



青少年心理健康自助读本

本书根据青少年心理健康教育需要，为了给青少年心理成长提供健康的精神食粮，让青少年朋友在认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等方面做出改变，以适应当前和未来的发展需要。

马 泉 编著

自信是成功的开始



认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社





青少年心理健康
自助读本

控制情绪

CHENGKONG

引爆潜能

成功

心理疏导

XINLISHUDAO

减压

自我

ZIWOJIANYA

学会放松

适应未来的发展需要

激励

自我

常州大学图书馆
藏书章

马泉◎编著

自信是成功的开始

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自信是成功的开始 / 马泉编著. -- 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2014. 5

(青少年心理健康自助读本)

ISBN 978-7-5468-0699-0

I. ①自… II. ①马… III. ①心理健康—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第100911号

自信是成功的开始

马 泉 编著

出 版 人: 吉西平

责任编辑: 王森林

封面设计: 晴晨工作室

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客 (新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博 (新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部) 0931-8773235(发行部)

北京中振源印务有限公司

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 12 字数 200 千

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5468-0699-0

定价: 23.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

前言

自信是一种心态，是一种战胜自我的决心和相信必胜的意志。在惊涛骇浪中，自信是远方灯塔上的一盏灯，照亮小船前进的方向；在茂密的丛林中，自信是迷路者手中的指南针，指引人们走出人生的黑暗；在人生的路上，自信是一把宝剑，久经磨砺，锋芒毕现，它将斩除路上的一切艰难险阻，陪伴你到达成功的彼岸。

只有那些拥有坚强自信的人才能成为杰出的人。

一千多年前，阿基米德喊出了那句让后世所有自信的人奉为一生信条的豪言壮语：“如果给我一个支点，我将撬起整个地球！”如果说一个人的其他能力是杠杆，那么他的自信便是支点，没有了支点，再多的杠杆也起不了作用。细细想来，生活中、工作中的成功与失败，往往与自信心有着千丝万缕的联系。

随着社会生活的逐渐多元化，成功已经不再是可遇而不可求的事情。如今在任何行业都可能有人出头地的机会，在纷繁复杂的外表下，成功的脉络清晰可循。而拥有强大的自信则是摸清这些脉络的最好办法。

自信，并非意味着不费吹灰之力就能获得成功，而是说战略上要藐视困难，战术上要重视困难，要从大处着眼、小处动手，脚踏实地、锲而不舍地奋斗拼搏，扎扎实实地做好每一件事，战胜每一个困难，从一次次胜利和成功的喜悦中肯定自己，不断地突破自卑的羁绊，从而创造生命的亮点，成就事业的辉煌。

本书围绕自信展开了一幅幅美丽的画面。每个章节的故事都富有哲理寓意，希望广大读者阅读之后能得到一份收获，从而让自信在心中激荡，让自己的人生更成功、更辉煌。





002

自信是成功的开始

朋友，愿你扬起自信的风帆，走向美好的明天！

自信是火，给予我丝丝温暖；自信是灯，照亮我前进的道路；自信是罗盘，引领我走向人生之巅。自信，是走向成功的伴侣，是战胜困难的利剑，是驶向成功彼岸的方舟。有了它，你的人生将会取得一个个成功！

自信

自信是成功的第一秘诀。一个人如果没有自信，就很难取得成功。自信是成功的基础，是成功的基石。只有拥有自信，才能在面对困难和挑战时，保持冷静和理智，才能发挥出最大的潜力。自信是成功的关键，是成功的法宝。只有拥有自信，才能在面对失败和挫折时，保持坚韧和毅力，才能最终走向成功。

自信是成功的第一秘诀。一个人如果没有自信，就很难取得成功。自信是成功的基础，是成功的基石。只有拥有自信，才能在面对困难和挑战时，保持冷静和理智，才能发挥出最大的潜力。自信是成功的关键，是成功的法宝。只有拥有自信，才能在面对失败和挫折时，保持坚韧和毅力，才能最终走向成功。

自信是成功的第一秘诀。一个人如果没有自信，就很难取得成功。自信是成功的基础，是成功的基石。只有拥有自信，才能在面对困难和挑战时，保持冷静和理智，才能发挥出最大的潜力。自信是成功的关键，是成功的法宝。只有拥有自信，才能在面对失败和挫折时，保持坚韧和毅力，才能最终走向成功。

自信是成功的第一秘诀。一个人如果没有自信，就很难取得成功。自信是成功的基础，是成功的基石。只有拥有自信，才能在面对困难和挑战时，保持冷静和理智，才能发挥出最大的潜力。自信是成功的关键，是成功的法宝。只有拥有自信，才能在面对失败和挫折时，保持坚韧和毅力，才能最终走向成功。

C 目录 Contents

第一章 自信，让你活得更美 / 001

第一节 感受自信的力量	002
自信的力量无穷无尽	002
自信是人生成功的入场券	004
信心是一位好导游	006
相信自己的能力	009
永远相信自己的能力	010
自信让你的人生柳暗花明	013
相信自己会成功	016
第二节 自信起来就是这么简单	018
马云的自信	018
学会经营自己的长处	020
摆脱自己的失落感	023
提升自我意识	026
培养社交时的自信心	029
增强自信的方法	033
趣味小测试——你自信吗	036

第二章 自信源自坚韧 / 039

第一节 用自信坚定信念	040
信念让我们无所畏惧	040





	信念是生命的原动力	043
	把握内在的力量	044
	用信念战胜自我	047
	用信念应对磨砺	049
第二节	信念魔方	052
	坚定信念，跨越难关	052
	信念使人坦然面对一切	055
	一百零一次站起	057
	做事需要毅力与恒心	060
	趣味小测试——心理承受力	063
 第三章 学会激励自己的自信心 / 067		
第一节	懂得激励的艺术	068
	学会利用自我暗示的力量	068
	激发自身的潜能	072
	用自信激发潜能	075
第二节	点亮自身的能量场	079
	永葆自身清新明净	079
	休憩中获取宇宙能量	080
	绘制精神图景	082
	打开想象力，让生命有灵动感	084
	练就十足底气	086
	开启动力气场	087
	趣味小测试——你固执吗	089
 第四章 告别自卑的心理 / 093		
第一节	不要让自己自卑	094
	远离自卑，重塑自我	094
	必须战胜自卑感	096
	怎样克服自卑心理	099
第二节	摆正心态远离自卑	102

不要输给自己的心	102
不要无端地低估自己	103
金无足赤，人无完人	105
趣味小测试——你自卑吗	107

第五章 在挫折中寻找自信 / 109

第一节 面对挫折要摆正心态	110
把跌倒当成锻炼	110
苦难中磨砺个性	112
唤醒你心中沉睡的自信	115
苦难是对生命的考验	117
第二节 别让挫折打败你	121
学会为自己的失败而鼓掌	121
从失败中寻找收获	123
从失败中奋起	125
积极从错误中学习	127
第三节 要有逆境崛起的信心	130
不要把失败当回事	130
逆境是人生的清醒剂	134
困境击不垮有志者	138
把困境当成一种机遇	141
趣味小测试——你抗挫力强吗	145

第六章 自信带你朝着阳光走 / 147

第一节 学会管理自己	148
学会控制自己	148
学会对郁闷说拜拜	150
别让情绪吞没你的理智	152
培养乐观心态	153
第二节 摆脱恐惧与焦虑	156
恐惧会毁灭自信	156





004

自信是成功的开始

201	战胜恐惧心理	157
201	行动驱除焦虑	161
200	了解社交焦虑症	163
第三节	给心灵松松绑	168
	在阳光下行走	168
	笑对别人的嘲讽	169
201	学会在苦中找乐	173
201	困境之中保持乐观	174
201	拥有纯洁的心灵	176
201	趣味小测试——你乐观吗	179



第一章

自信，让你活得更美

不拥有美丽和聪明的人，并不意味着不能拥有自信。美丽和聪明是一种天赋，自信却像树苗一样，可以播种，可以培植，可以蔚然成林……人生如一本书，应该多一些精彩的细节，少一些乏味的字眼；人生如一幅画，应该多一些亮丽的色彩，少一些灰暗的色调。别让不自信拉你走向平庸，勇敢地举起我们自信的手来，勇敢地把自己最美丽的一面展现给世界，我们的人生会因自信变得更加美丽。



第一节 感受自信的力量



自信的力量无穷无尽

人们常常在北大的课堂上碰到桑兰，她坐在轮椅上艰难地写着。有人问她为什么要坚持到北大学习。她说：“10年前，我的梦想是成为体操冠军；而意外发生之后，我的梦想是成为一名传媒人才，制作出更多有影响力的节目。”

别人很好奇地问，是什么让你选择这条难度很大的道路？她说：“不是家人，不是朋友，也不是社会，而是我自己的决定。”

桑兰的一番话，让我们有所思考，一个人真正的力量不是来自外界，而是源于自己，自己是不是有渴望成功的热情，是不是肯为了成功付出努力和汗水，这直接决定自己有没有通往成功的动力。

假如你看过电影《肖申克的救赎》的话，你一定感慨于内心力量的强大。在电影中，年轻的银行家因被判决谋杀自己的妻子罪名成立，被送往美国的肖申克监狱终身监禁。他外表看似懦弱，但内心坚定，从进监狱的那天开始就决定一定要离开这里。

肖申克监狱当时是最黑暗的监



拥有自信，成就梦想



狱，典狱长利用囚犯做苦役，为自己捞了不少好处。狱警对囚犯乱施刑罚，甚至将囚犯活活打死！面对这样的环境，他没有自甘堕落。他开办监狱图书室，为囚犯播放美妙的音乐，还利用自己的知识帮助大家打点自己的财务。典狱长很快发现了他的特长，让他帮助自己清洗黑钱做假账。在监狱的黑暗生活里，他从未放弃过对自由、对美好生活的追求，10年的时间他一步步实现了自己的计划，逃离了监狱。

自己的内心的力量都是受自己支配的，那么一旦邪恶的自己战胜了正义的自己，就会做出非常错误的决定，甚至危害整个人类社会。2001年9月11日，恐怖组织的飞机撞击纽约世贸大厦这一件事震惊了世界，造成了极大的人员伤亡和经济损失。问题的根源就是出于恐怖组织者邪恶的内心力量。

当我们有了自己的梦想，我们就要学会控制内心的力量，让正面能量激发我们奋斗的活力。愿意为这个梦想付出自己的努力时，内心的力量才会开始发挥作用，并且逐渐强大，我们要小心地保护这份力量，让它为我们的成功爆发出最美丽的火花。怎样让自己内心的力量完全爆发出来呢？首先自己要树立坚定的信念和必胜的信心。曾有这样一个故事激励过无数人的自信心：

蒂姆·费理斯非常相信自己，对自己的能力充满信心，接触沙地跆拳道后短短半年时间就赢得了全美比赛的冠军。

从前他在普林斯顿大学担任柔道队队长时，就一直梦想率领队员们赢得全美冠军，因此他非常努力地工作，成绩也很好。但是由于运动队每年都有队员受伤退出，他的梦想因此破灭。

有一天，蒂姆有个朋友邀请他来看自己参加的全国跆拳道锦标赛，那时距离比赛只有六个星期了。可是蒂姆立刻决定参加比赛，和朋友一决高下。

在此之前，蒂姆从未参加过任何一种搏击比赛。他打电话给全美业余搏击协会，询问哪里可以找到最棒的教练。然后他去了新泽西的特伦顿，在一个贫民区里，向当地训练金牌选手的拳击教练求教。每天他都要在训练场上打满五个小时，剩下的时间则在力量训练室度过。

艰苦的训练并没有使蒂姆打退堂鼓，因为他给自己树立了一个超越自己的信念——不仅仅参加比赛，更要取得胜利。



终于到了比赛的当天，蒂姆连续击败了三个夺冠呼声很高的对手，他一边期待着自己在决赛中获取胜利的情形，一边闭上眼睛想象自己在第一轮就把对手打倒的情形。

比赛结束后，蒂姆告诉记者，大多数人的失败并不是缺少技巧和才智，而只是因为他们不相信自己能做到，于是不敢给自己设定任何超越自己的信念。

健康心理 加油站

相信自己

相信自己，才能让自己内心的力量发挥出最大的能量，一个人首先要自己相信自己，才能让别人相信你。自信是人们通向事业成功的阶梯和不断前进的动力。在许多成功者身上，我们都可以看到超凡的自信心。正是在这种自信心的驱动下，他们不断以更高的要求来激励自己，在逆境的黑暗中看到胜利的曙光，在失败的阴影中看到希望的火苗，鼓励自己不断坚持、不断努力，从而获得最终的成功，他们靠自信发掘了内心蕴涵的强大力量，从而改变了人生。



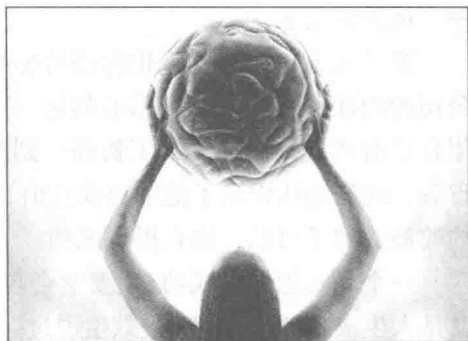
自信是人生成功的入场券

自信的意思是自己相信自己。自信对我们的生活非常的重要，我们的事业、我们的爱情、我们的生活、我们的工作，不管是哪一个领域，自信都是无比重要的。自信给人以力量，给人以快乐。正是有了自信，人们才充满了睿智，你和我的心中才升腾起无尽的希望。

约翰逊经营一个小杂货店，日子虽然平凡却也算幸福，但他一直觉得对妻子和孩子很内疚，总觉得他妻子和孩子本该更幸福。就是那种歉疚的心情激励他有了今天的成功。现在，约翰逊有了一所占地 8000 多平方米的漂亮新家，对他们来说空间已经够大了，而家里的设计能让人感觉很舒适。他和妻子再也不会为能否送他们的孩子上一所好的大学而发愁了，他的妻子在花钱买衣服的时候也不再有压力了。有一年，他们全家都去欧洲度假，并在欧洲度过了一个难忘的圣诞。约翰逊感到自己已经过上了真正

的生活。

约翰逊说：“这一切的发生并不是偶然的，是因为我利用了信念的力量。“几年以前，我听说在休斯敦有一个经营日杂百货的工作。那时，我们还住在亚特兰大。我下决心试一下，希望能多挣一点钱。我到达休斯敦的时间是周日上午，但公司与我面谈还得等到星期一。”



自信给人以力量

“晚饭后，我坐在旅馆里静静思考，突然觉得自己是多么的可憎。‘这到底是为什么，上帝怎么能这样对我！’我问自己，‘为什么我总是逃脱不了失败的命运呢？’”

约翰逊不知道那天是什么力量促使他做了这样一件事：他取了一张旅馆的信笺，写下几个他非常熟悉的、在近几年内远远超过他的人的名字。

这几个人取得了更多的权力和工作职责，其中一个原是邻近的农场主，现已搬到更好的边远地区去了；另一位约翰逊曾经为他工作过；最后一位则是他的妹夫。约翰逊问自己：什么是这三位朋友拥有的优势呢？他把自己的智力与他们进行了一个对比，约翰逊觉得他们并不比自己聪明多少；而他们所受的教育，他们的性格，个人习惯等，也并不具有任何优势。终于，约翰逊想到了另一个成功的因素——主动性。不得不承认，他的朋友们在这点胜他一筹，而他总是被逼无奈时才采取某些行动。

那时已经是深夜两点钟了，可约翰逊的脑子却还十分清醒。他第一次发现了自己的弱点。他深深地探查自己的内心，发现缺少主动性是因为在内心深处他并不看重自己，对自己没有信心，更别谈什么远大的抱负了。

约翰逊回忆着过去的一切，就这样坐着度过了一夜。从他记事起，约翰逊便缺乏自信心。他发现过去的自己总是在自寻烦恼，自己总对自己说不行，不行，不行！他总在表现自己的短处，几乎他所做的一切都表现出了这种自我贬值。

他终于想通了：如果自己都不信任自己，那么将没有人信任你！

于是，约翰逊做了一个决定：“我一直都是把自己当成一个二等公民，从今以后，我再也不这样想了，我要成为一个优秀的公民，一个优秀的丈夫，





一个优秀的父亲。”

第二天上午，约翰逊仍保持着那种高昂的自信。他心中暗想把这次与公司的面谈作为对自己自信心的第一次考验。在这次面谈以前，约翰逊希望自己有勇气提出比原来工资高一到两倍的要求。但是，经过这次自我反省后，约翰逊认识到了他的自我价值，因而把这个目标提到了三倍。最终，约翰逊达到了目的，他获得了成功。

一个人要想获得成功，就要学会自信。没有自信便不可能有成功，自信，就是人生成功的入场券。爱默生说过：“自信是成功的第一秘诀。”可以说，人生最大的缺憾莫过于失去自信。



信心是一位好导游

人生，充满了丰富深邃的内涵；人生，闪烁着斑斓神奇的色彩。每个人一生的经历都不尽相同，有的如柏油马路平坦笔直，有的如盘山小道九曲回肠，有的如钱塘江潮水汹涌澎湃，有的如西子湖水波光潋滟。但不管是哪种境界，都值得思索，值得回味。

天生我材必有用，可以想象李白说这句话时的飞扬神采和洒脱豪迈。他一生并不顺利，但是贵在有这种自信，才能成就大业。更可贵的是李白虽然说的是自己，却鼓舞了他人。细想一下，每个人，不论男女、无分胖瘦、不管学历高低、不管富贵还是贫贱……虽路途平坦或崎岖有别，但只要坚持努力，永不言弃，都必有其用武之地。

选择怎样的人生之路，谱写怎样的人生篇章，完全取决于你自己。而



美好的人生之路需自信相伴

对自己人生目标的规划，又来源于对自我的正确评估，正确认识自我，评价自我，培养良好的自我意识，对一个人的青年期，乃至于一生的发展都有重要的作用。

任何人在其成长道路上都不是一帆风顺的，难免要经受各种困难的考验。自古以来，人们都把一个人能吃苦看作是成才的一个基本



前提条件。早在春秋战国时期，孟子就说过：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”中国有句古话：“艰难困苦，玉汝于成。”就如为祖国争得荣誉的体育健儿，没有一个不是经过多年的摔打锤炼、刻苦拼搏、吃尽苦头、流尽汗水才取得来之不易的成就。古语讲得好：“吃得苦中苦，方为人上人。”此话虽有片面之处，但是不无道理，对一个人的成长不无借鉴意义。

在我国乒坛上“邓亚萍”这个名字众所周知，不仅如此，有的人在谈及她时还绘声绘色地将她描绘一番：矮矮的个儿，胖胖的脸，打起乒乓球来简直像只出山的小猛虎，出手快捷，攻势凌厉，勇不可挡，往往只需几板就把对方制服了。

邓亚萍在我国乒坛，甚至世界乒坛上已是名声大噪，堪称“大姐大”。自她1986年13岁那年拿到第一个全国乒乓球锦标赛的冠军开始，到1997年5月的第四十四届世界乒乓球锦标赛，在短短的11年间，她一共在全国性和世界性各种乒乓球大赛中拿到153个冠军，尤其从1989年入选国家队到1997年的第十届乒乓球锦标赛这9年的历史最为辉煌，仅在世界最高级别的奥运会、世界杯赛和世界锦标赛这三大比赛中，就独自一人获得18块金牌，并且还是国际体坛上唯一一个三次接受国际奥委会主席萨马兰奇为其亲自授奖的运动员。这不但在中国乒坛，而且在世界乒坛史上都写下了光辉的一页。

邓亚萍的成长之路，也是坎坎坷坷，历尽磨难。她4岁多时便发挥出了“铁娃”的本色，平时拼拼打打从不哭闹，并且玩什么都格外专注。这被在河南郑州市体委任乒乓球教练的父亲看在眼里，喜在心头，认定这是一块发展体育的好料。

于是父亲开始一心一意地培养邓亚萍打乒乓球。一晃5年过去了，邓亚萍在父亲的调教下，乒乓球技术已达到一定水平。为使她能得到更好的培养和训练，父亲将她送到河南省乒乓球队去深造。然而，去后不久，便被退了回来，理由是个头矮，手臂短，无发展前途。这在少年邓亚萍的心灵上留下了一道深深的伤痕。

不过令人欣慰的是，在父亲的鼓励下，倔强的邓亚萍并未因此一蹶不振，反而练得更加刻苦，并发誓有朝一日一定要拼出个人样来。



1986年是邓亚萍人生中出现重大转折的一年。那一年，年仅13岁的她临时顶替河南省代表队一名生病的运动员参加全国乒乓球锦标赛。赛前教练们对她并不抱有什么期望，要她顶替上场纯粹是为了不使该队“弃权”。

出人意料的是，这个名不见经传的矮个姑娘竟然接连击败了耿丽娟、陈静等在当时的当时很有名气的国手，一举登上了冠军宝座，爆出了此届乒乓球赛的最大冷门，成为一匹引人注目的“黑马”。

经历了这次比赛，这位被判“无发展前途”的小姑娘，成了当时国家乒乓球队副教练、女队主教练张燮林手下的一位女弟子。从此，邓亚萍在中国体坛的圣殿里将其那股在逆境中练就的“铁娃”本性表现得淋漓尽致，乒乓球的水平水涨船高。经过各次大赛的历练，她最终登上了国际乒坛女霸主的宝座。

从邓亚萍人生发展的崎岖道路我们可以看出，对绝大多数人来讲，成才之路都是崎岖坎坷且布满荆棘的。虽然有成功的光环在前方召唤，但追求成功的过程却是艰难的。好比在波涛中前行的航船，前方虽有光明的灯塔，但通往灯塔之路却随时会出现漩涡、暗礁，会有抛锚停船甚至船翻落水的危险。但既然已认定目标，认为自己的选择是正确的，我们就应当勇往直前，丝毫不能退缩、动摇。

面对命运的挑战，只有选择做生活的强者，才能紧紧扼住命运的咽喉，在立志成才的道路上披荆斩棘，一往无前，实现自己的人生价值，寻找自己的位置。

邓亚萍有一段描述自己心理感受的话感人肺腑。她说：“我并不相信命。每个人的命运都掌握在自己手里。有人说我命好，为世界乒坛创造出了一个‘常胜将军’的奇迹。我觉得，我可能天生就是打乒乓球的命，但上帝不会将冠军的桂冠戴在一个未真诚付出汗水、泪水、心血和智慧的运动员身上，我自己满身的伤病就是证明。体育运动之所以魅力无穷，一个重要的原因就是它充分展示了人类不屈服于命运、永不停息向命运挑战的精神。”邓亚萍认定了乒乓球事业，认定自己就是“打乒乓球的命”，自己的兴趣、自己的未来就在这小小的球上，因此她坚韧不拔地去追寻、去拼搏，终于成就了辉煌的人生。

信心是一位好导游，指导我们开启紧闭的大门，它将那些障碍背后的光明前景指给我们看，给我们指点迷津，而那些没有自信的人，没有这种