

名家推荐学生必读丛书

指导学生心理健康的经典故事

与如花的灵魂共舞（2版）

冯志远 主编

辽海出版社

名家推荐学生必读丛书 指导学生心理健康的经典故事

与如花的灵魂共舞（2版）

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

指导学生心理健康的经典故事：与如花的灵魂共舞 /冯志远主编. —2 版.
—沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-309-0

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 063026 号

指导学生心理健康的经典故事

与如花的灵魂共舞

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 978-7-80649-309-0

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

每个人都在梦想着成功，但每个人心中的成功都不一样，是鲜花和掌声，是众人羡慕的眼神，还是存折上不断累积的财富？其实，无论是哪一种成功，真正需要的都是一种健康的心理。有了健康的心理才是成功的前提与保证，在人的一生中，中学是极其重要的一个阶段，心理健康对以后的健康成长非常重要。

21 世纪的今天，面对着经济的飞速发展，人们的思想观念不断地更新，社会环境也变幻无常。这一切给人们的心灵带来了很大的影响，尤其是对心理尚未成熟的中学生朋友们所带来的冲击更是前所未有的。据我国心理学会研究表明，当前，我国有 3000 万青少年处于心理亚健康状态，其中有异常心理现象的有约 17 %左右，有严重心理现象的则有 3%左右。更令人担忧的是，中学生犯罪案件已占到了青少年犯罪案件总数的 70%以上，这些事实触目惊心，假若我们麻木不仁，那么，这种现象很有可能会更加严重。

要想彻底根治这种顽疾，除了需要全社会的帮助外，还需要中学生朋友的努力。而解决这些问题，必须要有足够的心理学常识。为此，我们特地编辑了这套“指导学生心理健康的经典故事”丛书，包括《帮你揭秘身体奥秘》《成长路上的红绿灯》《搭建心灵沟通平台》《点燃生命中的春天》《敢于品尝苦涩人生》《踏上美好心路历程》《努力做最好的自己》《抛弃萌动的大烦恼》《透析花季奇妙感情》《悉心呵护心灵健康》《赢在人生的起跑线》《与如花的灵魂共舞》共 12 册，本套丛书从中学生的心理健康、学习心理、考试心理、情绪心理、气质与性格心理、挫折心理、青春期早恋心理、青春期性心理、人际交往心理、上网成瘾心理及生活与学习中的各种压力心理等方面入手，详细分析了各种心理的成因与解决方法，相信阅读此套丛书，会使中学生们在轻松地分享知识的同时，健康快乐地成长。

以上图书设计精美，格调高雅，并根据具体内容进行相应分章且归类排列，具有很强的可读性、启迪性和知识性，非常适合广大中小学生学习阅读和收藏，也适合各级图书馆收藏。

目 录

第一章完美心理的打造	1
1. 认清真正的自己.....	1
2. 战胜虚伪的自我.....	2
3. 接纳自己的不足.....	4
4. 做最棒的自己.....	6
5. 保持乐观的心态.....	7
6. 突破自我的束缚.....	9
7. 谦虚谨慎的待人.....	10
8. 热情大度的处世.....	12
第二章行为心理的确立	14
1. 性格畸形产生攻击性行为.....	14
2. 剖析青少年犯罪心理.....	16
3. 帮助自己走出迷信的圈子.....	18
4. 远离团伙滋事.....	19
5. 离家出走——故意赌气.....	21
6. 逃学——不受“约束”的心理.....	22
7. 让理智操纵行为——学会思考.....	24
第三章不良心理的掌控	25
1. 学会调控自己的情绪.....	26
2. 用快乐的心情战胜焦虑.....	27
3. 冲动不需要暴力解决.....	29
4. 学会转移不良情绪.....	31
5. 学会放松紧绷的神经.....	32
6. 走出抑郁心理，磨练自我.....	34
7. 赶走压抑，释放心中的苦闷.....	35
第四章垃圾心理的清理	37
1. 时刻清扫心灵的垃圾.....	37
2. 改变态度，改变生活.....	39
3. 把心放大，另眼看“吃亏”.....	41
4. 困境中保持微笑，是一种境界.....	42
5. 幸福生活来自心灵的体验.....	44
6. 笑对失败，笑对人生.....	46

第一章完美心理的打造

解救青少年的灵魂，从打造完美心理做起，成为更好的自己！

青春期是美好的，青少年是美丽的；青春期，是复杂的，青少年是烦恼的。美丽中带着些许忧愁、无奈、痛苦，这一切源于生活、学业、自我以及方方面面的困惑。当社会以飞快的步速前进着的时候，当年轻的身体和心理以同样的速度发育成长着的时候，你们有太多的问题没有人知道。而这时候，青少年要为自己打造一个完美的心理，在成长的路途中铸就优秀的自我。

1. 认清真正的自己

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。要战胜自我、了解自我这个最大的敌人，就是认清自我，客观的评价自己，但是，又有多少人了解自我有几分。青少年朋友，在这个错综复杂的社会，时常审视自我，是在人生道路上成就自我的关键。

时刻分析自己，自省中认清自己

歌德曾经说过：“一个目光敏锐，见识深刻的人，倘若又能承认自己有局限性，那他离完人就不远了。”如果一个人不认识自己的缺点，很容易因自负而失败；优点可能会受到缺点的影响；只看优点，不看缺点，就会导致自己根本听不进别人的一点点的意见和批评；过分地骄傲；只退不进，甚至失去了最宝贵的尊严……

在现实生活中，每个人都有自己的长处和不足，甚至有别人所不具备的优势。这些在青少年中尤为常见，以上的任意一种心理都能在你们中间找到。所以，青少年朋友要想克服这些心理上的障碍，必须要正确认识自己、评价自己。

有一个爱发脾气的妇人，与身边的邻居、朋友关系搞得很僵，为此整日闷闷不乐。为了改正自己爱发脾气的缺点，就上山庙里找老和尚求助。

老和尚听了她的苦闷后，就把她锁到了一个柴房里面。当时，她就怒气冲天，要求放出去。和尚没理会，转身走了。一个时辰后，妇人稍微静下来，和尚问是否还生气？妇人回答到：“我生我自己的气，我为什么听信别人的话来这受罪呢？”高僧听后拂袖而去。一个时辰又过去了，妇人觉得生气不值得。高僧笑着说。“还知道什么叫不值得呀，看来心中还有衡量，还是有气根的。”

终于，大师第四次来看时，妇人抬起头说：“大师，真是奇怪啊，我现在反而并不生气了，有什么好气的呢？我想明白了：气不就是自己找罪受吗？”高僧把手中的茶水倾洒在了地上。妇人看了很久才顿悟。

其实，在这几个时辰中，老和尚是在让这个妇人自省，来彻底地分析自己，这时她才翻然醒悟。在世界上所生存的每一个人都有七情六欲，只要有感情，就会有怒气。但是，凡事都要有一个度，要有因有果。

所以，青少年朋友们，无论你们遇到怎样的困难与挫折，都不要埋怨造物主、世道的不平，与其抱怨他人的不是，不如及时分析自己。其实，很多时候，困难

与挫折不是由自身的原因所造成的。所以，你们应学会从中找原因，及时分析自己的所作所为是否正确，这才是重要的。人总是在自我反省中认清自己，并且决定自己以后避免发生这种不该发生的事。只要你相信自己，就一定会做到的。

认识自己才能把握自己

古人说：“临渊羡鱼，不如退而结网。”当青少年认识了自己之后，就应当坚定起来，让自己变成一个有思想、有韧性、有战斗力的强者，为了祖国的繁荣，为了国家的强大，为了自己的未来，在你所专长的道路上一步一个脚印地走下去。不要再犹豫，不要再迟疑，再观望几年，人家已经做出成绩来了。虽然说，只要认定、只要开始就不算晚，可是，人生能有几个十年供你挥霍。人的生命是有限的，早一天总比晚一天要好的多。

英国的一个著名诗人济慈，他本来是学医的，可是后来无意中，他发现了自己有写诗方面的才能，所以，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。很不幸，他只活了二十几岁，但是，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。但是，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去了。

试想一下，如果上面的两位大师都没有正确的认识自己，看清自己的话，那么英国至多不过增加一位不高明的外科医生济慈，德国至多不过增加一位蹩脚的诗人马克思，而在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。所以，要认识自己才能把握好自己。无论做什么都要切切实实、脚踏实地的去做，大而无当、好高骛远的想法一定要排除。

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

在社会生活中，如何塑造自我形象，把握自我发展，如何选择积极或消极的自我意识，如何正确的认识自我、肯定自我，将在很大程度上影响或决定着一个人的前程与命运。所以，青少年朋友，要想在社会上立足并有所成就，就必须对自己有一个全面而深刻的认识。人们只有清楚地知道自己想做什么？能做什么？做了会付出什么？付出之后会得到什么？才能更理智的去面对人生中的多项选择。只有认识了自己，才能开发出更大的自我潜能，才能发展自我，超越自我，升华自我，从而达到一个全新自我的境界。

2. 战胜虚伪的自我

现在校园里的“攀比”现象越来越严重，这在青少年心理上滋生了可怕的“虚伪”，很多人过于好强，爱面子，追求享乐，时刻把自己放得高高在上，人生没有了目标，整天过着虚无缥缈的生活。这种做法是错误，青少年在风华正茂之时，应该时刻给自己一个定位，让自己的生活过得充实，有意义，让自己的心灵不再空虚。

虚伪心理，让你们迷失了自己

青少年不要被周围繁华的世界所诱惑，要摆正好自己的位置，找到属于适合自己的位置。不要见到其他同学有什么，不顾考虑自己家庭的经济情况，也要拥

有一个；不要时常夸下海口，不考虑自己的能力，去做自己没有能力完成的事情；不要因为自己跟不上潮流，就装出一副的“个性”……这些一旦在青少年心理滋生，是件可怕的事情。因为大家心里已经被虚伪填充，迷失了自我。

大家要睁开明亮的眼睛，看清自己所在的位置，给自己的人生一个准备的一个定位，不要只凭自己一时的虚伪而冲动，做出一些错误的事。所以，大家要给自己找准定位，是指引自己人生道路的“北极星”，照着方向前进。

李某是一个初二的学生，放寒假的时候，他的同学好多人都跟着自己的父母去外地旅游了，李某也跟同学们说自己去陕西西安看兵马俑了。实际上李某却跟着父母串串亲戚，没事在家看看电视或者是逛逛商场，就这样寒假马上就要结束了。他的同学纷纷把自己在外地带回来的纪念品送给李某，并且向李某索要纪念品。李某说等到开学时，自己一定把纪念品送给他们。没办法他只好给在西安工作的小姨打电话，让她寄一些兵马俑泥塑品和西安剪纸，以解他的燃眉之急。

像李某这样虚伪心很强的例子，在青少年中也是皆为常见的。心理学家曾对青少年这一现象进行分析，产生这种心理的原因主要有三方面：

过于好强，爱面子。比如，为了证明自己比人强，就是没有把握的事情，你们也会选择去做，或是爱于面子问题，而不好拒绝某人所请求的事情。

好攀比，追求享乐。这需要受社会风气的影响，青少年对事物的分辨能力还不够，容易走进误区，这也是产生虚伪心理的主要原因之一。

实际上，对于青少年的虚伪心理，可以有针对地治疗。

改变自己。首先应该认识到，虚伪是人性丑陋的一面。所以我们应该改变，不要试图去改变别人，只要自己不虚伪并能为人着想，多忍耐就可以了，这样生活的会更快乐。

真诚待人。面对带有虚伪心理的青少年学生，最主要的是消除你们内心的芥蒂心理，让你们在外人面前没有心理负担，不必戴着面具生活，还你们本来的内心真相。

改善环境。要想真正纠正青少年学生中的虚伪之风，必须对现实的社会风气进行系统研究，针对造成这一问题的社会制度、思想根源，采取切实有效措施，改善社会风气，使之成为青少年心灵成长的适宜土壤。

准备的定位可以指导人生

在生命中的每一个阶段，都有一个位置问题的存在。位置并不复杂，在提升生命质量的过程中，位置都是由低到高，慢慢地循环渐进的，每个位置都有自己的表现，不能逾越，不能跳级。

在懂得了这些以后，再给自己定位，就有了一个准确的方向。因此，青少年要善于把握分寸，需要谨慎，加上持久的努力，这样才能在人生大舞台上演好自己的角色。

有这样一个故事，他为了生活想砍一棵大树来换够多的钱养活家人。来到森林里面，他到处寻找，终于发现了他理想中的目标。他满心欢喜地用三天工夫砍倒了这棵树，最后却发现自己根本就带不走它，因为树太大了。如果在寻找目标的时候，他找的是一棵自己能扛得走的树，也许早就扛走了，用卖树的钱买了粮食，正与家人围在饭桌前谈天，在欢笑里等待饭熟。

这个人的心很大，但是却忘记了自己的力量很小，于是，悲剧就发生了。他错就错在没有给自己一个准确的定位。许多人一生都在瞪大眼睛寻找财富，贪婪的想把世界上每一样美好的东西都揣进自己的怀里，不料辛辛苦苦忙碌了好一阵子到头来却两手空空。真正有智慧的人懂得收敛内心的欲望，只选择自己够得着

的果子去采摘，而不会把自己的小聪明当成智慧。

00 每个人都有属于自己的位置，但要想找到适合自己的位置，就不是那么简单了。只有找到自己的长处，给人生一个准确的定位，才能取得真正的成功。如果没有给自己确定一个准确的位置，你就可能会失败。有很多成功人士的成功，首先得益于他们根据自己的特长来进行定位。如果不充分了解自己的长处，只凭自己一时的想法和兴趣，那么定位就不准确，有很大的盲目性。

青少年朋友，在成长的道路上，时刻给自己准备的定位，让自己的心灵不再虚伪、空旷，这是走向成功人生的关键。人生最重要的不是奋斗，而是奋斗前的选择，选择就意味着要给自己一个准确的定位。人生在世几十年，如果没有一个准确而清晰的定位的话，会让自己走很多的弯路，甚至于遭受更多的挫折。

3. 接纳自己的不足

忧郁心理是一种阴霾般的低潮情绪笼罩的心理疾病，宛如织网般地难以挥去，而不是一种短暂的、可以消失的情绪低沉。在每个人一生中或多或少都会碰到极大的挫折与压力，或因人际因素、家庭的因素、经济上的因素、工作或学业的困扰等诸多压力事件，情绪无法获得有效的宣泄，周而复始一再累积，很快就会产生“忧郁”情绪。人们心里一旦产生了这种情绪，会影响到行为和心情。

过分追求完美，带来忧郁心理

现在的青少年为了追求完美，对自己实施过分的要求，期望自己达到完美无缺。殊不知，在追求完美的时候，若不顾自己的实际状况，会给自己的心理无形中带来压力。若平时不能容忍自己“不完美”的表现，对自己“不完美”的地方过分看重，甚至把人人都会出现的，人人都会遇到的问题看成是自己“不完美”的表现，总对自己不满意，渐渐地影响了自己的情绪和自信心。

青少年对自己的长相不满，对自己的家庭条件不如意，对自己的穿戴不喜欢……心理上的这种不完美，都是由于过于追求完美，对自己过于苛刻造成的。若只接受自己理想中的“完美”的自我，不肯接纳现实中平凡的或有缺点的自我，其后果往往适得其反，使大家对自我的认识和适应更加困难。久之，心理就会滋长出忧郁的萌芽。

王娟，某市重点中学的初三学生，一个才貌双全的女孩子，在老师眼里是个“熊猫级”人物，在同学眼里是“佼佼者”，惟一美中不足的是她缺乏对艺术方面的认识。每当学校举行什么晚会，同学们都报名参加了，只有她没有。她不会唱歌不会跳舞，每次晚会活动的舞台上都没有她的身影。为此，她很生气，自己一向是老师、同学心中的“骄子”。在这样的舞台上，却没有自己。她就抽出一部分时间来学跳舞，可是，也许她太过于追求完美，总觉得自己跳地不好，像只鸭子扭来扭去的。由于心里上常常对自己不满，时间长了，就积压出了忧郁的情绪，成绩也随着下降了。

像王娟这样的青少年越来越多。殊不知，要想改善对自己期望过高的心理，首先要树立正确的认知观念。人不能十全十美，每个人都有优缺点，人既不会事事行，也不会事事不行，一事行不能说事事行，一事不行也不说明事事不行，优点和缺点不能随意增加或丢掉，成功失败也不是自说自定。一个人应该接纳自己，并肯定自己的价值，不自以为是也不妄自菲薄。

大家在追求完美的时候，一定要找好自己的立足点，不要盲目地为自己过分的要求。有的青少年无形中去重视了别人，而贬低了自己。人应该立足自己的长

处，清楚，接受并尽力改进自己的短处。成功时应多反省缺点以再接再厉，失败时多看到优点和成绩，以提高自信和勇气。对青少年来说，必须明确自己的期望是什么，以及这种期望的来源是来自自我的本身能力和需求，还是从满足他人的期望出发。只有明确这一点，才可以真正认清自己，规划自己的发展方向，最终建立独特的自我。

最后，接纳自己的不完美。人各有所长所短，每个人都是独特的，与众不同的，应欣赏自己的独特性，并不断地激励自己。

接纳自己的不足，战胜忧郁

目前，青少年忧郁心理有明显增多迹象，然而，人们对这一心理现象的认识依然模糊不清。很多人认为青少年偶而想不开或心情不好，这是很正常的一种心理。事实上，忧郁心理往往会导致青少年情绪障碍，延误就医的结果经常导致学业中辍，甚至误了一辈子的前途

具有忧郁心理的青少年，往往不愿与他人交往，学习动力不足，对以往感兴趣的文体活动、影视也感觉平淡乏味。性格越来越内向，甚至离群索居，自我封闭，有时又无故烦躁不安等。

小敏同学的父母在“热潮”中双双下岗，家庭条件十分困难，聪明勤奋的小敏由于性格内向，父母下岗无疑让她的心里蒙上了一层阴影。她担心学业因家庭困难而被中止，心中的忧郁无处诉，从此变得沉默寡语，与同学之间的交往也变少了，遇有人与其打招呼或全然不睬，或报以淡笑。幸而后来以优异的成绩考取一所名牌大学。虽然家里困难，但父母还是非常愿意供她读大学的，可是她上大学不到一个学期即因心理症状而休学。

小敏因为自己的家庭条件不好而导致忧郁的心理，从心理学上来说，这是很正常的现象。现在越来越多的青少年都在“攀比”，家庭、经济、吃穿、长相等，而这些对于条件不好的学生来说，无疑是一种心理上的自卑，时间长了就产生忧郁。

其实，大家不要为自己的不足而失落，要敢于去接受自己的那些不完美。在世界上，没有十全十美的人，大家要去认真对待自己，可以从下面几方面着手：

获得支持。青少年遇到挫折、失意时，绝对不要闷在心里，找家人或朋友谈谈，不仅可以宣泄情绪，他们或许可以给你不同的看法。

积极态度。凡事保持乐观的想法，即使是失败了也应该勇敢面对，因为失败是成功之母，凡事抱着正面积极的想法，不要因为看到阴天就想到下雨，下了雨更应该想到雨过天晴之日，风雨过后是彩虹嘛，总有一天必能“心想事成”。

生活有规律。很多青少年朋友因为学习时间抓的紧，认为运动浪费时间。或是为了准备应考而常常“开夜车”。需知，学习需要劳逸结合，即使要考试也不要常常为了准备考试而熬夜，更不应该利用运动时间而苦学习。适度的运动可以放松身心，让学习更有效率。

定计划留有余地。每天晚上睡觉以前，考虑明天干什么。计划不能定的太高，也不要太低，充分留有余地。这样每天都可以顺利完成计划。这就是人们通常所说的“跳一跳就可以摘下果实来”。

及时肯定自己。每天晚上睡觉以前，要充分肯定自己这即将过去的一天的成绩和进步，不讲消极的东西。能写日记最好，把好的体验、进步、成绩记到日记上。天天都这样记日记，觉得生活会越来越有意思。

4. 做最棒的自己

每个人都渴望成功，可走向成功的道路又是那么崎岖而漫长，充满着看得见看不见的困难和竞争对手，其中最强大的对手其实就是你自己。你的一切消极心态就是你最大的敌人，可是你又该用什么去战胜它们，到达成功的巅峰呢？如果说失败是成功之母，那么自信就是成功的基石。

英国哲学家培根说过：深窥自己的心，而后发觉一切的奇迹在你自己。自信是一种来自于心灵的力量，自信是一种说服力，在开始时，看起来仿佛不会成功的事，假如你坚持地做下去，它就会成为对自己的一个证明。相反的，假如你因为别人的怀疑或批评而犹豫不决，退缩不前，那不用别人阻挡，你自己就打败了自己。

培养自信，战胜自我

在现实中，强者最大的竞争对手是自己，而自己成功最大的障碍是缺乏自信。只要你自信，只要你尊重自己、坚信自己，你就是伟大的，最终的成功必定属于你。自信是一切成功者的钙质，没有自信的人，将一事无成。对于青少年而言，培养自信是尤为重要的。

相信自己，无所不能。相信自己，无所畏惧。自信心是人生成败、幸福与不幸的关键。同时，人也是理解自己和与他人相处的关键。信心是行动的发条，基于信心而来的那种无比的驱策力量，就是缔造人世间一切伟业殊功的源头。人有信心，就有希望。信心能使软弱的人变得刚强，毅然承担一切苦难与折磨，接受任何考验和试探。

一天，上帝分别送给三个年轻人一些同样干瘪的种子：第一个年轻人大呼：“上天为何如此不公？这么干瘪的种子怎么能够发芽？”随手扔掉种子后，他在报怨声中结束了一生。第二个年轻人抱着试一试的心理，播种、浇灌、施肥，但很快就放弃了。后来，他终生为寻找一些饱满的种子而努力。第三个年轻人相信：只要精心呵护、尽心尽力，再干瘪的种子也能长成参天大树，自己的汗水会换来成片的阴凉。结果，第三个年轻人很快就拥有了一大片森林。在这个故事中，第三个年轻人选择了前者，可见，自信是人获胜的法宝，更是事业的保障。

青少年朋友，你自信吗？当你成绩名列前茅时，你能否告诉自己：“一分耕耘，一分收获。”而不是“这次运气真好！”而造成心理上的压力；当你成绩有了进步，你能否对自己说：“学习有什么困难，只要努力，我一定能学好！”而不是“这次纯属侥幸，我不是学习的料。”而停滞不前；当你考试退步了，你应该向天发誓：“从现在开始，我一定努力，一定学好！”而不是“我永远也学不好，学习对我来说就是活受罪！”而放弃了学业。如果你真的想拥有自信，就从现在起告诉自己：哪怕是一粒干瘪的种子，我也要长成参天的大树！我相信：我能行！

所以，青少年朋友们，在生活中，面对不幸，要对自己充满信心，对生活充满信心；在学习上，面对困难，要给自己信心，要永远地相信自己可以。让你的生活到处都充满着自信与活力，你的生活将会是五光十色的。

肯定自我，建立自信

现在越来越多的青少年心理都产生自卑感，内心缺乏一种内在的自我价值感，这就需要调整对自我的认识角度，来重新认识自我，肯定自我，通过不断地发展自我建立一种独特的人生优势——自信。

自信是一缕和煦的春风，是一丝动人的微笑，是一片明朗的天空。自信让我

们变得干练、成熟，自信使我们的脚步变得坚实稳健。一个不屈不挠的人，自信在心中必坚韧地站立着，站成精神上的钢浇铁铸的脊梁，站成一幅永不凋谢的风景。

自信产生于努力之中。有人认为做事情只有有了自信之后才能去行动，这就好比人学会了游泳之后再下水学游泳一样，是非常荒谬的。当我们徘徊于做与不做之间时，就应该在没有自信的情况下，大胆去做。

伊索寓言有一个故事：父子二人赶驴到集市去，途中听人说：“看那两个傻瓜，他们本可以舒舒服服地骑驴，却自己走路。”于是老头让儿子骑驴，自己走路。又遇到一些人说：“这儿子不孝，让老子走路他骑驴。”当老头骑上驴让儿子牵着走时，又遇到人说：“这老头身体也不错呀，让儿子在下面累着。”老头子只好让两人一起骑驴，没想到又碰到人，有人说：“看看两个懒骨头，把可怜的驴快压爬下了。”老头子与儿子只好选择抬着驴走的方法了，没想到过桥时，驴一挣扎，坠落河中淹死了。

例子中可以看出，人都希望得到他人的认可与尊重，期望获得荣誉，因为这些可以令人精神上受到鼓舞。但是，人在奋斗过程中，真正有作为的事不是跟在别人后面亦步亦趋，而是需要创新。理解是具有滞后性的，如果不培养自我赞许的意识，就无法自我肯定，就坚定不了决心和信心，失败就随时“恭候”着你。

自信仿佛是人生坐标系上的原点，处境极其微妙，前进抑或后退，就在一念之间。具备自信就是具备了开拓进取的基础和条件，因为有了自信，就有了创造精神和创新意识。十分成功中有五分属于自信。成功是船，自信是帆；成功是高山，自信是登山的小阶；成功是远方的路标，自信是脚下的跋涉。

正像莎士比亚所说的：“自信是走向成功的第一步，缺乏自信即是失败的原因。”无论在学习中还是在生活中，人人都会遇到各种大大小小的挫折，或学习方法不当，使人困惑；或学习枯燥，使人懈怠；或成绩不理想，会使人沮丧……而自信就好比一把智慧的钥匙，帮你顺利地开启每一扇成功之门；自信就如黑暗中的灯塔，把你从困境中解救出来；自信就像人能力的催化剂，人前进的动力，能将人的各种潜能充分调动起来，发挥到最佳程度。

5. 保持乐观的心态

海明威说过：人可以被毁灭，但绝不能被打倒。承受挫折是青少年生活中必经之路，不要仅仅因为一点点的挫败避而不前，要拿出勇气和耐心，并对自己说：“风雨中这点痛算什么，”主动出击，迎接挑战，直面挫折，笑对挫折，把挫折当作前进中的踏脚石，然后拥抱胜利。因为挫折是福，注定在我们的岁月中搏击风浪、经历考验，奠定更加坚固的基础，谱写出美好的人生之歌。

失败了重头再来，战胜脆弱

如今的青少年心理上太脆弱，往往经不起一点失败或挫折。由于正处于生理和心理的发展期，认知水平较低，容易产生认知上的偏差，如看问题容易片面化、绝对化，心理自我调节能力差。其实，对待失败的事情，大家要换一种心态对待，失败了还可以重头再来，最可怕的是“心灰意冷”。

生于世人，一辈子都会为自己的追求而奔波四海，但总会多多少少的遇到一些棘手的问题致使你失败、一无所有，也许你会因此而丧失信心，也许你会因此而一蹶不振。古人云：“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”。面对失败，不要害怕，一切都可以重新开始，希望就在前方。保持一颗乐观的心态看待失败，只有

这样你才能永远立于不败之地。

张朋是某校初中二年级的学生。在小学时他的各门功课一直都很优秀。刚踏入初中时他的成绩也是名列前茅。但是，到了初二上学期，在期末考试中他的数学成绩才得了 75 分，这对他来说是很大的打击，因为数学是他的强项，以前的考试他从没有下过 90 分。从此他就像变了一个人似的。乐于助人、热情开朗的他整天忧虑重重、闷闷不乐，总感觉周围的同学在嘲笑他、看不起他，好几次同学叫他一起去看电影、打篮球可他全部都拒绝了，而且时不时的还发脾气，就这样持续了有一年之久，还仍然没有从悲观失望中崛起。

其实，张朋的失败只是人生中的一小部分，他的心理是脆弱的。心理学上曾讲，这种心理脆弱容易被一些痛苦情感所压倒，从而寻求外部支持。当作为支持物的人、物、信仰和信念一旦丧失或不能利用时，个体便出现精神崩溃现象。如果缺乏药物或心理治疗，便会加剧自杀危机，导致自杀行为。

人活世间，我们所走的历程，大部分是由层层叠叠的挫折、失败所堆积起来的。其实，失败都是常事，很多人们都是在起落不定、得失无常中，感受着皆大欢喜、痛心疾首。或许我们很迷惘，或许我们很堕落，但在迷惘和堕落后，必须要恢复理智，好好面对现实、应变生活。

考试失败了，静下来，好好思索缘由是何？也许因为这次没有准备完善，也许功夫下的还不够。只要肯努力，只要不灰心，总有一天，你会排在名次的最前端。不要轻言失败，只要有一颗年轻自信的心，要相信明天的日子一定阳光灿烂——年轻无失败，一切可以重来！

用积极乐观的心态对待失败

对于每个人来说，乐观两个字都是说起来容易但做起来难，对于青少年来说自然也一样。英国思想家伯特兰·罗素曾说过：“人类各种各样的不快乐，一部分是根源于外在社会环境，一部分根源于内在的个人心理。”也就是说悲观随处可以找到，但要做到乐观就需要智慧，必须付出努力、敢于面对现实，才能使自己保持一种人生处处充满生机的心境。

在一个寒冷的冬天，一位失意的年轻人窝在一间滴水成冰的小房子里。那一年是年轻人在一年之内失去第六份工作的一年。

他窝在小屋里向他的朋友诉说自己的沮丧与苦恼。

他拥有英语六级证书，第一家公司却认为他口语不能过关。他是计算机二级程序设计师，第二家公司却嫌他打字速度太慢。第三家公司，他又与同事、主管不合，又离职了。第四家、第五家……都因其个人种种因素而失去工作。

心情低落的他向他朋友诉说道：“一次次都是失败，让我白白浪费了一年的时间。”

他的朋友一直在耐心地倾听他的诉说，最后他说：我给你讲一个笑话！

“一个探险家出发去北极，最后却到了南极，人们问他为什么？探险家回答说：因为我带的是指南针，我找不到北方。”

这个年轻人说：“怎么可能？南极的对面不是北极吗？转个身不是就可以了吗？”

他朋友反问道：“那么失败的对面不就是成功吗？”

一瞬间，失意的年轻人茅塞顿开，彻底领悟了“失败”的宝贵。

其实，在失败面前，只要大家换种心态来对待，又是一种新的生活。生活也是由哭与笑、风雨和彩虹、成功与失败组成的。而乐观与悲观，就像是阳光与阴影存在于我们的生活中，如何拥有乐观的心态，每天微笑的迎接风雨和彩虹，面

对现实，面对困难和挫折，是青少年掌握人生命运所必须具备的心态之一。

以不同的心态去看待身边的事物，就会收到不同的效果。乐观的人总是能从平凡的事物中发现美。其实，生活中从来都不乏欢乐，只要你用心体会。正如一位有智者所说的那样：“一个人感兴趣的事情越多，快乐的机会也越多，而受命运摆布的可能性便越少。”当代青少年也应拿出面对生活的勇气，不要总是抱怨逆境，也不要把逆境当作是一种不幸，而是用积极乐观的人生态度，透过脏兮兮的窗户玻璃看窗外美丽的景色。

对于青少年来说，不论何时何地，不论做什么事，都要端正自己对生活、工作及学习的态度。要学会用积极的心态，去发现生活中人或事美好的一面，热情地生活，愉快地工作，轻松地学习，以乐观旷达的胸怀面对每一天。

6. 突破自我的束缚

卡耐基曾说：“经过无数次失败以后，姗姗来迟的东西叫成功。”漫漫人生路上也正是有了成功与失败，生活才有意义。作为旭日东升的青少年，要明白成功绝非偶然，是靠艰辛的付出和耐心的积累而来，当你在一次次的失败后，又一次次的选择后，就会发现成功的坦途已经铺到你的面前了。要记住，在生命中勇于突破自我，战胜自己，不要放弃自己的梦想和追求，努力向前。

突破自我，需要勇气

人生如戏，每个人都是主角，不必模仿谁，我是我，你是你，好好地活着，为自己活着。有梦想就大胆的追求！失败也不要放弃，随它花自飘零水自流。其实对青少年来说，真正的成功，不在于战胜别人，而在于战胜自己。

小红从小性格就内向，自尊心也特别强，所以学习成绩一直也很好。可是，最近她总以为别人时刻都在用鄙视眼神的看她、评价她，所以她担心自己会出什么差错，否则，会让人看不起。后来，她暗恋上了班内的某个男生，但又不敢表露出自己的爱慕，还怕别人知道这个秘密。有一次，好朋友给她开玩笑说：“我知道你爱上他了，你别藏在心里啦！”她一听心里急得发慌，担心别人会对她评头论足。从此以后，她见人就躲开，不愿理会别人。有人找她聊天、玩耍，她就面红耳赤、心慌意乱，而且说话也是语无伦次，最后导致一见人就担心害怕。

以上这个事例表明，小红是由于社交恐惧心理导致她不能正常与同学交往。最终陷入困境、不能自拔。这种社交恐惧是因心理紧张而造成的心因性疾病，只要有这种心理的青少年做到全面了解自己，树立自信心；改善自己的性格；学会与别人交流；掌握上些社交技巧……只要将这些落实到位，相信战胜不良的心理障碍指日可待。

中国有句俗语说得好：“不会战胜自己的人，是胆小的懦夫。”突破自我，需要勇气，需要其顽强生命的活力。青少年朋友们，无论是健全的身躯还是残缺的臂膀；无论是优越的条件还是困窘的环境，大胆地拿出你的勇气，你的胆识，去克服困难，克服恐惧，克服失败带给你的消极情绪。不管你正在前行中，还是失意时，此刻不要在彷徨，不要再犹豫，对现在的你来说从失败中找出通向成功的途径才是最重要的。

青少年朋友们，只要勇于突破自己的防线就等于打开了智慧的大门，开辟了成功的道路，铺垫了自己在人间的旅途，铸成了自己的一种面对任何烦恼和忧愁的良好心态。

战胜自己，走向成功

对于青少年来说，只有在前进的道路上，勇于突破自我，即使是失败也是一种锻炼。要做到胜不骄，败不馁，不要永远活在失败的阴影下，勇敢地去找寻失败的原因，提升自己，战胜自己，相信自己一定能把人生这局棋走的很精彩！只有勇于突破自我，才能少些不必要的烦恼与忧愁。郑板桥说：“千磨万击还坚韧，任尔东西南北风。”勇于突破自我，无需犹豫！战胜自己，何需等待！拿出你的勇气来，勇往直前，永远争取吧。

他出生在一个寂静荒野上村庄上，因为贫穷，常被赶出居住地，全家人不得不经常搬家。9岁的时候，母亲因病不幸去世，生活变得更加艰难。22岁时，他失业了，很是伤心，决定参加州参议员竞选，但落选了。想进法学院学法律，但因种种原因进不去。不得不向朋友借钱经商，可不到一年就倒闭破产了，欠下了巨额外债，此后的几年里，他不得不为偿还债务到处奔波。

25岁，他再次参加州参议员竞选，竟然赢了，以为从此好运就会来了。第二年，正当他准备结婚时，未婚妻不幸去世，受到打击，为此心灰意冷，而卧病在床。

29岁，竞选美国国会议员，结果没有成功，但他没有放弃，于第二年又参加竞选美国国会议员，可还是落选了。

因为竞选赔了一大笔钱，他申请担任本州的土地官员，但申请被退了回来。几年里，接二连三的失败并没有使他气馁，而是勇敢的面对，挑战失败。过了两年，他再次竞选美国国会议员，依然遭到失败。

在他51岁时，1860年，他终于当选为美国总统。他就是一个令全世界都为之叹服的伟人——美国第十六任总统，亚伯拉罕·林肯。他战胜了生命中接踵而来的各种挫折与不幸，最终战胜了自己，登上了人生理想的高峰。

鲁迅先生说：“人生的旅途，前途很远，也很暗，然而不要怕，不怕的人面前才有路。”的确，在通往成功的道路上，不乏荆棘和陷阱，到处都有困难和坎坷。有些人遭到了一次次失败，便把它看成拿破仑的滑铁卢，从此一蹶不振。而对于一心要取胜、立志要成功的人来说，一时的失败并不是永远的结局，在每次遭到失败后学会重新站起，要比以前更有坚强的毅力和决心向前努力，不达目的决不罢休。

布伦克特说：“只要不让年轻时美丽的梦想随着岁月飘逝，成功总有一天会出现在你面前。”要坚持你的梦想，不要退缩，成功并不是海市蜃楼，那是黎明前的黑暗，因为阳光总在风雨后，请相信有彩虹！坚持自己的梦想，成功就在你的前头！

纵观古今中外的成功人士举不胜举，司马迁虽然身受宫刑，但仍不屈不挠，凭着顽强的毅力完成了巨著《史记》；海伦自小双目失明，饱受病魔缠身，但她自强不息的精神促使她写下了一部又一部脍炙人口的文学著作……战胜自己说起来容易，但是真正地做起来要比战胜别人难的多，因而战胜自己，就要有坚韧不拔的意志，要有根深蒂固的信念，要有在逆境中成长的信心，要有在风雨中磨练的决心。不要时时刻刻把战胜别人看得太重要，最大的胜利便是战胜自己。战胜自己并非易事，所以，青少年朋友们要加强培养战胜自己的目标、决心、能力及克服困难的勇气。

7. 谦虚谨慎的待人

苏联生理学家巴甫洛夫说：无论在什么时候，永远不要以为自己已经知道了

一切。不管人们把你们评价的多么高，但你们永远要有勇气对自己说：我是个毫无所知的人。

因此，正在接受知识的青少年们，要时常保持着“谦虚”的心态去学习，要抱着“不满足”的心理去接受新的世界。谦虚可以使人进步，而骄傲使人颓废。无论在什么时候，都要摆低自己的位置，谦虚地生活。

避免自我膨胀，战胜骄傲

骄傲心理是指高估自己，低估别人而引发的一种傲慢自负的心理。这样的青少年往往虚荣心较强，只爱听表扬、夸奖的话，不能挨批评，不爱接受别人的意见。在竞赛活动中，只能赢，不能输，稍有挫折，容易失去心理平衡。

生活中最重要的事就完善自己的灵魂，而骄傲的人始终认为自己是十全十美的。正因如此，骄傲极为有害。骄傲的人总是忙于教训他人，以至于从不考虑自己，当然也不必考虑：他们是那么地好。正因如此，他们教训他人越多，自己就跌得越低。正如俗语所言：“你们中间谁为大，谁就要做你们的佣人：因为凡自高的，必降为卑；而那自卑的，必升为高。”

何某，聪明活泼，能说会道，能歌善舞，喜欢参加班级、学校组织的各项活动。家庭条件非常好，父母在物质上都对她给予极大的满足。尤其是父亲，由于自己儿时生活很艰苦，因此希望女儿过得好，对女儿十分溺爱。在学校，由于她勇于表现自己，受到老师器重，同学们也佩服她的口才与文笔。长久下来，她养成了自尊自大的性格，与同学说话总是一副盛气凌人的样子。渐渐地，同学们都不理她，她也感到困惑，常常因没有朋友而闷闷不乐，甚至整天让父亲给她买一只小狗做伴。

上面的例子在生活可谓是处处见到，现在的青少年都过于高估自己，心里上慢慢形成骄傲。这样下去，会把自己的前程毁掉的。所以，青少年要学会全面分析问题，看到自己的不足，摆正自己的位置。

山外有山，天外有天，自然界的事物无止境，要想认识自己，就必须丢掉个人主义的有色眼镜，学会全面、客观、发展地看问题，学会掌握分析事物的方法。人一旦跳出自我小圈子，站在客观的高处，低头看，就会找到自己的位置。到那时，就不会过高地评价自己，就不会昏昏然，就会发现我们只是沧海一粟。我们所取得的成绩和所谓的那点资本同别人相比，同未来事业的需要相比是微不足道的，这样，我们会冷静许多。

许多青少年由于看不到自己不足，做某件事成功了沾沾自喜，就觉得自己很多方面都比别人强。如果你能经常发现强人，并且体会到自己的不足，与强人有多大的差距，这样就会变得谦虚了，自然骄傲也就远离你了。当你在学习上有了进步取得好成绩时，应当把成绩当作过去，更加努力。不要嘲笑在某些方面不如自己的人。因为每个人都有长处和短处，应虚心学习别人的长处，克服自己的不足，这样才能有利于个人的进步。不要与同学比吃穿，更不要瞧不起那些生活困难、朴素的同学。当听到表扬时要勉励自己：戒骄戒躁，不断进步。

应常怀谦虚之心

著名的文学家、思想家、革命家鲁迅先生曾经说过：“不满足是向上的车轮。”只有谦虚谨慎，不骄傲自大的人才能获得成功，一步一步向人生的顶峰攀登。它是人生成功的奠基石，是黑暗中指引方向的路标，是乘风破浪前行的有力武器。

受世人崇敬的周恩来总理，一生谦虚谨慎，平易近人，身为总理虽日理万机，公务繁忙，但每到一处都要深入群众，了解情况。一次，他到上海考察，与电影演员们会面，在亲切交谈中，有个小同志热情地想他建议，说：“总理，您给我

们写一本书吧！”可他却回答说：“如果我写书，就写我一生中的错误，让活着的人们从过去的错误中吸取教训。”

这样的事例举不胜举，都意在告诉我们，谦虚不仅是一种美德，更是一种激励青少年积极向上的力量。谦虚之心更能显示人的智慧。人人都希望自己充满智慧，变成聪明人；只有谦虚地去学习，在成功中不断进取，一步一个脚印，才能产生更多的智慧。

我国伟大的文学家、历史学家郭沫若先生，一生中曾创作过很多作品，名声大振。可他仍然不忘虚心听取别人的意见。在一次演出前，临时将一句台词进行更换。这并不是没事找事做，而是在原优秀作品上镀上一层金，味道更浓了。但是，有些人并不是这样，他们一直自认为自己很优秀，很了不起，不愿意听取别人的意见，总是一意孤行，任凭自己的做法胡乱操作下去，结果可想而知。

孔老夫子，他是我国古代伟大的教育家，弟子万千，可他从没有自满，常常以自谦的态度教育弟子，还告诫弟子说：“三人行，必有我师焉。”

谦虚是一种美德，也是一种修养。谦虚者可以包容别人、善待别人，学习和吸取别人有益的经验 and 知识，从而提高自己，避免浅薄无知。常怀谦虚之心，会多一分清醒，少一分陶醉；常怀谦虚之心，会多一分合作，少一分孤立；常怀谦虚之心，会多一分警惕，少一分危险。

在每一个人追求成功的人生道路上，谦虚是人们必备的一种品质。谦虚是一个人正确对待自己，正确对待别人的重要道德要求。谦虚不是软弱而是自知，是一种广阔的胸怀，是一种虚怀若谷的情操，是一种难得的品质，是一种对知识、真理追求的真诚态度。只有谦虚的人才有智慧的头脑。

伟人毛泽东说过：谦虚使人进步，骄傲使人落后。青少年朋友在成长的道路上，更应该以此作为自己人生的座右铭，时刻以这句话来激励自己，在以后的人生中可以更好地茁长。

8. 热情大度的处世

如今的青少年都很自以为是，不喜欢去接收他人的意见，总认为自己是最好的，还总是用冷漠的态度去拒绝。这是一种心理现象。一旦走向社会，青少年的这种做法将会被社会否定，甚至还有可能被社会淘汰。心理专家曾对此情况提了建议，建议青少年应热情大度地来接收他人的意见。人不可能是完美，或多或少都有缺点。每个人应认真来听取他人的意见，以改正自己。

剖析冷漠心理，战胜冷漠

从心理学上讲，冷漠是指对他人的不幸冷眼旁观、无动于衷，显得毫无同情心，逐渐失去对人对事应有的热情。冷漠非常可怕，它能使人变成对周围的一切采取漠然视之，麻木不仁的态度，遵循“事不关己，高高挂起”的信条。这样只能把青少年学生塑造成为玩世不恭、消极混世的自怜者，是一种可悲的自我摧残和自我埋葬。

冷漠的心态并不是在任何场合下都会产生，一般容易在其所归属的不和谐群体或陌生的群体中出现。但在受到亲朋好友尊重或家庭成员无微不至关怀时，一般就不会出现这种态度，即使偶尔出现，只要了解原因并予以解决，冷漠也能迅速祛除。

有一位中学生向一位心理医生写了一封信，信中说：她感到很苦恼，自己学习成绩优异，品行也不错，可是选举班干部的时候同学们都不愿意投自己的票。