

专门为青少年量身定做的自尊“高贵晚装”



自尊

Zi Zhen Zhongguo yijie xian Wenhong
Zi Zhen Zhongguo yijie xian Wenhong

王少华◎ 编著

Self-esteem

忠为衣兮信为裳

中华悠悠五千年，波涛汹涌的历史长河；
淘汰无数朝代，淹没无数历史能人的丰功伟绩；
新陈代谢，却始终无法将诚信挤出绚丽多彩的历史舞台；
诚信永远在历史长河的浪尖，紧紧地把握社会的运转和前进的命运。

一本特地为青少年精心制作的诚信“精神食粮”

专为青少年订制的
超级装备
心理自助餐

Self-esteem and self-respect are the key to success



自尊

Self-esteem
Self-respect
Self-esteem

忠为衣兮信为裳

Self-esteem is the key to success
Self-esteem is the key to success
Self-esteem is the key to success
Self-esteem is the key to success
Self-esteem is the key to success

“青少年心理自助”系列



自尊

王少华◎ 编著

Self-esteem

忠为衣兮信为裳



研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

自尊:忠为衣兮信为裳 / 王少华 编著. —北京:
研究出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-80168-556-8

I. ①自… II. ①王… III. ①人格心理学—青少年读
物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 047646 号

出版发行: 研究出版社

北京 1746 信箱(100017)

电话:010-64045699(编辑部)

010-64045344(发行部)

网址:www.yjchs.com

E-mail: yjchsfxb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

规 格: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 15.25

字 数: 195 千字

定 价: 30.00 元 ISBN 978-7-80168-556-8



前 序

忠为衣兮信为裳

古人曰：人无信不立，言不信者行不果，君子养心莫善于诚……这些至理名言足以说明：诚信，是多么的重要！在中华民族上下五千年的历史长河中，涌现出许许多多关于诚信的故事，无不说明了诚信的重要性。

“若有人今天一方，忠为衣兮信为裳。”这是唐代大诗人卢照邻所作的《中和乐九章·总歌第九》中的一句，意思就是说，人要讲诚信，并把诚信作为自己面对外界交往的一种信条，如人的衣裳一般。试想，如果没有诚信做衣裳，那么，在人面前将会是无遮无拦的丑陋形象。

一个《狼来了》的故事，在民间广为流传。那么，故事悲剧的产生应该怪谁呢？当然是那个说谎的男孩，因为他在人们心中已经没有了信誉，人们也就不再相信他的话了。

假话讲一次或许能行，但别人不会永远上当受骗。从表面上看你是占了便宜，别人被你玩弄于股掌，但当你假话讲多了，当你迫不得已要讲真话的时候，就再也没有人相信你了，这时你丢失的就是诚信。因此，青少年朋友们一定要尊重自己的信誉，永远做一个诚信的人。

一则小故事给我们的警示是深刻的：一个人如果不诚实，就会有麻烦。“撒谎”的最大害处不仅使放羊的孩子失去了人们的信任、损失了羊群，重要的是损害了他自己的“人格”。

时至今日，这则故事依然给我们以深刻的教训。作为青少年，你是否还在做着那个喊着“狼来了”的孩子呢？如果是，那么就赶快把它从内心深处给去除。因为只有诚信才是你成长道路上最为珍贵的财富。

诚信没有重量，却可以让人有鸿毛之轻，可以让人有泰山之重；



诚信没有标价，却可以让人的灵魂贬值，可以让人的心灵高贵；

诚信没有体积，却可以让人的心胸狭隘，目光短浅，可以让人的胸怀宽广，高瞻远瞩；

诚信没有色彩，却可以让人的心情灰暗、苍白，可以让人的情绪高昂、愉悦；

——这，只在于，你是否拥有它！

假若没有诚信，有时候是让我们付出生命这样惨痛的代价的，同时也让我们更加深切地懂得诚信做人的重要性。一个健全的人格假如没有诚信的保证，那么他的人生必定是惨败的，是不成功的。诚信可以铸就一种伟大的人格力量，诚信是伟大的人格力量的道德底线。

青少年朋友们，让我们都来做“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离低级趣味的人，一个有益于人民的人”吧！从自身做起，从现在做起，把诚信作为衣裳，为打造美好的明天而奋斗！

若 木

2010年4月26日于北京·天通苑



前言

Preface

一位老作家写道：“以天地为心，以真诚为骨。”他将“真诚无欺”作为写文章的准则，往事如履齿印苍苔，斑斑点点深深浅浅地留下生命的印痕，他采撷其中的几点，无愧于读者，更无愧于自己的良心。做人又何尝不像写文章一样，要做到诚信，要对得起自己的良心。

作为新时代的青少年，要时刻记得：诚信是为人之本，只有讲诚信的人才能得到尊敬和爱戴。如果在交往中不讲诚信，既会伤害到别人，也会伤害到自己。不讲诚信的人可以欺人一时，但不能欺人一世。“失信不立”是亘古不变的人生哲理。

罗曼·罗兰说过：“人生像在波涛汹涌的大海里航行的一叶扁舟，船上的乘客只有你一个人，你必须自己把握人生的航向。人生的航向永远都可以用诚信把握，有了诚信，你的小船才不会被金钱、荣誉的大海吞没。”可见，诚信在人生中是多么重要。

诚信是海滩上的贝壳，尽管埋在沙里，但每一颗都能发出耀眼的光辉；诚信是乡间的野花，尽管很不起眼，却可以传递遥远的馨香；诚信是掌船的舵手，有了它，你才可以在暴风骤雨中勇敢、自信地前进……

相信诚信的力量，它可以点石成金，触木为玉。播种诚信，你收获的就不仅仅是朋友的信任，还有——可以信任的世界。

拥有诚信，一根小小的火柴，可以燃亮一片心空；拥有诚信，一片小小的绿叶，可以倾倒一个季节；拥有诚信，一朵小小的浪花，可以飞溅起整个海洋……



那么，与此同时，青少年也需要明白：自尊和快乐紧紧相连。研究发现：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。

我们只要观察一下身边那些快乐的人就知道，他们不可能是自卑并快乐着的，相反，健康的自尊才是他们持久快乐的重要基础。这些喜欢和接受自我的人，大体上对自己的生活感到满意，并且生活得很愉快。

如果一个人在内心里还没有对自己完全肯定，即使有金钱和地位，也没有办法得到真正的快乐和满足。这也就是某些有钱人觉得生活并不快乐的原因之一。

青少年朋友们，请你们用自己的双手，将人生这部大书写好，用诚信用催化剂、五线谱、调色板，使你们的生活酒更醇，歌更好，画更美！

相信《自尊——忠为衣兮信为裳》一书会给你们带来不一样的人生感悟，读过之后，你们对自己的人生也会有独到的见解！

《自尊——忠为衣兮信为裳》一书结合青少年的成长历程构造出了一幅自尊的美好画卷，为青少年的人生之路打下了坚实的基础。

《自尊——忠为衣兮信为裳》一书通过一些富有哲理性的小故事为青少年讲述了诚信在人生道路上的重要性，极力为广大青少年指出一条通向成功的阳光大道。相信本书会成为青少年人生路上的良师益友。



Contents

目 录



做个有自尊的人

第一章 生命的皇冠——做人，贵在有自尊

/ 3

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，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。

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 / 5
2. 自尊是成材的动力 / 8
3. 自尊是获取快乐的源泉 / 11
4. 别让自卑妨碍你的自尊 / 14
5. 要学会维护你的自尊 / 17
6. 做一个自尊自信之人 / 21
7. 生命的重量——尊严 / 24



第二章

自我的认可——内心完善自尊人生

/ 29

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。

1. 相信自己,建立自尊 / 31
2. 在宽容中学会自尊 / 34
3. 肯定自己,赢得自尊 / 38
4. 战胜自我,不要等待 / 42
5. 自尊者人尊,自弃者人弃 / 44
6. 挑战自我,赢得自尊 / 47
7. 自卑培育了自尊的花蕾 / 50

第三章

青春的绽放——培养自己的自尊心

/ 55

自尊心重在培养,拥有自尊心,让青春轻轻的绽放出动人的光彩。

自尊心就是自己内心对自己所珍爱的一面;自尊心就是人体因自身的价值,在群体中的地位而肯定自己、接纳自己的体验;自尊心就是同个体的自我认识、自我评价能力直接相关的。



作为 21 世纪的青少年,你需要从现在开始培养自己的自尊心,因为自尊心是你前进的动力,它与自信心、进取心、社会责任感以及集体荣誉感等紧密联系,共同构成人的积极的心理品质。

1. 正确培养自己的自尊心 / 57
2. 切莫让“假自尊”占据你的心 / 61
3. 用放大镜看自尊心 / 64
4. 自尊,伴你我成长 / 67
5. 对自己保持自信 / 71
6. 把虚荣心转化为自尊心 / 75
7. 加强自身修养,塑造自尊品质 / 79

第四章 与自尊同行——把握成长的方向盘 / 85

在人生道路上,要始终把握好“成长的方向盘”——自尊

青少年在成长的过程当中,有许多需要把握的东西,比如学习、梦想以及人生目标等。然而,在这之前,青少年必须学会把握自己成长的方向盘——学会与自尊同行,否则,一切都将成为空谈。

青少年朋友要知道:漫漫人生路,谁也不知道下一个拐角可能会发生什么,但是学会让自己做自尊的主人,与自尊同行,你的人生将会永不变质。

1. 自尊让你提高自信 / 87
2. 世界上最幸福的人——自尊的人 / 91
3. 青春路上,与自尊同行 / 94
4. 让自尊成为一种习惯 / 97
5. 成长需要自尊——不要对不起自己 / 101
6. 让自尊融入骨子里 / 104





- 7. 责任感与自尊 / 107
- 8. 努力把自己做好 / 110



拥有诚信的花环

第五章 完美的蜕变——诚信让你轻松赢得尊重 / 117

在成长的历程中,诚信是一种难能可贵的品质,它让你赢得更多人的尊重!

诚信是一个社会人与人之间互相信任的前提。孔子有一句话说得好:人无信不立。诚信对于个人来讲,是一个立世的准则。如果你能够在自己的成长历程中拥有诚信,那么你就会轻松赢得别人的尊重。

青少年必须懂得,诚信是一种人生的境界。诚实又是力量的一种象征,它显示着一个人的高度自重和内心的安全感与尊严感。

- 1. 诚信是一切美德的基石 / 119
- 2. 诚信,人之本 / 122
- 3. 用真诚点燃心灵之火花 / 125
- 4. 一言既出,驷马难追 / 129
- 5. 因诚信而赢得尊重 / 132
- 6. 诚信,无愧于心 / 135
- 7. 以诚待人 / 138
- 8. 人生之舟,诚信为舵 / 142
- 9. 诚实让你赢得信任 / 145
- 10. 诚信与青春同行 / 149

**第六章 天使的呼唤——诚信架起友谊沟通桥梁 / 153**

诚信是友谊沟通的桥梁,善于欺骗的人,永远到不了桥的另一端。

朋友之间,最为可贵的就是彼此之间互相信任。也正是诚信才架起了友谊沟通的桥梁。

青少年必须懂得,如果你想要得到快乐,那就拿出你的真诚;如果你想要交到更多的朋友,那就拿出你的信用。

1. 真诚让友谊之树常青 / 155
2. 被人相信与相信别人 / 158
3. 为朋友肯讲诚信 / 161
4. 绝对信任你的朋友 / 165
5. 用心灵呼唤诚信 / 168
6. 让诚信和友谊结伴而行 / 172

第七章 奋斗的使命——诚信缔造一切成功辉煌 / 175

诚信是通向成功的桥梁,没有诚信,就没有成功。

诚信与成功,犹如山与水之间的关系。仁者乐山,智者乐水。在仁者看来,山的厚重与坚韧象征了人与人之间的信任与依靠,诚信就是山一般的品质。在智者看来,水的流动与冲力象征了人对自己的生活采取一种灵活与坚持的生活态度,成功就是对水一般品质的报偿。诚信是成功的基石。

青少年要想成为仁者与智者,都需要处理好诚信与成功的关系。要记得:诚信缔造了一切成功辉煌。

1. 诚信为你带来机遇 / 177
2. 诚信,助你完成梦想 / 179



- 3. 激情奋斗,诚信做事 / 183
- 4. 诚实守信,叩开成功之门 / 186
- 5. 诚信,通行人间的特别通行证 / 189
- 6. 失信,最终将害了自己 / 191
- 7. 诚信是立身处事之根本 / 194
- 8. 诚信是一种责任 / 198

第八章 生活的真谛——拥有一把点石成金手杖 / 203

拥有一颗诚实守信的心,生活将处处充满阳光。

生活如酒,或芳香,或浓烈,或馥郁,因为诚实,它变得醇厚;生活如歌,或高昂,或低沉,或悲戚,因为守信,它变得悦耳;生活如画,或明丽,或黯淡,或素雅,因为诚信,它变得美丽;生活如书,书中的字要我们用诚信去写,我们的生活要用诚信去呵护。

青少年要想将来的生活更美好,要紧握好诚信这把点石成金的手杖。

- 1. 与诚信牵手,与快乐同行 / 205
- 2. 生活中,做一个诚实的人 / 209
- 3. 坚守诚信,完善人格 / 211
- 4. 生活中“做戏”要不得 / 214
- 5. 请脱掉“虚假”的外衣 / 217
- 6. 不要过分掩饰自己的缺点 / 220
- 7. 常存善念,不为小恶 / 224

上篇

做个有自尊的人



第 ◆ 章

生命的皇冠——做人，贵在有自尊

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，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。

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。