

Zile juan Tuchonglai Weikezhi
Zile juan Tuchonglai Weikezhi



自乐

Zile juan Tuchonglai Weikezhi
Zile juan Tuchonglai Weikezhi
李跃华◎ 编著

Enjoy yourself

卷土重来未可知

摔倒了，
只要勇敢地站起来，
未来充满了未知数，一切皆有可能！

Zile Juantuchonglai Weikezhi



研究出版社

“青少年心理自助”系列



自乐 卷土重来木可知



研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

自 乐:卷土重来未可知 / 李跃华 编著. —北京:
研究出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-80168-560-5

I. ①自… II. ①李… 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 047648 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.yjcb.com

E-mail: yjcb@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: 16.25

字 数: 200 千字

定 价: 30.00 元 ISBN 978-7-80168-560-5

前 序

笑一笑，重新站起来

人生中遇到挫折就像大自然中的刮风下雨，谁都无法避免。有的人，被风雨击倒了，被挫折征服了，被困难吓倒了，他的人生从此就变得灰暗了。而有的人，接受了风雨的洗礼，经历了挫折的磨练，战败了困难的挑战，他的人生从此便一片光明。

伟大音乐家贝多芬一生创作出大量流传千古的交响乐，一直被后人称为“交响乐之王”。但贝多芬的一生充满了痛苦：父亲的酗酒和母亲的早逝，使他从小失去了童年的幸福。当别人家的孩子还在无忧无虑地享受欢乐和爱抚的时候，他却像大人一样承担起整个家庭的重担，并且成功地维持了这个差点陷入破灭的家庭。

也许是屋漏偏逢连阴雨，也许是祸不单行的缘故。正处于青春年华的贝多芬，他失意孤独；也正当他步入创作力鼎盛的中年时，他又患了耳疾，双耳失聪。对于一个音乐家来说，还有比突然耳聋的打击更沉重的吗？贝多芬一生中几次濒于崩溃的境地，他在三十二岁时就写下了令人心碎的遗嘱。但他顽强地战胜了命运的打击，他大声呼喊：“我要扼住命运的咽喉，它决不能把我完全摧毁。”即便是在困难重重最痛苦的时候，他还是凭着自己的坚强斗志完成了清明恬静但又激昂奋进的《第二交响曲》。

伟人之所以称之为伟人，是因为他们用生命为全人类书写着历史，给人类留下最宝贵的精神财富。所以，看向前方，学学伟人，遇到挫折就笑一笑吧！

上帝给了我们两条娥眉月，一双眯成线的眼睛，和稍稍向上翘起的嘴巴，组成了“微笑”，就是希望我们用微笑面对生活。微笑是蕴涵着



一种振作，一种成熟，一种坚强，一种超越的魅力，只要我们微笑着面对生活，生活也会向我们微笑的。

微笑是幸福的来源，是幸福的先导，是幸福的前提。微笑是人类宝贵的财富，是自信的标志，是礼貌的表现，是沟通人际关系的法宝。

《自乐——卷土重来未可知》要告诉你的是：一个人，从贫乏到丰富，从平庸到优秀，从贫穷到富有，这个过程必定是充满艰辛与挫折的。铺满荆棘的路也许就是通往财富的路，无数次的跌倒不可怕，只要你勇敢地站起来，那么快乐、幸福、成功这些宝藏都会是属于你的！

但如果你中途放弃了，那么，就会与之失之交臂！

拿起此书，你的生活将会是另一番模样，你的人生也会因此而被照亮。挫折不再可怕，生活还在继续，风浪仍在拍打着要阻碍你的行程，没关系，有《自乐——卷土重来未可知》陪你，乘风破浪，一路前行！

若 木

2010年4月26日于北京·天通苑

前言

Preface

鲁迅曾说：“我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？”

爱迪生曾说：“失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值，只有在我知道一切做不好的方法以后，我才能知道做好一件工作的方法是什么。”

爱因斯坦认为：“一个人在科学探索的道路上，走过弯路，犯过错误，并不是坏事，更不是什么耻辱，要在实践中勇于承认和改正错误。”

逆境与顺境，是人生之旅中的常客，谁也不可能一帆风顺地走到生命的尽头。害怕失败，失败就会无处不在；挑战逆境，成功之门就会随时为你打开。没有经历苦难的考验，人永远品味不出幸福生活的意义；只有经过挫折的锤炼，人才会珍惜得到的收获。所以勇敢者才能在不断的失败中获得经验，挑战者才能最终走出阴影和黑暗，拥抱光明的未来。

挫折不仅是财富，挫折还是上帝给我们的恩赐，所以挫折不可怕，可怕的是没有正视它。因为挫折就像一面镜子，你的态度如何，决定了人生的结果如何。挫折会让懦弱者更加懦弱，却让坚强者更加坚强；让自卑者彻底丧失斗志，却让自信者激发挑战的勇气。为人父母者，必须言传身教，不失时机地对孩子进行挫折教育，从小磨练孩子的意志，增强克服困难的勇气，学会在逆境中保持乐观向上的人生态度，引导他们迈向成功。其实，挫折并不可怕，只要我们勇敢面对，你会发现，生活



永远向你微笑！

“自古雄才多磨难”，面对挫折，青少年应当拿出勇气和耐心，并对自己说：“风雨中这点痛算什么”，主动出击，迎接挑战，直面挫折，笑对挫折，把挫折当作前进中的踏脚石，然后拥抱胜利。因为挫折是福，注定在我们的岁月中搏击风浪，经历考验，奠定更加坚实的基础，谱写出美好的人生之歌。

一个人应该知道自己能够做什么，应该做什么，必须做什么，更应该知道不应该做什么，不要做什么。因而保持清醒的头脑，远比聪明的脑袋更为重要。一个人如果能在坚持与放弃间保持一份清醒，那么成功就在前方不远处等待着你，微笑着向你招手……

《自乐——卷土重来未可知》也将伴你成长，为你做一面镜子，让你看到真正的自己，看到不足，看到长处；本书将是你更好的人生导师，为你指引方向，抚慰你的心灵，让你在困境中越挫越勇。

未来是个未知数，倒下，你就注定失败，站起来，你就可能走得更
高更远！

Contents

目 录



挫折如歌,我用青春来唱响

第一章

读好书,好想哭——学习挫折

/ 3

“年少的我喜欢一个人在海边,卷起裤管光着脚丫踩在沙滩上,总是幻想海洋的尽头有另一个世界……”

当家长和老师在学生耳边这样碎碎念叨的时候,很多学生都会觉得头脑轰鸣,心情也变得烦躁不安。就像歌中所唱的那样:“读读读……读好书,好想哭”,有些学生甚至想到要离开父母,远离学校,去浪迹天涯。他们在父母的保护伞下长大,都有一种渴望走出父母臂膀之外的冲动与欲望,这是青春普遍存在的心理。人们不免生疑,学习为何让当今学生如此反感与头痛?

没有学习热情 / 5

考试前总是过度焦虑 / 8

如何改正偏科现象 / 12

学习有捷径吗 / 14

学习中的“高原反应” / 17

第二章

是我爱你过了火——情绪挫折

/ 21

“总是拿着微不足道的成就来骗自己,总是莫名其妙地感到空虚,总是靠一点酒精的麻醉才能够睡去……”

青春期是张扬个性的年代,人人追求超然、另类,匆匆走过青春期的入常常后悔自己没能留下些什么,而现代青少年却仿佛“不走前人路”一般地想要抓住青春,把握青春的每一分钟。

然而,他们张扬个性的同时,却引发了心中的熊熊大火,一些不良情绪俘虏他们的心情。他们被奴役着……无法挣脱……。

大如山的压力让人不快乐	/ 23
极度浮躁	/ 25
怎么看他都不顺眼	/ 28
真拿抑郁没办法	/ 31
易哀易悲观	/ 34
透析自负	/ 36

第三章 爱我你痛了吗? ——情感挫折 / 39

“苦涩的沙吹痛脸庞的感觉,像父亲的责骂母亲的哭泣,永远难忘记……”

人与人之间的情感皆可为“爱”,亲情之爱,友谊之爱,恋人之爱,青少年的情感也因这些爱而时刻变化着。

青少年成长深受周边环境的影响,他们的心灵十分脆弱,家庭情感不和、朋友之间出现矛盾、懵懂情感的滋生等,这些都会让他们不知所措。

此外,如何与父母亲相处,是青少年们的心理负担与困难之一。随着思考方式的改变,年轻人也会改变对父母的看法,开始批评父母的言行,甚至“看不起”父母,形成了代沟隔阂。细腻的感情线会带给他们消极的思想,引发消极的行为,这些对于他们的成长都是十分不利的。

我恨我的父母	/ 41
父母一点也不理解我	/ 43
父母离异,自暴自弃	/ 45
就想跟他们对着干	/ 48

爱你在心口难开 / 50

失恋痛苦缠上我 / 53

第四章 我独自站在高岗上——交际挫折 / 57

“如今的我生活就像在演戏,说着言不由衷的话,戴着伪善的面具……”

随着年龄的增长,独立意识的增强,青少年与社会的交往越来越广泛,他们渴望独立的愿望也日益变得强烈。在日常交友中,他们不可避免地会遇到一些问题,如对朋友的言语很敏感,容易产生嫉妒,或受到群体朋友的压力会采取某种行为等。有些可能因为个人的性格问题而被群体孤立,犹如天空中被抛弃的大雁,失落而无助。

不要做“独行侠” / 59

嫉妒正破坏着你的人际 / 61

心中的苦闷无人说 / 64

天才注定是孤独的吗? / 66

多疑的人少朋友 / 68

第五章 我不想做坏小孩——行为挫折 / 71

“骄傲无知的现代人不知道珍惜,那一片被文明糟踏过的海洋和天地……”

时代的进步为后代人创造了更多、更好的生活条件及生存环境,人类的精神文明也在不断地提高。然而,思想尚未完全成熟的青少年却不懂得珍惜现有的美好生活,任由思想来放任自己的言行,他们有的行为偏激,有的作风不良,有的甚至为了钱财而去偷、抢、杀,当他们最终受到惩罚的时候才悔悟过来,在恨不当初的时候,他们却没有了重新做人的勇气。

偷窃——我也是不得已而为之 / 73

离家出走——我就是故意赌气 / 75

逃学——不受约束，多自在 / 78

打架——看哥们儿多讲义气 / 82

第六章 “死了都要爱”——网络挫折 / 85

“寻寻觅觅寻不到活着的证据，都市的柏油路太硬踩不出足迹……”

如今，电子游戏机已从青少年的生活中退出并销声匿迹；但作为电子游戏机的后继者——网吧，则以另一种形式悄然占领了这块失地。网络时代已然来临。

然而，很多青少年在接触网络之后如染毒瘾一般，如痴如醉，沉陷其中，难以自拔，尤其是那些不堪入目的色情网站、黄色图片等不良元素在冲击着青少年的眼球，侵蚀着他们的心灵。他们高喊“网络万岁”，对网络“死了都要爱”的口号，网络引发的偏激思想也是诱发青少年犯罪的主要祸根之一。

深陷网吧，无法自拔 / 87

网络游戏让人痴让人狂 / 90

对网络成瘾 / 93

网络世界并不是现实世界 / 95

网络损害你的健康 / 98



摔倒了，就勇敢地站起来

第一章 爱上学习——我的未来不是梦 / 103

“……风雨中这点痛算什么，擦干泪不要怕至少我们还有梦！”

每个人都有自己的梦想，不论什么样的梦想，知识绝对是开启梦想之门的必经之路，永远保持一颗学习的心就是那把惟一的钥匙。

读书是现代入成长的必经过程,读书不仅能帮助一个人开拓前程,而且能帮助一个人成就事业。读书能使人聪明、智慧,并且能使人谦虚、自信,有耐心和机智,而这些都是未来成功必须要有的要素。日积月累的读书生活,是明天事业成功的关键。

有付出才有收获	/ 105
阅读在为自己淘金	/ 107
学习是生存的保险	/ 110
学习是人生攀山的阶梯	/ 112
相信知识改变命运	/ 114
优胜劣汰,适者生存	/ 117
拒绝拖延,今日事今日毕	/ 119
活到老,学到老	/ 121
学习不要走捷径	/ 124

第二章 掌控情绪——我的地盘听我的 / 127

“只有远离人群才能找回我自己,在带着咸味的空气中自由地呼吸。”

情绪像是一个晴雨表,它可以晴空万里,也可以乌云密布,关键要看你如何去掌控它。

你不能左右天气,但你可以改变心情;你不能改变容貌,但你可以展现笑容;你不能控制他人,但你可以掌握自己;你不能预知明天,但你可以利用今天;你不能样样胜利,但你可以事事尽力……很多事情都是可以选择的,情绪也是一样,你选择什么样的情绪,就拥有哪种颜色的天空,拥有什么颜色的天空,你就拥有什么样的人生。所有的一切,都在你的掌控之中。

做情绪的主人而非奴隶	/ 129
培养自己积极乐观的习惯	/ 131
换个角度看问题,也许更快乐	/ 134
调节情绪有妙招	/ 136

第三章 温润情感——让爱常伴你左右

/ 139

“长大以后为了理想而努力,渐渐地忽略了父亲母亲和故乡的消息……”

现代青少年过早地独立,过早地离开家庭的怀抱,在学校这个“小社会”中历练并成长着。他们有自己的理想,在为之而努力的时候却又被心中的丝丝感情线缠绕着、牵绊着,来自家庭或个人的感情问题让他们显得有些力不从心。

青少年应当学会梳理自己的情丝,用真心真爱来对待身边的每一个人,润化自己的人生。

孝顺是一种美德	/ 141
理解自己的父母	/ 143
孝敬父母要趁早	/ 145
勿以善小而不为	/ 148
正确对待“爱情”	/ 150
做一个诚信的青少年	/ 152

第四章 成功交际——让自己左右逢源

/ 155

“……风雨中这点痛算什么,擦干泪不要问为什么!”

有很多人总是处在原地,仰天长问:为什么,为什么没有人愿意和我交朋友?为什么我要被孤立出来?为什么我没有好人缘?为什么我找不到真挚的友谊?结果,生活还是一样继续着,什么也没有改变。发展亲密的伙伴关系是青少年的一种精神需要,在交往中他们可以相互学习、帮助,增长自己的知识,所以,与其这样做无用功,不如审视一下自己,从自我出发,改变自己,为自己赢得一个好人缘。

克服自卑心理

/ 157

倾听是最好的人际交流	/ 160
敢于接受别人对自己的批评	/ 163
与人交往要守信	/ 166
三人行,必有我师——战胜妒嫉	/ 169
学会宽容:朋友多了路好走	/ 172
懂得赞美他人	/ 175
调适社交恐惧心理	/ 177
青少年要处理好师生关系	/ 180

第五章 改正行为——我们都是好孩子 / 185

“我们都是好孩子,最最善良的孩子,相信爱可以永远啊……”

俗话说:“浪子回头金不换。”做错了事情不要紧,重要的是有一颗悔过的心。如果真心认识到自己的错误,不论什么时候,都不要觉得晚,也不要总是活在别人的眼光下,只要你真正“回头”了,改过了,时间会帮你证明一切,身边的人也会因此而对你改观。

端正自我,抵制诱惑	/ 187
自觉不做“烟民”	/ 189
自觉不做“酒鬼”	/ 191
尽可能远离色情作品	/ 194
向赌博说“不”	/ 196

第六章 正视网络——相信明天会更好 / 199

“唱出你的热情伸出你的双手,让我拥抱着你的梦,让我拥有你真心的面孔,让我们的笑容充满着青春的骄傲,让我们期待明天会更好……”

网吧作为新时代的产物,令众人着迷,对青少年的影响更为严重。网吧



的适应面积较为广泛,男女老少皆宜,而其内容相较于电子游戏室也是丰富多彩。但它对人们的危害性丝毫不亚于电子游戏室,甚至有过之而无不及;而它对于青少年的危害则更为突出,因为泡网吧者多为青少年。

然而,网络是应当为人类服务的,它本身是十分有益的,只是青少年对待它的态度错了。青少年只有正确地认识网络,从迷幻中走出,才能拥有更美好的明天。

人类创造网络是为了全人类的发展而非退步	/ 201
“泡网吧”不如“泡书屋”	/ 203
让电脑成为学习的工具	/ 206
利用网络,放眼看世界	/ 208

附 录	风雨中,这点痛算什么	/ 211
-----	------------	-------

在风雨中学会坚强	/ 213
在哪跌倒,就在哪爬起来	/ 215
将逆境变为成功的动力	/ 218
坚持就是胜利	/ 221
100 次跌倒,第 101 次站起来	/ 224
在自己的内心树立起自信	/ 227
勇气,使你立于不败之地	/ 232
最优秀的人是你自己	/ 235
放弃是一种高深的策略	/ 240

上篇

挫折如歌，我用青春来唱响

Spring in wallcoo

