

指导学生身心健康发展故事集

自知如镜化伟力

主编 冯志远

辽海出版社

名家推荐学生必读丛书

指导学生身心健康发展故事集

自知如镜化伟力

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

指导学生身心健康发展故事集. 自知如镜化伟力 / 冯志远主编. —2 版
—沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-328-1

I. ①指… II. ①冯… III. ①故事—作品集—世界 IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073830 号

指导学生身心健康发展故事集

自知如镜化伟力

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-328-1

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

学生时代，是一个充满理想的季节，也是人体发育的转折关键期，这一时期，如何正确认识和对待自己的生理变化，怎样面对生活和生理的各种烦恼，是决定青少年身心是否健康的关键。

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康心理。”世界卫生组织明确规定：“健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。”

在校学生由于正处于一个重要的生理发展期，所以，无论从认识上、品质上还是个性特征上，都还处于一个由量向质、由不成熟到成熟、由对各种常识不知到知的转折过渡时期，再加上其情感、人格、心理都还不完善，学识及经历的不足，常常会产生困惑心理和逆反心理，这些情形势必会对他们的健康成长产生影响，如不及时进行正确指导，正处于花季、雨季黄金年华的青少年就容易走入歧途，甚或葬送自己的一生。

为了引导学生健康成长，使其逐步走向精彩的人生，我们特地编辑了这套“指导学生身心健康发展故事集”丛书，包括《少年壮志不言愁》《花季雨季正当时》《春花秋实铸身心》《潇洒四季满年华》《成长人生必修课》《自尊铺设成功路》《自信伴你走天涯》《自知如镜化伟力》《自立成就好人生》《爱心绽放绚丽花》《莫让时光付东流》《梅花香自苦寒来》共12册，本套丛书用心理学知识，结合大量的实例，对中学生的各种困惑心理进行了细致入微地分析，并阐述了如何解除这些困扰，轻松走向快乐人生的种种方法，它是一份特制的“心灵自助套餐”，是给予青少年心灵慰藉的一份无价礼物，它能帮助广大学生化解心头疑虑，拥有健康的人生。

以上各册图书全部根据具体内容进行相应的分章且归类排列，具有很强的可读性、启迪性和知识性，是青少年学生进行心理素质培养和健康生命教育的最佳读物，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目录

第一章认识自己	1
1 了解真实的自己	1
了解真实的自己才能健全良好地发展	1
怎样了解真实的自己	2
2 发挥自己的长处	2
将长处发挥到极致	3
3 弱点不是成功的障碍	4
你的弱点可能就是你的闪光点	4
4 差异就是公平	5
5 不要轻易否定自己	6
行不行，试过才知道	6
6 接受别人比自己优秀	7
面对别人的优秀，提高自己	8
认识自我——你就是一座金矿	9
清楚知道自己的航向	10
第二章接受自己	11
1 世界上没有两片相同的树叶	11
你就是你，你是独一无二的	11
相信自己，做独一无二的你	12
2 不必过分苛求完美	12
没有人是完美的	12
事事追求完美是一件痛苦的事	13
3 懂得欣赏自己	14
欣赏自己，让自己的闪光点灿烂起来	15
4 要勇于承认自己的缺点	16
承认自己的缺点，做一个智者	17
5 有缺陷也是一种美	17
有缺陷的美，才是真实的美	18
6 善待自己，做乐观的自己	19
学会善待自己，做一个乐观的人	20
第三章相信自己	21
1 没有自信，你就无法健康地成长	21
魅力来源于自信	21
成长需要自信	22
2 任何挫折都不能动摇你的信心	22
迎接挫折，接受生命的洗礼	23
挫折，也是一种幸运	23
3 你比想象得更优秀	24
不要只看到眼中的不幸	24
打破障碍，发现自己的优点	25

4 相信自己是独一无二的.....	26
自信自己是独一无二的	26
那个黑人小男孩是基恩	27
你就是你，你是独一无二的	27
5 除了自己，没人能让我们贬值.....	28
冷淡别人的挖苦	28
6 告诉自己我能行.....	29
对自己说：“我能行”	29
让自信把“不可能”变成“可能”	30
第四章依靠自己	31
1 命运之线就掌握在自己手中.....	31
求人不如求己	31
手中紧握命运之线	32
2 成功靠自己.....	33
靠自己去创造奇迹	33
3 做自己的主人.....	34
勇于做生活的强者	34
直面生活，主宰人生	35
4 时刻分析自己.....	36
在自省中认清自己	36
正确认识自己使你脱颖而出	37
5 找准自己的定位.....	38
世间无弃物，关键在定位	38
第五章直面自己	39
1 自我认知的起点——责任心.....	39
要对自己负责任	39
对他人要有责任感	40
2 勇敢尝试，战胜自己.....	41
勇于突破自我	41
战胜自己，奔向成功	42
3 做个有志向的人.....	42
凡事遇则立，不预则废	43
有志向方能成大事	43
4 跌倒了，再站起来.....	44
跌倒了，勇敢地站起来	44
100 次跌倒，101 次站起来	45
5 坚持走自己的路.....	46
坚持己见，活出精彩	46
做自己人生的主人	47

第一章认识自己

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。一个人最大的对手不是别人，而是自己。人只有彻底地认识了自己、了解了自己，才能超越自己，实现属于自己的成功。

1 了解真实的自己

青少年是否能够正确全面地了解真实的自我，对于个人以后的生活和发展有着十分重要的意义。如果不能了解真实的自己，青少年一方面容易失去了生活的力量，另一方面一旦遇到失败和挫折就会不知所措；只有全面、正确地了解真实的自己，一个人的个性才能得到健全良好地发展。

了解真实的自己才能健全良好地发展

也许你也曾有这样的困惑：“有时候，我觉得自己很能干，很聪明。但有时候我又会觉得自己很笨，连一件小事都做不好。我究竟是聪明的还是笨的呢？”能发出这种感慨，其实是你没有了解真实的自我而已。

在人生中，人们最关注的就是自己。当拿到一张集体照时，你的第一个目光肯定会落在自己身上。每天早上，面对着镜子里面的人，你不妨问问：他（她）是谁？请不要笑此话太傻。俗话说：一个人最大的敌人莫过于自己；因此，要想战胜自我、了解自我这个最大的敌人，首先就是要了解自我，认清自我，客观的评价自己，找准自己的位置。

了解自己，就是要客观地评价自己，既不高估自己，也不贬低自己；了解自我，就是要了解自己的优势、劣势、自己的与众不同和发展潜力；认识自我，就是要了解自己的生理特点，了解自己的理想、价值观、兴趣爱好、能力、性格等心理特点。

英国的一个著名诗人济慈，他本来是学医的，可是后来他在无意中发现自己有写诗方面的才能，于是就当机立断改行写诗；而且，在写诗的过程中，他很投入的用自己的整个生命去写诗。虽然他只活了二十几岁，但他却为人类留下了不朽的美丽诗篇。马克思在年轻的时候，也曾想做一名伟大的诗人，也努力的写过一些诗，但他很快发现在这个领域里，他不是强者，他发现自己的长处不在这里，便毅然决然地放弃了做诗人的想法，转到寒舍科学研究上面，最终取得了夺目的成就。

试想一下，假如上面的两位大师都没有了解真实的自我的话，那么英国文学史和国际共产主义运动史上则肯定要失去两颗光彩夺目的明星了，而英国至多不过增加一位不高明的外科医生济慈而已，德国至多不过增加一位蹩脚的诗人马克思罢了。所以，了解你自己罢！追随自己内心的感受，无论做什么都要切切实实、脚踏实地去做吧，大而无当、好高骛远的想法一定要排除。

怎样了解真实的自己

传说三千多年前，在希腊帕尔纳索斯山南坡上，有一个驰名整个古希腊世界的戴尔波伊神托所，这座神所是一组石造建筑物。在这个神托所入口处的一块石头上，就刻着这样一句话：认识你自己！而我国古人也说：“人贵有自知之明。”这说明一个人要想彻底了解真实的自己并不是那么容易的。

诚然，一个人要想了解真实的自己、认识自己，谈何容易？一辈子不了解自己而做出了可悲之事的大有人在。在今天，很多人都是由于不了解自己，不充分理解今天这个社会中的情况，而受不得一点点挫折、打击，悲观、失望、苦恼、抱怨、彷徨，甚至终日在唉声叹气、无所事事中把时光轻易放走的。所以，青少年朋友一定要及早的、客观的认识自我，不要在年年岁岁中虚以度日。古人云：“知己知彼，百战不殆。”西方人说：“自己的鞋子，自己知道紧在哪里”；“不会评价自己，就不会评价别人”；希腊人说：“最困难的事情就是评价自己。”可见，了解自己是一个永恒的话题，古往今来，人们都十分重视。

那么青少年应该怎样了解自己呢？

青少年在了解自我的时候，一方面要了解自己的心理，因为心理常常不能像测量自己的血压、身高那样有一个客观的尺度，即使借助于心理测试，一般人也难以掌握。另一方面，要积极且一直坚持地去了解自己。青少年对自己的认识往往缺乏一定的积极性和坚持性，因而“当事者迷”的情况也就容易发生。具体来说，有以下几种方法：

1 自省法：青少年在生活中，可以通过自我反思、自我检查来了解自己。自省是人的一种自我体验，青少年可从过去的重大事件中获得的经验和教训，发现自己的长处和不足，从而了解自己的个性及能力。

2 二分法：二分法是指青少年对自己的了解既要充分发现自己的长处、优点，也要认清自己的短处与不足，对任何事物的看法都应坚持唯物、辩证的观点，从而扬长避短，把握好自己。

3 评价法：在了解自己的时候，他人的评价要比主观自省具有更大的客观性。如果自我评价与他人的评价相近似，则可说明自我认识较好；如果两者相差过大，大多表明自我认识上有偏差，需要调整。当然，对他人的评价，也不可偏听偏信，要有一定的判断能力。

4 比较法：青少年可根据自己的实际情况，选择条件相当的同龄伙伴通过与之在处世方法、对人对事的态度、情感表达方式等方面进行比较，来了解自己。不过，比较的时候，如果能找出自己在群体中的合适位置，这样了解自己则会比较客观一些。

对青少年来说，了解自己虽然有些困难，但一个人要想有一番作为的话，正确地了解真实的自己是一个最基本的要求。在认识到自己长处的前提下，扬长避短，认准目标，抓紧时间把学习或者工作做好，久而久之，自然会水到渠成。

2 发挥自己的长处

人无完人，这世上的每个人都存在缺点；但人活在这个世界上，不是为了掩饰缺点而活的，相反，人应该就是为了发挥自己的长处而活的。

尺有所短，寸有所长

“尺有所短，寸有所长”，每个人都有自己的长处与短处；然而，人生的诀窍之一就是挖掘自己的潜力、经营自己的长处。人生一如平面直角坐标系，横、纵坐标便决定了你的位置。一个人如果站错了位置——选择用自己的短处而不是长处来立业的话，那常常是十分困难的。有可能最后你成功了，但为此你将耗费比别人更多的时间与精力，其代价之惨重也许是你不愿正视的，甚至，你可能还将会为你错误的选择而陷入永久的后悔之中。

自古以来，扬长避短就是成功的钥匙。经营自己的长处，保持热情并充分地加以利用，也许你就会因此而改变自己的命运。美籍华人科学家、曾获诺贝尔物理奖的杨振宁教授，年轻时到美国留学，立志要写一篇实验物理论文，但后来他发现自己的动手能力不行，便在导师的劝告下放弃实验物理全面转入理论物理的研究。这一关键性的一步对他的成功来讲实在是非常重要的。所以，如果学会经营你的长处，那么你的人生必将会因此大大增值。

很多时候，人们常常羡慕别人所拥有的优点，而忽略了自己本身具有的优点和长处。其实，即使是再愚蠢的人，也一定有自己的长处，正所谓“天生我才必有用”。而人生的诀窍就在于利用自己的长处。凡成功者，都是根据自己的优势方向不断进取的。当然，同时还要能经得起各种诱惑的考验，不随波逐流。“生活如一个剧本，重要的不是长度而是精彩度。”青少年在人生的道路上要学会经营自己的长处，不断给自己的人生增值。

将长处发挥到极致

每个人都有自己的优点，我们的成功与所有的一切都可以以我们各自的形式与方式好好地存在并且灿烂地开放，就如同玫瑰与百合有着不同的香味与形体，但却可以同样地美丽与娇艳、丝毫不影响她们自身的任何本质与生物本性一样。因此，只要你好好利用自己的长处，尽量将自己的长处发挥到极致，那么你可能就会品尝到成功的蜜果。

青少年不要将自己的目光，紧紧地盯在了自己的不足与短处上，因为许多时候，这样的思维会因为我们身处不利的境界时，让我们对未来更加迷茫，对自身的定位与努力的方向会迷失，倒不如，试着，不断地加强自己的长处，将你的长处发挥到极致。这样，你的弱项，就有可能因为长处的极致发挥，而得到一定程度的弥补。而且，人的一生不必什么技能都有，只有你能拥有其中的一项，然后深入地挖掘它，精益求精，并在该领域内颇有建树，你就会受用一生的。

马克·吐温是美国著名的作家，但你可曾知道，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。当他看到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，而他自己也陷入了债务危机。经过这两次打击，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。最终，他凭着自己的风趣幽默、才思敏捷，在工作和演讲中重新找回了感觉，并还清了所有的债务。

所以，青少年只要将自己的长处发挥到极致，专心、专力地做好自己所擅长，宽容自己的某些不足，不断地接纳自己与他人；这样，你就可以很宽心地学习、生活，快乐地度过生活中的每一天了！

充分利用自己的长处，将长处发挥到极致，才能使自己的人生增值；相反，

利用自己短处会使自己的人生贬值。聪明的人大多是能够最大限度地表现自己的才华和优点，使自己具有永恒魅力的人。如果青少年总认为自己不行，而且什么都不敢去做，那你就会变得越来越不自信，从而影响人生的成功。

3 弱点不是成功的障碍

弱点人人都有，但一个积极的人，会将视野放大，认真地审视弱点，并将其转化为对自己有利的优点。弱点就像是一个弹簧，你强它就弱，你弱它就强，勇敢地战胜它，命运就会向你所期望的方向转变。

积极面对弱点，命运就会向期望的方向转变

人人都会有弱点，但对于自己的弱点，很多人不是去改正，而是为弱点找借口。唐太宗李世民是历史上有名的纳谏皇帝，然而在纳谏的过程中，他的人性的弱点也不自觉地显露出来。虽然他口口声声宣称纳谏，但是对于谏言他还是会感到不舒服。因为“我是皇帝”，皇帝就是权威，就是一切。这就是人性的弱点，纵是一代名君，也免不了为自己的弱点找借口，“我是皇帝”就是他最好的借口。其实很多时候，我们都在为自己的弱点找借口，当弱点犯下错误时，我们就理所当然地推卸责任，这是不正确的。

弱点常常能蒙蔽人们的双眼，让人们认为弱点没有什么大不了；其实，对待弱点的态度不同，人生就会有不一样的结局。

我们都知道，当对着大山大喊“我恨你”的时候，山谷也会传来回应：“我恨你”；而如果我们对着大山喊：“我爱你”，那么山谷也会对着我们喊“我爱你”。其实，弱点也是如此，如果我们仇视他，那么她也会仇视我们，进而为我们设陷；相反，我们如果能够积极面对它，它就会冲着我们微笑。所以，面对自己的弱点，青少年一定要学会积极地去面对，这样，命运就会向期望的方向转变。

不过，不同的人，要克服的弱点也是不同的。有的是嫉妒、骄傲，有的是贪婪、虚荣；但不管是什么，有一点非常明确，那就是它绝对不能永远打败我们。记住了这一点，我们就可以勇敢地面对自己的弱点，逐渐扬长避短，由弱变强。

你的弱点可能就是你的闪光点

生命之花不只是开在温室中，丛林、原野、沼泽照样可以开出美丽的花。也许，你的弱点就是你的闪光点，你的缺陷也会为你生命的种子浇灌，开出鲜艳夺目的花朵。

歌唱家卡丝·戴莉有着一副百灵鸟般的嗓音，她对音乐深深迷恋着；然而，她的一口暴牙却让她困苦不已。因为只要她那美妙的歌声一出口，就注定要将口中十分难看的暴牙露出来。但她对唱歌的激情仍然是有增无减，她从来都没有放弃过唱歌，她为了自己的梦想而努力着。所以她不断地参加各种歌唱比赛，希望从中得到认可。但是由于她总是顾及自己难看的暴牙，尽力避免将口张得太开，一方面要放声歌唱，一方面又极力掩饰，想方设法地把上嘴唇向下撇，好盖住暴出的牙，结果她的表情看起来十分可笑，所以她的歌唱表演往往以失败告终。屡次的失败让她渐渐对自己的歌声也产生了怀疑，她感到十分绝望。

就在她为梦想拼尽最后一丝气力的时候，有一个评委的话改变了她的歌唱命运。这是惟一的一个发现她歌唱天赋的评委，评委告诉她：“我想每个看了你的

表演的人都能看出你在掩饰什么，既然怎么遮也遮不住，何不放开点呢？你的确是一个唱歌的天才，便是如果你不能忘掉你的暴牙，它将会永远影响着你，排斥着成功。其实暴牙并不可怕，尽管张开你的嘴好了，只要你自己不引以为耻，投入的表演，观众就会喜欢你。”听了评委的话，她重拾了信心，渐渐地走出自己暴牙的生理缺陷。在一次全国大赛中，她极富个性化的演唱让所有的观众都为之倾倒，并征服了评委，最终脱颖而出，并成为了美国著名歌唱家。不仅如此，她曾经痛恨至极的暴牙同她名字一样响亮，代表了她的个性和形象，成为她形象的一大特色，人们就像喜欢她的歌一样喜欢上了她的暴牙。

青少年在学习和生活中难免会有各种各样的烦恼，而在面对自己的不足时，你们应该像审视卡丝·戴莉一样去看问题。那满口暴牙只不过是小小的不足挂齿的缺陷，但是一旦被放大，就会酿成悲剧或灾难。人生的价值在于奉献和创造，在于完美人格的构建、灵魂的塑造和精神的升华。不要总是抱怨自己时运不济，觉得自己不能脱颖而出；先把眼光低下来，看看自己的平庸之处，甚至有缺陷的部分，只要善于发现，你就可以从这些自认为的缺陷中找到对自己有价值的东西，你的弱点就可能成为你生命的闪光点。

青少年只要以积极的心态面对自己的弱点，就能让自己向完美更进一步。积极向上的信仰、深刻的理解和无私的奉献将会为我们开启另一扇人生之门。我们不仅会精力充沛，应付各种问题，还会对其他人产生建设性的影响。

4 差异就是公平

公平是可贵的，人人都渴望公平；然而，有了差异的公平才是更可贵的。尊重公平，其实就是尊重我们自己，因为我们也是家庭，社会，自然中的一员，而重视差异，其实也是维护公平，因为差异是必然的，有差异的公平才更加公平。

人生而不同，青少年朋友们仔细观察，就会发现人与人之间其实有很大的差异。比如男女老幼，强弱美丑，还有性格的不同，志向的不同，习惯的不同等等。因此，我们必须承认，以天为尺，众生平等；以人为尺，各不相同；一出生，就决定了人与人之间是不同的。

有人说，只要人和人之间存在差异，这个世界就永远不会有绝对的公平；但是，这世上根本不可能存在完全相同的两个人；再说，个人价值取向的不同，也决定了人与人之间的差异性。但是，人与人之间有差异，是不是这个世界就不公平了呢？不是这样的。其实，有差异才有公平可言，差异的存在本身就是一种公平。为什么这么说呢？

公平是一个人最基本的价值追求，虽然世界上不可能有绝对的公平，但还是有相对的公平，比如道德标准，法律制度，都是相对的在维护一定的公平。而不同的标准也会带来不同的不同的结果。比如道家，就讲究自然，提倡无为，主张人们都通过自己的努力来达到自己的生活；但家又站出来要讲仁义道德，甚至法律制度，来限制这些小人。于是，道家以天为尺，儒家以仁为尺，各自为道，各据一词，相争不断。于是又站出来佛家，说不要争了，回头是岸。于是他们以和为尺，又在中国的历史上占据了重要的地位。若讲公平，其实各家有各自的理，所以我们现代社会才要讲求同存异。

青少年要合理地承认个人之间存在的种种差异，因为公平内在地蕴涵着差异性，差异性公平才是现实的和具体的。公平只是一种相对的公平，它的实现往往是以牺牲一部分人的利益为代价，公平自身内在地蕴涵着不公平，有差异的公平

才是真正的公平，才是和谐社会的价值取向。所以，青少年不必在意自己与他人不一样，也不要计较别人为什么和自己不一样，更不要觉得这个世界为什么有那么多不公平。我们每个人在相对公平的世界里，在限定的制度下，都能够把自己的差异性展现出来，这就算是真正的公平。

人与人之间的差异是自然的必然现象，我们在考虑公平时，如果不把差异考虑进去，那这种公平就是差强人道的。而我们用什么尺度来作为公平的标准，也直接影响到这个社会每一个人的最终结果。在追求公平的同时尊重差异，这也许是最好的态度。

5 不要轻易否定自己

青少年在生活中可能都会经历这样那样的苦痛；而当遭遇苦难经历挫折的时候，内心难免凄苦，眼光难免黯淡，视野难免变得狭窄，并且每个人或多或少都有些困惑和想不开，甚至会把自己否定了。其实，在面对残酷的现实时，逃避与追悔都是无济于事的，应该真心接受、勇敢地去面对，不要放弃，更不要轻易否定自己。

不要轻易否定自己，学会肯定自己

很多青少年总是会觉得自己好像什么都不行，“别人都那么优秀，我怎么能竞争得过他们呢……”对自己的能力表示怀疑。尽管他们并没有想象中的那么糟糕，但却与那些没有多少能力却很自信的人相差甚远。为什么这么说呢？因为他们的怯弱，不自信，结果就给了他人更多的机会，提供了更广阔的发展空间。

也许你曾经的付出没有得到相应的回报；也许你曾经的自信被人当作“狂人”；也许你曾经的举动使你遭到他人的嘲讽，不要怕，要始终相信自己的路不是别人一两句话就能决定的，不要轻易否定自己的能力，一时的得失并不能否定你的整个人生。

温斯顿·邱吉尔说：“一个人绝对不可在遇到危险的威胁时，背过身去试图逃避。若是这样做，只会使危险加倍。但是如果立刻面对它毫不退缩，危险便会减半。决不要逃避任何事物，决不！”人的一生不可能事事都如人所愿，尤其是作为一名青少年，在困难面前，千万不要轻易将自己否定。不要一味地只看到自己的缺点，却忽略了自身的优点，如果一味地否定自己，怀疑自己，放弃自己，只能是跟在别人的后面。只有充满自信地活出自我，保持自我本色的人，才能在生命的管弦乐中演奏好优美地乐曲，才能实现生命的价值。反之，否定自己的同时，就等于将成功一并抛弃了，然而机会不是随时为你准备的，你要做的是随时准备好挑战机会，一旦错过这次机会，下次就不知道要等到何年何月何日何时，因为对青少年来说，青春只有一次。

行不行，试过才知道

人世间万千生物，没有什么十全十美的。人也好，物也好，都有各自的缺点，没有任何人和任何事物可以达到完美的境界。但即便是这样，人们在看待问题时也要从整体出发，既要看到缺点，也要看到优点。眼中只看到优点而看不到缺点只会使人自骄自傲自负，其后果必然是得意下的不思进取所造成的失败。但是过分谦虚也不好，连自己的优点都看不见，整日抱着自己的缺点唉声叹气，那

你将永远生活在自卑中。自卑的人永远无法抓住成功的机会，因为自卑心理会时时刻刻告诉你：“我不行”、“我肯定做不了”。这样的你又怎么能与成功画上等号呢？要知道，行，还是不行，不试怎么知道？

尝试是行动的开始，也是走向成功的第一步，勇敢地迈出这一步，成功将会变为可能。成功来自于对事物的好奇心与征服的欲望，当你对于一个事物产生好奇心时，你就会总想着去研究它、钻研它、探索它。但是仅有好奇心是远远不够的，还要有足够的自信心和勇气去尝试。在征服一个事物的时候，它不会告诉你它会给你多少考验，为你制造多少困难险阻，这中间会有多少不可料及的事情发生，这个时候最能帮你的就是勇气与自信心。勇气帮你迈出脚步、突破自我，自信心帮你克服困难，战胜挫折。

世界伟大的发明家，人类的功臣爱迪生，他的一生就是在尝试中度过的。当他对生活中的一些现象产生好奇，并产生一系列想法的时候，他首先选择的是一一试着去做。他尝试着去发明电灯，尝试着发明留声机，尝试着发明蓄电池，等等，结果均获成功。他的发明成果有 2000 多项，是当之无愧的“发明大王”。如果他因小时候人们对他的嘲笑而对自己失去信心和挑战自我的勇气，从而变得自卑，那他永远也不可能去尝试，也不可能不畏困难和挫折创造那么多的伟大发明。谈成功，更不可能。尝试最大的敌人是半途而废。科学界的人们信奉这样一句话：在一万次试验之后的那一次可能就是成功。这一万次，就是一万次的失败。成功就躲藏在无数次失败之后。失败的人，往往是做事半途而废、浅尝辄止的人。除了爱迪生以外，还有很多伟人、名人都在给世界的后人上课，他们用行动，用成就向你们诉说人生的真谛，成功的秘诀。如莱特兄弟、达尔文、阿基米德、蔡伦、牛顿等等，他们的成功就说明了一个真理：只有想不到的，没有做不到的，只要你愿意尝试。

青少年如果轻易地将自己否定，是对人生的失职，也是对自己的不负责任。青少年要懂得在把握好这个度的情况下，不断地充实自己、提高自己；只有在各方面全面发展，才能赢得成功的资本，在日后的社会竞争中立于不败之地。

6 接受别人比自己优秀

每一个有自尊心的人都会有争强好胜的心理，都希望自己能比别人强；特别是一个强者，更不能容忍有别人比自己强。其实，这种心理是不健康的，正所谓“天外有天，人上有人”，总有比自己还优秀的人。青少年要想更好地认识自己，就要学会接受别人比自己优秀，避免产生嫉妒心理。

接受别人比自己优秀，不要嫉妒

在现实生活中，每个人的内心世界或多或少的都会嫉妒别人比自己优秀；嫉妒别人比自己过的好；嫉妒别人比自己有钱；嫉妒别人比自己的官做得大……对比使人产生了心理不平衡，而这种心理不平衡又驱使着人们去追求一种新的平衡。倘若在追求新的平衡中，一个人能够做到不昧良知、不损害别人，自觉地接受道德的约束和限制，通过自己的努力、奋斗去实现人生的自我价值，达到一种新的平衡，倒也是值得称道和庆幸的；倘若在追求新的平衡中，不择手段，丧失道义，贪欲之心膨胀，让身心处于一种失控的状态中，那么就必然会产生一些意想不到的可怕后果。

一个容易嫉妒别人的人不能容忍别人比自己强，他们自我自私的特性决定了他们的世界里只能有他们自己。如果有别人比自己强的话，他们就会感觉自己成

了别人的陪衬，这是他们万万不能接受的，于是就烦躁不安、心神不定，简直连日子都过不下去。

周瑜是《三国演义》中家喻户晓的人物，聪明过人，才智超群，但是，心胸狭窄，容不得别人比自己强。对于比自己高明的诸葛亮更是耿耿于怀，常常想要置其于死地，可是却常常略逊一筹。诸葛亮针对他气量狭小的性格弱点，巧设“三气周瑜”之计，使他“怒气填胸”，“金疮迸裂”，这位年轻英武，具有文韬武略的东吴大都督“赔了夫人又折兵”，恼羞成怒，吐血短命。他死前仰天长叹：“既生瑜，何生亮。”周瑜的这句遗言，实际上是他的嫉妒心理的写照。他不是检讨自己的军事才略的不足，而是嫉妒诸葛亮的才智高于自己，终于使这位叱咤风云的人物英年早逝了。

其实，嫉妒就是在用别人的成绩进行自我折磨，别人并不因此有何损失，自己却因此而痛苦不堪。有些青少年在日常生活中可能就有这种心理：嫉妒别人长相好，嫉妒别人身材好，嫉妒别人风度潇洒，嫉妒别人有才学，生怕别人超过自己；当别人有了成绩、受到赞扬时，自己不但不虚心学习，还在别人背后说长道短。总之，总是拿别人的优点来折磨自己，乱了心智，影响了判断能力，迷失了自我，迷失了方向，更乱了方寸。殊不知，这样下去是会影响到自己的幸福的，也会容易使人在人生中迷失自我。

古往今来，一个人要想在一个领域永居第一，是不现实也是不客观的；新陈代谢，后来者超上，这是必然规律。青少年也是如此，每个人都有着他人力所不及的优点，而与其一味地去嫉妒别人，还不如接受别人的优秀，并想办法改变自己的现状，尽最大努力让自己过得更好。

面对别人的优秀，提高自己

接受别人比自己优秀并不是自己什么都不做，而是应该通过努力奋斗以取得某一方面的成就来补偿自身的缺陷，从而在倾斜的心理天平上加上恢复平衡的砝码。比如你的智力不如别人，你可付出比别人多的代价，获得同别人一样多，或超过别人的知识；你学习上原先基础差，你可通过努力迎头赶上；还有在课外活动、体育比赛，社会实践等方面以你的勇气意志和体能的非凡举动，向他人证实自己的力量，以获得一种特殊的优越感来驱逐自卑的阴影。具体来说，青少年在日常生活中应从以下几个方面提高自己。

1 学会胸怀大度，宽厚待人。青少年应努力完善自己的个性因素，提高自己的心理素质，以健康的心态面对生活。也就是说要有广阔的胸怀，要有容人之量。每个人都有长处和短处，不能因为自己有所短而乞求别人不超过自己，也不能因为你的成绩而阻碍别人的进步。

2 客观对待别人和自己。所谓人非圣贤、人无完人，一个大度有涵养的青少年，当对别人表示不服时，可将不服气变为志气，使自己有一种竞争意识，把注意力放在了提高自己的成绩，增加自身的素质，在追赶别人的同时实现人生的超越。相反，如果总是嫉妒比自己成绩好的人，就会造成精神负担，对人对己都没有好处。

3 充实自己的生活。青少年如果学习的节奏很紧张，生活过得充实有意义，就不会有功夫胡思乱想。可借助各种业余爱好来宣泄和疏导不满，如唱歌、跳舞、练书法、下棋等。另外，最好能找知心朋友、亲人痛痛快快地说个够，解除心灵的枷锁。

4 自我安慰与自我反省。阿 Q 的精神胜利法，就是自我安慰的最好方法。因此，青少年对于别人的成绩、长处要心存赞许，不要总想着贬低比自己强的人。要知道，别人的成功都是靠自己的努力得来的，自己要取得那样的成功，也必须付出艰辛的劳动。蓄意贬损别人，只能败坏自己的心情和声誉，于己于人都无益处。

5 减少虚荣心。青少年应踏踏实实地学习，减少自己的虚荣心。虚荣心其实是一种扭曲了的自尊心，它追求的是虚假的荣誉。要面子、不愿意别人超过自己、以贬低别人来抬高自己，恰恰是虚荣的表现，一种空虚心理的需要。因此当你开始有虚荣心时，你就想一下自己为何要这么做，这么做真的有必要吗？

6 加强个人修养，培养良好的情操。青少年平时应多读一些有号召力、奋进力的文章，多看一些名著，多读一些精言名句，多看有关先进人物事迹的报道，领悟做人的道理。具备更好的心理素质，才能使自己面对漫长的人生，做到得意时谦虚谨慎，失意时泰然处之，最终走向成功之路。

青少年要学会接受别人比自己优秀，但不能安于比别人差这个现实。要立志赶上别人甚至在某些方面超过别人。贝多芬曾说过：“要扼住命运的咽喉。”许多有所作为的人，都有这样的思考：越是自己很难做成的事，越是忍不住要去尝试；越是看到别人比自己强，越是试图去超过别人。正是这样一种态度，才成就了一个又一个辉煌的人生。

7 认识自我，把握好“航向”

人生最大的遗憾就是没有方向，不知道自己将会驶向哪里，这是一件很可悲的事。作为一名有志向的青少年，在人生的十字路口，要懂得去寻找自己的方向，学会认识自我，选择自己的方向，确定人生航程的方向。这样，在上路的时候，你才不会害怕暴风雨的袭击，因为你知道自己将会驶向哪里，你就会有足够的勇气去面对航程中的一切艰难险阻。

认识自我——你就是一座金矿

在坎坷的生活经历中，在复杂的社会境遇中，你们就要学会认识自我，认清当时环境中的自我，这是很重要的。因为能否真正认识自我、肯定自我，如何塑造自我形象，如何把握自我发展，如何抉择积极或消极的自我意识，将在很大程度上影响或决定着一个人的前程与命运。换句话说，你可能渺小而平庸，也可能美好而杰出，这在很大程度上取决于你的自我意识究竟如何。

诗人纪伯伦曾借别人之口阐述说：“认识自我是一切认知之母，我应该认识自己。我认识自己，了解自己身体的各个部分——外貌、分子和原子。我应该除去覆盖在自己心灵秘密上的帷幔，抹掉心灵深处的装饰，还应该弄清我物质存在中精神存在之涵义，我精神存在中物质存在之隐秘。”

认识自我，认清自我，你就是一座金矿。的确，正如诗人尼采所说，认识了自己的人，便什么也不会失去。“认识”对于人类来说，是个抽象的词语。在社会发展、人类进步的过程中，有多少人为了“认识”而发现了人类的文明和真理。然而，在“认识”自然和社会的同时，又有谁知道“认识”自我比这些更难。

对于正处于青春期的青少年来说，生理和心理上都要发生巨大的变化。因为在慢慢走向人生道路上的同时，你们开始思考社会、人生、异性、人际关系、爱情等许多问题，这就增加了青少年学习与生活的复杂性。也可以这样说，中学阶段是人生中最困惑的时期之一，解惑的关键在于他们的自我认识，或者可以说是

自我看法、自我定位、自我期望，将直接影响到他们解决问题的方式，直接影响到他们今后的发展。

明白自己的目的是什么，知道自己驶向哪里，是人生奋斗的前提；方向决定了你的命运，影响着你的前途。

清楚知道自己的航向

在人生的旅程中，青少年如果不知道自己将要驶向哪个港口，那么，前进也就无所谓顺风或是逆风了。而没有方向、没有计划的生活只能叫做碌碌无为，停滞的思想会使你面临被淘汰的危险，人生也只能在原地踏步。

有这样一个寓言故事。说的是在茫茫的渤海中有一条鱼，这条鱼逆流而行，它冲过海滩，划过激流，穿过湖泊中层层鱼网，躲过深海中无数水鸟的追逐，拼命地往上游。它不停的游，穿过山间的小溪，挤过浅滩的乱石，避过所有的暗礁，克服了所有看起来不可能克服的困难，在一天的早上，它游到了唐古拉山脉。然而，还没来得及在这座山脉跳跃一下，还没来得及在这水中畅游一番，还没来得及品尝这清泉的甘甜，还没来得及欢呼一声，瞬间就被结成了冰。

多年后的一天，一个登山队发现了这条鱼，它还保持着向上游的姿势。队员们看出它是来自渤海中的一条鱼，都被它的不屈精神所感动，所折服，无一不赞叹它的勇敢与无畏。其中的一位老人却说：它固然勇敢，却只有伟大的精神，没有伟大的方向。

一个人如果不知道自己驶向哪个码头，无论刮什么风都不会是顺风；而一个人如果不知道自己驶向哪个方向，无论走到哪里心中都不会有期盼。

青少年正是应该确定自己人生航向的时候，在这个过程中，自己一定要弄明白将要行驶的方向与目的。如果想要的东西太多，或者没有清晰的目标，就像走在一个十字路口，左右为难、徘徊不定，那么轻者彷徨、烦恼；重者挣扎、痛苦，倍受煎熬。其次，人生虽有顺境、逆境之分，但境遇并非完全由上天决定，自己作出选择的那一刹，或许已经决定未来的旅程是一帆风顺还是逆势而行的。因此，明白自己驶向何方，是生命征途中很重要的一件事。

但是，认识自我在青少年成长的道路也是很艰难的。因为认识的过程本身就是漫长的，而认识的结果却是美好的。认识自我，是我们每个人自信的基础与依据。即使你处境不利，遇事不顺，但只要你赖以自信的巨大潜能和独特个性及优势依然存在，你就可以坚信：我能行，我能成功。

青少年在生活和学习中，要客观的评价自我，认识自我，找准自己的位置。孙子曰：“知己知彼，百战不殆”；青少年只有认识到真正的自我，才能放飞希望的奔马，冲出浩瀚的大海，寻找属于自己的那片天空，创造人生的辉煌。

青少年在成长的道路上前行，要学会认识自己，认清自己前行的方向，要用一个清醒、明智的大脑定位自己生活的位置。人生就是让自己的目标一个一个变成现实的过程，如果没有目标，当一天和尚撞一天钟的过日子，这只能是庸者的生活。人生要有目标，要为了实现目标而不断地努力；当你找到自己的目标并一直努力向前跑的时候，相信每个人都是可以发光发亮的。

第二章接受自己

如果你是小溪，那么就不要去羡慕江河的壮观，因为潺潺一样动听。如果你是骆驼，就不要唱苍鹰的歌，因为驼铃一样婉转。月亮很美却是借助了太阳的光辉，太阳很亮却只能孤单的守护蓝天。所以要学会接受自己的缺陷，金无足赤，人无完人。做本色的自己，你一样能够活得精彩！

1 世界上没有两片相同的树叶

自从上帝创造了天地万物以来，没有一个人是和你一样的。你的头脑、心灵、眼睛、耳朵、双手、头发、嘴唇都是与众不同的。言谈举止和你完全一样的人以前没有，现在没有，以后也不会有。虽然四海之内皆兄弟，然而人人各异；世界上没有相同的两片叶子，你是天地间独一无二的造化。

你就是你，你是独一无二的

世界上没有完全相同的两片叶子，也没有完全相同的两个人。你！一个空前绝后的你，你是万里挑一、亿里挑一、兆里挑一的。不论是以往还是将来都不会有一个跟你一模一样的人，你在历史上和宇宙中都是独一无二的，举世无双。

有这样一个短剧，短剧中上帝和自卑者进行对话，其中有一句台词至今都被奉为经典。上帝对自卑者说：“站起来吧！你是独一无二的，没有了你，你的亲人会寝食不安，你的朋友会伤心难过。”的确，每个人都是独一无二的，任何人都无法取代你的价值。你的独一无二决定了你是了不起的！你是卓越的！没错，就是你；而且，你还可以更卓越更了不起。因为你还是青少年，美丽的年轻人是大自然的奇想，正在接受生命的雕琢。

每个人都是独一无二的，生活对于我们每个人来说，都是如此的美好；而每个人的生活之所以会有所不同，正是因为我们都是独一无二的自己。那种独一无二的气魄，是属于每一个对生命尊重的人的。苍天怜惜着每一个生灵，在我们生活的这个世界上，一个人就是一个故事。众多的人，众多的故事，就构成了缤纷的世界。我们应该为自己的独一无二感到自豪，因为世界这个大花园，因为有你的加入而增加了一分个性的精彩！叶子虽小，但却可以构成大片森林！

对于这个世界来说，我们每一个人都是无可替代的，青少年也不例外；就像世界上没有两片完全相同的叶子一样，每个人先天生命和潜力的能量以及质量都不尽相同，而且后天的培养以用每个人的运气差异也很大。你永远是唯一的，你是独一无二的，你走的路也将是唯一的。你没有必要去模仿、嫉妒别人。每个人有每个人的优缺点。不要以己之短比他人之长，学会扬长避短。过分模仿别人，会失去你自己。“邯郸学步”就是一个很好的明证。你有你的个性张扬，他有他的才华横溢，各自各精彩，所以不要妄自菲薄。只要我们能在这限定的先天和后天条件下，做到最好的自己，相信自己就是世界上独一无二的，就是本质意义上的成功。