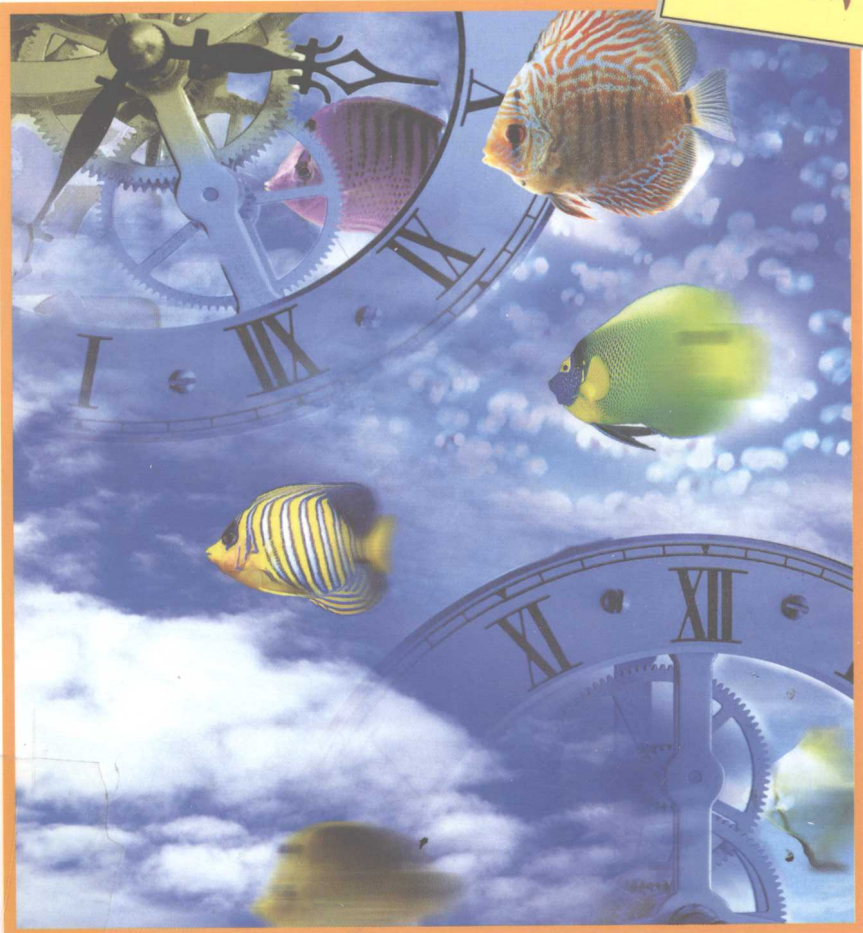


GAOZHONGSHENG XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN

# 高中生心理健康 教育读本

主编 崔丽娟

学生用书



安徽科学技术出版社

# 高中生心理健康教育读本

(学生用书)

主 编 崔丽娟

副主编 赵 鑫

安徽科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高中生心理健康教育读本:学生用书/崔丽娟主编.  
—合肥:安徽科学技术出版社,2004.10  
ISBN 7-5337-3070-4

I. 高… II. 崔… III. 心理卫生-健康教育-高中-  
教学参考资料 IV. B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113549 号

\*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥华星印务有限责任公司印刷

\*

开本: 850×1168 1/32 印张: 8 字数: 200 千

2004年10月第1版, 2004年10月第1次印刷

定价: 12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

## 前 言

我们生活在一个社会高速发展的时代，就在十几年或二十几年前，我们大多数老师和学生可能还没有听说过“心理健康”“心理素质”“心理辅导”这些词，而在今天，这些名词对于我们已经不再陌生。这是一个可喜的变化，因为这标志着人们已经逐渐认识到了心理健康教育在整个学校教育体系中的重要地位。当我们的心理健康时，生活就会变得快乐，做事就会达到事半功倍的效果。而在学校教育中，同学们不仅要学习文化知识，更应该学习如何“保守”自己的“心”，如何拥有健康的心理和健全的人格。这也正是学校心理健康教育的目的所在。

尽管心理健康教育已经逐渐被大家所了解并走进了大部分中学校园，但它仍然处在一个尚未成熟的阶段，需要不断地改进和创新。在校园里，我们也经常可以听到这样的声音，老师们说，“心理活动课不好开展，学生难以组织和调动。”“现在的中学生心理真让人摸不透，不知道他们在想些什么。”而同学们说，“为什么长大了的我们却没有自由？”“为什么衣食无忧的我们却并不快乐？”类似这样的问题困扰着许多老师，也困扰着很多同学。而这些都需要在心理健康教育持续深入和发展的过程中得到解决。

其实，心理学并不是一个高深的学科，它离我们每一位老师和同学都非常近，而且从某种意义上说，我们每个人都是“心理学家”，我们自身成长的每一步也都离不开心理学。有许多教师，在与学生的相处中，通过一堂自己设计的心理活动课，或者通过与学生互动过程中的一件小事，使学生学会更坚强地面对人生，学会用自己的大脑思考，学会用智慧解决成长中的烦恼。也有很多同学在思考中渐渐成长，在成长中走向成熟，逐渐学会了做人的道理。我们编写这套丛书的目的，就是想通过我们的努力，把老师们的经验、同学们的体验以及我们的感悟整合起来，形成一个有机的整体。我

们力图使这一套系统的教材可以为老师们贡献心理活动课的设计思想,以及与学生互动时的方法和理念;也能够为正行走在青春期曲折道路上的中学生当一个好向导,给他们帮助、扶持和引导,使他们尽量少走错路、少摔跟头。

每一次成功的课堂教学和每一位同学的健康成长都需要老师和同学的共同努力,在这些努力的背后都蕴藏着值得我们感动和记忆的时刻。如果说这些发生在校园中的点点滴滴是一颗颗美丽的珍珠,那我们希望这套丛书可以成为一根丝线,将这些闪亮的瞬间串在一起,使每一颗珍珠在爱的关怀中更具光彩。同时,这套丛书也是我们在心理健康教育领域研究和探索的结晶,我们希望它可以为心理健康教育的实践活动贡献一点微薄的力量,促使心理健康教育不断走向成熟。

2 这套丛书由4本书组成,分别是初中版的教师用书、学生用书和高中版的教师用书、学生用书。初中版全书共有9章,按姓氏笔画,由以下同志参加编写:朱炜良、赵鑫、袁薇薇、唐剑、崔丽娟、舒霞。崔丽娟分别和朱炜良、舒霞对初中版教师用书和学生用书进行了统稿,最后再由崔丽娟修改并最终定稿。高中版全书共有10章,由刘琳、李燕燕、张仁伟、杨彦平、赵鑫、袁薇薇、崔丽娟、曹宁宁、鄢静、蔺雅媛编写,崔丽娟分别和刘琳、赵鑫对高中版教师用书和学生用书进行了统稿,最后再由崔丽娟修改并最终定稿。

不能求全是我们的能力有限,而在时间与完美之间,我们又不得不选择时间,所以我们也只能很不情愿地说:错误自是难免。还望老师们和同学们谅解,学界匡正!

编者

# 目 录

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>第一章 透视自我</b> .....      | 1   |
| 第一节 走进自我 .....             | 1   |
| 第二节 远离青涩的自卑 .....          | 7   |
| 第三节 我的未来不是梦 .....          | 14  |
| 第四节 迷茫的价值观 .....           | 18  |
| <b>第二章 心与心</b> .....       | 25  |
| 第一节 心理驿站 .....             | 26  |
| 第二节 朋友一生一起走 .....          | 32  |
| 第三节 走近老师 .....             | 40  |
| 第四节 与父母面对面 .....           | 47  |
| <b>第三章 内心世界的“窗口”</b> ..... | 56  |
| 第一节 另一种修养 .....            | 57  |
| 第二节 情绪气象台 .....            | 63  |
| 第三节 喜悦无极限 .....            | 69  |
| 第四节 告别低谷 .....             | 74  |
| <b>第四章 个性漫谈</b> .....      | 80  |
| 第一节 认识自己的个性 .....          | 80  |
| 第二节 把握自己的气质 .....          | 86  |
| 第三节 帮你打开性格之门 .....         | 95  |
| 第四节 养成健康、成熟的个性 .....       | 101 |
| <b>第五章 爱之初</b> .....       | 110 |
| 第一节 渴慕的季节 .....            | 110 |
| 第二节 友情还是爱情 .....           | 115 |

|            |                             |            |
|------------|-----------------------------|------------|
| 第三节        | 爱的真谛 .....                  | 124        |
| 第四节        | 坦然面对 .....                  | 128        |
| <b>第六章</b> | <b>生命的舵——培养你的坚强意志 .....</b> | <b>134</b> |
| 第一节        | 充满魔力的意志 .....               | 135        |
| 第二节        | 四种意志品质 .....                | 138        |
| 第三节        | 挫折之美 .....                  | 146        |
| 第四节        | 塑造坚强 .....                  | 153        |
| <b>第七章</b> | <b>学习心理 .....</b>           | <b>158</b> |
| 第一节        | 挖掘记忆潜能 .....                | 159        |
| 第二节        | 做学习的主人 .....                | 165        |
| 第三节        | 奇妙的想像力 .....                | 170        |
| 第四节        | 培养创造性思维 .....               | 175        |
| <b>第八章</b> | <b>走进 e 时代 .....</b>        | <b>179</b> |
| 第一节        | 网络的陷阱 .....                 | 180        |
| 第二节        | 电子海洛因 .....                 | 185        |
| 第三节        | 揭开网络聊天的面纱 .....             | 193        |
| 第四节        | 把握网络的脉搏 .....               | 196        |
| <b>第九章</b> | <b>心理健康 .....</b>           | <b>200</b> |
| 第一节        | 关注美丽心灵 .....                | 201        |
| 第二节        | 失衡的心理 .....                 | 206        |
| 第三节        | 缔造美好“心”空 .....              | 212        |
| 第四节        | 心之“死结” .....                | 222        |
| <b>第十章</b> | <b>梦想成真——择业心理辅导 .....</b>   | <b>232</b> |
| 第一节        | 在职业选择中做到“知己” .....          | 233        |
| 第二节        | 走进职业大世界 .....               | 239        |
| 第三节        | “热”眼环视社会窗 .....             | 242        |
| 第四节        | 努力,从今天开始 .....              | 245        |

我是谁？

我真正了解自己吗？

理想与现实，我们应该何去何从？

怎样悦纳自己，度过积极快乐的人生？

人一生中什么最重要，人生的意义何在？

## 第一章 透视自我

亲爱的高中生朋友们，看着镜中的你一天一天地长大，那张幼稚的脸逐渐增添了几分成熟，你是不是曾经对最熟悉不过的自己发出许多疑问呢——我是谁？从哪里来？到哪里去？“我”究竟是个怎样的人？为什么总是离那完美的“我”相距遥远？为什么总为将来迷茫困惑？为什么一个人会有大相径庭的表现？为什么我似乎根本不了解自己？为什么总要寻找生活的意义？为什么总不明晰自己是谁？为什么，为什么……

虽然我们已经是高中生了，但仿佛有了更多的为什么回旋在我们的脑中，仿佛我们越来越不了解自己，越来越不能解释自己的行为，对自己有了越来越多的不满。总之，我们越来越关注自己了，急切地想了解自己、控制自己。

在这一章中，我们要分别探讨形形色色的自我概念、理想与现实的矛盾与困惑、自信的我与自卑的我、迷茫的价值观4小节专题，从不同的角度、不同的深度，帮助高中生朋友们一步一步走向越来越明晰的真实自我。

### 第一节 走进自我

**题记：**我知道一切，但不知道自己。

——维雍



2001年3月15日

今天一大早,我就从柜子里翻出那件绿色和黑色相间的夹克穿在身上。这是昨晚我躺在床上,在脑子里选择搭配了半天才想好了的,这身衣服显得我很帅气,穿着比较自在。我不想再穿我妈给买的那件大领子了,像个小学生,穿着它我都不愿意从前门进教室。昨天,苏露她们从头到脚打量我的眼光,真让我受不了,肯定认为我还是个特别听家长话的小儿科呢!老妈照例唠唠叨叨,说天气还冷,穿得太少,我不管了,实际上,上星期苏露就穿了裙子了。到教室门口,我故意从前门进,只可惜来得太早,还没有几个人,后排的小鸭见到我,一声怪叫:“哇,你好帅!”嘻嘻,当时我还谦虚一把,“旧衣服了”,不过自我感觉很棒,觉得自己还很风趣。本来嘛,心情好了,我还是很活泼很能聊的。

(晨晨)

## 心理学与我

2 在古希腊的奥林匹斯山上,有一座神殿,神殿里有一块石碑,上面写着——“人,认识你自己”。宙斯众神们觉得人类没有真正地认识自己,就派了“狮身人面”的怪兽斯芬克斯来到人间,她整天守在过往行人必经的路上,重复让众人猜一个谜:“什么动物早上用四条腿走路,中午用两条腿走路,而到了晚上则用三条腿走路?”如果行人能够答对谜底,她就放他过去,否则就把他吃掉。这样,一天一天地过去,没有人能答出来,所以众多的行人就成了她的“口”中之物。终于有一天,一个叫俄狄普斯的年轻人来到了她的面前,说出了这个神奇动物的谜底:“人。”斯芬克斯听到这个回答以后,就跳崖自杀了。当俄狄普斯回答出谜底“人”时,我们也就真正了解了人类自身成长、发展、衰老的过程,那么人类就经历了对自身从懵懂无知到自知的过程,克服了成长中的一大障碍,所以吃人的斯芬克斯死了,她的使命也完成了。这个故事给了我们什么启发?是的,“自知者明”,我们必须清楚地认识了解自己,才能排除成长过程中的各种障碍,才能完善我们的人格,走向成熟。在我们认识自己之前,让我们先看一看心理学家们描绘的自我大家族,逐一认识

一下自我大家族里的一些成员，它们都从不同的侧面反映了自我不同的特征，使我们更能看清我们“自己”的面目，一步一步地解开我们自己的“斯芬克斯”之谜。

**主体我与客体我** 1890年美国心理学之父詹姆斯认为自我有两重性：主体我“I”和客体我“me”。主体我是认识者，是个体对外部世界的感受和思考；客体我是被认识者，是指个体对自己的态度、情感和判断，把自己也视为一个客体来感知，就像还有一个“我”是站在客体我之外，关注着客体我的言行，对客体我进行评价。我们常常在日记中对现实中的我发表评论，好像是把自己也当成了另外一个人，实际上就是主体我在对客体我进行认识和分析，并且在监督激励着客体我的行动。能够将“我”一分为二，是我们主动认识自己的开端，说明我们正在摆脱少年的懵懂，步入了新的认知层次。

**生理自我与心理自我** 在上面的叙述中我们知道了，“我”实质上是可以看成一个客观存在的客体的，那么我们对这个客体的了解应该先从他（她）的性别、年龄、外貌、血型等这些外在的方面入手，这就是生理自我。比如说外貌，女孩清秀男孩俊朗，便可以给人带来一种愉悦的心情。但是“美丽”这个概念本来就是相对的，人的相貌是天生的，保持自己的自然、自己的特色就是最美的。并且，内在的美，人格的魅力才是最打动人心的。所以，自我的第二个层次就是心理自我，就是对自身心理状况的了解，对智力水平、性格、气质、能力、兴趣、爱好、价值观、理想、意志、情绪情感等的全面认识。这一点就不是很容易做到了，需要我们从日常生活中，从我们所经历的所有成功的和失败的事例中，不断去体会分析和总结。

**镜中自我** 1902年心理学家库利提出了“镜中自我”的概念。在学校里，我们知道老师喜欢谁，不喜欢谁，我们做出这种判断是从老师的态度中确定出来的。从老师的态度中，我们可以反观自己的人格。所以，库利指出，我们对自己的感觉是从别人的态度中获得的。别人的态度就如同是反射自己人格的一面镜子，我们通过这面镜子来了解我们自己。我们对自己的了解，大多数来自于我们周

围的人对我们的态度与评价,尤其是亲近的人和重要的人。

**理想自我与现实自我** 美国心理学家罗杰斯依据发展的观点,将自我分成理想自我和现实自我。理想自我是指未来的,希望自己成为怎样的人,具备何种人格。现实自我是指自己目前的状况,现在已经具备的人格特征。对高中生来说,理想自我是富有很强的吸引力的,我们常常陶醉于对理想形象的憧憬之中,却常常忽视理想自我与现实自我之间的距离。在下一节中,我们还会继续谈论这个话题。

我们认识了这么多的自我,会明白“自我”是个大家族,各具特色的“自我”会聚在一起,行使着自己的职责,而我们的任务不仅要认识清楚每一种“自我”,还要把这个大家族里的每一个成员都协调统一起来,来解开我们自己的“斯芬克斯”之谜。

本节开篇的女孩晨晨是个高中一年级的学生,我们看到她已经能将主体我与客体我区分开,并且是处于一个非常注重自我形象的时期,她对自己的生理自我还是比较有自信的,但是对自己的社会自我还存有异议。从日记中可以看出,晨晨非常关心同学对她的看法,同学的评价会直接影响她对自己的认识,她对自己服装和语言的关注,都是为了能够得到同伴的认可。人都有一种“归属需要”,试图脱离家庭怀抱的中学生在同伴中更是如此。“归属需要”是美国人本主义心理学家马斯洛提出的一个概念,他将人的基本需要划分为5个层次,其中一个很重要的社会性需要就是“归属需要”,就是说人都有一种加入某种团体的倾向性,有一种对他人的不可避免的关注,并且渴望得到团体的接纳与认可,而在这个过程中,我们会不自觉地改变自己、模仿他人。当你很重视某人时,你就会为他的评价所左右,受到他的赞扬时会兴致勃勃,自我意识就有一种膨胀的感觉,“轻飘飘地要飞起来了”;受到他的否定时,则会忧郁伤感,自我感觉很差,“心落到了底”。由此可见,“人言”对社会自我的形成有很大的作用。不过,一味受“人言”左右,则会变得丧失自我,自己好像根本就不存在,只是他人意识的堆积,“我”的个性特征则无从寻找;只关注自我,不考虑别人的看法,那么会发展

成“自我中心”。想想曾经的你如何对待二者，现在的你又怎样，以后的你是否会做出调整？

可以看出，虽然是简简单单最熟悉的小“我”，要认识它，也要克服很多偏见，也要用一面客观和全面的镜子，照出它的千姿百态。不过无论如何，请你记住，地球上没有和你一样的人。在这个世界上，你是一种独特的存在。你只能以自己的方式歌唱，你只能以自己的方式绘画。你是你的经验、你的环境、你的遗传所造就的你。无论好坏与否，你只能耕耘自己的小园地；无论好坏与否，你只能在生命的乐章中奏出自己的音符。

## 心动起来

### 练一练

#### 一、认识我自己

你是个怎么样的人呢？你清楚地了解你自己吗？接下来的小活动就是帮助大家回答这两个问题。

我们先请几个同学到讲台上来向大家做一个3分钟的自我展示，让我们大家看一看真实的、不同于其他任何人的你。

同学们每4个人1组，每人要填写4张下图所示的表格，其中1张是自评，另外3张用来评价与你同组的3个同学，填写好了以后，把表格交给对应的同学，表中的1~5由低到高代表了满意程度或者能力水平。为了帮助你了解真实的自己，请你按照真实的感受、真实的想法填写各项内容。自评时，你既不要谦虚也不要自夸；他评时，也不要有意抬高或者故意贬低同伴，大家要真诚相待。

|              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------|---|---|---|---|---|------------|---|---|---|---|---|
| 1. 对体貌的满意程度  |   |   |   |   |   | 8. 开朗、活泼   |   |   |   |   |   |
| 2. 对服饰的满意程度  |   |   |   |   |   | 9. 稳重      |   |   |   |   |   |
| 3. 学习用功程度    |   |   |   |   |   | 10. 见解独特   |   |   |   |   |   |
| 4. 学业成绩      |   |   |   |   |   | 11. 语言表达能力 |   |   |   |   |   |
| 5. 学习能力      |   |   |   |   |   | 12. 体育活动水平 |   |   |   |   |   |
| 6. 与同学的关系    |   |   |   |   |   | 13. 自信心强弱  |   |   |   |   |   |
| 7. 在班级里的活跃程度 |   |   |   |   |   | 14. 总体满意程度 |   |   |   |   |   |

填写完毕后,同学们在小组里比较一下自评和他评的异同,并谈一谈对这样一种结果的感受,然后逐条和你的同伴探讨一下产生这些差异的原因。在这个过程中,每一个组员要给你评价的同学提出建议,尤其对你认为他做得不够好的地方,要说明你的理由并且帮助他找到以后改进的方法。

同学们,拿着手中的4张表格,你有什么感想?同学们对你的评价是否超出了你的意料?如果与你的意料有很大的不同,说明你对自己的评价有点问题,你的社会自我与心理自我是不同一的,这时你就要考虑是不是你对自己的评价不够客观,同现实的你存在距离;或者是在同学们面前一直没有袒露出真实的你,你把自己隐藏了起来,这样只会使你无法真正体验与同学交流的乐趣,也会使你难以交到真正知心的朋友。把这次活动的结果保留下来,再征求一下你所信得过的人的意见,看看他们的看法是否跟你的同学一致,再考虑一下,现在的你是怎么样的,你对现在的你满意吗,你打算以后向什么样的方向发展。

## 二、我的网络图

画一个关于自己的“社会网络图”,将自己放于“中心”,尽可能多地标出你的各种社会关系,用几个词概括地注明你对这种关系的评价。然后,想一想在这各种关系中,他们分别最希望你是什么样的人,记下来列在纸上;想一想你最在乎谁的评价,你可能满足他们所有的期望吗,当他们的要求不同时你会优先考虑谁的要求。

## 读一读

### 自我宣言

一个15岁的女孩曾经问我:“我该怎么做,才能过充实的生活?”我的答案很简单,只有4个字:“做你自己。”

在这世上,我是独一无二的个体。也许我有些地方与别人相似,但我仍是无人能取代的,我的一言一行都有我自己的个性,因为这是我自己的选择。

我是自己的主人——我的身体,从头到脚;我的脑子,包括情绪思想;我的眼睛,包括看到的一切事物;我的感觉,不管是兴奋快乐,还是失望悲伤;我所说的一字一句,不管是说对说错,中听还是逆耳;我的声音,不管是轻柔还是低沉;以及我的所作所为,不管是值得称赞还是有待改善。

我有自己的幻想、美梦、希望以及恐惧。

成功胜利由我自己创造，失败挫折由我自己承担。

因为我是自己的主宰，所以我能深刻了解自己。由于我认识自己，所以我能喜欢自己，接纳自己的一切，进而将自己最好的一面呈现出来。

然而人多少会对自己产生疑惑，内心总有一块连自己也无法理解的角落；但只要多支持和关爱自己，我必定能鼓起勇气 and 希望，为心中的疑问找到答案，并更进一步地了解自己。

我必须接受自己的所见所闻，一言一行，所思所想，因为这是我自己真实的感受。之后我可以回头审视这些发自内心的行为，若有不适宜之处，便加以纠正；若有可取之处，则应继续保持。

我身心健全，能自食其力。我愿发挥自身潜能，并关怀他人，为创造一个更美好的世界贡献一份力量。

我能掌握自己，做自己的主宰。

我就是我，世上不会有第二个我。

## 第二节 远离青涩的自卑

**题记：**只要我够坦然，“我是这样的人”本身就够好了。

——罗杰斯

我是一个普通得不能再普通的男生，学习成绩虽然不是最差，但考上大学的希望是很渺茫的。平时在班级我好像是一个被遗忘的人，不是我不愿意跟同学交流。只是我总怕自己说出的话不够幽默，让大家觉得我没意思，又怕我说错了什么，被他们嘲笑一通。我常常为自己的将来发愁，我觉得我不会做出什么很大的事业，十有八九像我老爸老妈那样，平平凡凡柴米油盐地活一辈子。我真的好羡慕那些学习好的同学们，他们有着海阔天空般的前景，总是非常自信，是同学和老师瞩目的焦点，他们好幸福。我也羡慕那些有钱人家的孩子，爸妈有钱有势，当然什么都不用想，每天可以很潇洒悠闲地活着。我恨自己为什么这么笨，为什么上天这么不公平，把这么多优秀的基因都给了那么几个人……

## 心理学与我

这是一个高二男孩的自述，难道这些话不是许许多多最普通的孩子们的心声吗？高中生们用渴望的眼光探究这个世界的时候，也敏锐地感觉到了这个世界中众多的不公平，在与同龄人一起学习生活的过程中，比较是不可避免的，对于在比较中处于弱势的同学们，就感到了一种困惑，对自身产生了疑问。“我为什么总是比别人差？我有什么能力？”家境不好、学习落后都会使我们产生自卑，所以，我们常常痛苦地否定自己，自卑像一团乌云，笼罩着我们本应阳光灿烂的心灵。而实质上，这团乌云并不可怕，我们清楚地认识了它，就能拨开它的阴暗，找到亮丽的自我。

让我们看一看奥地利精神病学家、个体心理学的创始人阿德勒(1870~1937)的一生吧。

阿德勒生于一个犹太小康家庭，父亲是粮食商人。童年的阿德勒身体很弱，因患软骨病而导致背有点驼，和他相貌英俊、身材挺拔的哥哥形成鲜明的对比。这对他影响很大，他总觉得自己生活在哥哥的阴影里，这激起了他很强的上进心。他5岁时患肺病几乎丧命，因此立志当一名医生，以摆脱童年的苦恼和对死亡的恐惧。他刚上中学的时候，学习成绩很差，老师看不起他，建议父亲让他去当鞋匠，这件事刺激了好强的阿德勒，他努力学习，长进很大，成了班上的优等生。阿德勒后来经常提到这件事，他启示人们：人的潜力是没有局限的，更不是天生注定的，只要肯去挖掘，每个人都有成功和飞跃的机会。这也是阿德勒个体心理学的一个重要原则。后来他成了医学博士，加入了维也纳精神分析协会，1912年他自成一派，称“个体心理学”，取得了令人瞩目的成果。

阿德勒童年时处于强烈的自卑中，但是他的自卑并没有导致他的退缩，而是激起了他强烈的上进心，正是童年的经历促使他一生不断地奋进。所以阿德勒提出：自卑感是人类进步的动力，人的追求优越的欲望来自人的自卑，自卑感使人产生对优越的渴望，是一种激励人奋发向上的因素。

从阿德勒的例子中我们可以懂得，自卑并不是错，并非什么坏

的情感,相反,它是每个人在追求更加优越的地位和完美人生的过程中必然要出现的心理反应。当一个人感到自卑时,他就会发奋图强、力争上游,从而激励他取得成功。当他成功以后,就会产生一种优越感。但是在他人更高的成就面前,还会产生自卑感,还会推动他去取得新的、更大的成就,永无止境。关键在于如何对待这种自卑,是像孩子那样利用自卑做借口逃避现实,事事依赖他人,还是勇敢地克服和超越自卑,走向成功的人生?

不同的人可能有不同的选择——第一种人自惭形秽,被自卑所压倒,在消沉中萎靡不振,在忧郁的情绪中越陷越深而不能自拔,形成恶性的“自卑情结”。第二种人由于刺激产生了相当强烈的反抗心理,急于改变自卑的地位,以致不顾他人的利益,极端自私,形成专注于自我的狂热的“优越情结”。这是和极端的自卑者完全相反的人格类型,由于他缺乏社会责任感和合作精神,同时过分妨碍他人,往往也会遭到失败的结局。第三种人是上述两者的中间型,他既正视自己的自卑,注重克服和超越,更清楚人是社会的动物,人与人之间既有冲突也有合作,而自我的成功就需要在合作中达成,需要兼顾他人的利益,这是一种理性的健康的优越人格。

家境不好不是我们的错,并且自古英才出逆境,我们不应该向家庭索要太多,自己勇敢地扛起自己的担子,才能磨砺出出色的人格。如果我们已经尽其所能地努力过了,那么学习不好也不是我们的错,只能说明我们的强项不在学习上,或者不适应现在的教育制度。高考并不是惟一出路,三百六十行,行行出状元,人生是丰富多彩的,实现人生价值有很多途径可以选择,成才之路万千条,只要努力奋斗,就有希望成功。我们要像阿德勒,做第三种人,勇敢地超越自我、超越自卑,就让我们首先肯定自己,从热爱自己、悦纳自己做起。

请记住以下6条法则,它们可以帮助我们找到快乐的生活。

**永远的不完美** 与其费太多的心去完美镜中的自己,不如静下心来,让自己拥有除了美貌以外更多的自信的理由。一个人是否完美并不重要,因为不完美是必然的;重要的是认识自己,接受不



完美的自己与不完美的生活，在一步步接近完美的过程中去提升自我、享受生活。

**不必苛求自己** 既然不完美是必然的，就没有必要苛求自己，更不应该轻率地否定自己。正确的态度是承认自己的全部缺点和优点，接纳真实的自己。惟有这样，才能以积极的心态最大限度地将自己的潜质化为现实。

**对失败应做适当的归因** 心理学把通过分析人的外在行为表现，从而推论其产生原因的过程叫做归因。其实，人们经常对自己或他人的行为表现在头脑中进行解释和说明，这种心理活动就是归因。比如一次考试失败，有人可能归因为考试的形式或试题自己不适应，有人可能归因为当天的状态不好或者这段时间学习不够努力，还有人归因为自己的能力不行。前两种归因有利于保护自信心，使我们对自己抱有积极的期待，主动争取成功的希望；后一种归因就会动摇我们的自信心，从而对自己产生怀疑，虽然有利于我们不断认识自己的不足，但长期的这种归因方式会使我们很难建立自信。如果个人的失败不一定导致一定的社会责任，仅仅是由个人承担，那么不妨多从维护自己的角度去解释失败。因为失败本身并不重要，重要的是失败者从失败中收获什么样的心态。既然未来的目标不是再次的失败，就应该有意识地调整归因倾向，以一种对成功充满自信的心态迎接未来。换一种说法，适时、适度的阿Q精神，是必要的，这已经被众多的人接受和证实。

**始终支持你自己** 不论现在还是将来，不论你身处逆境还是顺境，也不论周围的人与事如何变迁，只有你自己才是你永久的依靠。你应当自始至终信任自己、珍惜自己、帮助自己、激励自己，坚定地捍卫自己的自信。有自信的人并不是天生就自信，他的自信来源于自觉地维护和积极地增进自信。缺乏自信的人也并不是天生就不自信，他的不自信是长期缺乏自我肯定、自我激励以及被动接受外界消极评价的结果。真正自信的人首先要自爱，他知道自己有哪些长处，确信不疑而且十分珍爱，引以为荣。不自信的人缺乏自爱，他并不特别了解自己的长处，相反总是盯住自己的缺点或是有