

指导学生身心健康发展故事集

# 自尊铺设成功路

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

# 自尊铺设成功路

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. 自尊铺设成功路 / 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

自尊铺设成功路

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×1168mm<sup>1</sup> / 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的心理。”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

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>第一章 生命的皇冠.....</b> | <b>1</b>  |
| 1 人贵有自尊 .....         | 1         |
| 2 自尊是成材的动力 .....      | 2         |
| 3 自尊是获取快乐的源泉 .....    | 4         |
| 4 别让自卑妨碍你的自尊 .....    | 5         |
| 5 要学会维护你的自尊 .....     | 7         |
| 6 做一个自尊自信之人 .....     | 9         |
| 7 自尊就是自我肯定 .....      | 10        |
| <b>第二章 自我的认可.....</b> | <b>12</b> |
| 1 相信自己，建立自尊 .....     | 12        |
| 2 在宽容中学会自尊 .....      | 14        |
| 3 肯定自己，赢得自尊 .....     | 15        |
| 4 战胜自我，不要等待 .....     | 17        |
| 5 自尊者人尊，自弃者人弃 .....   | 19        |
| 6 挑战自我，赢得自尊 .....     | 20        |
| 7 自卑培育了自尊的花蕾 .....    | 22        |
| <b>第三章 青春的绽放.....</b> | <b>24</b> |
| 1 正确培养自己的自尊心 .....    | 24        |
| 2 切莫让“假自尊”占据你的心 ..... | 26        |
| 3 用放大镜看自尊心 .....      | 27        |
| 4 自尊，伴你我成长 .....      | 28        |
| 5 对自己保持自信 .....       | 31        |
| 6 把虚荣心转化为自尊心 .....    | 32        |
| 7 加强自身修养，塑造自尊品质 ..... | 34        |
| <b>第四章 无价的自尊.....</b> | <b>37</b> |
| 1 自尊让你提高自信 .....      | 37        |
| 2 世界上最幸福的人 .....      | 39        |
| 3 青春路上，与自尊同行 .....    | 40        |
| 4 让自尊成为一种习惯 .....     | 42        |
| 5 成长需要自尊 .....        | 44        |
| 6 责任感与自尊 .....        | 45        |

## 第一章 生命的皇冠

人有许多高尚的品格,但有一种高尚的品种是人生的顶峰,这就是人的自尊心。

说起自尊,不禁有人会要问:究竟什么才是自尊?自尊即自我尊重,指既不向别人卑躬屈膝也不允许别人歧视,侮辱,它是一种好的心理状态。只要不气馁,不灰心,不放弃,自己相信自己,自己尊重自己,我们就可以通过进一步的努力,找到自己的人生价值,赢得别人的尊敬,感受自尊的快乐。

21 世纪的青少年,你必须懂得,人贵在有自尊,而且自尊更是所有快乐的源泉,你要想让自己快乐起来,请你拿务必拿起自尊这件必备武器。

### 1 人贵有自尊

别抱怨别人不尊重你,要先问问自己是否尊重别人。

——佚名

自尊,一个颇有分量的词。那么,何谓自尊?自尊就是我们所说的自我尊重,不向别人卑躬屈膝也绝不允许别人歧视侮辱。自尊就是一种非常好的心理状态。作为 21 世纪的青少年,你必须明白,人最重要的是要有自尊。

人贵有自尊

大家也许都听说过乐羊子妻的故事,那么,你从中最应该明白的一个道理就是人最重要的就是要有自尊。因此,做人一定要有自尊,如果舍弃了自己的自尊,就等于舍弃了你自已。同样的道理,你拥有了自尊,就等于拥有了人生的主动权。

为人类做出卓越贡献的物理学家牛顿,在他年龄还非常小的时候,学习并不是非常好,可是他却总是喜欢动手做一些东西。

一天,他将自制的小风车带到学校,同学们问风车为什么会转,小牛顿答不上来,受到同学们的讽刺。强烈的自尊心使他觉得很没面子,极为尴尬。从这以后,他奋发图强,立志要长学问。凡是遇到的,都要问个究竟,直到弄懂。他的钻研精神,使他成为著名的科学家。可见,自尊在人生的经历当中是多么的宝贵。

很多人都说过,面对挫折报以微笑是一种人生的大境界,而用自尊对待生活则是一种完整的人生。一个人,你可以没有荣誉和鲜花,但却不能没有自尊。那么,不论别人是否尊重你,你都要尊重自己。古语有云:人不求人一般高。又说:人到无求品自高。敬人者,人敬之。人尊人重,人敬人高。只有自尊才能尊重别人,也才能受到别人的尊重。

当然了,自尊也并不是自私,自尊同样的也不是妄自尊大,自尊就是做人最起码的一个处世原则。换句话说,自尊是一个人的脊梁,自尊是无畏的气概,自尊是一个人必须具备的遵守。它提供给生命的不只是一种依托,一种凭借,一种支撑,而是永远的充实,永远的能量,永远的精神动力。

一个人,一旦拥有了自尊,那么,他就具有了一种内涵丰富的修养,尽管容易让人误解为自负、清高,但它从不趋炎附势,身躬屈膝,不会为尘嚣所乱心,为诱惑而动摇。尽管不屑于高谈阔论,妙语连珠,但不说就不说,说出来就掷地

有声，就连那余音也会飘出一些豪气来。正所谓：侠骨、傲骨、铁骨，只要有了自尊即使化为一堆白骨也有千金之贵；警句、壮语、隽语，只要有了自尊，即使是只言片语也是一言九鼎。

简而言之，自尊就是一种力量，它可以变被动为主动，化腐朽为神奇；它更是一种旗帜，独树在人生的一种旗帜。

自尊影响人的一生

对于著名的大画家齐白石，大家也许都不陌生。在他回忆小时候事情时，他说他的母亲并没有给他灌输什么大道理，但是，她朴素的“人穷志不穷”的观念，却是一种对“做人要有尊严”的最好注解。正是这种信念造就了齐白石“画品绝，人品佳”的大家风范。或许，齐白石母亲的做法能让我们明白一个道理：一个人成功大厦的构筑，除了自信的水泥、自强的红砖之外，更离不开那种名叫自我尊严的钢筋！

21 世纪的青少年，你必须明白自尊对于人生的重要性，没有自尊，你就失去了一切的先决条件。自尊自爱就是一种力求完善的动力，是一切伟大事业的渊源。一个人，即便是一个无家可归的流浪者，他可以没有家，可以没有亲人，没有依靠，但他不能没有自尊，没有自我，——自尊自爱、自强不息的精神，是人之所以为人的根本所在！

青少年正处于学习的大好时光，对于自尊来说，更应该记住：做人要有自尊，不因为别的，就是因为自尊是一个人基于全部的自重、自信和自我负责来对待自己的态度。自尊心是自我意识中最敏感的一个部分，一个人有了自尊心，就会总是能争上游，不达目的誓不罢休。有时候，自尊甚至能让一个人突破自己，重新找回自己做人的意义和价值。

某纽约商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，顿生一股怜悯之情。他把 1 元钱丢进卖铅笔人的怀中，就走开了。但他又忽然觉得这样做不妥，就连忙返回，从卖铅笔人那里取出几支铅笔，并抱歉地解释说自己忘记取铅笔了，希望不要介意。最后他说：“你跟我都是商人，你有东西要卖，而且上面有标价。”

几年过后，在一个社交场合上，一位穿着整齐的推销商迎上这位纽约商人，并自我介绍：“你可能已经忘记了我，我也不知道你的名字，但我永远忘不了你，你就是那个重新给了我自尊的人。我一直觉得自己是个推销铅笔的乞丐，直到你跑来告诉我，我是一个商人为止。”

对陷入困境的人给予无私的帮助确实重要，而如果能让他意识到自己的尊严和价值，那么就是最根本的、最彻底的帮助。因为人一旦充分意识到自己的尊严和价值，就会焕发出惊人的进取心。

轻轻地告诉你：

每一个青少年，都应该努力让自己做一个有自尊的人。因为自尊是你的一切，因为有了自尊，你的生命将会从此而变得更加精彩，因为有了自尊，你的人生将会从此而发生巨大的改变。

## 2 自尊是成材的动力

士可杀而不可辱。

——题记

自尊就是一种动机，也是人类行为的动力之源。自尊动机因自尊水平高低而有差异，但只要条件适宜，这种差异可以得到改观。自尊是青少年成才发展、实

现自我的不竭动力，在青少年成才发展过程中具有积极、重要的作用。

### 自尊促使你成材

作为 21 世纪的青少年，你若想让自己将来会有一番成就，那么，就请把自尊当成你成材的动力。在成材的路上，自尊是你必备的武器。著名画家徐悲鸿有一句名言：“傲气不可有，傲骨不可无。”这句名言说明了一个简单的做人道理：不要在成绩面前骄傲自满，不要狂妄自大，目中无人，但也不能丧失气节地一味讨好别人，作贱自己。

自尊是一个人成才与成功的重要条件，古今中外，凡是有成就的人，无一不是以良好的自尊为先导的。20 世纪初，徐悲鸿在欧洲留学时，曾碰到一个洋人的寻衅。那个洋人说：“中国人愚昧无知，生就当亡国奴的材料，即使送到天堂深造，也成不了才！”徐悲鸿义愤填膺地回答：“那好，我代表我的祖国，你代表你的国家，等学习结业时，看到底谁是人才，谁是蠢材！”一年之后，徐悲鸿的油画就受到法国艺术家的好评，此后数次竞赛，他都得了第一，他的个人画展，轰动了整个巴黎美术界。这样令人惊叹的成就，是那个洋人远远不能及的。

这个故事告诉我们：自尊自信是一个人成才与成功的重要条件。一直以来，自尊都影响着每一位青少年的成长，也决定着青少年的创造力、进取心及与他人的关系等。一位美国心理学家巴巴拉·伯衣博士说：要想具有较强的自尊心，青少年们必须感到自己既能讨人喜欢，又有足够的能力。他必须深信自己的价值，能够应付自己和周围的问题。

简而言之，自尊也称自尊心。每个人都有顾及脸面，维护自己尊严的心理，这是自尊的表现；同时也希望得到他人、集体、社会的尊重与爱护，这也是自尊的表现。也正是强烈的自尊心促使徐悲鸿取得了令全世界瞩目的成就。

### 自尊是成材的动力

在我们的日常生活当中，总是会有一些自尊心特别强的人，也会有一些缺乏自尊的人，如果说起来，这与从小以来的经历不无关系，而且环境与教育也起了很大的作用。很大程度上，自尊就是青少年成材的最主要的动力。

自尊事实上也是一种积极的心理品质，也更是成功者不可或缺的动力。从某一方面来讲，自尊就是帮助青少年成材的源动力。假如青少年在成材的道路上缺少了自尊，那么，对于他的成长而言，则将会成为一种失败，一种无可挽回的失败。

我们为什么会说自尊就是青少年成材的动力呢？这主要是由于一个人如果具有自尊，那么，他就相应的具有一定的自信。自信也称之为自信心。我们每个人都有自己的优点、长处、优势，也有缺点、短处、劣势。认识到这些并能愉快地接纳自己，相信自己的能力和才干，这是自信的表现。自尊自信是正确认识自己的结果。

人的自尊心和自信心，是随着个人的成长而发展起来的。到了初中阶段，青少年的自我认识与自我评价能力提高了，自尊心和自信心也增强了。

第二次世界大战期间，德国法西斯的头头戈林曾问过一名瑞士军官：“你们有多少人可以作战？”瑞士军官答到：“50 万。”戈林又说：“如果我派百万大军进入贵国，你们怎么办？”答曰：“简单，我们就每人开两枪。”

面对这样的情况，贵国就能拿出一定的自尊来应对，正是由于他们的自尊，所以在调侃中，他们在精神上就略胜对方一筹。那么，同样的道理，青少年，更应该拿出自己的自尊心来应对成材路上的一切困境。

轻轻地告诉你：

广大的青少年朋友，你需要明白的是，自尊在你成材的道路上，将占据着非常重要的角色。你必须让自己成为一个有自尊的人，让自己扬起成材道路上的风帆。假如你能够做到用自尊来迎接每一份挑战，那么，你将会是成材路上最为出色的一个。

### 3 自尊是获取快乐的源泉

自尊应该是和快乐紧密联系在一起。

——题记

在我们的生活中，人人都可能有不如别人的地方，比如长的不漂亮，甚至有生理缺陷。只要我们不气馁，不灰心，不放弃，自己相信自己，自己看得起自己，自己尊重自己，我们就可以通过进一步的努力，找到自己的人生价值，赢得别人的尊重，感受自尊的快乐。

自尊与快乐

曾经有人这样说过：“做人呢，共有四点绝对不可以缺少的，那就是自尊，自信，自爱，自强。”其中“自尊”是头条，一个人必须尊重自己，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视，侮辱。当然也要维护他人的自尊，因为自尊无价。

不仅如此，自尊也应该和快乐是同步的，因为一个人如果没有了自尊，那么，他的生活也必定会失去乐趣。因为缺乏自尊，所以别人就会认为他懦弱，好欺负，就会歧视他，侮辱他。要想让他人尊重你，首先要自尊。

有这么一个班级事例，充分体现了自尊与快乐的关系。

在某一次的班会上，老师要求每一个人都来谈谈自己上学期的不足与这学期的改进方法，但是遗憾地是，始终没有人主动站起来发言，班里也鸦雀无声，安静得仿佛往地上掉一根针的声音都能听到。半晌，老师十分的大声指责道：“你们该说时不说，不该说时乱说，好钢放不到刀刃上。”随即拿起花名册，点名叫同学发言。

就在这种情况下，鹏超心里忐忑不安，生怕老师第一个叫他，两颊慢慢热起来，心嘭嘭乱跳，像要跳出来似的。“王某某同学！”还好，不是我。鹏超心里这样暗暗地安慰自己：“其实这没什么，只要把自己心里的话说出来就行了！”

就这样，鹏超的心里慢慢地就平静下来了，并充满自信地看着老师。果然，老师下一个叫了他，当他非常流畅地说出自己的想法后，全班同学报以热烈掌声，老师也投来赞许的目光。他满心欢喜地坐下来，感受自尊带给他的无限快乐！

从某一种程度上来讲，自尊对于青少年来讲是至关重要的，他可能会促使一位青少年不断的追求进步，从而从进步中感受到自尊带给自己的快乐。事例中的鹏超正是由于强烈的自尊心驱使，才让他大胆的回答老师的问题，并得到老师和同学的高度赞扬。

青少年必须让自己无时无刻的获得快乐，那么要想获得快乐，你就得学会先有自己的自尊，这是至关重要的。据美国密歇根大学的研究者对快乐的研究中发现：生活满意与否的最好指标不是对家庭生活、友情或者收入是否满意，而是对自我是否满意。而对自我满意与否来源于自尊的获得。

自尊——获取快乐的源泉

青少年们，如果你能够仔细地观察身边一些快乐的人，你就会如实的发现：他们一定是一些因为有自尊才有快乐的人。心理学家指出，自尊和自信是持久快乐的重要基础。

换言之，如果一个人在内心深处，并没有对自己有着完全的肯定，那么，即使他还有快乐，也是没有自尊和自信的快乐。相反，作为青少年，如果你肯定自己，在任何情况下都不会对自己失去信心，就根本不会对自己不满意。不管是顺境还是逆境，在你的心中，都有着坚硬的盾牌，保护你的心灵不被坏情绪所侵袭。

我们纵观历史上的大人物，他们无一不是经历了人生的大起大落。可是，他们都能够从容的面对，沉着微笑，这是因为他们对自己的信念充分肯定。有些人总是习惯自我贬低，这是一个对身心极具破坏力的习惯。这不仅打击你做事的自信心，还会扼杀你的独立精神和人格，使你整天萎靡不振，找不到生活的精神支柱。而且还会让你失去享受美好生活的能力，因为你会躲躲闪闪，不敢正视生活，不管去到哪里，总是不敢面对别人的视线，总是觉得自己做得不好，那么你又怎能安心地发现和享受生活中的小快乐呢？

在生活当中，如果你通史始终保持着对自己的赞许之心，始终充分欣赏自己的生活，诚实、热情、真诚地面对生活，你就会感到无比快乐。这才是真正成功的生活，即使别人认为你是失败者，也无所谓。

在学习当中，自尊和自信更能帮助我们更有效的行动。当你接受到老师分配给你的一项工作的时候，你是否觉得有一点吃力，有一点恐惧，担心自己不能很好地完成，害怕会因此被别的同学轻视？如果你是这样想的话，那么你很难把事情完成，只有当你抛开这些顾虑，相信自己能完成，并专注地去解决问题时，你才可能成功。只要你拥有自尊和自信，你就什么都可以做，什么都可以想，什么都能实现，自尊带给你力量，让你彻底相信自己的能力。

假如你对自己的价值没有把握，你的能力就不会完全发挥出来。哪怕是对自己有些许不满，对自己要干什么或去向何方有疑虑，或者是一点点不自信的情绪，都会产生很大的破坏性。对自己的怀疑是世界上最没有价值的事情。现在就开始肯定自己！你要养成肯定自己的习惯。

轻轻地告诉你：

自尊究竟是怎样获得的呢？很简单，就是由于自信。你获得了自尊的快乐，那么，你必定会从自信中得到自我认可。

虽然每一个人都是独特的不同个体，但是，有一个基本信仰却是恒久不变的：那就是不管你想要做什么，保持积极正面的态度，有自尊且有自信，认清自己的梦想，将是获取成功最基础的要件。

## 4 别让自卑妨碍你的自尊

谁自重，谁就会得到尊重。

——巴尔扎克

我们也许会经常听说，过分的自尊就成了自卑。有人认为“自卑”的反义词是“自尊”，他们以为自卑就是由于缺乏足够的自尊心而引起的。其实，真实的情况恰恰相反，由于自卑缺乏内在的价值感，所以，外在的事情常常就会破坏他们的自尊。

告别自卑，自我尊敬

一般来讲，自尊和自卑是人的性格表现形式。实际上，这和一个人的成长经历、家庭环境、教育程度、社会环境以及人际关系等等方面都有着比较直接和间接的联系。比如说，面对同样一个问题，得出的结论对于每个人来讲，肯定也是大相径庭。下面我们来看一则关于告别自卑，自我尊敬的事例。



有一位年轻的人寿保险推销员跑去找咨询专家，他曾经在第一年中屡创记录，但是以后却严重衰退。他的问题到底出在什么地方呢？乍看之下，这个年轻人非常沮丧，而且对未来感到很烦恼，他的支出账单在继续增加之中，但是佣金收入却寥寥无几。他发现自己陷入困境：他愈需要佣金，愈赚不到；愈想要促成生意，愈无法成交。他说：“这到底是为什么呢？我甚至乞求别人保险！可见我是多么想争取生意了！”

专家很快就认清了关键所在，他要这位年轻人尽量往繁荣兴旺的方向思考，停止往贫穷的方向思考，要使自己深信“即使在财务面临破产的境地，但是在其他方面仍是非常富裕”诸如“我的能力很强”、“我的野心很大”、“我的机会很多”等等。而结果真是令人十分惊异。在不到一周的时间内，他就又得到了很高的保险额，恢复了以前那种高收入。

一年以后，他又跑去找专家。“我要让你看一些东西，”他打开公文包，取出一件东西并且对他说：“请看看挂在我办公室中，用镜框镶起来的是什么呢？”

以下就是他镜框镶的一些文字：我很富裕！我的能力很强，我的野心很大，我的机会很多，而且我的家庭充满情爱。

从这则故事当中，我们应当记住这里面的教训了。那就是：想到要富裕，就能够使人因此而富裕；想到贫穷就会使人因此而贫穷。自尊，真正诚恳的自我尊敬，是获得包括金钱在内的所有财富里最基本的元素。

那么，在“变成贫穷”与“没有金钱”之间，是有极大的区别的。当一个人除了具有贫穷的感觉以外，其他则一无所有的话，结果他就会继续贫穷下去了。请你多想想富裕，别再想到贫穷吧。因为迈向富裕的道路是用富裕的思想铺筑起来的。自卑、甘于现实甚至自暴自弃永远是弱者无能的表现，唯有自尊、自信，才能获得社会的承认。

别让自卑妨碍你的自尊

自卑，顾名思义，主体自己瞧不起自己，它是一种消极的情感体验。在心理学上，自卑属于性格的一种缺陷，表现为对自己的能力和品质评价过低。自卑的前提是自尊，当人的自尊需要得不到满足，又不能恰如其分、实事求是地分析自己时，就容易产生自卑心理。

一个人形成自卑心理后，往往从怀疑自己的能力到不能表现自己的能力，从怯于与人交往到孤独地自我封闭。本来经过努力可以达到的目标，也会认为“我不行”而放弃追求。他们看不到人生的光华和希望，领略不到生活的乐趣，也不敢去憧憬那美好的明天。

如果你留心一下，你会发现：自卑感较强的人一般具有以下几种性格特征：小心、内向、孤独和偏见、完美主义。世界上，面面俱到的优秀人物、强者应与自卑无缘，但问题是，还没有一个人会在生理、心理、知识、能力乃至生活的各个方面都是优秀者、强者。从这个角度出发看待人，就会自然而然地发现，天下无人不自卑，只是自卑的表现形式与程度不同罢了。

有的人自卑心理的诱因是生理素质方面的，如五官不够端正、过胖、过瘦、过矮、口吃、身体有残疾、缺陷等等，这被称为“真自卑”。而有的人自卑心理的诱因是社会环境方面的，如出身农村，经济条件差，学历低，工作环境不好，家庭或单位的影响，等等；有的人自卑心理的诱因是性格气质方面的，如内向，孤僻等；有的人自卑心理是由于生活经历造成的，如情场失意，当众出丑被人嘲弄，等等。

自卑感是人类天生的一种属性，它是人类个体对自己能力和品质评价偏低的

一种消极情感。不同的是智者能克服这种自卑感，使自己活得坦然自在；愚者盲目甚至过分地意识到自己的不足，他们陷入深深的自卑之中，于是只是埋头苦干，任劳任怨，从不敢提出一点自己的看法，任人驱使。愚者的一生，除了做苦力，没有任何建树。

卡耐基认为：信心和勇气能够导致激扬奋发的的情绪，会使整个人像是突然被“充电”一样地带劲，立即会产生一种解决困难的欲望，并要求自己把事情处理得非常完美。当我们一旦下定决心，以无比的信心和勇气去面对困难的时候，马上又会变得神采飞扬、头脑清晰了。但是，当我们的思想被自卑困住的时候，往往会变得懒散，反应迟钝。

轻轻地告诉你：

青少年们，你应坚信，你是世界上独一无二的，你应悦纳自己、接受自己、相信自己的潜力，你和我都具有这样的潜能。所以，不要浪费时间去担忧自己的与众不同。无论是好是坏，你都得耕耘自己的土地；无论是好是坏，你都得弹起生命中的琴弦。因此，人不应该自卑，而应当有信心战胜自卑。一旦你突破了自卑的羁绊，就会对自身的内在潜能有全新的评价，而你在不久的将来，定会成就一番伟业。

## 5 要学会维护你的自尊

人应尊敬他自己，并应自视能配得上最高尚的东西。

——黑格尔

自尊，就是自己尊重自己。自重，就是自己重视自己。其实，自尊与自重，二者是同义而异词的名相；于义理的内涵，应该是完全相同的。人人都有自尊，却不太在意自重，而又强调自尊；殊不知，自尊的建立，来自自然的自重；也就是说：“要维护自尊，唯有自重。”

维护你的自尊

自古以来，尊重必具“贵气”，当然了，这里的贵气并不指的名位显赫，更不是庞大的财力，而是有否“可贵”的“气势”，值得他人尊重或重视；这其中，颇具潜移之功，默化之德，于他人是肯定的饶益，绝对的利乐。

因此，古人流芳千秋万世，无不是以重视自己而为他人所尊重，逐渐的建立起从维护的尊重而受他人所重视；否则，自尚不重，谁为之尊，于他，又何尊之有？

大家应该也都看过一篇叫《尊严》的文章，文章讲述了石油大王哈默年轻时的一段经历。

当时的情况是这样子的：由于自然的灾害，哈默随着一个难民队伍找出路。路上一个小镇上的居民看他们可怜，就慷慨地给他们提供了一些食物。难民纷纷迫不及待地吃了起来，只有年轻的哈默没吃。他问给他提供食物的大叔有什么活要干，他不能不付出劳动就接受别人的食物。大叔说没什么活要干，哈默就不吃，最后让哈默给他捶捶背。哈默认真地给大叔捶了背，大叔表示满意之后，才狼吞虎咽的吃了起来。人们施同情予可怜者，致钦佩于自尊者。

无独有偶，我国的伟大周总理也是善于维护国家自尊的人。有一次，有个美国记者看到总理桌子上的美国产的钢笔的时候，问：中国这个泱泱大国，怎么还有美国产的钢笔，周总理笑笑说：哦，这是一位朝鲜朋友给我的，是抗美援朝时期的战利品，美国记者哑口无言。



自尊是一个人本身的自我尊重，每个人都有自尊，同时也需要别人的尊重。教育家杜威说过：“尊重的欲望是人类天性最深刻的冲动。”

从这则故事当中，作为新世纪的青少年，应该明白的一个道理就是，做任何事情之前，请记得维护自己的自尊。正是由于故事当中的石油大王哈默用一种特殊的方式维护了自己的自尊。最终，他不仅仅是获得了当地人民的尊重，更重要的是，他维护了自己的自尊，并取得到最后的成功。

#### 把握自尊的弹性

我们的日常生活和学习当中，我们所做的事情，都会涉及到一个度的问题。那么，自尊就更是如此。比如说，我们在学习物理的时候，老师也都曾经讲到了弹性：任何具有弹性的物体，都要有一个弹性区间，无论伸张或是压缩，都要在此区间之内，否则我们看到的只会是变形。

在心理学中，我们把自尊定义为一种精神需要，也就是人格的内核。维护自尊是人的本能和天性，当然这里也要有一个度，一个弹性的区间。作为青少年，你必须明白：为人处事若毫无自尊，脸皮太厚，不行；反过来，自尊过盛，脸皮太薄，也不好。正确的原则是：从实际的需要出发，让自尊心保持一定的弹性。那么，我们应该从哪些方面来把握自尊的弹性呢？

1. 就是要从思想上认清自尊的需要和交际的需要两者之间的关系。过于自尊的人，总是把自尊看得很重，因此，作为青少年，更应把看问题的立足点变一下，不要光想着自己的面子，还要看到比这更重要的东西，比如学习、集体、友谊等。除此之外，还应坚持把实现实际的宗旨看得高于自尊，让自尊服从交际的需要。有了这种思想，对自尊就有了自控力，即使受到刺激，也不至于脸红心跳，甚至可以不急不恼，哈哈一笑，照样与同学和睦相处，表现出办不成事决不罢休的姿态，直至交际的成功。

2. 交际过程中要审时度势，准确地把握自尊的弹性，追求最佳效果。在以下几种情况下要特别注意：

（1）当你受到冷遇时。有时候，你出现在交际场上，可能被当成不速之客，坐了冷板凳。你的自尊心面临着挑战，但千万别发作。这时你不妨多想一想你的使命、职责，为了完成任务，迅速加大自尊的承受力度。

（2）当你被否定时。有时候你花了很大的心血做了一件自认为很不错的的事情，满心希望他人肯定、赞赏，可没想到，对方一棍子打过来，全盘否定。这时，你肯定会受到强烈的刺激，继而为了挽回面子，进行辩解、反驳，甚至是争吵。这就大错特错了。因为这样维护自尊、面子，只会使事情更糟，倒不如接受这个事实，效果可能更好一些。

（3）当你受到批评时。有些人一听到批评，自尊心就受不了，特别是当众挨批评更是难为情。此时，要对批评能够正确理解，应采取虚心的态度，这不但不会丢面子，反而会改变他人的看法，给对方留下一个好印象。有时，批评的内容不实，有些偏颇，而批评者又处在特别的地位。这时如果你受自尊心的驱使，当场反击，效果肯定不好。理智一些，不要当场反驳，事后再进行说明，这种处理较为有利。

轻轻地告诉你：

作为 21 世纪的青少年，学会维护自己的自尊，就是一种尊重自己的表现。自尊心，每一个人都应该有，那么，你也会期望得到他人，集体和社会的尊重与爱护。这就是自尊心的正确驱使。

## 6 做一个自尊自信之人

一个人是否有成就只有看他是否具有自尊心和自信心两个条件。

——苏格拉底

众所周知，自信是一种信念，更是一种力量。事实上，自信也是建立在自尊之上的。自尊是快乐的，它是一种良好的，健康的心态。一个没有自尊的人，也难以让别人来尊重。正如孟子所说的：“人必自侮，然后人侮之。”

做自尊自信的人

作为 21 世纪合格的青少年，你们在学会自我尊重的同时，也应当学会去尊重别人，使自己成为一个有修养的人。也就是说，当我们在面对别人的评论的时候，应该做到有则改之，无则加勉。如果面对别人的一点意见或建议，我们就斤斤计较，得理不让人，反而不会显出我们的自尊，只会让人认为我们情绪冲动。这种冲动的情绪是对我们自身有害的。当然，如果是面对别人的侮辱或者诽谤，我们则应该适当的予以回击。捍卫我们的自尊。

原一平就是一个自信的人，虽然他的个子比较矮小并且相貌平平。因此，在他开始卖保险的头半年里，他没有卖出一份，可是他并没有因此失去自信，仍然微笑的面对生活。也正是他这种微笑，带领他走向了成功。正如他自己所说的：走向成功的路有千万条，微笑和自信只是你走向成功的一种方式，但这又是不可或缺的方式。所以说：自信有助于成功。

童第周是一个成功的生物学家，他更是一个自信的中国人。在国外学习中。他之所以能取得那么优秀的成绩。与他的民族自信心是息息相关的。所以。一个有强烈民族自信心的人。必定会举止得体，更不会做有损国格的事情。

这些都是关于自尊自信的典型事例。作为青少年，虽然不能像原一平一样自信的面对社会生活，也不能像童第周一样维护自己的民族自尊心。但是我们可以用自尊自信的态度对待学习，与人相处。使自己的校园生活更加和谐，快乐并且取得理想的成绩！

我们要知道的是，金无赤足，人无完人。我们看到他人的缺点时，应该学会善意的提醒，懂得尊重他人。以免造成不必要的冲突。自尊的人能够全面地看自己，既看到自己的优点，又同时看到自己的缺点，并针对缺点予以改正。所以自尊的人往往会拥有自信。

自卑与自信是一对孪生子，这两者都以自我为中心。就像是课本里的一个比喻：自卑与自负就像是一根潮湿的火柴，他们永远也无法燃起成功的火焰。常人往往容易陷入自卑或自负这两个自信的误区，所以我们要学会超越自负，告别自卑。

正如李白诗里所说的，天生我材必有用，而自信的人恰恰能知道这点，所以经过总结，我们可以知道：一个自信的人未必一定会成功，但是一个自卑或者自负的人必定会失败！自信的人往往会发现自己的长处，从而发扬自己的长处。而自卑或者自负的人，不是发现不了自己的长处，就是骄傲自大，看不到自己的短处。

人贵有自尊自信

自尊自信是开拓进取者不可缺少的积极的心理品质，也是做人的重要品格。它能成为人们前进的动力，使人成为强者。因此，人贵有自尊自信。

作为青少年，你要知道，自尊自信是人不断进取的阶梯，也是促使人奋发进

取的心理因素，它能使人产生巨大的力量，这种催人向上的力量，既是一种强大的驱动力，又是一种强大的自我约束力。可以说，人的一生取得的任何一次成功，都是伴随着自尊自信取得的。人类社会的进步和发展也是伴随着人类的自尊自信取得的。

青少年在日常的学习和生活当中，应当明白自尊和自信的重要性。我们举个例子来说吧：比如说，你将来长大了，被国家任命为一名外交官。在这个时候，与外国人的交往当中，无论何时何地也不要忘了你是一个中国人，你的一言一行不仅代表你自己，还代表着中国人。

中华人民共和国共有五千年的文明发展史。我们的民族是自强不息、富于进取精神的民族，我们的人民是勤劳智慧、勇于艰苦创业的人民，我们中华民族有理由自尊自信。我们一定要继承和发扬中华民族的光荣传统，一言一行都要考虑祖国的利益，在和外国人的交往中，要自尊、自爱，不卑不亢，在任何情况下，都不能以自己的言行损害祖国的荣誉和民族的尊严，这是每一个中国人所应有的民族自尊心和自信心。

因此，我们一定要自尊自信，只有尊重自己，别人才会尊重你，一个民族，一个国家，如果不自尊，不自信，怎样自立于世界民族之林？怎样去与世界各国一争高低？一个优秀的民族，即使经历再多的艰难困苦、曲折失误，它也永远不会失去自尊自信，而且正是靠着自尊自信顽强奋斗，不屈不挠地前进。

轻轻地告诉你：

青少年你要知道：在成长的道路上，遇到困难和挫折的时候，自尊自信的人，能够奋发向上，自强不息，并且能够征服挫折和失败，在挫折与失败当中获得成功。而失去自尊的人，遇到困难和挫折的时候，往往会自暴自弃、自轻自贱。缺乏自信的人，在遇到困难和挫折时，首先想到的是自己不行，从而就会放弃了努力奋斗。所以没有自尊自信的人，是不可能有所成就的。

## 7 自尊就是自我肯定

假如你认为能够，你便能够；假如你认为不能够，你便不能够。

——戴维斯

自尊，其实就是自我价值的肯定和认可。作为青少年，如果你能够真正的做到认可自己，并肯定自己。那么，你就是已经拥有了一定的自尊。凭着这一股关于自尊的信心，你会到达生命中最美的高峰。

肯定自我的价值

作为青少年，你必须要学会自我肯定。因为人有所长，尺有所短，因为人有所长，尺有所短，只有学会自我肯定，才能“自信、自尊、自在、自省、自勉、自主”。学会自我肯定，不是要你去盲目自恋、自大，而是要你学会从因果的事实和因缘的现象来认识自我到底是什么。

一个叫黄美廉的女子，自小就患上脑性麻痹症。此病状十分惊人，因肢体失去平衡感，手足便是时常乱动，眯着眼，仰着头，张着嘴巴，口里念叨着模糊不清的词语，模样十分怪异。这样的人其实已失去了语言表达能力，不亚于哑巴。

但黄美廉硬是靠她顽强的意志和毅力，考上了美国著名的加州大学，并获得了艺术博士学位。她靠手中的画笔，还有很好的听力，来抒发自己的情感。

在一次讲演会上，一个不懂世故的学生竟然这样提问：“黄博士，你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？”在场的人都在责怪这个学生不敬，但黄

美廉却十分坦然地在黑板上写下了这么几行字：“一、我好可爱；二、我的腿很长很美；三、爸爸妈妈那么爱我；四、我会画画，我会写稿；五、我有一只可爱的猫；六……”最后，她再以一句话作结论：“我只看我所有的，不看我所没有的！”

从这则故事当中，我们得到的感叹就是：不愧是黄博士！她以自己的实践，道出了走好人生路的真谛：要肯定自己。肯定自己就是尽力发挥自己的优势，多看多想自己好的一面，就能增强信心、充满活力。

实际上，人或因为先天或因后天而造成的外表缺陷，这都是自己无法自我选择的，但内心状态、精神意志却完全是靠自身力量的抉择。还是那句“天生我材必有用”，在当今纷繁的世界上尤应肯定自己，任何悲观情绪都不利于走好你的路。

作为青少年，要想获得生命的最高嘉奖，自我肯定就是你要想获得成功的最好捷径。当你遇到困难时，出去走一走，做一点别的事情。也许在做别的事情的过程中，困惑你的难题迎刃而解了。

已故的马尔科姆·福布斯曾说：“运动中的汽车用发电机源源不断地为电池供电。”把车停在车库里，电池不可能充电，除非是辆高尔夫车。福布斯相信很重要的一点就是：“除非你真的逝去，否则永不言死；”他以自己的生命诠释了这一点。

### 学会自我肯定

如果你总是否定自我的价值，那么，你必然会觉得学习只不过是一场无聊又无奈的恶梦和游戏而已。要不然，为什么有些人在遇到无法跨越的障碍、无能解决的困难、无从挽回的挫折时，便会慨叹为何要生存在这个世界上？为何要担惊冒险，受苦受难？为何要忙忙碌碌，顾虑重重？要不然，为什么有些人在遇到挫折和困惑时，便会慨叹在人世间过眼云烟到底是为了谁？

俗语说的好：“种瓜得瓜，种豆得豆”；“一份耕耘，一份收获”。事实上，有瓜有豆，必定由于种瓜种豆；同时也必须明白，种瓜未必得瓜，种豆也未必得豆；但是若不去种，若不去耕耘，则肯定你是什么都得不到的。

不要埋怨自己的条件不好，更不要埋怨这个世界不公平。正如奥格·曼狄诺在《幸福之路》一书所指出的那样：“要明白这世界上原本就没有平等可言。”为什么有些花一出生就枝繁叶茂，有些毕其终生也瘦小枯黄，原因就在于它们所处的位置不一样，枝繁叶茂的花的下面必定是土地肥沃，而瘦小枯黄的花必定是来自岩石或赤贫的土壤。下面，我们来总结一些自我肯定的几种信条，它肯定也能够帮助你学会自我肯定，并让你有所成就。

1. 我是一个善良、有用、令人尊敬的人。
2. 我完全有能力达到今天确立的目标。
3. 我控制自己的思想、情绪和行动，并且指导它们帮助我改善身体素质、关系、工作以及生活。
4. 我相信自己承担风险的能力和判断力，这是对自己极限的挑战，我愿意接受此后的结果，以及因这个决定而获得的回报。
5. 我将为实现自己的价值而生活。
6. 从难题和挫折中学习，从中我能够抓住进步和成长的机会。
7. 我的精神、思想和身体是一支强有力的团队，它们能够使我不断超越自我。
8. 我是自己最好的朋友和教练。对自己说的，总是鼓励、支持和尊敬的话语。
9. 每天我都尽量让自己变得更有学识、更明白事理、更有好奇心、更有同

情心、更有适应力、更加成功并且更有控制力。

10. 不管生命中会发生什么，我决心让自己快乐；少睡就是多活。时间比金子还贵。

对照上述信条，积极付诸实践，那么，世界上没有你做不成的事。切记：“过去的已经过去了，就像一碗水洒出去以后，你再也找不到它的影子。”你无法挽救昨天的失败，你无法挽留时间的流失，你无法挽起失意的胳膊。但是，你可以为昨天的失败划上一个句号，可以为时间的流失贴上一个标签，可以为失意的胳膊注射一支免疫蛋白，如果你可以满腔热情地投入到此时此刻，如果你可以为你梦想中的明天和人生的另一半岁月流汗挥泪。

在自我肯定的过程中，你觉得自己所从事的活动就是在向人类示爱。当你把爱捐赠给他人的时候，他人总会回报你更多的爱。你处在爱的氛围里，你和你求助的人一样共同分享快乐的爱心。当音乐奏起的时候，蝴蝶也将落在你的肩头。因为，连你的肩头也堆满了甜甜的爱。

轻轻地告诉你：

作为青少年，你未来的路还有很长，不能这样悲观，学会自我肯定，往前走，就会又是一片明亮的天空。作为祖国未来的接班人，你必须要学会认识自己并肯定自己！唯有能够学会自我肯定的人，才能有自信、自力提升生命高度的基石，才能有自发、自为到达理想彼岸的本领！

## 第二章 自我的认可

自尊，是生命的自我肯定、自我认可，是一个天生的人类的素质，就像你的眼睛嘴巴一样，与生俱来。

自尊是从内心对自我的一种认可和肯定。一个人建立在自尊上的自信，会得到一种更加稳定的“爽”，而不是自我的受外界影响的“爽”。这时候，你一点也不会担心自己会不会失去状态，因为你是不可能失去状态的，你的这个状态是建立在内部的核心信心上的，是不会受外界因素影响的。

一般来说，心理健康的人自尊感比较高，认为自己是一个有价值的人，并感到自己值得别人尊重，也较能够接受个人不足之处。形成自尊感的要素有安全感、归属感、成就感等，这些因素都与个体的外在环境有关的。

### 1 相信自己，建立自尊

要让每个孩子都抬起头来走路。“抬起头来”意味着对自己、对未来、对所要做的事情充满信心。

——一位教育专家宣称

自尊，即自我感觉良好，对自我的一种肯定。从心理学上讲，自尊感是个体对自我形象的主观感觉，是从内心对自我的一种认可。一般来说，心理健康的人自尊感比较高，认为自己是一个有价值的人，并感到自己值得别人尊重，也较能够接受个人的不足之处。

当一个人的自尊感很强的时候，这个人一定很自信，无论做什么事情，都相信自己一定可以做好。“我能行”、“我的目标一定能达到”、“我会干得很好的”、