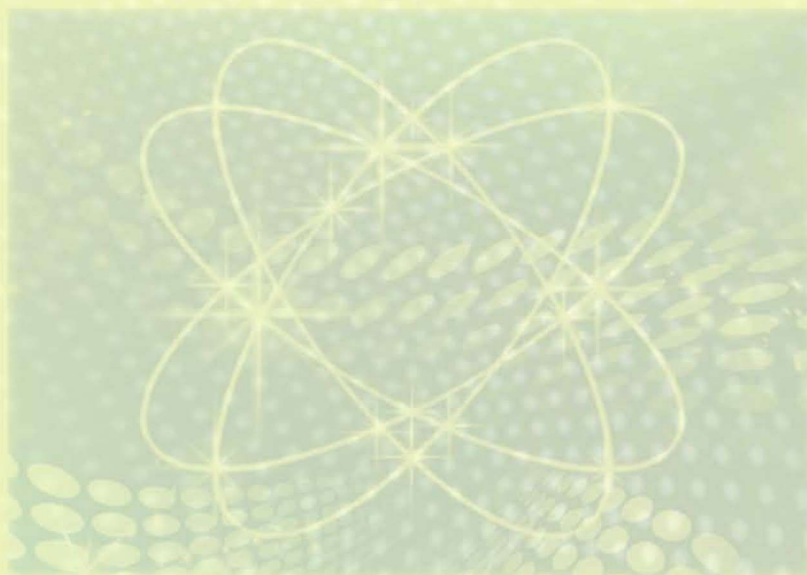


指导学生心理健康的经典故事

努力做最好的自己

主编 冯志远



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

努力做最好的自己

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/冯志远主编. —2 版.
—沈阳：辽海出版社，2010. 4

ISBN 978-7-80649-309-0

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 063026 号
指导学生心理健康的经典故事
努力做最好的自己

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

第一章保持乐观的心态	1
1. 做好自己.....	1
2. 保持乐观的心态.....	3
3. 扮演好自己的角色.....	4
4. 不为打翻的牛奶哭泣.....	6
5. 摆脱虚伪，寻找阳光.....	8
6. 幸福就在你的心中.....	9
第二章挑战人生的奇迹	10
1. 突破自我，战胜自己.....	11
2. 主动出击，不要等待.....	12
3. 成长需要冒险的精神.....	14
4. 心动不如行动.....	16
5. 敢于向自己挑战.....	17
6. 别让恐惧阻碍了前进的脚步.....	19
7. 不做墨守成规的乖学生.....	21
8. 敢做第一个吃螃蟹的人.....	22
第三章直面生活的挫折	24
1. 敞开心灵接受失败.....	24
2. 以从容的态度面对人生.....	26
3. 跌倒了站起来.....	27
4. 绝不因为挫折而放弃行动.....	29
5. 坦然面对拒绝.....	31
6. 有些弯路是一定要走的.....	32
7. 走向竞争，直向成功.....	34
第四章放飞绚丽的梦想	36
1. 知道自己驶向哪里.....	36
2. 明确的目标让你精神十足.....	38
3. 做个有志向的人.....	39
4. 永不放弃自己的追求.....	41
5. 活在希望当中.....	42
6. 拥有目标感，拥抱成功.....	44

第一章保持乐观的心态

你可以快乐；你可以过你想要的生活；你也可以成为你想成为的人。

心有多大，世界就有多大。如果不能打碎心中的四壁，你的翅膀就舒展不开，即使给你一片大海，你也找不到自由的感觉。追求成功人生是每个青少年的人生目标。为了成功，很多青少年刻意重复别人的成功之路，或者用别人的标准来评价和衡量自己，其实，每个人对待成功的标准不同。属于自己的成功，就是放开心扉，做好自己。

1. 做好自己

人生就像是一出戏，不同的人的人生舞台上饰演不同的角色，有人活得精彩是因为他演的是自己，有人活得很累是因为他在演别人。对于青少年时期的你，你愿意怎么活呢？相信没有人愿意跟自己过不去。人生只有一次，要好好的活下去，你就是你自己，是控制你自己的真正主人。为什么要演别人呢？为什么要让别人牵着自己走呢？你的一生应该由自己做主。一切的烦恼皆自心生……接受自己，做好自己，因为在这个世界上自己是独一无二的

我们不应该鄙薄自己、看低自己，因为那样等于是在自身上加锁，把自己锁在一个不见天日的牢笼里，不能出来。要打开这把锁救自己，惟有喜爱自己、接受自己，不要对自己妄加批评，就算自己有缺陷，也要超越自卑。十全十美的人并不存在，至少我们还没有遇到，特定的个人在特定的方面都有不尽人意的地方，这种缺陷将导致一定程度的自卑。“我很丑，也不温柔”，这样也很好，自己过得舒服也很不错，这种自信的丑男人是不是也很有魅力？能够超越自卑的前提就是接受自己，包括自己的缺陷；如果不能接受自己，也就谈不上超越了。当我们接受和喜爱自己时，我们的所有潜力，自然都被发挥出来，会高明得连我们自己都惊奇。在我们的无限生命中，一切都可以很完美，只要我们照着正确的指导去做，佛的高超力量每天都在一旁帮助我们。

接受自己，做好自己

一个成功的企业具有不同的创造能力并取得独特的成功。成功是不能复制的，管理界不存在独特的、新颖的、简单易行的和无害的解决方案，这些方案告诉企业，他们可以不费吹灰之力获得成功。所谓的：XX 管理模式仅应起到参考作用，不是企业真正需要的、严谨的、对所面临问题切实有效的解决方案。别人的经验只能是借鉴或仅仅是看看，借鉴不等于模仿，更不是复制，如果你去模仿的话，那就好比抛开你自己，活在别人的阴影里。

有一个女孩，她说她的压力很大，因为她有个很棒的姐姐。有个很棒的姐姐，这当然是很值的高兴的一件事。她这个优秀的姐姐反而给她带来更多的压力、是无奈。在她的肩上担起了家人对她的期待：爸爸妈妈经常拿出姐姐来把她们进行比较，亲戚、朋友也是这样。她感到好累、好辛苦感到那样的生活是不值地再生存的，她说起了想死，她说好累。

小女孩正处于美好的雨季、花季，本应该生活在快乐、梦幻的生活当中，但她却失去了属于女孩该有的快乐和天真。人活着才有希望，应该试着去改变自己

的想法，放开自己的心扉：姐姐是姐姐，自己是自己，把姐姐当作是榜样、是动力，而不是压力。这时，你也会发现自己的优点，发现自己也不是那么的一无是处。

与宽恕别人同样重要的一件事——自己应当喜爱自己。尽管我们健康不佳、缺少金钱，或是因为父母的关系而不快乐，其实，这都只是暂时性的，只要我们喜爱自己，种种不如意事，都会很快就过去。人一旦接受自己，那么生命的一切，自然都会流畅。只要我们真能喜爱自己，我们的健康会好转，金钱会更多，与人的关系会改善，创造能力也会增强。当好的一切自然来到时，我们根本不需要去特别奋斗。喜爱自己，接受自己的一切，就够我们一生受用不尽了。

接受自己是一种无条件的全面接受，包括自己的家庭背景、学习、能力、自己的身体素质等。接受自己和喜爱自己，会制造出一种安全感、自信心，故此能使我们福至心灵，万事得心应手。所以，“当下”我们就应该毫不迟疑地改变，立刻接受和喜爱自己。一旦真做到了，一定会有很好的成绩，而那些成绩，完全不是勉强得来的，而是自自然然发生的。

做好自己，做好第一步

“我不是清心寡欲，不是恨高于顶；甚至我只是渺小卑微的一个生命。但是，有一点它很重要，甚至重愈生命：我就是我，宇宙中生命之海何其浩淼。然而，我就是我。”这是一句非常有哲理的话，包含着深厚的涵义，那就是做好自己。

停止责怪。这是第一步。停止责怪，把过去甩到脑后。你的老朽、你的老师、你过去的情人，所有的那些过去伤害过你的、对你不公平人或事，令你感到深深的痛楚，你知道那些糟糕的事都是谁的错吗？你已在过去的生命中无数遍地告诉过自己了，你清楚是什么把你的生活变得如此糟糕，你有完美的借口说是那个人所做的一切，而你却不必负任何责任。这所有的一切都只因为你束缚住了自己的心灵，活在过去里。

放开心扉吧！忘记过去吧！过去的已过去，“那是属于另一个国度的事情，而那些事也已经逝去了。”现在我们应该不再谈论那些过去的事情，因为它们已经无关紧要。对于过去的痛苦，我们已经不能改变，既然不能再改变，那就不要再在上面花费精力了——你还有别的事情要做。生活继续，不会为任何事稍做停留，没有时间会等你舔好伤口再从新出发。时间的长跑竞赛，你要么一直趴着逃避，要么爬起来继续。无法改变过去，但你仍可以创造未来。所以，我们应该把关注的焦点，投入到接下来的日子。

“我没有时间写东西”、“我没空跳舞”、“我无法与新人交谈”、“我没有吸引力”其实，真是这样的吗？我们发达的头脑证明我们可以从无序或有序的事件中找出其中的规律，历史的规律、自身行为的规律、别人对自己规律。于是我们将这些规律侍奉起来，变得墨守成规。让这种想法见鬼去吧！做你想做的事，跳出限制。与其被未知给拒绝，也比悔恨自己错过了机会强，当然你的行动不能鲁莽。

找到心中的魔鬼。在我们的内心深处，常有那么一个微弱的声音，总是在你的脑后轻声的说：“你不行。”这个魔鬼占有了你，让你按照它说的每一句话去做。每当你有所向往的时候，你先会去听听这个魔鬼的意见，听听它会不会告诫你：“你无法拥有那个。”其实，你所没有意识到的是，你的魔鬼其实什么也不知道。它不过是个傻瓜。它只不过是一个学舌的鹦鹉，不断的对你重复它所听过的消极的想法，让你感到伤痛，让你心烦意乱。假如有个老师曾经对你说：“你什么成绩也无法取得。”这时，这个魔鬼就正在听着；它专门收集这样的话，留待以后对你重复。它并不清楚自己在说什么，它也并不在乎。

对于每个青少年来说，都在驱除心中的魔鬼。你可以把它想象成一个你能够抓住的实在有形的样子，然后，把它从你的身体里剥离出来。你可以做到。你以为你不能，但是事实告诉你：你可以。

2. 保持乐观的心态

心态决定一切，心态好了看着什么都顺眼，做起什么事都顺心。比如学习，心态的好坏直接关系到学习的最终结果的好坏。就如法国著名作家拉伯雷所说的：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”如果每天都能保持乐观的心态，那么，我们每天的生活都是快乐和充实的。

乐观的心态是战胜一切的法宝

当你看到只有半杯水的杯子时，你会怎么想呢？你会说“我还有半杯水”，还是会说“我只有半杯水”。“还有”“只有”仅一字之差，但表现出的却是完全不同的人生态度，一个是积极乐观，一个是消极悲观，而注定的结果就是一个成功，一个失败。在人的一生中，成功之路也不是畅通无阻，难免会遇到一些挫折，面对挫折和困难，心态积极、乐观向上的人会接受挑战、应对挫折，无论做什么事都会以愉悦的心情对待，自然就有成功的机会，也可以说已经成功了一半；而消极悲观的人，总是怨天尤人、夸大困难，结果只能是碌碌无为，从而使自己的人生路走向下坡，掉进失败的深渊。

乐观者因积极的心态，所以总是可以保持清醒的头脑，在危难中找到转机；悲观的人即使给了他机会，他的眼里也只看得到危难。

有一个美国女孩，在她小时候因一次意外，眼睛受了重伤，最终导致双目失明，但庆幸的是通过手术，她还能通过左眼角的小缝隙来看这个世界。面对生活给予的“礼物”，上帝赋予自己的残缺的身体，她没有因此而悲观，不仅接受了现在的自己，而且更加坚定了活下去、要活得更好的信念。她很喜欢和小朋友们一起玩跳房子的游戏，为解决眼睛看不到记号的问题，只有努力把每个角落都记在脑子里，然后快乐的像个正常人一样。凭借着一股韧劲，她曾到一个乡村里教过书，在教书之余，她还在妇女俱乐部做演讲，到电视台里做谈话节目。双目的缺陷并没有影响她的人生，相反，她以积极乐观的态度、努力奋斗的毅力获得了明尼苏达大学的文学学士及哥伦比亚大学的文学硕士。她所著的自传体小说《我想看》在美国轰动一时，成为畅销名著，激励了无数人的斗志。她就是波基尔多·连尔，她曾这样说：“其实在内心深处，我对变成全盲始终有着一种不能言语的恐惧感，但我也深知，这种恐惧不会给我带来一点益处，我只有以一种乐观的心态去面对这一切，激励自己，才能最大效的改变现状。”也正是她这种乐观的心态，不仅成就了辉煌的人生，也使她在 52 岁时，经过两次手术，获得了高于以前 40 倍的视力，又一次看到美丽绚烂的世界。

人们总是认为，一个人的成功依赖于某种天分或某种优越的条件，但我们却从波基尔多·连尔的身上看到，积极乐观心态所带来的力量。试想，如果她在失明后自暴自弃，终日活在对老天不公平的抱怨中，还怎么去支配和控制自己的人生，又怎么能拿出勇气去克服困难，面对更残酷的命运。

随着信息时代的来临，社会的竞争也越来越激烈，对于肩负使命的青少年来说，也将要面对更多的压力与挫折，用怎样的态度去对待生活也决定了日后会有怎样的未来。其实，困难就像弹簧，你强它就弱，你弱它就强，生活中很多失败，

并不是因为我们能力不行，而是给了自己的悲观。所以说困难并不可怕，只要你能乐观的看待所面临的一切，你就能站在巨人的肩膀上，获得比顺境更为强大的力量，看得更高走的更远。

保持乐观的心态对青少年尤其重要

渴望人生的愉悦，追求人生的快乐，是人的天性，每个人都希望自己的人生是快乐、充满欢声笑语的。快乐是一种积极的处世态度，是以宽容、接纳、愉悦的心态去看待周边的世界。月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。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。

面对现实，以及面临生存的竞争，怎么怎样才能使自己的心理保持乐观的心态，使乐观成为不可或缺的维他命，来滋养自己的生命呢？

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。

人们无法通过自身的努力去改变自己的生存状态，但人可以通过自己的精神力量去调节自己的心理感受，尽量地将其调适到最佳的状态。要拥有乐观的心态，首先目光就要盯在积极的那一面，就如太阳落山后，伴随着黑夜的来临，也还可以看到满天闪亮美丽的星星一样。世界是向微笑的人敞开的。乐观是人快乐的根本，是困难中的光明，是逆境中的出路，乐观能让你收获果实，收获成功，改变现状。

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。

青少年不论何时何地，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。

不要再抱怨命运的不公，也不要再抱怨上天给予你太多的磨难，无论在多么困难恶劣的环境里，换一种观点、换一种眼光、换一种心态看待所遇到的每一件事。青少年应该努力让自己拥有积极进取的阳光心态，乐观地对待生命中的风雨和彩虹，发挥自己的优长，激励自己的热情，挖掘自己的潜能，昂首挺胸地走在光明大道上，接受生命的洗礼。

狂风暴雨之后的彩虹才会更美丽，只有经历破茧的痛苦才进行身体的蜕变，所以请乐观的面对吧，明天会更美好，成功就在不远处。

3. 扮演好自己的角色

在五彩缤纷的生活当中，每个人都在扮演着不同的角色，每个人都有自己的位置，每个人都会在自己的天空下展翅翱翔，创造价值。然而，价值有大有小，

创造大价值是人们的追求，如何创造大价值，是不是一定要谋高位，居人上呢？不是，绝对不是的。因为不是每个位置都适合自己，也不是所有的位置都属于任何人，只是其中一定有适合自己的位置，只要你扮好自己的角色。窥探一个成功人的履迹，无一例外，他首先是在乎扮演好自己的角色。

生活中没有旁观者的席位，每个人都有适合于自己的位置，只有找准了自己的角色，才能让自己活得开心，才能创造出自己的价值。

如何扮演好自己的角色

在人生这个大舞台上，每个人都扮演着自己不同的角色，忙忙碌碌地做着自己该做的事。青少年所扮演的最重要角色就是学生，就是充实自己，因此，青少年都要对自己的角色负责，无论是今天还是明天，惟有认真地对待，才不会留下难以弥补的遗憾、懊悔。。

那么，怎样才能扮演好学生角色呢？其实，很简单，就是要认真学习、刻苦钻研，遵守校纪校规，在学校的舞台上充分秀出学生的风采。

作为青少年，我们应当明白，没有规矩，不成方圆。学校规章制度建立并执行的目的不是限制自由、约束个性，而是为了维护正常的教育教学秩序，维护学生生活与学习的权益，并为安全提供保障，提高同学们守规守法的自觉性，这才是校纪校规的实际意义。事实上，一个没有纪律和规则约束的地方是绝对没有自由可言的。所以，你的所作所为必须以遵纪守法为前提，不要盲目作为，否则必将为此付出代价。

一旦你们用自己的理性和知识真正理解和认同规则之后，那么规则和纪律就不再是一种来自外界的约束自己的枷锁，遵规守纪就不再是一种强迫的任务，它就变成一个利己的选择，一种道德的义务。这样，你就可以扮演好自己的学生角色，就可以让真正的自由在有纪律的秩序中尽情发挥，让积极的个性在有规则的环境里得到张扬。

既然我们扮演的角色是学生，在学校，就应该有一个学生样。作为青少年，其主要目的是学习，只要衣冠整齐，干净就足够了，多放一些精力在学习上才是最重要的，根本没必要去最追求名牌服装，鞋，去染发等，更不应该存在攀比的心理，而且学生所消费的费用多数来自父母的腰包，所以就更应该理智的消费了，不能盲目的花钱，在以后的学习中还要积极参加一些公益的活动，提高自我实践能力，做一名全面发展的青少年。

扮演好角色，幸福快乐

在家里，我们的角色是父母的子女，我们就有尊敬父母的责任，你做到了吗？在寝室，我们的角色是室友，你有不打扰他人的责任，你做到了吗？作为值日生，我们有认真完成值日工作的责任，你做到了吗？作为班干部，我们有管理班级纪律的责任，你做到了吗？

作为青少年，要常常扪心自问：我对得起自己的角色吗？也许，现实生活的残酷让人觉得很无奈，有时你不得不带着面具来跳舞。然而，窥探一个成功人的履迹，无一例外，他首先必须扮演好自己的角色。“一屋不会扫”的人，自然也“扫不了天下”。所以，走进茂密的森林，你只要无愧地做了丛林中最挺拔的一棵；在波涛汹涌的大海面前，你只要无愧地把自己化作浪花里最纯净的一滴水珠；抬头仰望辽阔无边的蓝天，你只要毫无愧疚地让自己变为云层中最祥和的一朵……这样的人生便足够了。

曾几何时，少年时的理想一点点褪色，现实让很多的青少年变得很无奈。然而，这就是生活，是成长的代价。的确，人生就像一个舞台，每个人都扮演着不

同的角色。把自己的角色扮演好了，你的人生也就相对成功了。所以，每个青少年都要忠于自己的角色。每个阶段，你都在扮演着不同的角色，每个角色都有它的喜怒哀乐，忠于你扮演的角色，享受角色里的一切，包括迷茫和痛苦；而一旦转换角色，就要尽快脱身，忠于新的现在时。每一份角色的背后，都有它的意义，它的苦楚，它的瓶颈期。很好地读懂自己，扮演好属于自己并且有能力实现的角色，即使暂时或者很长一段时间你处于一个自己不喜欢或者超出自己能力的角色位置，也应该学着去适应和享受这个角色。

毕竟，每个人扮演的角色不一定是自己选定的、自己所喜欢的角色。有些角色不管你喜不喜欢，你都必须无条件扮演下去，只要你扮演得好，一样可以收获成功。可以说，每个人扮演的角色都很重要，譬如：公务员有做公务员的游戏规则，他们必须服从上级安排，搞好上传下达，做好本职工作；工人有做工人的游戏规则，他们必须按工艺流程生产，保证产品质量；农民有做农民的游戏规则，他们必须按季节耕种、收获，并做好农作物施肥、杀虫等；商人有商人的游戏规则，他们必须合法经营、照章纳税。如果你不遵守这些游戏规则，你就无法扮演好你的角色，就无法体现出你的价值，也就无法体会生活的意义。

之所以要扮演好自己的角色，就是因为它对于人生是必不可少的一门功课。所以，学会享受它的喜怒哀乐，时刻准备着蜕变。每一个角色背后都自有艰辛，学会品尝这份艰辛，也是一种痛并快乐的成长经历。

4. 不为打翻的牛奶哭泣

泰戈尔说：如果你因为错过太阳而流泪，那么你也将错过月亮和星辰。繁琐的日常生活中，诸如撞碎油瓶、打翻牛奶的事总是在所难免，但总有人一味沉溺在已经发生的事情中，不停地抱怨，不断地自责，长期这样，就会把自己的心境弄得越来越沮丧。像这类只看到眼前困境而一味抱怨的人，注定会活在愚昧的混沌状态中，永远看不见人生的前方正亮着一片明朗的天空。

宇宙之间，变数往往太多，就像手中的油瓶刹那间被石头撞碎，牛奶突然之间被打翻了一样，事情一旦发生，一个人的心境绝对是不能改变什么的。所以，黯然伤神无济于事，懊恼郁闷也不起作用，只有一心向着目标走，才是最好的选择。

停止责备，人要向前看

生活中，不要整天为过去的错误而悔恨，为过去的失误而惋惜。因为，沉溺于过去的错误之中，不管对于事业还是生活，都是一大障碍。保罗博士在纽约市一所中学授课，他曾给他的学生上过一堂永生难忘的课。这个班的大多数学生有一个共同特点，那就是为自己过去的的成绩感到不安。他们总是在交完考卷后充满了忧虑，担心自己不能及格，以致影响下阶段的学习。

一天，保罗在实验室里讲课，他先在桌上放了一瓶牛奶，沉默不语。学生们不明白这瓶牛奶和所学的课程有什么关系，只是静静地坐着，望着老师。保罗忽然站了起来，一巴掌把那瓶牛奶打翻到了水槽里，同时大喊了一句：“不要为打翻的牛奶哭泣。”然后他让学生们围到水槽周围仔细地看一看，“我希望你们永远记住这个道理，牛奶已经淌光了，不论你怎么样后悔和抱怨，都没有办法把它们取回。你们要是事先想一想，加以预防，那瓶牛奶还可以保住，可是现在晚了，我们现在所能做到的，就是把它忘记，不再犯同样的错误，然后集中精力去做下一件事情。”

漫漫人生路，总会伴随许多困难、挫折，重要的不是你失去了什么，而是你学会了什么，得到了什么。你每做一件事情，都会有经验和教训产生，经验固然可贵，教训也是不容忽视的。但你不能沉湎于教训的打击，因为你还要前进。

或许，因为你的不小心，把一杯很好的牛奶打翻了，一段时间内，你会不断地自责，但请记住：千万别为打翻的牛奶哭泣！牛奶打翻在地既成事实，再怎样也于事无补。假如你还在为错过昨天的太阳而后悔，那么你将错过今晚的星星和月亮。所以，只要不是连续打翻牛奶，只要调整好心态，敢于直面现实，通过自己的努力，你可以再换一杯更纯、更好的“牛奶”。

美国著名的大众心理教育家卡耐基，年轻时，他在密苏里州办了个成年人教育班，过了一段时间，他发现投入很多，回报太少，等于白白地丢掉了很多钱。他抱怨自己，为自己的疏忽感到苦恼，甚至为事业的挫折而精神恍惚。他找到中学时的老师乔治·约翰逊，老师只对他说了句话：“不要为打翻的牛奶哭泣”。有悟性的人，一点就透，老师的一句话如醍醐灌顶，卡耐基的苦恼顿时消失，精神也振作起来，径直投向事业的怀抱。

牛奶被打翻，不可能重新装回杯中。任你后悔，任你懊恼，任你捶胸顿足、呼天喊地，任你三天不吃饭五天不睡觉，任你悔断肠子，也肯定不会改变这个已经发生的事实。聪明的作法，就是不为打翻的牛奶哭泣，才是人生的大智慧。

忘记过去，重新开始

“不要为打翻的牛奶哭泣”，这句话包含了丰富而深刻的内涵，要想发挥自己的潜能，取得事业的成功，必须勇于忘却过去的幸，重新开始新的生活。

英国史学家卡莱尔耗尽心血，历经多年的艰辛努力，总算完成了《法国大革命史》的全部文稿，他将这本巨著的原件送给他的朋友米尔阅读，请米尔批评指教。谁知没过多久，米尔脸色苍白、浑身颤抖地跑来，他向卡莱尔报告了一个悲惨的消息。原来法国大革命的原稿，除了少数几张散页外，已经全被他家的女佣当作废纸，丢入火化炉化为灰烬了。失望陡然间充塞于卡莱尔心间，因为这是他呕心沥血、多年辛苦耕耘的成果，当初他每写完一章，随手就把原来的笔记撕成碎片，所以没有留下任何记录。但第二天，卡莱尔就调整好心态，重新振作精神，又买了一大叠稿纸。后来他说：“这一切就像我把笔记簿交给小学老师批改时，老师对我说：“不行！孩子，你一定要写得更好些！”而我们现在所看到的法国大革命史，正是卡莱尔重新写过的。

在时间的长河里，昨天已经过去了，明天还没有来，只有今天属于自己。但很多时候，人们却把时间用在了沉湎往事上，用在了对往事中某些失误的悔恨上。为已经过去的事情忏悔、愁闷、叹息，实在是毫无价值的。因为这样做不但浪费了你的时间，也浪费了你的精力。

所以，在我们以后的成长过程中，不要为碎了的甄伤神，不要为打翻的牛奶哭泣，对于任何人来说，今天过去了，还有明天，把握住明天就会有作为。过去的就让它过去，只有抓住现在，珍惜今天的拥有，做好现在我们该做的事情，就一定会拥有一个美好的明天。

在当今社会，更应具有这样的生存智慧，因为在社会激烈的竞争中，我们手中的“甄”随时可被他人打破，杯中的牛奶也可能被打翻。遇到这样不如意的事，不怨天尤人，不哭天抹泪，不消沉颓唐，不心灰意冷，汲取经验，挺直腰杆，义无反顾，只向前看。生活中只有这样的人，才能成为强者，才能出类拔萃，才能超越他人，才能品尝到成功的喜悦，才会有鲜花掌声相伴。

5. 摆脱虚伪，寻找阳光

虚伪可以理解为虚情假意，伪装以欺人耳目骗取他人的信任；埃德蒙·伯克说过：虚伪喜欢躲藏在最高尚的思考之中。它从来企图脱离思考，因为思考能使它不费吹灰之力就获得高尚的美名。富兰克林也说过：在这个世界上的众多事务中，人们所以得到拯救，并非由于忠诚，而是由于缺乏忠诚。泰戈尔说过：虚伪永远不能凭借它生长在权力中而变成真实。

从某种意义上说：虚伪是一种心理特征，表示为一种心理。心里明明希望这样子但是语言上或行为上却恰恰相反，虚伪的目的是不愿被人知道自己内心真正的想法，或者是试图对别人的反应所做的试探。其出发点往往是为了保护自己，修饰自己的外在表现。这种表现在当今的青少年中很常见，也是影响青少年交往的主要障碍。

在当今 21 世纪，青少年的虚伪心理已开始普遍泛滥、传播。怀有虚伪心理的学生，他们不会把自己的虚伪展示于众人面前，他们也要与其他真诚而无心机的同学一样，把自己伪装成一位天真的青少年。人偶尔虚伪一下没关系，也符合人的本性，但如果虚伪成性，那么这个的人品就值得怀疑了。

俄罗斯有句话叫：蚜虫吃青草，锈吃铁，虚伪吃灵魂。英国也有句话叫：虚伪鼓动我们把自己的罪恶用美德的外衣掩盖起来，企图避免别人的责难。虚伪是一种灾难，不仅会害人，而且还会害己。虚伪是人际交往中的大忌，是破坏人际关系的魔鬼。

虚伤害人害己

虚伪的真诚，比魔鬼还可怕。青少年之所以会产生虚伪的心理是因为，他们过于好强，碍于面子。比如，为了证明自己比人强，就是没有把握的事情，他们也会选择去做，或是碍于面子问题，而不好拒绝某人所请求的事情。

另外，他们之所以虚伪是因为他们还处于心理与身体的成长与发育期，各方面还不成熟，好攀比，追求享乐造成的。比如：A 同学看到 B 同学的鞋子是某品牌，为了在气势上不输给他，就说：“算了吧，我要是想要，我爸爸、妈妈肯定会给我买的。拿上个星期来说吧，我和妈妈一起出去逛街，妈妈看到一套特别漂亮的衣服，问也不问价钱就非要给我买，要不是我拦着我早就穿在身上了，还轮到你在炫耀你那双鞋子，那套衣服不知道比你这双鞋子要贵多少倍呢？我只所以不想要是因为觉得我爸爸、妈妈挣钱不容易，而且老师也说了要以勤俭为德吗。”

当今造成青少年虚伪的心理也与不当的家教有关。在家庭生活中，父母总是把自己认为最好的教给孩子，不管他们是否喜欢，是否愿意接受。如果孩子不愿意接受，他们就用一大堆道理进行轰炸，直到孩子听话。但是，有的孩子为了图个省心和省力，也避免父母的轰炸，就开始了他们的“虚伪”计划。

虚伪之人往往都是自身的心理问题在作祟，他们常常把自己真实的一面掩藏起来，露出本不属于他的一面。这样的人心理的压力大，因为他们总是扮演着不同的角色，不单自己累，他们身边的人也很累。诸如：受批评或者是挨检讨了，他们心里很不舒服，但是嘴上却是“深受教诲”之类的话。对于某人本来看不惯，觉得他是个平庸、无能之人，嘴上却是什么“聪明才智、人品高尚”之类的话。对于要做的某些事，本来心里很不乐意却又装出很愿意去做样子。凡此种种，不能尽述。

虚伪语言害处多

俗话说：针孔的伤口虽然小，但是毒性大；虚伪的语言虽然婉转，但是害处多。宁愿听痛苦的实话，也不要靠假话求开脱。格拉宁也说过：虚伪不可能创造任何东西，因为虚伪本身什么也不是。虚伪就是表里不一、口是心非、口蜜腹剑、笑里藏刀。虚伪就是违心的恭维。

要改变虚伪的习惯就要先改变自己，青少年应该认识到，虚伪是人性丑陋的一面。在与朋友相处时，如果口是心非，是很难得到朋友的信任的，也就交不到真正的友谊。另外，对自己也危害极大，例如，在课堂上老师问同学们：“是否理解了今天所讲课的内容？”你看到所有的同学都举起了手表示已经完全理解，但是唯独自己不有理解，但为了隐藏自己的愚笨，同其它同学一起举起了手，假装也理解。这种口是心非的做法对自己是有害的。

既然，虚伪是人性丑陋的一面，所以个人应该改变，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。

世界上没有人愿意与虚伪的人相处。假如你对朋友也很虚伪时，就要使自己真诚待人。面对带有虚伪心理的青少年，最主要的是消除他们内心的芥蒂心理，让他们在外人面前没有心理负担，不必戴着面具生活，还他们本来的内心真象。

此外，要改变自己的虚伪的性格，就首先从改善自己身边的环境开始。要想真正纠正青少年中的虚伪之风，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。

6. 幸福就在你的心中

每个人都希望自己是幸福的，那么，幸福究竟是什么？其实，幸福很简单。幸福就是空气，围绕在我们身旁，随时都可以感受的到；幸福是小鸟，欢快的叫声我们总能听到，但却无法轻易地抓到；幸福是一杯水，虽然平淡却真切；幸福就是心灵深处那一抹香，清淡而充实。其实，幸福就在我们的心中，当我们因为某件事情感到满足和快乐的时候，在我们脸上或心中浮现出的就是幸福的痕迹。青少年朋友，你感受到存在于心中的幸福了吗？

幸福，来自心灵的体验

幸福是一种来自心灵深处的体验，它与一个人的生活状况无关，而是取决于一个人的内心感受。我们常说“知足者常乐”就是这个道理，一个人只有学会自我满足才能感受到幸福。幸福是自己给的，也许别人不觉得我们幸福，但只要我们能自得其乐，便会从中找到幸福的理由。

做自己喜欢做的事情，实现自己的愿望，就是幸福。一个人在烈日炎炎的田里劳作，累得满头大汗，别人觉得他为了生计实在太辛苦，但只要他自己觉得是幸福的，那别人的感觉根本不重要；而一个人在花园里悠闲地散着步，别人是多么羡慕他的悠闲，但他自己却感受不到一点幸福，那就算别人再羡慕他也感觉不到幸福所在。其实就是这么简单，同样的情境不同的人会有不同的心境，结果自然也是不同的。当你觉得你是幸福的那你就是幸福的，幸福与不幸福其实都在自己的心中。

幸福虽然平淡但却真实，不必怀疑平淡的幸福，不必产生这样的疑问：“这就是幸福吗？这就是我花了那么多精力得来的幸福吗？”是的，这就是幸福，幸福无需金钱来填充，幸福无需官位来衬托，幸福无需美言来相随。对于盲人来说，

幸福就是能看到太阳升起时的辉煌；对于聋人来说，幸福就是能聆听到乐曲的悠扬；对于哑巴来说，幸福就是能与他人进行心灵的交流。而对于我们青少年来说，幸福就是清晨推开窗迎进的第一缕清新的空气；就是暴雨过后天边的那一道彩虹；就是熬夜后得出的那个完美的答案；就是当老师验证实力后的那一句赞美；就是每天妈妈精心准备的那道可口的饭菜，就是天凉时爸爸那一句关怀的叮咛……这所有的所有，都是我们值得珍藏的幸福。

用一颗纯净的心去敏锐的洞察世界，发现幸福，将之收藏在内心深处的情感匣中。迟早有一天，我们内心深处每一个角落都会成为幸福流淌的地方，不时开启我们的心门，我们会永远获得幸福。在漫长而短暂的人生路上，携着希望一路播撒幸福的种子，默默地为他人付出，勤勤恳恳地做有益于社会的事，收获的将是沿途美丽的风景，是感动各方后获得的幸福感。人生路上有幸福相伴，我们不会再孤单，心灵的土地永远不会再贫瘠，心中幸福的花儿也会开的分外艳丽。

幸福与否，完全由你自己决定

幸福是一个最具有主观色彩的概念。一个人是否幸福，完全在于他内心的感受，在于他定义幸福的标尺和他对于人生的体味，幸福从来就没有绝对的标准，可谓见仁见智。也许，一个人所遗弃的他所谓的不幸，正是另一个人努力找寻的幸福。很多时候，当我们正体恤某个人孤单寂寞时，却不知他正专注于自己的爱好和研究，幸福到了陶醉的地步；而有时，让我们羡慕不已的“幸福者”，却往往会做出“身在福中不知福”的事。幸福就是这样一种东西，幸福掌握在我们每个人的手中。我们常说追求幸福，就是要努力达到心中界定的那个幸福的标准，这个过程也许会有艰难险阻，也许会山高路远，甚至需要付出生命。但只要认定那就是心中的幸福所在，我们就不会怨天尤人，就不会在意旁人的冷嘲热讽，因为追求幸福的路上我们活得快乐、舒心而充实！

真正幸福的感觉来自于心灵深处，它美好、快乐而又充实，我们每个人都有权利去追求幸福，而且每个人的机会都均等！只要用心去感受，去体会，我们会发现，幸福离我们如此之近，它唾手可得。

幸福是每个人努力后都可以得到的珍贵的感觉。即使我们因为做错事而受到斥责，幸福也不会因此而离我们远去，它会静静地守候在我们身旁，抚慰我们受伤的心，让我们重新变得坚强。行动起来吧，让我们一起去唤醒心中沉睡的幸福，再也不要让它睡去，让我们用幸福的心态去感染身边的每一个人，让这个美丽的世界因为我们再多一些幸福吧！

幸福是生活中的点点滴滴，原本很平常的生活细节，如果我们用心去感受，也能体会到其中的幸福滋味。有了幸福，我们才能感受到每天上学出门前，母亲那不厌其烦地叮嘱中所包含的牵挂和母亲发自内心的真情流露；有了幸福，我们才能我们全身心地投入到学习中，早出晚归，废寝忘食；有了幸福，我们的生活才有这么多的感到，这么多的意义！

第二章挑战人生的奇迹

当你有了某种决心和信心时，全世界都会给你让路。

杜拉因说：“任何人都可以爬升到自己理想的天国，同时，当他选择要爬上去时，世界的力量就会帮助他，一直把他推上去。”是的，当我们有了某种决心，并且相信有实现的可能性时，各方面的资源都会协调运转起来，把人推向成功的

巅峰。所以，作为新时代的青少年们，不仅要相信自己的能力，相信你能行，更重要的是决定了某件事，就要勇敢地走下去。

1. 突破自我，战胜自己

古人说：“知己知彼，百战不殆”。如今在现实生活中又何尝不是呢？人生就像是一盘棋，怎样去下，每一个下一步要怎样走，全由自己掌握。也许会走错棋，也许会走进死胡同，没关系的，只要这盘棋还没有结束，一切都有可能出现。青少年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。

突破自我，铸就面对烦恼和忧愁的良好心态

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。

小宝从小性格就内向，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，小宝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

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。

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。

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，就要有坚忍不拔的意志，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。

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。

2. 主动出击，不要等待

现实生活中不难发现，很多的青少年脑子里有各种理想和梦想，一说起来就是天花乱坠，心潮澎湃，但却一样也没能成为现实。原因何在？其实并不是不愿去实现，而是生活中总是有太多的繁事琐事，这些都使梦想的实现一次次被推迟，人们总是在想：明天再做吧。然而，明日复明日，明日何其多？这一推往往就与梦想失之交臂了。

其实有时候所谓的“没时间”只不过是一种借口，关键还是要看你是否愿意