



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU—LI ZHI GONG SHU

青少年心理自助——励志丛书

CHENG JIU

成就

梅花香自苦寒来

mei hua xiang zi ku han lai

郭桂云◎著



我们往往把成功看得那么神秘，那么高不可攀，
其实，成功的大门只是虚掩着，只要轻轻一推，就可以打开。

中国出版集团

现代出版社

CHENG JIU

成就

梅花香自苦寒来

mei hua xiang zi ku han lai

郭桂云◎著



我们往往把成功看得那么神秘，那么高不可攀，
其实，成功的大门只是虚掩着，只要轻轻一推，就可以打开。

图书在版编目(CIP)数据

成就:梅花香自苦寒来 / 郭桂云著. —北京:现代出版社, 2013. 12
(青少年心理自助文库)

ISBN 978-7-5143-1966-8

I. ①成… II. ①郭… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 313642 号

作 者 郭桂云
责任编辑 杨学庆
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 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1966-8
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

为什么当今的青少年拥有丰富的物质生活却依然不感到幸福、不感到快乐？怎样才能彻底走出日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实更快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“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的认识，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，直接关系到其未来能否健康成长，承担建设和谐社会的重任。作为学校、社会、家庭，不仅要重视文化专业知识的教育，还要注重培养青少年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、爱护和尊重青少年。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改善心理问题，获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年自觉进行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”。

我们常听到“思路决定出路，性格决定命运”的名言，“思路”是指一个人做事的思维和发展的眼光，它决定了个人成就的大小；“性格”是指一个人的品格和心胸，做事要成功，做人必先成功。一个做人成功的人，事业才可能



成

就

梅花香自苦寒来

有长足的发展。

记得有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题本身带来的，而是我们对这些问题的看法产生的。”这句话正好体现了“思路”两字的含义。有时候我们由于视野的不开阔，看问题容易局限在某个小范围，而自己可能也就是在这个小范围内执意某些观点，所以导致自己无法找到出路而痛苦。如果我们能在面对问题时，让视野更开阔一些，看问题更加深入一些，或许我们会产生了新的思路，进而能找到新的出路。

视野的开阔在一定程度上决定了思路的萌发。从某种程度上看，思路已是在你大脑中形成的对问题解决的模型，在思路实施前，自己已经通过自身的知识在大脑中做了模拟实施和预测判断。但无论是模型的形成，还是预测判断，都离不开自身的知识结构。知识结构越完善，自己的视觉就越开阔，就越能把握问题的本质，更加容易萌发新的思路。知识储备的广度在一定程度上决定了思路的高度。

本丛书从心理问题的普遍性着手，分别论述了性格、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；只有实现积极的心理自助，才能收获快乐的人生。



C 目 录 CONTENTS

第一篇 坚持梦想,成就自己

- 梦想成就伟大人生 ◎ 3
- 做个有目标有自信的人 ◎ 7
- 追求你的梦想 ◎ 12
- 完善自己的情绪和性格 ◎ 18
- 信念使人内心变得强大 ◎ 24
- 不要过早地放弃 ◎ 29
- 没有不能逾越的障碍 ◎ 35

第二篇 树立伟大的目标

- 成为一个不平凡的人 ◎ 43
- 要有明确完整的构想 ◎ 48
- 植根于生活的理想 ◎ 53
- 要有专一的目标 ◎ 59
- 站得高,看得远 ◎ 64
- 成功属于自信的人 ◎ 69



放下思想的包袱 ◎ 74

第三篇 迎接挑战,实现梦想

勇于挑战极限 ◎ 81

生命不息,奋斗不止 ◎ 86

有梦想不是做梦 ◎ 91

敢于冒险才有收获 ◎ 97

拿出你的勇气 ◎ 103

信念是行动的基础 ◎ 108

第四篇 自信与坚定造就成功

不动摇的信心 ◎ 115

你需要相信自己 ◎ 121

树立坚定的意志 ◎ 124

只有自信,别人才相信你 ◎ 129

有了自信才能产生勇气 ◎ 132

任何时候都不要失去信心 ◎ 135

用信念拯救自己 ◎ 137

第五篇 做现实的梦想者

敢于梦想,敢于希望 ◎ 143

梦想使人生富有价值 ◎ 146

放飞梦想 ◎ 149

战胜旧我,构建新我 ◎ 156

为了自己的梦想 ◎ 160



全力以赴的人最有力量 ◎ 166

专注于今天的一切 ◎ 171

第六篇 迈向成熟的人生

人生的责任 ◎ 177

积极的信念使人成功 ◎ 181

逆境是对你的考验 ◎ 185

面对失败需要泰然处之 ◎ 189

主宰你自己的生活 ◎ 194

不要盲目作决定 ◎ 199

坚忍是克服一切困难的保障 ◎ 202

生活中不存在结局 ◎ 205

成熟的心灵 ◎ 208

第一篇

坚持梦想,成就自己

坚持我们内心的梦想,就算有所现实阻拦那又怎样,拿出勇气向前冲,为梦想而拼搏。坚持自己的梦想,不是简单的“痴心不改”,更不是死板的“矢志不移”。而是坚持不懈,永不言弃。为自己的梦想付诸更多的行动,相信自己,你也能做到!在充分了解自己的特长和潜质的基础之上,相信自己能够成为什么样的人,并付出相应的努力,你就会成为什么样的人。梦想缔造了我们的生活,缔造了我们生活的意义。那么,我们应该以什么样的态度对待梦想呢?坚持自己的梦想有一个原则:不是去试,而是去做。

梦想成就伟大人生

我们每个人同样有着自己的梦想，或伟大，或渺小，或远在天边，或触手可及……坚持不一定成功，但放弃一定会失败。所以无论如何都要不放弃！

美国著名心理医生基恩博士常跟病人讲起自己小时候的改变他一生的经历：

一天，几个白人小孩正在公园里玩。这时，一位卖氢气球的老人推着货车进了公园。白人小孩一窝蜂地跑了上去，每人买了一个气球，兴高采烈地追逐着放飞的气球跑开了。白人小孩的身影消失后，基恩——那时还是一个黑人小孩，才怯生生地走到老人的货车旁，用略带恳求的语气问道：“您能卖给我一个气球吗？”

“当然可以，”老人慈祥地打量了他一下，温和地说，“你想要什么颜色的？”

他鼓起勇气说：“我要一个黑色的。”

脸上写满沧桑的老人惊诧地看了看这个黑人小孩，随后递给了他一个黑色的气球。

他开心地接过气球，小手一松，气球在微风中冉冉升起。

老人一边看着上升的气球，一边用手轻轻地拍了拍基恩的后脑勺，说：“记住，气球能不能升起，不是因为它的颜色、形状，而是气球内充满了氢气。一个人的成败，不是因为种族、出身，关键是你的心中有没有自信。”

这个世界是由自信心创造出来的。充分的自信，是事业取得成功



的一个重要条件。

人们曾请艾萨克·阿西摩夫简述一下自己的经历，他写道：

“我决定从化学方面取得哲学博士学位，我做到了；我决定娶一位非同寻常的姑娘，我做到了；我决定写故事，我做到了；然后我决定写小说，我做到了；以后我又决定写论述科学的书，我也做到了。最后，我决定成为一位整个时代的作家，我确实变成了这样一个人。”

这些幽默打趣的话，只有自信十足的人才能说得出来。

阿西摩夫的自信不是没有道理的。因为他有自知之明，加上他拥有实力雄厚的知识。他提出的“知识就是力量”这句名言则早已成为家喻户晓的真理了。

这位生物化学副教授曾在波士顿大学的实验室里工作着，但是他却在那儿断定：自己的前途是在打字机上，而不是在显微镜下。他回忆道：“我明白，我决不会成为一个第一流的科学家，但是我可能成为一个第一流的作家。就这样，我做出这样的选择：决定做我能够做得最好的事情。”

于是，他以惊人的速度不停地写啊、写啊、写……；不，更精确地说，是在打字机上打啊、打啊……。他的大脑和双手一样，简直没有停歇的时候。因为在他脑海中，同时酝酿的创作题材从来不少于3个。一星期7天他总是坐在堆满了各种各样的书籍报刊的办公桌旁，每天至少打字8小时。他以每分钟90个字的速度边打边构思。但手指的动作仍跟不上风驰电掣般的思绪。他常常一个星期就能写出一部书，当他的手稿刚从打字机上取下就直接送给了排字机。阿西摩夫已经成为当代一位百科全书式的杰出人物。他的精神感人之深，他的巨著影响之大都是罕见的！

在充分了解自己的特长和潜质的基础之上，相信自己能够成为什么样的人，并付出相应的努力，你就会成为什么样的人。

杰弗里·波蒂洛这样讲述自己早些年经历：

我记得小学六年级的时候，考试考第一名，老师送我一本世界地

图，我好高兴，跑回家就开始看这本世界地图。很不幸，那天轮到我为家人烧洗澡水。我就一边烧水，一边在灶边看地图，看到一张埃及地图，想到埃及很好，埃及有金字塔，有埃及艳后，有尼罗河，有法老王，有很多神秘的东西……心想，长大以后如果有机会，我一定要去埃及。

我正看得入神的时候，突然有一个大人从浴室冲出来，胖胖的围一条浴巾，用很大的声音跟我说：你在干什么？”

我抬头一看，原来是我爸爸，我说：“我在看地图。”

爸爸很生气，说：“火都熄了，看什么地图？”

我说：“我在看埃及的地图。”

我父亲就跑过来“啪、啪！”给我两个耳光，然后说：“赶快生火！看什么埃及地图？”打完后，踢我屁股一脚，把我踢到火炉旁边去，用很严肃的表情跟我讲：“我给你保证，你这辈子不可能到那么遥远的地方！赶快生火。”

我当时看着我爸爸，呆住了，心想：“我爸爸怎么给我这么奇怪的保证，真的吗？这一生真的不可能去埃及吗？”

20年后，我第一次出国就去埃及，我的朋友都问我：“到埃及干什么？”那时候还没开放观光，出国很难的。我说：“因为我的生命不要被保证。”自己就跑到埃及去旅行。

有一天，我坐在金字塔前面的台阶上，买了张明信片写信给我爸爸。我写道：“亲爱的爸爸：我现在在埃及的金字塔前面给你写信。记得小时候，你打我两个耳光，踢我一脚，保证我不能到这么远的地方来，现在我就坐在这里给你写信。”

写的时候我感触非常的深……

“我的生命不要被别人保证！”这是一种多么催人奋进的自信啊！

一个人想要成功必须自信。不要让别人的消极思想阻碍你前进的步伐。只要不把你的命运交给别人，你就能决定自己的命运。

一位举重运动员讲过这样的故事：



身为一个举重者，我最大的障碍是如何突破当前的瓶颈，顺利地举起 227 公斤的重量。

几乎每一位运动员在某一段时间都会遇到瓶颈，像是无法突破既有的分数、表演形式或演出水准；也可能是无法超越快速球的速度、射击的准确性、竞赛的时间、某一高度或距离。

我在举重训练中稳定地持续克服更高的重量限制：从 180 公斤，200 公斤，215 公斤，222 公斤，224 公斤，一直到 225 公斤。但我举不起 227 公斤的重量。虽然我口口声声说我自己一定能够举起 227 公斤的重量，但我心中并不以为然。

当你举重达到一定重量时，你通常不会自己抬着举重杆，否则在你举重开始前，你已经疲惫不堪了。所以一般而言，都由教练或看守员帮你抬着举重杆。

有一天我的教练对我说：“喂，吉姆，让我们再试一次，然后就可以洗个澡回家。来吧，再举一次 180 公斤。”

我举起重量杆，然后我的教练宣布：“我的天！我想他们弄错了，我敢肯定这个杆子有 229 公斤！”

有时候，阻碍我们成功的主要障碍，不是我们能力的大小，而是我们限制自我潜能发挥的消极心态。



坚持自己的梦想，不是简单的“痴心不改”，更不是死板的“矢志不移”，而是坚持不懈，永不放弃，为自己的梦想付出更多的行动。



做个有目标有自信的人

人生需要目标，有目标才有奋斗，有奋斗才有充实感。要充实必定要自信。人生并非是一帆风顺，永无波浪，它是一条充满艰辛坎坷、曲折，充满挑战，充满挫折的旅途。

当新的一天又到来时，你是否把自己定格在忙碌中？当太阳升起时，你是否把握住那每一缕阳光？有目标有自信的人，在忙碌中依然能感受太阳的温馨，依然能嗅出生活的七彩光环，因为只有自信才能体验出人生的内涵。

美国著名女演员索尼娅·斯米茨的童年是在加拿大渥太华郊外的一个奶牛场里度过的。

当时她在农场附近的一所小学里读书。有一天她回家后很委屈地哭了，父亲就问原因。她断断续续地说：“班里一个女生说我长得很丑，还说我跑步的姿势难看。”父亲听后，只是微笑。忽然他说：“我能摸得着咱家天花板。”正在哭泣的索尼娅听后觉得很惊奇，不知父亲想说什么，就反问：“你说什么？”

父亲又重复了一遍：“我能摸得着咱家的天花板。”

索尼娅忘记了哭泣，仰头看看天花板。将近4米高的天花板，父亲能摸得到？她怎么也不相信。父亲笑笑，得意地说：“不信吧？那你也别信那女孩的话，因为有些人说的并不是事实！”

索尼娅就这样明白了，**不能太在意别人说什么，要自己拿主意！**

她在二十四五岁的时候，已是个颇有名气的演员了。有一次，她要去参加一个集会，但经纪人告诉她，因为天气不好，只有很少人参



加这次集会，会场的气氛有些冷淡。经纪人的意思是，索尼亚刚出名，应该把时间花在一些大型的活动上，以增加自身的名气。索尼亚坚持要参加这个集会，因为她在报刊上承诺过要去参加，“我一定要兑现诺言。”结果，那次在雨中的集会，因为有了索尼亚的参加，广场上的人越来越多，她的名气和人气因此骤升。

后来，她又自己做主，离开加拿大去美国演戏，从而闻名全球。

坎坷人生，很多时候我们都要自己拿主意！自己拿主意是自信的表现。当然，这并不意味着一意孤行，而是忠于自己，相信自己。

有一天，一位禅师为了启发他的门徒，给他的徒弟一块石头，叫他去蔬菜市场，并且试着卖掉它。这块石头很大，很好看。但师父说：“不要卖掉它，只是试着卖掉它。注意观察，多问一些人，然后只要告诉我在蔬菜市场它能卖多少钱。”这个人去了。在菜市场，许多人看着石头想：它可以作很好的小摆件，我们的孩子可以玩，或者我们可以把这当作称菜用的秤砣。于是他们出了价，但只不过几个小硬币。他说：“它最多只能卖到几个硬币。”

师父说：“现在你去黄金市场，问问那儿的人。但是不要卖掉它，光问问价。”从黄金市场回来，这个门徒很高兴，说：“这些人太棒了。他们乐意出到1000块钱。”师父说：“现在你去珠宝商那儿，但不要卖掉它。”他去了珠宝商那儿。他简直不敢相信，他们竟然乐意出5万块钱，他不愿意卖，他们继续抬高价格，他们出到10万。但是这个人说：“我不打算卖掉它。”他们说：“我们出20万、30万，或者你要多少就多少，只要你卖！”这个人说：“我不能卖，我只是问问价。”他不能相信：“这些人疯了！”他自己觉得蔬菜市场的价已经足够了。

师父拿回石头说：“我们不打算卖了它，不过现在你明白了，这个要看你，是不是有试金石、理解力。如果你是生活在蔬菜市场，那么你只有那个市场的理解力，你就永远不会认识更高的价值。”

你了解自己的价值吗？只有你信心十足，不断提高自己的能力和

提升自我价值，别人才可能把你当成宝石看待。

从前有个年轻人常为失眠而烦恼万分。

有天晚上，他上床后辗转不眠，因为他债台高筑，早已过了支付期限，按目前的经济状况，他无力还债。

沉闷了半夜，他忽然向自己提问，“许多人能轻松自如地还债，我不能，这到底是为什么？”这一提问完全改变了他的人生思路，把他引向了有希望的、辉煌的人生。

后半夜，他开始剖析自己，并得出一个结论：他和所有的人一样在生活着。在漫长的黑夜中，他把自己和境遇好的人作了比较，结果发现，无论处于什么样的境况，他所欠缺的，别人也同样欠缺。

唯独一个例外，就是缺少“我能行！”的信念。

云层开始染上金黄色的旭光时，人生的金黄色秘诀已经开始渗透在他的心灵里。过去失眠后的那些早晨，起床时他总是懒洋洋的，一副疲惫不堪的模样，这天他一反常态，用孩子般喜悦的心情从床上跃起，完全判若两人。

从此，在他的身上发生了奇迹。一年后，他有了可观的收入，并住进了完全按他所喜好设计的新房子里。

他今非昔比了。

一个人越自信，他的才智就发展的越快。尽快树立“我能行！”的信念吧，你的生活会随之改变的。

萨克是日本某市的居民。在她十几岁的时候，她就常常憧憬自己有朝一日能够去美国，她说：“我脑际中常常出现这样一幅画面：父亲坐在客厅中央看报，母亲在忙着烘烤糕点，他们19岁的女儿正在精心打扮，准备和男友一块去看电影。”

萨克终于能够在加州完成她的大学学业。当她到那里时，她发现那里与她梦想中的世界却大相径庭。“人们为各种各样的麻烦事所困扰，努力做，他们看上去紧张而压抑，”她又说，“我感到孤独极了。”