

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

追求卓越

——杰出青少年的30个心理品质

主编 高雪梅 副主编 施桂娟

优秀的心理品质是个人幸福和成功的关键因素。
本书将带你全面认识自己，挖掘和完善你的个性品质，追求卓越的人生。



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

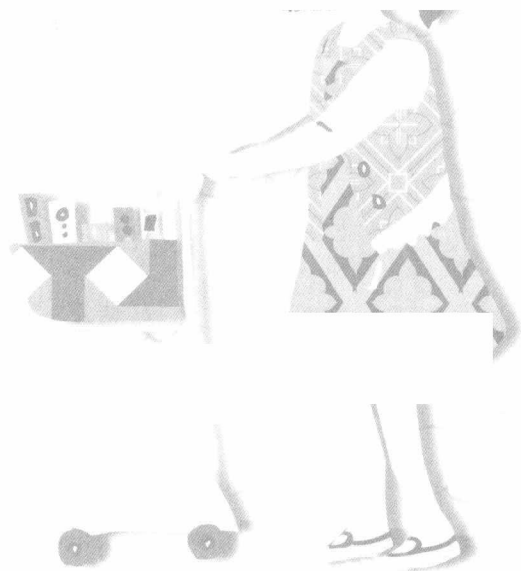
B 84
5027
青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

追求卓越

——杰出青少年的30个心理品质

主编 高雪梅 副主编 施桂娟



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

图书在版编目(CIP)数据

追求卓越——杰出青少年的30个心理品质 / 高雪梅主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5621-5719-9

I. ①追 II. ①高 III. ①成功心理—青年读物
②成功心理—少年读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第067855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

追求卓越——杰出青少年的30个心理品质

主编 高雪梅 副主编 施桂娟

责任编辑: 张浩宇

装帧设计: 邱汗红 曾易成

插图设计: 覃 峻

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: 重庆东南印务有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12

字 数: 150千字

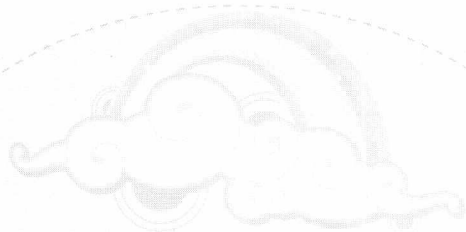
版 次: 2012年5月 第1版

印 次: 2012年12月 第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5719-9

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。



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

亲爱的同学们：

你们好！

成长对于我们每个人来说，是那样的不可思议，就好比一粒种子慢慢地从土里伸出它那细长的茎，向着天空的方向长出叶子，并开出自己的花朵来。在这过程中，我们既蒙受着阳光雨露的恩惠，也要接受风雨的洗礼。

成长叩启心中的爱意，让我们拥有微笑的面庞；成长要我们独立自强，用自己的手推开成功的大门；成长要求我们正直负责，宁做坦荡君子，不做戚戚小人；成长让我们相信执著勤奋，“一分耕耘，一分收获”；成长鼓励我们不断进取，因为“没有最好，只有更好”。

每个人都希望自己将来能成为一个优秀的人。优秀是由很多优秀的品质共同组成的：面对爱意，我们能撒播传递；面对挫折，我们能乐观积极；面对朋友，我们能真诚宽容；面对诱惑，我们能自省自律；面对生活，我们能开朗幸福。

优秀的品质使得我们的外在美与内在美得到统一，让我们的心态上更加成熟，在能力上不断提高，在人际上更有吸引力，幸福感越来越强。我们要从不谙世事向优秀转变，就需要从现在开始有意识地培养我们的优秀品质。因为这个时期是我们形成稳定的性格的关键阶段，也是培养优秀品质的重要时期。拥有优秀的品质，对一个人来说，将是终生受益的。

本书将向你呈现对我们成长非常重要的 30 个优秀品质。本



书中,每一个品质,都演绎了一段故事,有家喻户晓的名人,也有普普通通的老百姓。书中还告诉大家,我们为什么要拥有这些品质,并传授一些小技巧,以便我们在生活中,自发地去培养。讲述完每个品质后,还加入了有趣的心理学实验或者心理效应,带领大家领略美妙的心理世界。最后,有一小段关于这个品质的总结或者警句,来帮助大家更好地领会和掌握。

美玉需要不断打磨,人生也需要不断去磨炼。优秀品质的培养是一个漫长而痛苦的过程。愿这本书,能在你努力转变为优秀的过程中,助你一臂之力。

编者





目 录

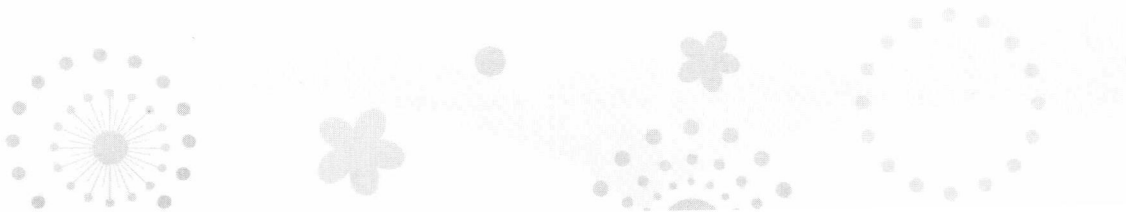
第一篇 仁爱篇 1

爱——每个人听到它都会感到温暖、温馨。在我们生活中有父母之爱、师生之情、朋友之爱等等，甚至有来自陌生人的爱。爱的价值难以用金钱衡量，心藏龌龊的人甩出的一大把金币，有时还不如贫穷的善者脸上的一丝微笑。爱，虽然看不见，摸不着，却在默默地温暖着我们的一生。

1 让爱在心灵深处生根（仁爱）	3
2 灵魂里最美的音乐（善良）	8
3 人无礼则不立（礼貌）	13
4 尊重别人是一种美德（尊重）	19
5 百善孝为先（孝顺）	25
6 心怀感恩，选择快乐（感恩）	31

第二篇 自信篇 37

生命是舟，注定要在生活的河流里破浪航行。在生活的河流里，有碧波荡漾也有逆浪翻卷，有平缓沙白的平川也有礁石林立的急弯险滩。放舟平湖、一帆风顺只是天下人的一个痴愿。



因此,我们不仅要学会在顺境中生活、工作和学习,更要学会在逆境中奋斗、拼搏,即使是在痛苦的时候,我们也要笑着流泪。

1 自信是潜能的放大镜 (自信)	39
2 天行健,君子以自强不息 (自强)	45
3 你看到的是星星还是泥巴 (乐观)	51
4 勇气是上天的羽翼 (勇敢)	56
5 用自己的手推开成功之门 (独立)	62
6 当一块石头有了愿望 (理想)	68

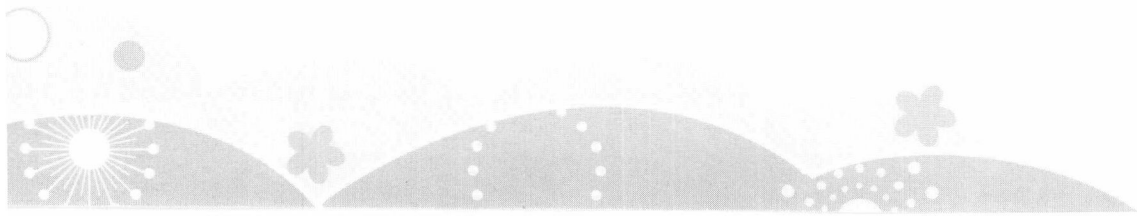
第三篇 立世篇 75

我们每个人都渴望真诚的友情,渴望被社会接纳,被他人认可。在与人交往中,我们需要注意修身养德,这样才能在纷繁复杂的社会中找到立身之处。让我们用宽厚的双肩来承担责任,用广阔的心胸包容差异,与朋友坦诚相待,正直守信,成为一个值得信赖的人。

1 敢于负责任,才能担重任 (负责)	77
2 海纳百川,有容乃大 (宽容)	83
3 精诚所至,金石为开 (真诚)	88
4 守信是人一生的资本 (守信)	94
5 宁向直中取,莫向曲中求 (正直)	99
6 一步一个脚印 (务实)	104

第四篇 行动篇 111

有些人总是喋喋不休地谈错失的机会,或者空谈梦想。如果你想在收获的季节果实累累,那么,必须在耕作的时节辛勤播种。唯有行动能弥补已经失去的,搭建通往胜利的桥梁。克服你的惰性,用果断抓住机遇,用执着点燃火炬,将理想付诸实



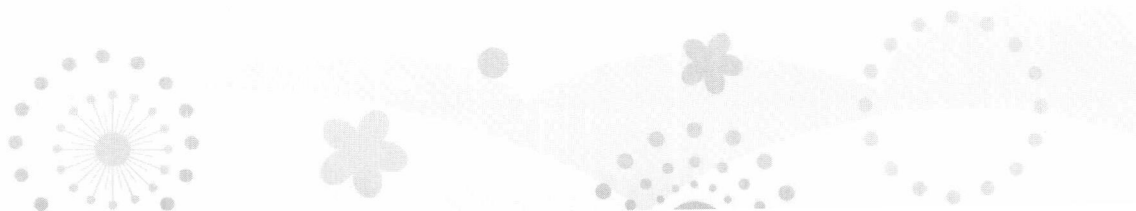
践!当然,在前进的过程中,我们要自我约束,时常反省,这样才能少走弯路,并乐于将快乐与收获拿出来和他人分享。

1 业精于勤荒于嬉(勤奋)	113
2 机不可失,时不再来(果断)	118
3 坚持就是胜利(执着)	124
4 成功源于自律(自律)	129
5 反省是块磨刀石(自省)	135
6 分享让你的快乐加倍(分享)	141

第五篇 完善篇 147

我们需要走走停停,多思考,如何让我们的生活更有品质,让自己更加完善。譬如,给生活添加点幽默,让智慧在岁月中沉淀等等。我们努力地学习,给自己充电,努力让自己做得更好。在不断追求的过程中,你是否真的清楚自己想要的是什么,是物质上的充裕,还是精神上的富足。只有多听听内心深处的声音,才能触摸到幸福。

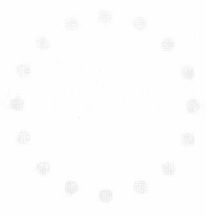
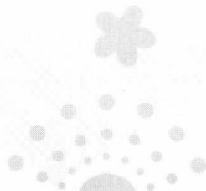
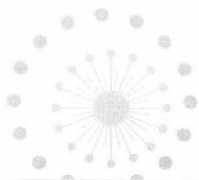
1 幽默是生活的调味剂(幽默)	149
2 用斧子换得金靴(聪慧)	155
3 没有最好,只有更好(细致)	161
4 恒学为贵,善思为金(善思)	167
5 问题的答案不止一个(创新)	172
6 做一个幸福的进取者(进取)	178





第一篇 仁爱篇

爱——每个人听到它都会感到温暖、温馨。在我们生活中有父母之爱、师生之情、朋友之爱等等，甚至有来自陌生人的爱。爱的价值难以用金钱衡量，心藏龌龊的人甩出的一大把金币，有时还不如贫穷的善者脸上的一丝微笑。爱，虽然看不见，摸不着，却在默默地温暖着我们的一生。







1 让爱在心灵深处生根(仁爱)

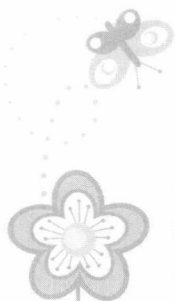
生活因为有爱才幸福甜蜜,生命因为有爱才有意义,世界因为有爱才多姿多彩。没有爱的世界将是一片沙漠,只剩冷漠和无情。爱,可以很简单,不一定轰轰烈烈。一句慰藉的话语,一个信任的眼神,一双温暖的援手,都蕴含着深深的爱。只要我们有一双善于发现爱的眼睛,有一份去施与爱的责任,我们的生活就会永葆快乐,我们的生命中就有爱在流淌。



成长之路

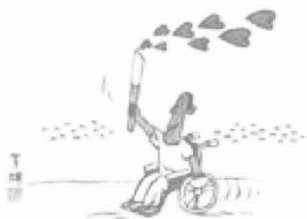
在美国德克萨斯州一个风雪交加的夜晚,一位名叫克雷斯的年轻人因为汽车“抛锚”被困在郊外。正当他万分焦急的时候,有一位骑马的男子恰巧经过这里。见此情景,这位男子二话没说便用马帮助克雷斯把汽车拉到了小镇上。

事后,当感激不尽的克雷斯拿出不菲的美钞对他表示酬谢时,这位男子说:“这不需要回报,但我要你给我一个承诺,当别人有困难的时候,你也要尽力帮助他。”于是,在后来的日子里,克雷斯主动帮助了许许多多的人,并且每次都没有忘记转述那句话给所有被他帮助的人。



许多年后的一天，克雷斯被突然暴发的洪水困在了一个孤岛上，一位勇敢的少年冒着被洪水吞噬的危险救了他。当他感谢少年的时候，少年竟然也说出了那句克雷斯曾说过无数次的话：

“这不需要回报，但我要你给我一个承诺……”克雷斯的胸中顿时涌起了一股暖暖的激流：“原来，我串起的这根关于爱的链条，周转了无数的人，最后经过少年还给了我，我一生做的这些好事，全都是为我自己做的！”



生活就像一面镜子，你对它哭，它也对你哭；你对它笑，它也对你笑；当你去爱它的时候，它也会用爱来回报你。人类没有厚实的羽毛来保存体温，没有坚硬的外壳来保护自己，世界给我们设置了各种灾难来考验我们，我们靠爱的力量联合起来，众志成城，一方有难八方支援，无数次战胜了无情的灾害。

爱，很具有感染力。有一位女子刚搬了家，她发现隔壁住了一户穷人家。有天晚上，那一地区忽然停了电，那位女子只好自己点起了蜡烛。没一会儿，忽然听到有人敲门。原来是隔壁邻居的小孩子，只见他紧张地问：“阿姨，请问你家有蜡烛吗？”

女子心想：“他们家竟穷到连蜡烛都没有吗？千万别借他们，免得被他们抵赖了！”于是，对孩子吼了一声说：“没有！”正当她准备关上门时，那穷小孩露出关爱的笑容说：“我就知道你家一定没有！”说完，竟从怀里拿出两根蜡烛，说：“妈妈和我怕你一个人住又没有蜡烛，所以我带两根来送你。”此刻女子感动得热泪盈眶，将那小孩子紧紧地抱在怀里。

是爱赶走了冷漠。有些人觉得，并不是我们不想去关心别人，也不是我们没有爱心，而是所处的社会就是这样子，人与人之间互不关心，人情冷漠，我们也无能为力。这种观点忽视和低估了我们改变现状的能力，当我们主动伸出援助之手，主动送上关心的问候，别人是不会拒绝爱，不会拒绝温暖的。而爱的温暖会继续传递下去。



心灵感悟



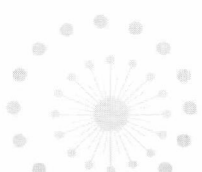
人和人之间是相互影响的,如果每个人“只扫自家门前雪”,对别人的事袖手旁观,那么人与人之间就会变得很冷漠。但如果每个人都认为自己有施与爱的责任和义务,随着爱的传递,社会将会变得融洽、温暖而和谐。在我们的身边,有很多人在用爱传递着人世间的真情,如感动中国的丛飞,生前一直捐助贫困儿童,他有过一句格言:“只要给我生命,我就要奉献。有一年,我就奉献一年。即便我以后不能再唱歌了,我还可以演哑剧和喜剧,一样可以带给别人快乐。”丛飞用他的一生诠释了爱的内涵,诠释了奉献的真谛。

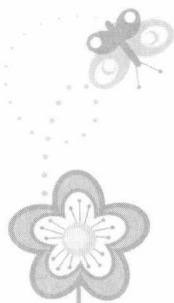
我们在没有战争的环境下生活,在明亮宽敞的教室里学习,在幸福的家庭中成长。你可曾想过这些是谁给我们的恩惠,让我们每天都过得这么踏实、自在。这些都是社会、学校、家庭提供给我们的,他们用爱浇灌我们,希望我们可以健康快乐地成长。大树如果没有阳光,就无法向上攀爬;花朵如果没有雨露,就无法绽放娇艳;我们如果得不到关爱,就无法幸福的生活。所以我們也要用我们满腔的爱去回报社会、学校和家人。

汶川发生地震后,来自祖国四面八方的人们纷纷伸出了援助之手:大家自发进行募捐,战士冒着余震的危险去救人,还有很多志愿者主动要求去帮助受难者。因为有爱,汶川才能渡过难关,我相信只要我们每个人心中有爱,什么困难都能克服!这次大地震就是个很好的例子,这次事件体现了人与人之间的爱,这种自发的爱,无私而博大,这种爱将在世间流传。

我们生活在一个社会集体之中,每个人犹如大海中的一滴水,离开了大海都会干涸,只有互相依存,我们才能在滋润别人的同时,自己也不会干涸。而关爱,让我们可以相扶相助。你付出了真诚的爱和关怀,就会有同样的人在风雨中给你撑起一把伞,在寒风中为你送去贴心的温暖!

让我们积极行动起来,为残疾人做些好事,为失学儿童献上一





份爱心,为灾区朋友们捐出心意,让爱在心中扎根。爱,可以简简单单:只需多一声问候,少一句辱骂;多一声祝福,少一份暴躁;多一个笑容,少一丝冷漠;多一份乐观,少一缕消极。你会发现,爱就围绕在我们身边。



心理加油站

“爱”对于我们来说,好像是一种无形的东西,看不见、摸不着,只有用心才能感受得到。可是我们常常因为习惯于接受爱而变得麻木以至于感受不到它的存在。但是只要你用心去感受,你就会发现爱就在我们身边,无时不在、无处不在!

善于发现

大自然给了我们很多恩泽,清晨的阳光,甘甜的雨露,漂亮的雪景等;社会为了让我们能轻松享受到更多的资源,专门设立了少儿电视频道、学生优惠券等,还经常向我们宣传消防安全等知识,希望我们能更好地保护自己;还有热情奉献的老师,无私伟大的父母,互相帮助的朋友等等,他们对我们都倾注着无限的爱,我们要时刻用一颗感恩的心来感谢所有爱我们的人。



从细节做起

爱体现在每一个细节,每一件事上。看到花坛里花朵争相开放,请俯下身用心欣赏;早晨上学的途中,给路人一个灿烂的微笑;上课时,认真学习和思考;同学帮你捡起掉在地上的书本,说声谢谢;看到蹒跚的老人过马路,赶快去搀扶着她过马路。坚持这样,心情自然会变得愉悦,而且是因爱而愉悦。



参加公益活动

积极参加援助贫困地区失学儿童的“希望工程”、“春蕾计划”等;支援灾区人民,特别是受难的儿童;争做志愿者,给身边需要帮助的人进行募捐等。这些公益活动让处在困境中的人们得到了援助,我们也因此感到欣慰,生活将变得更充实,更有意义。



美国心理学家哈洛用实验证明,仅在物质上给予满足,还不足以形成依恋,更重要的是心理上的满足。哈洛用两个“代理妈妈”来养育刚出生不久的小猴子,一个代理妈妈是铁丝做成的,在它胸前安有一个奶瓶,另一个是用软布做成的,但不安奶瓶。

俗话说:“有奶便是娘”,如果按照这个解释,小猴子应该是经常爬到有奶瓶的铁丝妈妈的身上,然而结果却并非如此。小猴子对铁丝妈妈很冷淡,只是在肚子饿、需要吃奶的时候才到铁丝妈妈身上,却对布妈妈显示出强烈的喜爱之情。

这个实验说明,小猴子对妈妈的依恋并不是因为有奶吃,而在于有温暖、柔软的接触。发展心理学认为,母亲与孩子的身体接触对消除孩子的不安,对孩子性格、情绪的形成都发挥着重要的作用。由此可以看出,爱不仅仅是物质的付出,更重要的在于感情的交流和生活的关心、帮助等非物质的东西。



我们要善于发现爱,也要善于表达爱。是爱点亮了世界,
是爱在传递着春天的讯息。



2 灵魂里最美的音乐(善良)

“人之初，性本善”，善良是人的本性，有人说，善良也是灵魂里最美、最动人的音乐。生活中处处都有善良，它是心存善意，不恶意伤人；它是宽宏大度，不记恨别人；它是心怀感激，不冷眼旁观；它是善待生命，远离残暴；它是扶助贫困，无私奉献……善良就是拥有一颗美好的心灵，去关爱周围的世界。点亮一盏心灯，照亮了别人，也照亮了自己。



成长之路

8

一对老夫妇，托儿子的福，有机会去英国伦敦旅游并小住。因为语言不通，无法与人交流，只有老头儿老太太两人散步观光。有一天散步到了不受城市噪声干扰的圣保罗大教堂附近，老太太突然在鹅卵石铺就的道路上看到一枚硬币，俯身拾起来一看，是一枚2便士的硬币。是谁粗心大意把钱丢了？老头儿打趣地说：“你不用抬头观赏风景了，不如低头拾硬币吧。”说罢两人相视一笑。真的，一路走回家，共拾到了23便士。

晚上，老两口对儿子说：“英国人怎么这样粗心大意，居然有那么多人丢失硬币，一路上拾到不少钱。”儿子笑着说：“爸、妈，这里