

青春有约

快乐处方

——让个性之花盛开

袁磊◎编著



一个真正有个性的人永远知道自己的实际需要，并且会在不断的努力中突破自我、超越自我、认识自我、相信自我……

西苑出版社

青春有约

快乐处方

——让个性之花盛开

袁 磊◎编著

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐处方：让个性之花盛开 / 袁磊 编著. —北京：西苑出版社，2009.5

(青春有约书系)

ISBN 978-7-80210-496-9

I.快… II.袁… III.个人-修养-青少年读物
IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035751 号

快乐处方：让个性之花盛开

编 著 袁 磊

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码：100143

电 话：010-88624971 传 真：010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 640 mm × 960 mm 1/16

字 数 220 千字

印 张 17.25

版 次 2009 年 5 月第 1 版

印 次 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-496-9

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题，本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

序

让你的人生变成彩色的

婴儿出生后只是一个个体，因为他没有形成自己的个性，尚未成长为一个社会人，所以，称他们为“未成人”。随着成长，他的内部世界在丰富着、发展着、完善着，最后成长为一个从事社会实践活动的独立的个体，成长为完全的、现实的、具体的社会成员，形成了全面整体的个人持久统一的自我，这时他便具备了自己的个性。

宣扬的青春，为青少年带来了机遇和挑战，也带来了一生最美好的回忆。有很多人认为个性就是专搞不合群，然而那只有个性的羊小孩却告诉我们，有个性的人也会成为群体中的一分子。

一个人最难的选择就是不敢突破自己和走出自己，他们受不了世俗的眼光，受不了旁人的流言飞语。本书的第一章将教会大家如何突破自我。一个固定的思维模式会成为一个人行为上的枷锁，让他不由自主地怕前怕后，顾左顾右。一个敢于打破常规的人才能真正地改变自己的命运。青少年在追求与众不同的同时，更要学会接受与众不同的每个人。有个性的人可能最接受不了的就是碰到比自己更有个性的人，青少年要打破这种畸形的思想，才能快乐地和整个世界一同成长。

个性贯穿着人的一生，影响着人的一生。正是人的个性倾向性中所包含的需要、动机和理想、信念、世界观指引着人生的方向、人生的目标和人生的道路；正是人的个性特征中所包含的气质、性格、兴趣和能力影响着和决定着人生的风貌、人生的事业和人生的命运。青少年在耍个性的时候，了解自己吗？这么做会让别人感到自在吗？

东施效颦的故事，就是一个千年的笑话。东施所犯的最大的错就是不了解自己。本书的第三章将教会大家在追求个性时，先要认知自己。

人际交往中有第一印象论。就是在日常的人际交往中我们会发现有的人行为举止、音容笑貌令人难以忘怀；而有的人则很难给别人留下什么印象。有的人虽曾见过一面却给别人留下长久的回忆；而有的人尽管长期与别人相处却从未在人们的心目中掀起波澜。出现这种现象的原因就是个性在起作用。一般来说鲜明的、独特的个性容易给人以深刻的印象，而平淡的个性则很难给人留下什么印象。这时需要大家做的就是不断塑造自我、不断修饰自我。

在日常生活中，大部分青少年都对个性存在着一些误解，往往认为一个“耍酷”“玩帅”“坦率”“直白”的人很有个性；而“文雅”“平和”“斯文”“柔弱”的人没有个性。这种看法是不对的，至少说是不全面的。“耍酷”“玩帅”“坦率”“直白”是一种人在其生活、实践中经常的、带有一定倾向性的个体心理特征，是一个人区别于其他人的精神面貌或者心理特征。由于这种倾向的个性特征比较鲜明、独特往往容易给人留下深刻的印象。而“文雅”“平和”“斯文”“柔弱”也同样是一种性格温和、希望与他人和睦相处的人带有倾向性的个体心理特征和区别于其他人的精神面貌或心理特征。只不过这种倾向性的个性特征比较平淡而不鲜明，往往不容易给人留下深刻的印象罢了。对于个性的真正含义，青少年一定要明白。

青少年把个性当作一种时尚，当作一种流行，这显然是不对的。不管现在是多么时尚，多么流行，终究有一天会老旧、会被人遗忘，然而真正的个性会伴随一个人一辈子。看完这本书，会让青少年明白，学个性与学做人密不可分。

若 木

2009年5月于北京天通苑

前 言

青春，一个美好而曼妙的词，宛如燃烧的烈火，赤如朝霞的绚丽，澎湃着盎然的生命力！是生命之花刚刚绽放的时刻……然而我们的青春期，却是充斥着盲目、躁动、不安、焦灼、冲突、迷惘、愤怒、疑惑、封闭……浮浅表现欲支配下的盲目跟风绝对不应该作为青春的定义。

不知道大家有没有听说过东施效颦的典故：在春秋时代，越国有一位非常漂亮的美女名叫西施，她无论举手投足，还是音容笑貌，样样都惹人喜爱。西施即便只是略用淡妆，衣着朴素，也是走到哪里，哪里就会有很多人向她行“注目礼”，所有人都为她的美貌而惊叹。但是，西施患有心口疼的毛病。有一天，她的病又犯了，只见她手捂胸口，双眉皱起，流露出一种娇媚柔弱的女性美。当她在乡间路过的时候，乡里人无不睁大眼睛注视着她。

西施的同乡里有一个长得很丑，名叫东施的女子，她不但相貌长得丑，而且还很没有修养。她平时动作粗俗，说话大声大气，却一天到晚做着当美女的梦。每天更换不同的衣服，梳不同的发式，但是仍然没有一个人说她漂亮。

这一天，西施又在乡间路过，东施看到西施双眉微皱、一手捂着胸口，一手轻抚额头，一副惹人怜爱的样子竟然博得了那么多人的青睐，因此回去以后，她也学着西施的样子，手捂胸口，紧皱眉



头，在村里走来走去。哪知这丑女的矫揉造作的样子，反而使她的样子更加难看了。结果，乡间的富人如果看见丑女走在街上的怪模样，便会马上把门紧紧关上；乡间的穷人如果看见丑女走过来，便会马上拉着妻、带着孩子远远地躲开。大家不但没说她漂亮，还在见到她怪模怪样模仿西施心口疼，在村里走来走去的时候，个个像见了瘟神一般躲开。

东施看到西施皱眉的样子很美，很受他人青睐，故而去简单模仿西施的样子和动作，结果反被人讥笑。其实，由于先天的条件和后天的影响，每个人都有属于自己的个性美，都有不同的认识特征、不同的兴趣爱好、不同的欲望要求、不同的价值取向、不同的创造潜能。所以要根据自己的特点，扬长避短，寻找适合自己的形象，盲目模仿别人的做法是愚蠢的。一味去模仿别人的生活方式，那种人生也应该是悲哀的！

真正的个性并不是盲目的跟风，而是因为你成为了自己。这种个性必是独特的、成熟的、有理性的、有实质内容作为积淀的。创造永远是新的，模仿不是创造！一味地和别人攀比，那世界上岂不是全成了复制品了？如此一来，想必那个人活在世上也是多余的吧！一个真正有个性的人永远知道自己的实际需要，并且会在不断的努力中突破自我、超越自我、认识自我、相信自我……他能实现自己的理想与报负，而这是他行为的指导。只要通过实质的努力，这种人势必会成为一道亮丽的风景！

第一章

突破自我，粉碎禁锢头脑的枷锁

只有在突破自我关切的瓶颈，进而关切全人类的福祉时，人生才算真正开始。

—— 马丁·路德·金

1. 改变不了环境，就改变自己 / 003
2. 永远比别人领先一步 / 007
3. 不要墨守成规 / 011
4. 有奇思异想才有成功的机会 / 015
5. 走自己的路，让别人说去 / 018

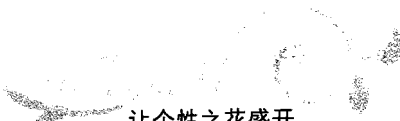
第二章

超越自我，不要拒绝生命的雕琢

希望是美好的，令人神往、追求，但是希望伴随着风浪。贪图安逸的人，他的希望不过是一条道路、一种幻境，只有敢于和狂风巨浪拼搏的人，希望才会开出鲜花，结出硕果。

—— 佚名

1. 你可以，我为什么不行 / 025
2. 笑对人生挫折 / 029
3. 旧的不去，新的不来 / 033



让个性之花盛开

4. 失败是为了下一次的成功 / 037

5. 将不可能变为现实 / 041

第三章

认知自我，摒弃源自内心的偏见

生命的意义在于付出，在于给予，而不是在于接受，也不是在于争取。

—— 贺内·杜波斯

1. 感激比仇恨更有力量 / 047

2. 珍惜时间，珍惜生命 / 051

3. 多一种眼光看世界 / 055

4. 学会宽容，能容人才能成事 / 059

5. 人生会因责任而精彩 / 063

第四章

相信自我，努力成就最好的自己

一百个满怀信心和决心的人，要比一万个谨小慎微的和可敬的可尊重的人强得多。

—— 辛克莱

1. 不要妄自菲薄，自信是引导人生的明灯 / 069

2. 自卑会成为阻碍你成功的麻痹药 / 073

- 3. 不要毫无原则地妥协，勇敢地与懦弱告别 / 077
- 4. 要努力争做生命的主宰者，而不是奴隶 / 081
- 5. 不要逃避惩罚，要勇于为自己的错误买单 / 085
- 6. 害羞会让人作茧自缚，别让羞怯害了自己 / 088
- 7. 要学会低调做人，高调做事 / 092

第五章

塑造自我，廓清外界无形的干扰

人类是依照改变环境的决定来塑造自己。

—— 苏霍姆林斯基

- 1. 不要孤高自诩，进步往往来自于谦虚 / 097
- 2. 不要自怨自艾，那只会让事情变得更糟 / 101
- 3. 只有乐观地面对生活，生活才会乐观对待你 / 105
- 4. 要经得起诱惑，在诱惑面前保持自制 / 109
- 5. 天上是不会掉馅饼的，要摆脱惰性的纠缠 / 113
- 6. 不可以貌取人，要知道内在比外在更重要 / 117
- 7. 一切时髦的东西都会成为过去 / 121



第六章

追求自我，攥紧信念的“红宝石”

追求理想是一个人进行自我教育的最初的动力，而没有自我教育就不能想象会有完美的精神生活。

—— 苏霍姆林斯基

1. 信念成就个性 / 127
2. 迷失自我的行为并不是个性 / 131
3. 凡事不以自我为中心 / 135
4. 卑微并不妨碍我做上帝的孩子 / 138
5. 态度是一根施了魔法的指挥棒 / 142
6. 笨鸟先飞早入林 / 146

第七章

修饰自我，感悟最深的心灵启迪

孩子是要别人教的，毛病是要别人医的，即使自己是教员或是医生。但做人处事的法子，却恐怕要自己斟酌，别人开来的良方，往往不过是废纸。

—— 鲁迅

1. 选择比努力重要百倍 / 153
2. 信任——做人基本原则 / 157

- 3. 人生底线，你要知道 / 161
- 4. 只有今天才属于你自己 / 166
- 5. 抓住机遇，更要创造机遇 / 170
- 6. 学会给予，做一个有爱心的人 / 174
- 7. 热爱生命，因为它是一种责任 / 178

第八章

实现自我，明确自己每一个行动

意志是自由自在的，人实现了他的意志，也等于实现了他自己，而这种自我实现对个人来说是一种最大的满足。

—— 弗洛姆

- 1. 坚持，必有所得 / 185
- 2. 寻找自己的优势 / 189
- 3. 在竞争中发展 / 192
- 4. 伤十指不如断一指 / 196
- 5. 凡事都要问个为什么 / 200
- 6. 谦逊是一颗力大无比的定风珠 / 204

第九章

挑战自我，用行动创造自身价值

人不能像走兽那样活着，应该追求知识和美德。

—— 但丁

1. 果断才能成就大事 / 211
2. 竭尽所能突破眼前的困境 / 214
3. 坦然面对，压力面前笑脸相迎 / 218
4. 注重细节，小事不可忽视 / 221
5. 过多的借口会磨平你的个性 / 225
6. 用汗水代替泪水 / 228

第十章

走出自我，寻找荒漠中的“甘泉”

人类被赋予了一种工作，那就是精神的成长。

—— 列夫·托尔斯泰

1. 走出自我，成就个性 / 235
2. 两点之间，并非直线最短 / 239
3. 凡事都要争一争 / 243
4. 人云亦云，只因为走不出自己 / 247
5. 站到一个比自己高的地方 / 251
6. 坐着不动，荒漠不会变为绿洲 / 255
7. 不要让梦想一直处于等待的位置 / 259

第一章

突破自我，粉碎禁锢头脑的枷锁

只有在突破自我关切的瓶颈，进而关切全人类的福祉时，
人生才算真正开始。

—— 马丁·路德·金

1.改变不了环境,就改变自己

一个人生活在这个世界上,时时刻刻都在和环境打交道,只有双方达到和谐时,生活才会变得美好,否则便会产生无尽的烦恼。当环境恶劣的时候,有些人喜欢想方设法来对抗和应付环境,而有些人则会想方设法来改变自己,让自己来适应环境。我们不能武断地判定这两种不同的协调办法到底谁对谁错,但对于一般人来说,改变环境都是一件遥不可及的梦想,而通过改变自己来适应环境则容易得多,毕竟人最容易把握的还是自己。

一场狂风暴雨之后,一棵粗壮的大树被连根拔起,它惊讶地发现旁边一株弱小的芦苇却丝毫没有受伤,就十分不服气地问道:“为什么我都被刮断了,而你却什么事都没有呢?”芦苇回答说:“因为我知道我的力量不足以和狂风抗衡,所以就低下头给风让路,避开了有力的冲击,而你却自以为强硬有力,拼命抵抗,结果就成现在这副模样了。”

这是一篇小小的伊索寓言,千百年后的今天,这个寓言故事仍然能够给人们深刻的启发:当一个人不能改变环境时,一定要低下傲慢的头颅改变自己,否则就会输得很惨。对于青少年来说,学会改变自己是一件很有意义的事情,因为你们正处在叛逆、狂放的年龄阶段,此时你们的征服欲望亦是最强烈的。一旦你们与外界环境产生摩擦,又发现自己的力量是渺小到实在难以

同环境抗击时，就很容易产生冲动过激的情绪。此时，你们最需要的就是改变自己，就像芦苇一样，低下谦和的脑袋，给环境让路，让自己去迎合环境。

让自己适应环境

很久以前，有一位国王，他的国家风调雨顺，臣民们都过着舒适的生活。有一次，国王率领着一行人马去一个很远的地方旅行，由于路途遥远，而且路况十分糟糕，所以回到王宫后，国王不停地抱怨他的脚很疼，甚至有些后悔这次旅行。于是，愤怒的国王便向天下发布诏令，命令全国的老百姓必须在规定的时间内用上好的皮革铺好每一条道路。这样一来，势必要花掉大量的财力物力和人力，百姓们虽有怨言，却没人敢说出来。

这时，朝中的一位大臣冒着触犯龙颜的危险进言道：“陛下，您这样做实在花费了很多不必要的金钱，也让百姓们受苦受难，何不剪一小块牛皮包在自己脚上呢？既省钱又省力。”国王听了大臣的话略加思考，觉得是个好主意，便收回了诏命，接受了他的建议——为自己做了一双厚皮牛皮鞋。

国王能够改变自己来适应整个大环境，实在是难能可贵。在动物的世界里，有“适者生存”的恒久定理，其实人类社会亦是如此。只有那些能够适应环境的人，才能永远立于不败之地，笑看世间风云；那些一心想改变环境的人，却往往难以摆脱困境，后果只能是停滞不前，甚至还会有所倒退。

也许有些人会认为，总是向环境低头是一种懦弱的表现，甚至是“不讲气节”，“没有操守”的表现。于是，很多有志之士便不肯来迁就环境，宁可在力量悬殊的斗争中被打得头破血流。其实这又是何必呢？每个志士都有“不向困难低头”的个性，适应并不是没有个性的表现，通过适应来战胜“环境”，岂不是该个性的最好