

Zixing Tianshengwocaiji Youyong
Zixing Tianshengwocaiji Youyong



自信

Zixing Tianshengwocaiji Youyong
Zixing Tianshengwocaiji Youyong

梁立中◎ 编著

Confident

天生我材必有用

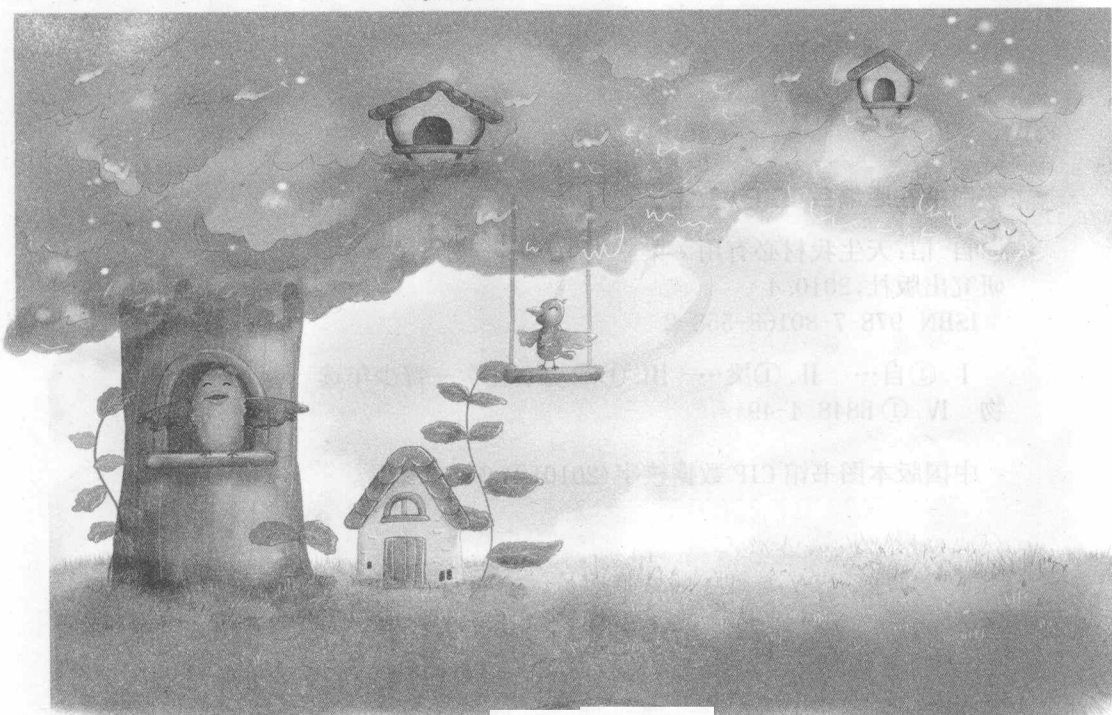
只要相信自己
未来就有方向
自信，伴你走好人生的路……

当今青少年最渴求的美化心灵读物！
一本让你的自卑就此停止，一切“重新开始”的心灵救赎医生！



研究出版社

“青少年心理自助”系列



自信

梁立中◎ 编著

Confident

天生我材必有用



研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

自信:天生我材必有用 / 梁立中 编著. —北京:
研究出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-80168-558-2

I. ①自… II. ①梁… III. ①成功心理学—青少年读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第047659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.yjpbs.com

E-mail: yjpbsfxb@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: 16

字 数: 250千字

定 价: 30.00元 ISBN 978-7-80168-558-2

前序

拥有自信——你便有了一切

世界上的每个人都是独一无二的，既然存在于这个世界上，就一定要找到属于自己的一席之地。身为青少年的你也许还未找到，不要放弃、不要悲观、更不要自暴自弃，这个时候必须有一个坚定的信念——肯定能找到属于自己的那片绿洲，这就是自信。

也许你会说“我不聪明，学习成绩很差”。但是仅仅成绩又能体现出什么呢？它只能代表在这次考试之前学习上的某些不良情况，却不能完全否认自身的潜能意识。所以要有自信，或许此刻的你正为自己的英语欠佳而烦恼，或许你正为语文优异而暗自高兴，在这个世界上，两片相同的树叶都找不到，更何况是十全十美的人呢？因此，相信自己，无疑就向成功迈了一大步。

自信，对于每一个人都很重要，青少年们更不例外。就像一位从大火中逃出的幸存者。当他面对烧成灰烬的家，面对空空的口袋时，他摊开双手放在自己的面前，说道：“没有什么的，我还有自己。留得青山在，不怕没柴烧。”一场大火将自己的血汗化为灰烬，这难道不是一件很悲惨的事吗？对某些人可以说是致命的一击，可是他没有，因为他相信自己，这就是所谓的自信，有了自信，便有了一切。

有一个关于丑女孩的经典故事。说实在，她长得很丑，但她却从未在意过自己的容貌。而是一直努力地充实自己，充满信心地活着。久而久之，她身上洋溢着青春的气息，她脸上充满了自信的笑容，再加上她才华横溢的谈吐和令人折服的气质，只要是见过她的人都很难忘却她的容貌，同时在无形中也她的内在气质及修养打动了。那么，是什么让这个奇丑无比的女孩如此吸引他人的目光呢？是自信。是自信改变了她

整个人，也改变了她周围的一切。

俗话说：女孩不是因为美而可爱，而是因为可爱而美。这句话用在这里是再恰当不过了。自信，就是有这么大的魅力，就是那么的可爱。有谁能拒绝可爱呢？所以，广大青少年应深深地明白：天生我材必有用。我，一个独特的我；你，一个独特的你。要相信，自己的存在是多么有意义的事。如果你认为自己是一个上等的橘子，何必为了别人而要改变为一支二流的香蕉呢？即使成为香蕉，也不会是一支上等的香蕉，永远只能是第二。如果这样的话，还不如就做橘子。青少年朋友们，你说是吗？

《自信——天生我材必有用》信念决定命运。本书理论联系实际谈自信，谈热忱，谈乐观，谈自制，谈自卑，谈偏激，谈自私……将抽象的理论融入许多生动的故事和实际案例之中，深入浅出，浅显易懂。青少年朋友们，你们在阅读这本书时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。在紧张的学习之余，在轻松、愉快的心态中，细水长流地慢慢品读这本书，学会做自己成长的主人。

天生我材必有用。青少年们要有自信，自信自己是个有用之材。只要自信，你一定能成功。自信——便是一切！

《自信——天生我材必有用》是青少年自助餐系列丛书中的一本。青少年自助餐系列丛书开创了青少年心理兼励志自助的先河。本书条分缕析，妙趣横生而又贴切入理，是一部对青少年具有启发意义的好书。本书旨在让青少年在忙碌的背后，更多了些理性的思考。相信，青少年朋友拿到这本书后，会对“自信”与“材”有一个全新的认识。

若 木

2010年4月26日于北京·天通苑



前言

Preface

生活中，尤其是在青少年成长的过程中，难免会遇到一些难以突破的瓶颈、伤痛、自卑，往往陷在这泥潭中无法自拔，总是一味地认为“我不行”。其实则不然，只要自己肯努力，一切都是可以改变的。李白不是曾说过“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”吗？“天生我材必有用，千金散尽还复来。”其字面意思主要是指，老天既然生下我，我就必然是有用处的，千金花完了也可以再赚回来。这是一种乐观豪迈的说法，也是对自我进行的一次深刻评价。

每个人都有自己的优点与缺点，只是因为我们对自我太过于关注，所以才更容易发现自己的不足。在心灵灰暗时期，也易被别人头顶上的光环所迷惑，以为自己是天底下最可怜的人。当自卑自怜的一面揭过去后，你才会猛然发现，当时的伤心、失望是多么的幼稚与不值。在一些大人物的传记里，也不难发现，比如说罗斯福、林肯都曾经痛苦得要自杀，其实我们完全可以透过名人身上的光环，看到他们在自身的价值被证明之前的黯淡无光。由此可见，只要有自信，对生活、对未来有信心，才是成功的关键所在。

自信，就是指自己相信自己，是人们赞赏、重视、喜欢自己的一种有益的态度。每个人的能力大小虽然各不相同，但如果一个人不具有成功的信念，肯定会对他的能力产生影响。

缺乏自信的人，活不出精彩的人生，就像一堆潮湿的火柴，永远不能点燃胜利的火焰。

常言道：“这个世界是由信心创造出来的。”所以青少年朋友们要领悟到“天生我材必有用”，领悟到造物育我，必有伟大目的或意志寄予我生命中，而万一我不能将自己的生命充分表现出至善的境界，天真无邪高的境界，这对于世界将会是一大损失。只要你抱着这种心态、信念，并且努力让自信扎根在自己的灵魂深处，跟随着你的心脏和血液一起跳动和流淌，它就能推动着你在学习、工作和生活中追求成功。

信心是一种心理状态，可以通过自我暗示培养起来。所以，青少年朋友们，不妨摘掉有色眼镜，让自己快速地成长起来，像周围的人一样去承担属于自己的责任，全身心地投身到自己所热爱的学习、生活、事业中去。要充分地认识到你有足够的能力对付自己遇到的问题，你比你自己想象得更优秀、更成功、更有能力、更富有创造力。

本书将全方位地告诉广大青少年朋友，想在青春的道路上多姿多彩，就要充分利用自己的“自信”去创造“材”，用自己的“头脑”去创造“材”；用自己的“汗水”去创造“材”，这在这个社会上已不再是稀奇。相信《自信——天生我材必有用》这本书定会让青少年提前步入成功的殿堂。

Contents

目 录



上篇

寻找“不自信”的病根所在

第一章 透过镜子看自己

/ 3

西方有一位哲学家曾说：“如果连自己都不相信，还能相信什么呢？然而相信自己很难。或者说，自信心是一种很大的力量。”自信和自卑犹如一对孪生兄弟，要么自信要么自卑，而沉重的自卑感可以使人垮掉，使人心灰意懒，无所事事，对于青少年来说，这直接影响未来的成长与人生发展。

因此，青少年必须学会从自己身上去找问题，看看自己为什么会缺乏自信，一些什么样的个人心理让你深陷自卑的泥潭而无法自拔，只有找到病根才能对症下药，解救灰暗的青春。

- | | |
|----------------|------|
| 1. 过于苛求的完美主义者 | / 5 |
| 2. 过于虚荣，所以自卑 | / 8 |
| 3. 我不是一个健全的人 | / 12 |
| 4. 过于悲观 | / 15 |
| 5. 自信是自满吗 | / 19 |
| 6. 我是一个贫困生 | / 23 |
| 7. 过度自我怀疑毁掉自信心 | / 25 |
| 8. 过于压抑自己的情感 | / 29 |



第二章 显微镜下的家庭因素

/ 33

在一定程度上,一个人的生长环境及家庭教育等因素,对其自信与否也有着很大的关联。如在家庭背景过穷的环境中长大的青少年,一旦走出家庭,见到外面更广的世界,他们就会因为自己的贫穷而极易感到自卑;如一个人幼时在家中受到不良的甚至是恶性的感情因素影响,父母离异、亲人责骂等等都会让他产生自卑感。

除了家庭背景,还有很多来自家庭的其他因素也让青少年难以自信起来,更多的详解就在本章。

1. 过高的期望值 / 35
2. 行为常常受到喝止 / 37
3. 儿时的心理阴影 / 41
4. 家庭背景过穷 / 44
5. 痛失亲人 / 47
6. 成长中缺乏关爱 / 50
7. 家族压力过大 / 53

第三章 听诊器细听学校脉搏

/ 57

学校是大多数青春期少年的“第二个家”,他们的一大部分时间都是在这里度过,性格的养成也很大程度上受于学校生活的点点滴滴。

佛经云:“有漏皆苦”。这里的“漏”,就是指“烦恼”。烦恼与痛苦是孪生姐妹,无法分离。烦恼使年轻的心灵饱受煎熬,严重的甚至摧残肉体,造成心理疾病,或是将人推向自杀。其实灾难、困苦不可怕,可怕的是青少年们因此而失去信心,自暴自弃,从而走上堕落。

学校是青少年快乐的天堂,同时也是烦恼的集结地,剖析他们的烦恼,从中就可以找到“不自信”的发病痕迹,从而找到病原体,逐而根除。

- | | |
|--------------|------|
| 1. 老师不喜欢我 | / 59 |
| 2. 同学总是瞧不起自己 | / 61 |
| 3. 受厌学情绪困扰的我 | / 64 |
| 4. 嫉妒让我抬不起头 | / 68 |
| 5. 受到的批评多于表扬 | / 71 |
| 6. 异性交往受打击 | / 75 |
| 7. 出过“大丑” | / 78 |



对症下药,找回自信

第四章 改掉自我否定的习惯 / 85

自信心作为成材的重要条件,它在青少年心理健康教育中起着非常重要的作用。过强的自我否定是一种坏习惯,是一种很强的自卑心理在作怪。在生活中我们不难发现,常常有些学生总是觉得自己在别人面前“抬不起头”,缺乏自信,不能正视现实,低估自己的能力,不愿与同学交流沟通,对什么都丧失信心。其实这种现象就是自我否定的毛病,然而当这种毛病一旦养成习惯,则后患无穷。因此特提醒广大青少年们,一定要改掉自我否定的习惯,否则将是走向成功的绊脚石。

- | | |
|------------------|-------|
| 1. 承认错误是一种高尚精神 | / 87 |
| 2. 自我否定是个坏习惯 | / 90 |
| 3. 只有试了才知道行不行 | / 93 |
| 4. 选择突破,勇于尝试新的体验 | / 97 |
| 5. 不否定自己,要肯定自己 | / 100 |
| 6. 理清我们那些自卑的情绪 | / 102 |
| 7. 养成自我肯定的习惯 | / 106 |



第五章 了解自己的优点

/ 113

蜜蜂总是羡慕雄鹰能够搏击蓝天自由翱翔,但却从来没意识到自己能传播花粉使大自然五彩缤纷,硕果累累;沙砾总是羡慕碧玉青翠欲滴价值可观,但却从来没意识到自己终能成就平坦大道和万丈高楼;丑小鸭总是羡慕白天鹅洁白无暇万般美丽,但却从来没意识到自己正焕发出独特的风采。

人也一样,世界上的每个人都有他的缺点和优点,人并非都是圣人。因此,走在青春的小道上,不妨多想想自己的优点,开心对待生活中的每一天,找寻到失去已久的信心,勇敢地向前迈进。

1. 优点记录簿,你有吗 / 115
2. 记下自己的善意表现 / 119
3. 扬长补短才能更“优” / 122
4. 全面接受你自己 / 126
5. 享受寂寞,不怕孤独 / 130
6. 有些缺点是另类的优点 / 134
7. 学会欣赏自己 / 137

第六章 在学习中不断提升自己

/ 141

知识可以改变命运,知识也可以让人散发出自信的光芒,从而照亮一个人的人生!

每个人都是一座未开掘的金矿,其成功与否在于勤奋与信心,最为重要的就是要始终相信“是金子总会发光”。抱着这样的信念,努力去挖掘自己的金矿,才能更快地取得成功。

自信需要一种不断学习提高的精神与力量,不仅仅是书本知识,人生有

很多要学习的东西,就像是大批大批的财富,你拥有的越多,自然就越自信。因为,一颗不断在提高的心是不会看低自己的。

- | | |
|------------------|-------|
| 1. 学习是提升自己的良方 | / 143 |
| 2. 掌握正确的学习方法 | / 147 |
| 3. 制定学习计划——良好的开端 | / 150 |
| 4. 在问题中学习和不断成长 | / 154 |
| 5. 触类旁通、举一反三 | / 157 |
| 6. 不断开发自己的潜能 | / 160 |
| 7. 快乐地在学习中“淘金” | / 163 |
| 8. 活到老,学到老 | / 167 |

第七章 “好人缘”让你更自信

/ 171

做一个人见人爱的人,赢得好人缘,并不是自己凭空可以塑造出来的。现实生活中,虽然这类人很少,但要做到周围人士80%以上的人认可、喜欢自己,就已经是极其成功了。其实人见人爱的人并不是要求他漂亮、帅气、赶潮,而是在于他内在的气质与信心。哪怕是一个善意的目光、自信的微笑、待人的礼节等等,即使是一个丑陋的人,只要能做到这些,也能得到他人的真诚赞美和喜爱。

与他人交往时不要自卑,不要气馁,不要因世俗的污浊而放弃属于自己的洁净,用心去交流,用爱去感染,只有你明白如何去爱这个世界的时候,你才会懂得,芸芸众生的真正含义……

- | | |
|-----------------|-------|
| 1. 用赞美开启社交的大门 | / 173 |
| 2. 用幽默打破人际关系的僵局 | / 177 |
| 3. 用微笑温暖所有的人 | / 181 |
| 4. 学会沟通,畅通无阻 | / 186 |
| 5. 摒弃猜疑,迎来友好人际 | / 190 |



6. 尊重他人才能赢得尊重 / 195
7. 拒绝自私,好东西要舍得与人分享 / 198
8. 多一些宽容,多一个朋友 / 202
9. 学会真正的倾听 / 206

第八章 为自己塑造阳光心态 / 213

亚里士多德说:“生命的本质在于追求快乐。”而使生命快乐的最便捷的途径只有两种:一种是发现使自己快乐的时光,增加它;一种是发现使自己不快乐的时光,减少它。如果你的内心犹如一团烈火,你才能向周围释放出光和热;如果内心犹如一块冰,即使将其融化也是冰水。

青少年朋友们应知道,只有内心充满热量,才能释放能量、热量。塑造阳光心态,就是让你建立起自信心,树立积极的价值观,获得健康的人生,释放出强劲的影响力。

1. 乐观是最强劲的兴奋剂 / 215
2. 丢弃恐惧,才能不断进步 / 218
3. 上帝没有轻看卑微 / 221
4. 挣脱心灵的枷锁 / 224
5. 天堂、地狱由心造 / 228
6. 放飞自己的心情,让心灵去旅行 / 232
7. 带着自信上路,你就是一道风景 / 235
8. 年轻就是你的本钱 / 238

上篇

寻找“不自信”的病根所在





第一章

透过镜子看自己

西方有一位哲学家曾说：“如果连自己都不相信，还能相信什么呢？然而相信自己很难。或者说，自信心是一种很大的力量。”自信和自卑犹如一对孪生兄弟，要么自信要么自卑，而沉重的自卑感可以使人垮掉，使人心灰意懒，无所事事，对于青少年来说，这直接影响未来的成长与人生发展。

因此，青少年必须学会从自己身上去找问题，看看自己为什么会缺乏自信，一些什么样的个人心理让你深陷自卑的泥潭而无法自拔，只有找到病根才能对症下药，解救灰暗的青春。

