



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU - WAN MEI CONG SHU

青少年心理自助文库——完美丛书



FANG QI

放弃

放弃延伸芳草路

fang qi yan shen fang cao lu

刘彬彬◎著

人生决不是投机，也不是赌博，
而是内在心灵的充实和自由。



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU—WAN MEI CONG SHU

青少年心理自助文库——完美丛书



FANG QI

放弃

放弃延伸芳草路

fāng qì yán shēn fāng cǎo lù

刘彬彬◎著

人生决不是投机，也不是赌博，
而是内在心灵的充实和自由。

图书在版编目(CIP)数据

放弃:放弃延伸芳草路 / 刘彬彬著. —北京:现代出版社, 2013. 11
(青少年心理自助文库)

ISBN 978-7-5143-1626-1

I. ①放… II. ①刘… III. ①人生哲学—青年读物
②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 273503 号

作 者 刘彬彬
责任编辑 李 鹏
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264(传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市恒升印装有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 14
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1626-1
定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载



P 前言 REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感觉不幸福、不快乐？又怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越是觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实，正所谓“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到下一代能否健康成长，承担起建设和谐社会的重任。作为家庭、学校和社会，不能仅仅重视文化专业知识的教育，还要注重培养孩子们健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重他们。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。心理自助能够帮助青少年解决心理问题，获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年的自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

好的习惯将使你成为有成就的人，同样，坏的习惯也将使你一生一事无成。所以切不可小看平时一些微不足道的毛病，一旦养成习惯，将成为你前进路上的绊脚石。这就非常需要我们仔细检查一遍自己的习惯。看看哪些是有益的，哪些是有害的，而后，将有害的改为有益的。哪怕一个小小的改



放弃——放弃延伸芳草路

变,假以时日,必能受益无穷。后天的培养铸就了人们强大的习惯,要树立勤奋是光荣的、努力和坚持不懈终会得到好回报的信心,正所谓好习惯结好果,坏习惯酿恶果。

习惯是所有伟人的奴仆,也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大,得益于习惯的鼎力相助;失败者之所以失败,习惯同样责不可卸。习惯决定命运。但我们应该明白,习惯不是与生俱来的,它是在后天的行为活动中逐步形成的。只有在正确道德意志的驱使下,才能形成良好的习惯。捡起别人忽略的纸屑,扔掉马路上的砖瓦,按时归还借来的东西,学会整理自己的学习用具,学会独立处理自己的事情……这些都需要我们在日复一日的学习与生活当中逐步养成。

所有成功人士都有一个共性,那就是,基于良好习惯构造的日常行为规律。各个领域中的杰出人士——成功的运动员、律师、政客、医生、企业家、音乐家、教育家、销售员,以及其他专业领域中的佼佼者,在他们的身上都有一个共性,那就是良好的习惯。正是这些好习惯,帮助他们开发出更多的与生俱来的潜能。正因为习惯的力量是如此之大,所以我们要养成良好的习惯以有助于成功。

本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾,科学调适身心,实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课,可以给你增加快乐的心理自助术;本丛书会让你认识到:掌控心理,方能掌控世界;改变自己,才能改变一切;本丛书还将告诉你:只有实现积极心理自助,才能收获快乐人生。



C 目 录 CONTENTS

第一篇 放弃人性的弱点,勇敢竞争

跨越自卑 ◎ 3

当断要断,果断行事 ◎ 8

不要冲动,理智地面对一切 ◎ 14

怯懦是成功的敌人 ◎ 20

要坚强,不要半途而废 ◎ 22

坚持不懈的精神 ◎ 25

敢于在必要时适当地冒险 ◎ 28

第二篇 放弃坏习惯,走向卓越的人生

养成细心的习惯 ◎ 35

靠自控力改变自己的坏习惯 ◎ 39

养成多看一眼、多想一下的习惯 ◎ 44

战胜懒惰,培养甘于吃苦的精神 ◎ 46

放弃粗心,小事不能疏忽 ◎ 49

改掉拖拉的恶习 ◎ 52



放弃——放弃延伸芳草路

第三篇 放弃不适合的,明智抉择人生

可能实现的目标才是明智的选择 ◎ 57

做事要分清轻重缓急 ◎ 61

拟定更合理的时间计划 ◎ 65

别把固执当“执着” ◎ 69

放弃显不出自己优势的行业 ◎ 73

第四篇 放弃不良的思想观念,老练处事

放弃僵化思想,灵活地解决问题 ◎ 79

主动做事 ◎ 81

不甘于平庸的生活 ◎ 83

正确对待自己的错误 ◎ 86

追求自强自立 ◎ 90

不要随波逐流 ◎ 95

放弃不良思想,争取成功人生 ◎ 99

放弃虚伪,做真诚的自己 ◎ 104

充分发挥创造力,树立创新意识 ◎ 108

不可忽视礼貌和教养 ◎ 111

放弃偏见,更客观地看待生活 ◎ 115

第五篇 学会放弃,老练处事

别让压力超过你的承受能力 ◎ 123

琐事使你的精神焦躁不安 ◎ 127

放弃烦恼,享受快乐的人生 ◎ 133



- 正确地区分成熟与世故 ◎ 138
一定要抛弃不必要的面子 ◎ 142
认真听取别人的意见 ◎ 146
过分贪婪的人容易因小失大 ◎ 150
不要过分的自私 ◎ 154
放弃过分的嫉妒 ◎ 158

第六篇 放弃,维护自身的利益

- 善良和慷慨要有节制 ◎ 163
学会拒绝别人 ◎ 166
放弃追求完美的心理 ◎ 168
不要取悦所有周围的人 ◎ 173
不要追求没有意义的“胜利” ◎ 176

第七篇 放弃消极心态,积极面对人生

- 抱怨和责怪别人是徒劳无益的 ◎ 181
学会理智地进行抱怨 ◎ 184
热情是一个人取得成功的品质 ◎ 187
在生活中积极第散播自己的爱心 ◎ 192
精心选择生活中的交往对象 ◎ 194
适合你的人绝不是唯一的 ◎ 199
对待爱情要拿得起,也要放得下 ◎ 202
用积极的意念鼓励自己 ◎ 204
积极的思想带来积极的结果 ◎ 211
看轻自我,成就未来 ◎ 215



第一篇 >>>

放弃人性的弱点，勇敢竞争

自卑是成功路上的拦路虎。因为自信是人生最可靠的资本，能让我们去努力克服困难，排除障碍，争取胜利。

而自卑却使我们停滞不前，坐以待毙。居里夫人曾说过：“我们对自己要有信心。一个人只要有自信，那么，他就能成为他希望成为的那样的人。”因为内心的强大，可以稀释一切痛苦和忧愁，能够弥补你外在的不足，能够让你无所畏惧。

因此，一定要把自卑从你的内心深处删除，你才能拥有一个辉煌的人生。



跨越自卑

地球上每一个人多多少少在某些方面不如另一个人或某一些人,他们的生活多多少少受到自卑感毒害。

自卑感之所以会影响我们的生活,并不是由于我们在技术上或知识上的不如人,而是由于我们有不如人的心理。

自卑是危险的。它会使你迷离恍惚,让你看不清自己的能力,认识不到自己。克服自卑就应该坚定信心,不断尝试。也许,改变就在下一次。

有一位妈妈带她的儿子去动物园看大象。大象周围有许多矮矮的木桩,儿子的脑子里就产生了疑问:“妈妈,这么大的象,一定很有力气,可是它为什么不挣断这细细的链子逃跑呢?”他妈妈告诉他:“这头象刚来到这里的时候还很小很小,当时就用这小木桩、矮棚圈着它,它当时很想挣断链子跑出去,可是由于力气小,每次都失败了,于是就失去了挣脱链子的信心。尽管它一天天长大,但不知道现在自己有很大的力量,用力挣一下,就能逃出来。它不敢这样想,当然也就不会这样去做,因而只好永远被锁在这里,老死在这里了。”

不如人的心理,产生的原因往往是:我们不用自己的“尺度”来判断自己,而用某些人的“标准”来衡量自己。这样便产生愚昧错误的逻辑,产生忧虑感、自卑感,自己认为自己没有“价值”,不配得到成功与快乐。这些都是因为我们接受了“我应该像某某人”的观念,或“我应像其他每一个人”的错误观念。事实上,并没有“其他每一个人”的通用标准,况且



放弃——放弃延伸芳草路

“其他每一个人”都是由个人组成的，世界上没有两个完全相同的人。

自从转学来到这所学校，李华开始变得自卑。因为在以前的学校里，大家都是一样的口音、一样的方言，谁也不会笑话谁。可是转学以后，新同学都说着纯正标准的普通话，比她原来学校里的老师说得还好，夹在一群糯米一样柔软的声音里，她总是俺呀俺的，显得是那样格格不入。每次李铭跟在她身后学她，一口一个“俺们那疙瘩”，她就不敢再开口说话，最要命的是英语课，老师一叫她朗读课文，大家就会在底下抿着嘴偷偷地乐。

另一个原因是衣着。同学们一个比一个漂亮，牛仔裤，镂空衫，公主裙，韩版的雪纺裙，简直可以开时装发布会了。唯有她还穿着以前买的那些色调单一款式陈旧的衣服，像一只灰老鼠，人多的地方不敢去。大家在谈论周董的新歌、韩寒的新书时，她低着头拼命做事，收拾别人丢下的垃圾，替大家拿东西，收集矿泉水瓶子。

李华前所未有的失落，小小的自卑像被摇晃过的可乐，稍一触动就会四处流溢。她拼命地收敛自己，尽量不与人交往，尽量不去人多的地方，尽量不与人交流，像一只谨小慎微的小老鼠，一个人独来独往。

只有独处的时候才是她最快乐的时光，她的拘谨和木讷会在这一刻里烟消云散。她害怕和同学交往，怕那些嘲笑的目光、讥讽的话语、不屑的轻蔑，这些足以让她受伤，让她逃匿。

那天，上英语课时，老师又让她朗读课文，她只好硬着头皮站起来，本来就很重的口音，加上一紧张又开始结巴，原本应该是很好听的朗读，她却读得支离破碎，语速磕磕绊绊和极其严重的口音混在一起，听上去很滑稽。李铭终于忍受不了，他捂住耳朵喊了一嗓子：“别读了，折磨死人不偿命啊！”有人小声附和：“就是，难听死了。”有人低声笑。从此，她落下了后遗症，只要一听到有人在读英语，就会心里发抖，腿肚子就会抽筋。

李华暗暗下定决心：谁说我不行？我还偏要试试，把你培养成央视董卿那样的普通话的水平。李华那普通话的水准怎么练都带着一股泥土的



芬芳,怎么可能会像董卿那样有着风铃一般甜美的声音?

李华真的来了劲头,她没完没了地缠着李铭问这问那;中午吃完饭,别的同学都去操场玩儿,她对着小镜子练口形,把不该卷舌的地方去掉,该卷舌的地方,努力把舌头翘起来,很滑稽,很费劲,但效果也很明显。她不厌其烦地找李铭纠正和补充,李铭居然也很快地进入了角色,担当起老师的重任。

学校举办英语大赛,主持人要从学生中选拔,很多同学都跃跃欲试,李华犹豫了好几天,想报名又不敢,怕同学们笑话。不报名,又觉得失去了一个很好的检验自己的机会。跟李铭说起自己的想法时,李铭惊讶地把嘴张成O型;李华的脸“腾”地红了,一直红到耳朵根。谁知李铭说,我正想跟你说呢,你去试试吧。你的成绩那么好,差距就是普通话不标准,可是经过为师这段时间的强化训练,你也该期满出徒单飞了。

李铭摇头晃脑的样子,让李华好气又好笑,她和李铭击掌为盟,拿出所有的勇气和力量,真的去找老师报了名。

听说李华报了名,很多同学都等着看笑话,谁知正式选拔那天,李华适中的语速、标准的发音,不但让同学们大吃一惊,也让主考的老师大为惊异。李华脱下自卑的外衣,展示的是满满的自信。

不要拿他人的标准来衡量自己,因为你不是他人,也永远无法用他人的高标准来衡量自己;同样的,他人也不该以你的标准来衡量他们自己。只要你了解这个简单的道理,你的自卑感就会消失。与人相比,容易把自己的优点掩盖,只看到自己的缺点。

自卑与自信这两种相反的心理状态是可以转换的。其实不必与别人比高下,因为地球上没有人和你一样,也没有和你同一等级的人。你是一个人,你是独一无二的;你不像任何一个人,也无法变得像某一个人;没有人要你去像某一个人,也没有人要某一个人来像你。

自卑感的产生,不是来自“事实”或“经验”,而是来自我们对事实的结论与对经验的评价。例如:你在举重方面不行,或在跳舞方面不行,但



放弃——放弃延伸芳草路

是不代表你是个不行的人,每个人都有自己的长处,也许你的优点你还没有发觉,也许你通过努力会变得比他们更加优越。所以要正确审视自己的缺点和优点,消除自卑感,增加自信心。找回自信,正确认识自己真正的价值。

如果对自己的力量没有最起码的、适度的信心,你是根本不可能获得成功和快乐的。有了自卑感这类心理缺陷,就会妨碍成功的实现。但是,有了恰当的自信心,却能引导你自我实现和获得成功。

一位教育专家曾做了一个实验,将学习成绩较差的班级的学生当作学习优秀班的学生来对待,而将一个成绩优秀的班级当作问题班来教。一段时间下来,他发现情况发生了变化:原来成绩距离相差甚远的两个班级,在实验结束后的总结测验中,平均成绩竟然相差无几。原因就是,老师们不明真相,用对待好学生的态度来对待差班的学生,使学生们的自信心得到鼓励,因而学习积极性大增;而原来的优秀班学生,受到老师怀疑态度的影响,信心受挫,致使学习态度转变,影响了学习成绩。

你是否问过自己:“什么是我最大的弱点?”也许,人类最大的弱点便是自我贬值——自己瞧不起自己。自我贬值的表现多种多样。比如说:某人在报纸上看到一个招聘广告,那正是他朝思暮想的位置。但是,他什么也没有干,因为他想:“我不够资格干这事,为什么要去自寻烦恼?”自古以来,哲学家们便已给我们一个极重要的忠告:认识你自己!但是,大部分人看上去把这一劝告译成是仅仅了解消极的自我。他们过多地看到自己的错误、短处和无能。

知道自己的先天不足是一件好事,因为我们自己毕竟还有缺陷。

但是,如果我们仅仅知道我们消极本质的一面,情况就很糟了。这就会使我们觉得,我们的生活价值不大。这会限制我们的发展,因此,必须努力加以纠正。下面是几个帮助衡量你真正价值的办法:

(1)了解你主要的长处。



请几个客观的朋友来帮助你寻找优点,他们将给予你真实的看法(最常见的优点多与教育、经验、技术、长相、和谐的家庭生活、态度、性格和主动性等有关)。

(2) 认识自己的伟大之处。

在每个优点之下,写下三个人的名字,而这三个都是你认识的、已取得极大成功的人;但在某些方面,他们却比不上你做得好。

当你结束这一练习时,你会发现你至少在某个方面超越了许多成功者。

你只能得出这样一个结论:你比你想象中的自我要伟大得多。为此,让你的思想跟上真正的你,再不要瞧不起你自己!

(3) 把自己当作世界上最重要的人。

你必须明白,当你了解自己是世界上最重要的人时,那并非自大。当你排除掉生活中琐屑的无关的事,而为你内心的“我”注以应得的关注时,那并非是自负或是自私。

心灵悄悄话

XIN LING QIAO QIAO HUA >>>

看重自己,把自己看成世界上最重要的人,不是自我崇拜,而是全神贯注于自己。你只需顺着正确的发展方向,耐心地做你自己的工作,使自己成长。经过你每天不断地尝试,努力,再度激发你的热情,进而接纳自信的自己。



当断要断,果断行事

人们常说的小心谨慎,三思而后行,不是要我们瞻前顾后、畏缩不前。机遇就像闪电,一闪而过。只有快速果断地采取行动,才能将它捕获。认准了的事情,不要优柔寡断;选准了一个方向,就只管努力,不要迟迟迟疑。有些事情是不能等待的,一时的犹豫,留下的将是永远的遗憾。因此善于果断地解决问题才能赢得更多的机会。

战国时代,楚国令尹(掌握军政大权的大官)春申君黄歇任职期间,有人劝他及早地把一个实力派人物李园除掉。黄歇犹豫不决,优柔寡断,迟迟没有接受劝告,后来反被李园派来的刺客杀死。

一般来说,这种封建士大夫之间的争权夺利,没有任何可取之处。但是,《史记》通过这个故事却揭示出一个千古以来一直被人高度重视的谋略,那就是当断不断,反受其乱。

俗话说:“机不可失,时不我待”。面对良机,应该当机立断,果敢地、及时地做出有利于自我的决策。

如何及时地抓住良机呢?这就需要我们具有果断的素质。

有这样一个故事:

一家攀岩俱乐部招聘两名工作人员。进入最后角逐的5男1女6名应聘者,他们被分别领进6个单间,单间里各放着已牢牢地绾结在一起的两条尼龙绳。主考人员宣布:谁先解开那个绳结,也就是说谁先将两条绳子分开,谁就可以进入老板的办公室,接受老板的面试。但时间只有30



分钟,超过时间仍不能解开绳结者,将不再具有面试资格。

最后,只有一男一女坐在了老板的面前。而其他4位男性,有两位还未到规定的时间就已经放弃了;另两位,直到时间结束也没能解开那牢牢的死结。

在老板的办公室里,已准备好用工合同,先进来的就可以签约。原来,那个女的5分钟不到就走出单间,向主考人员借了一只打火机,将那个非常牢固的绳结果断地烧化了;那个男的,刚过10分钟,也走出单间,他向厨师借了一把菜刀,当机立断地将那个怎么也解不开的绳结一劈为二……

或许其他4个人认为这道考题的用意是检验应聘者的手劲或耐心。其实,他们都错了。事后,老板的一番话道破了解绳试题的内在玄机,他说:“一个人能不能胜任某项工作,或说能不能完成某项任务,往往不在于他的体能和智力,而是取决于他能不能创造性地进入角色,果断地解决问题。”

对于每个人来讲,要想把握机遇,获得成功,就要有果断的判断能力和决策能力。要知道,机遇从来是不等人的。

说到果断,人们很容易联想到草率、鲁莽。然而,果断决不是草率,更不是鲁莽。草率和鲁莽是愚昧无知和粗心大意的伴生物;而果断则是对信息做了充分加工,做出十分迅速准确的反应,是快速、平静的深思熟虑。草率和鲁莽与果断是格格不入的。生活中的每个人都需要当机立断,否则,只会贻误“战机”,最终一无所获。

机遇太珍贵了,一定不能失去,否则后悔也来不及。大哲学家培根说过:“机会先把前额的头发给你捉,而你不捉以后,就要把秃头给你捉了;或者至少他先把瓶子的把儿给你拿,如果你不拿,它就要把瓶子滚圆的身子给你,而那是很难捉住的。在开端起始时善于抓住时机,再没有比这种智慧更大的了。”所以,当机会到来时,必须毫不犹豫地迅速捕捉;一旦时机成熟,就抓住不放,以免优柔寡断,错失良机。