5740-3

定价: 24.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究



青少年心理成长护航丛书 编委会

主 编

李 红

副主编

赵玉芳 张仲明 高雪梅

编委（以姓氏笔画为序）

于 璐
冯 立
刘春卉
米加德
余小燕
张绍明
李 唯
杨圆圆
陈小异
罗婷婷
洪显利
赵伟华
秦玲玲
黄 焰
熊韦锐

马文娟
冯廷勇
刘晶莹
齐新玉
吴 沙
张娅玲
李东阳
汪孟允
陈宏宇
周 婷
祝正茂
赵轶然
郭晓伟
程 凯

王 琦
卢 旭
向泓霖
但 浩
张 笑
李 倩
李宇晴
肖钟萍
屈 沙
郑 伟
胡丽娟
钟建斌
陶安琪
彭艳蛟

王冬梅
付 彦
向鹏程
何腾腾
张 萍
李 娟
李富洪
苏哲宸
武晓菲
郑持军
胡朋利
欧 莹
曹云飞
程文娟

王晓樊
刘廷洪
朱 雯
何颖操
张久林
李 浩
李远毅
邹锦秀
武姿辰
施桂娟
赵永萍
奚 桃
曹贵康
雷园媛



给青少年朋友的信



亲爱的同学：

生命是一个过程，如同四季，时而如春，绿叶生机；时而如夏，鲜花烂漫；时而如秋，红叶成熟；时而如冬，白雪稳重。成长像是我们生命中所走下的一个个脚印，只有当我们回头的时候，才会发现我们已经走得如此之远。成长像是一颗神秘的果子，有人歇斯底里地抗拒，有人迫不及待地想要去尝试。

如今，同学们正处于生命成长的关键时期——青春期。有人之所以会不住地抵抗成长，主要是因为这个过程总会伴有悲伤、伴有困扰。它就像我们即将换掉的牙齿，虽然痛苦，但是我们不得不去面对，因为我们需要长出新的牙齿。

自卑好比我们成长过程中的一颗病牙。人人都会自卑，小草会自卑，因为它没有鲜花的美丽与芳香，得不到别人的怜爱；麻雀会自卑，因为它没有雄鹰苍劲的翅膀，不能拥有更为广阔的蓝天。自卑是我们成长过程中的一道坎，有人因为恐惧而止步不前，萎靡不振；而有的人却坚定向前，跨过自卑，实现自己新的蜕变。

同学，你现在是不是还在为你面前的这道坎而困惑、

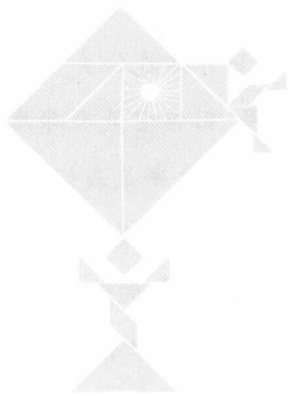
徘徊呢？不用着急，请跟随我们的脚步，我们将带领你开启生命成长之旅。

本书主要从实际案例入手，结合心理学相关理论和辅导方法，分别从生理、学习、家庭、交际、个人性格这五个自卑产生的根源分为五篇，为大家解析我们成长过程中，可能会遇到的自卑，并教会大家如何克服自卑、超越自卑的一些技巧方法。

每一篇下面，我们都会有五个小的板块，“心灵之窗”主要是为大家介绍相应的自卑案例，方便大家认识这种自卑的特点。“心理玄机”将会给大家分析、解释自卑的原因。“成长训练营”会教大家相应的克服自卑的技巧、方法。在“他山之石”中我们可以看看其他人都是如何成功地克服自卑的。最后在“美丽心灵”中我们可以找到一些适合自己、激励自己的名言警句。

当你回顾自己的青春，才明白成长是一夜之间的事，所有的说教都不如自己醒悟来得重要。希望本书能帮助大家了解自卑，克服自卑，健康快乐地成长。

编者



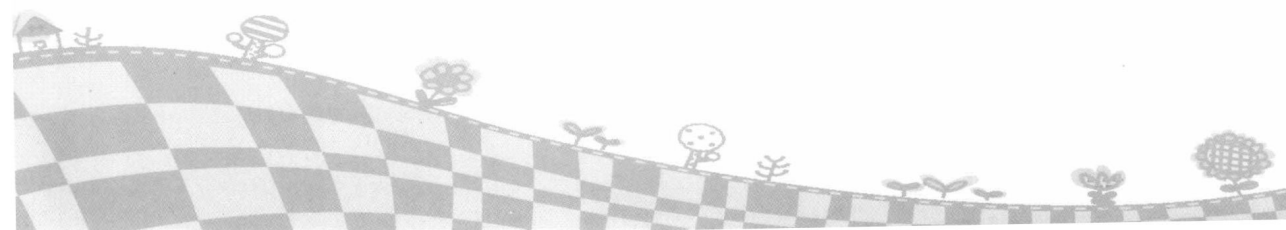


目 录



● 给青少年朋友的信

● 第一篇 缺陷的种子	1
1、你不要自卑	2
2、我是一只丑小鸭	11
3、小胖的忧愁	22
4、小个子协会	30
● 第二篇 风雨书山路	37
1、笨小孩的自卑	38
2、尖子生的自卑	49
3、无“技”可施的烦恼	56
4、求学在外的苦闷	65
● 第三篇 心灵的港湾	76
1、贫穷所给我们的带来的	77
2、爱的缺失	84



3、偏爱的危险 93

4、我真那么差劲吗 103

◎ **第四篇 推开人际之门** 110

1、一个人的日子 111

2、我不知道该怎么和他 / 她相处 120

3、拙嘴笨舌的自卑 128

4、过分的依赖 137

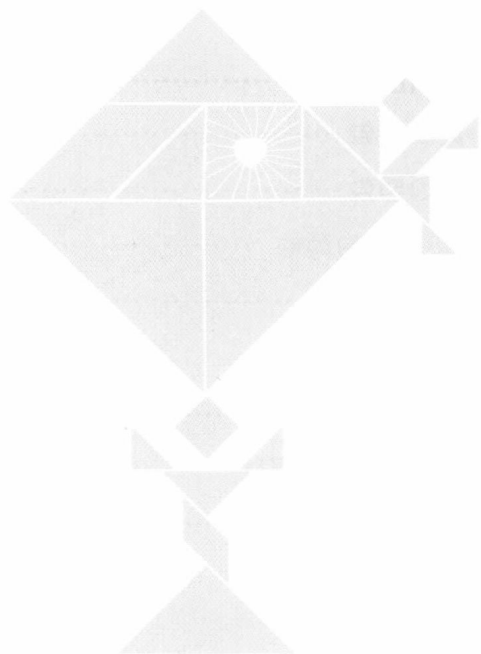
◎ **第五篇 天生我材** 145

1、羞答答的玫瑰,静悄悄地开 146

2、摒弃你的怯懦 155

3、自卑的面具 162

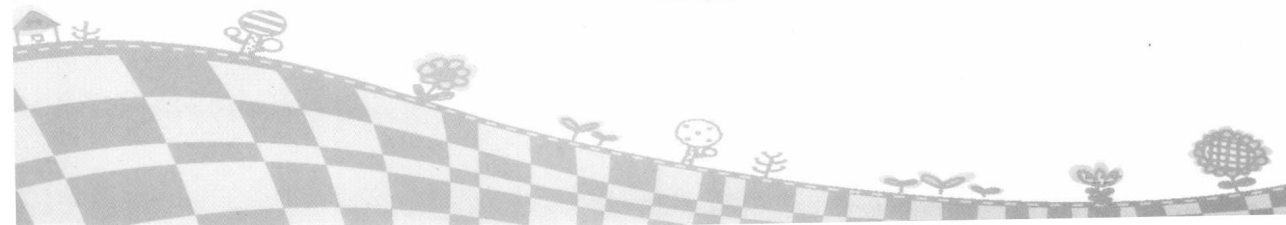
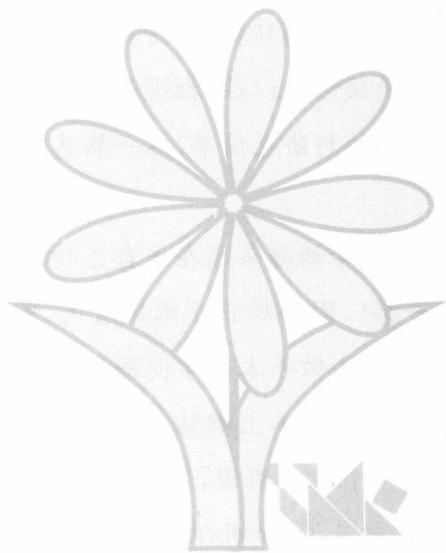
4、不必要的自我否定 172





第一篇 缺陷的种子

你知道什么是自卑么？你了解你自己么？请在正确认识这些问题之前，不要妄下结论，认为自己是一个自卑的人。上帝对于我们每一个人来说，或许是做不到完全公平的。有的人生来便健康美丽，高富帅，过着让人羡慕的日子。而有的人生来便带着种种的缺陷，受人白眼、歧视。但是，请不要为此而自卑难过，黑暗给了我们黑色的眼睛，但是我们依然能够用它来寻找光明。





你不要自卑

心灵之窗

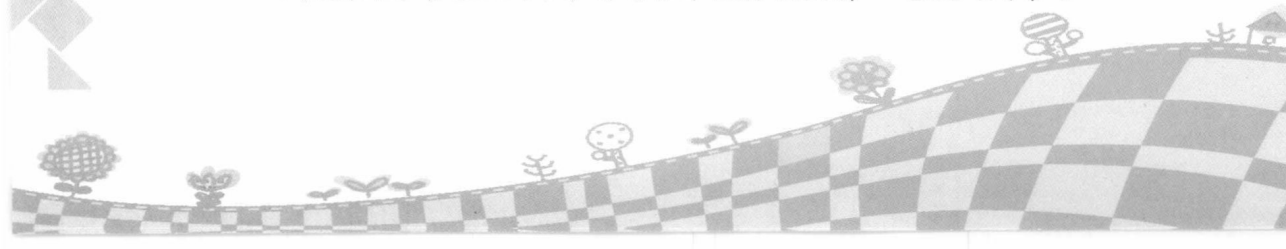
2

李妍今年15岁,就读于某市一所重点中学。父母都很有文化和涵养,家庭条件也还不错。在父母的悉心培养下,李妍显得聪明伶俐、端庄优雅,小学毕业以全校第一名的成绩升入了初中。

但是在李妍13岁的时候,一场突如其来的疾病改变了她原本一帆风顺的生活。疾病使得她的前臂异形、凸起。对于一个女孩子来说,显得并不是很美观。从此她很害怕穿短袖,不管是上体育课、做操、体检,还是其他可能让别人看出她有缺陷的活动。每到夏季或是进入一个新的环境,李妍就整日生活在提心吊胆之中。害怕别人看出她的缺陷。以往,担忧归担忧,最终她总是能够侥幸熬过。那时她自己的想法也简单,熬一熬总能过去的,并没觉得有什么。

随着年龄增长,李妍越来越在乎自己的缺陷,越来越意识到自己和别人的不一样。因为矫正手术风险大,家人为了孩子的安全着想,也不愿意带她去做手术。学校每天都会例行地做早操,因为自己身高不高,所以她基本上都站在第一排,这让她十分恐惧和苦恼。她害怕做操,害怕上体育课,更害怕初三的体育考试。

到现在,尽管初三了,李妍却根本没办法全身心地投入到学习





中,担忧恐惧的情绪始终伴随着她。她每天要看好几遍天气预报,希望尽快凉快下来或者下雨。毕竟,别人穿着短袖,她却只能套着外套去做操。她从前的乐观和坚强再也不见了,常常突然落泪,也吃不下饭。

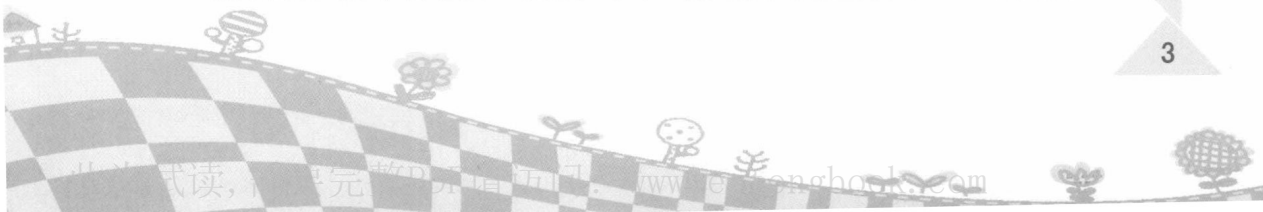
李妍的成绩本来很好,头脑也聪明,所以家人对她的期望很高。李妍也知道,如果她继续这样下去,不会有自己想要的未来。她也想专心学习,但却根本没办法学。一想到有关体育的活动和马上就要到来的体育毕业考试,她就感到十分无助。

心理玄机

上帝是伟大的,因为他给了我们人类一双手和一双脚,让我们可以辛勤地劳动,幸福地生活,但是上帝也不是完美的,有时候他似乎甚至有点粗心,因为他好像并没有照顾到我们每一个人。据2006年第二次全国残疾人人口普查数据推算,全国各类残疾人总数为8296万人,残疾人占全国总人口的比例为6.34%。

生理上的残缺除了会给自己带来生活和学习上的不便以外,更容易引发心理上的问题,自卑心理首当其冲。心理学家认为,自卑心理属于性格上的一个缺陷,是一个人对自己的能力、品质等做出偏低的评价,总觉得自己不如人,悲观失望、丧失信心等。在社交中,具有自卑心理的人孤独、离群、抑制自信心和荣誉感,当受到周围人们的轻视、嘲笑或侮辱时,这种自卑心理会大大加强,甚至以畸形的形式,如嫉妒、暴怒、自欺欺人的方式表现出来。自卑,是一种消极的心理状态,是实现理想或某种愿望的巨大心理障碍。

生理残缺的人容易产生自卑情绪。一方面是因为对自己错误的认识。自卑者缺乏一定勇气去坦然地面对自身的缺陷,而极度



地关注并想掩饰、隐藏自身缺陷。另一方面主要是来自于社会上一些“不怀好心”的人对于他们的冷嘲热讽和歧视。有时候哪怕只是一句无心的玩笑话也完全可以使得他们失去对生活的勇气和自信。

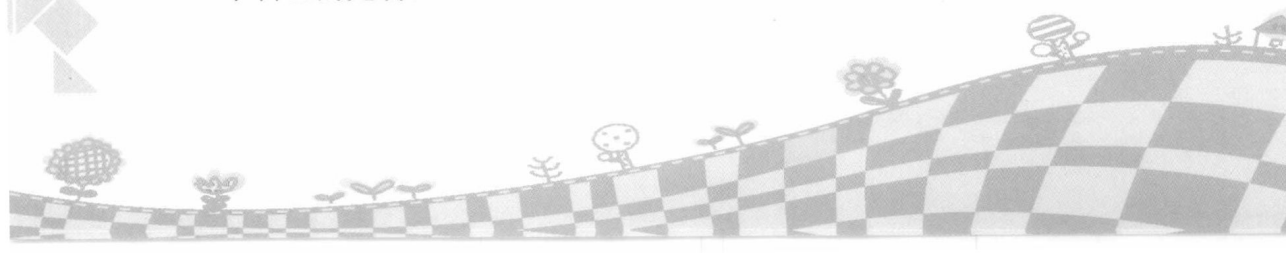
生理残缺导致自卑的过程是一个自我认识发展的过程,在孩童时代,由于自身思维的发展还处于幼稚时期,更多地会忽略掉自己和他人生理上的差异。但是随着思维的发展,拥有更加理性的思维,大概在 12 岁左右,生理残缺会被自己意识到,这个时候开始思考自己是谁、自己和别人的差距以及别人的想法。对自己过度的消极认识和否定,自卑便在自己的心里开花结果。

李妍的身体残缺使她缺少勇气,害怕别人异样的目光,只关注自身的残缺,陷入了自卑情绪当中。她本来是那么的聪明、优秀,但现在她就像一只美丽的蝴蝶,在暴风雨的吹打过后失去了那双美丽而具有活力的翅膀。尽管她也很想像其他的伙伴那样继续热情地去拥抱生活,飞向那片早已布满彩虹的天空。但这双翅的苦痛和自己内心的自卑,让自己再也没了勇气继续美妙地飞翔。

成长训练营

重识自我,肯定自我

大多数的自卑者,都会面临这样一个问题:我到底是谁?或者说,能够清醒地认识自我的人,都不会是自卑者。“知己知彼,百战不殆。”想要更加健康地成长,我们就要开启我们的心灵之旅,重新认识我们的内心,肯定我们自己,勇敢直面自卑。黑暗给了我黑色的眼睛,而我却要用它来寻找光明,让我们都能找到属于自己的光明。



请认真思考以下问题：

◆仔细想想自己的身高(cm)、体重(kg)、相貌(比如对眼睛、皮肤、脸型等的评价)、性格、学习(比如对学习兴趣、成绩、效率等的评价)、家庭以及与别人的人际关系。

◆仔细想想过去的我都是什么样的我，都有哪些值得自己骄傲的优点和令别人不满的缺点？

◆仔细想想现在自己的状态，都有哪些值得自己骄傲的优点和令别人不满的缺点？

◆仔细想想一直以来都有什么在困扰着自己，它真的有那么可怕么？

◆仔细想想，理想中的自己是什么样的呢，自己在将来想过上什么样的生活，自己想具备什么样的素质呢？

请认真朗读以下句子：

我就是我自己。

我有我的人生价值，因为我努力生存。

我是独一无二、有用的人。

我也可以发光，发光并非是太阳的专利。

我爱自己，包括我的全部。

我对自己充满热情和爱。

每一种创伤，都是一种成熟。

当我迎向阳光，我便看不到阴影。

所有人和我一样有价值。

我的存在就是我的价值。

在思考完这些问题和阅读完这些句子后，请将你对自己的回答和以上的句子，抄写在一张小纸条上并贴到自己的床头，每晚睡

觉的时候自己可以看看,或者失落、抑郁的时候也可以拿出来大声朗读。

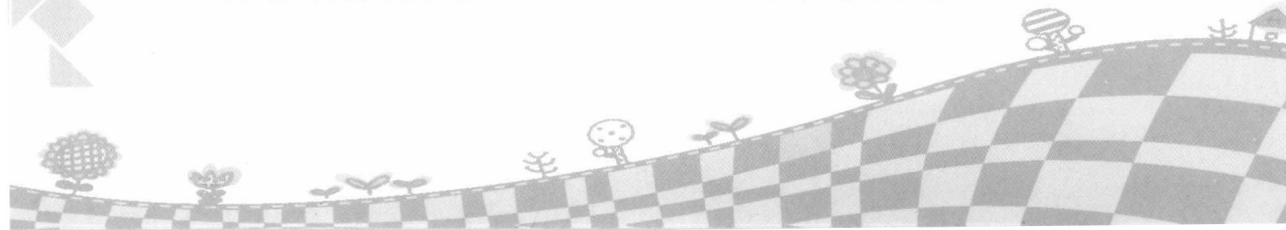
鼓起勇气,坦然面对

“我们每个人其实都有不同程度的自卑感,因为我们都发现自己所处的地位是我们希望加以改进的。如果我们一直保持勇气,我们就能以直接、实际而完美的方法改进环境,来使我们脱离这种感觉。”

在印度的一个小山村有这样一个故事,为了有效防止小偷进入村庄偷东西,每晚都会有一个守夜人在村庄四处巡逻。而当一切正常的时候,守夜人便会高喊:“all is well (一切顺利)。”这样当地村民一听到这个声音便安然地入睡了。后来村庄虽然也有小偷光顾过,但是村民们依然觉得很心安,因为他们依然能够听到内心的声音“all is well”。

这个故事告诉我们,人的内心其实都是脆弱的,会因为很多的事而感到害怕、胆怯。所以当我们面临危险或者碰到难以处理的问题时,我们要像安慰小孩子一样去安慰它、哄它,把我们的手放在我们的胸口,对它说一句“all is well”。这样我们在处理大多数事情的时候,将会有更多的勇气、信心和毅力。

当你要完成那必须做的,却又是令人讨厌、不悦的事时,那需要力量;面对困难时,径直放弃更为容易,而坚持不懈,那需要力量;以礼相待那些对你粗暴无礼的人,那需要力量;说句诺言,但要开诚布公,那需要力量。创建未来,需要力量;抵抗诱惑纷扰,需要力量;坚持真理,需要力量;要做到上述所说的,需要力量。然而,这正是增添力量的关键。要坦诚,要做你认为对的事,当有需要时便奋力而为并坚持到底。你越是这样,越会觉得游刃有余。锻炼你



内心的力量，你必将更强、更能干，力所至，功必成！

他山之石

自卑心理学

当上帝无情地为你关上一扇门的时候，他一定也会为你留下一扇窗，只要我们的心灵能勇敢地找出克服困难的正确方法，缺陷将成为我们未来强大的力量之源，以助我们找到那扇窗。

1870年维也纳郊区的一个中产阶级犹太家庭迎来了他们的第二个儿子。但随后他的父母发现他的长相既矮又丑，幼年时患软骨病，身体活动不便，四岁时才学会走路，随后又患上了佝偻病。走好路都成问题的他，想和同伴进行正常的体育活动对他来说就是一个梦。在身体健康的哥哥面前他总感到自惭形秽，觉得自己又矮又丑，样样不如别人。他还被汽车轧伤过两次。5岁时，他患了严重的肺炎，甚至连他的家庭医生也对他绝望了。然而，几天后病情却意外地好转。进入学校读书以后，他的成绩很差，以至老师觉得他明显不具备从事其他工作的能力，因而向他的父母建议及早训练他做个鞋匠才是明智之举。另外，他胆量也很小。小的时候，和同学一起路过公墓，当其他孩子都毫不在意的时候，他却每走一步都感到胆战心惊。虽然从小生活在富裕的家庭里，但是由于如此多的不幸和灾难使他的童年生活笼罩在对死的恐惧和对自己的虚弱而感到的愤怒中。



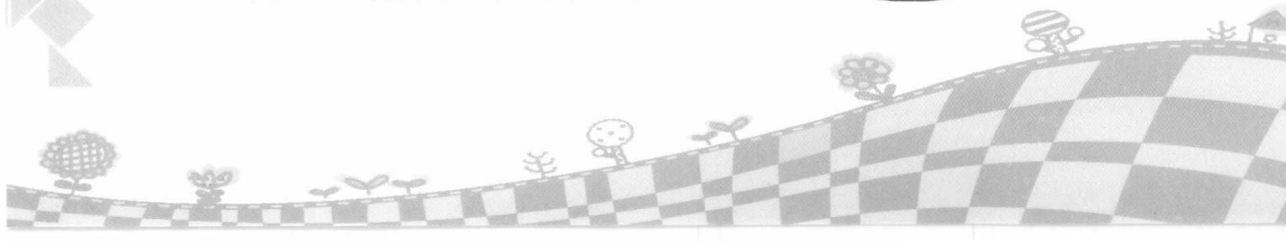
但是,就是这样一个他,在面对自卑的时候并没有选择退缩,而是选择了拿起心中那强大的武器和自卑进行一场壮观的生命之战。最后,他不仅战胜了自卑还超越自卑取得了成功。他,就是奥地利著名的心理学家、自我心理学之父——阿弗雷德·阿德勒。

阿德勒认为,人类的一切行为都是出自自卑感以及对自卑感的克服。当人类呱呱落地的那一刻,因为种种的不如意,比如先天生理上的缺陷、出生后在家庭中的地位、走上社会后人与人之间的利害冲突等都可能让人产生不满足、不得志、比别人差的情绪,由此自卑就开始萌芽。但是在阿德勒看来自卑并非是一种病症,也不可耻,他认为自卑可以激发人的创造性力量,成为人奋发向上、拼搏进取的巨大动力。只要有足够的勇气,积极地驾驭这股动力,便可克服自卑乃至超越自卑,最终完善自我,走向成功。回顾历史、放眼现在,我们可以惊奇地发现,有多少名人志士都是在成功地驾驭自卑所带来的动力后走向成功的。

断臂的中国达人

2011年,在中国达人秀的舞台上走来了一位空着袖管的人,坐在钢琴前,没有双手,但是他却用他的双脚为观众弹奏出了美妙的音乐。他就是2011年中国达人秀的总冠军,2011年感动中国的刘伟。

命运在刘伟10岁时开了个玩笑。他在和几个小伙伴玩捉迷藏的时候不慎触碰到了高压电而昏迷,在他醒来的时候发现自己再也没有了双臂。在医院康复的那段时间,刘伟遇到了生命中的贵人,这使得他对生命有了新的理





解。那是一位同样失去双手的人，他叫刘京生，北京市残联副主席，他不但能自己吃饭、刷牙、写字，并且事业上也很成功。正是刘京生教会了刘伟很多。

生活还在继续，因为失去了双臂，刘伟被迫放弃了自己想成为一名职业足球运动员的梦想。随后，刘伟又选择了游泳作为自己将来的发展方向。12岁时，他进入了北京市残疾人游泳队，两年之后，他就在全国残疾人游泳锦标赛上获得了两金一银的好成绩。刘伟期许着2008年北京残奥会能为自己、为母亲赢得一枚金牌。然而，命运仍旧无情。在为残奥会努力做准备时，高强度的体能消耗导致了免疫力的下降，刘伟患上了过敏性紫癜。医生告诉刘伟母亲，他必须放弃训练，否则危及生命……

19岁时，他放弃了参加高考，而选择了音乐。对于一个没有双手的人来说，那种艰难是让人无法想象的。但是刘伟认为“自己的人生中只有两条路：要么赶紧死去，要么精彩地活着。”而他选择了后者，坚强、勇敢地坚持了下来，并让无数人为他动容。



美丽心灵

你不要自卑

——致残疾人

金建新

你不要自卑

你虽然是一棵残缺的小草

但你依然拥有阳光

只要你不放弃希望

