



青少年心理健康自助读本

本书根据青少年心理健康教育的需要，为了给青少年心理成长提供健康的精神食粮，让青少年朋友在认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等方面做出改变，以适应当前和未来的发展需要。

侯红霞 编著

永远不做自卑的人



认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成

敦煌文艺出版社



青少年心理健康
自助读本

控制情绪

CHENGONG

成功

心理疏导

XINLISHUDAO

自我

减压

ZIWOJIANYA

SHEN
ANG

调适

学会放松

适应未来的发展需要

激励

ZIWOJILI

常州大学图书馆
藏书章

侯红霞◎编著

永远不做 自卑的人

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

永远不做自卑的人 / 侯红霞编著. -- 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2014. 5
(青少年心理健康自助读本)
ISBN 978-7-5468-0700-3

I. ①永… II. ①侯… III. ①心理健康—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第100939号

永远不做自卑的人

侯红霞 编著

出版人: 吉西平

责任编辑: 靳 莉

封面设计: 晴晨工作室

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客(新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博(新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部)

0931-8773235(发行部)

北京中振源印务有限公司

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 12 字数 200千

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5468-0700-3

定价: 23.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

前言

自卑是一种徒然的自我折磨，它不会给人激励，不会给人力量，只会摧残人的身心，盗走人的骨气。被自卑困扰的人，无论对生活还是对学习、工作，都不会有兴趣，因为他们总感觉自己不如别人。这种负面情绪会让人心灰意冷、万念俱灰，失去奋斗、拼搏、锐意进取的勇气。

什么是自卑？简而言之，就是一种觉得自己不如别人，对自己的能力评价偏低。常有抑郁、忧伤、胆怯、失望、害羞、不安和内疚等表现。有的人因为工作成绩差产生自卑，有的人因为自己形象不够好产生自卑，有的人因为自己的家庭条件不好，衣着不如别人时髦产生自卑，有的人甚至连自己脸上的痤疮也成为自卑的原因。自卑是主观的感受，容易产生自卑的人往往好与别人比高低，有很强烈的争强好胜之心，急切地希望一切都超过别人，梦想一鸣惊人，虚荣心较强，容易为一时的成功而骄傲，也为一时的失败而灰心丧气。

人生中难免要遇到一些挫折，也难免会产生一时的自卑心理，关键是怎样对待挫折，怎样克服自卑心理。首先为自己制定的目标要切合实际，要以豁达和宽容的态度对待学习和生活中遇到的不如意的事。生活并不像一条小溪那样，平静地潺潺流动着，生活中会有激动和震荡，有高潮也有低潮。遇到挫折不要心灰意冷，怨天尤人，要振作起来，卧薪尝胆，用勤奋去填平自卑的深沟。

自信是人精神上的一剂“强心剂”，而自卑则是一种精神“感冒”。自卑的人总感觉处处不如别人，自己看不起自己，总是将“我不行”、“我没希望”、“我会失败”等话挂在嘴边。自卑的人往往自尊心极强，自卑与自尊经常会发生冲突，这种冲突会造成极其浮躁的心理。谁都曾有过自





卑的想法，但千万不要让这种危险的想法主宰了你，你要相信，你会战胜自卑。

如今的青少年由于学习成绩不好，学习压力大，在成长的过程中经常会有自卑心理。我们编写此书的目的就是为青少年摆脱自卑心理，树立顽强拼搏的精神，为以后的未来埋下伏笔。

本书内容丰富，集实用性、科学性于一体，全方位地为青少年提供健康的心理服务。我们期望在本书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的心理调节方法，摆脱自卑心理，进而塑造积极向上、有自信、乐于学习、耐挫折、乐观开朗、自信交际等心理素质。

目录

Contents

第一章 认识自卑 / 001	
第一节 青少年自卑	002
自卑心理	002
自卑感	003
自卑心理的表现	005
第二节 自卑原因	007
挫折和失败	007
自我评价能力差	008
消极的自我暗示	010
生理或心理上的缺陷	011
趣味小测试——你有过自卑的感觉吗	014
第二章 悦纳自己，给自己定位 / 017	
第一节 调节青少年的自负心理	018
自负心理	018
青少年自负的原因	019
杜绝过于自负	021
第二节 欣然接受自己	024
攀比心理不可有	024
欣然接纳自我	028





努力改善现实自我	030
把握自我,全面认识自我	032
学会尊重自己	033
趣味小测试——你是自卑还是自恋	034

第三章 衣衫可破烂,灵魂不可卑微 / 037

第一节 把自卑踩在脚下	038
把自卑踩在脚下	038
忌妒是一种骨子里的自卑	039
不要怀疑自己	041
学会抛弃自卑	042
美与丑,只是心态的问题	044
从自卑中站起来	046
第二节 做个不自卑的人	049
你不要自卑	049
驾驭自卑,走向成功	051
断臂的中国达人	052
缺陷也是美	053
战胜自卑,走向自信	054
正确看待丑与美	056
趣味小测试——你的自卑由何而来	058

第四章 不要无端地低估自己 / 063

第一节 淡化自己的挫折感	064
把跌倒当成锻炼	064
在挫折中萌生成功	067
敢于拥抱挫折	067
永远不放弃希望	069
在逆境中崛起	072
第二节 完美心态引领成功人生	077
把生活当成人生的镜子	077

摆脱内心的羁绊	079
不要让心灵背对世界	083
趣味小测试——你给人的印象如何	086

第五章 不卑不亢，学会鼓励自己 / 089

第一节 相信自己	090
罗斯福的自信	090
相信自己的判断	095
揭掉别人为我们自己贴的标签	096
自信使人迈向成功	098
要坚持自己的本色	100
第二节 你就是最棒的	103
永远相信自己的能力	103
你就是最棒的	106
让自信无处不在	109
要有颗坚强的心	112
趣味小测试——你相信自己吗	115

第六章 超越自卑，跨越心中鸿沟 / 119

第一节 走出交往的自卑	120
青少年交往自卑	120
克服交际时的自卑心理	122
改变过分害羞的心理	124
消除说话时的心理屏障	127
“笑”出社交魅力	131
不敢与异性交往	133
第二节 走出学习的自卑	137
成绩差影响不了未来	137
学习上的自卑	139
改善学习方法	140
学会科学用脑	141





学习要学会压力	142
考试不好产生的自卑	146
趣味小测试——你是害羞的人吗	148

第七章 自卑心理医疗室 / 151

第一节 清除自卑的因素	152
克服“自我挫败感”	152
克服自卑、摆脱依赖	157
摒弃自身怯懦	159
摆脱内心的害羞	161
我很贫困，我很自卑	163
在外求学产生的自卑	165
积极的自我暗示	167
第二节 自卑者的训练基地	169
用实际行动建立自信	169
学会微笑，从“心”改变	170
微笑训练法	172
想象练习	174
学会自我激励	177
趣味小测试——你有强迫症倾向吗	179



第一章 认识自卑

自卑是一种因过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。在青少年朋友中，有不少同学存在着自卑心理，对自己缺乏自信。本章将带你全面认识自卑以及形成自卑的原因。



第一节 青少年自卑

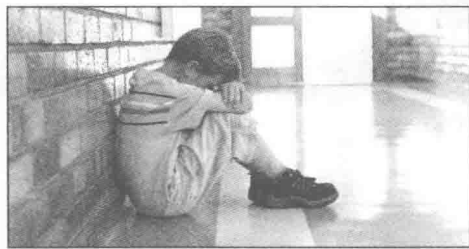


自卑心理

下面是一部分同学的心理：

——我失眠，我总是梦见自己考试失败，老师拐着弯来说我，父母干脆就骂我蠢。我无法听明白老师的讲课。我成绩不好，我知道无论我多么努力也无法赶上他们（班上的同学）的，因为他们太聪明了……

——中考就快到了，我真不知道怎么办才好，干脆死了算了，但我怕父母伤心。如果上不了重点高中，那将是怎样一种灾难啊！我怎么能辜负父母的希望呢！……本来我喜欢音乐，而且小提琴拉得很好，但父母说那样太浪费时间了，会影响我的学习，所以两年前我放弃了。



自卑的孩子

——我挺想去问老师问题的，但我怕老师笑话我的问题太肤浅了，有几回我在老师办公室前走过，但我还是没有勇气走进去，我甚至害怕老师上课的提问，因为我担心我答不好时同学那稀稀拉拉的笑声。

——终于放学了，我的作业也都做好了，我本想回去休息的，都累了一天了。但其他同学都还在拼命，我只好又强迫自己坐下来，继续读那可恶的英语单词。

——我能够满足别人的愿望，但我不能满足自己的愿望；我能够赢得各种声誉，但我感觉什么事情也不能完成，每天早上醒来，我都有一种厌倦和空虚的感觉。

打开青少年的生活词典，我们会发现，里面写满了“自卑”。自卑感存在于生活的每一个角落。大部分青少年，对自己和自己的身份感到失望。在这个崇拜偶像和明星的世界里，我们对着镜子，希望看到一个伟大的形象，然而看到的是定期出现的一张长满粉刺的脸庞。大多数失望的青少年不愿表白自己的感受，因为让人知道他们的内心世界会使自己痛苦。

“不胜任感和自卑感广泛存在于我们的世界里。”正如心理学家詹姆斯·道尔皮所说，“自卑存在于我们每个人特别是青少年的生活里，并困扰着我们。”从问题发生的普遍性和影响的深远性来看，中学生的几种自我认识问题中，自卑心理居首位。自卑是一种复杂情感，它让人觉得自己低人一等，为此感到惭愧、羞怯、畏缩甚至灰心。有自卑感的人对自己所具备的条件及行为表现感到不满，对自我的存在价值感到缺乏重要性，对环境生活的应付缺乏安全感，对自己想做的事不敢肯定。过度的自卑感还会使人脱离现实，造成生活适应困难，阻碍人格的健康发展。

健康心理加油站

目标激励

一个人在某一方面的失意，往往会促使他想方设法在其他方面有超常的发挥，以维持其心理平衡，保护其自尊心。我们要发现自己的长处，找准容易成功的突破口，帮助制定一个切实可行的目标和计划，并给予积极的心理暗示，鼓励自己发挥自制的优势，使其获得某种成功，找回自信心。



自卑感

有一些青少年经常感到自己在班集体中没有地位，与同学们很不合群。有时候，其他同学在聊天，他们很想加入进去，可就是不知道怎么开口；有时一起讨论问题，他们也很想发表自己的意见，但内心又莫名的恐惧，





又不知道该从哪个地方谈起。这种现象往往是由于学生自卑而引起的，自卑使这些学生失去了勇气，失去了自信，也失去了许许多多的机会。

自卑是自我意识偏离后所产生的一种情绪体验和在这种情绪支配下担心失去他人尊重的心理状态。通俗地说，自卑是一种自己看不起自己，总以为别人也看不起自己的心理状态。这是一种不正常的心理状态。青少年中有自卑感的学生往往会对自己的能力、品质等做出偏低的或消极的自我评价，从而在学习中缺乏信心，注意力不集中，进而悲观失望。甚至对那些触手可及的任务，也往往会因自叹无能而轻易放弃，如此以往对任何事都抱以漠然的态度，更有甚者对生活失去热情。



别让自卑毁了你

自卑感作为一种消极的自我评价或自我意识，通常有以下几个特点：

1. 泛化性

一个有自卑感的学生，如果自己在一方面感到不如别人，就会在自己的其他方面也感到不如别人。认为自己总是在各方面不可能超过别人，从而导致自己整日感叹自己的无能，自甘落后，毫无生气，如果让这种自卑感无限地盲目地扩大，会非常严重地影响学生的身心健康。

2. 敏感性

自卑者在一个集体中总有些不如意，他总会怀疑别人看不起他，也常常会把别人的一些与他无关的言论和行为，看成与他相关的，无论他人说什么做什么都十分容易对号入座。这些学生整日担心，对周围的声音、事物都十分敏感，尤其是关注自己的短处，比如学生有生理方面的缺陷，便对周围学生的眼神、话语有严重的敏感度，对周围的学生也失去亲和力，逐渐使自卑情绪蔓延。从而会觉得自己很无能，内心的自卑情绪会由此而日益加重。

3. 掩饰性

自卑者越是怕别人知道自己的不足，越担心暴露自己的缺点，越会想办法掩饰自己的不足。自卑的学生也会这样掩饰学习各方面的不足，如果他们学习成绩不好，平时的作业中有不会的问题，也不向别人请教，怕他们嘲笑自己。久而久之，养成了一些不良的习惯，胆小怕事，缺乏创新精神。

健康心理加油站

环境感染

要营造一个良好的外部环境，一个充满友情的氛围。在自己需要的时候，能有亲人与朋友与自己及时的进行感情上的沟通、生活上的帮助。同时有人能关心自己的成长进步，鼓励自己发挥积极性，不断克服自卑心理。



自卑心理的表现

自卑感对青少年的影响表现在以下几方面：

1. 心理健康。自卑感强的学生难以体会到幸福感，时常感到焦虑、感到不安全，整个身心经常处在紧张的应激状态，长期保持这种状态会影响到心理健康和人格发展。

2. 人际关系。自卑感强的学生人际关系往往不太好，时常感到孤独、孤立，不愿意为团体承担责任和义务，在一个团体中时常不被人接受，被人排斥，没有要好的知己。

3. 学校表现。心理学研究发现，学习成绩和自卑感有显著关系，可能是自卑感导致学习成绩不好，也可能是因为学习成绩不好而产生自卑感。同时，研究还发现，自卑感强的学生在参加学校活动方面表现



自卑感强的学生缺乏交流





不如其他学生积极、活跃。

4. 问题行为。许多心理学研究已经表明，中学生的大部分行为问题，例如，吸烟、离家出走、自杀、校园暴力等，都和自卑感有显著关系。

同时值得家长、教师留意的是，虽然强烈自卑感造成的结果表现基本上是一致的，但各个学生的具体行为表现方式却不尽相同，主要可以划分为三种类型：

(1) 逃避型。自惭形秽，怀疑自己的能力，对改变自己感到无望、无助，因此不愿意付出努力、尝试改变。例如，学习成绩差，认为是理所当然的，努力也没用；身体素质不好，则认为是先天的，不愿意锻炼。

(2) 忽视型。虽然感到自卑，但不敢承认，也害怕被别人发现自己的缺点、弱点、无能。所以为失败寻找各种借口和理由，采用极端的、激进的方式表现自己，同时避免产生失败的情景。例如，学习成绩不好，则认为是老师教得不好、其他同学作弊等外界因素，同时故意捣乱以博得注意；身体素质不好，则认为身体素质好的同学“四肢发达，头脑简单”。

(3) 补偿型。感到自卑，并敢于承认，同时努力改进，并通过发展自己专长的项目来赢得尊重。例如，学习成绩不好，愿意努力改进学习方式，付出更多的精力来获得好成绩，或者在自身擅长的艺术、文体项目上取得突破。





第二节 自卑原因



挫折和失败

实际上，自卑并非完全是件坏事。适度的自卑会催人奋进，使人通过弥补自身的缺点不断前进，进一步完善自我。这在心理学上被称为“补偿”和“超越”，是人格成长的基本方式。

如果一个人过度自卑，只看到自己的缺陷而不能认识到自己的优点，那么他将缺乏自信，缺乏积极进取的心理，长此以往会对自己的心理成长产生极大的负面影响。有这种情绪的人，常常对自己多有不满意，觉得一切都烦人，做什么事都不顺心，周围充满暗淡、沉闷的气氛。



适度的自卑会催人奋进

有的人试图通过穿着打扮、浓妆艳抹等去取得心理上的平衡；少数人想通过参加团伙，或者采取吸烟、赌博、打架、斗殴等反社会的行为去引起别人的注意和重视。

家境贫寒的A女孩刚刚步入社会，为了追求时髦，不惜借钱购买高档衣服，还借钱买了项链、戒指来炫耀自己。周围人羡慕她有钱，她只说是爸爸妈妈帮她买的。有一天门口堵满了要债的人，周围的人才明白过来是怎么回事儿。从此，大家都躲着她走，她也为此陷入了苦恼之中。

挫折和失败的体验是导致自卑感形成的首要原因。成功而自信的人不





是没有遇到过困难与挫折，他们只是善于从困难和挫折中汲取经验和教训从而获得成功，挫折和苦难是他们的财富。

而有的青少年意志力较薄弱，经不起挫折和失败的考验，稍有不如意就灰心丧气；在我们周围常听说这种事：某中学生中考成绩不理想，心理承受不了，竟然想到轻生；某中学生因受家长较严厉的批评便离家出走；某个学生因其貌不扬，终日郁郁寡欢，甚至觉得自己是个多余的人。还有的青少年缺乏持久的“战斗力”，遭遇几次挫折之后就败下阵来，甚至还“破罐子破摔”。这些现象都表明青少年的心理是脆弱的，独生子女在这方面更突出一些。其实，人的一生往往都会遭遇到各种预想不到的艰难困苦、坎坷、挫折，没有人能够永远一帆风顺、心想事成。



自我评价能力差

青少年朋友更多地倾向于根据他人对自己的评价和期望来认识自己的长短优劣。如果他人，特别是像父母、老师等具有权威的人士对自己的期望和评价较低，一些辨别判断能力较差的青少年朋友就会跟从错误评价的引导，对自己做出过低的评价。

初中时，有一次无意中听几个同学在聊天：“彭某为什么长得这么矮呢，他妹妹都长得比他高呢。”回家经过认真比较，彭某发现事实确实如此，突然觉得自己很差劲。后来屡次听到亲戚和邻居谈论个子高矮的问题，就感觉抬不起头来，特别是偶尔听到父母的叹气就觉得是自己不争气而让父母不开心。同时也开始从各个方面注意自己，发现自己好像各方面都比别人差。到高中时，情况也没有改变。他喜欢班上的一个女生，鼓起勇气跟她表白，却遭到了女生的拒绝，从此更加认为自己不行。上课经常开小差，心不在焉，导致成绩也开始下滑，他的朋友也因为他的怪异性格不太愿意和他在一起玩耍。而他也觉得同学老是在谈论自己，渐渐地不爱和同学说话，认为别人都看不起他，认为自己各方面都比别人差，不想照镜子，自己讨厌自己。所以经常无故跑回家说自己能力很差，不想继续读书了，在父母的劝导下去了学校，过段时间又会跑回家，父母也对其越来越失望，也有点冷落他。这时他就会认为因为自己差劲让父母不再喜欢他，而把所有的爱都给了妹妹。最后他勉强参加了高考，老是带着“我比别人差，怎