

青少年心理导航丛书



青少年

姜 越 / 编著

如何塑造

个性心理

QINGSHAONIAN



NLIC2970826846

吉林人民出版社

青少年心理导航丛书

青少年如何塑造个性心理

姜越
编著



NLIC2970826845



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年如何塑造个性心理 / 姜越编著.

长春:吉林人民出版社,2012.4

(青少年心理导航丛书)

ISBN 978-7-206-08538-3

I. ①青…

II. ①姜…

III. ①青少年—个性心理学

IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048313号

青少年如何塑造个性心理

编 著:姜 越

责任编辑:张文君

封面设计:孙浩瀚

制 作:吉林人民出版社图文设计印务中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:三河市延风印装厂

开 本:670mm×960mm 1/16

印 张:10 字 数:70千字

标准书号:ISBN 978-7-206-08538-3

版 次:2012年4月第1版 印 次:2012年4月第1次印刷

定 价:16.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。



目 录

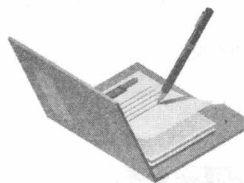
从悦纳自己开始	001
拖延是成功的大敌	005
心底无私天地宽	009
不要太在意别人的眼光	014
惰性的危害	018
战胜怯懦	022
学会乐观开朗	026
独立自主很重要	030
死要面子活受罪	034
马虎	039
消除紧张情绪	043
保持良好的心境	047
改变完美主义	051
不要自视过高	055
相信自己	059
思维需要创新	064
学会用平常心面对现实	068
用积极的心态面对人生	072
让生活充满阳光	076



目 录

不要过分苛求理想境界	080
不要以自我为心中	084
学会驱赶抑郁的心情	088
不要让嫉妒心毁掉你的一生	093
豁达大度，宽以待人	098
在忍让与克制中消除偏执	102
敞开胸怀，消除猜疑	107
修身养性，消除急躁心理	111
事事无绝对	115
不要霸道的指挥和控制他人	119
功利主义会使你远离成功	122
告别迷信	126
消除暴躁易怒的不良个性	130
抱怨有弊无利	135
退一步海阔天空	139
换位思考可消除固执个性	144
上进心不等于争强好胜	149
平和的心态会创造奇迹	153

从悦纳自己开始



训练内容

李梅曾经很为自己的内向性格而苦恼。她想改变自己，像女媧那样重新造一个“自己”，可是到头来却白费力气。

她无法像健谈的人那样在众人面前谈笑自如、妙语连珠；无法不见了生人就羞涩脸红，无法不喜欢躲在一隅沉默无语、胡思乱想，无法不打怵应酬交际。

悲哀笼罩着她沉重的心，痛苦像海浪用长长的绳索套在岩石上，时时缠绕，无法排遣。她不快活，以至于痛苦地哭了。

她的男友解脱了她的烦恼：“为什么要像别人一样呢？你就是你，都一样就没有个性了，要知道，我喜欢的就是这样的你呀！”

从此她不再苦恼，在这个世界上，毕竟还有别人欣赏自己，而自己为什么就不能悦纳自己呢？为什么我要改得和别人一样



呢？我应该有一个不同于他人的“我”。不管这个“我”是什么样，只要她是真诚的、善良的，就是美的。

当她不再抱怨自己的时候，她发现了自己的美：感情细腻丰富，善于倾听朋友苦恼时的倾吐，是一个忠实、耐心、可信赖的朋友，温柔敏感，善解人意，充满东方女性味的内向，文静寡言，含蓄深沉。

但是，我们有许多人，尤其是青少年，由于过分关注自己的形象，而对自己百般挑剔，还不能像李梅这样由挑剔转为悦纳自己。

训练指导

挑剔自己是因为自己认为还有不令人满意的地方。例如个子矮了，眼睛小了，身材胖了，不会交际了，办事不明白了，学习不好了，甚至连手脚长得不好了，头发不顺了等等。极少听谁说“我什么都好”。是的，人无完人吗，但有些挑剔是完全不必要的，诸如关于身材方面的。自尊自爱的人是不会对自己妄加批判的。一个成功者也永远不会挑剔自己。所谓“自尊自爱”，就是根据你的意愿将自己作为一个有价值的人而予以悦纳。悦纳，则意味着毫无抱怨。思想健全、人格健全的人从不抱怨，而挑剔自己的人常常在抱怨、牢骚中求得慰藉。这本身就是一种消极的做法。

向别人诉说你不喜欢自己的地方，只能使你继续对自己不满。因为别人对此几乎是无能为力的，至多只能加以否认，可你又不会相信他们的话，要结束这一无益和讨厌的行为，只需要问一个简单的问题：“我为什么要讲这些？”“他能帮助我解决这个问题吗？”假如这样的后果是：既没有解救自己，又影响了别人的



情绪，那么抱怨显然是荒唐可笑的。与其浪费时间，不如把本来用于抱怨的时间用来进行“自爱”活动，比如默声自我赞扬，比如帮助别人实现其愿望等。

抱怨和一般的倾诉是不同的。当别人可以通过某种方式帮助你时，你向他们倾诉自己的不快，可以获得解决问题的途径。但抱怨是对别人施行的人格压迫，你明明知道别人无法分担你的烦恼，却依然用牢骚折磨别人的神经。这样做的后果只能使别人对你越来越讨厌。

抱怨自己是一种无益的行为，这样做会妨碍你真正的生活，促使你产生自我怜悯情绪，阻碍你努力给他人的爱并接受他人之爱。抱怨还使你难以改进你与他人的感情关系，不利于你扩大社会交往。尽管抱怨行为有时会使你引起别人注意，但其“注意”是负面的，让人认为你是一个喋喋不休、只知挑剔难以相处的人。

如果你想不加抱怨地接受自己，就必须懂得，“自爱”和“抱怨”是绝对互相排斥的。你想成为一个自尊自爱的人，那你就毫无理由向那些无力帮助你的人发出抱怨。如果你在自己或别人身上发现你所不喜欢的东西，你可以采取积极的态度和必要的措施加以改正，而不应抱怨。悦纳自己并不意味着你的一切都完美，而是说你在接受自己优点的同时也明了了你的缺点，优缺点集于你的一身，你不能因为有了缺点就对自己耿耿于怀，而是很坦然地承认自己的缺点，并在今后的日子里，不断地克服缺点，逐渐塑造优秀的自我形象。悦纳自己也不意味着只有类似于自己的人才值得交往的。能够悦纳自己的人也应该能够悦纳他人。长发的秀发是一种美，清纯活泼的短发也是一种美；落落大方是一种美，委婉含蓄也是一种美；沉稳平静是一种美，开朗活泼也

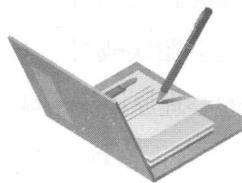


是一种美……能够欣赏到各种不同的美，你也就学会了悦纳自己和他人。可能，在生活中，你曾听过别人说你的某些做法错了，这曾令你困扰过、自责过，但你不必为此消沉，你应像悦纳自己的其他方面一样悦纳你的处世方式。无论你怎么做，你都不能渴望得到所有人的赞美，因为站在不同角度的人的看法自然是不会相同的，因而你不必为不能迎合所有人的意图而自责。

悦纳自己，你会发现自己原来并不像你过去曾认为的那样差，悦纳自己将会使你不断地完善自己，悦纳自己将会使你自信地面对生活，走向成功。



拖延是成功的大敌



训练内容

一直记得可怜的寒号鸟的故事。寒号鸟度过了炎热的夏天，开始了凉爽秋天的生活。它把在夏季没能玩的都在秋天补上，每天只顾到处飞，找东西吃。累了，晚上回来就睡觉。后来天气越来越冷，它也看到乌鸦、麻雀都在忙着做窝，它想明天再做吧。但是晚上冷风吹得它直发抖，于是它颤抖地哀号：“哆啰啰，哆啰啰，寒风冻死我，明天就搭窝。”第二天早晨阳光明媚，它想趁现在天好，赶紧玩吧。到了晚上，天气更冷，它冷得难以入睡，于是又哀号：“哆啰啰，哆啰啰，寒风冻死我，明天就搭窝。”第二天照样阳光明媚，它又想还是先玩吧，明天再垒巢。终于在一个晚上，寒号鸟在夹缝中哀号着“哆啰啰，哆啰啰，寒风冻死我，明天就搭窝”中冻死了。



这虽然只是一个寓言故事，但它却说明了在某些人身上所存在的一种不良个性，即拖延。拖延是惰性的一种表现形式，其意即是把应该立即做的事情缓至将来，该做的不做，会做的不做，想做的不做，能躲则躲，能逃则逃，能拖则拖，完全用懒汉哲学支配自己的行动。实践表明，拖延是成功的大敌。在兵战中，拖延会贻误战机，对个人来说，拖延又会耽误个人前途。深究拖延的心理原因，主要有如下几个方面：

1. 依赖心理。凡事总寄希望于他人，或由他人代做，或等他人的吩咐与指示，若要自己单独面对，便束手无策，拖延下去。

2. 恋旧心理。这是一种深层的惰性心理，深怕新事物带来适应上的困难或破坏已有的既得利益。所以面对创新或改革总是一拖再拖。

3. 自卑心理。面对要做的事情总是怀有畏难情绪，自我击败，“我做不好”、“等我有精力的时候再做”、“还是由别人来做好”，因而拖延下去。

4. 消极心理。“哀莫大于心死”，对什么事都不感兴趣，办什么事都是躲、拖，实在躲不掉、拖不过的，也只是敷衍了事。

5. 意志薄弱。面对困难的事情，不能坚持做完，而是一拖再拖。

6. 缺乏责任心。对己、对人、对社会都缺乏责任感，害怕承担责任，因而就逃避工作。非做不可的时候，只好拖拖拉拉，蒙混过关。

7. 对抗挑衅。对不满的老师、领导所吩咐的事采取消极对抗



的拖延方式，借此表示自己的不满、不尊。如迟交作业、拖延工作等。

8. 环境影响。一个人在单一环境里呆的时间太久以后，不再拥有好奇心、新奇感和进取热情，所以学习、工作起来往往“做一天和尚撞一天钟”，凡事拖延，不求进取。

根据这些心理原因，可以采取下列措施克服拖延行为：

1. 端正认识，悦纳自我。端正认识有三方面的内涵：其一，端正对人生的认识，即人生观，应当记取人生的价值在于奉献，奉献越大，价值越大；其二，端正对成功的认识，应当记取成功在于奋斗、在于创造、在于进取、在于勤奋，应彻底摆脱听天由命的宿命论思想；其三，端正对自我的认识，即要对自己的能力、气质、性格、理想、信念、动机、兴趣、知识结构、智力水平、思维方式、生存环境、发展优势与不足等都要有清晰的认识。可以将所有这些问题都列出来写上你的答案。自我认识的目的是对自己做出一分为二的评价，肯定自我，悦纳自我，而后或扬长避短，或以人之长补己之短，从事于自己的工作，不断发展自己。只有悦纳自己，才能以积极的心态从事于工作和学习；相反，一个自我否定的人，只能以消极的心态应付了事，因而具有拖延作风也就不可避免。

2. 超越自卑，树立自信。有了坚定的自信心，人就有做事的勇气，因此可以消除退缩行为，战胜拖延作风。超越自卑的方法在本文已提到过，这里不再重复。

3. 弃旧图新，勇于创新。恋旧、平安、求稳，这是普遍存在的趋稳定的惰性心理，往往表现为拖延。因而要克服拖延，就要勇于弃旧、勇于创新，敢破敢立才有希望，希望之光可以消除拖



延的疑云。

4. 磨炼意志，迎难而上。意志坚强的人永远不会被困难吓倒，也不会故意拖延，而是以积极的斗争求得胜利。

5. 与人为善，满怀热情。相信“好心必有好报”、“敬人者，人恒敬之”、“爱人者，人恒爱之”，如此方能满怀热忱、善待他人，在工作中才能以应尽的责任心克服拖延。

6. 热爱学习、工作。改变对学习、工作的认识至关重要。一要把工作、学习视为生存的第一需要，强化学习与工作的动机和兴趣；二要明白学习和工作各有其利与弊、苦与乐，要善于发现其中的乐趣；三要相信行行出状元，成功与否并不在于单纯的学习成绩和工作的种类，而在于在今后的工作岗位上能否出类拔萃。只有这样才能战胜工作中的惰性行为。

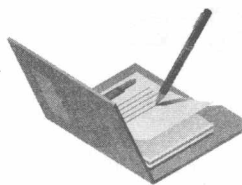
7. 改变环境，激发好奇心。可以调换学习、工作、生活的环境，或者对现存环境加以改进、创造，增添新的气氛，这样有助于激发人的好奇心和工作及生活热情，增强人的活力，减少人的惰性。

8. 自我监督，及时纠正。一个人为自己确立了各方面的行为准则以后，要努力地遵照执行，这就需要加强自我监督，如有违反，及时提醒、纠正，不可原谅或迁就自己，否则就是拖延。人的最大错误不在犯错误本身，而在于原谅和迁就自己的错误。所以，要想战胜拖延，消除惰性，就得从不原谅自己的错误做起，注重自我监督，即时纠正自己的错误行为。

9. 将自己已经由于拖延而造成教训的事件找出来，列到纸上，每天看一遍，以此激励自己再也不要拖延。



心底无私天地宽



训练内容

一个年轻人总是闷闷不乐。于是，他去问上帝：“怎样才能快乐呢？”上帝说：“我带你去地狱和天堂看一看吧。”年轻人随着上帝来到地狱，发现地狱中的人都围着一口大锅坐着，大锅里煮着鲜美的肉，每个人手里都拿着一个手柄极长的勺子可以舀到肉，但却送不进自己的嘴里。虽然围着肉，但每个人都愁眉苦脸，一个个都饿得皮包骨头。然后上帝又带年轻人来到天堂，天堂中的人和地狱中的人一样，也都围着一个肉锅坐着，手里拿的也是手柄极长的勺子，所不同的是天堂里的人一个个红光满面，喜气洋洋。年轻人不解地问上帝：“为什么天堂和地狱的情况都一样，而天堂里的人和地狱中的人却完全不同呢？”上帝笑而不答，只说一会儿开饭的时候再带着年轻人看看。开饭的时候，年轻人又来到了地狱，发现地狱中的人都忙



着用勺子盛着肉往自己嘴里送，可忙了半天也只能喝到一点儿汤；而在天堂却发现，天堂中的人互相喂着吃，自己将舀到的肉送到别人的嘴边，而自己则吃着他人送来的肉。于是他们吃得开开心心，日子也过得快快乐乐。上帝说到：“年轻人，快乐的途径很简单，只要你肯帮助他人，那么你便找到了快乐的途径。”

训练指导

这虽然只是一个故事，但却说明一个问题，即无私助人的人将会由于帮助了他人而充满快乐，而自私自利的人则会因陷在追求个人私欲的满足中而苦恼不堪。然而现实生活中却有许多人不明此理，他们处处想到的是自己的利益而不顾别人。当代的青少年由于家庭环境、社会不良风气的影响，则更易产生自私的心理。自私的表现随处可见：

在家里，我是中心人物。看电视，我要看哪个台就看哪个台；我要买什么衣服就得给我买；吃东西我拣好的吃。我认识的一个女学生，在家吃瓜子的时候，抓出一把，把大的吃了，剩下小的放回去，由她爸妈吃。

在学校，谁也甭想占我便宜，我谁也不帮助。从来不借书、笔记、作业本给别人。自己买的东西也不给别人吃，但自己却去吃别人的。

在爱情上，自私者说的是“你能不能总对我好”、“如果你爱我的话，你应该如何如何”、“你应该学会做……”，似乎在建立恋爱关系中，在未来的婚姻生活中，他们不需承担任何责任，无须给予他人点什么。



自私一方面表现为不关注他人利益；另一方面则表现为过分关注他人利益，其目的是要求他人更多的回报，以得到别人对自己的绝对无条件的服从。

但无论我们存在什么方面的自私、什么形式的自私，本想多得到点什么，结果却往往适得其反，不但什么也没得到，反而失去的可能更多。失去的可能是直接的，也可能是间接的；可能是立即可见的，也可能是许久之后才感觉到的。

自私使我们自己失去了良好的人际关系，而良好的人际关系是维系一个人心理健康的重要途径之一。

自私使我们受到了周围人的惩罚，导致了我们的孤独，造成巨大的心理压力。有许多迹象说明，大多数有心理问题的人，尤其人格变态者，其自私是一重要特点。

人并非生而私之，造成自私的原因主要有：

在家庭教育中，父母亲本身就是极端自私的人，相对会导致儿女自私性格的形成。这一方面是由于模仿父母的行为、父母的思维；另一方面是由于父母没有给予子女足够的幸福，易使子女将这种不满发泄在父母身上，并扩展到整个社会。

在过去的经历中，曾由于付出而没有得到回报，产生怨恨情绪，导致以后只求索取、不愿付出的自私心理的形成。

在社会生活中，由于看到了一些不完美、不公正的现象，这些现象与自己头脑中对社会的期望正好相反。青少年往往比较天真，相信社会是完美的、是公正的，人与人之间是友善的、互帮互助的，而当这种良好的极端思维遇到相反的现象时，就会从这个极端跳到另一个极端：人都是自私的。

有些人曾因自私而得到一点好处，至此就养成了自私的习



惯。这种人往往重实利而忽略名誉问题，属常说的“不要脸”型。这种人往往会因一点小事就跟人斤斤计较，绞尽脑汁获取个人利益，易患胃溃疡、心脑血管疾病等。

个性是后天形成的，因而是可以通过后天的努力来改变的。青少年正处于个性形成和定型的关键期，改变起来也是极为容易的，因而当你察觉到自己自私的时候，可以采用下述方法加以纠正：

1. 交友法。多结交那些被公认为是慷慨大度、大方的人。你的周围一定会有这种人。跟他们在一起，你会学到他们的处世方法。不妨跟他们谈谈你的一些关于自私的想法。不要跟自私的、斤斤计较的人在一起。有句俗话说：“守好邻学好邻”，选择朋友也同样如此。跟自私的人在一起，你会更加坚信“人都是自私的”，这不但不能改掉你的不良个性，反而会加重你的自私。

2. 认知改良法。一定要改变“人都是自私”的这一错误观念。社会上不可能事事完美、处处公正。多看看那些虽受到不公正待遇但仍然坦然处之的人，多看一些好文章，看看名人是如何对待他人的求助的。要经常强化以下观念：“关心理解他人，是因为若没有他人，我们自己的一切也将受到伤害”，“关心他人，如果他人获得了满足，他人也将极大地使你得到满足”，“关心他人，会得到良好的人际关系，而良好的人际关系会使我们获得安全感，获得自尊，摆脱孤独，生活愉快”。

3. 行为疗法。改掉以前的不良行为，学习多帮助他人。当别人麻烦你时，尽量不要拒绝，在帮助他人的同时，你会体验到一种发现个人价值的快乐。将零用钱攒下来，捐给希望工

