

阳光  
青少年必读  
珍藏本

QINGCHUN BUSANCHANG

我的青春我做主  
系列丛书

# 青春不散场

——青少年必须学会自知与自乐

衡凤群◎编著

指导青少年在青春的季节学会自知与自乐，  
这样才能真正做到和做好“我的青春我做主”啊！



北京工业大学出版社

QINGCHUN BUSANCHANG

我的青春我做主  
系列丛书

衡凤群◎编著

# 青春不散场

——青少年必须学会自知与自乐



北京工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青春不散场：青少年必须学会自知与自乐 / 衡凤群  
编著. — 北京：北京工业大学出版社，2013.7  
(我的青春我做主)  
ISBN 978-7-5639-3530-7

I. ①青… II. ①衡… III. ①成功心理—青年读物②  
成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第109693号

## 青春不散场——青少年必须学会自知与自乐

---

编 著：衡凤群

责任编辑：刘学宽

封面设计：大华文苑

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京高岭印刷有限公司

开 本：710 mm×960 mm 1/16

印 张：13

字 数：172 千字

版 次：2013 年 7 月第 1 版

印 次：2013 年 7 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3530-7

定 价：22.00元

---

版权所有 侵权必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

# 前言

---

青春是什么呢？青春是人生的黄金季节，它有着蓬勃的朝气，充沛的精力，引导着我们去追求，去思考，使我们充满渴望和探索精神。人生往往在这个季节绽放出璀璨的生命光彩，开放出美丽的理想之花。

青春是人生旅程中最绚丽多彩的时光，它可以说是鲜红的，热情似火；它可以说是碧绿的，生机勃勃；它可以说是雪白的，纯洁烂漫；它可以说是金黄的，璀璨辉煌……

青春是什么呢？青春就是长大的感觉，我们开始萌生美丽的梦想。仿佛我们心中升起了一轮金色太阳，能够一直照耀我们的人生之路。这就是青春的无限魅力，我们赞美青春的魅力，其实就是颂扬我们自己无限的青春梦想啊！

有首名叫《少年》的歌曲这样唱道：“记忆中的那个少年，骄傲地发出宣言：伸出双手就能拥抱全世界，相信所有的梦想一定会实现，一切看起来都不会太遥远……”是的，此时的我们，恰同学少年，风华正茂，自我意识开始迅速发展，对认识“自我”表现出极大的兴趣，特别是表现在关注自我方面，希望“我的青春我做主”。

但是，由于我们心智还不成熟，我们常常会陷入矛盾之中。我们此时最突出的表现是具有了成人感，拥有了独立意识，不愿受父母或老师过多的照顾或干预，特别是对一些是非曲直的判断，不愿意轻易听取他人的意见，并有强烈表达自己意见的愿望。但是，由于我们社会经验和生活经验的不足，我们经常会碰壁，又不得不从父母师长那里寻找方法或寻求帮助。

我们总认为自己已经成熟或长成大人了，因而表现出成人的样子，渴望他人把自己看作大人，希望获得尊重和理解。但是，在思想和行为上我

们往往盲目性较大，容易做傻事和蠢事，还带有明显的小孩子气。

我们希望与同龄人，特别是与异性、与父母平等交往，渴望他人和自己一样敞开心扉来相待彼此。但是，我们的这种渴望往往找不到释放的途径，只好把心声写在日记里。这些心里话由于自尊心的缘故，不愿被他人知道，于是就形成了既想让他人理解，又害怕被他人知道的矛盾心理。

我们由于生理的发育，出现了对与异性交往的渴求，希望接近异性，希望在异性面前表现自己，甚至出现朦胧的念头等。但由于学校、家长和社会的约束与限制，我们在情感的认识上存在着既非常渴求又不好意思表现的压抑与矛盾状态。

我们在心理上出现独立性与成人感的同时，自觉性和自制力也得到了加强，我们希望自己能够自觉遵守规则和承担应尽的义务，但往往又难以较好地控制情感，有时会鲁莽行事，使自己陷入既想自制但又易冲动的状态中。

其实，这些混沌的心理现象，就是我们成长与成熟的自然过程，我们要认清这些，学会正确地自我做主。否则，我们会走向另一个极端，掉进陷阱。为此，作者特别编撰了《我的青春我做主》系列丛书，主要指导青少年在青春的季节，要学会自强、自立、自勉、自信、自尊、自爱、自知、自乐、自制、自谦等，这样才能真正做到和做好“我的青春我做主”啊！

青春是我们人生最美好的季节，每位青少年都想追求卓越，都想立志成才。但是，面对激烈竞争和沉重学业，以及身心成长过程中所遇到的各种挑战，身心并不成熟和生活阅历尚浅的我们，很容易在青春的路上迷失方向，从而阻碍我们健康成长与发展。本套丛书能够帮助青少年正确地面对青春的各种问题，顺利地排解青春期的烦恼，很好地设计人生，从而健康快乐地学习与成长，使自己成为真正的阳光青少年！

# 目录

## 第一章 反省与发现——了解自己，扬长避短

自知之明：了解真实的自己 / 002

培养优点：发挥自己的长处 / 007

正视缺点：缺点不能成为成长的障碍 / 011

知错能改：有错就要勇于承认 / 014

保持清醒：经常进行自我反省 / 018

目标明确：弄清自己前进方向 / 022

寻找激情：发现自己兴趣所在 / 026

认清位置：找准自己的人生定位 / 030

## 第二章 自信与自立——做好自己，赢得精彩

相信自己：自信助我们健康成长 / 036

会心一笑：在微笑中获得力量 / 041

活出本色：秀出最好的自己 / 046

减少依赖：自立才有真自我 / 051

依靠自己：命运在自己手中 / 055

理性至上：管理好我们的情绪 / 058

责任第一：要勇于承担职责 / 063

不要犹豫：坚持走自己的路 / 067

### 第三章 超越与回归——修身养性，提升自我

走出自我：请打开心灵之门 / 072

不怕困难：战胜坎坷与挫折 / 075

鼓起勇气：获取超越的力量 / 079

宠辱不惊：拥有一颗平常心 / 081

珍惜现在：为拥有的而幸福 / 085

学会感恩：人生处处有鲜花 / 089

返璞归真：找到真正的自我 / 093

### 第四章 安静与和谐——认识人生，平衡心态

学会放松：克服紧张情绪 / 098



放慢脚步：避免急躁情绪 / 102

积极乐观：摆脱消极情绪 / 107

自我调节：合理宣泄情绪 / 112

不要生气：小心愤怒的陷阱 / 117

坦诚交流：摒弃猜疑获友谊 / 122

拒绝自私：要舍得与人分享 / 126

宽容大度：退一步海阔天空 / 129

## 第五章 拿起与放下——聪明睿智，进退自如

坦然面对：接受必须接受的 / 134

吃亏是福：吃点小亏又何妨 / 137

迂回前进：学会绕个弯儿走路 / 141

欲速不达：每天向前迈一步 / 145

适可而止：做事要掌握好度 / 149

不求完美：拣一片最美的树叶 / 154

学会求助：能屈能伸大丈夫 / 158

适当放弃：强扭的瓜不会甜 / 162

## 第六章 快乐与幸福——享受人生，自由自在

告别竞争：不要为攀比而活 / 166

摆脱束缚：解开心灵的枷锁 / 170

简单生活：简约也是一种时尚 / 175

放松心态：做自己想做的事 / 180

享受孤寂：体会一个人的乐趣 / 183

自由自在：何不潇洒走一回 / 188

快乐无忧：悲喜只在一念间 / 193

幸福人生：用心灵体会生活 / 197

# 第一章

## 反省与发现——

### 了解自己，扬长避短

知人者智，自知者明。我们只有彻底地认识自己、了解自己，才能超越自己，实现属于自己的成功。我们应该如何认清自己呢？那就是自省。

自省是自我发现的过程，自省可以使人认识自己。每当我们犯错时，总是先指责别人，为自己开脱，这到头来只会伤害自己。因为没有自省，我们便认识不到自己的错误，就会重蹈覆辙。

## 自知之明：了解真实的自己

随着青少年朋友身心的不断成长，就逐渐产生了一种“成人感”。我们渴望摆脱父母等成人的束缚，往往采取叛逆的方式，其目的不是抗拒，主要是想显示自己的存在。因为个体独立意识是心理发展的重要标志。

可事实上呢，我们在心灵深处并不能完全摆脱依赖与屈从，只希望得到理解、支持与呵护。因此，我们渴望独立，但又不能摆脱依赖。

我们不再是童言无忌了，虽然心理更加丰富，但表露却少了，不愿与父母、老师交流，表现出较强的闭锁性。这主要是随着我们智力的提高，对事情该不该公开有了自己的理解，不愿表露出来。另外，自我发现使得我们更多关注内心体验，所以我们感到孤独、寂寞和不被理解，从而渴望敞开心扉，希望在知心朋友面前倾吐，希望得到同情、理解与支持。因此，此时需要封闭，但又希望开放陪伴。

青少年朋友，我们是否有此感觉呢？有时为了证明成熟，就表现出一些勇敢行为，但往往是莽撞和冒失。在处理问题时，主观思考较少，而情绪成分较多，加上缺少经验和知识，往往导致不良后果。但在有时，又显得不安和怯懦。这是因为过分关注自己，当感觉缺乏经验或面对考试时，就会退缩和怯懦，如羞羞答答、脸红和不好意思等。因此，有时显得高傲，但又带有自卑意识。

如凭一次考试成绩好就洋洋得意，不好则自认无能，从而造成情绪起伏不定。因为不能全面、客观、公正评价自己，总是高傲和自卑形影不离。

这些矛盾总是萦绕在我们心里，我们是否感觉活得好辛苦呢？尤其当这些心理矛盾不被理解时，你或许会感到非常难过。这种心理矛盾现象与发展趋势，非常不利于我们青少年心理健康发育。是啊！我们刚刚跨越无



无忧无虑和天真烂漫的童年，接踵而来的是许多挑战与问题，又不能总依靠父母，只有彷徨与思索，甚至留恋美好童年。想念童年、呼唤童年，几乎成了我们内心的秘密。

随着我们身体发育成熟，又萌生了很强的成人意识，一切行为都想与孩童有所区别，如爱好、交往、观察问题等。但又留恋童年的美好，希望像从前一样能被妈妈抱在怀里，得到呵护与温暖。我们眷恋童年，但又否定童年，不得不跟童年说拜拜。因此，必须抛弃心理阴影，寻找心理方向，铸就我们健康而成熟的心理。

俗话说，知人者智，自知者明。我们青少年是否能够正确全面地了解真实的自我，对于个人以后的生活和发展都有着十分重要的意义。

如果不能了解真实的自己，我们一方面容易失去生活的力量，另一方面一旦遇到失败和挫折就会不知所措。只有全面、正确地了解真实的自己，一个人的个性才能得到健全良好地发展。

然而，真正认识自己也并不是一件容易的事情，需要经过实践的磨炼，才能做到。这里有一个小故事，大家来看一看，思考一下吧。

上学期学校组织了一次演讲比赛，几个好友极力向班主任推荐我。我觉得这是一次难得的好机会，正好也趁这次机会向同学们展示一下我的才华，便十分高兴地参加了。我每天刻苦地练习演讲词，一遍又一遍的背着，力求完美。

到了比赛那一天，我原以为我能顺利地完成演讲。可没有想到的是，在比赛时，由于我的一时紧张，我居然在演讲中忘了词。

走下演讲台后，我愤怒地撕毁了自己煞费苦心写出来的演讲稿，大声痛哭。这时，语文老师过来安慰我说：“这只是一次偶然的失误。你已经努力地付出了，虽然没有获奖，但这努力的过程中你有了许多收获，这才是最重要的。其实你是优秀的，只要你以全新的面貌去重新认识自己，会发现自己的优点。”

不仅如此，老师还向我投来信任和鼓励的目光，让我当着她的面重新演讲一次。于是，我重新在老师的面前演讲起来，这一次的演讲是那样的轻松。演讲完了，传来老师的掌声。我再一次看到了老师那鼓励的目光。

在以后的日子时里，无论遇到多少次失败，我都会想起老师那对我充满无限期望的眼神，于是我便会用另外一种方式去欣赏自己、认识自己、发现自己的长处。老师说得多好，只要付出了，就算没有回报，也是成功的。

那一次，泪水洗涮了我心中的委屈，使我真正领悟到生活的内涵。怎样在生活的种种困境中去认识自己。认识自己，让我对青春生活充满了向往，更坚定了我前进的目标……

在坎坷的生活经历中，在复杂的社会境遇里，我们要学会认识自我，认清当时环境中的自我，这是很重要的。故事中的女孩子正是认识了自己，才原谅了自己的失败，获得了信心和快乐。

了解自己，就是要客观地评价自己，既不高估自己，也不贬低自己；了解自我，就是要了解自己的优势、劣势、自己的与众不同和发展潜力；认识自我，就是要了解自己的生理特点，了解自己的理想、价值观、兴趣爱好、能力、性格等心理特点。

亲爱的朋友，了解自己吧！如果我们现在还不知道需要了解自己的哪些方面，不妨继续向下看。

了解自己，首先要了解自己的生理，了解自己的健康情况，弱点和疾病，自己的容貌和身高体重，这样就可以很好地对待自己，保留那些良好的生活习惯，去掉那些恶习。

了解自己，就是要了解自己的性格和思想，了解自己的爱好和人生观。了解自己真正想要达到什么目标，这样才能很好地把握和调整人生的航向。

那么，我们青少年应该怎样了解自己呢？要想真正了解自己，就必须换双眼睛看自己。青少年在了解自己的时候，一方面要了解自己的心理，

因为心理常常不能像测量自己的血压、身高那样有一个客观的尺度，即使借助于心理测试，一般人也难以掌握。

另一方面，要积极且持续地去了解自己。青少年对自己的认识往往缺乏一定的积极性和持续性，因而“当事者迷”的情况也就容易发生。具体来说，有以下几种方法，大家不妨借鉴一下吧。

一是察己法。客观的审视自己，跳出自我，观照自身，如同照镜子，不但看正面，也要看反面；不但要看到自身的亮点，更要觉察自身的瑕疵，包括对自己的学识能力、人格品质等进行自我评判，切忌孤芳自赏，妄自尊大。

二是比较法。俗话说，有比较才有鉴别。比较法就是从自己与他人的比较中来了解自己的能力和水平、在团体中的相对位置以及自己的发展变化的一种方法。

与比自己优秀的人比，就会觉得人外有人，天外有天，从而找到差距，激发自己的动力；而与不如自己的人比，就会看到自己的长处，增强自信心。

当然，自己与他人比较的时候，切忌单向比较，既要和比自己强的人比，也要和比自己差的人比，这样才能保持心理平衡。我们在和他人比较的时候，也要和自己对比，即“和自己赛跑”。即把自己的现在和过去比，把自己的目标和现实状况比，这样才可以不断看到自己的进步和进一步努力的方向。

三是他人评价法。他人评价法即是通过别人的评价和反映来认识、了解自己的方法。自己做某件事，若总得到别人的肯定，那么自己在这方面就是比较优秀的。反之，就是比较差的。

当然，对他人的评价，我们也不能全盘接受或全盘否定，但要注意，首先要特别重视与自己关系密切的人对自己的评价，因为他们对我们比较了解，评价也会较为全面、客观。

其次，在大多数情况下要重视人数众多，异口同声的评价。有时，别人的意见我们的确难以接受，但“良药苦口，忠言逆耳”，而且，俗话说，“当局者迷，旁观者清”，所以，许多时候，自己还是要多听听别人

对自己的评价。对别人的评价更要客观分析，虚心接受。

四是内省法。内省法即是通过反省自己、分析自己来了解自己的方法。我们可以通过回答“我是谁”来反省、分析，并进而认识、了解自己。具体说，就是将“我是……”补充成一句完整的话，并尽可能多写，写的句子越多越好。原则上说，如果写出的句子少于7句，则认为是过于压抑自己，自己未能对自己有较为全面的认识。

五是实践成果法。这是通过活动的效果来了解自己的一种方法。例如，自己参加歌手大赛得了一等奖，则说明自己在这个方面的确有一定的能力或特长。

假如自己在某项活动上屡遭失败，也不能轻信自己在这个方面的能力是欠缺的。心理学上“自我意象”的研究表明，自己在某个方面没有取得良好的成绩，不是我们没有这方面的能力，而是我们认为自己在这方面的能力是欠缺的。

六是测量法。测量法可以分为生理测量和心理测量。通过生理的测量或检查，我们可以了解自己的生理状况。而通过心理的测量可以了解自己各方面的心理特征。包括像智力水平、人格特征、心理健康水平等。

通过一些较为成熟的、信效度较高的测验来了解自己的心理状况是一种比较科学、准确的方法。选用心理测验时必须在专业人员的指导下测验并解释结果，不要随意使用心理测验。

当然，我们在认识自我、了解自我的时候，不要仅仅采用一种方法。我们应该采用多种方法多角度、全面地来了解自己。只要能够合理、综合地利用这些方法，相信我们会对自己有一个全面、正确的认识。在此基础上也会有一个更好的发展。

对青少年来说，了解自己虽然有些困难，但一个人要想有一番作为的话，正确地了解真实的自己是一个最基本的要求。在认识到自己长处的前提下，扬长避短，认准目标，抓紧时间把学习或者工作做好，久而久之，自然会得到提高。

亲爱的朋友，让我们一起来努力认识自己吧！



## 培养优点：发挥自己的长处

有一句谚语说过：“上帝为你关闭了一扇门时，也同时为你打开了一扇窗。”当我们在为自己某方面的缺陷叹息时，是否想过自己还有闪光点呢？

其实，人无完人，这世上的每个人都存在缺点。人活在这个世界上，不是为了掩饰缺点而活着。相反，人应该是为了发挥自己的长处而活着。

朋友，如果你正在为自己的缺点而叹息，不妨看看这个故事吧。

蒂尼·博格斯最初用的篮圈是姐姐挂衣服的衣架制成的，最先的篮球也只不过是个小皮球。8岁那年，他有了一个真正的篮球，那天晚上，他兴奋得难以入睡。

从此以后，他睡觉抱着球，出门带着球，即使是去倒垃圾，也是左手拎垃圾袋，右手运球，结果把垃圾搞得到处都是。父亲骂他，邻居也笑话他，他照样我行我素。

蒂尼·博格斯中学时，常对自己的朋友讲，长大要到NBA去打球。听到他的想法后，别人都忍不住大笑起来，因为NBA历史上还没有出现过1.6米的矮子。

可博格斯却不这样认为，他知道自己的长处所在。在球场上，他充分利用自己矮小的优势，行动灵活迅速，如一颗子弹般身手敏捷。因为个子矮小，他运球重心低，失误率极低，并且不引人注意，抄球常常得手，成为了一名出色的后卫。

中学毕业后，他进入巴尔的摩的韦克·福雷斯特大学。他卓越的篮球组织指挥才能逐渐为人所知，获得了一个绰号：马格西，意为死死缠住对手、拦截等。

经过不懈努力，博格斯入选美国队，参加了在西班牙举行的第十届世界男篮锦标赛。在争夺冠军的决赛中，苏联队在最后几分钟落后近10分的不利情形下奋起直追，而美国队则显得有些惊慌失措。

这时，是博格斯稳住了美国队的军心，他以出色的运球绝技游走于队友之间，告诫他们不要慌张。最后，美国队以2分优势战胜苏联队。

世界锦标赛后，博格斯成了明星，由于杰出球技与“侏儒”般的身材，博格斯成了人们围观的对象，只要他在哪儿出现，哪儿就有疯狂的人群。

博格斯说：“我的确太矮，在高水平的职业篮球赛中闯出一番天地不容易，但我相信篮球并不是专让高个子打的，而是让那些有篮球才华的人打的”。

许多人也许都不能想象，博格斯这个只有1.6米的小个子球员，竟然能够游走在高大的NBA篮球世界里。他靠的是什么，就是自己的长处，他可以说将自己灵活的优势发挥到了极致。

博格斯的事例告诉我们：找出自己的优点，并在上面花费不懈的努力和汗水，胜利之门终将为我们打开。当上帝关闭了我们人生的一扇门时，我们不应因此沮丧，而是仔细审视自己，也许上帝早已为我们打开了另一扇窗。

把握自己的长处，并坚持发挥自己的长处，我们也会取得瞩目的成就。电磁学说的奠基者法拉第，因为发现了电磁原理而被人们熟知，可是谁又知道他成功背后的无限辛酸？

从小时候起，法拉第就被认为是文学上的白痴，文学智商几乎为零，而他并没有因此而沮丧堕落，文学上的失败使他发现自己对理科情有独钟，经过不懈努力地研究，最终发现了电磁原理，把人们带入了电的时代！