

杰出青少年不用 太在乎^的10件事

章程 梁萍◎编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年不用太在乎的 10 件事/章程、梁萍编著. —北京:
中国经济出版社, 2006. 1

ISBN 7-5017-7260-6

I. 杰… II. ①章…②梁… III. 成功心理学—青少年读物
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 113659 号

出版发行: 中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 乔卫兵(电话: 010-68300010)

责任印制: 石星岳

封面设计: 清水设计工作室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京东光印刷厂

开 本: A5

印张: 11.875 字数: 256 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

书 号: ISBN 7-5017-7260-6/Z·856

定价: 24.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176

编者的话

一个成绩优秀的学生,仅仅因为学习上的一个小挫折,就开枪杀死了包括自己在内的5个人。这是一件中国留学生在美国大学内发生的事,这件事引起了世界教育学者的注意,人们开始探讨关于青少年成长关键期的一个被人忽视却极其重要的问题——有些事情,学生到底应不应该太在乎?

“不用太在乎”是当今有关教育学者提出的前沿教育新课题,旨在研究青少年成长关键期如何调整不良心态造成的病态心理。这是当今最为热门的话题。

那么,这件事是如何发生的呢?

卢刚是一个学习成绩非常优秀的留学生,1991年11月1日下午,美国爱荷华大学的物理大楼三层的一间教室内,几个教授和研究生正在进行有关天体物理的讨论,3点30分左右,一直参加讨论的中国留学生卢刚突然从口袋里掏出一把手枪,首先对准自己的导师葛尔兹开了一枪,葛尔兹教授应声倒下。接着卢刚又不慌不忙地对准旁边的史密斯教授开了一枪,史密斯教授也倒在血泊里。卢刚把枪对准了自己的同学山林华,只听到“砰”的一声枪响,山林华也难逃厄运。当教室里的其他同学被吓得目瞪口呆、惊惶失措的时候,卢刚匆匆离



杰出青少年不用太在乎的10件事

开了教室，跑到系办公室，一枪击毙了系主任。然后又走进行政大楼，向副校长开了一枪。最后的一声枪响，他是对准自己的。

卢刚的这次行动，显然是精心策划的，然而他作案的动机，竟简单得让人难以置信——山林华的才华受到教授们的认可，上学期末论文得分比他高！

后来，卢刚的同学对他的这次行为总结原因道：“卢刚太在乎自己第一名的成绩了，所以当山林华比他优秀时，他再也受不了了……”

从这一代青少年学生的成长环境来看，他们正处在中国改革开放的转型期，这个时期的中国实行“优生优育”、“一对夫妻只生一个孩子”的国策，许多望子成龙、望女成凤的家长对自己的孩子灌输“你必须……”“你非得……”的成材观念，却恰恰在无形中忽视了他们在成长过程中的“不用太在乎”的心态教育，正是因为缺少这个重要环节，使他们在成长的过程中必然要受到风雨的洗礼。因此，有一些学生在面对新的环境挑战时，就表现出了心理素质不过关，最终造成了悲剧。

从青少年学生自身的心理来看，每一个学生都想追求卓越，立志成才，但是面临激烈的生存竞争、学业的沉重压力以及成长过程中的种种烦恼和困惑，由于生活阅历浅、心理承受能力差，他们很容易走入一个成长过程中的瓶颈——太在乎。这个瓶颈会致使学生产生各种各样不健康的心理，背上沉重的精神包袱，从而阻碍了他们的成材与发展，甚至导致了一些青少年走向自我毁灭的道路。

为了使当代的青少年能够在学习和健康心理两方面获得双

丰收,我们以青少年心理素质教育为切入点,精选出能让青少年改变自身不良心理习惯的方式,使他们懂得“不用太在乎”是杰出青少年必备的良好心理状态,从而使他们做一个健康向上的新时代青少年。

学生时期是人的一生之中最灿烂、最明亮的黄金时期。伟人毛泽东用早晨八、九点钟的太阳来比喻青少年,指出世界是属于青年人的,祖国的希望寄托在一代青年身上。在今天的青少年学生当中,会产生明天的政治家、经济学家、教育学家、文学家和各行各业的专家,因此,培养和教育好青少年学生,是关系国家和民族未来的大事。

青少年学生精力充沛、富于理想、思想活跃、进取心强,这个阶段是青少年身体和心理迅速发育成熟的阶段。随着我国进一步的对外开放,人们的生活节奏明显加快,学生在成长过程中也面临着新的机遇和挑战,他们既有对新生活的向往,也有对新生活的迷惑,如何摆正自己的心态,避免“卢刚事件”再发生?“不用太在乎”实属金玉良言。

本书从一个独特的角度出发,结合学生的生活实际,告诉学生很多事情其实是不用太在乎的,包括别人对自己的错误评价、朋友间的小摩擦、学习中的失误、不良情绪、困境、失败、父母的非难、早恋、金钱和择业中的不顺这十个方面,以深入浅出的理论和具有深刻内涵的故事、案例相结合,真正让学生学会释放自己的心灵,培养学生正常且平和的心态。

这是一本科学的、全面的指导学生走出成长瓶颈的必备书。本书由章程、梁萍主编。另外,殷峻、赵静、刘敏、来晓婷、唐敬佳、缪艺、赵霞、鲍田军、杨政、蒋敏、王春红、张磊、常建忠、汪斯



杰出青少年不用太在乎的10件事

华、王华、庄秀红、蒋立立、蒋小兰、也对本书的编撰、校对工作花了很大的心血。

编者

2005年10月

目 录

编者的话/1

第一章

不用太在乎别人对你的错误评价



1. 走自己的路,让别人说去吧/2
2. 画出自己的成功图/6
3. 高喊“不要告诉我我做不到!”/9
4. 不要用他人的标准来衡量自己/12
5. 将梦想进行到底/16
6. 跨越“错误评价”的障碍/18
7. 用积极的态度来思考/23
8. 掌握自己的道路规则/26
9. 看清自己,找到后花园里的钻石/29
10. 拥有主见,一切皆有可能/34

第二章

不用太在乎朋友之间的小摩擦



1. 善待朋友,展示王者风度/38

杰出青少年不用太在乎的10件事

2. 得饶人处且饶人——学会宽容/42
3. 真诚是交往的第一原则/47
4. 人缘是最大的资本/51
5. 别让自己成为“孤岛”/56
6. 站在对方的立场看问题/59
7. 选择性地交朋友/64
8. 学会遗忘/70
9. 心扉洞开,顷刻冰雪消融/74
10. 捅破嫉妒这层“窗户纸”/78

第三章 不用为偶尔的学习失误背上包袱

1. 天欲降大任,必先苦其心志/82
2. 找到失误的原因,掌握学习的武器/86
3. 做学习的主人/91
4. 打倒学习的敌人/96
5. 避免学习障碍/100
6. 学会化解挫折/104
7. 知己知彼,百战百胜/107
8. 在挫折中变得坚强/111
9. 面对挫折永不放弃/114
10. 挫折是失,也是得/117

第四章 不要被不良情绪所控制

1. 情绪决定命运/122
2. 将不幸化为机会/126
3. 塞翁失马,焉知非福/128
4. 甩掉“情绪包袱”/130
5. 发脾气没什么大用/133
6. 走出平凡/135
7. 抛掉任性/140
8. 摆脱不良情绪/145
9. 不为小事心情忧虑/148
10. 开一张情绪的良方/151

第五章 不用太在乎当下所处的困境

1. 突破困境从自救开始/156
2. 面对困境,即使有拐杖也不拄/161
3. 绝不惧怕困境的重锤/166
4. 从低谷中认识自己/172
5. 拥有无所畏惧的自救心理/176
6. 在困境中猎获机遇/178
7. 心中要有明确的指南针/183
8. 不要伸出求援的手/188
9. 学会冷静地判断/191
10. 切勿自我封闭/195



杰出青少年不用太在乎的10件事

第六章

不用太在乎暂时的失败

1. 失败与成功只是一线之隔/202
2. 强化自我,锻炼竞争力/207
3. 用鼓励代替泄气/212
4. 一锤敲定自己的目标/214
5. 成功是选择的结果/216
6. 巧与别人合作/220
7. 永远继续下去/224
8. 大成功来自高层次的需要/228
9. 学会自我暗示/232
10. 把成功的希望高擎在手中/235

第七章

不用太在乎长辈的“非难”

1. 如何远离“非难”,与父母和谐相处/242
2. 揭开“代沟”的真面目/245
3. 理解父母,消除非难/250
4. 你会沟通吗? /253
5. 百事“孝”为先/258
6. 理智地面对非难/261

第八章

不用太在乎提早到来的爱情

1. 到底什么是爱情? /268

2. 学会拒绝早到的爱情/271
3. 用“冷冻”来处理早恋/272
4. 怎样处理第一次收到的情书/275
5. 远离网恋的迷惑/276
6. 付出的爱收得回/278
7. 走出失恋的隐痛/281
8. 想入非非不是错/285
9. 培养健康的性意识/288
10. 拒绝品尝苦涩的禁果/290

第九章 不用太在乎别人吃大餐穿名牌

1. 别在金钱中走入人生的误区/296
2. 摆好金钱在你心目中的位置/301
3. 你应该拥有金钱,而不应让金钱拥有你/308
4. 学会理财,积少成多/313
5. 好“钱”用在刀刃上/317
6. 君子好财,取之有道/327
7. 别进入“乱花钱”的套锁/332
8. 领悟“金钱哲学”/336

第十章 不用太在乎择业中的不顺

1. 择业切忌焦虑心理/342
2. 自卑感是择业的大敌/345



杰出青少年不用太在乎的10件事

3. 怕苦找不到好工作/348
4. 切勿好高骛远/350
5. 挖掘自己的职业优势/351
6. 增强自己的竞争力/354
7. 辩证地看待“职业”与“专业”/356
8. 选择你最擅长的工作/359
9. 面试ing, 怎么办? /362

第一章

不用太在乎别人对你的错误评价





1. 走自己的路,让别人说去吧

电影《手机》的票房在中国电影史上创下一高,它的原型——小说《手机》的作者刘震云在刚开始学习写小说的时候,被周围人嗤之以鼻道:“刘震云还能写小说?那不是给聋子念经——白忙活嘛!”可是事实证明,刘震云写小说不是“白忙活”,相反,他的小说被拍成电影,红遍中国。在这个事实的背后,值得我们思索的是,刘震云成功的根本到底是什么?如果当他听到朋友们对他的错误评价时,他信了,罢手不写小说了,还会有今天的刘震云吗?所以,他的成功在于对自己有一个正确的自我评价。当你听到一些别人对你的评价,而你心里并不认同的时候,不用太在乎,更不要轻信,心中要对自己有一个正确的自我评价,“走自己的路,让别人说去吧!”

那么,什么是自我评价呢?

自我评价是指适当地对自己的感知、所思所想、自己的想法、期望、品德、行为及个性特征的判断与评估。自我评价可以是正确的,也可以是不正确的,正确地客观地认识和评价自己存在的价值和自己的所作所为,就能够处理好个人与社会、与他人

的关系,这有利于发扬优点和克服缺点,使自己的人格得到健全的发展。对自己的评价过高或过低,都不能全面地、恰如其分地评价自己的心理生活和行为,势必不能发扬长处,也不利于克服弱点,从而造成自己在社会中的不适应。如果只看到自己的不足,觉得处处不如人,就会丧失信心,遇事畏缩不前,可能使人形成怯懦、沉闷、无生气等特点;如果一个人只是看到自己的长处,认为自己处处比人强,自我陶醉,孤芳自赏,这样的人容易形成盲目乐观、做作、固执己见、自以为是等不良的人格品质。

你如何才能做到对自己有一个正确的自我评价呢?可以依照以下四种方法来进行:

依据他人对自己的态度正确评价自己 这里的意思并不是指完全按照他人的意见来评价自己,而是说,个人对自己的评价往往是要以其他人的评价为参照的。有时候自己对自己的分析、评价难免会有偏差,而且给人一种“自以为是”的难以完全相信的感觉。因此,青少年很有必要从别人针对自己所表现出的言语、态度、行为反应中去搜集有关信息,了解别人是如何看待、评价自己的,从而印证自我概念是否正确。这里需要注意的是,在注意周围的人对自己的评价的时候,要明白这些社会反应会受到他们自身和外界因素的各种限制,有时不一定包含了正确的评价,因此要避免偏听偏信。一方面,要努力了解周围的人,预计人们对自己的态度有什么样的倾向性;另一方面,要从多个不同的人、不同的时间、不同的场合去搜集反馈信息,其中重复次数越多的信息,可信度就越大。

人们在相互交往中,会不断地深化对自己的认识,也在认识、评价他人,同时在评价他人的过程中,接受他人对自己的评

杰出青少年不用太在乎的10件事

价,并把它当作客观标准予以认同,加深自我评价。这就是把他人作为一面镜子反映自己的过程。

通过分析自己的心理活动和行为正确评价自己 自我评价是自我调节的重要因素,对自己的愿望、动机、行为和人格品质的评价,关系到个人参与社会的积极性,也影响到和谐社会中的人际交往关系。

通过与自己条件相似的人的比较来正确评价自己 个人评价自己的能力、自己的道德品质、自己的价值,往往都是通过与他人的比较而实现的。

曾经有一位老师为了启发他的学生,给他的学生一块石头,叫他去蔬菜市场,并且试着卖掉它,这块石头很大,很好看。但老师说:“不要真的卖掉它,只是试着卖掉它。注意观察,多问一些人,然后告诉我它在蔬菜市场能卖多少钱。”这个人去了。在菜市场,许多人看着石头想:它可以做很好的小摆设,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,但只不过是几个小硬币。学生回来了,说:“它最多能卖到几个硬币。”

老师又说:“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,这个学生很高兴,说:“这些人太棒了,他们乐意出到1000块钱。”老师说:“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。但是这个学生说:“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。”

他回来后,老师拿着石头说:“它在菜市场是一个价,在黄金市场是一个价,在珠宝商那儿竟然是无价!你从中可以知道些什么吗?”

学生思考了一会儿回答道:“有些东西的价值是要通过比较实现的,如果我只去了菜市场,那我永远都认识不到石头的价值。”老师赞许地点了点头。

那么,连石头尚要通过比较才能了解其真正的价值,何况人呢?

用信心来支撑正确的自我评价 信心是正确的自我评价的支撑点,如果一个人对自己产生了怀疑,那么,先前正确的自我评价也毫无意义了。

数千年来,人们一直认为要4分钟内跑完一英里是件不可能的事。不过,在1954年5月6日,美国运动员班尼斯打破了这项世界记录。他是怎么做的呢?班尼斯通过对自己身体检测,相信自己的身体机能完全可以在4分钟内跑完一英里,形成这个正确的自我评价后,一段时间内,他的训练始终没有大的突破,于是他决定自己给自己信心。他在每天早上起床后,对自己大声说:“我一定能在四分钟内跑完一英里!我一定能实现我的梦想!我一定能成功!”100遍,然后他在教练库里顿博士的指导下,终于用3分56秒6的成绩打破了一英里长跑的世界纪录。有趣的是,在随后的一年里,竟有37人也做到了“这件不可能的事”,再后面的一年里,打破这项纪录的人更高达200多人。

是的,有的时候,正确的自我评价也许一时无法实现,请你不要怀疑,用你的自信去支撑它,终有成功的一天。



2. 画出自己的成功圈

我们在做一件事的时候,经常会有人妄加评论,你不用在乎别人对你的看法和议论,只需把精力放在力所能及的事情上面。那些对你至关重要而你对之亦有影响力的事情,就构成了我们所说的“成功圈”。

每个人都可以列出一打或更多这样的圆圈,我们先考虑三个基本的圆圈:才华、能力和期望。

才华 每个人都有自己特殊的才华。或许你擅长数学和自然科学,却对英语一窍不通;你的朋友热爱文学并长于写作,但是一想到最简单的生物课就吓得直冒冷汗。如果你能够在某方面做到游刃有余,那就说明你在这个领域中有特殊的才华。如果你想在这个方面做到更好,那你需要的就不仅是技能,还要有一种相信自己才华的心态。这种心态是成功道路上的无价之宝。

作家杨新华告诉我们这样一个故事:一个家长第一次参加孩子在学校里的家长会,幼儿园的老师说:“你的儿子有多动症,在板凳上连三分钟都坐不了,您最好带他去看看医生。”

回家的路上,儿子问她老师都说了什么,妈妈鼻子一酸,差点流下眼泪来,因为全班三十多位小朋友,唯有他表现最差;唯有对他,老师表现出不屑。然而她还是告诉她的儿子:“不用在乎别人说了什么,我知道宝宝是班里最安静的小孩,其他的孩子都要好好跟你学习。”

那天晚上,她儿子破天荒吃了两碗米饭,并且没有让她喂。

儿子上小学了。家长会上,老师说:“全班五十名同学,这次数学考试,你儿子排第四十名,我们怀疑他智力上有障碍,您最好能带他去医院查查。”

回去的路上,妈妈流下了泪,然而,当她回到家里,却对桌前的儿子说:“老师说你并不是一个笨孩子,在数学方面是有才华的,只要能细心些,就会超过你的同桌,这次你的同桌排在第二十一名。”

话说到这里,她发现儿子黯淡的眼神一下子充满了神采,沮丧的脸也一下子舒展开来。她甚至发现,儿子温顺得让她吃惊,好像长大了许多。第二天上学,去得比平时都要早。

孩子上了初中,又一次家长会,她坐在儿子的位置上,等着老师点她儿子的名字,因为每次家长会议,她儿子的名字在差等生的行列中总被点到。然而,这次出乎她的意料,直到结束,都没有点到,她有些不习惯。临别,去问老师,老师告诉她:“按你儿子现在的成绩,考重点高中有点危险。”

她怀着惊喜的心情走出校门,此时,她发现儿子正在等她。路上,她扶着儿子的肩膀,心里有一种说不出的甜蜜,她告诉儿子:“班主任说你非常有才华,只要你努力,就有希望考上重点中学。”

高中毕业了。第一批大学录取通知书下达时,学校打电话让她儿子去学校一趟。她有一种预感,她儿子被清华录取了,因为在报考时,她对儿子说过,她相信,凭他的才华能考取这所学校。

她儿子从学校回来,把一封印有清华大学招生办公室的特快专递交到她的手里,突然转身跑到自己的房间里哭了起来,边



杰出青少年不用太在乎的10件事

哭边说：“妈妈，我知道我不是个聪明的孩子，只有你相信我有才华……”

在杨新华的这篇文章里，“儿子”不在乎别人的评价，他相信母亲，相信自己如母亲说的那样有才华，所以他从一个差等生变成了清华大学的学子。朋友们，相信自己的才华吧，它是最重要的一个成功圈！

能力 一位哲人说过“一个等待别人搭梯子的人，除了失望之外，剩下的就是绝望；真正的搭梯人是你自己，你的头脑，你的手脚，你的能力！”能力是一种“我可以做到”的观念，这种观念可以让你做起事来动力十足，因为你相信自己一定能够做到。要相信自己能够规划、创造并控制自己的人生。从小事做起，例如参加一些课外活动或者做一名救生员来证明自己的能力，又或者每天做半个小时的钟点工。从简单做起，然后试着挑战自己去做一些更难的事情，例如参加绘画训练班或者坚持每天写日记。实现了小目标之后，你就可以为更大的目标而奋斗了，向自己和别人证明你能够控制自己的人生——你是个有能力的人。

期望 期望可以来自父母朋友，也可以来自自身，它是父母朋友或自身对自己的语言，如果别人对自己或者自己对自己没有较高的期望，那么，你注定是要与成功擦肩而过的。

我们不妨举个例子：你的父母经常表扬你哥哥的成绩好，他们对他抱有很高的期望。你哥哥的学习确实不错，在父母的表扬和期望下，他以全部满分的成绩获得班上的第一名。自己的能力，加上父母的表扬和期望，促成了他在学习上的成功。

但是因为某些原因，你的父母没有对你的表现出同样的兴趣，他们从来没有表扬过你的学习成绩。事实上，跟你哥哥比起

来,他们好像完全忽略了你所取得的成绩。很明显,他们并不期望你做得很好。你觉得哥哥完全占据了他们的心思。你认为自己只要及格就行了。每次考试你只要求及格,你尽可能不引起别人的注意,而且总是希望别人忽略自己。因为得不及格会令父母伤心,所以你大部分科目都得 60 多分,偶尔会得几个 70 多分。

你使自己符合他们平凡的期望。这是一个自我验证的预言。你开始接受关于自己的负面信息,你降低自我的期望,尽管你完全有能力做到更好,你却总是满足于那些最低的期望。可是谁又会知道呢?也许你跟你哥哥有着同样的学习天赋。但只要你认同父母的看法,你就会永远不会知道。

所以,归根到底,不要在乎别人包括父母对你的错误评价,画好才华、能力、期望这三个属于你自己的成功圈。



3. 高喊“不要告诉我我做不到!”

面对别人的错误评价,有些人会高喊:“不要告诉我我做不到!”对于那些人而言,这句话就像为他们的发动机提供的高级燃料。

佛瑞迪当时只有 16 岁,在暑假将临的时候,他对爸爸说:“爸爸,我不要整个夏天都向你伸手要钱,我要找个工作。”

父亲从震惊中恢复过来之后对佛瑞迪说:“哦,我的小佛瑞迪,你根本没有一技之长,是没有办法找到工作的,当然,我会想办法给你找找看,但恐怕也不容易。”

杰出青少年不用太在乎的10件事

“你没有弄清我的意思，我并不是要您帮我找个工作，我要自己来找。还有，请不要告诉我我做不到，现在虽然很难找工作，但有些人总是可以找到工作的。”

“哦？哪些人？”父亲带着怀疑问。

“像我这样会动脑筋的人。所以，请您相信，我一定做得到。”

佛瑞迪在“事求人”广告栏上仔细寻找，找到了一个很适合他专长的工作，广告上说找工作的人要在第二天早上8点钟到达42街的一个地方。佛瑞迪并没有等到8点钟，而在7点45分就到了那儿。可他看到已有20个男孩排在那里，他只是队伍中的第21名。

怎样才能引起考官的特别注意而竞争成功呢？佛瑞迪对自己说：“我做得到的！”因此他进入了那最令人痛苦也是最令人快乐的程序——思考。在真正思考的时候，总会有办法的，佛瑞迪就想出了一个办法。他拿出一张纸，在上面写了一些东西，然后折得整整齐齐，走向秘书小姐，恭敬地对她说：“小姐，请您马上把这张纸条转交给你的老板，这非常重要。”

秘书小姐可是一名老手，如果佛瑞迪只是一个普通的男孩，她可能会说：“算了吧，小伙子。你回到队伍的第21个位子上等着吧。”但是他不是普通的男孩，秘书小姐直觉地感觉到佛瑞迪散发出的一种自信的气质。她把纸条收下。

“好啊！”她说，“让我来看看这张纸条。”她看了以后不禁微笑起来。她立刻站起来，走进老板的办公室，把纸条放在老板的桌上。老板看了也大声笑了起来，因为纸条上写着：“先生，我排在队伍中的第21位，在您没有看到我之前，请您不要做决定。”



佛瑞迪是不是得到了工作？他当然得到了工作！因为他不被父亲的错误评价所影响，高喊了“不要告诉我我做不到！”

我们在生活中总会遇到像佛瑞迪找工作一样充满挑战的事，从小时候第一次穿衣服到长大后自己的工作、婚姻，你都可以像佛瑞迪一样，高喊：“不要告诉我我做不到！”这句话是自我激励的一种。那么，还有其他方法进行自我激励吗？你可以从以下几个方面入手：

欣赏自己的成功 你可以找出半年之内一次或几次自己做过的比较成功的事情，如考试得高分、独立完成了作业、积极回答老师的问题、热情参与校内外各种体育或文艺活动、交了很多新朋友、解决生活中遇到的小问题、完成别人的委托、成功应付了紧急情况、很好地组织了一次集体活动等等，仔细体会凭借自己的良好素质和努力，克服有关障碍后获得圆满结果时的愉快心情。最好用文字把过程详细地记录下来，把当时的体验也详细地描述出来，保存到容易拿到的地方，经常打开阅读，加强体验，自我激励。

正视自己的进步 你可以在笔记本上依次写下自己现在所扮演的所有社会角色，如儿子或女儿、兄弟或姐妹、普通学生或班干部、同学、同桌、朋友、邻居、亲戚、社团成员、党团成员、消费者、业余爱好者等等，分析一下哪一些社会角色是新近出现的过去从未扮演过的，哪一些是此前一直扮演或曾经扮演过的。然后仔细评价自己对每一个社会角色的满意程度，可以对每一个角色按一至五级评分，即非常不满意、不满意、无所谓、满意和非常满意。尤其注意哪些是比以前做得更多、更好的方面，并总结一下其中的原因，由此了解自己各方面的发展和进步，肯定自己



杰出青少年不用太在乎的10件事

正在向更成熟、更充实的方向迈进。

学会欣赏自己的优点 通过自我心理评定和自我观察与分析,找出自己在能力、品德、性格、气质、意志、情绪、动机等方面的优点和积极的表现。把它们用文字记录下来,思考如何充分表现和巩固优点、如何避开或减少缺点。以后经常阅读这些记录,不仅可以坚定自己的自信心,而且可以在与现状的对比中看到目前自己的进步。

肯定自己的历史 自己可以回忆孩提时的经历,找出各方面比较出色的表现,如游戏、交友、学习、劳动、课外活动、在家中的表现、在集体中的作用等等,把它们以及曾获得的奖励——记录下来,在重温往事的过程中,肯定自己以前就已经具备的良好的素质。可能由于环境的变化,自己身上曾经是优异的某些能力和品质已相对变得不突出了,但是,要相信它们的绝对水准并没有下降,仍然是自己赖以发展的可靠基础和有待进一步发掘的潜在资源。因此,你就不会因为目前处境困难而认为自己一无是处,你会回过头去看一看、想一想,并且意识到自己的确有一些优点。



4. 不要用他人的标准来衡量自己

有些人听到别人对自己的错误评价时,会不由自主地怀疑自身的能力,而用那些人的标准来衡量自己,致使自己终日自卑连连,因为他永远达不到“他人”的标准。

其实,为他人的标准而自卑完全没有必要,从某个角度来看,地球上每一个人都不如另一个人或另一些人。你知道你的

举重比不上保罗·安德森,掷铅球比不上白利·欧布莱恩,跳舞比不上亚瑟·毛瑞,这些事情很清楚地展现在世人面前,但如果你因为比不上他们而产生自卑感,使你的人生暗淡无比,那么你就大错特错了。

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:你是个举重不行的人,或跳舞不行的人,但是,这并不是说你是个“不行的人”。安德森与毛瑞没办法替人动外科手术,他们是“手术不行的人”,但这并不意味着他们是“不行的人”。这全部决定在我们用什么标准来衡量自己,拿什么人的标准来衡量自己。

自卑感之所以影响你的生活,并不是由于你在技术上或知识上不如人,而是由于你自己有不如人的感觉。不如人的感觉产生的原因只有一种: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。这样做,毫无疑问地只会给你带来次人一等的感觉。

自卑感是对自己不满、否定的情感,往往是自尊心屡屡受挫的结果。这类人自我认识不客观,往往只看到自我缺点而忽略了自我的长处,不喜欢自己,不能容忍自己的缺点和弱点,否定、抱怨、指责自己,看不到自己的价值或夸大自己的不足,感到自己什么都不如他人,处处低人一等,丧失信心,严重的还可能由自我否定发展为自我厌恶,甚至走向自我毁灭。

那么,如何才能认清自我、克服自卑感呢?你可以试试下面几个方法:

自我画像 自我画像可以帮助你了解心中的自我形象是怎样的,如果你不能清晰地认识自我,不妨拿一张白纸为自己画一

杰出青少年不用太在乎的10件事

幅像。你描绘出的形象基本上反映了你自己是如何看待自己的,进一步分析你为什么会这样描绘自己的形象,会帮助你揭示出一些更深层次自我概念。

有些人的自画像笔触简洁、有力,线条流畅、清晰,表现出对自己的形象很有把握,悉熟于心;而有些人的画像,笔触拖沓、犹豫、线条僵硬、杂乱,显得毫无信心,不是对自己的形象难以确定,便是对某些细节该如何表现心存顾虑;有的人对自己相貌的主要特征描绘得基本符合事实,反映出他对自己形象的感知比较准确,或者他平时比较注意自己的形象;但不少的人在描绘自己的时候却自觉或不自觉地出现了偏差。比如,将自己的缺点加以美化,或将优点加以贬低、忽略,甚至有人将缺点夸大,当然也有人将优点描绘得过分突出。以上行为反映了不同的心理活动,折射出复杂的自我概念。

自我概念是一个人对自我的比较稳定的看法,它的形成是个人与环境相互作用的结果。当儿时学会说“我”的时候,青少年已是能够意识到自我的存在了。到了青少年时期,自我意识才迅速发展起来,这时候青少年特别强烈地体验着自己的体力与智力、情绪与愿望、态度与行为、外貌与仪态,凡是属于他们自身的特点无不引起他们的关注。一般来说,正确的自我概念的形成首先需要对自我的积极关注,但仅仅是关注还不能保证得到的认识就符合事实。常言道“当局者迷”,一个人的认识能力毕竟有限,会受到来自主观和客观因素的干扰与蒙蔽,从而导致自我概念中的偏差。例如,一名在高中阶段极为出色的学生,在进入大学之后却变得平淡无奇了。由于他在以前一贯认为自己很优秀,因此便以为在大学也应当出类拔萃,但是,他没有考虑



到众多优秀学生云集到大学里面,会使他的地位相对下降,但不是绝对下降。结果,他从心理上难以接受这个本来很正常的事实,开始怀疑自己的真正能力,陷入到深深的自卑当中。又比如,一位天真可爱的小姑娘,当她成长为少女之后,渐渐发现父母、老师和同伴对她的态度在悄悄地改变,撒娇已不能得到呵护,粗心大意也不再得到原谅,过分依赖会招致批评和责难。她可能会感到委屈,难道大家都不再爱她了吗?其实不是,原因只在于她没有意识到环境在变,她自己也在成长,她已经不再是一个需要别人过多照顾的小孩子了,无论是从身体还是从心理上,她都已经有能力而且应该达到与她的年龄相称的更加成熟的行为水平。可以看出,要改变上述的两种情形,当事人必须从自己内部的认识去修正自我概念。在对着自己的画像了解了自己之后,就可以做到有的放矢了。

自我揭示 自我揭示就是揭示自己的真实面目。每个人都有实际的或潜在的能力,而且都有属于自己的魅力,通过自我揭示才能更好地认清自我,克服自卑感。

自我揭示包括揭示自我的能力、揭示自我的情绪、揭示自我的性格、揭示自我的气质、揭示自我的意志、揭示自我的兴趣等。当自我揭示后,你应该有勇气去改变自己,欣赏自己所长,接纳自己所短,做到扬长避短。对自己的经验持开放态度,同化自我,但有一定的限度。可以根据经验,调整对自己的期望,确立合适的目标,并区分长期目标和近期目标,区分潜能和现在表现,对外界影响保持相对的独立,正确对待得失,勇于坚持正确的,改正错误的,同时要保持一定程度的容忍。这样,久而久之,就会走出自卑感的束缚。



杰出青少年不用太在乎的10件事

上帝造人有高矮、大小、肥瘦、黑白、红黄之别,他并不偏好某个大小、形状与肤色。有一次林肯说过:“上帝一定爱普通人,因为他造了许许多多。”这句话错了,并没有所谓的“普通人”——人没有所谓“高级”或“普通”的格式,不要拿“他人”的标准来衡量自己了,更不要再陷入自卑的泥潭里了!要相信自己是独一无二的!



5. 将梦想进行到底

人生是一个既漫长又短暂的过程,也许你孩提时就已经有了自己的梦想,仅仅因为别人的一句:“这个梦想不适合你!”就放弃了,你太在乎别人对你自己梦想的评价了,请你重新给自己找一个梦想,这次不要再被人左右,完全按照自己的志趣来设计,你将会有意想不到的结果。

在美国一个普通的家庭里有一个男孩,他的父母希望自己的儿子成为一名体面的医生,可是男孩读到高中便被计算机迷住了,整天捣鼓着已经十分落后的苹果机,他把计算机的主板拆下又装上,男孩说:“有朝一日我会开一家公司。”可是父母根本不相信,还是千方百计按自己的意思培养男孩,希望他能成为一名医生。父母告诉他:“你应该用功念书,考进医大,‘开电脑公司’这个梦想不适合你!”

不久,男孩终于按照父母的意愿考入了一所医科大学,可是他只对电脑感兴趣。在第一学期,他从零售商处买来降价处理的IBM个人电脑,在宿舍里改装升级后卖给同学。他组装的电



脑性能优良而且价格便宜,不久他的电脑不但在学校里走俏,而且连附近的法律事务所和许多小企业也纷纷来购买。

第一个学期快要结束的时候,他告诉父母他要退学。父母坚决不同意,并且下最后通牒,如果一个夏季销售不好,那么,他将放弃电脑。可是,男孩的电脑生意就在这个夏季有突飞猛进的进展,仅用了1个月的时间他就完成了18万美元的销售额,他的计划成功了,父母很遗憾地同意他退学。

他组建了自己的公司打出了自己的品牌,在很短的时间内,他的良好业绩引起了投资家的关注。第二年公司顺利地发行了股票,他拥有了1800万美元的资金,那年他才23岁。10年后他创下了类似于比尔·盖茨般的神话,拥有资产达43亿美元。他就是美国戴尔公司总裁迈克尔·戴尔。

你也应该像迈克尔·戴尔一样,拥有自己的梦想,但光拥有梦想是不够的,还要去千方百计实现它,将梦想进行到底,哪怕遇到任何困难和险境!否则,你会像费罗伦丝·查德威克一样,与成功失之交臂。

1952年7月4日清晨,加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的卡塔赫纳岛上,一个34岁的女子涉水下到太平洋中,开始向加州海岸游过去。这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。在此之前,她还是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一个妇女。

那天早晨,海水冻得她身体发麻,雾很大,她连护送她的船都几乎看不到。时间一个钟头一个钟头过去,千千万万的人在电视上看着。有几次鲨鱼靠近了她,鱼被人开枪吓跑,她仍然在游。在以往这种渡海游泳中,她的最大问题不是疲劳,而是刺骨的水温。

15个钟头后,她又累又冻,她没有继续游下去的勇气了,就叫人拉她上船。她的母亲和教练都在船上,他们都告诉她海岸很近了,叫她不要放弃,但她朝加州海岸望去,除了浓雾什么也看不到。

之后——从她出发算起 15 个钟头 55 分钟之后,人们把她拉上船。后来,她渐渐觉得暖和多了,这时她却开始感到失败的打击了,因为她发现从拉她上船的地点到加州海岸,只有半英里了!费罗伦丝·查德威克就这么一次没有坚持到底,让她与成功失之交臂。

所以,朋友们,不要在乎其他人怎么说,找到属于自己的梦想吧,并把它进行到底,迎接你的就是成功!



6. 跨越“错误评价”的障碍

一个高中生说:“我是一个高二的学生,上高中后,开始我和同学有说有笑,和同学相处得都很好,可是后来,同学们渐渐觉得我的话太多了,有人直接地跟我提了意见,有人间接地告诉我让我安静些,于是我沉默了,越来越少说话了,我越来越不愿与人相处,常乐于把自己封闭在一片小天地中,我多希望当时我没听他们的话而改变自己,否则我现在也不会这么不快乐。”

这个少年因为别人对自己的评价改变了自己,弄得自己现在不知所措,其实,青少年在成长发育过程中是要经过一段自我表现期的,也就是说,每个人都会有一段时期特别爱唱爱跳,喜欢自我表现。在这一时期,有人就会表现出较强的语言能力,上



面这位中学男生就是如此。从小学升入初中后,很多学生都会由于别人对自己的评价,无论对还是错,都听而信之,并且改变自己。

青少年会渴望同学的友谊,渴望被集体所接受和认同,渴望人际关系的和谐,但是请你记得,可以听取他人的正确评价改正缺点,但是不要盲从别人对你的错误评价,那样会让你迷失自我。

那么,如何才能跨过“错误评价”这一障碍呢?

加强自我认识 老子说:“知人者智自知者明,胜人者力自胜者强。”你必须对自己的个性、气质、能力、情感、价值取向等都有充分的了解、认识,这样才能找好自己的坐标,才能把握好自我,才不会迷失自我,也就不会那么在意他人的评价,也不会人云亦云。

有个顽童无意间在悬崖边的鹰巢里发现一颗老鹰的蛋,他一时兴起,将这颗蛋带回父亲的农庄,放在母鸡的窝里,看看能不能孵出小鹰来。

果然如顽童的期望,那颗蛋孵出了一只小鹰。小鹰跟着同窝的小鸡一起长大,每天在农庄里追逐主人喂饲的谷粒,一直以为自己是一只小鸡。

一天,母鸡焦急地咯咯大叫,召唤小鸡们赶紧躲回鸡舍内,慌乱之际,只见一只雄壮的老鹰俯冲而下,小鹰也和小鸡一样,四处逃窜。

经过这次事件后,小鹰每次看见远处天空老鹰盘旋的身影,总是喃喃自语:“我若是能像老鹰一样,自由地在天上翱翔,那该多好啊!”



杰出青少年不用太在乎的10件事

而一旁的小鸡总会提醒它：“别傻了，你只不过是只鸡，是不能高飞的，别做那种白日梦了吧……”

小鹰想想也对，自己不过是只小鸡，于是也就回过头，去和其他小鸡追逐主人撒下的谷粒了。

直到有一天，一位驯兽师和朋友路过农庄，看见这只小鹰，便兴致勃勃地要教小鹰飞翔，而他的朋友则以为小鹰的翅膀已经退化，劝驯兽师打消这个念头。

驯兽师却不这么想，他将小鹰带到农舍的屋顶上，认为由高处将小鹰掷下，他自然会展翅高飞。不料小鹰只拍了几下翅膀，便落到鸡群当中，和小鸡们争夺食物。

驯兽师仍不死心，再次带着小鹰爬上农庄内最高的树上，掷出小鹰。小鹰害怕之余，本能地展开翅膀，飞了一段距离，看见地上的小鸡们正忙着追寻谷粒，便飞了下来，加入鸡群当中争食，再也不肯飞了。

在朋友的讥笑声中，驯兽师这次带着小鹰来到了悬崖。小鹰发现大树、农庄、溪流都在脚下，而且变得十分渺小。待驯兽师的手一放开，小鹰展开双翼，终于实现了它的梦想——自由地翱翔于天际。

虽然小鹰最后还是飞起来了，但是如果一开始，小鹰认清自己与小鸡的很多不同，不被那句“别傻了，你只不过是只鸡，是不能高飞的，别做那种白日梦了吧……”的错误评价耽误了高飞的步伐，也许，在驯兽师来临之前，它就已经能飞了！

要有豁达的胸怀 学校并不是一片净土，社会上各种五光十色的价值观都会折射到学校来，这不奇怪。当别人对你进行评价的时候，尤其是对你进行错误评价的时候，不要过分在乎，



要有豁达的胸怀。对非原则性的问题要学会谦让、不计较,不理睬,对他人的取笑、讥讽,一笑了之或幽他一默,要想到大多数人并非有意伤害自己的。

要学会聆听 通过聆听可以广泛地了解别人的想法、感受,不会因为某个人的看法而改变自己,同时不要只自顾自地滔滔不绝、夸夸其谈,一来会冷落、忽视他人,二来言多必失,使自己处于被动地位。

卡耐基曾经被邀请去参加一个桥牌集会。卡耐基和他的一个朋友不玩桥牌,在场的一位金发女郎也不玩,于是,卡耐基的朋友便过去与金发女郎搭讪,希望能邀请她参加下周末的家庭聚会。可是他碰壁了,因为金发女郎似乎不愿意多说话,即使那位勇敢的年轻人滔滔不绝地讲了很多,于是他悻悻而回。卡耐基说:“朋友,我帮你邀请她如何?”年轻人不信,卡耐基微笑,大步迈向金发女郎。

他们坐在沙发上,卡耐基和金发女郎开始攀谈,刚开始,金发女郎一样不愿意搭理卡耐基,可后来,金发女郎无意当中说起她最近刚从非洲旅行回来,卡耐基马上抓住这个话题,说道:“非洲?多么有意思!我一直想看看非洲,但除了有一次在阿尔及利亚待了24小时以外,我从没去过。告诉我,你是否去过那个狩猎王国?真的,我多羡慕你,请把非洲的情况告诉我!”

45分钟过去了,金发女郎和卡耐基侃侃而谈了45分钟,期间卡耐基几乎没有说话。末了,卡耐基邀请她参加聚会,她满口答应:“当然,我很乐意参加聚会,与您谈话真是让人开心!”

卡耐基回来后,朋友问他怎么做到的,他说:“学会聆听就可以了。”



杰出青少年不用太在乎的10件事

是的,我们很多人不会“聆听”,其实它是真正能了解他人,进而减少误解的法宝。

体察他人的需要 在处于自我表现期时,要学会体察别人的需要,从别人的表情、坐姿等肢体语言来判断别人的情绪,并准确地推测别人的行为,选择对方感兴趣的话题来谈话,这样就不会引起别人对你的反感,进而产生错误评价。学会站在对方的角度上设身处地替别人着想,“以己之心,推己及人”,这样,可减少许多误会和不愉快的冲突。

你一定听过夫妇之间这样的抱怨:妻子回来后根本没看丈夫的脸色如何,就抱怨说:“你回到家只顾看电视,喝茶,连饭都不做,难道非要等我吗?”

丈夫在工作时生了一肚子怨气:“我刚刚才进屋,你进门就数落我,你不愿意做饭就别做,别再来烦我!”妻子叫道:“你烦?我比你还烦!”

接下去的场景就可想而知了——一场无谓的争吵就开始了。

其实,妻子和丈夫犯的最大的错误就是没有体察对方现在的需要,一味地注意自己的心理想法,如果换一种说话方式,从体察他人需要出发,也许就是另外一种光景了:

妻子进门说:“今天公共汽车太挤了,回来晚了。哦,还没做饭,我马上去做!”

这时,丈夫也许会马上跳起来说:“我也刚刚进屋,你累了就休息,我来做饭吧。今天在单位还发生了一些不愉快的事……”

此时的妻子就走近丈夫,说:“亲爱的,我陪你做饭,顺便把你不开心的事跟我说说……”



多么和谐的一幕,这一幕源自双方都体察到了对方的需要,妻子需要休息,丈夫需要倾诉,我们在与人相处的时候也要注意这一点,因为这可以使人际关系更和谐,错误的评价自然就少了。

善于控制情绪 作为学生,一方面要学会适应环境,另一方面也要控制自己的行为 and 情绪,保持良好的情绪状态,以此影响和感动别人的行为和情绪。在提出自己的看法或意见时,要注意说话的方式、语气,既让别人能接受又能很好地表达自己的意愿。

学会赞美他人 在发现周围人身上的闪光点的同时,你要真心实意地表示你的赞赏,而对他人给予的帮助和赞美,要及时表达感激之情。这样你的人际关系会越处越好,自然不会有过多的错误评价。



7. 用积极的态度来思考

人最怕的是消极。有心理学家研究发现,人在一种情况下最容易产生消极的态度,那就是当他被许多错误评价包围时。消极的心态是阻碍成功的最大的绊脚石,一个人需要有积极的心态,你也许听过这样的谚语:“成功吸引更多成功,而失败带来更多失败。”这句话是一语中的的,“为成功而努力”是一种积极心态,它带来了更多的成功,而一心想着失败,注定你只会遭受更多的失败。

既然我们可以选择心态,为什么不选择积极的心态呢? 让



杰出青少年不用太在乎的10件事

积极的心态带领我们走出失败,走出错误评价带来的阴影。

积极的心态是生命的源泉 积极的心态等于生命,消极的心态等于死亡。也许你会觉得这句话有些夸张,有些过火,可是当你听了下面这个真实的故事以后,也许你就会同意这个观点了。

一家铁路公司有一个调车人员尼克,他工作相当认真,做事负责,不过他有一个缺点就是:他对人生很悲观,常以消极的态度、否定的眼光去看这世界。

一天,铁路公司的职员赶着去给老板过生日,大家都提早急急忙忙地走了。不巧的是,尼克不小心被关在一个待修的冰柜车里。尼克在冰柜里拼命地敲打着,喊着,全公司的人都走了,根本没有人听得到他的呼喊。尼克的手掌敲得红肿,喉咙叫得沙哑也没有人理睬,最后只得颓然地坐在地上喘息。他越想越害怕,冰柜的温度只有华氏零度,再不出去,一定会被冻死。他只好用发抖的手,找了笔纸来,写下了遗书。

第二天早上,公司的员工陆续来上班,他们打开冰柜,赫然发现尼克倒在地上。他们将尼克送去急救,已没有生命迹象。大家都很惊讶,因为冰柜的冷冻开关没有启动,这巨大的冰柜也有足够的氧气,更令人纳闷的是,柜子的温度一直是华氏六十一度,尼克竟然给“冻死了”!尼克并非死于冰柜的温度,他是死于心中的冰点。他已经用消极的心态给自己判了死刑,又怎么能够活下去呢?

震惊是我看完这个故事最大的感受,你呢?有时候,消极的心态确实能致命,无论在何时何地,请你一定要抱有积极的心态,记住,它是生命的源泉!

积极的心态是成功的上马石 没有人与生俱来就会表现出好的态度或不好的态度,在成功的道路上,只要你不断地强化心中那个积极的、理想的自我,就能取得成功。

一位心理学家曾在一所著名的大学挑选了一些运动员做实验,他要这些运动员做一些别人无法做到的运动,还告诉他们,由于他们是国内最好的运动员,因此他们能做到。

这些运动员分为两组,第一组到达体育馆后,虽然尽力去做,但还是做不到。第二组到达体育馆后,研究人员告诉他们,第一组已经失败了,并对他们说:“你们这一组与前一组不同,我们研制了一种新药,会使你们达到超人的水准。”

结果,第二组运动员吃了药丸后,果然完成了那些困难练习。事后,研究人员才告诉他们,刚才吃的药丸,其实是没有任何药物成分的粉末做的。

是什么让第二组运动员成功的?是他们的积极心态!他们相信自己能做到,结果就真的做到了。

积极的心态可以放飞你的想象力 人的积极心态其实是很小的时候就有的。我们许多人都记得在自己很小的时候,就可以自己创作一幅很美的图画、唱一支快乐的歌曲,似乎没有人从小就画黑暗、抑郁的画,唱悲伤、难过的歌,潜意识里,人的心态都是积极的,积极的心态除了可以带来美好的人生,还可以丰富想象力。

在美国纽约的一所私立学校里,学生入学后的第一篇作文的题目是《一支铅笔有多少种用途?》如果按照常规的思维去想,铅笔就是用来写字和画画的,但学校让学生们用积极的、创造性的思维去想这个问题,结果孩子们的思路一下子就打开了,他们



杰出青少年不用太在乎的10件事

把铅笔列出了上百种用途,例如:铅笔不仅能写字、画画,不要时还可以当作尺子画线,也可以作为礼物送给别人表示友爱,市屑可以做成装饰画,一支铅笔按比例锯成若干小段可以做棋子或当成玩具的轮子,铅笔抽掉笔芯可以当吸管,遇到坏人时削尖的铅笔可以当作武器保护自己……

学校教给学生的不仅仅是一支铅笔的用途,而是培养了孩子们积极思维的心态。能够积极思维的人都善于想象,无论生活环境如何艰难,他们都不屈从于命运的安排,相信自己只要经过努力,就一定能过上好日子。比如做服务生的人,他们幻想着将来可以拥有一座属于自己的酒店;在工厂里做工的女工,设计着自己未来美满的家庭;出身低微、社会条件不高的人,也幻想着自己将来能有出头之日。这些都是积极心态带给他们的积极想象。

积极的心态具有改变人生的力量,虽然人人皆可达成,但有些人在实行时会发生困难。这是因为某些奇怪的心理障碍会导致积极思想无效。一个人若是不断地怀疑、质问,那是因为他不让积极思想发生作用。他们不想成功,事实上他们害怕成功,因为活在自怜的情绪中安慰自己总是比较容易的。我们的大脑必须被训练成积极思考的模式。



8. 掌握自己的道路规则

在你考驾照或参加驾照年检的时候,都会拿到一本指南,上面写了很多道路规则,其中包括交通法规和道路标志。你有没



有想过,在你成功的道路上,也需要一本自己的“道路规则”呢?我希望你创立出自己的道路规则,确立出各项指导你沿着正确方向前进的方针。

那么,“道路规则”需要哪几方面的内容呢?你可以用以下几点作为参考:

要诚实 诚实是人生成功的基本要素。诚实本身就是一场搏斗,我的一个为人正直的朋友告诉我:“我每天都在和不诚实搏斗。”是的,我们每个人每天都在是非、善恶、美丑的战斗中,这就是我们的人生。但我们时常生活在不诚实里,“欺骗”、“诡诈”被许多人推崇,而且许多人还以“大家都这么做”为由,继续发展这种损人不利己的不诚实。也许不诚实在近期会给你带来一定的利益,但最终的结果是失败。和不诚实做搏斗是需要勇气的,一方面在自己内心要和道德的“惰性”做一番斗争,战胜虚假的心理;另一方面在外界我们还得和不诚实事物、人做斗争,这也许会损伤许多朋友的感情和友谊,但不诚实毕竟是站不住脚的,不诚实是冬天的冰雪,诚实的阳光一出来,就是它分崩的时候。

做好分内的事 你对任何项目、计划或工作的投入都会在你最终的成果中体现出来。你要做的就是实现自己的目标,如果你的投入减少,最后伤害的是你自己。一个奥林匹克赛跑手也许希望每天少跑几公里,但他知道那样做会影响自己的成绩。所以,不要找借口,做好自己分内的事情。

凡事三思而后行 我们都很善于思考,但我们的很多举动都源于某种冲动,而非深思熟虑之后的决定。我们所做的很多事都不过是一种被动的反应,因为直接行动可以给我们带来更多瞬间的满足,但如果你养成行动之前先思考的习惯,你就会避



杰出青少年不用太在乎的10件事

免很多错误。那些花时间思考和计划自己人生的人们,不论做什么事情,都能从中得到最大的好处。

有一对兄弟去爬山,回家的时候,发现电梯坏了!他们背着一大包行李,都累坏了,可是现在好像没有什么选择,只能爬上楼去了。如果他们家住得低一点儿,也就没有后来的故事了,然而不偏不巧的是他们家住在 80 层。

于是,他们就背着一大包行李开始往上爬。

到了 20 楼的时候,他们感觉到累了,哥哥说:“我们背着这么重的包爬楼梯实在是太笨了,为什么不把包放在这里,等电梯修好的时候再来拿呢?反正这里不会有人来,东西放在这里不会丢的。”于是他们卸下了沉重的包袱,这下感觉轻松多了!他们抖擞精神继续往上爬。

到了 40 楼,两个人都没力气了,他们互相埋怨对方。不知不觉到了 60 楼,兄弟俩连吵架的力气都没有了。眼看就要成功了,怎么能放弃呢?两个人靠着本能的信念一直坚持到了 80 楼!但是到家门口的时候,兄弟俩才发现他们把钥匙留在 20 楼的包里了……

这不就是人生吗?如果我们在决定丢弃“背包”之前,能够三思而后行,想清楚“背包”里有什么,重要不重要,能不能丢开,就不会失去开启成功的“钥匙”了。

从大处着眼 一般人总是首先想到“我”,这是一种从小处着眼的思维方式。如果从大处着眼,你的思路就会围绕着如何对别人的生活产生影响这个问题充分地展开。当你把这个思路付诸实践的时候,你已经无形当中成了身边人的领袖,成为领袖又会给你带来更多更大的机会。



美国第九任总统威廉·亨利·哈里森小时候有一段时间被人认为很傻,为什么呢?邻居们跟小哈里森做了个游戏:拿出一个五分的硬币和一个十分的硬币,让小哈里森从里头挑一个,小哈里森每次都拿那个五分的。每次都屡试不爽,大家均以此为乐。

一个外地人路过此地,听说这件事后,感到很奇怪,于是亲身试验了一回,试验完后,他拍拍小哈里森的肩膀笑道:“小朋友,你一点都不傻,你很聪明!”小哈里森也笑了。外地人没有再说什么就走了,邻居们都感到有些纳闷。

后来,终于有人想明白为什么了:如果小哈里森拿了十分的硬币,下次就不会有人再去做这样的试验了,他每次五分的收入就将终止。

小哈里森没有着眼于眼前的“小”利,而选择了将来的“大”利,小小年纪就有这样的眼光,真是了不起,这就是从大处着眼的好处。

根据自己的情况,你可以由上面四点或者更多有自己特色的内容延伸出你自己的道路规则,当然,也许别人也有自己的道路规则,但要记得,不要太在乎他们订的规则,因为那是适合他们的,而每个人成功的道路都不同,按照你自己的道路规则去前进吧,劈开周围的荆棘,迈向成功!



9. 看清自己,找到后花园里的钻石

励志大师康威尔在他的《钻石宝地》一书中讲述了这样一个



杰出青少年不用太在乎的10件事

令人深思的故事：

古时候，有一个波斯人住在离印度河不远的地方，他叫阿里·哈菲德。阿里有一个很大的农场，有果园、田地和花园，他还借钱给人收取利息，他因富裕而知足，也因知足而富裕。

一天，一个僧侣拜访了阿里，这僧侣是一位来自东方的智者。他在火边坐下后，便给阿里讲述我们的世界是怎样形成的。他说，当初这个世界不过是一团雾，万能的神将一个手指插进这团雾里，慢慢向外搅动，越搅越快，直到最后把这团雾搅成一个结实的火球。然后，火球在太空中滚动，燃烧着滚过其他的一团团雾，火球四周的水气凝结起来，直到大雨滂沱，降落在高温表面，使得外层的壳冷却。后来，里面的火球冲破了外壳，耸起了山脉、丘陵，形成了山谷、草场，这才有了我们这个美丽的世界。熔融的物质从火球里冲出来，迅速冷却的就变成了花岗岩，随后冷却而成的是铜，然后是银，接下来是金，金之后，钻石形成了。

僧侣说：“一块钻石就是一粒凝固的阳光。”现在看来，这种说法在科学上也是正确的，因为钻石其实是来自太阳的碳沉淀而成。僧侣告诉阿里，如果他有拇指大的一块钻石，他就能买下这个国家；如果他有一个钻石矿，他就能凭巨大的财力让他的孩子们登上王位。

阿里·哈菲德听了钻石的故事，知道它们价值连城之后，当晚睡觉的时候，就感觉自己已经是个穷人。他并没有丢失任何东西，却因为感到不满足而觉得贫穷。他暗暗发誓：“我想要一个钻石矿！”这夜，他失眠了。

第二天清早，阿里将僧侣从梦乡中摇醒，对他说：

“请你告诉我哪里能找到钻石？”



“钻石？你要钻石干什么？”

“当然是想非常非常富有！”

“那么，好，去找钻石吧。你该做的就是：去找它们，然后你就会拥有它们。”

“但是我不知道到哪儿去找！”

“嗯，如果你找到了一条河，河水从白色的沙子上流过，两边是高山，你就能在这些白沙子里找到钻石。”

“我不相信有这样一条河。”

“有的，这样的河很多。你该做的就是去寻找它们，然后你就会拥有钻石。”

阿里说：“好，我去！”

于是，他卖了农场，索回了贷款，将家人托给一个邻居照管，在一个迷蒙的清晨就上路去寻找钻石了。我想，他肯定是在月亮山开始找的。然后他来到巴勒斯坦，接着辗转进入欧洲，最后，他分文未剩，衣衫褴褛，困苦不堪。一天，他站在西班牙巴塞罗那海湾的岸边，一个大浪向他打来，这个可怜的人饱经苦难，抵抗不住这种可怕的境况，便跳进了迎面而来的潮水中，淹没在白沫翻滚的浪涛下，再也没有站起来。

在阿里死后不久，买了阿里农场的人牵着骆驼到花园里饮水，园里的小溪很浅，当骆驼将鼻子伸到水里的时候，阿里的后继人发现小溪底部的白沙子里有一道奇异的光芒。顺着这道光芒，他挖出了一块黑色石头，只见它熠熠发光，如彩虹般绚烂。他把这个石头拿进屋里，放在中央的壁炉架上，随后就把它忘了。

几天后，那位僧侣来拜访阿里的后继人，一开客厅的门，就



杰出青少年不用太在乎的10件事

看见了壁炉架上的那道闪光,他冲过去,喊道:“这是钻石!是阿里·哈菲德回来了吗?”

“啊,没有,阿里·哈菲德没有回来,那也不是钻石,不过是块石头,就在我们家的花园里找到的。”

“但是,”僧人说,“我告诉你,我认识钻石,我可以肯定它就是钻石。”

然后,他们一块冲到花园里,用手将白沙子挖起来,天啊!他们发现了一块更美丽、更有价值的宝石。

戈尔康达钻石矿就是这样发现的,这是人类历史上价值最大的钻石矿,胜过金伯利。俄罗斯沙皇皇冠上的奥尔洛夫钻石——世界上最大的钻石,就是从这个钻石矿挖掘出来的。

看完这个故事,你可曾想过,也许你自己也是一个钻石矿,只是没有花时间看清自己。人们往往不断地欣赏别人身上美好的东西,却忽略了自己,也许自己身上有比他们更好的东西!

怎样才能看清自己,找到自己后花园里的钻石呢?

找到自己的准确位置 人类认识自己从原始时期就开始了。我们的祖先不仅认识到石头是硬的,自己用石头可以打到动物做食物,而且还知道拿石块去砸开硬果实,石块大些、果壳硬些,用力就大些。这样,人不仅知道自然界事物的性质,也知道自己的能力可以改变环境,更知道能够主动地调节自己的力量和行为,以便达到更好的目的。因此人类不仅可以适应环境,更可以改造环境。这样就把自身与自然界区分开来了。此外当祖先们第一次分工合作进行捕食时有的人负责赶动物出来,有的人负责埋伏,有的人负责收集打到的猎物,结果收获比每个人



单独打猎的收获要多,这样通过集体性劳动中的分工协作,人类祖先也逐渐认识了个人劳动与集体劳动的关系,个人目标与集体目标的关系,认识了个人在集体劳动中的地位和作用,也就在意识中把自身和其他的社会成员区分开来了。

人不仅能认识自身之外的周围环境,而且也能对自身产生认识。人知道自己听到什么声音、看到什么颜色、闻到什么气味,也知道自己头脑里想些什么,知道自己高兴还是不高兴,是快乐还是痛苦等等。这种对自身情况的自觉的认识,就叫做自我意识即自我。但知道并不代表正确,当通过自己或其他人的眼光来分析自己时,一旦产生种种不满意,会感到痛苦、失落甚至做出一些伤害自己的举动。

能够成为自身的导师与典范的,唯有自我追求。唯有你自己,才能找到自我的准确位置。

善于做自我反省 反省是自我认识水平提高的动力,能对自我的言行进行客观的评价,以便认识自我存在的问题,修正偏离的人生航线。

人不是完美的,总有不足的地方,而作为青少年,更缺乏社会历练,常常会说错话、做错事,反省的目的在于建立一种监督自我的畅通的内在反馈机制,通过这种机制可以及时知晓自己的不足,并及时纠正认识上的偏差,看清自我。

反省是认识自我、发展自我、完善自我和实现自我价值的最佳方法。成功学专家罗宾认为:不妨在每天结束时好好问问自己下面的问题:今天我到底学到些什么?我有什么样的改进?我是否对自己所做的一切感到满意?

如果每天都能改进自己的能力,并且过得很快乐,必然能够



杰出青少年不用太在乎的10件事

获得意想不到的丰富人生。真诚地面对这些提出的问题就是反省,其目的就是要不断地突破自我的局限,审察自己,开创成功的人生。

反省的方式可以灵活多样,有写日记,有静坐冥想,只在脑海里把过去的事拿出来检视一遍,有……只要我们关注自身的发展,我们就无法回避自我。

我们要培养善于自我反省的习惯,学会问自己:“我是谁?我能干什么?我做得怎么样?我要到哪里去?”茫茫的人生旅途中,只有亮起一盏心灯,时时叮嘱自己,才能让成功之路越走越宽广。



10. 拥有主见,一切皆有可能

人贵在有主见,不被别人的错误评价而动摇。只要你心中有一个自我形成的意向,那么,无论这个意向有多么困难,总有可能达到,因为拥有主见,一切皆有可能!

如何成为一个有主见的人呢?

心“想”才能事成 “心想事成”此话一点不假,思考中若带有坚定的目标和不屈不挠的决心,其力量之大真如排山倒海。人就像宇宙中无数的天体,都在按照自己的轨迹不停地运转,然而,现实生活中很多人没有自己的主见,他们无法找到自己生活的轨迹,总是随着别人的意愿去行动,随着别人的想法而改变自己的想法,可怜的他们不知道,任意改变自己的想法,就意味着失去自我,失去主见,失去生命中的优先次序、理想和兴趣。



不要轻信别人 轻信别人的观点往往使人失去独立性,进而失去主见。把你的思想当作一块土地,经过辛勤地耕耘,所有的计划,目标和成就都是思考的产物,你的思考能力,是你唯一可以控制的东西。凡事都要学会自主见,只依赖别人永远不会成功。

在《青少年心理诊所》一书里,有一个苦恼的女生写了这样一封信:

我是一名高中的女学生,最近陷入了深深的苦恼而不能自拔,希望您能像朋友一样帮助我。我不知道该不该给您写这封信,但是我现在只有求助您了。

最近,班上出了一件事情,给了我很大的打击,我苦恼极了。事情的起因是这样的。在星期一下午的数学课上,我们班的男同学与平时表现出不同的活跃,不仅互相之间窃窃私语,脸上透露出奇怪的坏笑,而且传递着一张密密麻麻写满数字的纸条。女生们中的好事者想探听他们在干什么,也没有成功。终于在快下课的时候,他们的秘密活动引起了任课的李老师的注意,并且在纸条传到前排的一个男生手中时,被李老师截获了!

原来,不知道是谁出的主意,他们在给我们班的女生逐个打分!据说标准制定得很详细,每个女生的满分是一百分、及格是六十分,其中相貌几分、身材几分、皮肤几分、头发几分都划分得十分具体,男同学每人一票,目的是为了评选我们班最漂亮和最难看的女生。

男生被逐个地带进班主任老师的办公室,看着他们狼狈的样子,我们这些女生开心极了。但是随着调查的进行,肇事者没有被追查出来,相反的是他们的评选“结果”却广泛地传播开来。



杰出青少年不用太在乎的10件事

而且,最可怕的是,他们评选出来的最难看的女生竟然是我!

“你最丑”、“你最难看”,这些声音不断地回响在我的头脑里,我感到一阵阵眩晕。回到宿舍,我拿出镜子仔细地审视自己,自己是长得确实太难看了:眉毛太稀,眼睛太小,皮肤太黑,人也太胖了,脸上还有许多难看的青春痘……看着看着,我觉得自己都变形了,就像照哈哈镜一样。我砸碎了镜子,痛苦了一场,发誓再也不照镜子了!

后来的几天,我饭也吃不香了,觉也睡不着了,课也听不进去了。小姐妹们都来劝解我,但是我心里想:“你们没有被评上最丑,站着说话不腰疼!”我开始什么人也不愿意见,就愿意自己一个人呆着,自己的头脑中反复在想一个问题——为什么我这么丑?

这个女生表面上是受到外貌的困扰,但我们看其本质的困扰是什么?是没有主见!别的男生认为她是最丑的女生,那有什么关系呢?那是别人对她的错误评价啊!她太在乎别人的错误评价了,试想一下,如果那些男生评的是“最笨的女生”呢,这样的话那个女孩岂不是要觉得自己是天底下最笨的人了?所以,朋友们,不要轻信别人,要有自己的主见,挥开那些错误的评价,自己认为自己好,才有可能真的好,一切的愿望才有实现的那一天。

第二章

不用太在乎朋友之间的小摩擦





1. 善待朋友,展示王善风度

某杂志社曾向一些人做调查:“你最欣赏的品质是什么?”大部分人的回答是:“善待朋友,助人为乐。”而当杂志社问道:“当别人遇到困难的时候,你会怎么办?”大部分人的选择是“悄悄走开”。殊不知“人”字是由一撇一捺巧妙地构架起来的,需要的是人们之间的相互善待,而善待朋友也能带给我们意想不到的收获。

善待别人就是善待自己 也许在善待别人的时候,表面上看来,总是自己一味地付出,没有回报,但是我们要知道,种下善因终会有善果,这个“善果”也许是一天后到来,也许是一年后到来,也许是更久,但总会到来……当然,我们做善事不是期望得到善果,但是,有些举手之劳助人为乐的事,可以让别人快乐,更让我们自己快乐,何乐而不为呢?

一天,一个贫穷的小男孩为了攒够学费正挨家挨户地推销商品。劳累了一整天的他此时感到十分饥饿,但摸遍全身,却只有一角钱。怎么办呢?他决定向下一户人家讨口饭吃。当一位美丽的女孩打开房门的时候,这个小男孩却有点不知所措了。



他没有要饭,只乞求她给他一杯水。这个女孩看到他很饥饿的样子,就拿了一大杯牛奶给他喝。男孩慢慢地喝完牛奶,问道:“我应该付多少钱?”女孩回答道:“一分钱也不用付,妈妈教导我们,善待别人就是善待自己。”男孩说:“那就请接受我最由衷的感谢吧!”说完,男孩离开了这户人家。此时,他不仅感到浑身是劲,而且还看到上帝正朝他点头微笑,那种男子汉的豪气像山洪一样迸发出来。其实,男孩本来是打算退学的。

数年之后,那个女孩得了一种罕见的病,当地的医生对此束手无策。最后,她被转到大城市医治,由专家会诊治疗。当年的那个小男孩如今已是大名鼎鼎的霍华德·凯利医生了,他也参与了治疗方案的制定。当他看到病历上所写的病人的来历,一个奇怪的念头霎时闪过他的脑际,他马上直奔病房。

来到病房,凯利医生一眼就认出床上躺着的病人就是那个曾经帮助过自己的恩人。他回到自己的办公室,决心一定要竭尽所能来治好恩人的病。从那天起,他就特别关照这个病人。经过艰辛努力,手术成功了。凯利医生要求把医药费通知单送到他那里,在通知单旁边,他签了字。

当医药费通知单送到这个特殊的病人的手中时,她不敢看,因为她确信,治病的费用将会花去她全部的家当。最后,她还是鼓足勇气,翻开了医药费通知单,旁边的那行小字引起了她的注意,她不禁轻声读了起来:“医药费——一杯牛奶。霍华德·凯利。”

受人滴水之恩,当涌泉相报!小女孩因为自己的一个小小的善举,为以后的善果种下了善因,让我们从现在开始善待别人吧,因为善待别人就是善待自己!



杰出青少年不用太在乎的10件事

善待别人,为时不晚 有些人也许认为,我以前从来没有特意去善待过别人,生活也没有什么不好啊!可是你可曾想过,你的身边有多少朋友?是不是每一个节日都是宾客临门?当你生病的时候,是不是鲜花插满了整个病房?如果不是,现在开始善待别人吧,你会像洛克菲勒一样“富有”的!

美国石油大王洛克菲勒在33岁时赚到了第一个100万美元,在他43岁时,他建立了世界上前所未有的最大独占事业——庞大的“标准石油公司”。但是在他53岁的时候——即他的事业达到顶峰的时候——财富像威苏维火山的金黄色岩浆般源源不断地流入他的保险库中,他的私人世界却崩溃了。洛克菲勒的身体本来十分强壮,由于从小在农场长大,他的肩膀又宽又壮,腰杆挺直,步伐稳健有力。可是在他53岁时,他看起来像个市乃伊。他的皮肤松弛,没有光泽,就像是一张老羊皮包在他的头骨上。他的双肩已经下垂,走起路来摇摇摆摆。

为什么会这样呢?原来许多书籍和文章公开谴责“标准石油公司”那种不择手段致富的财阀行为——和铁路公司之间的秘密回扣,无情地压倒竞争对手。在宾夕尼亚州,当地人们最痛恨的就是洛克菲勒。被他打倒的竞争者将他的人像吊在树上泄恨。他们之中有许多人渴望亲手将绳子套在他那萎缩的脖子上,并且将他吊在树上。充满火药味的信件如雪花般飞进他的办公室,威胁着要他的命。他雇佣了许多保镖,防止自己被敌人杀害。烦恼、惊吓、高度紧张的生活把他推向了坟墓的边缘,他的私人医生警告他:他必须在退休和死亡之间做一个选择。

在那段痛苦的日子及失眠的夜晚里,洛克菲勒终于有时间自我反省,他选择了退休。他开始为他人着想,他曾经一度停止

去想他能赚多少钱,而是开始思索那笔钱能够换取多少人类的幸福。简而言之,他开始考虑把数百万的金钱捐出去。有时候,这件事可真不容易。当他向一座教堂奉献时,全国各地的传教士齐声发出反对的怒吼:“腐败的金钱!”但他继续捐献,在他获知密西根湖岸的一家学院因为抵押权而被迫关闭时,他立刻展开援助行动,捐出数百万美元去援助那家学院,将它建设成为目前举世闻名的芝加哥大学。他也尽全力帮助黑人,像塔斯基吉黑人大学需要基金来完成黑人教育家华盛顿·卡文的志愿,他毫不犹豫地捐出巨款。他也帮助消灭十二指肠虫,当著名的十二指肠虫专家史太尔博士说:“只要值5角钱的药品就可以为一个人治愈这种病,但是谁会捐出这5角钱呢?”洛克菲勒捐了出来。他捐出数百万美元来消除十二指肠虫,根除了使美国南方一度陷入瘫痪的这种疾病。然后,他又采取进一步行动,他成立了一个庞大的国际性基金会——洛克菲勒基金会,致力于消灭全世界各地的疾病、文盲及无知。他把钱捐出去以后,感到十分快乐,他不再烦恼,也不再彻夜难眠。他“死于”53岁,但一直“活”到98岁。

我想,洛克菲勒在事业顶峰、钱财如潮的时候,他是“贫穷”的,当他开始捐钱善待别人的时候,他才是真正“富有”的。

善待别人,学会移情 移情在中和酸性的狂暴感情上,有很大的价值。在你所遇见的人中,有四分之三都渴望别人了解自己的感受,试着去体验他们的感情吧,他们将会爱你!

佳衣·满谷是奥克拉荷马州吐萨市一家电梯公司的业务代表。这家公司同吐萨市一家最好的旅馆签有合约,负责维修这家旅馆的电梯。旅馆经理为了不愿给旅客带来太多不便,每次



杰出青少年不用太在乎的10件事

维修的时候,顶多只准许电梯停开2小时。但是电梯修理至少要8个小时,而且在旅馆方便停下电梯的时候,他的公司都不一定能够派出所需要的技工。

在满谷先生能够为修理工作安排一位最好的技工的时候,他打电话给这家旅馆的经理。他不去和这位经理多争辩,而是采用移情的方法,去体验经理的感受,他说:“瑞克,我知道你们旅馆的客人很多,你要尽量减少电梯停开的时间。我了解你非常重视这一点,我们要尽量配合你的要求。不过,我们检查你们的电梯之后,显示如果我们现在不把电梯修理好,电梯损坏的情形可能会更加严重,到时候停开的时间可能会更长。我知道你不会愿意给客人带来好几天的不方便。”

经理不得不同意,电梯停开8小时总比停开几天好。由于满谷表示谅解这位经理要使客人愉快的愿望,他这种“移情”使他很快取得了经理的同意。

让我们在平时的为人处世当中,多善待别人,不要太在乎双方发生的小摩擦,展示自己的王者之风吧,你会觉得世界如此美丽!



2. 得饶人处且饶人——学会宽容

人类不能离群独居。在共同生活的社会中,我们每天都会接触各式各样的人和事,如果想使大家活得更好,就一定要有“宽容”之心。

每个人的个性、特点虽然不同,却都有其存在的价值,也都



有改善人类生活的能力。所以,我们不应该以自己的标准衡量一切,凡事应当站在他人的角度想一想,尊重他人存在的价值,彼此和睦相处。唯有如此,我们的生活空间才会越来越大,成就才会越来越大。

宽容就是以开阔的心胸容纳别人,原谅别人的过错。人们常常对自己的错误不知觉,却对他人的小小过失不肯原谅,大声指责,这都是缺乏宽容心。事实上,揭发别人的过错并加以指责,不但很难达到劝人改过的效果,反而会使彼此的沟通更难。

所以,我们每个人都需要培养宽容的心胸,彼此容纳、谅解,不固执己见。如果人人能做到这一点,大家一定能生活得更融洽、愉快,人与人的情感会更加深,事业与生活都更称心如意。

人人都宽容过别人和被别人宽容过,每当我们宽容了别人之后,就会倍觉轻松,每当别人宽容了我们的时候,自然会心生感激。宽容和被宽容说起来容易,可生活中真要去宽容时又难了。心胸要调适,宽容也需要培养。

在培养宽容的心胸之前,也需要先培养坦诚的心胸。因为有了坦诚的心胸才能产生宽容的态度。坦诚的心胸,是正确观察每一个人和每一件事物的前提。

所以,有了坦诚的心胸后,自然会明白每一个人和每一件事物的优点、存在的意义和价值,而发现世上没有无用或必须排除的人、事、物。

人与人之间如果斤斤计较就会引起人与人之间的对立、纷争、误会、猜疑、排挤等紧张关系。要减少这些紧张关系的最好方法,就是使人人都表现坦诚的心理。

经常听到很多人说:“在朋友中间我没有对不起别人的时



杰出青少年不用太在乎的10件事

候,可他们都对不起我。”用挑剔的眼光去审视别人,只能把自己孤立起来。要说奉献,可能会有人不赞成,但如能学会宽容,你必将受益。

人生活在社会之中,总是要与各种各样的人打交道,也免不了会出现这样那样的矛盾或不快。遇到这种情况,千万不能使矛盾激化,因为人与人之间的相互争斗,只能给彼此带来伤害,对解决问题是毫无益处的。最好的办法就是得饶人处且饶人,学会彼此宽容,大家都主动化干戈为玉帛,生活就会更加美好。

我们来看一个孩子以亲身经历写出来的一篇日记:

8月5日 星期六 晴

小时候我很任性,而这一习惯一直伴随我到了中学,因此我的人际关系一直很差,同学们都不愿意和我做朋友,所以我很孤独。随着年龄的增长,我也需要朋友,我也试着不去任性,可是一到关键时刻总是管不住自己,性子上来就急了。为此,我感到很苦恼,直到有一次妈妈帮助了我,我才享受到朋友的快乐。

那是一次让我难忘的经历。当时刚放学,我拿起书包向教室的门走去,这时我的同学史科斯碰了我一下,我心里不悦,便说“你走路着着点!”史科斯平时也是不好惹的人,便对我说“你怎么不看着点?”我急了,“是你碰到我,居然还说这种话?不讲理的家伙!”

史科斯也不甘示弱,“你讲不讲理?你真是个无赖!”

我听了已经气愤到了极点,便打了他一拳,史科斯也还了我一脚,我们俩扭打在一起。被同学们拉开后,结果都受到了严厉的批评。

回家后我闷闷不乐，出差回来的妈妈看出了我有心事，便和我聊了起来。我把原因告诉了妈妈，妈妈对我说：“如果你再这样任性下去，不但大学考不上，而且将来一定也不会有一个朋友，因为没有人愿意和一个任性的人交朋友的。”

“那我该怎样做才能有很多的朋友呢？”

“你要宽容，你要照我说的去做。”

“我答应您。”

“下次见了史科斯，主动跟他打招呼，并且面带微笑。不但对史科斯是这样，而且对其他同学也要这样做，你就会有很多朋友。”

我听了马上说，“主动跟他打招呼？不可能！”

“你看，你的性子又上来了吧，我的建议很有用，不信你就试试。如果你不想一个朋友都没有的话。”

妈妈是我最敬重的人，可是她让我这样做，我还是有点不愿意，况且她说的不一定有用，我这样想着。

到了晚上，我独自一个人躺在床上，为自己的孤独感到悲伤，心想自己为什么会没有朋友呢？仅仅是因为我任性吗？我又想起了今天和妈妈的谈话，也许妈妈说得对，妈妈肯定是为了我好，如果真像妈妈说的那么有用，我不也可以得到朋友了吗？

第二天，我正好在学校门口看到了史科斯，于是我微笑着和他打招呼“嘿，史科斯，早上好！”

史科斯一愣，没说什么，就进学校去了。上完一节课，史科斯走到我跟前说：“放学后，我们一起去打球吧！”我高兴得差点儿跳起来！



杰出青少年不用太在乎的10件事

是啊,在与别人相处时,不用太在乎朋友间的小摩擦,宽容让我们赢得很多朋友,我们对别人要抱着宽容的态度,但同时,我们也要对自己宽容,我们有些同学把自己逼得太紧了,老是拿自己不好的地方跟好的同学去比,弄的自己越来越不喜欢自己,试着对自己也宽容些吧,接受自己的不完美!

高中生林雨说:“我老是将自己的各项素质与班上最好的同学比,我觉得自己学习能力不行、交际能力不行、动手能力不行、文体活动能力不行、勤奋程度不行……凡是想得到的项目,都有一个或数个比我强的人,为什么我样样不行?我觉得这个世界对我太不公平了!”

追求完美的青少年对自己有过高的要求,期望自己完美无缺,却不顾自己的实际状况。此外,他们不能容忍自己“不完美”的表现,对自己“不完美”的地方过分看重,不能宽容自己,甚至把人人都会出现的、人人都会遇到的问题都看成是自己“不完美”的表现,总对自己不满意从而严重地影响了自己的情绪和自信心。

他们对自我十分苛刻,只接受自己理想中的“完美”的自我,不肯接纳现实中平凡的或有缺点的自我,其后果往往适得其反,使对自我的认识和适应更加困难。

那么,如何才能让自己宽容自己,接受自己的不完美呢?

树立正确的认知观念 人不能十全十美,每个人都有优缺点。人既不会事事行,也不会事事不行;一事行不能说事事行,一事不行也不说明事事不行。优点和缺点不能随意增加或丢掉,成功失败也不是自说自定。一个人应该接纳自己,并肯定自己的价值,不自以为是也不妄自菲薄。



确立合理、恰当的目标 在充分了解自己的基础上为自己确定目标,要符合自己的实际能力,不苛求自己。事实上,个体越能独立于周围人的期望,其自我意识的独立性就越强,所遭遇的冲突也越少。对青少年来说,必须明确自己的期望是什么,以及这种期望的来源是来自自我的本身能力和需要,还是从满足他人的期望出发。只有明确这一点,才可能真正认清自己、规划自己的发展方向,最终建立独立的自我。

宽容自己,宽容他人吧,只要不是原则问题,就不要太在乎,这样就会心态平静,而且能收获更多的友谊和关爱,记住,得饶人处且饶人!



3. 真诚是交往的第一原则

真诚是朋友间相处的第一原则。在相处时,不在乎一些细枝末节,没有任何功利的企图,不求任何回报,完全是为了使双方的友谊得到更好的发展,使生活更加美好,这才是真诚的友谊。那么,如何才能得到真诚的友谊呢?

猜疑是真诚友谊的大敌 一个女高中生对友谊提出了这样的质疑:“我是一个高二女生,在班里我有过一位要好的朋友,可有一次,有个同学告诉我说她在背后说我的考试成绩是抄来的,为此我和她闹翻了,从此以后我觉得她老在背后说我的坏话,为此我很伤心,不知道她究竟为什么要这样对待我,我甚至对结交朋友感到绝望,这世上还有什么人值得信赖吗?”

根据社会心理学家对上海市 10 所中学的 872 名高中生的



杰出青少年不用太在乎的10件事

调查显示,有1/3的学生(其中女生所占比例更大)对“你平时最害怕什么”这一问题的回答是“最害怕被人背后议论”。心理学家认为,造成这一现象的原因是青少年处于人生最敏感的时期。由于青少年开始关注自我,独立意识和自尊需要明显增强,而另一方面思想却还不够成熟,对事物的评判能力还比较薄弱,情感容易出现两极。有时候一点点很微弱的刺激,也会引起激烈的情绪波动,比如通过同学间接地听说有人在背后议论自己,就会勃然大怒,从此再也不理睬议论自己的人,还有的同学由于敏感多疑的个性,常常会在心里树敌,总以为别人三五成群在一起就是在说自己的坏话,于是变得更加离群孤僻。可见,猜疑心是获得真诚友谊中的严重阻碍。

猜疑是一种不符合客观事实的主观想象,是一种消极的自我暗示。有猜疑心的人总是事先假定某一主观想法,然后将很多毫无关联的事情全都“合理化”地堆积在一起,于是越猜越真,最后疑心病成了一大苦恼。

在青少年的人际交往中由于他们渴望得到对方理解,但又常常不知道如何去理解他人内心的想法,于是各种猜疑心就滋生了。比如,“某某同学今天怎么一句话也没跟我说?是不是我说错话惹他生气了?”,“他是不是在背地里说我坏话怕我知道,所以才对我这么热情?”等。

克服爱猜疑的毛病,应注意以下三个方面:

首先,时刻保持冷静的头脑。如果能保持冷静的头脑,注意调查研究,会发现许多猜疑心是很可笑的。俗话说:“耳听是虚,眼见是实”。很多事情只有等真相大白的时候,才会发现猜疑是多么荒谬。因此,冷静地观察和分析问题是消除猜疑心的途径



之一。注意客观地分析事实而不能带任何主观偏见去对待别人,在没有弄清楚事实时,也不要轻信别人的话。当然了,有时候“当局者迷,旁观者清”,适当的时候听听旁人的分析也能消除猜疑心。

其次,及时与人进行沟通交流。猜疑往往是由于彼此间缺乏交流,人为地设置心理障碍造成的,也可能是由于误会或别人搬弄是非造成的。因此,应当以适当的方式开诚布公地与对方交谈。即使有许多不合理的想法,一旦面对面坦诚地说出来,对方的误解就能消除,对方也会增加对自己的信任,而如果还坚持把猜疑闷在心里,那么只会增加双方的矛盾。

再次,要宽以待人。猜疑心重的人大多是不太宽容的人,对别人的要求会有些苛刻。比如见到几个同学凑在一起,心里就会猜疑:“他们是不是在说我坏话”,这样的同学对别人的要求过高,希望别人以自己理想的方式来行事,稍不符合自己的意图就做一连串毫无逻辑的推理,其结果是庸人自扰。

如果发现同学的确在背后议论自己,这时也要正确地认识别人的议论,并区分善意和恶意的议论。对正确的善意的议论,比如指出缺点就应虚心听取;而对于不正确的议论,如小道消息,流言蜚语就该坦然大度一些,做到一笑置之,又何必耿耿于怀,受其左右呢?而如果恶意的议论已经涉及严重的伤害和侮辱人格性质的造谣、中伤和诬陷时,应勇敢地站出来,理直气壮地将事实的真相公布于众,或者及时争取老师的帮助。

真诚的友谊不是“骗”来的 每个人在被别人欺骗的时候都感到很生气,真诚不在的时候,就出现了虚伪和欺骗,当被骗的时候心里肯定痛快不了。其实,从内心里来说,谁都不希望遭到

杰出青少年不用太在乎的10件事

别人的欺骗,谁都希望人与人之间能够互相帮助。怎样才可以在生活中让自己的世界多一些真诚,少一些欺骗和虚伪呢?

要想生活的世界充满更多的真诚,首先,在跟别人交往的时候,要求他们不要有意地去用谎言和欺骗行为获得短时间的好处。比如说,有的同学要跟朋友们出去玩,怕父母不同意,就撒谎说要出去买书,这些都是不好的行为;再就是要知道自己保护自己,不要过于相信别人,不要轻信别人说的话。比如说大街上那些伸手要钱的人,都是一幅可怜的样子,或许就有可能有些人能够自食其力却依靠向别人乞讨米生活。

有时,真诚和坦率容易使自己受到伤害,但是不管怎样,还是应该心怀真诚,因为出于真诚,即使有了过错,别人也会谅解和同情,而虚假与欺骗,得到的最终也只能是别人的鄙夷与不屑。作为青少年,千万不要以虚假来对待虚假,更不要以虚假来对待真诚。

真诚是人与人交往时发自内心的渴望。真诚是每个人品德的试金石,只要用真诚的尺子来衡量,就知道一个人对待别人的友谊是什么样的。真诚是人与人交往的基本要求,若是付出真诚也会得到珍贵的友谊和别人的赞扬。如果不以真诚来对待别人,别人就会去寻找另外的真诚的朋友。

任何时候,人们都希望保留心底的最后一块绿洲——真诚。没有真诚,人与人之间只有相互的利益和表面的客套,那么人们心灵的空间就会越来越窄,人就会失去生命当中最宝贵的一部分。

人们呼唤真诚,渴望真诚。在与人交往时自觉地付出真诚,把真诚作为自己与别人交往的基本准则。没有真诚就没有真正



的朋友;没有真诚就没有真正的友谊和美满的人生。

在五彩缤纷的生活中,在错综复杂的社会里,人人都需要真诚。真诚的心明亮如镜,真诚的生命鲜活充实。

真诚使集体洒满友爱与温馨的阳光,真诚让生活充满激情与快乐的浪花。

真诚不是智慧,但它却常常放射出智慧般的光芒。有许多凭智慧得不到的东西,靠真诚却能得到,因而有人说:“在生活的舞台上,不能靠演技,真诚才能打动每一位观众的心。”

不过我们要明白,以真诚对人,并不是为了别人也以真诚回报。如果动机是以自己的真诚换回别人的真诚,这本身已不够真诚,因为真诚是一种高尚的品德。从某种意义上说,渴望真诚,就是渴望信任、友谊、理解、尊重,就是渴望不再有虚伪、贪婪、狡诈、欺骗、冷酷等。

真诚如大海,它有时也会遭污染,但是凭借自身的净化能力,它很快就会使污秽沉淀,仍旧不改自己光彩的容颜。



4. 人缘是最大的资本

心理学家曾作过一项研究,研究对象均为学术智商很高的科学家,他们之中有的人出类拔萃,有的人成绩平平。研究结果表明:这一差别的原因就在于那些获得大成就的人善于交际,有很好的人缘,因而可以随时从各个方面获得自己需要的信息和数据;而那些成绩平平的人则因不善于交际,得不到别人的帮助。所以,人缘是我们取得成功的最大资本。



杰出青少年不用太在乎的10件事

是的,那些人缘特别好的人,他们吸引朋友、讨人喜欢,即使是首次与人打交道,也能很快赢得对方的认同,这到底有什么秘诀呢?对于这样的人,你也许会认为他具有特别的亲和力,能把人吸引到他身边,事实也确实如此。

人并非强迫他喜欢谁他就能喜欢谁,这要靠个人的人际交往吸引力。

也许有的人是青少年当中最优秀的,但是并不是所有人都会愿意与他深交,理由只有一个:和他在一起觉得不自在。因为他所散发出来的优势气焰让人感到某种距离,感到某种压抑,感到自卑,不管这样的人如何杰出,大家也不愿与他交朋友,而只会对他敬而远之。

要想提高自己的吸引力、亲和力,让自己获得好人缘,就要充分利用好一般正常人所共同需要的几大基本渴望。

谁都希望和愿意接受自己的人相处 每个人都希望自己完全全地被接受,希望能够轻轻松松地与人相处。在一般情况下,和人相处时,很少有人敢完完全全地暴露自己的一切。所以若是有人能让一个人轻松自在、毫无拘束,那个人肯定会愿意和他在一起。也就是说,谁都希望和能够接受自己的人在一起。

专门找人家错处,吹毛求疵的人,一定不是个好亲近的人,请不要设定标准,叫别人的行动合乎自己的准则。请给对方一个自我的权利,即使对方有某些过分的地方也无妨。别要求对方完全符合自己的喜好和要求,要学会让身旁的人轻松自在一些。

能接受任性、粗暴的人往往具有带动他人向上的巨大力量。一个原本脾气暴躁、动作粗暴的人在不知不觉中却变成了一个和善、可靠的人,问他原因他回答说:“我的太太信赖我。她从不



责备我,只是一味地相信我,使我不好意思不改变。”

某位心理学家说:“要改变一个任性或残暴的人,除了对他表示好意,让他自己改变之外,再也没有其他更好的方法了。”

很多出色的人,往往能影响本质善良的人,使他们更好。但是对于任性、粗暴的人,他们往往束手无策,为什么呢?因为优秀的那群人根本不能接受粗暴的人,甚至于避之如蛇蝎,在感情上并不相通,这怎么能使对方变好呢?

一位著名的精神科医生在谈到人际关系中的容纳问题时认为:“如果大家都有容纳的雅量,那我们就失业了!精神病治疗的真谛在于医生们找出病人的优点,接受它们,也让病人们自己接受自己。医生们静静地听患者的心声,他们不会以惊讶、反感的道德式的说教来批判。所以患者敢把自己的一切讲出来,包括他们自己能够感到羞耻的事与自己的缺点。当他觉得有人能容纳、接受他时,他就会接受自己,有勇气迈向美好的人生大道。”

人人都渴望获得承认。承认比容纳更深一层。容纳对方的缺点与短处,伸出热情的双手接受,这只是消极的做法,要积极找出对方的长处,不光是停留在接受忍耐对方的缺点上。人们都喜欢沐浴在承认的温馨之中,从这里也可发挥它的特性。

有这样一个故事:有一天,一位父亲带着自认为是无可救药的孩子到心理学家那里去,那个孩子已经被严重灌输了自己没有用的观念。刚开始他一语不发,怎样询问、启发他也绝不开口。心理学家一时之间也真是无从着手,后来心理学家从他父亲所介绍的情况和所说的话里找到了医治的线索。他的父亲坚持着说:“这个孩子一点长处也没有,我看他是没指望,无可救药了!”

心理学家开始应用承认的方法找他的长处,他认为孩子不



杰出青少年不用太在乎的10件事

可能没有任何长处。他最终发现了这个孩子喜欢雕刻,甚至可以说在这方面具有天赋,还颇有高手的意味。他家里的家具也被他刻伤,到处是刀痕,因而常常受到惩罚。心理学家买了一套雕刻工具送给他,还送他一块上等的木料,然后找人教给他正确的雕刻方法,不断地鼓励他:“孩子,你是我所认识的人当中,最会雕刻的一位。”

从此以后,他们接触得频繁起来,在接触中,心理学家慢慢地找出其他事项来承认他。有一天,这个孩子竟然不用别人吩咐自动打扫房间,这个举动使所有的人都吓了一跳。心理学家问他为什么这样做,孩子回答说:“我想让老师您高兴。”

人人都渴望得到他人的承认。要满足这项欲望并不难,对一位电脑专家夸他眼光好,夸他善于看穿行情,洞悉电脑发展的趋势,他可能不以为然,觉得你不过是在拍他的马屁而已,因为他并非只以一个成功的电脑专家自居。不过换一个角度夸他做的家常菜十分有味道,也许他会乐昏了头。

称赞人的规则是:“夸奖别人还没有显现出来的长处才能使人快乐。”每一个人一定都拥有不大为人所知的优点,为什么我们不去发掘这些尚不为人知的方面呢?

受人重视是每个人的愿望 所谓的重视,就是提高价值。我们都希望别人能够重视自己的价值,怕受人轻视。

为了表示我们对人家的重视,首先要注意做到不要怠慢人;其次对于不能立刻会面的拜访者,应尽早约他会面;再者时时感谢别人;最后要对人“特别”招待。每个人都认为自己是独特的个体,是个“特别”的人物,所以要注意这点,承认每个人的独特的价值。



理解是一缕精神阳光 日常生活中人与人交往难免会有不同见解,而不同的见解会使人与人之间言行举止有异,这些本是很正常的事情。如果多些理解就不会因他人与己见不同而生出隔阂,进而产生矛盾。但是实际生活中却往往少了许多理解,将他人与自己对事物的见解不同,误认为是与自己过不去,小肚鸡肠地斤斤计较,没完没了地打“肚皮官司”,结果必然是使自己产生与他人的隔阂,渐渐由小至大,最终成为矛盾,双方水火不相容。只要不是原则性极强的大是大非问题,理解就应成为对不同见解的最好诠释。

有人这样说:“理解是一缕精神阳光,它可以照亮我们的心扉,敞开我们的胸怀,让我们一生一世都感到温暖。”试想,人与人之间的不同见解的存在,方使得我们这个世界有朝气,许多新生事物的诞生,正是由于在不同之中产生的结果。

退一步说,个人与他人的不同见解存在,也才会使得人去从另一个角度思考问题,也许固有的见解原本就是错的,不科学的,正是由于他人的不同见解使人反省,从而纠正自身错误的认识与观点,获得新的进步。

因此,正确对待不同见解,不仅不是理亏,反而是一种理解的态度,而要做到这点,所需要的就是“理解”,理解他人,理解环境,理解所处时代的方方面面。不固执、不偏激、不斤斤计较,更不要为小事而跟他人过不去,弄得自己心神不安,惹一肚子气。

要让“理解”成为一缕精神阳光,遇事要心平气和,要一分为二,要实事求是,要有宽人之量。即使是他人故意与你过不去,在一定时间内能够做到“忍让”才是勇敢者的表现。俗话说:“退一步风平浪静,忍一分海阔天空”,“宰相肚里能撑船”,这些都是



杰出青少年不用太在乎的10件事

很富哲理的。要形成一种严于律己、宽以待人的严谨作风。对待不同见解,首先冷静思考自己的认识是对是错,错则必改之,不固执己见;如果是对方错了,也不必过分争论,因为时间是衡量是非的最好尺子,随着时间的推移,人的思想是会转变的。

郑板桥有句名言即“难得糊涂”,这句话的内涵其实就是“贵在理解”。人们相聚在一起,因为年龄、文化水平、个人修养、脾气秉性、家庭与生活环境的不同,对一些事物的认识肯定有差距,这些都是正常现象,无需过分自扰,而应给予更多的理解。

其实,在理解他人的同时不仅避免了不必要的冲突和矛盾,更是一种心灵上的自我释放、自我解脱,只有理解他人,尊重他人,才能让自己在交往中更具吸引力,才能获得人生最大的资本——人缘。



5. 别让自己成为“孤岛”

一个病人如果不知道自己到底得了什么病,即使他吃再多的药,也不一定能治好病;一个学生若是不知道自己在交往中的缺点,那么他将永远没有真正的朋友,成为“孤岛”!

如何才能获得更多的友谊,拥有更美好的人生呢?积极地展开自我批评、自我反省是一条必由之路。我们来看日本推销之神原一平的经历:

在原一平年轻的时候,有一天,他来到东京附近的一座寺庙推销保险。他口若悬河、滔滔不绝地向一位老和尚介绍投保的好处。老和尚一言不发,很有耐心地听他把话讲完,然后以平静



的语气说：“听了你的介绍之后，丝毫引不起我的投保兴趣。年轻人，先努力去改造自己吧！”“改造自己？”原一平大吃一惊。“是的，你可以去诚恳地请教你的投保户，请他们帮助你改造自己。我看你有慧根，倘若你按照我的话去做，他日必有所成。”

原一平接受了老和尚的教诲，他策划了一个“批评原一平”的集会。集会的目的是让别人能坦率地批评自己，所以他确定了下列三项原则：一、集会要使人人都能畅所欲言，所以人数不能多，以5人为限；二、为了要让更多的人都有批评的机会，每次邀请的对象不能相同；三、既然是他主动邀请别人来的，别人就都是他的贵宾，一定要热诚地招待他们。基于上述的三项原则，他做出了如下的决定：

集会名称：原一平批评会。

时间：每月举行一次，一年12次。

地址：在安静的小饭馆，以晚餐的方式（每人一小瓶酒、一块炸猪排）进行。

邀请人数：每次5人，并请其中一人当会议主席。

参加限制：已参加过一次的人，至少隔一年再邀请他出席。

礼物：为感谢贵宾的宝贵意见，会后赠送每人一个小孩玩具。

一切就绪，他立刻去拜访几个关系较好的投保户，他诚恳地对他们说：“我才疏学浅，又没有上过大学，因此连如何反省都不会，所以我决定召开‘原一平批评会’，恳请您抽空参加，对我的缺点加以指正。”这些人觉得这种性质的集会很有意思，都很痛快地答应了。

“原一平批评会”终于开锣了，他觉得自己就像是砧板上的



杰出青少年不用太在乎的10件事

一块肉，等着任人宰割。第一次批评会就使原一平原形毕露：

——你的个性太急躁了，常常沉不住气。

——你的脾气太坏，而且粗心大意。

——你太固执，常自以为是，这样容易失败，应该多听别人的意见。

——对于别人的托付，你从不知拒绝，这一缺点务必改进，因为“轻诺者必寡信”。

——你面对的是各种各样的人，所以你必须有丰富的知识。你的知识不够丰富，所以必须加强进修，以成为别人的“生活指导者”。

——待人处事千万不能太现实、太自私，也不能耍手腕或耍花招，一切都应诚实。人与人之间的关系，只有诚实才能维持长久。

他把这些宝贵的逆耳忠言一一记下来，随时反省自己。“原一平批评会”按月定期举行，原一平发觉自己就像一条蚕正在“蜕变”。每一次的“批评会”，他都有被剥一层皮的感觉。经过一次又一次的“批评会”，他把身上一层又一层的老根剥了下来。随着老根性的消除，他逐渐进步、成长。他把在“批评会”上获得的改进用在每天的推销工作中，业绩直线上升。最后终于成为推销之神。

作为学生，你在交往中也是一样，如果不定期进行自我反省、自我批评，那么，你将永远不知道自己的毛病在哪里，也许你将继续在生活当中显得小气、虚伪，太在乎朋友间的小摩擦，朋友也越来越少……现在开始仔细寻找自己身上的毛病，积极开展自我批评吧，相信你会离友谊的“孤岛”越来越远。



6. 站在对方的立场看问题

人人都渴望成功,人人都渴望富有。但是,现实生活中的你究竟怎样呢?成功了吗?富有了吗?

成功的故事我们听过许许多多,成功的人我们知道许许多多,有些离我们很远,有些就在我们周围。然而,那其中的角色有你吗?

是什么阻碍了我们理想的实现?或者我们换一个方式提问,为了成功,为了富有,你有没有站在对方的立场看问题,为对方有所付出?也许你还在继续计较朋友间的小摩擦,也许你还在继续孤立自己,也许……

所以,朋友们,要想得到自己梦想中的一切,请你做到两点:

站在对方的立场看问题,学会付出 有的人在自己身边筑起高高的围墙,唯恐自己有所失,殊不知这样只会让你失去更多。美国的安尼·尼尔森告诉我们这样一个故事:

米卡尔是美国北加州有名的富翁。他有美丽的洋房和大片的花园。但米卡尔也有一个令自己头疼的难题:这么多的财富肯定有好多人在打自己的主意,怎么办呢?于是米卡尔让仆人在房子四周筑起高高的围墙。

春天一到,花园里鲜花怒放,浓香飘过围墙,令全镇的人们都很神往。几个好奇的孩子想:院子里肯定种着什么奇花异草,听说有一种长着大眼睛的花还会给孩子们唱歌呢。于是孩子们打起主意决心探个究竟。

朦胧的夜晚,孩子们搭起人梯跳到院子里,他们在花丛中寻



杰出青少年不用太在乎的10件事

找，踏坏了许多的鲜花和嫩草。后来，他们被仆人们发现了，赶出院子。

富翁大为发火，把这事讲给朋友听。朋友笑着说：“为何不把围墙拆了呢？”

富翁说：“那我会丢失好多的财产！”朋友笑了，说：“连一群孩子都拦不住，何况身手不凡的大盗呢！”

富翁终于听从了朋友的劝告，彻底拆掉了围墙。于是，孩子们首先冲入了花园。他们仔细寻找心中的神花，结果，根本没有什么奇花异草。富翁的朋友把孩子们请进了客厅，并美餐一顿，然后对孩子们说：“在花园中种下你们心中的神花吧！”孩子们高兴地跳起来，然后跑到花园里去了。

富翁因为拆了围墙，全镇的人们都可能欣赏花园的美丽，富翁得到了全镇人的爱戴和尊敬。

一天，一伙大盗潜入米卡尔的家，准备将他家洗劫一空。刚闯入花园不远就被守护神花的孩子们发现了。小卢比跑去洋房报告情况；小比尔跑去镇上通知大人们。结果大盗们被及时赶到的富翁和镇上的人们捆绑起来。

庆功宴上，富翁对所有人说：“我要感谢你们，你们使我懂得了一个伟大的道理——这个世界上，只有敞开的花园最安全，最美丽。”富翁的话博得了所有人最热烈的掌声。

其实，在我们的生命里也同样有许许多多美丽的花园，市以为封闭是最安全的方法，但是，却总躲不过好奇者的践踏。其实，打开那面围墙，站在对方的立场，学会为别人付出，永远记得，你给了别人一片灿烂的空间，别人就会给你最真心的呵护。

站在对方的立场看问题,学会尊重 “尊重”这个词或许你已经听得不厌其烦了,但你可能不知道,这么熟悉的一个词,也许是你现在不成功的原因所在。

李玉平写下了他是怎样懂得“尊重”的:

那年我正好十岁。除夕的那天,因为过年的东西还没准备齐全,父亲决定带上我到八里外的普益镇赶一年的最后一个集。带上我的目的,一是帮着照着买好的货物,二是给我买件合身的过年衣服。这天我们俩早早起床,匆匆吃过早饭,挑上满满一担菜花急急往集市赶。我们风风火火来到市场,顾不上观赏车水马龙的热闹景象,也无心留意琳琅满目的商品,找好位置,放下担子赶快做生意。父亲一改平常少言寡语之态,一面吃喝,一面卖菜收钱。考虑到买的人多,顾客挑肥拣瘦,父亲头天晚上就将菜花扎成一斤一把,并把差些的夹在中间。鲜嫩整齐的菜花,招来了不少顾客。无论是随和的顾客或是有意刁难的人们,父亲总以他的微笑和幽默让他们满意而归。不到一个时辰,菜花全部卖完。接着,我们一头扎进人与物构成的海洋中,寻觅着所需的物品。在一次次的讨价还价中,我们购得的货物越来越多,而且大都物美价廉。目睹父亲买卖,真是一种艺术享受。购物时,他总能于白璧中找出无数瑕疵使得人家无地自容,本来心里十分想要,却装着一副可要可不想要的样子,每次他都能按自己的意愿赢得卖主的大甩卖;卖货时,他总能给人有利可图的心理,就连斤斤计较的难缠老妇,也能应付自如。我由衷叹服,一贯急躁的他何来如此耐心,看似憨厚的他何以这样精明,一向沉默少语的他何以头头是道,大字不识一筐的他何以揣摩透彻人们的心理?这大概就是生活的磨炼和经验的积累。几许穿梭,该卖的



杰出青少年不用太在乎的10件事

卖了,该买的齐了,我们挑着大包小包往回赶。

刚挤出闹市,只见十多人围成圈,不知在干什么。乡下人好奇心强,爱凑热闹。我们也来到了人群边,父亲找块干净的地方放下担子,叫我在旁边看着,他就挤进人群中。我从人间的缝隙看到一中年农民在卖一只猫,又从人们的谈吐中了解到卖者坚持二十元不掉价。二十元一只猫,在现在并不觉得贵,可在当时五分钱一只鸡蛋,几角钱一斤鸡,挣一天工分才几角几分钱,学徒工月薪二十多元的年代无疑是一个天价。就是按当时的猫价,好猫也只是三块五块。这是一只万里挑一的好猫。父亲挤在人群中,开始是站着,后来蹲在地上,两眼一直不离这猫,只字不吐。围观者绝大部分是懂相猫的,他们都想买这只猫。但有的苦于自己带钱不多;有的感到单家独户,养这样的猫有些浪费,买之,不能发挥猫的最大潜能,弃之,实在可惜;更多的人舍不得难挣的二十元钱。就这样,大家在磨时间、比耐力。他们都希望卖主将价降下来,可人家铁了心,就是不松口,任凭你嘴皮磨出血也毫不动摇。时间在不紧不慢地走着,转眼几个小时就这样耗过去了。我等得心烦肚饿,父亲却没事一样仍旧蹲着,我恨起父亲的耐心来。大概下午五点钟光景,赶集的人几乎所剩无几,想买猫而不肯出高价的人们看看没希望,只好忍痛割爱陆续离开回家团圆去了。最后剩下父亲和一老伯。老伯说:“老弟,十八元算了,我只有十八元了。你看,人都走得差不多了,还要赶回家过年哩。”卖者说:“老伯,你是识货人,二十元是公道价,没有这价我不会卖。没人要,我还带回家自养。”在旁的父亲还是一言不发。老伯见最后一线希望破灭,怀着恋恋不舍的心情离开了。等老伯走了,父亲迅速掏出二十元钱给卖猫人,珍爱



地提着猫来到我跟前,让我抱回家。

回家的路上,父亲难以掩饰内心的激动,脸上始终挂着微笑。看得出,这是胜利者的喜悦。我注意到,每走一段路,父亲总要扭头瞅几眼小猫。我纳闷地问父亲:“爸爸,这猫就那么好?值二十块钱?”父亲得意地说:“这是只猫王!它走过的路都能留下油油的脚印。它的煞性可大啦,咱村二百来户人家以后保证不再遭鼠害了。二十元买只猫王,值!值啊!”父亲是个懂相猫市的人,后来的事实充分证明了父亲的预言。我说:“既然有这么好,何不早买下,为什么要等别人走了才买?如果别人买去不是太可惜吗?”父亲慈爱地摸着我的头,语重心长地对我说:“孩子,你还小,很多事情你不懂,但你要记住:没有规矩不成方圆,集市有集市的规则,买卖有买卖的规矩。好东西,谁都想要。别人先到,还在谈价,说明他们想要,后到的人不该争抢,更不能抬价,这是礼貌,也是市场规则,人人都应该遵守它。就算先到的人买走了你认为好的东西,这也是没办法的事,说明自己没有缘分。懂吗?”我似懂非懂地点了点头,只牢牢地记住了父亲的话。自此以后,父亲的形象在我心中高大起来。虽然,他善良的后面也有几许虚伪,精明之中夹杂着一一些狡猾,但这不影响我对父亲的尊敬、爱慕。父亲对生活的热爱,对子女的关爱,特别是为人处世的态度,一直在激励着我,是我成长的楷模。这事虽已过去几十年,他的话无时不在鞭策着我。是啊,人人都应遵守生活的规则,要别人尊重自己,自己就得尊重别人。

你能像作者这样悟出人生的真谛吗?不要太在乎诸如朋友间的摩擦之类的小事了,学会站在他人的立场上看问题,学会付出与尊重,这是人生最宝贵的东西。



7. 选择性地交朋友

你有没有思考过这样一个问题：朋友之间为什么会产生小摩擦？除了个人的相处方式以外，还有什么原因？你有没有仔细分析过周围的朋友，选择性地交朋友呢？其实选择性地交朋友是避免朋友间摩擦的有效方法。

选择性地交朋友首先要明白朋友有哪几种类型。

活泼型 活泼型性格的人情感外露，热情奔放，他们懂得把工作变成乐趣，而且乐于与人交往。他们能从任何事情中发掘出兴奋，然后在绘声绘色的描述中，尽情回味其中的欢乐。活泼型性格的人热情开朗，几乎对任何事情都表现出乐观和热心。无论你提议干什么，他们都想干；无论你提议去哪里，他们都想去。他们来回走动，上蹿下跳，挥手致意，扭动身躯。活泼型性格的人热情直率，他们习惯于拥抱、亲吻、拍打或抚摸他们的朋友。他们认为这些接触非常自然，当他们张开双手，他们甚至没有意识到完美型的性格人正一步一步退到墙角去了。活泼型性格的人天生具有表演的才能，像磁铁一样吸引观众和摄影机的焦点。越是冷场的时候，他们就越能尽情发挥，制造兴奋。活泼型的性格特点造就了许多出色的迎宾者、主持人和俱乐部主席。他们能制造气氛，能激发最沉闷的人的热情，给活泼型的人一个听众，他就可以滔滔不绝。哦，这个世界多么需要活泼型！遇到麻烦时带来欢笑，身心疲乏时让你轻松。聪明的主意令你卸下重负，幽默的话语使你心情舒畅。希望之星驱散愁云，热情和魅力无穷无尽，创意和魅力为平凡添上色彩，童真帮你摆脱困境。



完美型 完美型性格的人是个思想家,他们对待目标严肃认真。他们强调做事的先后次序和组织,他们崇尚美感和才智。他们不会一时冲动,寻找刺激;反之,他们会为自己的生活作长远且最好的安排。如果这世界少了完美型性格的人,我们会少了许多诗歌、文学、哲学和音乐,埋藏于我们性格深处的教养、品位、才干便会失去,世界可能少了很多工程师、发明家、科学家,我们的经济和资讯都会失去平衡。亚里士多德说过:“所有天才都有完美型的特点。”作家、艺术家和音乐家通常都是完美型的。他们天资聪颖,潜能若被恰当地激发,便产生了巨人。尽管米开朗基罗早已去世,不可能接受我们的测试,但他毫无疑问是完美型的。他在创作经典的摩西·大卫和彼亚塔等雕塑前,深入研究过人类的体形结构,在停尸房里亲自解剖尸体,研究肌肉和筋健。他比同时期的雕塑家都研究得深入,因此他的创作在当今仍被推崇,并被视为珍品。完美型的人是最有天赋的、最具创造力的,他们可能有音乐、哲学、诗歌、文学等方面的才华。完美型的人对细节特别留神,所以是活泼型的最佳旅游伴侣。他们能保管好机票、行李,记住从第几号门进去。完美型的人通常穿着整齐。男士穿得很得体,女士把每一簇头发梳得恰到好处。他们总希望周围的环境整洁,他们甚至跟在别人后面捡丢到地上的垃圾。完美型的人座右铭是:如果值得做,就要做得好。一件工作如果由完美型的人负责,你便知道这件工作会做得很好而目能够准时完成。完美型的人对别人关心体贴,热心助人,他们是做律师的材料。他们善解人意,他们愿意聆听别人的困难,帮助分析,找出有效的解决办法。完美型的人是完美主义者,他们要求完美的配偶。他们交友谨慎,宁愿只有几个知己,而不愿像



杰出青少年不用太在乎的10件事

活泼型那样,有太多的熟人。哦,这个世界多么需要完美型!洞悉人类心灵世界的敏锐目光,欣赏世界之美善的艺术品位,创作前无古人之惊世作品的才华,工作忙乱时如微的观察,思维缜密,始终如一的处事目标,只要事情值得做就必定做好的决心,任何事情都做得有条不紊、圆满成功的理想。

力量型 力量型性格的人永远充满动力,他们满怀理想,勇于攀登高峰。他们认为:人必须超越自己的极限,否则要天堂有何用?力量型性格的人总是对准目标进发直至成功。当活泼型的人在说话,完美型的人在思考时,力量型的人会进取。只要依他的不二定律“现在按我的方式去做!”你就会发现,他的脾气最易懂,并且是最好相处的。力量型与活泼型的人相似之处是:他们都外向而乐观。力量型的人能坦诚地与人交流,他知道一切都将会受当——只要由他来负责。他比其他气质类型的人能完成更多的工作,而且他让你清楚地知道他的立场。由于力量型是目标主导者兼具有与生俱来的领导素质,他往往在自己所选择的职业领域中达到顶峰。大多数具有政治影响力的领袖,基本上都是力量型的。例如英国前首相玛格丽特·撒切尔夫人,曾经有人写过一篇关于她的文章,其中使用了许多力量型的词语如:出类拔萃、主宰、有才华、有能力、女干般的风范、果断、强烈的竞争性、更强硬、更直接、挑战、雄才伟略、抗拒建议等,从这些用词很容易看出她是一个力量型的领袖。人们说她衣着充满着强烈的颜色,言谈充满说服力。哦,这个世界多么需要力量型!当别人失去控制时,他却有着坚定的控制力。当别人正在迷茫时,他却有着决断力。他的领导才能会带领我们走向美好。在充满疑虑的前景下,他仍然愿意去把握每一个机会。面对嘲



笑,他会满怀信心,坚持真理;面对批评,他会仍然坚守自己的立场。当我们误入迷途时,他会指明生活的航向。面对困难,他必定顽强对抗,不胜不休。

和平型 和平型性格的人是所有人最伟大的朋友,因为他们的天赋造就了良好的人际关系。他们的性格随和、闲适、平静、有耐心、不干预、不侵犯他人,并且心情愉快。他们总有时间给你,当你去看一个力量型的朋友时,他一边在干着要紧事,一边在和你说话,他使你感到他的时间是如此宝贵。而和平型的人 would 放下手中的一切,坐下来与你轻松聊天。和平型的人朋友众多的另一个原因是,他们是最好的聆听者。在小组中,和平型的人更愿意听而不是讲。他们能保持安静,不用说一句话,因为其他三种性格的人都需要聆听者。和平型的人令人欣赏的最大特点之一是,他们在“风暴”中仍能保持冷静。当活泼型在尖叫,力量型在攻击,完美型在消沉时,和平型在冷静处事。他先后退一步等一步,然后默默地向正确方向前进。他没有被感情冲昏头脑,对愤怒也无动于衷。“不值得为这些闷闷不乐嘛!”他在想。哦,这个世界多么需要和平型!稳定地保持原则,忍受惹事者的耐心。当别人说话时,他会聆听。有天赋的协调能力,能把相反的力量融合,为达到和平而不惜任何代价。有安慰受伤者的同情心。当周围所有人都惶恐不安时,他能保持头脑冷静。充满决心去生活,甚至他的敌人都找不到他的把柄。

在交往的过程中,我们如果能根据自己的情况,选择合适自己的朋友,那么,摩擦会减少很多。除了要知道一些朋友的类型外,还要知道哪些人是不适合做朋友的,在选择朋友的时候可以作为参考:



杰出青少年不用太在乎的10件事

喋喋不休的人 这种人无论到哪儿都说个不停,既不看谈话形势,也不管别人想不想听,只管自个儿哼哼唧唧、絮絮叨叨,没完没了,结果是空耗了别人的时间。这种无端占用别人时间的人最不受欢迎。

喜好争辩的人 你说长,他偏说短;你说方,他偏说圆。什么事都喜欢与人争论不休,千方百计把人驳得哑口无言不算完。天长日久,人们对这种人都会畏而远之。

传播隐私的人 无论跟谁交往,他们都神神秘秘,喜欢窥探他人的隐私,传播别人的奇闻秘事,到处煽风点火,并且以此为乐。这种人,人见人避,因为没有人愿意让自己的隐私在大庭广众之下被别人到处传扬。

说三道四的人 不是当面给人提出批评、建议,出谋划策,而是在背后论人短长,说三道四,评头论足,歪曲事实。他们总是戴着变色眼镜看人、论事,把别人说得走了型变了样,以显示自己真理在握,高人一等。这种人,人们都不愿意与之伍。

随便许诺的人 把珍贵的诺言当作卑贱的种子,随处播撒,却从不打算去浇水、去施肥、去耕耘。许下诺言时信口开河,根本不考虑兑现能力,甚至把诺言当作收买人心的砝码。别人郑重其事,信以为真,满心期望,他却早把诺言抛在九霄云外,既误人又误己。人们最讨厌这种说话不算数、食言而肥的人。

背信弃义的人 这种人没有明确的立身行事的准则,与人相约不守时,与人相交不守德,今天与你称兄道弟,明天就会翻脸无情;你跟他掏心窝子说真话,他反倒借机倒打一耙,置人于死地。

耍小聪明的人 说话不真,待人不诚,说话做事喜欢弯弯



绕。想去打台球,却说去会朋友;自己不同意,偏说别人有意见。每逢有事要做,总是推三阻四,找理由逃避。

不拘小节的人 当众抠鼻子、挖耳朵、脱鞋子;不敲门径直闯入别人家,进门后一口把痰吐在地板上,临出门又把主人正在读的书刊拿走。随随便便,大大咧咧,只图自己一时痛快,不顾别人方便不方便。这种不拘小节的行为实际上是一种轻视别人的行为,是不尊重他人的一种表现,最不讨人喜欢。

吝啬小气的人 一块儿外出吃饭,总是同伴出钱,乘车、看电影也是朋友“出血”,自己躲得远远的。从不把自己的东西借给别人,唯恐人家不还他。本来可以助人,却不帮人一把,说话做事斤斤计较。这种人,朋友都会慢慢离他而去。

追根问底的人 喜欢打听闲事,对对方不愿说、不甚了解、不感兴趣、无法回答的问题刨根问底,非要人家说出个子丑寅卯来不可,否则便追问不休。与这种人相处,人们有一种被审问的感觉,只感到别扭,没有轻松感。

得寸进尺的人 得理不饶人,不给人面子,不留台阶,不把你逼到死胡同俯首称臣决不善罢甘休。这种人表面上虽取得了胜利,但终因缺乏容人的气度和雅量而被人厌弃。

唯我独尊的人 自以为是,唯我独尊,每到一处都趾高气扬,盛气凌人。喜欢指手画脚,把自己的意见强加于人,全不顾人家愿不愿意听从,乐不乐意接受,总想让别人按照自己的意志去行事。事实上,谁都不愿意被别人看成是无知而愚蠢的人。

挑肥拣瘦的人 这种人的最大特长只有指责和批评,成天这也不是,那也不是,横挑鼻子竖挑眼,似乎世上所有的人都没有一点可取之处,唯有他至真至纯、至善至美。然而“水至清则



杰出青少年不用太在乎的10件事

无鱼,人至察则无友”。喜欢挑肥拣瘦的人永远交不到真朋友。

高深莫测的人 高昂头颅,倒背双手,架副墨镜,哼哈点头是这种人的写照。他们该喜不喜,逢悲无悲,没有喜怒哀乐,遇事不发表意见,城府极深,让别人摸不清他究竟是什么心思。这种人让人不敢接近。

虚伪做作的人 当面一套,背后一套,虚情假意,喜欢客套。表示歉意三番五次,却不是真心实意;表达感谢,说了又说,却不是发自心底;留人吃饭,热情备至,客人走了,又说“早该离去”。这种人,人们早晚会识破其真面目。

以上 15 种类型的人都是极而言之,不占多数,也不乏其人,这些人都是我们引以为戒的对象。在交朋友的时候,可以对照上文中的来找适合你的朋友,免得老是跟朋友产生摩擦,可以让你在友谊之路上走得更顺畅。



8. 学会遗忘

也许你在求学乃至工作的时候,都不停地叮嘱自己“我要牢记……”你有没有想过,其实遗忘和牢记一样重要,有时甚至比牢记更重要,因为如果你遗忘不快,你便会快乐;如果你牢记不快,你将永远生活在痛苦中……

所以,和安东尼·罗宾一样,善于遗忘吧!

多年前一个感恩节的早上,有一家人却极不愿醒来,他们不知道如何以感恩的心过这一天,因为他们实在是穷得可怜。圣诞节的“大餐”想都别想,能有点简单的食物吃就不错了。早先

若是能跟当地的慈善团体联络,或许就能分得一双火鸡及烹烤的作料,可是他们没这么做,为什么呢?跟其他不少家庭一样,要有骨气,是怎么样就怎么过这个节。

贫贱夫妻百事哀,无可避免的,没多久这对夫妇就争吵起来。随着双方越来越激烈的争吵和咆哮,这个家庭最长的孩子觉得自己是那么的无奈和无助。

然而命运就在此刻改变了。沉重的敲门声在耳边响起,男孩前去开门,一个高大男人赫然出现在眼前,穿着一身皱巴巴的衣服,满脸的笑容,这个男人手提着一个大篮子,里头满是各种所能想到的应节东西:一双火鸡,塞在里面的配料,厚饼、甜薯及各式罐头等,全是感恩节大餐所不可少的。

这家人一时都愣住了,不知道是怎么一回事。门口的那人随之开口道:“这份东西是一位知道你们有需要的人要我送来的,他让你们忘记以前所有的不快,希望你们晓得还是有人在关怀和爱你们的。”起初,这个家庭中做爸爸的还极力推辞,不肯接受这份礼,可是那人却这么说:“得了,我也只不过是跑腿的。”带着微笑,他把篮子搁在小男孩的臂弯里即转身离去,身后还飘来了这句话:“感恩节快乐!”

就是那一刻,小男孩的生命从此就不一样了。虽然只是那个小小的一个关怀,去让他晓得人生始终存在着希望,只要遗忘掉以前的不快乐,随时都有人在关怀着他们。在他内心深处,油然而升起一股感恩之情,他发誓日后也要以同样方式去帮助其他有需要的人。

到了18岁时,他终于有能力来兑现当年的诺言。虽然收入还很微薄,在感恩节里他还是买了不少食物,不是为了自己过



杰出青少年不用太在乎的10件事

节,而是去送给两户极为需要的家庭。他穿着一条老旧的牛仔褲和一件T恤,假装是个送货员,开着自己那辆破车亲自送去。当他到达第一户破落的住所时,前来开门的是位拉丁妇女,带着提防的眼神望着他。她有六个孩子,数天前丈夫抛下他们不告而别,目前正面临着断炊之苦。

这位年轻人开口说道:“我是来送货的,女士。上帝愿你忘记以前所有的不快乐!”随之他便回转身子,从车里拿出装满了食物的袋子及盒子,里头有一双火鸡、配料、厚饼、甜薯及各式的罐头。见此,那个女人当场傻了眼,而孩子们却爆发出了高兴的欢呼声。

忽然这位年轻妈妈抓住年轻人的手臂,没命地亲吻着他,同时操着生硬的英语激动地喊着:“你一定是上帝派来的!你一定是上帝派来的!”

年轻人有些腼腆地说:“噢,不,我只是个送货的,是一位朋友要我送来这些东西的。”随之,他便交给这位妇女一张字条,上头这么写着:

“我是你们的一位朋友,愿你们一家都能过个快乐的感恩节,希望你们忘记去年的不快,也希望你们知道有人在默默地爱着你们。今后你们若是有能力,就请同样把这样的礼物转送给其他有需要的人,让他们也忘记不快!”

年轻人把一袋袋的食物不停地搬进屋子,使得兴奋、快乐和温馨之情达到最高点。当他离去时,那种人与人之间的亲密感和相助之情,让他不觉热泪盈眶。回想起那个家庭的张张笑脸,他对自己能有余力帮助他人遗忘掉不快而感到高兴。他的人生竟是一个圆满的轮回,年少时的悲惨时光原是上帝的祝福,指引

他一生以帮助他人来丰富自己的人生。就从那一次的行动开始,他展开了不懈的追求,直到今日。以行动回报当年他及家人所得到的帮助,提醒那些受苦的人们天无绝人之路,要学会遗忘,因为总是有人在关怀他们,不管所面对的是多大的困难,即使是自己所知有限、能力不足,但只要肯拿出实际行动,就能从中学到宝贵的功课,寻到自我成长的机会,以至最终获得长远的幸福。

这个年轻人就是美国最成功的心理励志专家、全球顶尖潜能成功学权威安东尼·罗宾。他在海边的一座城堡中建立了安东尼·罗宾潜能研究机构,开设教育课程,向全世界的人们传授潜能开发之道。他先后帮助了世界各地许多团体和数百万人走上了成功之路。美国陆军、运通公司、IBM、AT&T以及美国职业球队都受过他的恩泽,甚至美国总统、世界级企业总裁也请教过他。

所以,请你忘记以前的不快,重新审视你未来,因为等待你的永远是美好,即使美好的路上有荆棘。但是,如果你不会遗忘,那么,你就可能会像下面一个女生一样,产生心理障碍。这是《青少年心理诊所》中的一个案例:

王芳,女,初中二年级的学生,她是向医生这样讲述的:刚上初中的时候,给我们讲英语课的是一个叫刘民的男老师。刘老师三十多岁,留着小黑胡子,不仅长得凶,批评起人来也厉害,大家都有些怕他,一些男同学背后给他起了个绰号叫他刘“怙”老师。我本身的外语基础比较差,对这个不像好人的老师就更没有好感,所以每次上课都紧张,怕他提问我。有一天上英语课,我低着头看书,忽然刘老师停止了讲课,我不由抬起头来看了一



杰出青少年不用太在乎的10件事

眼。不想这一看,与刘老师盯视过来的目光正好对在一起,当时的感觉真是不寒而栗!从那以后,我上课再也不敢看黑板了,下课也是远远地躲着老师,更不敢看老师的脸。初一下学期勉强坚持了下来,上了初二情况变得非常严重,不仅害怕男老师,后来连女老师、男同学、女同学也害怕起来。与别人在一起的时候,总是眼神、手脚不知道放在哪里好,总是感觉自己的表情不对;与别人不在一起的时候,又怀疑别人在说自己的坏话,议论自己有毛病。现在更是觉得自己不仅表情不自然,而且连脸上的肌肉都痉挛了。

其实我认为,王芳最大的毛病在于不会遗忘,刘老师一个令人不寒而栗的目光,怕了两天就够了,忘了它,多与人相处,将注意力转移,不要太在乎别人的眼光。

不光是跟老师相处,和朋友相处也是一样,要学会遗忘,尤其是遗忘那些微不足道的小摩擦,热情地迎接生活,告诉自己,我不在乎这些不快,前面有更美好的东西在等着我!



9. 心扉洞开,顷刻冰雪消融

你可能希望得到周围人的支持和鼓励,希望朋友间友好相处,不要再有小摩擦,但却没有多少人能真正去做,也许是别人不了解你,他们不知道你需要什么帮助;也许是你很愿意得到别人的帮助,却不愿意帮助别人;也许是别人把你的态度理解为“我不需要任何人的帮助”……其实,说到底,你是不能取得他人的信任,双方沟通不好,心扉不能敞开,冰雪自然不能消融。



那么,学生应该如何与人建立信任呢?

开始与家人建立信任感 因为如果一个孩子从小就认为他的家人不值得信赖,那么,他也很难以以后的人生中建立互相信任的人际关系。

外公外婆特别喜欢乖巧伶俐的外孙女倩倩,为了让两岁的小倩倩尽早地看到大自然的美景,他们去胶东半岛旅游观光时便把倩倩带在了身边。一路上公婆孙三人玩儿得格外开心,尤其是小倩倩的陪伴使老两口平淡的旅途变得更加轻松惬意,充满了情趣。

然而,结束旅游返回的途中,他们却意外地遇到了船舱着火的险情。从知道有危险的那一刻起,外婆就开始把船舱里活蹦乱跳不谙世事的小倩倩抱在了身上,在近十个小时的紧张等待救援的过程中,外公一遍遍地对外婆说:“如果真要沉船,我来掩护你们,你一定想办法抱孩子逃生,孩子太小了,她的生活还没有开始呢。”小倩倩泪汪汪地看着外公外婆,她相信外公外婆会保护好她!

面对至爱的外孙女,外婆默默地抱紧了倩倩,她说:“倩倩放心吧,无论怎样我都不会丢下你,相信外婆,不要哭,我愿意用我的生命来换得你的生还。”倩倩说:“外婆我相信你,我不哭!”

无情的船上,汹涌的海浪要把巨轮淹没了,外婆眼看着被击破的船舱,深知无论如何也无法抵御凶恶的海魔了,她只有用尽平生的力气紧紧地抱住外孙女那娇小的身体,任凭狂风骇浪、刺骨冰海的猛烈吞噬。

九天后,当这对婆孙的尸体从冰海沉船里打捞上来时,人们惊诧地发现,外婆紧紧地将外孙女搂在怀里,两个身体已连成一



杰出青少年不用太在乎的10件事

体,无法分开。

这生死相拥的悲壮姿势是让人最悲戚、最震撼、最不忍的爱的姿势!倩倩信任外婆,外婆也实践了对倩倩的承诺,这种把生命依托给家人的信任感,感动了所有人!

消除朋友间的隔阂,建立信任感 所谓隔阂,是指人与人之间彼此情意不通,思想有距离。它是妨碍人们成功进行处世、交际的无形障碍,也是人们生活中普遍存在的一大烦恼。因为与有隔阂的人在一起,彼此漠视,互相猜忌,言不由衷,话不投机,笑不痛快,行不自然,冷冷淡淡,别别扭扭,实在是郁闷。应该指出,不及时消除隔阂,对于成长是很有害的。这不仅影响社会交往生活,影响工作、学习,也会破坏一个班集体的和谐气氛,严重者,还会导致一个人的心理异常,诱发心理疾病。

如何消除隔阂、建立信任感?

首先要查明原因。深刻地反省,查找自身的原因;开诚布公地向对方正面询问;通过谈心或者书信试探询问;有些话自己不便当面启齿,可以请第三者帮助调查询问,但选择的人要诚实可靠,富有经验,又乐于助人。

其次,谅解宽容。如果查明原因之后,发现问题的责任的确不在自己,而是对方的过错,也要善于谅解和宽容别人,慷慨大方地不计前嫌。一点小事就耿耿于怀,总是想着记恨和报复别人,得理不饶人,势必会使别人退避三舍,不愿意与你交往。相反,如果胸怀豁达开朗,善于体谅宽容或者忘却别人的过失,反而常常会令他人感到愧疚和后悔,并以加倍的友好来弥补过去的失误。

在向对方解释、道歉、疏通感情的过程中,一定要显得自然



大方,要看准时机,把握好火候,尽量在共同活动中,不露声色地来消除隔阂,决不要装腔作势,也不要生硬唐突,更不要过分热情,以免引起对方疑惑、猜忌、反感,导致更深的不满。也就是说,不要因为牵强而弄巧成拙,落个事与愿违。

再次,真心诚意。决不能两面三刀,虚情假意。必须以真挚的情感、竭诚的态度去拨动对方的心弦,使得对方闻其言,知其声,见其心,从内心相信和理解你的友好愿望,从此达到感情上的融合。

在与别人消除隔阂、建立信任的过程中,要讲究策略上的迂回婉转,因为双方的关系毕竟不融洽,不和谐,双方都比较敏感。谈话的时候,语调要平和,语气要含蓄,要注意选择好话题,要谦虚温和,决不能盛气凌人,语言莽撞,以免脆弱的关系受到恶性刺激。也不能一味地找证据,来证明自己是正确的,对方是错误的。因为越是这样,对方的抵触情绪就越浓,其效果反而适得其反,雪上加霜。

最后,洞开心扉。要消除隔阂、建立信任,就必须克服自身的封闭心理。有的同学总爱掩饰自己的感情,将自己的内心世界包裹得严严实实,把该说明的话,闷在肚子里,让别人看不透。这样的人容易与别人产生隔阂,而且要想消除隔阂、建立信任也是非常困难的。因为消除隔阂、建立信任是一项双向活动,光了解对方,不让对方了解自己,双方的戒备就不会解除。其实,隔阂往往不是为了什么大不了的事,而仅仅是因为双方互不了解。所以,敞开情怀,适时地“表现自己”,适当地“暴露自己”,让别人看到一个真实的你,生活的你,你的语调才显得亲切,态度才显得诚恳,从而深深地打动对方,双方的感情才可以得到交流,从



杰出青少年不用太在乎的10件事

而化解隔阂的坚冰,得到别人的信任。

所以从现在开始,不要在乎与家人和朋友的小摩擦,开始与他们消除隔阂、建立信任,这样你的生活会越来越快乐!



10. 捅破嫉妒这层“窗户纸”

嫉妒是以极端自私自利的人生观为核心,打击别人抬高自己的一种做法。嫉妒者对别人总是存在一种仇恨心理,看到别人的才华、美貌、成绩高于自己时,就非常恼怒,千方百计去诋毁别人。嫉妒心理的危害性极大。无论是嫉妒者还是被嫉妒者都会造成心灵的伤害。

对于被嫉妒者而言,不少人因为被嫉妒而蒙受不白之冤。历史上诸如孙宾致残、韩非致死、屈原流放、柳宗元被贬等,除了社会政治原因以外,都是受嫉妒贤妒能者的迫害所致。对于嫉妒者而言必定是损人不利己。《三国演义》里的周瑜年轻有为,才华横溢,唯独斗不过诸葛亮,因此心生嫉妒,欲置诸葛亮于死地。结果没有杀成诸葛亮,自己却带着怨恨和气愤早早死去。正像俗语所说“搬起石头砸自己的脚”一样,嫉妒者以害人的目的开始,以害己的结果而告终。

嫉妒心理是人类最黑暗的心理。嫉妒心强的人首先在心理上就是一个弱者,是一个小心眼的人,是一个自卑的人。正因为自卑,所以才嫉妒。这种自卑感像恶魔一样纠缠着你,使你不得不运用强烈的心理防御手段来保护自己。

有强烈自卑感的人常常会计算理想与现实的差距,去嫉妒

那些已经取得理想成就的人。

心理学家还发现,过度自尊的人容易产生嫉妒。卓别林去世后两个月,他的女儿向新闻界披露了一件令人意外的事情。卓别林曾以制片人的身份主持过一部《海的女儿》的拍摄,导演是一位当时没有什么名气的人,该片拍完后,卓别林把它锁进保险箱一直没有上演。直到死前,他把唯一的拷贝给毁了。他的女儿说:“因为它太好了,父亲无法忍受别的导演的成功。”这是由于过度自尊而产生的嫉妒,又用维护自尊的方式表示嫉妒的表现。

虚荣心强的人也容易产生嫉妒。这种人喜欢表现自己,喜欢与别人攀比,往往用自己的优点与别人的弱点作比较,凡事唯恐别人强于自己,诋毁甚至打击别人。虚荣嫉妒的人通常不愿意承认自己的过错,不愿意冷静地自我反省,对自己的落后不甘心转而变为嫉妒。

青少年要善于积极消除自己的嫉妒心理。当你看到别的同学取得了比自己优异的成绩心里感到一丝不快,甚至心中燃起嫉妒之火时,要做到以下几点,让心中的妒火渐渐地熄灭。

去掉自私自利之心 为什么别人进步了,超过了自己,心里就不舒服?关键是以自我为中心,对别人缺乏善意。要消除嫉妒就一定要“心底无私”。

正确看待自己和别人 人生充满竞争,人的可悲不是他的落后和失败,而是他不能正视现实,不能正确地看待自己和别人。不服输、不甘落后是好事,但如果采取卑劣的手段超过别人或不让别人超过自己,那么在人生的竞技场上,必将惨败而归。

运用心理换位法 一旦嫉妒的阴影笼罩在心,不妨设身处



杰出青少年不用太在乎的10件事

地地替对方想一想：要是我处在对方的位置上，会是什么感受？错误的念头萌发时，自己对它的危害往往认识不足，但如果能运用心理换位法，体验一下对方的情感，那么许多杂念、邪念都能不知不觉地被抑制。

将嫉妒转化为动力 每一个埋头于自己事业的人，是没有工夫去嫉妒别人的。对于别人的成绩，可以采取三种截然不同的态度：一是消极地嫉妒、诋毁，打击别人从而抬高自己；二是持阿 Q 精神，自我安慰；三是羡慕别人，唯恐落后，奋起直追，通过自己的努力缩短彼此间的差距。只有达到第三种境界才能说已经将消极的嫉妒转化为积极向上的动力了。

朋友们，现在开始捅破嫉妒这层有害的“窗户纸”吧，经常想想自己在做什么，不要一昧地去在乎别人的成就，摆正自己的心态，过好自己的人生。

第三章

不用为偶尔的学习失误背上包袱





1. 天欲降大任,必先苦其心志

“天欲降大任,必先苦其心志……”对于学生来说,这句话可以理解为,想取得好成绩,就必须经历过挫折的洗礼,最后才能得到自己满意的结果。学习中,你总是会由于自己的失误而面临种种挫折,这时候,请你用自己的意志战胜挫折,默默告诉自己“天欲降大任,必先苦其心志”。

意志在战胜挫折中扮演着重要的角色,那么,什么是意志呢?

意志力是人类特有的心理现象过程,它是人类意识能动性的集中表现。虽然有的时候人会出现无意识的心理活动,但是,在绝大多数情况下,人的行为属于意识行动。在从事各种实践活动时,人们总是根据自己对客观事物的认识确定目的,选择适当的方法而采取具体的行动。

人的意志是有意识、有目的的 人们在从事活动之前,总是预先确定目的,然后为了实现目的而组织、支配自己的行动。没有目的,改造世界就谈不上是有意识的,因而也就无意志可言。只有人类的活动才是有意识、有目的的活动。意志行动是人类

独有的活动。人们确定目的不是主观臆造的,而是根据自身对客观世界的认识和当前实践活动的要求而确定的,正确的目的是主观与客观的统一。人的意志要想有助于达到目的就必须使确定的目的和采取的行动符合客观规律。

人的意志总是与克服困难相联系 意志行动是有目的、有意识的活动,人在实现自己目的的过程中遇到困难是难免的。大多困难来自两个方面:一方面是内心障碍,即内部困难,主要是人在行动时有相反的要求和干扰。如:一个人虽然有了目标却在计划实施中缺乏信心,畏缩不前,以致成为实现目的的困难。另一方面是外部阻力,即外部困难,主要指外部条件阻碍人实现目的。如:外部条件不适合计划的要求,或者遇到了他人的打击和破坏等。

人要想达到预定目的,就必须克服这些困难,而克服困难的过程正是意志活动的过程。那些不经过任何意志努力就达到目的的事情是没有的,因而克服困难总是与人的意志努力相一致的。

人的意志是以随意动作为基础的 人的动作有随意和不随意之分。不随意动作是指那些不需努力的、不由自主的活动,如手碰到火会立即缩回。随意动作是由人的意识控制的活动,是后天形成的、有目的的动作,它是意识行动的基础。人如果没有掌握必要的随意动作,意志就无法表现出来。因为人在行动时,尽管有了明确的目的,有战胜困难的信心,但意志只能支配那些力所能及的行动。如果一个人还没有学会某种动作,那么,在行动中就会有困难,就不可能实现其目的,也就没有什么意志行动。



杰出青少年不用太在乎的10件事

坚强的意志是人们达到目的、获取胜利的重要条件。成就大的人,都对自己的工作充满信心,具有不屈不挠的坚持性和毅力,即意志力,而成就小的人,则缺乏这些品质。

可见,具备良好的意志品质对人生多么重要。那么,作为现代社会的学生,应该怎样有意识地培养和锻炼自己良好的意志品质呢?

确立正确的人生态度 意志不是生来就有的,唯有锻炼才能造就。自觉、果断、坚韧、自制等意志品质的获得是同一个人的人生目标、人生态度密不可分的。

正确的人生观所激发的意志力量,不仅指导人能坚定果断地确定行动的目标,也使人能不懈地为实现目标而奋斗。虽然某些利己主义者能在一定程度上发展意志力,但他们的意志品质绝不能达到完美的高度,因为在他们可能遭遇的各种困难中,有一些困难是注定无法超越的。如:以个人的荣华富贵、吃喝玩乐为人生目的的人,他们必定是贪生怕死之辈,一旦面临险境其精神极易崩溃而沮丧颓废。因此,要想使自己成为一个具有坚强意志的人,就应先从树立正确的人生观起步。

从实际出发,确定人生理想与奋斗目标 根据有关专家对学生的追踪调查发现,学生立志最早是在初中二年级,其特点表现为:对所确立的理想事业不再是从简单情感出发,更主要的是从责任感的角度出发。因此,作为学生在开始自己的人生旅途之时,应牢记四个字:“有益、有效”。“有益”,确定有益于人民的远大理想;“有效”,把远大理想落到具体有效的目标上。

要善于依靠集体的力量来培养意志品质 每个成员适应和遵守集体的准则与纪律的过程,也就是按照客观要求调节自己

行为的过程,就是培养意志的过程。一个集体能向上、团结友爱,而其成员又珍惜和热爱这个集体,那么,集体对个人的意志发展可以发挥巨大的作用。青少年学生应该学会依靠学校和班集体集体的力量,帮助自己培养意志品质。集体的作用,还在于它经常对其成员提出一定的任务或职责,并以各种方式监督其实施,这既构成了集体成员必须达到的行为目标,又是推动成员完成任务的力量。集体的舆论、集体对其成功的赞许、褒奖和批评、责备,也是激励每个人克服困难而实现意志行动的巨大精神动力。此外,集体中优秀成员可以成为其他成员学习的榜样,从而帮助别人去克服困难,完成必须的行动。

要向自己提出明确的锻炼意志的任务 有没有自我锻炼的明确任务,效果大不一样。任何一种意志品质对个人都很重要。作为学生,应学会根据自己学习与生活的需要,有意识地加强某方面的意志锻炼,有的放矢地向自己的意志弱点做斗争,从而收到良好的效果。

要有系统地执行自己不感兴趣但却富有意义的工作 生活中重要的工作并非都引人入胜。你若对一种有意义的工作缺乏兴趣,千万不能回避。从事这类工作,恰是考验和锻炼你的意志的机会。你应当定出目标,强迫自己去做。就拿按时起床、坚持跑步这样的小事来说,如果一个学生能不管自己和天气的主客观情况,从不间断,一贯到底,他的意志就会得到很好的锻炼。相反,如果他老是原谅自己的“偷懒”,老是明日复明日,那么,他就可能成为一个意志薄弱的人。所以,学生应善于从生活中的点滴小事中锻炼自己的意志。

利用体育运动来培养、锻炼意志品质 研究发现,个体参加



杰出青少年不用太在乎的10件事

不同的运动项目可以培养不同的意志品质。

用一些具体办法来自警自戒 如有人针对自己有待克服的弱点摘编有关的格言、名诗等置于案头,天天可见,所谓“座右铭”。在困境中或思想有障碍时,便以之鼓励自己,增添克服困难的力量。如:美学家朱光潜先生一生中曾立过三次座右铭。第一次是在香港大学教育系读书时,其座右铭是“恒、恬、诚、勇”四个字;第二次是在英国麦丁堡大学学习时,其座右铭为“青年人第一件大事是要有见识和勇气!”;第三次是在20世纪三十年代,其座右铭为“此身,此时,此地”。

挫折是人生的一大财富,不幸和苦难可能使人沉沦,也可能铸造一种坚强的意志品质,完美一个充实的人生;挫折是人生的一位良师,它能教给你学会用感激的心情,积极的态度对待一切,养成坚强的意志,勇敢地参与社会竞争,接受人生挑战。所以,不要太在乎学习中的失误,用意志力来战胜它。



2. 找到失误的原因,掌握学习的武器

一位哲人说过:“失误和生活一样,它只是获取力量的一部分,不要把失误视为永恒。”是的,如果我们像这位哲人一样想,把学习中的失误摆在一个正确的位置上,思考它,研究它,仅仅把它看成通往成功的一个步骤,你就可以充实自己,从学习的失误中找到自己的不足,掌握学习的武器。

在寻找失误的原因,掌握学习武器时,你可以从以下几个面来思考:



“我”的注意力如何？ 注意是什么？看见这句话就是注意力在起作用。注意像一双神秘的眼睛把周围世界的事物都圈在“眼睛”这个范围当中，只要是我们想抓住的对象都逃不出我们注意的范围。注意帮助我们不断地接受新的信息，一些新奇的、自己原来所不知道的事物更能够引起“眼睛”的注意。

注意是我们接触世界、认识世界、了解世界的开始，如果没有注意，我们所有的常识、所有的知识都将是不存在的，从我们睁开眼睛看这个世界的第一眼起，注意力就在起作用了。

学习也是一件需要付出高度注意力的事情。如果没有注意力，学习就一点也开展不下去。所以，在平时要不断地锻炼自己的注意力，让自己的眼睛在学习中发挥更大的作用。

注意是心理活动对一定对象的指向和集中。简单地说，比如一个人很仔细地看一片叶子，这时候，他的眼中和心中就完全没有别的东西，只有一片叶子了。它是人们掌握知识、适应环境、圆满地完成各种任务的必要条件。当需要了解一片叶子的时候，就必须把注意力完全地专注于这片叶子上，看看它是什么颜色的，形状怎样，叶子的脉络是什么样的，可以说，人的一切心理活动都不能没有注意力参加。

认识活动也是如此，只有具备高度集中而稳定的注意力，才能保证学习的顺利进行，并取得良好的成绩，否则，学习便不能进行下去，更不能有所收获。学生注意培养良好的注意力，这有利于提高学习效果和学习效率。

上课不注意听讲在许多同学身上都存在着，所有同学都明白，上课注意力不集中不好，也都想尽快改正，可就是改不了，这是因为他们自制力不够强，主动排除干扰的能力还不成熟。



杰出青少年不用太在乎的10件事

毛泽东在青年时代为了养成在任何环境中都能读书的习惯,曾多次蹲在车来人往的城门洞看书,有意在喧闹的环境中锻炼自己的注意力。

著名动物学家珍·古道尔为了研究黑猩猩,不畏艰险,只身进入热带森林,在那里积极热情地工作了十年,她凭着惊人的注意力(当然还有其他能力),完成了对猩猩的各种行为的观察,为人类学的发展做出了巨大的贡献。

那么,学生应该如何培养自己的注意力呢?

首先,可以开始学习前,把这次学习时间和任务安排好,比如对自己说:“我要花一小时时间完成作业。”这样可以使注意力尽快集中到学习中来,同时也向周围的人示意“请勿打扰”,给自己创造一个完全进入学习的状态,学习效率就会很高。

其次,开始学习时,可以根据自己的习惯和爱好来布置学习环境。对于喜欢有条理的同学来说,可以清理一下书桌,把容易转移注意力的东西拿开,把杂志、报纸、玩具都放放到自己的视野之外;对于习惯了在看起来比较混乱的环境中学习的同学来说,就不用了,可以保持在混乱的小天地中的最佳学习状态。

再次,在开始学习前做几次“弯腰摸地”的运动。把身体肌肉舒展开,为自己下一步的学习准备充足的体力,让自己在学习的时候不会太累。

最后,有条件的话尽量把书桌作为学习专用的地方。其他活动如下棋、闲聊等,尽可能不要在这个位置下进行。这样你就会有一个固定的想法:书桌就是学习的地方,只要坐在书桌前,就会投入学习。

我的记忆力如何? 作曲家拉赫玛尼诺夫具有非凡的记忆



力,长期以来,一直为人们所惊叹。据说有一天,另一位著名音乐家到拉赫玛尼诺夫的老师家里演奏了他刚刚写好的一部新的、任何人都没有听过的交响曲。爱开玩笑的拉赫玛尼诺夫的老师就把自己的学生藏在自己的卧室里。当这位著名音乐家演奏完他的交响曲之后,老师就把拉赫玛尼诺夫领了出来,小伙子坐到钢琴跟前把这支交响曲完整地重奏了一遍。那位音乐家听后百思不得其解:这个音乐学院的学生是从哪儿得知他的作品?

记忆力是智慧的仓库。一些优秀人才的较高智能是与他们具有很强的记忆力分不开的。然而在日常生活中,有的人常常因记忆力不佳而忧虑,有的人在考试来临之前感到记忆力不够用,有的人在考试时出现考前记住的东西,忽然间忘了的现象。

针对这些记忆障碍,学生要积极地进行化解。可以根据遗忘规律及时复习。记忆的基本环节是识记、保持、再认和回忆。识记即感知、接受外界刺激;保持,是将识记的东西较长时间保持在脑中;再认和回忆,是重新回忆识记的内容。遗忘即是不能回忆起识记的内容。

记忆与遗忘总是相对出现的。在记忆的同时遗忘就开始发生。要保持最佳记忆,就必须克服遗忘。一位德国心理学家专门对遗忘现象做了大量系统的研究从而得出遗忘的规律:先快后慢,先多后少。即在被识记后的1个小时内遗忘速度最快,遗忘量最大,48小时后就几乎不再遗忘,记忆量保持在20%左右。

遗忘规律告诉我们,必须重视及时复习,从而提高学习效率。最好的办法是趁热打铁,要求自己当天的功课当天消化。在复习时间上,对新学到的知识开始每次复习的时间要长一些,



杰出青少年不用太在乎的10件事

间隔时间短一些。

掌握记忆规律与科学的记忆方法。有些人认为记忆力好坏是天生的,因而不注意寻求记忆的规律与技巧,致使学习效率不高,知识基础不牢。

事实上,每个普通人都拥有强大的记忆力。现代心理学研究证明:目前,人的记忆力一般只发挥了全部脑机能的几十分之一或几百分之一。如果重视记忆,经常锻炼记忆又掌握记忆规律与科学的记忆方法,人的记忆就会放射出奇异的光彩。

我的观察力如何? 观察是对对象的一种主动的、有目的的、有计划的知觉,是人们认识世界的门户。人们在观察对象时,不是无选择地感知对象所展现出来的一切,而是有选择地区分出其中对自己最直接有关、最重要或最有兴趣的东西。观察力就是善于看出对象和现象的那些典型的但却并不很显著的特征的能力。有的心理学家认为,具有敏锐的观察力比拥有大量的学术知识更为重要。

观察是人们认识世界、增长知识的主要手段,它在人们的一切实践活动中都具有非常重要的作用。观察力是智力活动的源泉和门户,人们通过观察获得大量的直观材料,获得事物具体而鲜明的形象,经过头脑的再次加工,上升到理性的高度,从而促进智力的发展。在学习的时候,每个小的细节性的环节都需要观察参与到其中。举个最简单的例子:学习一个公式,最开始的时候看见的就是由字母、数字等一些符号组成的式子,接下来,如果把这个式子跟别的公式比较,就是通过观察,分辨出这两个公式有什么不同。

学生应训练自己多听,多看,靠感官观察现象,抓住本质,最



终形成良好的观察力。在观察中思考,把观察与思考结合起来。达尔文、牛顿等科学家正是抓住了别人眼中稍纵即逝的事物,做出了重大的贡献。

观察在人类活动的各个领域都具有非常重要的意义。只有通过事物进行系统的、周密的、精确的观察,获得有意义的材料,才能探索出事物的规律。因此,古今中外的科学家都十分重视观察。英国生物学家达尔文说:“我既没有突出的理解力,也没有过人的机智。只是在觉察那些稍纵即逝的事物,并对其精细观察的能力上,我可能在众人之上。”

在前苏联生理学家巴甫洛夫的实验大楼正面上,用大字写着他题的警句“观察,观察再观察。”他还指出:“应当先学会观察,不学会观察,人就永远当不了科学家。”

英国细菌学家弗莱明由于机遇而发现了青霉素。他对此曾说过:“我的唯一功劳是没有忽视观察。”

要让自己做个有心人,我们周围常见的事物都可以成为观察的对象,只要坚持不懈地进行观察和研究,你的观察能力就会提高,甚至会发现一些不平常的科学规律。

所以,在面对学习中的失误时,不要太在乎,更不要气馁,找出失误的原因,进一步掌握学习的武器。



3. 做学习的主人

学习不是一朝一夕的事,我们在正式工作以前,大多数人都要经历小学、初中、高中乃至大学的大约十几年的苦读,这么长



杰出青少年不用太在乎的10件事

的时间,你有没有思考一下,是学习主宰了你,还是你主宰了学习?现在开始,做学习的主人吧,你会比以往得到多得多!

制定可行性强的学习计划 学习计划不是随随便便能制定出来的,要制定适合自己的、可行性强的学习计划。那么,你可能会问,何谓“可行性强的学习计划”呢?我们来看约翰为自己制定的计划。

约翰是一位拥有出色业绩的推销员,可是他一直都希望能跻身于销售最高业绩的行列中。但是一开始这不过是他的一个愿望,从没有真正去争取过。直到三年后的有一天,他想起了一句话:“如果有可行性的计划,就会有实现愿望的那一天。”

于是,他当晚就开始设定可行性计划,他把自己希望的总业绩写出来,然后再逐渐增加,这里提高5%,那里提高10%,结果顾客却增加了20%,甚至更高。这激发了约翰的热情。从此他不论碰到什么状况,任何交易,都会制定一个明确的大计划,然后再细分一些小计划。

“我觉得,计划越是精确细致,越是感到自己对达成计划有股强烈的自信与决心”,约翰说。终于,在第一年的年终,约翰使自己的业绩创造了空前的纪录,终于跻身于销售最高业绩的行列中。

可行性计划有很多种,约翰的计划是其中一种,就是一步一步分小计划来实现大计划,在实行起来有意想不到的好效果,可行性很强,同学们可以效仿。

养成学习习惯 习惯天天都跟着我们,与我们形影不离,成为了我们生活的一部分。有些习惯是我们的好朋友,可以帮助我们顺利地完成任务。比如说按时完成作业的习惯就可以帮助



我们及时地完成老师布置的作业任务。可是有些习惯是坏伙伴,它阻止我们顺利地到达目的地。像一边学习,一边看电视,好像是在学习,可是仔细回想一下,什么也没学进去,浪费了宝贵的学习时间。

不管是好的习惯,还是坏的习惯,都是在自己的成长过程中,一点一滴地培养起来的。习惯是一种顽强的力量。

中学生马可,在一段时间里就是管不住自己,特别贪恋去网吧玩游戏,不按时完成作业。老师批评他,家长也训他,他决心改正,却还是一次又一次地往网吧跑,而每一次玩过之后,又为没管住自己而懊恼。妈妈指责他贪玩,他说:“难道我玩得舒服吗?我心里比你还气呢!”

有很多学生,想管住自己,又管不住自己,都像马可同学这样,一边出错儿,一边懊恼,自己跟自己生气。生自己什么气呢?不外乎不长记性总是重复在同一个错误里。原谅自己,在没有办法改变的时候就放弃了,然后给自己找各种各样的理由。意志薄弱,下决心要控制自己却总是在最后的关头没能坚持住。

对于不好的学习习惯,是可以通过各种方法帮助自己加以克服的。要知道,管得住自己,你是习惯的主人;管不住自己,你就是习惯的奴隶。做主人还是做奴隶,全在于自己的选择。相信你能做到的。

那么,如何养成好习惯呢?

首先,多结交一些能够管住自己的朋友。在自己还是管不住自己的时候,就让好朋友及时来管住自己。度过这个困难期,等到自己慢慢地养成了习惯,就可以不再需要朋友的强



杰出青少年不用太在乎的10件事

制力量了。在朋友帮助自己的时候,虽然心理上有负担,但也要鼓励自己忍受住,不可以发作,要珍惜朋友的真心帮助,多配合一些。

其次,用写座右铭、挂字画等方法来约束自己。在要发怒的时候,告诉自己“不要生气,我可以做到控制自己的坏脾气”。这样给自己暗示也可以及时地转移注意力。等到事情过去的时候,都想不起来自己为什么要生气了。要尽量让自己脱离容易生气的环境。这样在控制自己脾气的道路上,你也迈出了成功的一步,同时就慢慢地培养了管住自己的习惯。

最后,可以用写日记来管住自己。日记,有人称它是生活态度严肃的人的自白,有人说这是“每天和自己谈一次话”。记日记也要有一定的目的,可以让日记来培养管住自己的习惯。

增强学习兴趣 兴趣是人最好的老师。人们常常因为对某件事情没兴趣而无法坚持下去。兴趣是人们将注意力集中于某一对象,并有虚幻、愉悦的感情体验的心理状态。它是后天形成的,是在人们的社会实践中产生和发展起来的。

兴趣在学习活动中的作用是多方面的,主要有定向作用、动力作用、支持作用和偏倾作用等几个方面。如一个人学习什么内容,不学什么内容及学习不同的内容所投入的精力多少,常常是由学习兴趣来决定的,换句话说,兴趣可以直接转化为动机,当人们从自己的兴趣出发去审度事物,表现在学习上就是各人由于兴趣不同,对学习内容理解的侧重点也不同。

学生应当通过培养学习的兴趣和技能来激发和增强学习动机。当我们开始学习一门新的学科时,常常由于新奇感而有较



强的求知欲,随着学习的不断深入,难度逐渐加大,好奇心就会逐渐丧失,所以要想办法培养和保持这种学习兴趣和好奇心。兴趣是学习活动的动力,只有保持住这种激情,才能激发和增强学习动力,使学习任务顺利完成。

兴趣是可以培养的,一粒小小的种子为什么可以长大开花、结果是因为有阳光的照耀和雨露的滋润,有辛勤的园丁浇水、看护。它自己也跟自然中的恶劣的天气、环境作斗争,最后才成为一个饱满的果实。学习的兴趣同样需要细心地呵护和耐心地培养。

我们学习的每一门功课对自己的成长都有重要的意义,千万不要等有了兴趣才去学。对每一门学科都应抱着求知的愿望去探索、去钻研,你会发现,知识的世界是如此得广大、如此得奇妙,学习的兴趣就会不知不觉地产生。此时就会亲身体验到学习和求知的欢乐。

学习并不单单是一件苦差事。当经过努力掌握了原来所不知道的东西,这时候你会有一种成功的自豪感:“原来我也可以做得这么好啊!”这种体验多了,对成功和征服知识的欲望就越来越强烈。这时候你便发现原来自己在学习方面有这么多的潜力还没有发挥出来。

一个人如果对什么事情感兴趣,再苦再累也在所不惜。兴趣支撑着人们度过艰难困苦、枯燥无味;兴趣是发自“本我”的一种巨大的潜在能力。

所以,不要太在乎学习中失误,努力培养自己的学习兴趣,学习习惯,并制定自己的学习计划,让自己做学习的主人吧!



4. 打倒学习的敌人

在学校里,成绩、名次就像贴在学生脸上的标签,有的同学进学校就感觉像进战场一样,到处都有自己的“敌人”,也确实,学习的敌人有很多,比如学习焦虑症、厌学心理、考试焦虑等等,如何打倒学习的敌人,成为一个成功的学生呢?

消除学习焦虑 不久前,一项调查显示,我国40%的学生承认感觉压力太大。另一项调查则显示,我国儿童及青少年精神患者的比例正呈现大幅度增长的趋势,平均每五名学生中,就有一人觉得活着没意思。育人制度的片面、父母期望子女出入头地、成龙成凤的心理以及偏重功利主义的价值观,都给学生带来重重的压力。由于面临激烈的学习竞争的压力,学习焦虑已成为学生常见的心理疾病。

那么,如何让自己克服学习焦虑,拥有平和的心态呢?

首先,消除焦虑,正确认识自我。不管是学习环境改变了,还是其他因素引起心理上的不适应,这时都应该调整认识,增强心理适应能力。告诉自己不要使这种合理的变化变为压力,要充分相信自己的实力。同时,打开心灵的大门,因为这是消除焦虑的关键,要和老师、同学多进行思想交流,沟通心灵,以消除孤独、烦躁的情绪,保持心情舒畅,从而减轻由于焦虑产生的压力。

其次,合理安排时间,改变学习方法。要有意识地让自己在学习上注意劳逸结合,有张有弛,学会科学、合理地安排学习时间,尽量提高学习效率,不应打“消耗战”,针对自己的实际情况制定学习计划和作息时间表,严格按照作息时间表去学习,保证足



够的休息和睡眠。

最后,学习简单方法,让自己解除紧张焦虑。我们感到紧张焦虑时可进行简单的自我治疗,可以通过呼吸放松训练、听音乐或体育锻炼等有效的方法,使自己的紧张和焦虑情绪得到控制,从而逐步增强自控能力。

调解厌学心理 厌学是学习的敌人,它是学生勤奋进取的阻力,它使学生背上沉重的心理负担,情绪压抑,意志消沉,烦恼忧郁,对人生缺乏积极向上的态度。学习上的思想障碍还造成学生强烈的逆反心理,加深了与家长、教师的心理鸿沟,人际关系处理不当,精神紧张,反过来会加重心理上的不平衡,由于心理上的矛盾,情绪障碍,精神包袱过重,必然还会产生多种不适症状,比如失眠、心神不安、注意力分散、记忆力减慢、精神萎靡不振、忧郁悲观、看不到自己的前途等等。

学生自我调节、摆脱各种厌学情绪,具体应掌握以下方法:

首先,端正学习态度。学习态度包括学生对学习的看法和情感以及决定自己行为倾向的心理态度三个组成部分。对于学习的看法即是学生对于学习目的、意义的看法;对于学习的情感,即是在学习活动中的情绪状态和情感体验,如喜欢或讨厌、愉快或不安等;行为倾向即是打算如何学习,如何达到学习的目的。在学习态度的三个因素中情感因素是核心起决定作用。在一般情况下学习态度的这三个组成部分是统一的,协调的,如某学生的求知欲很强(看法),喜爱所学的专业(情感),努力进行学习(行为)。但在特殊的场合,学习态度的这三个组成部分会发生矛盾,如某学生求知欲很强(看法),但对自己所学的专业缺少感情(情感),因而在专业学习上十分



杰出青少年不用太在乎的10件事

消极(行为)。在后一种情况下,转变对专业的情感是改变学习态度的关键。由此可见,有了正确的学习态度,注意力才能集中,学习效率才能提高。

其次,克服急于求成心理。学习上不能急于求成,要循序渐进,储备足够的能够深入研究的多方面的知识,并及时进行心理上的反馈调节。要经常检查自己心理上是否健康,改变不良心态,制定科学的学习计划并保证计划的有序性、节奏性及适当弹性,这样就会克服各种学习上情绪忽冷忽热心理,或急于求成的心理。

最后,一旦出现厌学现象,应及时找出主客观因素。对主观因素造成的学习障碍,要以积极的态度进行自我调适并以顽强的意志加以克服;对客观因素造成的学习障碍既不能自卑自责、悲观失望,也不能消极的被动对待,要以积极稳定的心态,通过多种方法、多种途径来解决。

克服考试焦虑 在一般人看来焦虑似乎是一种不利的情绪状态,其实,焦虑作为一种不安的情绪,是个人内驱力的表现,是一种正常的适应行为。在人类生存和发展中,焦虑是不可避免的一种体验,它并不都是有害的情绪反应,适度的焦虑是人们学习、工作和生活必不可少的心理成分。人无所求就无所虑,学生如果在学习上没有一定的焦虑就会失去刻苦读书的内驱力。

焦虑对于考试来说也不完全是坏事,考试紧张是一种自然现象,适度的焦虑能使学生兴奋,增强认真参加考试的态度,提高答题效率,应该说是有利无害的。相反,如果焦虑度不足,对考试过于放松,反而考不出好成绩。



然而,焦虑过度会影响学习、工作和生活,严重者会患焦虑性神经症,一旦发现是病症应及时去医院治疗。学生中的学习焦虑大部分属一般焦虑过度,可从心理方面加以调节,且正常人的焦虑会随事过而境迁。

如何克服考试焦虑呢?

首先,调整考试心态。学习上经常过度焦虑的学生,应从学习动机、成才道路、理想期望方面做多元化价值观的思考,确立“天生我才必有用”、“条条大路通罗马”的观念,调整对考试的认识,做到心态平和,把对自己不切实际的过高要求降下来。焦虑往往是由不可摆脱的困难而造成的,换个角度思考,多想想成功之处,多想想善事、乐事、好事,焦虑的情绪也会因此而化解。

其次,调整竞技状态。很多考生在临考前拼命“开夜车”,睡眠不足,加上平时缺乏体育锻炼和文娱活动,大脑由于缺氧而导致昏昏沉沉,复习效率很低。这种做法很不科学,容易造成身心疲惫,虽然从表面看,突击对于短期内应考十分奏效,但是容易造成考试时思维迟缓、记忆力减退或思维活动不集中等结果,导致心情紧张,加重怯场现象。还有的学生没有良好的复习方法,对考试缺乏信心甚至感到绝望,研究记忆的心理学家指出:对自己的记忆缺乏信心,也是记忆力下降的原因,而绝望情绪则会使人体的体力和智力水平大为降低。因此,考前的生活方式和心理准备都将直接影响考场上水平的发挥。

最后,掌握考试方法。考生即使在考前有充分的准备,在考试时碰到棘手的难题也在所难免。有些学生有怯场的毛病,一遇到难题就紧张,甚至会出现头脑一片空白,或在一道



杰出青少年不用太在乎的10件事

题上浪费太多时间,没时间做剩余的题目。在答题时应先易后难,以逐步增强信心,而且在困难时学会自我安慰也是必要的,碰到难题时想“自己不会,别人也未必会”,等到别的题目都做完了,紧张情绪就能得到缓解,再来攻克难题,这时考前由于紧张而导致遗忘的内容也许就记起了。迎难而上,会取得神奇的效果。

只要没有辜负你自己的学生时代,那么生活就不会辜负你,打倒自己的学习敌人,成就自己美好的一生!



5. 避免学习障碍

几乎在每一个教室里,都会存在看起来很聪明但当学习时却存在着障碍的学生。这些学生的家长也分外着急,其实这些学生有很好的头脑,在许多其他事情上都做得不错,但就是在学习上做不好。

其主要原因是他们有学习障碍的人。如果一个人在学习某些知识时,尽管有很好的老师,他也很用功但还是存在着学习困难,这个人就是有学习障碍。学习障碍就好像是大脑中的“线路问题”,它使人在学习某种技能时感到非常困难。

有学习障碍的人就好像一台电视机的接收系统不正常一样,电视能很好地接收一些频道,或许不能很好地接收另外的一些频道。可能在9频道画面一团糟,在11频道声音听不清,但是如果你转到5频道画面和声音都好极了,或许比其他大多数电视机都好。



有学习障碍的人既不是傻子,也不是智力低下的人。智力低下的人在所有的领域都存在着学习障碍,相反,有学习障碍的人在一些方面很优秀,但在其他方面却不行。就像一个运动员,他棒球打得很好,但是篮球就不一定打得好,也许在运动队中棒球打得最好,篮球打得却是最差的。

面对学习障碍,不要担心,学习障碍是非常普遍的。在每一百个学生中,就有三至五个学生存在着学习障碍,在每五个患有学习障碍病症的学生中平均有三个是男孩,二个是女孩。

每一个人都具有强项和弱点。某些人的弱点影响了他们的学习成绩,并被诊断为患有学习障碍。许多患有学习障碍的人,充分利用自己的强项完成了学校和生活中的很多事情。

尽可能多地发现学习困难,以便找到处理问题的最好方法,这是非常重要的。做某些事存在着障碍,并不意味着做每一件事都有障碍。事实上,几乎每一个人都对某类事情存在着学习困难。学习成功是重要的,但是,并非只有好的学习成绩才意味着学习的成功。

还有,无论如何,要走向成人就需要完成学业。这是非常重要的,不要放弃努力。

在妥善处理学习障碍或其他问题时,首要的和最重要的是端正态度。

有些患有学习障碍的学生放弃了努力,他们认为如此努力耕耘却失败了,还不如不做。他们告诉自己,学校并不重要,并且好像对什么都满不在乎,他们可能会说,表现好的同学只是想巴结老师。然而,学校里最大的敌人不是老师、家庭作业、父母或者学习障碍,而是三个字:“我不会。”



杰出青少年不用太在乎的10件事

成功者和失败者的区别就是态度方面的差别。学习障碍并不是成功者和失败者造成差距的原因,很多成功者都有学习障碍。

大多数人对待自己要比对待别人苛刻。例如,有些学生担心如果他们在学校里学习不好或者被分到了一个差班,就会没有人看得起他们,但是仔细想一下,一般的人在选择朋友时,会基于他的成绩报告单或者他所在的班级吗?

在学校里所获得的技能,并不完全等同于在生活中获得成功所需要的技能。获得一个好的分数当然重要,但并不是说没有得到好成绩就意味着完全失败了。当一个人走向社会时,可能会比在学校里取得更高的成就。总而言之,不管是喜欢学校还是厌恶学校,都必须完成学业,让每一门课程都能通过,不管是在校内还是校外,正确的态度会帮助自己获得成功。

在小学时,蔡娜在班里的成绩非常差,她读课文时磕磕绊绊,同学都嘲笑她,在背后说她笨。蔡娜认为她的同学说得对。她总是害怕考试通不过,越来越认为自己永远不会取得成功,不管是在学校里还是在工作中。

现在蔡娜是一位著名的医生,这是怎样发生变化的呢?以前她的智能一直存在,只是被她的学习障碍给掩盖了。心理学家对她进行了心理测试,并指出她患有视觉信息理解障碍。既然知道了有哪方面的学习障碍她就不再说自己笨。她改变了对待自己的态度。她并不是笨,只是需要特殊的方法帮助打开智能的大门。在某些事情上,她不得不更加努力,虽然犯了许多错误,但是最终完成了学业,她没有自暴自弃。

那么患有学习障碍的学生,应如何纠正呢?

拉里伯德是著名的波士顿凯尔特人队的篮球明星,学生时代,他在上学之前常常早起练习几小时的投球,这使他在体育方面较为出色。这就是通过多练习来进行补救的措施。如果你在某一方面水平不行,只要坚持练习,就能提高。

现在,假设你在阅读方面不行,实际上读得多了,阅读能力自然就会增强。要督促自己多阅读。一种方法是,找一些自己喜欢的东西来读,而不是只读老师布置的作业;另一种方法是读一些适合自己水平而不高于自己水平的材料。如果有的书读不懂,就找一些易懂的书来读。当读了一些书后,阅读水平就会慢慢地提高。

写作对于杜蒙来说非常困难,所以他的书面报告总写不好。如果他集中精力想他要写的内容,他的字就会潦草到没法看的程度,如果他集中精力写字,他又会想不出他要写什么。鉴于这种情况,他想出了一个办法,就是利用录音机来补救他的这一缺陷。首先,他用录音机把要写的话录下来——面对录音机就像面对一位老朋友,然后,再把录下来的话写出来。这样他就不必一边思考着一边写字了。

何妮的英文水平极差。她通过把文章输入到计算机的文字处理软件中,利用软件中的拼写检查功能来弥补这一弱点。这不但能帮助她修改了拼写中的错误,而且让她学会了很多单词的正确拼写。每当出现拼写错误的字,软件就会提示给她。

李斯很难记住自己听到过的事情。他甚至连自己的电话号码也记不住,而他的视觉能力很好,他就把电话号码以图画的形式



杰出青少年不用太在乎的10件事

式画在纸上,这样就容易记住了。

赫丽却恰恰相反,她的视觉能力很差。她记不住所看到的東西。在生物课上,当她解剖青蛙时,竟然记不住青蛙的每一部分是从哪里提取的。她记别人所说的事情要比记自己所看到的事情强得多。对于她来说,不是需要把青蛙的各个部分画下来而是需要记住别人的口头描述。她自言自语地帮自己记住“食管是在气管的后面”,或者“肺在心的两侧”。

奚琪的字写得很差,她想出了两种方法克服这一缺陷。首先因为她写印刷体要比写草体好,所以每一个字她都用印刷体来写;其次她学会了使用文字处理编辑软件,她将每一篇文章都输入到计算机中,需要时就打印出来。

总之,不要太在乎学习障碍,找方法克服它,鼓励自己敢于迎接挑战,把所有弱点都变成强项,这是成功的钥匙,就像一句俗话说说的:“生活给你柠檬,你就用它做柠檬水。”



6. 学会化解挫折

女高中生冯月说:“中考后,我没有考上重点中学,自费上了一所离家很远的普通高中,我有足够的信心,认为自己能学好,离家也免得再给父母添麻烦,可是,我错了。高压的学习环境让我招架不住,上课时就像有什么在耳边鸣叫,从未认真听过一节课。期中考试的成绩一公布,我居然是倒数第五名!我如同被人在头上重重地击了一闷棒,眼前一阵发黑。我变得沉默寡言,想到前途就伤心难受,我不知道应该怎样办……”



青少年初出茅庐涉世不深,在以往的成长过程中顺境多,逆境少,成就感强挫折体验少,绝大多数学生没有经历过人生大风大浪的洗礼,生活阅历浅,对可能遇到的挫折缺乏心理准备,对挫折的承受能力和应对能力都比较弱。冯月的例子就说明了这一点。事实上,考试失败是青少年经常会遇到的事情,由此在一段时间内感到痛苦、紧张、焦虑、情绪低沉也是正常的情绪反应,但如果长期陷入情绪低沉状态不能自拔,甚至一蹶不振自暴自弃,就会对正常的生活、人际交往和学习产生不良影响,甚至可能导致情绪障碍和身心疾病。这时就要靠自己化解挫折,要化解挫折,首先要知道什么是挫折。

所谓挫折就是指人们在某种动机的推动下,在实现目标的活动过程中,遇到了无法克服或自以为无法克服的障碍和干扰,使其动机不能实现、需要不能满足时,所产生的紧张状态和情绪反应。如冯月在考试失败后就产生了懊悔、焦虑、失败等情绪反应。

生活中每个人都会不断产生各种各样的需要,一般包括生理需要和社会需要,如人体内缺乏水分,感觉渴,于是就会产生补充水的需要;人缺少朋友感觉寂寞就会产生交往的需要等。需要是人活动的基本动力和源泉,在需要的推动下人们就会产生动机,引导人们的行为,指向一定的目标并力求实现这一目标。动机是驱使人行为的直接动力。人类社会生活的实践表明,只要人存在着,就会产生种种需要,就会因需要得不到满足或目标无法实现而产生挫折。对于每个人来说,挫折的产生是必然的,也是普遍存在的,从某种意义上讲,挫折也是社会生活的组成部分,人们随时随地都可能遇到挫折。因此挫折是人一



杰出青少年不用太在乎的10件事

生的伴侣,认识挫折、适应挫折、学会理性地面对挫折和积极地化解挫折,是每个人终生的课题。

那么,如何具体地化解挫折呢?

离开舒适区 家是幸福而温暖的港湾,同时也会弱化自己的斗志。不断寻求挑战激励自己,提防自己不要躺倒在舒适区,舒适区只是避风港,不是安乐窝。它只是迎接下次挑战之前刻意放松和恢复元气的地方。

调离目标 许多人惊奇地发现,他们之所以达不到自己孜孜以求的目标是因为他们的主要目标太小,而且太模糊不清,使自己失去动力。如果你的主要目标不能激发你的想象力,目标的实现就会遥遥无期。因此,真正能激励自己奋发向上、化解挫折的是确立一个既宏伟又具体的远大目标。

与乐观的人为伴 对于那些不支持自己目标的“朋友”要敬而远之。一个人所交往的朋友会改变他原有的生活,与愤世嫉俗的人为伍,你就会使人沉沦;结交那些希望快乐和成功的人,你就会有在追求快乐和成功的路上迈出最重要的一步,从而对生活充满热情。因此,与乐观的人为伴,能让自己看到更多的人生希望,更有信心化解挫折。

做好调整计划 实现目标的道路绝不是坦途。它总是呈现出一条波浪线,有起也有落。但在自己的计划中可以安排休整点,框出自己放松、调整、恢复元气的时期。即使现在的感觉不错,也要做好调整计划。这才是有效避开挫折、化解挫折的明智之举。

能够客观理性地面对挫折和采取积极的方式适应挫折、化解挫折是一个人成熟的重要标志。



7. 知己知彼,百战百胜

所谓“知己知彼,百战百胜”,我们只有充分地了解挫折,才能战胜挫折。那当挫折出现时,青少年有什么表现呢?青少年对挫折的反应有着不同的表现:有的情绪反应强烈,有的则不明显,有的以各种偏激的行为表现出来,有的则以积极的方式来对待。一般来讲,人对挫折的反应主要表现在以下几个方面:

焦虑 这是青少年面临压力与挫折时最常见的心理反应,主要表现为情绪上的躁动不安,并伴有心悸、出汗、呼吸不均、血压升高等生理反应。一般来说,适度的焦虑对激发潜能、提高活动效率有一定的积极作用,但过度的焦虑则会给身心健康带来危害,也不利于问题的解决。

攻击 青少年在遭受挫折时,在愤怒情绪的作用下常会表现出一定的攻击行为。攻击的形式有两种:一种是直接攻击,即受挫折后将愤怒直接指向造成其挫折的人或物。如对扔了钱进去却不见饮料出来的自动售货机拳打脚踢;另一种是转向攻击,即不直接攻击造成挫折的对象,而是把攻击的矛头转向自己或与挫折无关的其他对象。如有的学生在校受到老师批评后,回家找自己的父母撒气。攻击虽然可以暂时发泄心中的愤怒与不满,但由此带来的后果很可能不仅消除了原有的挫折感,还会引起新的挫折感,并给他人或社会造成不应有的伤害。

冷漠 青少年受挫后表现出对挫折情境漠不关心或无动于



杰出青少年不用太在乎的10件事

表的态度。这是一种比攻击更为复杂而隐蔽的心理反应。常在青少年不堪忍受挫折压力、攻击行为无效或无法实施且又看不到改变境遇的希望时发生。冷漠并非不含愤怒,而是将愤怒压抑在内心深处,它通常比攻击对身心带来的危害还要大。

退行 一个人面临压力与挫折时会不由自主地表现出一种与其年龄、身份极不相称的幼稚行为。人们常说的“一个大人像小孩子一样”就是这种行为表现的写照。

固执 青少年受挫后一意孤行地重复某种活动或坚持某种想法。尽管这种重复或坚持并无什么成效,但仍要继续下去。其结果往往使其错过改变困境的机会,在挫折中越陷越深。譬如,有的学生发现自己学习成绩下滑,便熬夜加班拼命读书,其实效率并不高,且影响白天的学习,而造成恶性循环,但明知如此仍固执地这样去做。

自杀 这是青少年遭受挫折后的一种极端反应方式,也可以看作是受挫后针对自身的一种典型的特殊的攻击行为。当青少年受到突然而沉重的挫折打击,或者长期受到挫折的困扰和折磨使其感到万念俱灰不能自拔时,就可能产生自暴自弃、轻生厌世的想法,此时若得不到外力的帮助,就可能采取一些极端的方式,比如自杀。通常,自杀行为是在挫折的打击大大超出自身对挫折的承受能力的情况下发生的。特别是当青少年将受挫的原因归结为自己,并对自己丧失信心,将自己作为迁怒的对象时更易于导致自杀行为。青少年在父母的呵护下长大,成长过程一般都比较顺利,很少遇到大的挫折,对挫折的承受能力普遍较低,同时青少年一般都年轻气盛,所以,当受到挫折的打击时,有时是很小的挫折就会产生自杀行为。如某高中的一名学习成绩



十分优秀的女生,得知自己有一门功课考试不及格时,就跳楼自杀!还有些学生失恋后不能自拔而自杀等等。

合理化 又称“文饰作用”,指通过选择一些合理的理由或事实来解释所遭遇的心理困境,以减轻精神痛苦的方式。人们常说的“找借口”、“吃不到葡萄说葡萄酸”就是这种反应方式的写照。这种反应方式的确可暂时缓解心理困扰,但多数时候会起到自我欺骗或自我麻痹的作用,影响青少年实事求是地从根本上解决问题。

压抑 青少年将不愉快的经历或引发焦虑的念头不知不觉地压抑到无意识之中,不再想起不再回忆。例如,某学生因一时糊涂偷了图书馆的外文书,事后他深感内疚,既想向外界承认错误,又缺乏勇气,心理冲突带来的痛苦时常折磨着他,过了一段时间,他似乎忘记了这件事情,内心恢复了平静。可这并不是真正的遗忘,而是压抑起了作用。以后每次去图书馆就怕被人怀疑,听到有人说及“外文书”三个字就感到莫名恐惧。精神分析学的理论认为,一个人压抑过分,往往会以心理异常或心理疾病的形式表现出来。

投射 青少年将自己不当行为或失误转移到他人身上,以减轻自己的负疚感,或将自己所具有的不好的想法、品质推到其他人身上,认为别人也是如此,以谋求心理上的平衡。例如,某学生跟同学合作做一项化学实验失败,明明是自己操作不当所致,却怪合作者操作不当;有的学生自己心胸狭窄,却认为世上没有心胸宽阔的人等。投射虽可能有利于释放心理压力,但是这种“以小人之心度君子之腹”的处世方式,往往既伤害别人,也无益于自我提高、自我完善。



杰出青少年不用太在乎的10件事

反向 青少年把自己一些容易激发焦虑或不被现实允许的欲望和思想,以一种截然相反的态度或行为表现出来,以掩盖自己的本意,减轻心理困扰。例如,有的学生想与某个异性交往,但怕遭到拒绝而表现出一副对对方不屑一顾、毫无兴趣的样子。反向方式的过分使用,会从根本上歪曲自我意识,使动机与行为脱节,造成心理失常。

认同 又称“自居作用”,指在现实中难以获得成功或满足时,通过模仿成功人士的言行、品质或以理想人物自居,来减少自身的挫折感,维护自己的自尊心。青少年常常在生活、学习中把一些历史名人、学术权威、英雄楷模、影视明星或表现突出的同学作为自己认同的对象。通过认同,他们往往可从榜样身上汲取营养、动力、勇气与信心,进而更好地奋发进取,迎接挫折与压力的挑战。但有时也可能陷入一种虚幻的自我陶醉之中而忽视自身所处的现实。

补偿 由于主客观条件的限制与阻碍,青少年的目标无法实现时,他们设法以新的目标代替原有目标,以现在的成功体验去弥补原有失败的痛苦。人们常说的“失之东隅,收之桑榆”即为此种反应形式的写照。

升华 青少年受到挫折后,将自己不为社会所认可的动机或行为转变为符合社会期望的动机或行为,或者将低层次的目标追求,引导到有利于社会进步的比较崇高的目标追求之上。升华一方面转移或实现了原有的情感使心理获得平衡,另一方面创造了积极的价值,既利己又利人。

上述反应就是青少年遇到挫折后的反应,看看你有哪几种,对症下药,做到“知己知彼,百战百胜”。



8. 在挫折中变得坚强

在成长的道路上人人都希望成功,但历史与现实总是那样的无情,失败与挫折就像预先为人设下的急流险滩,只有通过它,才能达到成功的彼岸。

有的人一遇挫折,事业遭到失败,情绪就落入低谷,随之而来的是怨天尤人,灰心丧气,觉得什么都不行,进取心全面瓦解。

然而并不是所有的人在失败与挫折面前,都完全处于消极被动的状态。坚持的人会清楚地意识到,在前进中失败是在所难免的这一客观规律。在失败、挫折面前要善于调节自己的心态,看到失败中也含有成功的因素,总结经验教训,为下一步的成功创造条件。

大发明家爱迪生认为:“失败也是我所需要的,它和成功对我一样有价值,只有在我知道一切做不好的方法以后,我才知道做好一种工作的方法是什么,才能在挫折中发挥最大的潜能。”

一个苦恼的学生写下这样一段话:

“我是一个十分脆弱的人,生活中有许多事情让我烦恼。例如考试成绩的不理想,同学之间的误会,某些老师的偏心眼,父母的不理解等事接连不断地出现,让我好烦恼。我不知道是不是我这个人特别倒霉,一次又一次地要接受失败和挫折的考验。

有时候,我感到活着真是太累了,也太没劲了。人们常说十七八岁是花的季节,可我一点也感受不到花的芬芳、花的诱人,我感受到的都是生活的风浪。我该怎样变得坚强起来?怎样面



杰出青少年不用太在乎的10件事

对生活中的种种挫折？我真的不想活得这么没劲。”

心理学上讲，人的心理健康包括健全的人格和良好的社会适应能力。心理健康的好坏，主要得益于他在逆境中不断培养的乐观态度与不断强化的奋斗精神。所以一个人适应社会的能力越强，他的心理素质也就越高。这诚如美国著名文学家海明威说过的一句名言：“人可以被击倒，但不可以被击垮。”这句话可谓是健全人格与良好的社会适应能力的最高境界，也是所有与人生中种种不幸与失意搏斗之人的共同心声。

其实生活本来就充满着苦痛和烦恼，在优越的生活条件下，也许从一开始，你的生活是一帆风顺的，困难和失败很少遇到，甚至不知道每个人都可能被生活中的各种问题所困扰，当困难和问题真的出现时，就会毫无心理准备、变得无所适从根本无法承受。

你在生活和学习中可能遇到各种的困难而没有心理准备，因此而惧怕困难。有的人像走马灯似的参加过各种学习班、一会儿学琴、一会儿学画、一会学棋、一会又学写字……可是很难有一个坚持到底的，都是知难而退，又另辟新路。做事不能做到底，遇到困难就退却，结果是什么事也做不成。

生活中的困难各种各样，有的困难只要有勇气就可以在短时间内战胜它。但有的困难只有勇气是不够的，还必须有战胜困难的恒心，要准备和困难长期斗争下去。

有一个同学英语成绩不太好，为了提高英语成绩，他向家长提出去参加英语培训班。培训班每周一、三、五晚上上课。开始他兴趣很高，坚持去上课。可不到一个月他就动摇了，开始找种种借口不去上课，最终放弃了补习。



青少年要学会辩证地看待生活中的磨难,寻找痛苦的价值。久而久之,必将变得坚强起来,并富有生活的智慧。其实生活磨炼的本质就在于培养一个人战胜挫折和困难的毅力和耐力,最终变得可以很快适应任何生活环境的变化。

喜欢爬山主要是因为,在爬山的过程中可以体会那份艰辛和到达山顶时的兴奋。而不怕困难、勇于克服困难的过程就好比爬山。当一座高山等待我们去攀登时,仰望烟云环绕的山峰,就要鼓励自己一定要爬上顶峰。当爬到半山腰时,可能已经精疲力竭,你面临两个选择,是打退堂鼓,还是咬牙一步步地坚持到底?选择后者吧,让自己鼓足勇气,超越这个“极限”,战胜自己,最终等待你的就是无限风光!

诺贝尔这个名字所有人都不陌生,他创立的世界瞩目的诺贝尔科学奖几乎全世界都家喻户晓。诺贝尔活了63岁,而他的一生就是在努力奋斗中度过的。

少年的诺贝尔因家境贫寒只受过一年的学校教育,后来他通过旅行,学习掌握了丰富的知识。父亲希望他长大后成为机械师,但是诺贝尔却选择了一条充满危险和困难的科学道路——改进炸药。1864年9月3日,诺贝尔的海伦坡实验室在制造硝化甘油时发生了大爆炸,实验室被炸得无影无踪,他的五个助手全部遇难,他最小的弟弟埃米尔也被炸得尸骨无存。诺贝尔因为当时不在实验室才幸免于难。这次惊人的爆炸使周围的居民十分恐慌。在他们的强烈抗议下,诺贝尔的实验室被迫迁到了离斯德哥尔摩市两英里的马拉湖中的一只平底船上。弟弟的死亡、同伴的牺牲没有打垮百折不挠的诺贝尔。他每天伴着死亡和牺牲的威胁继续着他的实验。终于,他研制安全炸药获得



杰出青少年不用太在乎的10件事

了成功。

现在的你也许不会遇到诺贝尔那样的困难,但是你必须知道“千里之行,始于足下”的道理,要从小就锻炼坚强的意志,其实任何小事情都可以作为锻炼意志的好机会。

总之,生活的主旋律是磨难与成长,生活的智慧亦是逆境转化的不断积累。面对生活中的种种失意与挫折,要学会辩证地看待问题,积极调整自己的心态,练就能伸能屈,能上能下的功夫。这是人生最大的财富!

不用太在乎学习中的挫折,挫折是一种美,它让你变得越来越坚强,并越来越有生活的智慧。挫折迫使你寻找失败、困难和逆境可能带给你教训和收获。



9. 面对挫折永不放弃

.....

德比是被孤儿院的修女收养的孤儿。

通过电波,瑞克的节目传遍了德国的千家万户。人们都被这个故事深深触动,很多人当即给瑞克打去电话,表示他们非常愿意做十件好事。还有更多的观众强烈要求把德比请到演播室,他们想认识这位富有爱心的男孩。

2004年1月,德比被请到了演播室。有现场的观众好奇地问他:“你为什么会有这种想法呢?”德比的脸红了,他有些犹豫地咬了咬下唇,然后道出了自己的想法。没人能料到一个孩子对母亲的爱竟然如此深沉,而很多成年人整天忙碌在名利场,早



就忘记了自己的母亲。德比的话触动了人们的内心最柔软的一部分,很多现场观众都热泪盈眶。

瑞克紧紧抱住德比瘦弱的身体,说:“你的母亲一定会非常爱你,你一定会找到她的!”

整个德国掀起了一股“做十件好事”的热潮,昔日冷漠的人们变得有人情味了,人们都盼望着自己帮助的那个人正是德比的母亲。

德比的形象与声音出现在德国的大街小巷,他的故事家喻户晓。同时,电视台加紧了对德比母亲的寻找,然而,德比的妈妈却迟迟没有出现。

2004年2月,一件更为不幸的事发生在这个善良的少年身上。德比所在学校,学生多是生活在贫民窟的孩子,有些孩子很小就加入了黑社会。德比成名后,就被那些坏孩子盯上了,他们认为成名的德比一定有很多钱。2004年2月16日夜晩,德比在回学校的路上,被一群小流氓围住,然而他们在德比的身上没有找到钱,恼羞成怒的流氓用匕首将德比刺伤。

德比的腹部以及肝脏被刺破,伤势严重,倒在血泊中,直到两小时后才被巡逻的警察发现送到医院。在医院里,昏迷的德比一直在喃喃呼唤:“妈妈,妈妈……”

电视台二十四小时直播德比的病情,所有关心德比的人都祈祷他能苏醒。德国的几十个大学生来到亚历山大广场,手挽手连成一颗心形,他们大声呼唤:“妈妈,妈妈!”这呼喊感动了路人,他们红着眼睛也加入到这颗“心”中,随着人数的增加,这颗心越来越大。



杰出青少年不用太在乎的10件事

更为动人的是,自德比被刺后两小时内,电视台接到几百个女人的电话,纷纷表示她们愿意当德比的妈妈。丽达是慕尼黑大学的教授,她哽咽着说:“像德比这样的好孩子,做他的妈妈我感到自豪。”三十五岁的塔丽娜多次打进电话说:“我从小没有母亲,我也非常渴望有母亲,我非常能理解德比的心情。”还有一个电话是来自科部伦兹市的名叫朱迪的女人打来的,她的孩子几年前失踪了,一直在寻找孩子的她动情地说:“如果我的孩子像德比那样思念着我,我觉得太幸福了。我希望我能成为德比的母亲,用一颗母亲的心真诚地爱他!”成千上万的电话涌向电视台,成千上万个母亲表达了她们最诚挚最迫切的心声:让我做德比的妈妈吧!

可是德比只能有一个母亲,电视台只能选择一个人作为德比的母亲去照顾他。时间紧迫,经过大家的激烈讨论,一致同意让朱迪做德比的母亲,因为她就住在德比所在的城市,而且口音和德比相同,会更有亲切感。

2004年2月17日早晨,昏迷多时的德比睁开眼睛,朱迪捧着一束美丽的百合花出现在德比的床边,握着他的手说:“亲爱的德比,我就是你的母亲。”德比仿佛看到了太阳一般,他的眼睛突然亮了,他惊讶地说“你真是我的母亲吗?”朱迪含着泪用力地点头。两行热泪从德比的眼睛里滚落:“妈妈,我找了你好久啊!请你再也不要离开我,好吗?”

朱迪点点头,哽咽道:“放心吧,妈妈再也不会离开了。”德比苍白的小脸露出了笑容,他还想说更多的话,可是已经没有力气。这是德比在人间停留的最后一天,他的手一直握着朱迪的手,不肯松开,他也不愿闭上眼睛,他要多看一眼母亲,在场的所



有医护人员的眼泪都不曾干过。

2004年2月18日凌晨2点,德比闭上了眼睛,永远离开了人间,他那只握着母亲的手一直没有松开。

金铃子的这个故事印证了我们今天的主题——面对挫折,永不放弃。“永不放弃”是德比最真实的写照,无论他遇到什么挫折——孤儿院的成长历史,找不到母亲的心焦,被刺的痛楚——但他都没有放弃寻找自己的母亲,最后他成功了,即使是一个“假母亲”,但他终于有了自己的母亲。

失望与挫折都是人生的一部分,重要的是如果今后在希望落空时,不能把它视为无法逾越的大失败,而是应该克服的考验!永不放弃!

莎士比亚曾在一部戏剧中写道:“希望往往会落空,并且是在最有希望之时。”当通过人生的重要阶段时,任何事都不能够想成是理所当然的,而必须预备在第一、第二,有时甚至是第三阶段失败时的替代计划。

人生总有迂回曲折,伴随着你的成长过程,还会遭遇更多的挫折,这就是人生的现实。在这些人生的转折关头,应该如何去看待,进而如何去应付,记住四个字——永不放弃。



10. 挫折是失,也是得

挫折是失,失就是失去某些计划中的东西;挫折是得,得就是得到学会战胜挫折的方法——升华挫折!

曾经有人说过这样一句话:“自己把自己说服了,是一种理



杰出青少年不用太在乎的10件事

智的胜利;自己被自己感动了,是一种心灵的升华;自己把自己征服了,是一种人生的成熟。大凡说服了,感动了,征服了自己的人,就有力量征服一切挫折、痛苦和不幸。”

有的人百炼成钢,而有的人百炼成灰。挫折可以造就一个人;挫折也可以彻底地毁灭一个人。钢铁是这样炼成的?一遍遍地在火里锻烧到发红,又一遍遍地用凉水往发红的铁上浇,就这样经过无数遍的冷热交替,一次次的锻打,最后才成为合用的钢材。

所以说成才不容易。一棵树苗要长成参天大树,必须经历风霜雨雪的洗礼。成功不是天上掉下来的馅饼,也不是遥远的海市蜃楼,它就在我们的周围,就看我们能不能用合适的方法得到它。

当一个人的欲望和行为不能直接表现出来,不能被社会所允许,或是遭受严重挫折时,为了避免造成心理创伤而暂时压抑一下自己的欲求和痛苦,继而把心理导向崇高的境界这就是升华心理。升华是既有利于社会,也有利于个人的心理调适。

历史上,司马迁负刑后著《史记》,孔子受处置而著《春秋》,都堪称心理升华的典范。

有位伟人说过,自知是求知的动力,求知是自知的升华。升华是一些有志向、有作为的人自觉或不自觉地排除烦恼和生活不幸的方法。升华可以有不同的途径,但不外乎是将生活中的种种挫折情景视为可以克服的障碍并成为一种鞭策力量,对生活充满信心和追求的勇气。能自觉运用升华法的人多是生活的强者。他们通常为理想、信念和意志所驱使,而忘我地为事业奋斗。



古今中外的许多著名作家、艺术家就是这样的一些人。能“扼住命运咽喉”的世界著名音乐家贝多芬，在失聪的情况下，仍旧如痴如醉地对音乐执著追求坚持创作，终于成为开创18世纪浪漫音乐先河的奠基人；歌德年轻的时候曾经爱上一位朋友的妻子，但又深知与这位女子的结合是不可能的，内心的矛盾使他痛不欲生，最后一种强烈的创作冲动解救了他，他在一个星期内一气呵成不朽名著《少年维特的烦恼》。

可见，升华也就是将挫折激起的能量引导到对自身的发展进步有利的方面去。例如：将考试失利而产生的不良情绪升华为激励自己刻苦努力学习的动力；把对学校生活不适应而产生的焦虑情绪，升华为提高自己对新环境的适应力；把对自己外貌的不满意，升华为全面发展自己、增长才能、增长知识水平来促使自己品学兼优，成为出色的合格人才；把由于失恋而产生的不良情绪，升华为更加刻苦地努力学习，以自己的博学多才去寻求自己真正的爱情。

当自己受到挫折时，尽可能使自己忙碌起来，这是减轻痛苦的有效途径。忙，是一种情绪升华后的充实；忙，更是一种情绪升华后的自觉，一种在命运面前不卑不亢和不屈不挠的自觉。如果你受挫后不能及时地疏导消极情绪，一味地憋气愁闷或颓唐绝望，都无济于事，做出反社会的行为更是下策，而且后果是很可怕的。如文学大家普希金，在得知自己妻子的婚外恋之后，愤怒地与情敌决斗，结果中弹身亡，留下了千古遗憾。

在现实社会中，人们的某些行动或欲望，是与社会规范不相符合的，如果直接表达出来，就可能产生不良后果而受到责罚。如果将这些冲动或欲望，导向比较崇高的方面，使其以有



杰出青少年不用太在乎的10件事

利于社会和他人的形式表现出来,无意识欲望也就能得到满足。

我们应该学会把挫折升华成为一种力量,把其引向对己、对人、对社会都有利的方向,在获得成功的同时,也清除了自己心理的压抑和焦虑,获得了积极的心理平衡。所以,不要在乎挫折,把它变成动力,重新向成功进军!

第四章

不要被不良情緒所控制





杰出青少年不用太在乎的10件事



1. 情绪决定命运

我现在是走在十八世纪初美国长岛的森林中。我步履匆匆,树市、鲜花……都从身边闪过。

我的目的地是一座平凡的乡间小屋,一位微笑着的妇人站在院中等我。我一阵激动,冲了过去:“啊,您就是……”

妇人笑着点了点头,把我领进小屋。我正好奇地环视着房屋,突然,一条长帕蒙住了我的眼睛。

“来,孩子,让你体会一种新的生活。”

我可以说是跌跌撞撞上的楼,在那里,我见到了——应该说是摸到了——我心目中的强者海伦·凯勒。我静静地摸着她的手,她的脸,可脑中都没有一点印象,眼前仍旧一片漆黑。

“我想你很消沉,你并不快乐。”

“啊,没有。我生活得很充实,很忙碌,我时常感到累,简直来不及想其他。”

“那么,来吧,说说你在来路上见到的。”

“我看见了森林,还有花,有小溪。”

“你听到可爱的鸟儿的歌唱了吗?”



“不，没注意。”我笑了。

“那树是什么样子的呢？”

“跟其他树一样，很普通。”

这是我和海伦，也可以说是和麦西夫人的对话。我觉得这是一些多么无聊的问题，我迫不及待地要开口询问海伦是如何能磨炼出那超乎常人的毅力与博大的善良的。

这时，海伦却引着我，摸索着走出小屋。

她的脚步一接触土地，就快步走起来。这对于我这个看不见的眼人，是多么困难。

突然我们停住了，海伦握着我的手，一动不动。四周静了下来，我脑子里很乱。但渐渐地，耳中传来几声鸟叫，我渐渐听得出神起来，小鸟清脆的声音，时而欢快，时而低沉，仿佛在表演一首乡间小调，我不禁微笑了。

我的手接触到了冰凉的东西，哟，是小溪。溪水徐徐从我指间流过，跳跃涌动，好像是有生命，在亲吻我的手心。

我站起身，手中又接过了一片叶子。我开始细细地用指尖触摸它的纹路，它的表面光滑而清凉。

“一定是一片新绿的嫩叶！”我嗅着它的气味自语道。

整个下午我们都在森林中游荡，我们一起触摸那大树苍老的树皮，花儿柔软而卷曲的花瓣，或是躺在林边草地上，感觉和风吹拂我的脸和头发，温暖的阳光照在我们身上。我越来越急切地渴望亲眼看一下这美丽的地方。我悔恨，怎么刚来时竟没有发现呢？

黄昏时分，我欢跳着回到小屋。我眼前的长帕终于被解下来。迎接我的是两张脸：一张是年迈却又和蔼的脸，而另一张，



杰出青少年不用太在乎的10件事

充满生气,还有更多更多我在今天上午还不一定会读出东西的海伦的笑脸。

“谢谢!”我无比激动地拥抱着她们,“我终于懂得了如何掌握自己的命运、自己的生活!”

我冲出小屋,凝望我眼前的世界——它们好像是新生似的,如此得新亮、可爱。

“是啊!”我叹道,“能够这样地热爱这世界,还有什么值得畏惧呢?”

是的,情绪对人的影响力很大,有时甚至会影响我们的命运,让我们不要再怀着不良的情绪来面对我们的世界,把那些消沉、不快乐的情绪抛开,用积极的情绪去重新发现新亮、可爱的世界。

那么,如何才能获得健康的情绪呢?

转换认识角度 决定情绪的是人的认知,正如一句名言所说:“人受困扰,不是由于发生的事实,而是由于对事实的观念。”现实中,人们的许多情绪困扰并不一定是由诱发事件直接引起的,而是由经历者对事件的非理性认识和评价所引起的。如有的人在遇到一些不顺心的事情后,往往会以偏概全,或把事情想像得糟糕透顶,过分夸大后果。因此主动调整认知,换一个角度去重新看待发生的事情,纠正认识上的偏差,就可减弱或消除不良情绪。比如被小偷掏了钱包后很愤怒,“发泄”是解决不了问题的,这时应该换个角度想:“破财免灾”。这是自觉地、比较积极地从另一个角度重新思考,这是消除不良情绪的一个有效的方法。

学会调控希望值 即对人、对事不要过分苛求,期望值不要



太高。需要是情绪和情感产生的基础,需要愈强烈,情绪和情感
的反映也就愈强烈。在现实环境中对他人、对自己、对事物所抱
期望值过高,势必在需求难以满足时产生不好的情绪反应,因
此,要在一定的范围内学会知足,对自身的目标不要定得高不可
攀,脱离实际,对人对事不要苛求十全十美,这样才不会因不满
足而产生烦恼。

进行合理的宣泄 人的情绪处于压抑状态时,应加以合理
宣泄,这样才能调节机体平衡,缓解不良情绪的困扰,恢复正常
的情绪、情感状态。如遇到挫折或不顺心的事情,心情苦闷痛苦
时,大可以痛痛快快地哭一场,或者找亲朋好友倾诉一番,更可
以以写日记的方式倾诉不快,或者去心理咨询机构加以宣泄等。
宣泄、倾诉对心理紊乱、压抑、焦虑等的排解有奇效,但应该注意
适度,还要注意场合和对象,否则也会有不良倾向和后遗症。如
在大庭广众之下大哭大闹,或者随便见谁都大哭大诉等均不能
取得好的效果。

转移注意力 当情绪不佳时可通过转移注意力来平静情
绪。如外出散步、听听音乐、打打球、找朋友玩、读本轻松的书、
看场电影等。切记不可死钻牛角尖,沉浸在不良情绪的陷阱中,
不能自拔。

增强自信心 经常对自己说:“悦纳自己,不自怜、不自责、
不自卑。要充分全面地认识自己。”对自我做出恰当的评价,发
现自己的长处,肯定自己的成绩和优势,注意自我激励。充分的
自信是保持心情愉快的重要条件。

学会幽默 高尚的幽默是精神的消毒剂,是消除不良情绪
的有效工具。当你遇到某些无关大局的不良刺激时,要避免陷



杰出青少年不用太在乎的10件事

入被动局面或激动状态,最好的办法就是以超然洒脱的态度去应付。此时一句得体的幽默话,往往可以使你摆脱窘迫,使愤怒、不安的情绪得以缓解。不要针尖对麦芒,以牙还牙,激化矛盾。幽默是智慧和成熟的象征,学会幽默、乐观地面对生活,才能使自己快活起来,成为真正的强者。

情绪、情感的调适方法是多种多样的,每个人都可结合自己的实际情况选用适宜的方法。如果情绪、情感的困扰较为严重,可以寻求心理咨询或治疗机构的帮助。

总之,不要太在乎自己的不良情绪,积极面对人生,把握住自己的命运才是最重要的。



2. 将不幸化为机会

我们生活中会遇到很多不幸,有的人支持不住,自暴自弃;有的人咬牙挺了过来,将不幸变成了机会,而这些人都是最后成功的人,他们有将不幸化为机会的法宝——忍耐。

忍耐是一种品质,一种成功人士必备的品质,我们不能把它看成是一种不可承受的痛苦,而是应该把它当作一种锻炼和考验,在忍耐中,将不幸化为机会。

琳娜和琼丝是两个刚刚毕业的大学生,参加工作以后,薪水都很低。琳娜积极上进,用全部的热情投入到工作中,而琼丝则表现一般。公司的老板对她们并不看重,因为老板只欣赏那些有能力的人,她们俩都缺乏工作经验,所以业绩一般,为此老板经常训斥她们,让她们觉得老板十分苛刻,有时候因为一件小事

都要遇到严厉的批评。尽管两人都非常气愤,但是态度却不一样。

琳娜尽管心里在气愤,可是她想,还是忍耐一下,继续留下来吧,如果自己的能力确实是老板训斥的那样,而且一段时间后没有提高,那么到时再提出辞职;然而琼丝不那么想,她认为老板是在故意为难她,继续留下来也不会有什么发展。经过考虑,琼丝决定辞职。就这样,她们分开了。

后来,琳娜积极工作的态度和提出的合理化建议,都得到了老板的赏识,她很快就升到了部门经理的位置,薪水也涨了两倍。随着她掌握的业务越来越熟练,她在公司的地位也逐渐巩固,起到了举足轻重的作用。

几年后,她遇到琼丝,谈起彼此的生活,琼丝真是后悔不迭,因为到现在她还没有一个固定的工作。

琳娜和琼丝的不同是显而易见的,一个不会忍耐,不顺心就辞职走人;另一个则知道“小不忍则乱大谋”,会在不幸中抓住机会,巩固自己的地位。

青少年的忍耐力较差,因为他们的生活经验还比较少,在不幸中总是控制不住自己的情绪,使自己的目标产生混乱,不知道将来要做什么。让我们来看看达·芬奇的例子吧,也许你会从中学到些什么。

一个高中学生酷爱绘画,可在当时,绘画这个职业却受到人们的鄙视,因此老师和同学都不喜欢他绘画。他的学习成绩一直不好,眼看中学就要毕业了,同学们都为自己的前途做了打算,有的学医,有的学法律,有的学教育,可是他却选择了绘画。同学们都嘲笑他愚蠢、无知,甚至用难听的话来刺激他,但是他



杰出青少年不用太在乎的10件事

却不以为然,因为他始终认为自己一定能够成为杰出的画家。他仍然从事自己喜欢的绘画,默默地忍受着同学们的冷嘲热讽,直到有一天,他的一幅画被人们所认同,同学们才改变了对他的看法。

经过多年的努力,他最后成为全世界知名的画家,作品也誉满全球,他就是著名的画家达·芬奇。

无疑,达·芬奇在“众人的围攻”下,没有发脾气,没有动摇自己的理想,他忍住了,把自己的情绪调到最佳,做出了成绩给世人看。

是的,在生活的道路上,每个人都会因为一些事情而觉得自己不幸,但如何去看待这些不幸,从中再找出机会呢?不要太在乎不良的情绪,学会忍耐吧,它会给你的人生带来意想不到的收获。



3. 塞翁失马,焉知非福

“塞翁失马,焉知非福”这个成语大多数学生都听说过,在我们遭遇不良情绪的时候,这句话是自我安慰的良方。人生本来就充满着奇迹,所谓“舍得舍得”,有“舍”才有“得”,有“得”也必有“舍”,不要太在乎自己的不良情绪,掌握住自己的命运,为自己营造一个快乐的心境吧!

有一个年轻人听说终南山麓出产一种快乐藤,凡是得到这种藤的人,一定会喜形于色,笑逐颜开,不知道烦恼为何物。为了得到不尽的快乐,他不惜跋千山涉万水,去找这种藤。他历尽



下辛万苦,终于来到了终南山麓,在险峻的山崖上,他找到了快乐藤,可是他虽然得到了这种藤,却发现他并没有得到预想中的快乐,反而感到一种空虚和失落。这天晚上,他在山下的一位老人屋中借宿,面对皎洁的月光,他发出一声长长的叹息,老人闻声而至:“年轻人,什么事让你这样叹息呀?”于是他说出了心中的疑问:“为什么我已经得到了快乐藤,却没有得到快乐呢?”老人一听乐了,说:“其实,快乐藤并非终南山才有,而是人人心中都有。只要你有快乐的根,无论走到天涯海角,都能得到快乐。”老人的话让这个年轻人觉得耳目一新,就又问:“什么是快乐的根呢?”老人就说:“心就是快乐的根。”

境由心造,只要我们常怀好心情,就能够快快乐乐、开开心心地度过一生。

人生总是苦难多于快乐,逆境多于顺境。使心境保持乐观是生活中的一大要务。凡事多往好的方面想,这样你才能体会到幸福,才能鼓起希望的风帆。千万别让那些孕育胡思乱想的秧苗长满自己的心田,如果有不安和浮躁的情绪,就得赶快检查自己日常生活的内容是不是脱离了应循的正轨?如果是的话,就应该把那些能够振作精神、添加生气的项目放进自己的生活与学习中。

要杜绝一切引起烦恼的根源,过朴实而有规律的生活,避免人生的许多失望。

你可以每天给自己一些赞美,保持快乐的、愉悦的心情。下面介绍一种自我赞美的方法,如果长期坚持下去,同样的好心情会出现在你的身上。

每天留出几段固定的时间在日记本上记下做过的所有积极



杰出青少年不用太在乎的10件事

的事情,不要去理会这些事情有没有得到积极的赞赏。

早上对自己的同学微笑,不管他是以微笑回报,还是以冷漠相对,并把它记下来。如果突然想起一些有积极意义的事情,也把它们记下来,如想起去敬老院慰问老人,上次作业得了满分等等。

开始时,迫使自己去注意发生在自己身上的美好事情,做起来总显得有点机械单调,坚持几天后,你就会突然觉得自己内心世界有了一些微妙的变化,心情变得开朗了。试试看,你会发现原来自己可以以另外的心情,另外的新的自我来面对这个看起来没有什么变化的尘世。

每天晚上入睡前翻开日记本,了解并回味自己白天的收获。坚持数周以后,你的自我感觉肯定会有所改善。



4. 甩掉“情绪包袱”

情绪的包袱是压在青少年身上沉重的负担,它会影响你的人生观、世界观,进而影响你的命运,那么,如何甩掉你身上的情绪包袱呢?要学会宣泄!

当某种情绪产生以后,无论喜怒哀乐,都要学会用适当的方式把它宣泄出来,比如愤怒时可以做些需要消耗体能的运动,如打球、跑步、登山,这可以使因愤怒产生的身体和心理能量得到及时的排解;当情绪不安的时候找要好的朋友聊一聊,心情会平静许多;痛苦的时候甚至可以大哭一场,哭过之后心里会好受得多。

宣泄是一种良好的自我调节情绪的方法。现实生活中宣泄的方法很多,人与人因个体差异和所处环境、条件各异,采用宣泄的方式也不同。从小小的一声叹气到大声痛哭、疾呼、怒吼都可以起到宣泄作用。

痛哭 哭是人类的一种本能,是人的不愉快情绪的直接外在流露。短时间内的痛哭是释放不良情绪的最好方法,是心理保健的有效措施。因为人在情感激动时流出的泪会产生高浓度的蛋白质,它可以减轻乃至消除人的压抑情绪。有研究认为,人在哭泣时,眼泪可以促使你在紧张、痛苦、悲哀时所产生的有害毒素排出体外,起到缓解心理紧张和痛楚的作用。如果你在该哭的时候不哭,强把眼泪往肚子里咽,不让眼泪流出来,必然承受巨大的心理压力,并会产生忧郁、苦闷、压抑、悲伤等消极情绪。如果长期保持这种不良情绪,得不到合理而必要的宣泄,就会越陷越深而不能自拔,容易造成心理和人格损害。因此,有泪就应该让它自然地流出来。

叹息和怒吼 长吁短叹是人们对情绪的一种十分有效的调整。它可以让肺活量增加,加快血液循环,使身体处于松弛状态,还能强化神经,使大脑兴奋和抑制失调状况,有益于机体内环境的调节和稳定,使机体功能得到充分的发挥。

呼喊 当内心压抑、心有不平时,会感到心中憋着一股气,不发泄出来便不舒服。这时候你可以走到旷野中,向着大自然大声地呼喊。呼喊时要尽量吐露内心感到压抑的东西,这种吐露越真实、越彻底越好。心中积压的痛苦会随着声声呼喊离你远去。通过大吼,吐出胸中的秽气,呼出肺部之浊气,吸入大量的氧气,改善了呼吸功能,舒张了胸廓,调节了神经,增强了机体



杰出青少年不用太在乎的10件事

活力,令身心处于最佳状态。不过,在选择大吼宣泄时,千万要选择—个合适的地点,比如人烟稀少的公园、郊外,以免影响他人。

倾诉 当遇到不愉快的事时,不要让自己生闷气,把不良情绪压抑在内心,而应当学会倾诉。每个人的周围总会有几个知心朋友,当产生不良情绪时,同学们聚—聚,—壶清茶,—杯咖啡,就事论事倾诉—番,把自己积郁的消极情绪倾诉出来,以便得到别人的同情、开导和安慰。或者可以找老师、好朋友、要好的同学等,将苦闷倾吐出来。这样,—方面使不良情绪得到发泄,另—方面在倾诉烦恼的过程中还可以获得更多的情感支持和理解,从而获得认识 and 解决问题的新思路,增强克服困难的信心。

舞蹈 医学心理学家认为,舞蹈不仅仅是人生的一种直接的表达和呼唤,而且它本身就是人生存在的一种具体的方式,舞蹈的造型感和节奏感,能激发起人们深刻的审美意识和丰富的情感体验,对身心健康大有益处,喜欢跳舞的人—定对此深有感受。伴随着动感的音乐,尽情地舞动,能让你忘掉烦恼,陶醉在肢体语言的兴奋当中。

欣赏音乐 欣赏音乐是最普遍的松弛形式之一,那些优美的乐曲可以与你的心灵相融,产生深刻的共鸣,可以引起你积极的联想,自然地解除了紧张。美妙的音乐会使你进入诗—般的幻境,并激发起向上追求的力最,它会让你积极地去理解和肯定人生,让生活更充实,身心更健康。

唱歌 唱歌从来就是解除紧张、激发情绪的有效手段。当你心情不好的时候,可以听—听自己喜欢的歌或展开歌喉来—段表达自己此刻心情的歌曲。通过歌声,你的愤怒、悲伤或者烦



闷都将得到最好的释放。

还有其他许多娱乐形式,比如旅游、下棋、看漫画、看电影、周末同学聚会等都是目前青少年所热衷的娱乐活动。根据你的兴趣爱好,在自己的情绪出现危机时,鼓励自己全身心地投入到一种娱乐活动当中去,这样,负面情绪就能舒缓不少。

所以,不要太在乎自己的不良情绪,学会宣泄,它是对付不良情绪的最佳武器!



5. 发脾气没什么大用

青少年正处在热情高涨、激情澎湃的年龄,有时候情绪似乎难以控制,容易愤怒,这便是青少年常见的一种消极情绪。学校里常常看到这样一些现象:同学之间为一些鸡毛蒜皮的小事(如不小心碰掉了别人的铅笔盒等)而出言不逊,大动肝火,怒气冲冲。有的中学生因一句刺耳的话,一件不顺心的事,同学间遇到一点矛盾和冲突,便怒形于色,或出口伤人,或挥拳相向,行为完全失控。有的同学打人致伤,甚至做出违法犯罪的行为来,这些都是无原则的冲突,不必要的感情冲动是无益之怒,不仅危及社会,也危及个人,而且会使人的心态失去平衡,产生各种心理疾病。

生活中有文化、有修养的人,也常常是宽宏大量、幽默风趣的人。你应该知道,其实很多事情,发脾气是没什么大用的,应该拓宽自己的心理容量,不要为区区小事而计较各人得失,要学会容忍,多反省自己,少怪罪别人。



杰出青少年不用太在乎的10件事

那么,愤怒情绪是怎样出现的呢?

愤怒情绪的出现有的与性格、气质有关。如胆汁质气质者容易产生激怒情绪;有的是躯体疾病的生理反应,如甲状腺功能亢进者等;有的与环境有关,如有的中学生从小缺少良好的教育,因而自制力不强,思想认识比较模糊,往往错误地认为发怒可以威慑他人,发怒可以抵挡责难,发怒可以挽回面子,发怒可以推卸责任等。

冲动并不能解决问题,愤怒更不能解决问题。当你开始觉得自己要发脾气的时候,应采用理智调适法。当你的怒火已经开始燃烧时,最好的方法就是强迫自己不要讲话,采取沉默的方法,有助于冷静地思考。

如果你有脾气非发不可,可以让自己“在开口之前,先把舌头在嘴里转十个圈。”——这是俄国文学家屠格涅夫对容易情绪激动的人采取的最好办法——并三思:发怒有无道理?发怒后有何后果?有其他方式可以替代吗?当你有意识地这样做时,就可以将怒气摧毁在萌芽阶段,变得冷静,情绪也会稳定下来,烦恼和愤怒也就随之减弱了。

有时候,你的方法可能确实已经成功地避免了一些直接的冲突,但又总觉得窝火,仍然不能从烦恼困惑中解脱出来的话,那就告诉自己:“想开些!如果造成冲突的原因完全在对方,需要生气吗?”一位哲人曾经说过:“生气是用别人的错误来惩罚自己。”何苦呢?

爱发脾气的人通常都是气量狭小的人。俗话说:“大事不糊涂,小事装马虎。”不必过多地计较生活中的一些小事,忍一忍又何妨?最多会吃点小亏,真正有博大胸怀的人绝不会为一点小



事而犯颜动怒。做人应当有一定雅量,应“待人宽,责己严”,不要动辄责怪别人,发脾气前应想想后果,发怒既伤害别人,也破坏自己的心情,三思而后行,也许就能平静了。

还有一种方法,如果你不能很好地控制自己的情绪,当自己脾气或心情不太好的时候,就主动不要和其他人呆在一起,否则这种坏脾气只会令其他人不快,而后将不得不与他们断交,这 will 比以往曾碰到的任何一种状况都要糟糕得多。所以,若是你自我感觉不太好,并且心情烦躁时,还是好好地呆在家里,因为这时候想要寻求任何一种解决问题的办法都是徒劳的,不如等那些易怒的坏脾气发作,并最终自动平息下来之后再说吧。

要知道人在一个集体中始终保持心情舒畅才能给人以和蔼可亲的感觉,尽管这并不意味着你具备温厚的秉性和良好的教养,但是这至少会令你在集体中受到欢迎,而且这种亲和力对于一个同龄人云集的班级集体来说,显得尤为重要。有这样一些人,他们尽管秉性不算太好,但在集体中却极具亲和力。事实上,任何人在集体中都可以保持良好的性情,毕竟人性本善嘛!只要一个人心中没有任何敌意,就一定能从他的脸上或是行为上感受到快乐和舒心。



6. 走出平凡

毛大哥:

您好!我是一个初中二年级的女生,性格内向相貌普通的我并不太愿意向别人吐露我的心声,所以和别的同学也很少交



杰出青少年不用太在乎的10件事

流,可能班上的同学都很少注意到我的存在。但其实我的心里也有很多苦恼。平凡而普通,我感到十分的自卑。

在班里我不是一个出众的学生,有的任课老师竟然叫不出我的名字。我太平凡了!虽然每天我也像其他同学一样上学、放学,可我总感到自己是在做那些学习好的同学的陪读。有朝一日他们都考上大学了,我的历史使命也就完成了。一天天浑浑噩噩地生活,我不知道自己的人生方向在哪里。我现在的的生活很消极也很乏味,我觉得这样不好,但是我能怎么办呢?

前几天我过16岁的生日,人们都说16岁是花儿的季节,可是我这朵小花似乎还未开放就要枯萎了。在我家自己的生日宴会,爸爸祝我“努力学习,早日成功”,可在我的脑海里,只有那些伟大的科学家、才华横溢的艺术家、叱咤商海的企业家才算得上成功,我真的觉得自己不可能有什么样的成功!

毛大哥,我猜测你是一个很善解人意的大哥哥。这是我第一次向别人开启自己心灵的大门,透露我内心的苦恼,希望能得到您真诚的关心与帮助。

初中二年级的刘芳

这是青少年心理诊所的一位学生写给医生的信,从信中我们可以看出,她被“平凡”困住了,她感到没有希望,也没有奋斗的动力,生活中充满了不如意,觉得生活和学习没有意思。出现这种心态的原因是多方面的,既有社会大环境的因素,也有青少年自身的心理原因。



现在独生子女在学生中的比例越来越高,这些孩子在家庭里处于中心的位置。家庭其他成员无微不至的关心和照顾,逐渐形成了他们认为自己与别人是完全不同的心理定式,习惯了自己成为议论的焦点和关注的中心。家长们则从小向孩子灌输成名成家的思想,似乎将来做专业就一定要当博士生导师、院士;干行政工作就要当市长、省长;搞经济就一定要赚几百万、几千万,否则就不算成功。

每一个班里只能有一个班长,也只能有一个第一名。如果只是以当“官”和着学习名次的标准来进行评价,那么那些在家里倍受宠爱的孩子必然感到在学校的失落,一个没有机会展现自己才能的人必然感到无奈,一个永远也实现不了父母高期待的孩子必然总是感到失败和自卑。

年轻人应该树立远大的人生理想,比如成为科学家、文学家、工程师、艺术家什么的。但从你现阶段的实际情况来说,这些目标可能是很遥远,让你有一种可望而不可及的感觉,但成功正是由奋斗的脚步堆积起来的。成功人士走过的道路不尽相同,但他们所具备的一些特质是相同的,如坚韧不拔、百折不挠的精神,不断进取、敢于失败的勇气,勤勉节俭、果敢求实的作风,以及坚持不懈的毅力和恒心……而这些品质的形成往往是在他们的青少年时代。所以,当你在困倦难当的情况下仍坚持听完一节课的时候;当你用一种新的解题思路攻克一道难题的时候;当你为坚持真理而毅然举手指老师常识性错误的时候;当你在炎热的酷暑仍坚持自己的锻炼计划而汗流浹背的时候,你都在向成功迈进了一步。

我们每个人都有受教育的权利和义务,我们受教育是为了



杰出青少年不用太在乎的10件事

增进知识,提高个人道德修养和素质。不论将来从事什么行业,都不能没有知识。所以今天在学校里学习只是在为你自己积累着一笔无形的财富,这与其他人并没有什么关系。

实际上,社会上的大多数人都将平凡地度过一生,杰出的人物毕竟是少数,但这并不能成为不快乐的理由。就像伟人们自有他们的烦恼一样,平凡的人生也有快乐和幸福,只要我们生活的每一天都有目的和收获。

那么,如何才能走出平凡,活出自己的真精彩呢?

要抓住每一个机会,哪怕这个机会的成功率只有万分之一

有一天,甘布士要乘火车去纽约,但事先没有订妥车票,这时恰值圣诞前夕,到纽约去度假的人很多,因此火车票很难购到。

甘布士夫人打电话去火车站询问是否还可以买到这一次的车票,车站方面的答复是“全部车票都已售光。不过,假如不怕麻烦的话,可以带着行李到车站碰碰运气,看是否有人临时退票。”

车站工作人员反复强调了一句:“这种机会或许只有万分之一。”

甘布士欣然提着行李赶到车站去,就如同已经买到了车票一样。

夫人关怀备至地问道:“约翰,要是车站没有临时退票的,你怎么办呢?”

他不以为然地答道:“那没有关系,我就好比拿着行李去散了一趟步。”

甘布士上到了车站,等了许久,退票的人仍然没有出现,乘客们都川流不息地向月台涌去了。

但甘布士没有像别人那样急于往回走,而是耐心地等待着,他相信一定会有人退票的。

大约距开车时间还有5分钟的时候,一个妇女匆忙地赶来退票,因为她的女儿病得很严重,她被迫改坐以后的车次。

甘布士买下那张车票,搭上了去纽约的火车。

到了纽约,他在酒店里洗过澡,躺在床上给他太太打了一个长途电话。

在电话里,他轻松地说:

“亲爱的,我抓住那只有万分之一的机会实现了目标,我将是一个不平凡的人。”

千万别怯懦,它是平凡的同伙 从22岁到54岁,罗纳德·里根从电台体育播音员到好莱坞电影明星,整个青年到中年的岁月都身陷在文艺圈内,他对于从政完全是陌生的,更没有什么经验可谈,这一现实几乎成为里根涉足政坛的一大拦路虎。然而,当机会来临,共和党内的保守派和一些富豪们竭力怂恿他竞选加州州长时,里根毅然决定放弃大半辈子赖以生存的影视职业,开辟人生的新领域。

然而在里根的对手、多年来一直连任加州州长的老政治家布朗的眼中,里根的所做所为却只不过是“二流戏子”的滑稽表演。他认为无论里根的外表形象怎样光辉,其政治形象毕竟还只是一个稚嫩的婴儿,于是他抓住这点,以毫无政治工作经验为实对里根进行攻击。殊不知里根却顺水推舟,干脆扮演一个纯朴无华、诚实热心的“平民政治家”。里根固然没有从政的经历,但有从政经历的布朗恰恰才有更多的失误,给人留下把柄,让里根得以成功。后来,里根总结当时的情形说:“哦,面对当时的种



杰出青少年不用太在乎的10件事

种攻击,我只是告诉自己,不要怯懦!”

我们来看一看,里根从平凡到卓越的一生!

22岁,做生意失败。

24岁,竞选州议员失败。

26~27岁,未婚妻不幸去世,使他一病不起,精神几乎崩溃。

29岁,竞选州议会议长,结果失败。

31岁,再次竞选州议会议长失败。为了谋生,他申请担任某部门的官员,但被认为他不具备担当此任的资格与才能,使他连遭挫折。

34岁,竞选国会议员失败。

39岁,竞选国会议员连任失败。

46岁,竞选参议员失败。

47岁,竞选副总统失败。

49岁,竞选参议员再次失败。

51岁,当选为美国总统。

51岁前的里根可以说是挫折连连,可是他丝毫没有怯懦,依然继续走他的人生之路,最后他终于走出了平凡,走向了卓越。当然,不可能每个人都像里根一样当上总统,可是我们可以学习里根身上毫不怯懦的精神,把我们的人生之路走得更精彩!



7. 抛掉任性

任性是一种不良情绪,卓越的人最后会抛掉任性,变得宽容



且受人尊重；而懦弱的人会被任性困住，在没有人对他百依百顺的情况下，他会觉得无所适从。也许你们不知道，小时候的海伦·凯勒就是十分任性的，那么，她是如何抛掉任性的呢？

海伦·凯勒刚出生时是个正常的婴孩，能看、能听，也会牙牙学语，可是，一场疾病使她变成又瞎又聋的小哑巴。那时她才19个月大。

生理的剧变令小海伦性情大变，任性非常。稍不顺心，她便会胡敲乱打，野蛮地用双手抓食物塞入口里。父母试图去纠正她，她就会在地上打滚乱嚷乱叫，简直是个十恶不赦的“小暴君”。父母在绝望之余，只好将她送至波士顿的一所盲人学校，专门聘请一位老师照顾她。

所幸的是，小海伦遇到了一位伟大的光明天使——安妮·沙莉文女士，沙莉文也是位有着不幸经历的女性。她10岁时，和弟弟两人一起被送进麻省孤儿院，在悲惨的生活中长大。由于房间紧缺，幼小的姐弟俩只好住进放置尸体的太平间。在卫生条件极差的环境中，幼小的弟弟6个月后就夭折了，她也在14岁时得了眼疾，几乎失明。后来，她被送到帕金斯盲人学校学习凸字和指语法。

后来，沙莉文与海伦相识了，她们手携手，心连心，沙莉文用爱心和信心作为“药方”，经过一段不为外人所知的挣扎，海伦那沉睡的意识力量被唤醒了。一个既聋又哑且盲的少女，初次领悟到语言的喜悦时，那种令人感动的情景，实在难以用笔墨描述。海伦曾写道：“在我初次意识到语言存在的那天晚上，我躺在床上，兴奋不已，那是我第一次希望天亮，我想再没其他人，可以感觉到我当时的喜悦吧。”



杰出青少年不用太在乎的10件事

失明的海伦凭着触觉学会了与外界沟通,她10多岁一点,名字已传遍全美,成为残疾人士的模范。

这个克服了常人难以想象的困难的残疾人,其事迹在全世界引起了震惊和赞赏。她大学毕业那年,人们在圣路易博览会上设立了“海伦·凯勒日”。她始终对生命充满了信心,充满热忱。她喜欢游泳、划船、骑马;喜欢下棋和用扑克牌算命;在下雨的日子,就以编织来消磨时间。

海伦·凯勒身为一个三重残废,但她凭着坚强的信念,终于战胜了自己,体现了自身的价值。她虽然没有巨额的财富,也没有成为政界伟人,但是她所获得的成就比那些富人、政客大得多。

第二次世界大战后,海伦在欧洲、亚洲、非洲各地巡回演讲,引起了社会大众对残疾者的注意,被《大英百科全书》称为有史以来残疾人中最有成就的代表人物。

所以说,任性并非挥之不去的,我们可以通过自己的努力抛掉任性,做一个像海伦·凯勒一样的受人尊敬的人。

也许你会觉得海伦·凯勒这个名人离你有些远,那么,我们来听听就在我们身边的人是怎样告别任性的吧!

我非常任性,所以从小在父亲的棍棒下长大。从十四岁那年的某一天开始,父亲就再也没有打过我了。因为那一次父亲的一顿暴殴,让我手臂鲜血直流,我愤然离家出走了一天。第二天,我又累又饿,特想回家,就设计了一个巧合,故意让母亲找到了我。之后,我没有再跟父亲说过一句话,整整八年。

记不清挨了多少打,反正,打过了还是老样子,想玩儿就玩儿,哥们儿一叫就结帮打架,被老师赶出教室就整天在街上混。

这些事情总是很快就败露了，所以总挨打。有时也不打，父亲用要我吃肉这种独特的方式惩罚我。虽说那时吃肉的时候并不多，但我一吃肉就条件反射式地呕吐，因此父母怀疑我那超瘦型的身材与我长期只吃青菜有关。犯了事，要是家里有肉的话，父亲就跟我谈条件，用三块肉换一棍子，不许吐，我装作不同意，每吃一块就努力地扮演很痛苦的表情。父亲就说，那就一块肉换一棍子吧，我依然表情痛苦无奈地同意了。后来我吃肉已经不反胃了，甚至觉得还有几分可口，但仍然装出很痛苦的表情，让父亲不挥舞棍子也得到惩罚我的快感，让他以为达到了教育我，又补充了我的身体营养这一无比高明的目的。

不跟父亲说话之后，他不再管我，也不打我，也不理我吃不吃肉。这时，我故意在吃饭时老夹肉吃，大口地嚼，装作吃得很香的样子，气他。我用眼角余光偷看他的反应，开始他很吃惊，接着就面无表情，专心吃他的饭，我知道他也在装，心里肯定气得要命。可是后来他却常常三更半夜出去，天大亮才回来，回来时手里提着一点肉，让母亲做汤给我喝了才上学——原来他大半夜都在食品站排队买肉。可我依然没跟他说话。

我十五岁那年考大学，没考上像样的学校，在家门口上得学，令他这个名牌大学的毕业生感到很丢人。我们之间依然在冷战。十九岁我大学毕业，工作了，虽说我们厂有三千多人，只有包括我在内的三个大学生，但我还是混，整天打麻将下围棋，不思上进。父亲还是冷着脸，我们还是不说话。二十一岁，我混厌了，也觉得这样下去不是个事，于是就背英语单词考研。家里不声不响地多了几本大部头的英文词典，我知道是父亲所为，我想对他表示一下，却无从开始。考研一举成功，而且是北京的一



杰出青少年不用太在乎的10件事

家名校。父母都很高兴，母亲买了好酒做了好菜，父亲吃了喝了，我也吃了喝了，两人也不交谈，都只跟我妈说话，也不说我考研的事。那天准备去火车站，母亲给我收拾的大包小包在地上搁着，父亲扛起就走，我只得一路小跑跟着。他上了公共汽车，我也跟着上，他买了我们俩的票，他下来，我也跟着下，依然没有一句话。我看着他扛着行李的高大背影，却竟有几分佝偻——我才想起来，他已经有五十多了。在月台上，父亲放下行李，头扭在一边，眼睛看着别处，挺专心的样子。我看着他，等他回头看我时，我就叫他爸，可他一直不回头。我发现他的两鬓居然斑白了——我不知道自己多久没有认真看过他一眼了。想想自己的忤逆，心里产生一种内疚的感觉，有一种咸腻的东西涌出眼角，我艰难地说了声，爸，您回去吧。父亲没有反应，没扭过头来。站台上人很多，很嘈杂，我怀疑父亲没有听见。我又说了句，爸，您回去吧。他扭过头，看着我，那是我们八年来第一次对视，我分明看到他眼眶湿了。他点点头，两颗泪珠掉在他那厚厚的镜片上。他伸手拍拍我的肩膀，没说一句话，却站着不动。我们就这样站着，没有再说一句话，一直到我上车，他从车窗外给我递完行李，还站着。我的泪止不住地往下滴，他的眼眶也一直湿着。火车开了，他还站着，一直到我看不见他。那次，他拍我的肩膀，是八年来我们第一次亲密接触。

现在父亲已经七十多岁，腿脚也不灵便了。但话多，比以前任何时候都多。我回家时，我们父子俩有说不完的话，天南海北，古今中外，家长里短，无所不谈。而我成长中的许多细枝末节，更是他津津乐道的事。那一天，他感慨地说，那时我老打你，真不对，简单粗暴，教育方法有问题。我说，是我不学好，打还是



该的。要是黑子(我儿子小名)像我小时那样不长进,我会比你打得还凶。父亲笑笑,说,那他会恨你。我说,那不要紧,只要儿子学好,成才,就由他恨去吧。我母亲就在一边笑,很欣慰地。而六岁的黑子在一旁撅嘴,哼,打我?你敢!我到法院告你去!

这是玉如意写的一篇很好的文章,相信任性的“我”,看到父亲的眼泪和斑白的鬓角时,内心是有些许后悔的吧,“我”是靠时间抹去了“我”的任性,可是这样会付出很大的代价——八年跟父亲没有说话。

所以,朋友们,抛开任性吧,不要做令自己后悔的事!



8. 摆脱不良情绪

青少年不要太在乎自己的不良情绪,只要了解自己什么时候的情绪好,什么时候的情绪不好,就能及时知道自己内心的变化,做出适当调整,摆脱不良情绪,身心愉快、健康地成长。

心理学家告诉我们情绪应该分为两大类。一类是有益于身心健康的良好情绪。凡是能满足人的需要的事物就会引起人的肯定的态度,并产生愉快、积极的情绪体验,这种情绪对人体的生命活动能起良好的作用,如快乐、高兴、满足等;另一类是有损于身心健康的不良情绪。凡是不能满足人的需要的事物就会引起人的否定的态度,并产生不愉快的、消极的情绪体验,如愤怒、焦虑、忧郁、嫉妒等。这种情绪对人体的健康产生十分不利的影响,它会使人失去心理上的平衡,出现神经紧张。不良情绪是吞



杰出青少年不用太在乎的10件事

健康,阻碍成功的“恶魔”,长期或过度的神经紧张常常会引起有机体的病变。

正常的心情应该是稳定而快乐的,是对身体和学习生活都有益处的。在正常的生活中,心情可以有悲伤、懊悔等否定性情绪内容。

那么,到底怎样的情绪才是正常情绪呢?正常的情绪应该有如下反应:

情绪应该是合时宜的 因为考试成绩理想而感到高兴;因为受到侮辱而感到气愤;因为期末考试临近而感到紧张等等都是正常的情绪反应。相反,如果莫名其妙地悲伤;或者莫名其妙地高兴;或者杞人忧天,为一些根本不值得伤感的事情而伤感就是不正常了。

有多强的刺激,就引起多强的情绪反应 海面的风愈大所激起的波浪也将愈高,如果是云淡风轻,自不应有波涛汹涌的现象。一些青少年常常会为一点小事就大悲大喜,有时面对强烈的刺激却又无动于衷,这都是不正常的。过于强烈的情绪反应通常容易为人所看到,强度不够的情绪反应容易被忽略,事实上,过和不及都是值得注意的。有些人对任何足以引起喜悦或悲哀的情况无动于衷,表现出一种冷漠的态度。虽然有人认为能抑制情绪的反应是成熟、有修养的表现,但如要表现出极端的冷漠,也是不正常的现象。

情绪反应的时间应当有限,要学会遗忘 情绪总是由一定的刺激所引起的,当引起情绪的原因消失之后,反应也应该随刺激消失而逐渐平复。有些损失或打击造成的伤害是不容易恢复的,比如亲人的死亡可能需要较长的时间才可使



创伤平复。如果是一般性问题,则应能在较短的时间里淡忘,回复到正常的生活状态,而不应当是漫无止境地延长,使整个生命中弥漫着某种情绪的色彩。长期地“耿耿于怀”并不是一种健康的情绪。

积极情绪多于消极情绪 积极情绪(又叫肯定性情绪)包括:乐观、满意、平和、爱等;消极情绪(又叫否定性情绪)包括:忧郁、焦虑、悲伤、不安、惊慌、不满、暴怒等。在人的一生中,总会感受到各种情绪体验,没有哪一个人终生只会体验到积极情绪或消极情绪。但是对于心理健康的人来说,他应该是乐观多于悲观,积极多于消极,不管生活的路多么坎坷,他总能调节自己,以饱满的精神和乐观的态度面对生活。因为任何一事物,如果从不同的角度去观察、去思考就会给你不同的印象,很多表面看上去像是惹人生气的事情,如果从另一个角度、另一个观点看,常常可以发现些积极意义,形成良好的感受。比如,因受到老师的训斥很生气时,不妨换个想法,是因为做错了事情,老师才会对自己进行批评;当遇到挫折时也不妨想一想“吃一堑,长一智”,这样心情就会大不一样了。

不良情绪是可以预防 and 控制的 一般人一生中大约有三分之一的时间处于情绪不良的状态。如果因为一点小事就烦躁不安,就冲着同学发火;由于受到一点小挫折,就长期郁郁寡欢,提不起学习的热情,这就是不善于自我调控情绪的表现。要学会自觉控制心情,不要长期被烦恼、悲伤等消极情绪左右,同时保持情绪的稳定和适度。快乐时不得得意忘形、目空一切;愤怒时不鲁莽冲动、意气用事;恐惧时不畏首畏尾、惊惶失措;悲哀时不垂头丧气、意志消沉。



杰出青少年不用太在乎的10件事

只有多关注自己的情绪变化,摆脱不良情绪,你的人生才能充满阳光,充满绚丽色彩。



9. 不为小事心情忧虑

弗兰克从小生活在密苏里州的一个农场里。有一天正在帮助妈妈摘樱桃,不知怎么的他忽然哭了起来,妈妈问他哭什么,他哽咽着说:“我怕被活埋了。”

弗兰克的童年的确充满了忧虑。暴风雨来了,他怕被雷电打死;家境不佳时,他怕会饿死;到学校去,他怕被大孩子割掉耳朵;碰到女孩子,他怕脱帽致敬时她们会笑他;他甚至担心没有女孩子肯嫁给他;如果嫁给了他,从教堂里结了婚回农场时,又怕不知该跟她谈些什么……一连串的担忧,一连串的烦恼,以致他在田里干活的时候,接连几个钟头就呆呆地想着这些“惊天动地的大事”。

日子一年年过去了,弗兰克渐渐发现过去担忧的事有99%是不可能发生的。

现实生活中,有些学生似乎染上了一种忧虑的不良心态,他们不管遇到什么事情,总是首先启动自己那根忧虑神经,为事情的过程担忧,也为结果担忧。

与内疚、悔恨一样,忧虑也是生活中常见的一种最消极而毫无益处的心态,它们都是精神抑郁最常见的形式,是一种极大的精力浪费。当他们悔恨时,他们会沉湎于过去,由于自己的某种言行而沮丧或不快,在回忆往事中消磨掉自己现在的时光;当他

们产生忧虑时,他们会利用现在宝贵的时间,无休止地考虑将来的事情。

对每个人来讲,无论是沉湎过去还是忧虑未来,其结果都是相同的:在浪费目前的时光。

忧虑是较为严重影响青少年身心健康的一种情绪。你的一生如果在对未来的忧虑中度过,无论多么忧虑,甚至抑郁而死,也无法改变面临的现实。

但我们不能把忧虑与计划安排混为一谈,虽然二者都是对未来的一种考虑。如果是在制定未来的计划,这将更有助于现实中的活动,对未来有自己的具体想法与行动计划;而忧虑只是因今后的事情而产生的惰性。

忧虑是一种流行的社会通病。几乎每个人都花费大量的时间为未来而担忧。既然是如此消极而无益,既然是在为毫无积极效果的行为浪费宝贵的时间,就必须消除这一误区。

其实对一般人来讲,他们所忧虑的往往是自己无能为力的事情。无论是战争、经济萧条还是生理疾病都不可能因为一产生忧虑就自行好转或消除,作为一个普通人,是难以左右这些事情的。然而在大多数情况下,所担忧的事情往往没想像的那么可怕和严重,也许想想办法或者变换一下环境,那些担忧就变得毫无必要了。

情绪转移可以改善你的心情,如果因为生活中一些不如意的事而变得情绪低落,鼓励自己去做自己喜欢的事情,从而转移自己的消极情绪。以下是转移情绪、保持良好心情的方法,不妨参考。

音乐 音乐是对付应激反应的良药秘方。轻松、抒情、愉快



杰出青少年不用太在乎的10件事

的音乐,会使人产生愉快的情绪体验。一位音乐心理学家曾说过:“音乐使你兴奋,也使你自省,使你更能认识自己,更能意识到你在做什么,其结果是使你变得更乐观。”当你感到紧张、焦虑、烦躁不安时,听一段舒缓的音乐,或听几首自己最喜欢的歌曲,在音乐中使心灵得到净化,使精神得到放松。

运动 体育锻炼能很好地释放情绪。当遇上不顺心的事情,或一时想不出问题的解决办法时,不妨先抛开一切,去打一场篮球,游泳或跑步,让心情在汗流浹背中得到释放和解脱。在剧烈的运动之中,思想是放松的,不用再去担心是否会因为说错话而受到同学的猜疑,或因考试成绩不理想受到父母的责备,同时身体也得到了极大的舒展,从而使自己心情愉悦,精神焕发。

阅读 当遇到困难和挫折时,不妨拿出一本最喜欢的书来慢慢品读。将自身置于书的世界,体味书中主人公的酸甜苦辣。读读历史、传记、游记、诗歌等各种书籍,能够使自己将一切忧愁悲伤抛到九霄云外。阅读中外精彩的游记,可以松弛紧张的神经,任思想纵横驰骋。特别是中国古代许多山水游记,有一种超然物外、淡泊致远、悠然忘我的情韵,读完后会让心境渐渐进入安谧宁静的境界。也可以有选择地朗读、欣赏古诗,细细品味古诗的韵味,把心智置于古诗的意境之中。我国自古便有杜甫诗“歌能除病”的传说。中国古代有的诗人、画家的作品“诗中有画画中有诗”。相传唐代王维的画也能治病。宋代词人秦观曾患肠胃病,久治不愈,后来因每天观赏王维亲笔山水画《辋川图》,欣赏这幅山清水秀的辋川别墅图,顿觉神清气爽、心旷神怡,经过十日的“画中游”,秦观食欲增加,肠胃病逐渐好起来了。可见读诗观画都能使人进入良好的情绪状态和乐观的精神境界,有益



于身心健康。

看电影、逛街购物也是不错的选择 看一场轻松愉快的喜剧电影也许就会把烦恼忘得一干二净,或是给自己买一件钟爱的小礼品,也可以给生活带来丝丝惊喜和情趣。

当然,青少年朋友还有更多各种各样的娱乐消遣。可以从音乐、舞蹈、郊游、琴、棋、书、画到摄影、手工艺、收藏等等娱乐活动中找到最好的放松方法。

在紧张繁重的学习之余,适当地进行一些健康有益的娱乐活动是有着积极意义的。尤其是在心情不愉快的时候,使自己暂时忘掉烦恼,或者转移当时的心境,从而健康快乐地成长。



10. 开一张情绪的良方

人的心理是非常复杂的,有时候你的情绪会影响你的朋友、你的学业、你的未来……为情绪开一张良方,为自己对症下药。

当你产生冷漠的情绪 也许你还不确定自己是不是具有冷漠的情绪,试着回答一下下面的问题吧:

上自习课时,同桌同学趴在桌子上,我……

爸爸出差回来了,我……

邻居家最大的困难是……

妈妈下岗不再上班了,我……

如果你有三题回答不上来,那么你就肯定具有冷漠情绪。

如何来调整自己的冷漠情绪呢?

杰出青少年不用太在乎的10件事

首先,到生活中去感受“热心”的暖流。多参加书画家为拯救灾民义卖书画活动;社会各界为“希望工程”的捐助活动;为美化校园,每人献上一盆花的活动等等。

其次,强化自己的“热心”行为。扶起倒在地上的自行车;帮助上坡的三轮车;把新书送给灾区的小朋友;为正在发愁的妈妈送上一杯茶……强化热心行为的时候,也抑制了冷漠情绪的滋长。

最后,训练自己的同情心。所谓同情心,是指能站在他人的立场上,从他人的角度去思考问题,去体验情感。能设身处地地为他人着想,急他人之急,乐他人之乐。多体验、理解他人的内心感受,可以改变原来的冷漠态度。

当你产生孤独的情绪 现在的青少年中出现了一种前所未有的“唯我人格”,其主要表现是:自私、冷酷、残忍、内向、孤僻、自我过分膨胀、自尊过于强烈、挫折承受力过于薄弱等。这些现象的原因是多方面的,其中一个重要原因可以归结为独生子女家庭的封闭式教育,使青少年脱离现实生活,一接触社会,就觉得茫然自失,无所适从,产生心理错位。其实,这就是孤独对青少年情绪的影响。

那么,如何摆脱孤独的情绪呢?

首先,多建立一些友谊。古人说:“独学而无友则孤陋寡闻”,正常的成长离不开健全的朋友氛围,孤独是人类的不健康的情绪情感体验,战胜孤独是顺利成长的前提。英国哲学家培根早就一再强调:“缺乏真正的朋友乃是最纯粹最可怜的孤独;没有友谊则世界不过是一片荒野……”,“除了一个真心朋友外,没有一样药剂是可以通心的。”意大利文艺复兴时期的著名作家薄加丘也说过:“友谊真是一样最神圣的东西,不只是值得特别



推崇,而且是值得永远赞扬。它是慷慨和荣誉的最贤惠的母亲,是感激和仁慈的姐妹,是憎恨和贪婪的死敌。它时时刻刻都准备舍己为人,而且完全出于自愿,不用他人恳求。”所以,多建立一些友谊,对告别孤独是有巨大意义的。

其次,培养广泛的兴趣。克服孤独,可以从培养兴趣入手。无论什么自己没有尝试过的事物都要试试,要懂得生活并不总是七彩阳光,有时也会有阴云漫天,最重要的是热爱生活,不要被偏见压垮,应勇敢地鼓起自己理想的风帆。

不良的情绪总会出现在我们的生命中,不要太在乎,更不要害怕,找到正确的方法去应对,掌控好自己的命运。

第五章

不用太在乎当下所处的困境





1. 突破困境从自救开始

一个人若想突破困境,首先要具有自救的想法,这样才能战胜命运,不再彷徨。自救完全能够代替朋友、金钱和门第带来的帮助,它比人性中别的品质能战胜更多的障碍,克服更大的困难,成就更大的事业。敢于自救、不惧困境的人是真正成大事的人。

那么,如何突破困境,进行自救呢?

使自己具有乐观、豁达的性格 面对各种各样的困境,许多人之所以不能自救,是因为没有改变对生活的态度,怎么做呢?这就要从培养乐观、豁达的性格开始。

性格对于一个人的生活有着极为重要的影响。性格好的人总能看到生活中好的东西,对于这种人来说,根本就不存在什么令人伤心欲绝的痛苦,因为他们即使在灾难和痛苦之中也能找到心灵的慰藉,正如在最黑暗的天空中,心灵总能或多或少地看见一丝亮光一样。尽管天上看不到太阳,重重乌云布满了天空,但他们还是知道太阳仍在乌云上,太阳的光线终究会照到大地上来。



这种使人简单而快乐的性格不会遭人妒忌。具有这种性格的人,他们的眼里总是闪烁着愉快的光芒,他们总显得欢快、乐观、朝气蓬勃。他们的心中总是充满阳光。当然,他们也会有精神痛苦、心烦意躁的时候,但他们不同于别人的就是他们总是愉快地接受这种痛苦,没有抱怨,没有忧伤,更不会为此而浪费自己宝贵的精力,而是拾起生命道路上的花朵,奋勇前行。

我们一点儿也不能认为这种人意志薄弱、缺乏理智和思想。这种人的最显著的性格特点就是天性愉快、乐观、友爱,对前途充满希望,值得信赖。他们见识非凡,目光敏锐,他们最先突破厚厚的乌云看到了一束亮光,他们善于从目前的灾祸中看到未来的希望。当疾病缠身的时候,他们知道经过自己的努力,身体终会恢复;在生活的艰苦磨炼中,他们学会了遵守纪律,善于改正错误,总结经验教训;在痛苦和挫折面前,他们总是鼓起勇气,从不退却。正是在与困难和挫折作斗争的过程中,他们学到了许多知识,懂得了生活之艰辛。这也是大多数能自救者的性格特点。

具有乐观、豁达性格的人,无论在什么时候,他们都感到光明、美丽和快乐的生活就在身边。他们眼睛里流露出来的光彩使整个世界都溢光流彩。在这种光彩之下,寒冷会变成温暖,痛苦会变成舒适。这种性格使智慧更加熠熠生辉,使美丽更加迷人灿烂。快乐的心情像一股永不枯竭的清泉,有人把快乐的心情称为蔚蓝的天空,快乐的心情就是一首没有歌词的永无止境的欢歌,它使人的灵魂得以宁静,使人的精力得以恢复,使美德更加芬芳。人的精神、灵魂、美德都从这种简单的快乐的心情中得到滋润。



杰出青少年不用太在乎的10件事

尽管这种简单而快乐的性格主要是天生的,但正如其他生活习惯一样,这种性格也可以通过训练和培养来获得或得到加强。我们每个人都可能充分地享受生活,也可能根本就无法懂得生活的乐趣,这在很大程度上取决于我们从生活中提炼出来的是快乐还是痛苦。我们究竟是经常看到生活中光明的一面还是黑暗的一面,这在很大程度上决定着我们对生活的态度。任何人生活都是两面的,问题在于我们自己怎样去审视生活。我们完全可以运用自己的意志力量来做出正确的选择,养成乐观、快乐的性格,而不是相反的性格。乐观、豁达的性格是人自救的首要一环,希望你即使在最黑暗的时候也能看到光明。

找到自己生活与奋斗的方式 《伊索寓言》中有一个关于乡下老鼠和城市老鼠的故事:城市老鼠和乡下老鼠是好朋友。有一天,乡下老鼠写了一封信给城市老鼠,信上这么写着:“城市老鼠兄,有空请到我家来玩,在这里,可享受乡间的美景和新鲜的空气,过着悠闲的生活,不知意下如何?”

城市老鼠接到信后,高兴得不得了,立刻动身前往乡下。到那里后,乡下老鼠拿出很多大麦和小麦,放在城市老鼠面前。城市老鼠不以为然地说:“你怎么能够老是过这种清贫的生活呢?住在这里,除了不缺食物,什么也没有,多么乏味呀!还是到我家玩吧,我会好好招待你的。”

乡下老鼠于是就跟着城市老鼠进城去。

乡下老鼠看到那么豪华、干净的房子,非常羡慕。想到自己在乡下从早到晚,都在农田上奔跑,以大麦和小麦为食物,冬天还得在那寒冷的雪地上搜集粮食,夏天更是累得满身大汗,和城市老鼠比起来,自己实在太不幸了。

聊了一会儿,他们就爬到餐桌上开始享受美味的食物。突然,“砰”的一声,门开了,有人走了进来。他们吓了一跳,飞也似地躲进墙角的洞里。

乡下老鼠吓得忘了饥饿,想了一会儿,戴起帽子,对城市老鼠说:“乡下平静的生活,还是比较适合我。这里虽然有豪华的房子和美味的食物,但每天都紧张兮兮的,倒不如回乡下吃麦子来得快活。”说罢,乡下老鼠就离开都市回乡下去了。

这则寓言使我们看到不同个性、习惯的老鼠,喜欢不同的生活方式。即使他们都曾经对不同的世界感到好奇、有趣,但是,他们最后还是都回归到自己所熟悉的生活圈子中去,并且都能得到各自简单而快乐的生活。

不能自救的人往往就是因为一味地看见了别人的好,而忽略了什么才是真正适合自己的生活与奋斗方式,他们不知道自己需要的是什麼,所以在困境中越陷越深。

努力自救,因为上帝只救自救的人 吉姆·弗斯是这样的人:许多年来,他一直违背戒律。第一次他违背了“你不可偷窃”这条戒律,那时他还在大学读书,有一天他偷了 92.74 美元,乘飞机前往佛罗里达州。不久,他又持枪抢劫,被抓获投入监狱,不久他得到了大赦。此后他参加了军队,然而,即使在军队中,他仍没放弃作案。

事情就是这样在进行。吉姆在人生的道路上不断地滑下去。但他行恶愈久,就愈感到内疚。开始吉姆还没有自觉地感到更多的内疚——因为他的犯罪的自觉意识变得迟钝了。但是他的下意识心理却在积累着内疚情绪。

吉姆从军事监狱里获释后,结了婚,搬到了加利福尼亚州。



杰出青少年不用太在乎的10件事

在那儿他开了一家电子咨询商店。一天，一个自称安地的人来找吉姆，他谈到一个想法，用一种电子装置去打击其他种族的人。在几个星期内，吉姆便深深地陷入黑社会中去了。为此，他有了一辆价值9千美元的汽车，并在郊区拥有一所漂亮的房子。他的业务多得使他忙不过来。

一天，吉姆同他的妻子发生了争吵。她要了解所有这些钱是从哪儿来的，他却不肯说，所以她哭了起来。吉姆不忍看他的妻子哭泣，因为他爱她。为了安慰妻子，吉姆提议开车到海滨去。在去海滨的途中，他们碰上了交通阻塞，几百辆汽车涌进了一个停车场。

“看呀，吉姆，”爱丽丝说，“那是格拉汉！我们去听他讲演吧，这可能蛮有意思呢。”

吉姆想迁就她，就走过去了。但刚坐下不久，他就变得十分烦躁不安。他觉得格拉汉似乎是在直接对他讲话，良心使吉姆感到不安了。格拉汉的论点是：

“如果一个人获得了整个世界，却失去了他的灵魂，这对他有什么好处呢？”

接着格拉汉又说：

“这儿有一个人，他听到这些话时，受到了良心的谴责，他想要离开他的老路，却未做出决定。但这将是他最后的机会。”

他的最后的机会？对吉姆说来，这个说法叫他吃惊。这位教士的意思是什么呢？

吉姆想知道正在发生的事，为什么他总想哭呢？他突然，对妻子说：“我们走罢，爱丽丝。”爱丽丝顺从地走向一边，但吉姆抓住她的一只胳膊，把她的身子转过来。



“不，亲爱的，”他说，“走这边……”

几年后，吉姆完全改变了他的生活。他在洛杉矶发表了一次演说，讲了他的经历，特别是他下决心的那天的情况。那天他被通知飞往圣·路易士城去执行一次窃听任务。“我决不到圣·路易士去，”他说，“上帝不会怜悯自甘堕落的人，上帝只救自救的人！”

要相信你来到这个世界上是带有目的的，是为了造就你自己。很多人一生毫无建树，在困境中更是犹豫不前，从来不努力自救，这样的人终会被上帝抛弃，被社会抛弃。

困境并不可怕，不要太在乎困境，只要你学会自救，穿过乌云，仍是太阳！



2. 面对困境，即使有拐杖也不拄

依靠拐杖走路，尤其是依靠别人的拐杖走路，是很多人的一种病。对于学生而言，你的选择应该是：扔掉拐杖，迈动双脚！面对困境，只有抛弃身边的每一根拐杖，破釜沉舟，依靠自己，才能赢得最后的胜利。自立是打开成大事之门的钥匙，自立也是力量的源泉。

在生活、学习中，你是否出现过下列情况：在没有得到别人的大量建议、帮助、保证之前，不敢对事情做出决定；怕做决策，特别是面临众多选择对象需要做出重大决定时，常常让人代劳；明知他人错了，也不敢说出自己的意见，而是随声附和，随波逐流；自信心不足，害怕自己的决定有错，带来不良后果，害怕承担



杰出青少年不用太在乎的10件事

决策失误带来的责任;过分关注他人的评价、看法,害怕遭受批评或得不到赞许。这些都是缺乏自立性的表现。

自立是指个体善于根据自己的情况确定行为的目的,提出达到目的的手段,并积极地加以实施,对行为结果负责任的心理品质,它是一种良好的人格品质。自立性强的人能够在理智地分析和吸取他人合理意见的基础上做出重要的决定并执行这些决定,敢于承担自己的行为所产生的后果。特别是在面临矛盾冲突或问题时能自己拿定主意,沉着解决问题。

自立性差的人容易表现出盲从,没有主见,易受他人影响,毫无批判地轻信他人意见、建议或批评,自己的决定反复变化,甚至采取违心的决定或行动;自己的行为不是建立在自己已形成的观点和信念上,而是他人影响的结果。不加分析地接受他人的影响或意见,或受各种诱惑的影响,常常放弃自己的意志,轻率地改变自己的行动方向。

自立性差的人通常以固执的形式表现出来,往往不顾客观实际而顽固地坚持自己的看法,甚至在明白自己的谬误时,还继续坚持自己的观点;拒绝朋友诚挚的规劝;明知自己错了还是认错,甚至强词夺理,为自己辩解;不能客观地分析外界情况,不能正确地估计自己,执迷不悟,一意孤行,甚至明知行不通,也要坚持己见。带来的后果往往是失去朋友,陷入孤立,固步自封,走向失败。

自立是人格成熟、心理健康的一个标志。没有自立,也就没有责任感,没有主动性和创造性。如果你的自立性发展良好,你就能自己的事自己做、独立做主,主动地安排自己的活动。如果你缺乏自立性,过分地依赖父母、教师等成人,在单独行事的情



况下,就害怕发生危险和遭受失败,那么你在心理上还是没长大的“孩子”,胆子小,不自信,在学校里难以适应学习的要求,在社会上则难以适应复杂的工作和生活的环境。因此,你应该从现在做起,重视培养自己的自立性,使自己成长为具有独立自主人格的人。你可以从以下几个方面在实践中锻炼自己的自立性。

独立思考,克服依赖心理 要走向自立,首先要克服你的依赖心理。其实,培养自立的实质在于从日常生活的点滴小事中磨炼独立思考的能力,养成独立解决问题的习惯,而不是随大流,盲目地跟着别人走。而依赖心理时不时影响着你的行为,使你形成懒于独立思考及独立解决问题的习惯。因为依赖别人会带来很多好处,例如接受别人的决定,自己就不必去动脑筋、去承受选择的痛苦;也不必对自己的行为负责,因为是别人的决策,失败可以归咎于别人;接受别人的决策,就不必去冒风险;从众,依附他人做追随者,可以得到别人保护,也可以免去许多麻烦;还可以通过取悦别人,做个奴隶,而赢得他人的赞许,获得心理上的满足。

如果你不走出这一心理误区,就难以走出迈向自立的第一步。为此,你应该定期反思自己,学会独立思考,逐步决定自己的事,慢慢学会独立处理与自己关系重大的事,来克服依赖和懒惰的心理,增强自己处理日常生活问题的能力。

此外,要做到自立,就要真正了解自己能做什么,能清楚自己的潜能。否则,在问题面前将不知所措,或急于寻求“外援”。从现在做起,争取全面认识自己,更好地做自己能做的事。

增强自信,培养自立的习惯 如果你没有足够的自信心,在主动去做某件事情时,就会犹豫不决。因此,你应该从身边的小



杰出青少年不用太在乎的10件事

事做起,独立处理自己的日常事务,安排自己的生活,如:要求自己学会烧饭、做菜、洗衣服,学会购物等等。如果父母出于关爱而不让你干,那么你应向父母说明其中的道理,父母会支持你的。其实在这些琐事中,你会看到自己的力量,让自己在其中享受到独立自主带给你的愉悦感、成就感,增加自己在这方面的信心。

要相信自己,“我就是我”,从自己的起点做起,努力充分发挥自己的潜能。不要老是嘀咕:我如果是某人那该多好,我如果是某人我一定会成功,等等。要脚踏实地,从我做起,从现在做起,既不要怨天尤人,也不要想入非非。要去掉各种担忧、顾虑、嫉妒等无所谓的烦恼,竭尽全力地发挥自己的潜能,做好自己能够做的事。

不要盲目地崇拜偶像和权威。现代社会里有许多变相的权威和偶像,不要被这些东西禁锢住你的头脑,束缚你的手脚,不要无原则地屈从他人,不要被别人剥夺自主行动的能力,也不要附和众议而丧失独立思考、自尊自立的习惯。

克服害怕心理,勇于承担责任 很多时候,青少年缺乏自立性是因为害怕承担因决策所带来的责任,特别是害怕承受选择失误带来的后果或损失,请你们告诉自己,不要害怕,直面自己的人生,把握自己的人生。让我们来看看谢军的故事。

谢军是享誉世界的国际象棋大师,获得过多项世界冠军。她的成就令多少人羡慕,然而您知道吗?她之所以有今天,与父母给她独立生活、自己选择的机会有着密不可分的联系。1982年,谢军12岁,小学快毕业时,是升入重点中学还是学棋,两条路任她选择。谢军和她的家人,似乎都处在十字路口上,需要决定前进的方向。谢军在小学6年中,7个学期被评为三好学生。

学校当然要保送她上重点中学,这样品学兼优的孩子,谁见谁爱;国际象棋的黑白格同样牵引着谢军和她的一家人,真是举棋不定。是走妈妈的路,将来进高等学府,还是当运动员呢?谁也拿不定主意。还是妈妈做主,她叫来了女儿,用商量的语气说:“谢军,抬起头来,看着妈妈的眼睛。你喜欢下棋是不是?”这是母亲对女儿选择道路的提问,从某种意义上讲,也是对女儿将来命运的提问。家庭是民主的,对孩子采取了审慎的商量办法,充分尊重女儿的意见和选择。谢军目光坚毅、严肃地看着妈妈的眼睛,坚定地说出7个字:“我还是喜欢学棋。”母亲得到女儿的回音后,她同意谢军的选择,同时又极其严肃地对女儿说:“好,记住,下棋这条路是你自己选择的。既然你做出了这个重要的选择,今后你就应该负起一个棋手应有的责任。”一个12岁的女孩能懂得和理解这段话吗?但是至少谢军毫不畏惧,她勇敢地说出了自己的选择。你敢吗?

其实,自立就意味着对自己的一切负责任,不敢对自己负责,就不可能走向自立。这样,你应对自己的成长负责,对自己的行为负责。只有敢于对自己的行为负责,才敢于做出你自己的选择。你不对自己的行为负责,谁来为你负责呢?如果一味地让别人来为你负责,那你永远是别人的奴隶。只有勇于担负应有的责任,你才能成为成熟意义上的人。

不要期盼任何人的帮助 一个马车夫驾驶一辆载着货物的马车在一条泥泞的小路上前进。突然之间,马车的轮子深深陷入泥泞里,他的马无法将马车拉起。于是,他站在那儿,无助地看着,并且时时大声呼叫大力士海克力斯,求他助一臂之力。后来,海克力斯出现了,对他说:“将你的肩膀放到轮子那儿,并且



杰出青少年不用太在乎的10件事

刺激你的马前进,然后,你才可以向海克力斯求助。如果你自己不肯做丝毫努力,你不能期盼海克力斯或其他人会来帮助你。”

在没有任何外来援助下,自己拯救自己获得成功是最有意义的,它能让人最真实地感受到自我的力量。全力以赴,最大限度地激发出自己身上的潜能,并能取得令人惊叹的成功。

在美国华盛顿,一座10层楼房因煤气管道突然爆裂引起火灾。情急之下,住在6楼的一位年近80岁的老妇人把窗帘、床单等撕成条,连结成一条20多米长的带子,一头绑在窗户上,自己顺着带子滑了下来,当消防队赶到时,老人已经自救成功了。

事后,人们都不敢相信一个年近八旬的老人怎么会从6楼自己靠一条布带滑下来,这是年轻力壮的人都很难办到的。于是有记者请老人再做一次“场景重现”,老人却说:“我是学心理学的,当时我可以做到,但现在做不到,如果必须要我去做,请你把楼房重新点燃。”

这个故事告诉我们,遇到任何事情不要首先想到别人的帮助,要靠自己。不要太在乎困境,要学会自救,把身边的拐杖丢掉吧,一旦你不需要别人的帮助,自强自立起来,你就踏上了成功之路!



3. 绝不惧怕困境的境择

我们的生活是复杂的,有甜蜜,也有苦涩;有顺心,也有不如意;有平步青云,也有重摔在地。

当“失败”先生重摔在地时,就无法再爬起来了,他只会躺在



地上骂个没完;当“平凡”先生重摔在地时,他会跪在地上,准备伺机逃走,以免再受到打击;当“成功”先生重摔在地时,他的反应便跟前两者不同,他会立即反弹起来,同时会吸取这个宝贵经验,继续往前冲刺。

面对困境的重摔,你希望自己是“失败”、“平凡”还是“成功”?

如果你要的是“成功”,那么,请你从以下几个方面开始做起:

正确认识困境的重摔 无论生活在什么样的环境中,人的各种需要不可能都得到满足。一旦需要不能满足,遭受重摔就在所难免。况且,正如一首歌的歌词所唱“生活就像一团麻,总有那解不开的小疙瘩”,人在日常生活和学习中,总会有这样那样不顺心的事,总会遇到或大或小的困难和打击。希望生活“一帆风顺”、“心想事成”,那永远只能是一种美好的愿望和梦想。生活就意味着时刻对世界有所要求、有所愿望,但你的愿望毕竟是主观的,只有当愿望与客观世界相符合时,才能实现。加上你自身条件和机遇的限制,尤其是自身要求的超前性和美好愿望的不切实际性,你的愿望经常会落空。因此,要把重摔看作是生活、学习中应有的部分,没有什么大不了的,有了重摔就努力去战胜它,做好迎接重摔的心理准备,淡化重摔的严重性。不因为遭受到重摔就觉得天塌了一般,或埋怨命运不公、上天待自己太薄等。尽管重摔免不了,但是你可以减少它带来的挫败感。

一位著名的演说家——卡耐基回忆起他八岁时的事说:“小时候有一天,我和几个好朋友在一间废弃的老市屋里的阁楼上玩耍。当我从阁楼上爬下来的时候,先在窗栏上站了一小会儿,



杰出青少年不用太在乎的10件事

然后往下跳。我左手的食指上戴着一枚戒指。当时我跳下的时候,那个戒指钩住一根钉子,整个身体的重量全挂在那根手指上,整根手指拉脱了。

我尖叫着,以为自己死定了,可是当我手好了以后,我就再也没有为此事烦恼过了。烦恼又有什么用呢?因此我接受了这个不能回避的事实。现在我几乎根本不去想,我的左手只有四根手指。

令人惊讶的是在几年前,我去市中心的一家办公楼,碰到一个开货梯的人。我发现他的左手在手腕的地方都截断了。我就问他,少了那只手会不会觉得难过,他说:“噢,不会,我根本就不会想到它。只有在穿针的时候,才会想起这件事来。”

身体残疾对一个人的人生来说无疑是一次重摔,但如果卡耐基和那位开货梯没有接受事实,在挫折面前产生不必要的联想,想到了自己过去的痛苦经历,想到了自己总是比别人不顺,甚至想到了活着没什么意思,那他们还会享受到生活的美好吗?

重摔固然给人带来损失和痛苦(如需要的受阻、利益的损失、自尊心的打击等),但重摔并非都是坏事。从重摔、失败中不仅可以接受经验教训、提高人的认识水平,还可以磨炼人的意志、锻炼自己的承受能力。不要因为重摔的消极影响就退缩、回避,倘若能正确面对它、勇敢克服它、超越它,会使你获益匪浅。

经历困境,增强“抗摔能力” 如果你在生活中经历的重摔太少,则应付重摔的经验也相应缺乏,这样你忍受重摔的能力也较低。有些人认为自己的首要任务就是为自己创造一个舒适、



安全的环境,尽量享受生活的乐趣,过一种安逸的生活。但是,温室里培养出来的花草是脆弱的。一个从没经历过重摔的人会变得脆弱,安于享受,在重摔面前不知所措。只有经历过困境的重摔,才能得到重摔给你的礼物——勇敢与热诚。

莎拉是法国最著名的歌剧演员,50年来,她在全球各个歌剧院都是深受欢迎的独一无二的舞台皇后,可在她71岁那年,她破产了,她失去了全部的财产,而且她在巴黎的医生告诉她需要把腿锯掉。因为她在横渡大西洋的时候碰上暴风雨,摔到在甲板上,使她的腿严重受伤,此后她染上了静脉炎,腿组织痉挛。由于病痛所产生剧烈的疼痛,医生建议她一定要把腿锯掉,这位医生很害怕将这个消息告诉脾气很坏的莎拉。可令医生意料不到的是莎拉只是看了他一阵子,然后平静地说:“如果非这样不可的话,那只好这样了。这就是命运。”

当她被推进手术室的时候,她的儿子站在一边哭。她朝他挥挥手,高高兴兴地说:“不要走开,我马上就回来。”

在去手术室途中,她一直兴奋地背诵她演出过的一出戏中的一幕。有人问她这么做是不是为了给自己打气,提起自己的精神。她说:“不是的,我是要让医生和护士们高兴,他们受的压力可大得很呢!”手术后,莎拉恢复了健康。她继续完成她的环游世界之旅,为世界各地的观众带去她的热诚。

莎拉做到了,她抗住了重摔给她的打击,反而变得更勇敢和热诚,这是重摔带给她的礼物。

培养良好的意志品质,特别是坚毅性 你的意志品质也与你的重摔承受力密切相关,表现在克服困难和阻碍的过程中,良好的意志品质会大大增强你的承挫能力。在重摔面前,如果你

杰出青少年不用太在乎的10件事

有良好的意志品质,就能坚持自己的目标毫不动摇,“仰之弥高,钻之弥坚”,能自觉地控制自己的消极情绪,积极寻求克服困难的办法,直至取得成功。培养这些良好的意志品质,就要有针对性地克服意志品质中的缺陷。如遇到困难就打退堂鼓,往后退,易半途而废的人,就应培养自己的坚毅性,要有“咬定青山不放松”的精神,要客观地分析自己的意志特征,针对自己的弱点,有目的地去克服。

坚毅性是战胜重挫、走向成功的重要意志保证之一。它指的是能以充沛的精力和坚韧不拔的毅力,克服所面临的一切困难和重挫,坚决完成既定目标和任务的品质。坚毅性强的人在意志行动中能抵御和排除种种主客观诱因的干扰,坚定地从事已经开始的行动,具有不达目的誓不罢休的坚强毅力,不怕重挫,能经受失败的考验,遇到重挫不灰心丧气,坚韧不拔,持之以恒,任何时候都不退缩。

一艘游轮正在地中海蓝色的水面上航行,上面有许多正在度假中的已婚夫妇,也有不少单身的未婚男女穿梭其间,个个兴高采烈,随着乐队的拍子起舞。其中,有位单身女性,大约六十来岁,也随着音乐陶然自乐。这位上了年纪的单身妇人曾遭丧夫之痛,但她能把自己的哀伤抛开,毅然开始自己的新生活,重新展开生命的第二度春天,这是经过深思之后所做的决定。

她的丈夫曾是她生活的重心,也是她最为关爱的人,但这一切全都过去了。幸好她一直有个嗜好,便是绘画。她十分喜欢水彩画,现在更成了她精神的寄托。她忙着作画,哀伤的情绪逐渐平息。而且由于努力作画,她开创了自己的事业,使自己的经



济能完全独立。

有一段时间,她很难和人群打成一片,或把自己的想法和感觉说出来。因为长久以来,丈夫一直是她生活的重心,是她的伴侣和力量。她知道自己长得并不出色,又没有万贯家财,因此在那段近乎绝望的日子里,她一再自问:“你难道就这样过下去吗?你以前的坚强哪里去了?在困境面前竟要退缩吗?”

她擦干眼泪,换上笑容,开始忙着画画。渐渐地开始有朋友邀请她吃晚餐,或参加各式各样的聚会,并且还在社区的会所里举办画展,处处都给人留下美好印象。

后来,她参加了这艘游轮的“地中海之旅”。在整个旅程当中,她一直是大家最喜欢接近的目标。她对每一个人都十分友善,但绝不紧缠着人不放。在旅程结束的前一个晚上,她的舱房是全船最热闹的地方。她那自然而不做作的风格,使每个人都留下深刻印象,并愿意与之交友。

从那时起,这位妇人又参加了许多类似这样的旅游,她知道自己必须勇敢地走进生命之流,靠自己的坚强来面对生活的重摔。

生活中事情越大,遇到的困难越多,能够不后退也就越困难。如果你拥有坚强的意志,特别是很强的坚毅性,就更能承受和抵御困难和重摔,善始善终坚持到底。所以,不要太在乎困境带给你的重摔,假如遇到了困境不退缩,那么度过了小的逆境之后,必然会有小的顺利;渡过了大逆境之后,必然会有大的顺利。以刚毅的态度对待生活中的不幸,面对逆境不灰心、不动摇、不悲观,始终保持不屈的精神,战胜自己的软弱,做一个生活的强者,走向成功。



4. 从低谷中认识自己

我们每个人都是世界上独一无二的，你就是你自己！但我们很多学生朋友，他们在顺境中可以正确地认识自己，可是在人生的低谷中却开始“视野模糊”，用他人的眼光和标准来评判自己甚至约束自己，像下面故事里的伊丝·欧蕾太太一样。

加利福尼亚的伊丝·欧蕾太太从小就对害羞非常敏感，她的体重过重，加上一张圆圆的脸，使她看起来更显肥胖。她的妈妈十分守旧，认为伊丝·欧蕾太太无须穿得那么体面漂亮，只要宽松舒适就行了。所以，她一直穿着那些朴素宽松的衣服，从没参加过什么聚会，也从没参与过什么娱乐活动，即使入学以后，也不与其他小孩一起到户外去活动。因为她怕羞，而且已经到了无可救药的程度，她常常觉得自己，不受他人的欢迎。

长大以后，伊丝·欧蕾太太结婚了，嫁给了一个比她大好几岁的男人，但她害羞的特点依然如故。婆家是个平稳、自信的家庭，他们的一切优点似乎在她身上都无法找到。生活在这样的家庭之中，她总想尽力做得像他们一样，但就是做不到。家里人也想帮她从禁闭中解脱出来，但他们善意的行为反而使她更加封闭。她变得易怒，躲开所有的朋友，甚至连听到门铃声都感到害怕。她知道自己是个失败者，但她不想让丈夫发现。于是，在公众场合她总是试图表现得十分快活，有时甚至表现得太过头了，于是事后她又十分沮丧。因此她的生活中失去了快乐，她看不到生命的意义，于是想到自杀……

后来，伊丝·欧蕾太太并没有自杀，那么是什么改变了这位



不幸女子的命运呢？竟然是一段偶然的谈话！“是一段偶然的谈话改变了我的整个人生。”欧蕾太太继续说道，“一天，婆婆谈起她是如何把几个孩子带大的。她说：‘无论发生什么事，我都坚持让他们认清自己。’‘认清自己’这句话像黑暗中的一道闪光照亮了我。我终于从困境中明白过来——原来我一直在勉强自己去充当一个不大适应的角色。一夜之间，我整个人就发生了改变，我开始让自己学会认识自己，并努力寻找自己的个性，尽力发现自己究竟是一个什么样的人。我开始观察自己的特征，注意自己的外表、风度，挑选适合自己的服饰。我开始结交朋友，加入一些小组的活动，第一次他们安排我表演节目的时候，我简直吓坏了。但是，我每开一次口，就增加了一点勇气。过了一段时间，我的身上终于发生了变化，现在，我感到快乐多了，这是我以前做梦也想不到的。此后，我把这个经验告诉孩子们，这是我经历了多少痛苦才学习到的——无论发生什么事，都要认清自己！”

那么，如何在低谷中认清自己呢？

时刻告诉自己“我是最好的” 不管你到底够不够资格当封面女郎或健美先生，你永远可以持“我是最好的”这样的态度，不必显出任何羞愧、尴尬或压抑的样子，正如罗斯福夫人所说的：“没有你的同意，谁也不能让你觉得自己差人一等。”如果你能培养出一种珍惜羽翼、自爱自重的态度，你就能认清自己，即使在低谷中。

生活中有各种各样的情况发生，如果你的父母早先常贬损或嘲弄你“不够淑女”的走路姿态、穿着、发型等，你可能会在自己衣着比较随便时，觉得提心吊胆；一个男生，如果小时候被人取笑有点“娘娘腔”，以后他对比较花俏或颜色鲜丽一点的衣服



杰出青少年不用太在乎的10件事

常常是敬而远之;如果你被美发师或服装店员开过玩笑,每当你要去理发或买新衣服的时候,心里的怯意就会油然而生。

我们常常会身不由己地把注意力的焦点集中在我们最怕暴露的身体“缺陷”上。一个开始谢顶的男人往往会设法留长一点的头发,将已秃的头皮尽力掩饰,这种举动无形中透露了他对自己头发掉落的事实甚为心虚,结果反而引来更多人将眼光集中在他的秃头上。当一个身材丰满的女人穿着黑色紧身衣,嘴里不断抱怨自己餐桌上的东西很难吃,你想她留给别人的印象,除了“太胖”,还能有别的吗?如果我们为自己外表上小小的缺点而自暴自弃,别人即使想替我们破除障碍,提醒我们真正有吸引力的优点,恐怕也是困难重重的。

其实我们也可以把这种回馈用来加强对自己的欣赏与肯定。凡是你在生活中特别留心的地方都会增强。如果你表现出自己是个充满活力与吸引力的人,人们就会这样看待你。你的仪态、眼神、衣着、面部表情与为人态度,时时反映出自信与自我肯定,别人自然会对你产生信任与好感。

我们都见过一些身体特别高或特别矮,或者超级胖子这样的人,你可能注意过他们之中有些人的态度是那么从容自得、充满自信,我们深受吸引,根本没想到把他们和一般社会上的标准做比较。有些秃发的男性丝毫不因为那片光秃秃的头顶而减损了他的自信;有些人会让自己的鹰鼻变成他们绝佳的卖点,而不是令他们羞愧不安的罪魁祸首。或许美丑与否在于观赏者的两眼,但是让别人如何评判你的仪表,关键人物却是你自己。所以,认清自己,时刻告诉自己“我是最好的”,你才能更快地摆脱困境,实现自救。



别在低谷中“自恨” 不是所有的恨都直接表露在外,我们许多人都经历过多种形式的自恨,这种自恨的情绪最容易出现在人生的低谷中,当我们的人生遭遇一些困境时,我们往往会这样想“我恨我的粗心”、“我恨我的瞎眼”,支持自恨的是对自身的某种缺陷和信仰感到失望,要是这种缺陷得以纠正,那么,他或她就会有一个精彩的生活。

凯利出生在一个单亲家庭,在他孩提时就没有了父亲。继父凶狠而粗暴,凯利在继父的野蛮控制下长大,不知挨过多少打。家中没有丝毫的爱,只有无尽的恨。他甚至仇恨社会,恨那些比他富有的人,或在某些方面比他幸运的人。他说:“我恨他们,为什么他们能有那么好的工作,家庭那么幸福又富有?”他也清楚地知道,公开来表达他的观点在政治和法律上都是错误的,因此他把自己的仇恨埋在心底,只有在醉酒的时候,才一吐真言,发发心中的牢骚。甚至于他以抵触的方式装疯卖傻,衣衫缢缕,成天到处鬼混。

凯利感到很自卑,认为自己没有价值,连妈妈都不爱他。他成长过程中感受到的压抑和仇恨氛围,进一步加深了他的抵触情绪和自我仇恨。他处理这些恶劣情绪的唯一办法就是向那些与自己不同的人发泄。他几乎没有朋友,人们都因讨厌而躲避他。这种孤独的状况更加重了他的仇恨心理。

虽然他排斥很多人,但有一个老妇人和他的关系甚好。他经常同她谈谈心里话。这也许是因为他缺少母爱和没有父爱的原因。老妇人不同他争辩什么,而是与他探讨着现实性的生活问题。她鼓励他改掉那些令大家都讨厌的消极东西,一点一点地使他改掉坏脾气。在她的指导和帮助下,凯利才树立了自信、



杰出青少年不用太在乎的10件事

自尊,开始积极想去找份工作。

困境是人生中不可避免的,关键看你怎样对待,别太在乎困境,要学会自救,即使在低谷中也要清晰地认识自己,要坚信彩虹总会出现。



5. 拥有无所畏惧的自救心理

关羽在一次战斗中被毒箭射中左臂。毒箭不取,性命难保,即使取出毒箭,不能根除箭毒,还是不能够保住性命。神医华佗说他可以治好关公的箭伤,但办法是“刮骨疗毒”,把手臂受伤处的肉割去,露出骨头,再把已经侵到骨头的毒质用刀刮去。听者都大吃一惊,这要忍受多么大的疼痛啊!关公接受了华佗的治疗方案,然后对华佗说:“华先生,请你为我治伤吧!”华佗取出手术器械——一把锋利的匕首,在火上烤热,挑开关羽的衣服,一刀下去,血涌了出来,再一刀下去,关羽臂上箭伤处的一块已经中毒发炎的肉就被割了下来,露出的骨头令华佗都吃了一惊:臂骨已经发黑,看来中毒较深,必须用力反复刮才能弄干净毒质。旁人看到关羽血淋淋的左臂,都吓得面色苍白,有的甚至昏了过去,尤其听到刀子撬动骨头的刺耳声响,许多人都露出痛苦不堪的表情,要知道,他们本来都是饱经沙场的勇士啊!再看关羽,面色不改,巍然稳坐,人们都被关羽大无畏的样子惊呆了,他们由衷地钦佩起这位威武的红脸将军来——果然是一条好汉啊!

关公刮骨疗伤的故事流传至今,除了关公坚韧的毅力让人佩服外,你难道不被他敢于自救的精神感动吗?



拥有无所畏惧的自救心理是走出困境的法宝,那么,如何培养这种心理呢?

丰富自己的经验,开阔知识面 人的许多畏惧心理是由于对畏惧对象缺乏了解而造成的,比如,如果关公不知道刮骨是唯一可以治疗他的毒伤的办法,也许他会跟其他人一样,觉得这方法残忍而且吓得腿软了。所以,正如一位科学家所说:“愚笨和不安产生畏惧,知识和保障却拒绝畏惧!”当你习惯了困境,并且掌握了各种手段,能对各种情况应付自如时,畏惧也就消失了。因此要努力学习各种科学知识,了解各种生活现象,掌握处理它们的方法或技能。

积极面对困境,勇于在实践中进行锻炼 俗话说“明知山有虎,偏向虎山行”,关公知道刮骨要忍受常人不能忍受的疼痛,但他仍然勇敢地伸出了手臂。面对困境这只“老虎”,你千万不要过分担心自己,并极力回避,否则会加重你的畏惧感,因为你越是不敢去接近你所恐惧的事物或情景,你反而越感到恐惧,同时你越恐惧,就越不敢接近它们,形成恶性循环。其实,你应当明确地承认它,采用积极的态度,让自己有意识地、逐步地接触那些使自己感到恐惧的事物或情景,不要退缩。比如,害怕老师的目光,可先与家人的目光对视,当与家人目光对视没有恐惧感时,再进一步与要好的同学目光对视,经过一段时间的训练,恐惧心理就可以逐渐消除。

不用太在乎困境,用无所畏惧的心理去战胜它,进行自救,要相信自己!成功之路不是一帆风顺的,跌倒了大不了再爬起来,掸一掸尘土,继续拼搏!



6. 在困境中猎获机遇

在汉语中,“困境”这个词是由另外两个词组成的:困难和境遇,所以困境正是困难和境遇并存的产物。通过对生活细致深入地观察,我国古代的贤人志士们已经认识和体验到困境真正的性质是在等待机遇出现,这与西方观念中的“当上帝关上一扇门的时候,他也打开了另一扇窗户”,有很多相似之处。

人类有几种本性除非遭到巨大的打击和刺激,是永远不会显露出来,永远不会爆发的。这种神秘的力量深藏在人体的最深层,非一般的刺激所能激发,但是每当人们受了讥讽、凌辱、欺侮以后,便会产生出一种新的力量来,做从前所不能做的事。

艰难的情形、失望的境地和贫穷的状况,在历史上曾经造就了许多伟人。如果拿破仑在年轻时没有遇到什么窘迫、绝望,那么他绝不会如此多谋、如此镇定、如此刚勇。巨大的危机和事变,往往是爆发出许多伟人的火药。

一个成功者,他在自己一生中所获得的每一个成功,都是与艰难苦斗的结果,所以,他现在对那些不费力而得来的成功,反倒觉得有些靠不住。他觉得,克服障碍以及种种缺陷,从奋斗中获取成功,才可以给人以喜悦。这些人喜欢做艰难的事情,艰难的事情可以试验他的力量,考验他的才干;他反而不喜欢做容易的事情,因为不费力的事情,不能给予他振奋精神、发挥才干的机会。

处在绝望境地的奋斗,最能激发人潜伏着的内在力量,没有这种奋斗,便永不会发现真正的力量。如果林肯是生长在庄园



里,进过大学,他也许永远不会做到美国总统,也永远不会成为历史上的伟人。因为如果一个人处在安逸舒适的生活中,便不需要自己的多少努力,不需要自己的个人奋斗。林肯之所以这般伟大,是因为他不断地与困境苦斗并在困境中猎获机遇。

在当今世上,不知道有多少人把自己所取得的成就归功于障碍与缺陷。如果没有那障碍与缺陷的刺激,他们也许只会发掘出他们 25% 的才能,但一遇到针刺般的刺激,他们便会把其他 75% 的才能也开发出来了。

当巨大的压力、非常的变故和重大责任压在一个人身上时,隐伏在他生命中最深处的种种能力,才会突然涌现出来,使他能够勇往直前地做出种种大事来。

历史上有无数这样的例子。为了补救身体上的缺陷,许多人因此养成了可贵的品格,造就了一番丰功伟绩。一些相貌极平凡的女子,甚至长相丑陋的女子,往往能在学业和事业上,进行不懈的努力,做出意想不到的事业来,这可看作是对她们长相的一种补救。

也许过去的一切,对一些人来说是一部极痛苦、极失望的伤心史,所以,有的人在回想过去时,会觉得自己处处失败、碌碌无为,他们竟然在衷心希望成功的事情上失败了,或许他们所至亲至爱的亲属朋友,竟然离他而去,也许他们曾经失掉了考大学的机会,或是因为种种原因而不能使自己的家庭得以维系。在这些人看来,自己的前途似乎是十分得惨淡。然而,即便有上述的种种不幸,只要你不甘永远屈服,则胜利就在远方,就在向你招手。

困境是对一个人人格的考验,在一个人除了自己的生命以



杰出青少年不用太在乎的10件事

外,一切都已丧失的情况下,内在的力量到底还有多少?没有勇气继续奋斗的人、自认挫败的人,那么他所有的能力便会全部消失。而只有毫无畏惧、勇往直前、永不放弃人生的人,才会在自己的生命里有伟大的进展。

狄更斯在他小说里讲到一个守财奴——斯克鲁奇,最初是个爱财如命、一毛不拔、残酷无情的家伙,他甚至把全部的精神都钻在钱眼里。可是到了晚年,他竟然变成一个慷慨的慈善家,一个宽宏大量的人、一个真诚爱人的人。狄更斯的这部小说并非完全虚构,世界上也真有这样的事实。人的本性都可以由恶劣变为善良,人的事业又何尝不能从困境走向成功呢?

没有忍受困境的力量,我们就不能从困境中发现机遇。正是在忍耐的过程中机遇才会闪现。机遇常常陷藏在困境之中。当我们因处于危险境地就慌乱、担忧、灰心丧气时,我们就会被我们的情感蒙住双眼。当我们平心静气地忍受难以忍受的一切时,乌云散尽,其中更好的选择机遇便呈现出来。困境是对我们在突发事件时日常心理状态的最好检测。

美国金融大亨摩根就是一个善于在困境中猎获机遇的人。

J. P. 摩根诞生于美国康乃狄格州哈特福的一个富商家庭。摩根家族 1600 年前后从英格兰迁往美洲大陆,最初,摩根的祖父约瑟夫·摩根开了一家小小的咖啡馆,积累了一定资金后,又开了一家大旅馆,既炒股票,又参与保险业。可以说,约瑟夫·摩根是靠胆识发家的。一次,纽约发生大火,损失惨重。保险投资者惊慌失措,纷纷要求放弃自己的股份以求不再负担火灾保险费。约瑟夫横下心来买下了全部股份,然后,他把投保手续费大大提高。他还清了纽约大火赔偿金,信誉倍增,尽管他增加了投



保手续费,投保者还是纷至沓来。这次火灾,反使约瑟夫净赚15万美金。就是这些钱,奠定了摩根家族的基业。摩根的父亲古诺斯·S·摩根则以开菜店起家,后来他与银行家皮鲍狄合伙,专门经营债券和股票生意。

生活在传统的商人家族,经受着特殊的家庭氛围与商业熏陶,摩根年轻时便敢想敢做,颇富商业冒险和投机精神。1857年,摩根从德哥廷根大学毕业,进入邓肯商行工作。一次,他去古巴哈瓦那为商行采购鱼虾等海鲜归来,途经新奥尔良码头时,他下船在码头一带兜风,突然有一位陌生人从后面拍了拍他的肩膀:“先生,想买咖啡吗?我可以出半价。”

“半价?什么咖啡?”摩根疑惑地盯着陌生人。

陌生人马上自我介绍说:“我是一艘巴西货船的船长,为一位美国商人运来一船咖啡,可是货到了,那位美国商人却已破产了。这船咖啡只好在此抛锚……先生!您如果买下,等于帮了我一个大忙,我情愿半价出售。但有一条,必须现金交易。先生,我是看您像个生意人,才找您谈的。”

摩根跟着巴西船长一道看了看咖啡,成色还不错。一想到价钱如此便宜,摩根便毫不犹豫地决定以邓肯商行的名义买下这船咖啡。然后,他兴致勃勃地给邓肯发出电报,可邓肯的回电是:“不准擅用公司名义!立即撤销交易!”

摩根勃然大怒,觉得自己好心为邓肯赚笔钱,还被勒令撤回交易,不过他又觉得自己太冒险了,邓肯商行毕竟不是他摩根家的。自此摩根便产生了一种强烈的愿望,那就是开自己的公司,做自己想做的生意。那么,到底是交易还是不交易呢?机遇是不会等人的呀!摩根陷入了两难的困境中。



杰出青少年不用太在乎的10件事

摩根无奈之下,只好求助于在伦敦的父亲。吉诺斯回电同意他用自己伦敦公司的户头偿还挪用邓肯商行的欠款。摩根大为振奋,索性放手大干一番,在巴西船长的引荐之下,他又买下了其他船上的咖啡。

摩根初出茅庐,做下如此一桩大买卖,不能说不是冒险。但上帝偏偏对他情有独钟,就在他买下这批咖啡不久,巴西便出现了严寒天气。一下子使咖啡大为减产。这样,咖啡价格暴涨,摩根便顺风迎时地大赚了一笔。

从咖啡交易中,吉诺斯认识到自己的儿子是个人才,便出了大部分资金为儿子办起摩根商行,供他施展经商的才能。摩根商行设在华尔街纽约证券交易所对面的一幢建筑物里,这个位置对摩根后来叱咤华尔街乃至左右世界风云起了不小的作用。

这时已经是1862年,美国的南北战争正打得不可开交。林肯总统颁布了“第一号命令”,实行了全军总动员,并下令陆海军对南方展开全面进攻。

一天,克查姆——一位华尔街投资经纪人的儿子,摩根新结识的朋友,来与摩根闲聊。摩根那时的公司正逢资金匮乏,也许摩根自己也没有想到,和克查姆的一席谈话会使他最终走出困境。

“我父亲最近在华盛顿打听到,北军伤亡十分惨重!”克查姆神秘地告诉他的新朋友,“如果有人大量买进黄金,汇到伦敦去,肯定能大赚一笔。”

对经商极其敏感的摩根立即心动,提出与克查姆合伙做这笔生意。克查姆自然跃跃欲试,他把自己的计划告诉摩根:“我们先同皮鲍狄先生打个招呼,通过他的公司和你的商行共同付款的方式,购买四五百万美元的黄金——当然要秘密进行,然

后,将买到的黄金一半汇到伦敦,交给皮鲍狄,剩下一半我们留着。一旦皮鲍狄黄金汇款之事泄露出去,而政府军又战败时,黄金价格肯定会暴涨!到那时,我们就堂而皇之地抛售手中的黄金,肯定会大赚一笔!”

摩根迅速地盘算了这笔生意的风险程度,爽快地答应了克查姆。一切按计划行事,正如他们所料,秘密收购黄金的事因汇兑大宗款项走漏了风声,社会上流传着大亨皮鲍狄购置大笔黄金的消息,“黄金非涨价不可”的舆论四处传播。于是,很快形成了争购黄金的风潮。由于这么一抢购,金价飞涨,摩根一蹴火候已到,迅速抛售了手中所有的黄金,趁混乱之机又狠赚了一笔。

这时的摩根虽然年仅26岁,但他那闪烁着蓝色光芒的大眼睛,看上去令人觉得深不可测;再加上短粗的浓眉、胡须,会让人感觉到他是一个深思熟虑、老谋深算的人。

此后的一百多年间,摩根家族的后代都秉承了先祖的遗传,不断地冒险,不断地投机,不断地暴敛财富,终于打造了一个实力强大的摩根帝国。

“无限风光在险峰”,只要我们锐意进取,再大的困难也不会击溃我们的信心和希望。迎难而上,所有的困难就会被逐一攻破的。每逢遇到困境,就是考验我们能力的时候。不用太在乎困境,在困境中猎获机遇,在困境中自救!



7. 心中要有明确的指南针

约翰·布伦迪被他的朋友们称做“马拉松人”,这是众所周



杰出青少年不用太在乎的10件事

知的事实。

1973年6月6日,约翰照常做二十分钟的晨跑运动,然而他没想到的是,这次晨跑成了他一生中的最后一次跑步。

那天早上跑完以后,约翰依旧到工地去,他和另外三人一同在屋顶上工作。天气非常炎热,工作也很艰苦,这时监工叫约翰拿一样工具给他,约翰便移动双脚,不料房顶水泥尚未凝固,他就从上面掉下去了。

约翰失去了控制,他头朝下坠落下去。

他事后回忆说:

那时候我听到很多杂音和背骨折碎的声音……

现在想起来真是害怕,我整个身体一直往下掉,整个人就像饼干一样,那一瞬间我发现脚一点知觉也没有。

以后的数秒之中,恐怖、愤怒、绝望一一向我袭来,我很想站起来,可是心有余而力不足,能听从脑部指挥的只有头部。

好像有人在上面说:“唉哟!约翰掉下去了。”

我心里不断期望,也不断诅咒。我把头转向左边,看到十公分远的地方有穿着鞋子的双脚,脚尖就在眼前,好像是我的脚,可是怎么会在这里呢?

那一刻,我真的好害怕。

好像又有人把我的头抬起,放在像枕头之类的东西上,其实我不觉得痛苦,后来激烈的阵痛不断侵袭我,痛得我几乎想死去,整个头好像被一根绳子吊起来,稍微一动就痛苦不堪。

我猜想如果绳子断了,我的头是不是会扭转不停呢?很奇妙的想法,是不是?我一直努力使自己保持清醒。

急救人员很快就到达了,他们把我抬到担架上,因为痛苦的



关系,我非常害怕别人移动我的身体,毕竟是专业的急救人员,他们一面鼓励我,一面尽可能减轻我的痛苦,使我大为放心。

我被抬入救护车后,觉得舒服了一点,可能是心理因素吧!我认为马上就要到医院去治疗,情形不会太严重的。

一到医院,神经外科医生表示要照 X 光,把我放在台上,双手双脚呈八字形分开,为了配合角度,医生不时摆动我的头,一种从未有的痛苦侵袭着我,真的,从未有的。

过了一会儿,医生确定我的头骨断了,这不是一个好消息,我在孩提时代,曾听过头骨折断的故事,没想到竟也发生在我身上。

我开始向上帝期望,请它赐给我力量,不容发生任何事。

漫漫长夜,好像永无止境,我不断地回想当天所发生的事,思绪愈来愈乱,就这样痛苦地度过黑夜。

在受伤的昏迷之中,我想起坐在轮椅上的总统——罗斯福和他说过的一句话“应该恐惧的是本身。”

从此以后,我变成一个思想积极的人,我问自己:“受伤对我有什么意义呢?”我不断地思考,告诉自己:“我将来一定会了解的,现在必须想办法活下去!我一定要努力!”对于一切,我心存感谢。

我真正的奋斗,从现在开始。

醒来时,我发现头部两侧的针头已经取出来,原来我还在医院里。当时我想,只要安静下来,痛苦会逐渐减轻。

令我惊讶的是,我全身竟像市乃伊一样,被白布包裹起来,而一点知觉也没有。周围都是医疗用的机器,身旁的护士,可以处理紧急事情,在我的眼中,她们是无所不能的神。



杰出青少年不用太在乎的10件事

我从来没有进过医院，所以对周围的一切都很陌生。

经过几个星期之后，约翰的伤势已被认定终生无法痊愈，可是他依旧充满希望，盼望奇迹出现，使他的脊椎再度恢复健康，他专心致志地接受治疗。

约翰急切地想知道自己的病情，唯一的方法只有向护士打听，有一天他听到护士指着他房间的方向对助手说：

“四肢麻痹就是像他那个样子。”

约翰从来没有见过四肢麻痹的人，他甚至没有想过四肢会同时麻痹，哪里想到自己竟变成这个样子。

简单的一句话揭开了真相。原来他是一个年轻又健康的丈夫和父亲，可是现在从头部以下全部麻痹，完全形同废人。

虽然如此，约翰仍然决定活下去，虽然痛苦不曾减轻，可是他活得比谁都坚强。

他又说：“我之所以决心生存下来，是因为有三个老师作为我人生的指南针，这三个老师是愿望、献身、决意。无论遇到何种困境，我心中都有这三个明确的指南针。我想活下去，想治好病，想知道自己究竟可以做什么事，我有这些愿望，这三个老师经常在心中，我为此而奋斗，并相信有一天我可以得到胜利，所以永不灰心。”

如今约翰坐在轮椅上已经11年了，从人生的观点上来看，他实在太伟大了。

他的心中没有仇恨，没有苦恼，也没有憎恨。他认为如果相信命运或憎恨别人，对自己并没有好处，相反的，应该爱护他人，即使自己的身体受到伤害，但是自己的心理却很正常。

事实上，约翰证明了一件事，那就是真正的残疾是那些身体

毫无缺陷、心理上却充满障碍的人。

约翰一直这样告诉自己,受伤是无可避免的。

他又这么想,它是自己一生的转折点,自己应该下定决心努力。这种想法是既健康又正确的,所以约翰总是这么勉励自己。其实他认为自己并不是受害者,自己只是很自然地接受这个安排而已。

当约翰骑电动轮椅进入超级市场,或通过马路时,轮椅不断发出声音,引起许多小朋友的注意,他们有的在笑,有的一脸迷惑,也有的说:“满不错嘛!”像是很羡慕的样子。遇到这种情形,约翰会做各种鬼脸逗孩子们发笑,但是他并不是整天和小孩玩,他还经营公司,为附近社区做介绍婴儿保姆的工作。

另外,他还在一家教会里,做“新希望电话商谈中心”之类的服务,他对人生充满新希望,非常愿意帮助那些失意的人找到希望。

约翰胜利了,因为他能生存下去。他曾说过:“艰苦的日子总有结束的时候。只要心中永远有明确的指南针,就会成为充满希望,并能继续为生活而努力的人,同时也享有新生命。”

是的,也许平时指南针——愿望、献身、决意对你来说没有什么明显的作用,但是当你遭受到困境时,指南针的作用就立即体现出来了,它会让你永远明确目标,不放弃希望。那么,如何才能获得心灵的指南针呢?

学会恰当地表达情绪 当你因为某事而痛苦、悲伤、愤怒或者抑郁时,要能够寻找一种表达自身情绪的方法。因为你只有先妥善处理好了自己的情绪,才有可能集中精力去处理问题。情绪可以向亲友、向自己、心理辅导人员或者直接向肇事者表



杰出青少年不用太在乎的10件事

达,但表达要准确,不要夸大,要对事不对人。

具备解决问题的能力 要想解决问题,先应了解:生活永远是变化的,因此,掌握问题解决的技巧并不意味着从此可以驾驭生活中的一切,而仅仅意味着增加了一种适应生活的能力。一题往往有多解,因此,面临问题时,要尽可能多地想象各种可能的解决办法。无论什么事都会有得有失,不可能只得不失,因此,问题解决的过程就是权衡与取舍的过程,也就是选择的过程。选择一旦做出,就要同时准备承受其双事结果,好的与不那么好的。当你权衡时,尽可能选择利多弊少的解决办法。

认知再评价 有些事件发生后就不可能改变,但你可以通过改变对事件的评价从而缓解内心的冲突。此外,任何事件的发生都有利有弊,即使最糟糕的事也一样,最低限度也可增加你的经验教训。因此,事件发生后,与其让悲观的评价腐蚀你的情绪,不如找一个能使自己尽快恢复心理平衡的乐观解释,因为很多时候,是你的观念而非事实本身使你产生困扰。

现在开始,别在乎困境,让自己心里永远有着明确的指南针,相信自己能够拯救自己!



8. 不要伸出求援的手

威尔逊先生是一位成功的商业家,他从一个普普通通的事务所小职员做起,经过多年的奋斗,终于拥有了自己的公司,办公楼,并且受到了人们的尊敬。

有一天,威尔逊先生从他的办公楼走出来,刚走到街上,就

听见身后传来“嗒嗒嗒”的声音，那是盲人用竹竿敲打地面发出的声响。威尔逊先生愣了一下，缓缓地转过身。

那盲人感觉到前面有人，连忙打起精神，上前说道：“尊敬的先生，您一定发现我是一个可怜的盲人，能不能占用您一点点时间呢？”

威尔逊先生说：“我要去会见一个重要的客户，你要什么就快说吧。”

盲人在一个包里摸索了半天，掏出一个打火机，放到威尔逊先生的手里，说：“先生，这个打火机只卖一美元，这可是最好的打火机啊。”

威尔逊先生听了，叹口气，把手伸进西服口袋，掏出一张钞票递给盲人：“我不抽烟，但我愿意帮助你。这个打火机，也许我可以送给开电梯的小伙子。”

盲人用手摸了一下那张钞票，竟然是一百美元！他用颤抖的手反复抚摸这钱，嘴里连连感激着：“您是我遇见过的最慷慨的先生！仁慈的富人啊，我为您祈祷！上帝保佑您！”

威尔逊先生笑了笑，正准备走，盲人拉住他，又喋喋不休地说：“您不知道，我并不是一生下来就瞎的。都是二十三年前布尔顿的那次事故！太可怕了！”

威尔逊先生一震，问道：“你也是在那次化工厂爆炸中失明的吗？”

盲人仿佛遇见了知音，兴奋得连连点头：“是啊是啊，您也知道？这也难怪，那次光炸死的人就有93个，伤的人有好几百，可是头条新闻哪！”

盲人想用自己的遭遇打动对方，争取多得到一些钱，他可怜



杰出青少年不用太在乎的10件事

巴巴地说了下来：“我真可怜啊！到处流浪，孤苦伶仃，吃了上顿没下顿，死了都没人知道！”他越说越激动，“您不知道当时的情况，火一下子冒了出来！仿佛是从地狱中冒出来的！逃命的人群都挤在一起，我好不容易冲到门口，可一个大个子在我身后大喊：‘让我先出去！我还年轻，我不想死！’他把我推倒了，踹着我的身体跑了出去！我失去了知觉，等我醒来，就成了瞎子，命运真不公平啊！”

威尔逊先生冷冷地道：“事实恐怕不是这样吧？你说反了。”

盲人一惊，用空洞的眼睛呆呆地对准威尔逊先生。

威尔逊先生一字一顿地说：“我当时也在布尔顿化工厂当工人，是你从我的身上踏过去的！你长得比我高大，你说的那句话，我永远都忘不了！”

盲人站了好长时间，突然一把抓住威尔逊先生，爆发出一阵大笑：“这就是命运啊！不公平的命运！你在里面，现在出人头地了，我跑了出去，却成了个没有用的瞎子！”

威尔逊先生用力推开盲人的手，举起了手中一根精致的棕榈手杖，平静地说：“你知道吗？我也是一个瞎子。我从来没有像你一样，向别人伸出求援的手，我只是靠我自己，包括在那场火灾中，在人们一个个从我身上踏过的时候！”

同是不幸的遭遇或失败，有人只能以乞讨混日子为生，有人却能出人头地，这绝非命运的安排，而在于个人是否愿意伸出求援的手！要知道，求援是会养成习惯的，向人乞讨了一次，就会有第二次，甚至一生乞讨！凡事只有靠自己，在任何困境中都要靠自己站起来！

那么，如何才能做到这一点呢？



准确而客观地知觉现实 就像威尔逊先生一样,他非常明白现实,他知道大火中是没有人愿意帮助他的,不踩他背的人已经算是对他仁慈的了!因此他没有向任何人伸出求援的手,靠自己出了火场!我们需要具有良好的现实知觉,能够客观地看待现实,而不是按照自己的需要去看世界。要适应现实中常常遇到许多问题,例如,我们常听有人这样说:“他怎么能这样对我!”他已经这样对你了,这是客观事实,你只有在此基础上采取有效的对策。

独处和自立很重要 人应以自己的价值和情感指导生活,不需要依赖他人,有时甚至要主动摆脱他人的影响,通过自己使自己获得安全和满足感。当然也不要有意要回避别人,要保持冷静,保持自己的庄重。

具有自主性 依靠自己的潜能和内部资源进行发展,要充分地具有自主性。在各种环境中,自主发挥的能力,不受所谓尊重、地位、报答、金钱、名气、威望、爱等需要的影响,不受环境影响而自主地生存。例如,不被别人的误解、丢工作、失恋等等压倒,而这些反而会激发你积极主动地处理问题的潜能。

总之,在生活中遇到各种困境时,要放宽心,不要太在乎,更不要伸出求援的手,要靠自己来救自己!



9. 学会冷静地判断

一个人生活在社会上,免不了会遭到不幸和烦恼的突然袭击。有一些人,面对从天而降的灾难,处之泰然,总能使平静和

杰出青少年不用太在乎的10件事

开朗永驻心中；但另外一些人面临突变就会方寸大乱，一蹶不振，从此浑浑噩噩。为什么受到同样的心理刺激，不同的人会产生如此的反差呢？原因在于是否能够学会冷静地判断每一种可能性。

面临灾难与烦恼，必须居高临下，反复思考，明察原因，这样才能使你很快地稳定惊慌失措的情绪，然后鼓足勇气，扪心自问，我是否已失掉度过难关的信心了？多去思考诸如此类的问题是冷静应变的首要诀窍。另外要认识到不幸和烦恼并不是不可避免的，也许是自己钻牛角尖，无端地把白己与烦恼绑在一起折磨自己。

科学研究表明，“入静状态”能使那些由于过度紧张、兴奋引起的脑细胞机能紊乱得以恢复正常，你若处于惊慌失措、心烦意乱的状态，就别指望能用理性思考问题，因为任何恐慌都会使歪曲的事实和虚构的想像乘隙而入，使你无法根据实际情况做出正确的判断。当你平静下来，再看不幸和烦恼时，你也许会觉得它实际上并没有什么了不起，正视自己和现实就会发现，所有的恐怖与烦恼只是你的感觉和想像，并不一定是事实的全部，实际情形往往总比你想象的好得多，人所陷于的困境往往来源于自身，对自己和现实有一个全面正确的认识，是在突变面前保持情绪稳定的前提之一。当你处于困境时，被暴怒、恐惧、嫉妒、怨恨等失常情绪所包围时，不仅要压制它们，更重要的是千万不可感情用事，随意做出决定。要多想想别人为什么能度过难关，我为什么不能冷静应变，调动自己的巨大潜能去应付突变呢？

大量的实验证明，平衡的心理是任何一个面临突变，但却不



被突变所击垮的人必备的心理素质,要学会自我宽容,人世间没有无所不能的人,人外有人,天外有天,祈求事事精通、样样如意只会促使自己失去心理的平静。所以应先明了你可以稳操胜券的事情,并集中精力去完成它,你定会因此而感到莫大的喜悦。不要怕工作中的缺点和失误,成就总是在经历风险和失误的自然过程中才能获得,懂得这一事实,不仅能确保你自己的心理平衡,而且还能使你自己更快地向成功的目标挺进。不要对他人抱过高的期望,不要百般挑剔,希望别人的语言和行动都符合自己的心愿,投自己所好,那是不可能的,那只会使你自寻烦恼,有时回避烦恼要去做一些力所能及的事,并以此为荣,以此为乐,这是保持心理平衡的重要一环。

心情舒畅是冷静应变的前提,也是它的结果。但在不幸和烦恼面前,怎样才能使身心舒畅呢?行之有效的办法不外乎是:尽情地做自己的事和培养广泛的业余爱好,暂时忘却一切,尽情享受娱乐的快感。只要你多给人们以真诚的爱和关心,用赞赏的心情和善意的言行对待身边的人和事,你就会得到同样的回报,要学会宽恕那些曾经伤害过你的人,别对过去的事耿耿于怀。宽恕,能帮助我们弥合心灵的创伤,相信自己的情感,千万不要言不由衷,行不由己,任何勉强、压抑和扭曲自己情感的做法只能加剧自己的苦恼。

有的时候,很多事情如果你能冷静地好好地想一想,也许结果截然不同,张飞就是一个很好的例子:

据说,当张飞正领兵在阆中镇守,闻知关羽被害,悲痛欲绝,旦夕号泣,泪湿衣襟。诸将用酒来解劝他,哪知张飞喝过酒后,怒气愈加厉害,动不动就用鞭子抽打部下,很多士卒就这样被活



杰出青少年不用太在乎的10件事

活打死。刘备早已听说张飞醉后怒鞭士卒之事，曾再三告诫张飞，让他做任何事情之前都要冷静地思考一下，否则会酿成大祸。可是张飞置之不理，依旧我行我素。

这时刘备刚登帝位，为报弟仇，决定发兵，远征东吴。同时命令张飞从阆中出兵。张飞接到命令后，就命令手下的两员大将范疆、张达，在三日之内赶制白旗白甲，准备三军挂孝伐吴。当时范张两人因时间仓促，赶制不及，要求张飞宽限几日，不想张飞顿时大怒，把二人缚在树上，鞭打了五十下，打得他们满口出血，还说：“若违了期限，立即杀死示众！”范张二人回到营中商议，决定刺杀张飞。

当夜，张飞喝得酩酊大醉，躺在床上。范、张两人在初更时分，潜入营帐，走到床前，见张飞须竖目张，原来张飞睡时不合眼，两人以为他醒着，吓得不敢动手，又听得他呼呼如雷的鼻息声，才知道他已睡着了，方敢走近，用短刀刺入张飞的腹部。张飞大叫一声而亡，时年 55 岁。

范、张割了张飞的首级，连夜投奔东吴。

如果当初张飞下命令时冷静地分析过事情，知道时间的合理支配，那么，他也不会遭来杀身之祸。可见，冷静地判断多么重要！

一位空军飞行员说：“二次大战期间，我独自担任 F6 战斗机的驾驶。头一次任务是轰炸、扫射东京湾。从航空母舰起飞后，一直保持高空飞行，然后再以俯冲的姿态滑落至目的地 300 英尺上空执行任务。

然而，正当我以雷霆万钧的姿态俯冲时，飞机左翼被敌军击中，顿时翻转过来，并急速下坠。



我发现海洋竟然在我的头顶。你知道是什么救了我一命吗？

我接受训练的期间，教官曾一再叮嘱说：‘在紧急状况中要沉着应付，切勿轻举妄动。’飞机下坠时，我就只记得这么一句话，因此，我没有乱动，我只是静静地想，静静地等候把飞机拉起来的最佳时机和位置。最后，我果然幸运地脱险了。假如我当时顺着本能的求生反应，未待最佳时机就胡乱操作，必定会使飞机更快下坠而葬身大海。”他再强调说，“一直到现在，我还记得教官那句话：‘不要轻举妄动而自乱脚步，要冷静地判断，抓住最佳的反应时机。’”

无论何时何地都要冷静地判断，在面临困境时尤其需要，只有这样，你才不会做出最终令自己后悔的事，才会越来越接近成功。



10. 切勿自我封闭

我们每个人都会遭遇这样或那样的困境，但人与人的反应不同，有的人毫不在乎，靠自己战胜了困境；有的人却开始在困境中自我封闭，导致了严重的后果。应该做怎样的人相信你我都了解，但是如何才能做到在困境中不自我封闭呢？尤其对于内向的人来说这是比较困难的，如果你面临困境却不知怎么走出自我封闭的话，以下几个方法供你参考：

学会幽默 走出封闭的自我，最有效的方法是幽他一默！开口笑一笑，对自己，对别人都是一种压力的释放，气氛的缓和，试着做一做，你会有意想不到的收获。

杰出青少年不用太在乎的10件事

有人对一位公司董事长颇反感,他在一次公司职员聚会上,突然问董事长:“先生,你刚才那么得意,是不是因为做了公司董事长?”

这位董事长立刻回答说:“是的,我得意是因为我当了董事长。这样我就可以实现从前的梦想,亲一亲董事长夫人的芳容。”

董事长敏捷地接过对方取笑自己的目标,让它对准自己,于是他获得了一片笑声。连那位发难的人也忍不住笑了。

假想一下,如果那位董事长为别人的话耿耿于怀,把自己心里的郁闷压抑在心底,他还会有开怀大笑的一天吗?所以,当你遇到别人的嘲笑或是其他困境的时候,最好的方法就是幽默,让自己与别人一起一笑了之,保持心情的舒畅,走出自我封闭。

学会诉说 也许你还不了解诉说对于自我封闭的重要性,我们来看一个故事。

在一所全国著名的理工类高校中,女大学生丽丽是个独生女。生长在城市富足的环境下,丽丽也不负父母的厚望考进名校,成为理工类专业中少有的女生。由于性格内向,又不善于与人交往,所以她并不像大多数大学生们那样有丰富而精彩的生活。虽然在学校一直保持优秀的成绩,可丽丽却没有太多可以交流的朋友,父母教育她的也是学生就只要读好书,其他的都不用操心。学习上总保持领先让丽丽很为自己骄傲,而当同学们三五成群聚集在一起谈笑风声,集体聚会时,丽丽就从心里感到深深的孤独。到了节假日,这样的感受更是明显。

这天正是星期六,丽丽仍旧自己在图书馆中学习了一整天,



可到了晚上,寝室的同学都各自有自己的娱乐。空荡荡的寝室也没有什么意思。丽丽听到同班的男同学说过校外有一处录像室,到了周末是放通宵电影的,而且那些影片不是一般的精彩。丽丽决定去看看录像来打发无聊的周末。昏暗的灯光下,狭小的放影室用布帘隔开,几排椅子上没坐着几个人,丽丽也没看清他们是男是女,便坐了下来。整个晚上所放映的都是很低俗的A片。但对丽丽来说却是很新奇,自己也是二十岁的妙龄少女,可对很多事是全然不了解。放了两部片子后丽丽就有困倦感了,不知不觉就睡着了。等她再清醒过来时她已经被别人放到放影室布帘后的一张床上,脱光了衣服,她被强奸了。从那天后,她成了一个神经失常的人,不再说话,不再回家去看父母。上课、学习都变得神情恍惚。在食堂吃饭时,同学看到她端着碗泪流满面。事发一周后她死于交通意外,经测定她是自杀身亡。当她的父母听到噩耗时痛不欲生,他们一生的心血和希望都随着丽丽的去世而全部付之东流。

试想一下,如果丽丽在遭遇到不幸的时候,能够对父母诉说自己心里的痛苦,也许就不会走上自杀这条路,至少父母会帮助她走出一个女生最大的困境!所以,朋友们,遇到自己处理不了的困境,记得要跟父母朋友诉说,三个臭皮匠顶个诸葛亮,任何事都会有解决方法的。

进行模拟对话 自我封闭一个重要表现就是不爱与旁人交流,如果是这样的话,不妨进行一下模拟对话。圆圆是一位20岁的女孩,她的父亲刚刚在车祸中丧生,圆圆受着感情的巨大痛苦,不得不去看心理医生。医生吩咐她坐在一个舒适的椅子上,闭上眼睛,想像她的父亲就坐在对面。然后,医生告诉她,告诉

杰出青少年不用太在乎的10件事

父亲想要说的一切，下面即是他们的对话：

圆圆的话：

爸爸，我想让你知道我有多么爱你，多么思念你。（病人开始哭泣）我一起与你最后一次争吵，就感到特别难受。你为我克服了酗酒的老毛病我十分自豪，但是我却感到自己无法与毒品脱离关系。我一直在回忆你给我的关怀、照顾和与你在一起的幸福日子。没有了你，我成了一片飘零的树叶，绝望的心情都快把我淹没了。

你是一位好爸爸。我还记得在我8岁生日时，你一定要从法国赶回来，亲手送我一架法国产的小提琴，你一定记得当时我那种欢乐无比的样子，搂着你的脖子就是不松手。我记得你给我的所有呵护、爱抚。我也记得我是你第一个也是唯一的女儿。但是我也应当承认，我们的生活中也有不愉快的时候。我记得你与妈妈离婚时，我对你异常愤怒，我把离婚的责任全归罪于你的身上，而你与王娟、我之间逐渐形成了一种障碍，产生了一种距离。你不再像从前那样，给我许多的关怀照顾、嘘寒问暖，我开始恨你。对你花费那么多时间和精力与王娟呆在一起而将我冷落在一边，我现在仍然很生气，但我会理解你。

爸爸的话（圆圆按照她认为父亲会说的话来回答自己）：

圆圆，我的宝贝女儿，我爱你（病人又开始哭泣）。你一直是爸爸的心肝宝贝，爸爸最好的女儿。你的妈妈与爸爸有一些严重的矛盾分歧，但那与你毫无关系。那时你还小，你不可能理解和明白，一个习惯了家庭生活的人，突然变为孤身一个时，会是怎样的心理和滋味。孤独是可怕的，当王娟进入我的生活时，我

感到那是上天的厚爱,我应该深深地感谢上帝。我很难过和惭愧,从那以后没有给你更多的关爱,你已经逐渐长大成人,不久便会找到自己的终生伴侣。

圆圆的话:

爸爸,生活对我太不公正了,我永远爱你。

爸爸的话:

我也爱你,孩子。你要自重,振作起来,开始你的生活吧。

在这场模拟对话中,圆圆不仅清醒地说到失去父亲后自己的巨大悲伤和痛苦,而且还发现了对父亲再婚后,自己在儿时产生的埋藏在心底的对父亲所有的愤怒,通过表达和发泄,圆圆的痛苦得到了解除,得到了解脱。

进行艺术“治疗” 5岁的梅梅生得眉清目秀,不了解情况的人怎么也看不出她竟患有儿童自闭症。父母为了能让梅梅和正常的孩子一样,带她看过各种医生,但是都没能让梅梅开口说话。万般无奈之下,梅梅父母领她来到了音乐治疗中心。谈到治疗经过,教授说,自闭症是比较难治疗的,因为患者根本不与医生交流,很难建立良好的医患关系。但是再弱智或再倔强的人一般也不会抗拒音乐,所以当教授第一次接触梅梅时,他并不急于跟她讲话,而是任她在房间里跑,他就在旁边观察她的脚步,随着她的脚步弹奏乐曲。她动音乐就起,她停音乐就停。渐渐地她开始注意到音乐的存在,于是她想让音乐响起时她就跑动,但他这时没有弹奏,她就跑过来主动碰琴键,碰教授的手,想让他弹奏。渐渐地,他们就有了交流,梅梅自闭的心门也逐渐开启。



杰出青少年不用太在乎的10件事

困境总是如影随形地出现在我们的生活中,或大或小,但遇到困境时请你千万不要自我封闭,告诉自己:“困境有什么了不起,我才不在乎呢!”寻找适合自己的方法进行“自救”,摆脱困境!

第六章

不用太在乎暂时的失败





1. 失败与成功只是一线之隔

爱迪生说：“在我的一生中，以发明电灯的过程最为艰辛困苦。我不但用很长的时间思考，并试验世界上所有的物质，研究它们能不能发光，而且我老是做那些必然失败的事，遍尝失败的滋味，但我仍不懈努力，因为失败与成功只是一线之隔。”

失败与成功只是一线之隔，当你失败时，其实只要稍微再加一些努力，跨过那条“线”，就会得到非凡的结果。许多世界名人也是这样，在饱尝失败之后，继续抬起脚，跨越那条阻隔成功的“线”，最后满抱成果而归。但我们必须知道的是，每个人通向成功的阻碍是不同的，要跨越的“线”也是不同的，学生必须针对自己导致失败的弱点，用不同的方式跨越这条“线”。让我们看看一些成功人士是怎样做的。

毛姆征婚卖书 毛姆是英国著名作家，写下了《人性的枷锁》等著名长篇小说，他的短篇小说在世界上也非常具有影响力。

可谁知道，这位大作家在成名之前，生活却十分艰难，常常饿着肚子写作。

有一天,快到山穷水尽地步的毛姆来到一家报社广告部,找到主任后,结结巴巴地说:

“先生,请帮我一把吧,我要推销我的小说。想来想去,只能求助于报社刊登广告了。还请您帮忙,在各大报纸上都刊登。”

“各大报纸?”广告部主任瞪大了眼睛,“毛姆先生,你有钱来登广告吗?”

“有,这个广告刊登后,我的书肯定会畅销一空的,你肯先帮我垫付吗?到时加倍还您。”毛姆自信地说。

面对主任一脸的迷惘,毛姆递上了自己拟好的广告词。主任飞速地看完,立即一拍桌子:“好,这主意棒极了,我帮你!”

第二天,各大报纸同时登出了一则令人瞩目的征婚启事:

“本人喜欢音乐和运动,是个年轻而有教养的百万富翁,希望能和毛姆小说中的主角完全一样的女性结婚。”

女性读者们看到这则广告,马上飞奔到书店,抢购毛姆的小说,回到家后,更是闭门苦读,让自己向小说中的女性靠拢。男性读者也不甘落后,他们也争相抢购,他们的自的是想研究女性心理,然后对症下药,以防范自己的女友投进了富翁的怀抱。

短短几天时间,毛姆的小说就被抢购一空,毛姆一举成名,他的生活迎来了巨大转机。

本来毛姆穷得连饭都吃不上,可是他靠自己的“征婚”却得来了人生第一个成功,创意是毛姆成功的根本,他摒弃了以往卖书的套路,别出心裁地跨越了阻碍成功的“线”。

卡耐基让名取利 美国的卡耐基是举世闻名的钢铁大王。他事业取得成功的因素很多,但其中最重要的一点是他心态平和,善于让名。



杰出青少年不用太在乎的10件事

卡耐基从小就受到生活的启发,懂得“让名”的好处。

少年时代,他有一次抓获了一只怀孕的母兔,不久生下了一窝小兔子。他没钱买蔬菜,也没有时间割青草来喂小兔,于是,他想出了一个好办法。他告诉邻居家的孩子们,谁能供应小兔们的食品,他将用谁的名字为小兔子命名。这个办法对孩子的吸引力很大,争着要让可爱的小兔子取上自己的名字,他们一窝蜂地寻找嫩草菜叶去了。卡耐基既养大了小兔,又增进了与邻居小朋友的友谊。

后来,卡耐基在经营上也常常利用这种办法。在修筑宾夕法尼亚铁路时,他为了争得铁轨的独家生意,立即把自己新建的炼钢厂以宾夕法尼亚铁路公司董事长汤姆生的名字来命名。这一办法果然奇妙,不费一文钱,使汤姆生乐不可支,宣布今后无条件地购买卡耐基工厂生产的铁轨。从此,卡耐基的事业蒸蒸日上。

当卡耐基成了赫赫有名的钢铁大王后,他仍是这样,总是让名于他人。有一次,一个年轻的记者访问他:“你一定是世界上最伟大的炼钢专家吧!”卡耐基谦和地说:“不敢当。炼钢学识比我强的,光是我们公司就有二百多位呢,我怎能称得上最伟大的专家呢?”

记者仍是不解地问:“可是,事实上他们都是你的属下,要听从你的指挥和调度。”

卡耐基说,“这也不能说明我比他们强,他们都各有特长,我只不过是尽量发挥他们的学识和特长。”

这位年轻的记者又去访问卡耐基公司里的专家们。

一个专家说:“我是公司里的老人,几十年来,我每取得一点



成绩,就能受到卡耐基相当的鼓励,得到应得的职位和报酬,所以心情十分舒畅,工作也很顺当。”

另一位专家说:“我原先在别的公司工作,那里的经理自诩为最了不起的专家,其实并不比我强,我就把‘最’字让给了他;到了这里,卡耐基比我强得多,却不肯擅居‘最’的位子,这样共事起来就方便多了。”

又有一位专家说:“我是公司新的成员,觉得卡耐基善于制造一种互相谦让、团结协作的气氛,在这种氛围中,我不必考虑人际关系,只要事业上多花力气就行了。”

年轻的记者在采访结束后写了一篇专稿,介绍卡耐基谦和取胜的经验,最后写道:“……正当那些不可一世地宣布自己是最伟大的企业家而吓得合作者步步退却、人才敬而远之的时候,正当那些为虚名而寸步不让的企业家大吵大闹的时候,也许,这正是心志谦和者取胜的良机……”

如果卡耐基求的只是虚名,那么他不会成功地拥有自己的事业王国,只会陷入争名夺利的漩涡中,懂得舍弃,使卡耐基跨过了失败与成功之间的“线”。

皮尔·卡丹:“我一定会成为百万富翁” 在1949年一个阴雨绵绵的日子里,在巴黎一个酒吧中,一个17岁的小青年独自一人喝着闷酒。

他出生于意大利威尼斯一个商人家庭,本来应该拥有幸福的生活。但第一次世界大战毁掉了父亲的生意,一家人被迫迁居法国。母亲没有工作,父亲无力东山再起,全家的重担都落在他稚嫩的肩膀上。

此时,他在一家红十字会打工,靠着勤奋和聪明,他当上了



杰出青少年不用太在乎的10件事

一名小会计。但会计的收入很低,根本就应付不了家人的生活开支。就连一件像样的衣服,他都买不起,只好自己做,好在他有裁剪的爱好,做出来的衣服还能穿。

我的前途在哪里呢?偌大一个巴黎,为什么没有我的机遇呢?他一杯接一杯地饮着酒,一遍又一遍地在心里这样问。

这时,一位衣着华贵的伯爵夫人坐到小青年的旁边来了,并和他说话。

“你身上的衣服是从哪儿买来的,做得很不错!”

“我自己做的。”

“自己做的?”伯爵夫人显然很吃惊,但她肯定地说,“孩子,努力吧,你一定会成为百万富翁!”

我的衣服做得很不错!我一定会成为百万富翁!小青年心头的阴云立即消散了,因为还从来没有一个人这样评价过他,何况,眼前还是一位有地位有身份的贵妇人哩。

1950年,坚信自己能够成为百万富翁的小青年租了一间简陋的门面,开了一家服装店。就在这一年,他为著名影片《美女与野兽》设计过剧装,并且主办了一次服装展示会。

小青年的事业步入快车道,一步一步向他的目标迈进。

1974年12月,美国《时代》杂志封面刊登了他的照片,并称他为:“本世纪欧洲最成功的设计师。”

他就是皮尔·卡丹。

有人说,在法兰西文明中,有四个名称知名度最高、地位最突出:艾菲尔铁塔、戴高乐总统、皮尔·卡丹服装和马克西姆餐厅。四个中的后两个,都是皮尔·卡丹的。

如今的皮尔·卡丹,早已超越了百万富翁的目标。在世界

五大洲的 80 多个国家里,有 600 多家工厂在按他的设计制造“皮尔·卡丹”牌服装和“马克西姆”牌的各种产品,他拥有 5000 多家专卖店,年营业额超过 100 亿法郎。

相信自己,并给予自己坚定的信念是皮尔·卡丹成功的关键。

不要太在乎失败,失败与成功只有一线之隔,跨越这条线的方法太多太多,找到自己的弱点,找到自己走向成功的方法,相信自己一定能跨过失败,迎接成功。



2. 强化自我,锻炼竞争力

有人会觉得在社会里才能有竞争,那么,你错了,早在我们上学念书的学校里,或是更早,我们就面临了竞争。竞争做班长,竞争做三好学生,竞争……这些难道不是我们在学校里的经历吗?竞争可以在社会中,也可以在学校里,两者的本质是相同的,想要取胜,办法只有一个,那就是强化自我,锻炼竞争力。

那么,如何强化自我,锻炼自己的竞争力呢?

擦掉生活中的“不”字 永远不要在生活中对自己说“不”,尽管你经历了很多磨难,几乎丧失了信心。日本企业界有一位著名的企业家,叫市村清。在他大学毕业时,赤手空拳进入社会,决心干一番事业。然而,在毕业后不到两年的时间里,他却不得不换了三次工作,这在崇尚职业稳定的日本,简直是不可思议的,而且,三个工作一个比一个苦,他感到十分失落。

杰出青少年不用太在乎的10件事

在走投无路之际,他进入了一家保险公司,做保险营销。这项工作不仅苦,而且没有底薪,如果做不出成绩来,就一点保障也没有。但他没有选择,他对自己说:“不,这份工作可能不适合我,但我权且做一做吧,等有机会时,立即就跳槽!”

这时,他的妻子说:“不要说‘不’,任何事情都没有绝对,要尽自己的全力去努力!”

市村清非常刻苦,每天一早就出去奔忙。可是,过了很长一段时间,他一笔保险业务也没有做成。眼看着家里的米缸一粒米也没有了,他心头万分着急。

“我一连奔走了3个月,一件业务也没有做成,”市村清终于打起了退堂鼓,他对太太说,“亲爱的,不,我不想再做这项工作了,我根本就不适合这份工作,我们还是到别的地方去找工作吧。”

看着丈夫有气无力的样子,太太沉默了一阵后说:“你要去别的地方,我当然会和你一起去。但现在到年底只有半个月了,请你再尽心尽力努力半个月,不要对自己说‘不’。如果到时还是一事无成,我们再去别的地方,好吗?”

太太的话使市村清深受感动:一个女人还有如此不退缩的毅力,作为一个男子汉,我不能如此软弱,我必须继续努力!我要把这份工作当作一项事业来做,不成功绝不罢休!

第二天,市村清抱着再试一试的想法,硬着头皮又如往日那样开始了奔波。

在奔波过程中,市村清所具备的“力量”渐渐地发生了显著的变化:

最初,他对保险业务知识懂得不多,后来,渐渐积累了不少;

最初,他对客户的消费心理认识不够深入,后来,他把握了各种入群的消费心理;最初,他不具备营销技巧,后来,他学习、摸索、领悟了很多实用的诀窍;最初,人们对保险的认识不全面,后来,在他的不断介绍下,他们认识了保险的意义所在。

他终于取得了成功,由签下小单,到签下大单,3个月后,他成为了他所在区域最优秀的保险营销员。

擦掉生活中的“不”字,强化自我,让自己把每件事情都当作一份事业来做,那么你就会赢得竞争。

激发“我行”的欲望 有一个美国黑人孩子,他出生于纽约的贫民窟里。他从小就和贫民窟里的孩子们一起玩耍,打闹。受环境的影响,他染上了和那些孩子们一样的种种恶习,诸如打架、骂人、逃学……这让每一个教育过他的老师都感到很头疼。当然,和他一起上学的,也是出生于贫民窟的孩子,和他一样的满身恶习。

新学期时,学校里新来了一位小学教师,他叫保罗。

其实,保罗早就听说了这些孩子的“事迹”,但他想改变这些孩子们,让他们走上一条健康成长的道路。

刚开始的时候,保罗只是苦口婆心地劝说这些孩子们,希望他们做一个有理想有抱负的人。但这些孩子没有一个能听进去的,他们如往常一样打架、逃学、满嘴脏话。

怎样才能让这些孩子改掉坏毛病呢?保罗为了这件事没少操心。

在学校里生活了一段时间后,保罗发现那里的人非常迷信,于是,他想到了用“迷信”的方式去教育孩子们。

那一天,保罗和往常一样,带着课本及教案走进了教室。



杰出青少年不用太在乎的10件事

上课的时间到了,保罗却没有和往常那样开始讲课。他说:“我知道你们都不想上课,今天这节课我们就不上了。”孩子们发出一阵欢呼声。

保罗继续说:“在我读书的时候,学校的不远处是一个原始部落,部落里有一位巫师。当地人遇上任何问题时,都会去请巫师占卜。那个巫师还会给人看手相,那时候我请他给我看了手相,他说我以后会成为老师。你们看,现在我不是成了老师吗?当时,我还跟着巫师学会了看手相,我通过看手相,可以知道每一个人的未来。今天,我就给你们看看手相。”

孩子们十分兴奋,又发出一阵欢呼声。

保罗让孩子们坐好,他一个一个给他们看手相。

保罗先给第一排的彼特看。他来到彼特的位置上,拉着他的小手说:“嗯!我看看,这样啊,你以后一定会成为一个商人,而且,会成为一个很成功的商人。先恭喜你哦,小彼特。”

看着保罗慈爱的目光,彼特高兴地对小伙伴说:“我会成为一个很成功的商人,你们快让老师看看长大后会成为什么人。”

孩子们看见老师说彼特以后会成为商人,都争先恐后地让老师给自己看手相。被看过的孩子都高兴极了,因为按照保罗老师的推测,他们的未来都很成功,不是富商就是名贵。

那个黑人小孩是最后一个。他已经有些忍不住了,他好想把手伸出去给老师看手相,可是他又怕自己的命不好,因为从小到大就没有一个人喜欢过他,没有一个人说过他将来会有出息。

保罗看到黑人孩子犹豫不决的样子,一下子就知道孩子在

担心什么了。他走到孩子身边,对他说:“每一个孩子都得看手相,你也不能例外。我看手相看得相当准的,从来没有出现过推测错误。”

孩子紧张地看着老师,最终还是把手伸了过去。

保罗煞有介事地把那只脏兮兮的小手仔细地翻来覆去研究了很久,然后他盯着他,非常认真、非常确信地说:“你好棒哦,你以后一定会成为纽约州的州长!”

那个黑人孩子简直不敢相信自己的耳朵:“别骗我了,我会成为州长?”

“是的,既然你的手相说你会当上州长,那你就一定行的!”

他坚信老师说的没错,因为老师说了,他看手相看得很准的。他感激地看着老师,并在心中默念:“我行的!”。

从那以后,孩子们打架、逃学的事件一天天地少了。那个黑人孩子变化最大,改掉了一切毛病,就像变了一个人一样,因为他把自己当成了州长,他认为州长就该很优秀。

那群孩子长大以后,真的有不少人成为富翁或名贵。

而那个黑人小孩,也在 51 岁那年成了纽约州第 53 任州长,并且是美国历史上第一位黑人州长。

他就是罗杰·罗尔斯。

这位老师做得很好,他激发了罗杰·罗尔斯“我行”的欲望,让他最终赢得了竞争,强化了自我,取得了骄人的成绩。

每个人都有生活的低谷,都曾经历失败,请你不要太在乎失败,要学会反败为胜,注意强化自我,锻炼竞争力,相信你最终会成为生活的强者。



3. 用鼓励代替泄气

在你的生活当中,有一个人需要靠你的支持、鼓励和理解,才能走出失败,反败为胜,这个人就是你自己。

在面对失败时,泄气是毫无作用的,要积极地对自己进行鼓励,这才能起到正面的作用。当然,当知道自己失败的时候,给自己鼓励是很难办到的。但是,一定要给自己鼓励!保持消极态度是毁坏自己,因为消极的态度会扼杀你未来做事的动力,并且使你没有能力改进自己。

基安很小的时候随父母从意大利搬到了美国,在汽车城底特律度过了悲惨的童年,痛苦和自卑成为他的不良习惯。他那碌碌无为的父亲告诉他:“认命吧,你将一事无成。”这个说法令他泄气,他老是想着自己苦闷的前程。一天,母亲告诉他:“世界上没有谁跟你一样,你是独一无二的。”从此,他燃起了希望之火,他认定他是第一,没人能比得上他。他人对他的鼓励奠定了他成功基础。他第一次去应聘时,公司的秘书要他的名片时,他递上一张黑桃,结果立刻拥有面试的机会。经理问他:“你是黑桃 A?”

“是的。”他说。

“为什么是黑桃 A?”

“因为 A 代表第一,而我刚好是第一。”

这样,他被录用了。

想知道后来的基安吗?他成功了。真的成了世界第一。他一年推销 1425 辆车,创造了吉尼斯纪录。基安每天临睡前都要



重复几遍说：“我是第一。”然后才入睡。这种鼓舞坚定了他的信心和勇气。他的个性得到了有力的强化。

妈妈鼓励，代替了基安的泄气，他努力工作，终于取得了事业的成功。其实，除了别人对你的鼓励，自己鼓励自己也很重要，我们可以看到基安后来每天对自己说：“我是第一！”然后才入睡，这就是自我鼓励的一种。人要学会自我鼓励，这才是真正取得成功的关键。

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，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的怀疑态度的影响，信心受挫，致使学习态度转变，影响了学习成绩。

心理学中还有这样一个著名的实验。一个女孩长相很丑，因此对自己缺乏自信心，不爱打扮自己，整天浑浑噩噩，做事也不求上进。心理学家为了改变她的心理状态，让大家每天都对丑女孩说“你真漂亮”、“你真能干”、“今天表现不错”等鼓励性的话语。经过一段时间的努力，人们惊奇地发现，女孩真的变漂亮了。其实，她的长相并没有变，而是精神状态发生了变化。她不再萎靡了，变得爱打扮，做事积极、爱表现自己了。怎么会发生这么大的变化？其根源正在于鼓励。

失败是人生的必修课，谁也逃不了，但在你失败的时候，千万别在乎，更不要泄气，要学会鼓励自己，用鼓励来代替泄气，这



杰出青少年不用太在乎的10件事

样才能反败为胜。



4. 一锤敲定自己的目标

一艘轮船如果在大海中失去了方向,而在海上打转,那么它很快会把燃料用完,仍然到达不了岸边;一个人如果没有目标,不管他如何努力,都像是失去方向的轮船。辛勤的工作尚不足以使一个人获得成功,因为,如果一个人并未在他心中确定他所希望的目标,那么,他又怎能知道他已经获得了成功呢?

所以,现在开始一锤敲定自己的目标,有了目标你就会下定决心攻占事业与学业的高地;有了目标,潜藏在内心的力量才会找到“用武之地”。

许多伟人就是靠自己一锤敲定的目标,获得了事业的成功。

1965年,藤田田毕业于日本早稻田大学经济系,毕业后,他在一家电器公司打工。

1971年,藤田田决定开创自己的事业,经营麦当劳生意。

麦当劳是世界著名的连锁经营企业,没有相当的财力,是不可能取得其特许经营权的。当时的藤田田才从学校出来几年,只是一个普通的打工仔,所有的积蓄只有5万美元,家里也没有能力支持他,而加盟麦当劳,必须向麦当劳总部交纳75万美元的现金,而且还必须有一家中等以上银行的信用支持。

虽然资金远远不足,但他还是决心要加盟麦当劳,因为他早在学生时期就确立的目标——自己创业。他开始在亲戚朋友中借钱。



5个月的筹资,他却只借到4万美元,离75万美元还有千万里之遥。如果换了别人,在这种时候肯定灰心丧气,肯定放弃了。

但藤田田没有,以为他有他的目标。

在一个早上,藤田田走进了住友银行总经理办公室。这里本来不是他该来的,因为他没有任何资产可抵押,根本就没有向银行借钱的资格。但他还是来了。

藤田田非常诚恳地向住友银行总经理表达了自己创业的心愿,并详细讲述了自己的创业计划。

总经理给他的答复是:“你回去吧,我考虑一下再答复你。”

这句话怎么听都像是一句托辞。藤田田心中陡然产生一股失望,但他没有泄气,想了想自己的目标,他就镇定下来,他恳切地对总经理说:“先生,你能让我告诉你我现有的5万美元存款是怎么来的吗?”

“哦?你说吧。”

“那5万美元是我在过去6年中,按月存款的结果。”藤田田说,“在6年时间里,我每月坚持存下1/3的工资,雷打不动,从未间断。在这6年里,我曾经无数次面对过度紧张或手痒难忍的局面,但我都咬紧牙关,克制欲望,挺了过来。有时候,我遇上计划外的开支,我还是坚持存款,为了存款,甚至厚着脸皮向朋友借钱。我之所以要坚持存款,是因为我在走出大学校门的那一天,我就下决心要在10年内存够10万美元,然后用这笔钱自创事业、出入头地。现在,创业的机会来了,我必须提前开创事业。”

总经理越听越认真,最后,他问清楚藤田田存钱的那家银行地址后,对藤田田说:“年轻人,我下午就可以答复你。”



杰出青少年不用太在乎的10件事

藤田田离开后,总经理立即开车前往藤田田存钱的那家银行,亲自了解藤田田存钱的情况。

柜台小姐告诉总经理:“你是问藤田田先生啊?他是我接触过的最有毅力、最有礼貌的年轻人。在过去6年里,他真正做到了风雨无阻,准时到我这里来存钱。说实在的,这么严谨的人,我真是佩服得五体投地了。”

听了柜台小姐的介绍后,总经理大为感动,他马上打电话到藤田田家里,告诉他住友银行将无条件地支持他开创麦当劳事业。

总经理感慨万分地解释支持藤田田的理由:“我今年已经58岁了,论年龄,是你的两倍,论收入,我每个月是你的30倍。但是,直到今天,我的存款却没有你的多。仅这一点,我就自愧不如,敬佩有加。我把钱借给你这么严谨、这么有毅力的人,我很放心。同时,我敢保证,你会很有出息。好好干吧,年轻人!”

住友总经理没有看错人。

现在,日本所有的麦当劳餐厅都是藤田田的,藤田田也早已成了亿万富翁。

是什么让藤田田获得了成功?是他一锤敲定了自己的目标。现在的平凡并不可怕,现在的失败更不可怕,不要太在乎这些,朝着自己敲定的目标去努力,你终将反败为胜。



5. 成功是选择的结果

不管你信仰什么,你都必须具备选择的力量。你能选择鞋、



汽车、广播节目、电影、读书的方式、伴侣,你有这种能力,没有任何人能阻碍你的选择。而成功,往往来自选择。

敢于选择,打破常规 1933年的一天,英格丽·褒曼一早来到皇家剧院的门口,她想要参加瑞典皇家戏剧学校的招生考试,这年,她才18岁。可后来,就是这位少女,荣获了三次奥斯卡大奖,成了著名的影星。

为了在激烈的竞争中获得胜利,英格丽·褒曼事前做了精心的准备,她对自己如何表演更是煞费苦心。

她曾向自己的戏剧教员说:“我听说过,几乎每一个前来应试的人都想给考官以受过正规培训的良好印象,所以,一般都是选择‘茶花女’或者‘麦克白斯’什么的,在舞台上一把鼻涕一把眼泪地拼命表演。我想,考官们眼睁睁地看着一个又一个年轻姑娘伤心得像泪人一样,心里一定觉得很不舒服,我想选择一个让考官们开心大笑的剧情。”

她的指导老师听了觉得很有道理,就向她推荐了一个小喜剧。

谁也没想到,英格丽·褒曼的这个选择,让她最终获得了戏剧学院的入场券。

他们设计的剧中有这样一个情节:有位小伙子与情人在闹市见面,小伙子是个很风趣的人,本想捉弄一下自己心爱的姑娘,谁知这位姑娘比小伙子更加大胆,反而打情骂俏地撩拨小伙子。

这天,参加考试的人很多,最后,终于轮到了英格丽·褒曼上台表演。本来这场戏开场时,姑娘发现小伙子在前面,便快步跑到小伙子的后面蒙住了对方的眼睛,谁知扮小伙子的演员站错了方向,面对着英格丽上台的方向站着。



杰出青少年不用太在乎的10件事

英格丽上场发现对方站错了方向,已经来不及更正,干脆从侧幕里一下子就扑上了舞台中央,再腾空一跃,站在了台口双手叉腰,“咯咯咯”地娇笑不已。这个别出心裁的创意,一下子震住了全场考官,开始相互交头接耳,饶有兴趣地议论,而且声音越来越大。英格丽干脆将考官们也纳入角色之中,冲着台下的考官们娇憨地放声大笑起来,尽情发挥开来,一直到考评主席说:“行了,行了,停下,已经够了……下一个,请出场。”当时,英格丽真不知道自己是如何下台的,她以为自己这下全完了。

正当英格丽认为自己不会有希望的时候,却意外地得到自己的考试已经通过的消息。不久,她又通过了复试,终于被录取了。

原来,那天初试,英格丽一出场,从她笑声过后的那一刻起,评委们就不约而同地聚在了一起,相互说:“看见了吧,这姑娘一出场就与众不同,瞧她那先声夺人的架式,不用再看了,她一定行!”

英格丽·褒曼的选择让自己在比赛中一下子脱颖而出,她的选择为她带来了成功。

选择就是重生 也许你不明白这个题目的意思,不要紧,看完下面的这个故事,你就明白了。

1955年,18岁的金蒙特已是全美国最受喜爱、最有名气的年轻滑雪运动员,她的照片被用作《体育画报》杂志的封面。金蒙特踌躇满志,积极地为参加奥运会预选赛做准备,大家都认为她一定能成功。

她当时的生活目标就是得奥运会金牌。然而,1955年1月,一场悲剧使她的愿望成了泡影。在奥运会预选赛最后一轮比奥



中,金蒙特沿着大雪覆盖的罗斯特利山坡开始下滑,没料到,这天的雪道特别滑,刚过几秒钟,便发生了一次意想不到的事故。她先是身子一歪,而后就失去了控制,像一匹脱缰的野马,直往下冲。她竭力挣扎着想摆正姿势,可无济于事,一个个的筋斗把她无情地推下山坡。在场的人都睁大眼紧张地注视着这一幕,心几乎提到了嗓子眼儿。

当她停下来时已昏迷了过去。人们立即把她送往医院抢救,虽然最终保住了性命,但她双肩以下的身体却永久性瘫痪了。金蒙特认识到活着只有两种选择:要么奋发向上,要么灰心丧气。她选择了奋发向上,因为她对自己的能力仍然坚信不疑。她千方百计使自己从失望的痛苦中摆脱出来,去从事一些有益于公众的事业,以建立自己新的生活。几年来,她整日和医院、手术室、理疗和轮椅打交道,病情时好时坏,但她从未放弃过对有意义的生活的不断追求。她的选择给她带来了重生。

历尽艰难,她学会了写字、打字、操纵轮椅,用特制汤匙进食。她在加州大学洛杉矶分校选听了几门课程,以后当了一名教师。她酷爱自己的工作,学生们也喜欢她,师生间互相帮助、互相进步。

从1955年到现在,很多年过去了,金蒙特从未得过奥运会的金牌,但她的确得了一块金牌,那是她的选择授予她的人生的金牌。

选择可以给你带来成功,可以给你带来重生,更可以让你走出失败。所以,不要太在乎失败,学会选择,学会反败为胜,掌控自己的人生!



6. 巧与别人合作

谁都不可能是一座孤岛,一个人要取得成功,必须学会与别人一起相处,并能够与别人的合作。就像一个人想领导一个企业朝着明确目标前进,他就必然需要一支有效的队伍作后盾一样。

集体工作意味着协调一致。人与人之间有时会发生冲突,但不应该把矛盾延续下去,以致发展到无法共事的地步。

合作应该从自身做起,在这方面最好的建议也许是:保证自己个性的良好平衡,避免走极端;在执行集体工作中争取主动;在与自己共事的工作人员中,寻找积极的而不是消极的品质;对别人表示寄予最大的期望;保持足够的谦逊,在别人的行为理应受到尊敬时,向别人诚挚地致以敬意。

一个人获得成功之前,必须得到人们的尊敬,否则,他就无法赢得别人的合作。锋利的言辞,冷漠地对待他人的权利和感情,有意无意的怪癖——所有这些,都将使这个人得不到人们的尊敬,至少是很难得到人家的尊敬。

合作不能靠命令来维护。人们在完成合作的任务时,如果仅仅是因为害怕,或者出于经济上的不安全感,那么,这种合作的很多地方是不会令人满意的。因为,这种做法把合作的精神忽略了,而正是这种精神——心甘情愿的合作态度——对人的成败具有重要的影响。

你要得到别人的支持而不是反对,必须唤起别人合作的愿望,使他们直接或间接地看到自己的利益。人们都希望得到的



是这样的一种赏识：承认他们正在做的是很有价值的，是值得花时间和精力去做的。他所做的事情，对他的人生旅程非常重要。

得到最佳合作的关键，是给予人们与他们才能相称的、有意义的工作，并且承认和肯定他们迈出的每一步。这就强调了这一事实：要不断地得到合作，就必须让人们做有意义的事情。

每一个事业有成的人，在成功的路上，都曾经受到别人许多帮助。因此我们应该把帮助别人作为回报，这是公平的游戏规则。

与敌人合作 1807年，拿破仑的外交大臣塔里兰认为推翻拿破仑的时机已经来临，他需要寻找一位盟友，最后他选择了他的最痛恨的敌人——秘密警察首领富歇。

虽然塔里兰并不期望和富歇建立任何友谊，而且也不可能，但是如果和富歇合作，对方一定会努力证明自己。他明白，与富歇的结盟是建立在双方利益基础之上的，和私人的情感没有任何关系。而这样的合作才是最安全的。

这两位一向对立的大臣竟然会结盟，旁人对他们的主张也产生了极大的兴趣，对拿破仑的反对也逐渐蔓延开来。从那以后，塔里兰和富歇成了最佳的搭档。

敌人和朋友总是相对的。当新的更为强大的敌人出现时，原来的敌人则可能成为朋友；当敌对双方存在某种共同利益时，双方也可能成为朋友，共同去获取那份利益。

向敌人学习是聪明的表现，和敌人合作是智慧的表现。

团队合作 两个人强过一个人，三个人又强过两个人。查斯特·菲尔德爵士指出：“团队合作是个被滥用的字眼，但也是一个未充分使用的原则。不同的文化有不同的团队形态，我认



杰出青少年不用太在乎的10件事

为,在西方社会的不少公司里,除非有特别训练,否则总是很少见到团队合作的情形。而在日本企业中,似乎有种很强的团队规则。有时,小事会造成很大的差别。”

说明好的团队合作的最佳例子,便是运动队伍。即使成为一个棒球队里的最佳的投手,如果少了其他8名队友,他会在哪里?事实上没有人能够独自具备所有足以完成计划所需的经验、学识、基本能力及知识。它需要不同才干的人共同投注,才能完成任务。

了解两个人强过一个人,三个人又强过两个人,是很重要的。由每个人发挥才干结合出的团队,永远比这些人自己单打独斗要强得多。

有些团队获得的成果超乎他们的预期。在这种例子中,他们谨慎地遵守了几项规则:例如创造可以自由思考的气氛、以开放态度倾听不同想法、不打断别人的谈话,以及仔细分析每一个建议以发现何者可行。

团队成员之间出现嫌隙,将严重减损这个团队的实力。领导者必须迅速找到这个负面因素,并将之除去,因为它可能让你付出很高的代价。成员之间的恶性竞争,常是团队崩溃的原因。

在一个队伍中,较弱的成员会成为你的困扰,因为他可能拖垮其他人。如果你无法激励那名成员跟上其他人的标准,他就必须被替换下来。

找好合作的伙伴 一个生活的热爱者期望得到人类最美好的物质和精神财富,于是他四处寻求。

路上,他碰见一个背着袋子的人,他上前说:“把你袋子里的鱼给我一条吧,我看见它们还在袋子里扭动呢。”



于是那人停下来,伸手从袋中抓出一条给了他。不过那不是鱼,而是蛇。

他继续向前走,看见一个提篮子的少妇,他上前说:“把你篮子里的人参给我一支吧,据说那是药中珍品呢。”

于是少妇停下来,伸手从篮中拿出一支给了他。不过那不是人参,而是婴粟。

他继续向前走,看见一个背着胡琴的青年,他对他说:“请你给我拉一支快乐的曲子吧,让笑声伴随着我。”

于是青年停下来,取下胡琴,为他奏了一支歌。不过那不是快乐的欢歌,而是催人泪下的悲歌。

他继续朝前走,看见一个富有的人,他上前说:“把你的慷慨给我一点吧,让我做一个乐善好施的人。”

于是富人解开衣襟,从怀中掏出一把递给了他。不过那不是慷慨,而是吝啬。

他继续朝前走,看见一个眉头紧皱的女人,他上前说:“把你胸中的宽容给我一点吧,让我变成个能够容人的君子。”

于是那女人从胸中捧出一捧给了他。不过那不是宽容,而是妒忌。

“人们这是怎么了?为什么把我要的东西都给错了?”他问。

“他们并没有给错,而是你找错了人。”一个声音说。

这个故事告诉我们不要找错了合作的对象。在你与你的朋友相处的时候,你都要把握住这样一个原则:找对合作对象。

人没有办法独自完成一件成功的事,巧与别人合作是一个好办法,当你遇见失败,别在乎,寻找原因;也许你少的就是一个好的合作伙伴!



7. 永远继续下去

“继续走完下一里路”的原则不仅对别人很有用,对你也很有用。

决心获得成功的人都知道,进步是依靠一点一滴不断地努力得来的。例如,房屋是由一砖一瓦堆砌成的;足球比赛的最后胜利是由一次一次的得分累积而成的;商店的繁荣也是靠着一个一个的顾客造成的。所以每一个重大的成就都是一系列的小成就累积而成的。

永远继续下去是实现任何目标的唯一聪明的做法。最好的戒烟方法就是“一小时又一小时”坚持下去。有许多人用这种方法戒烟,成功的比例比别的方法高。这个方法并不是要求他们下决心永远不抽,只是要他们决心不在下一个小时抽烟而已。当这个小时结束时,只需把他的决心改在下一小时就行了。当抽烟的欲望渐渐减小时,时间就延长到两小时,又延长到一天,最后终于完全戒除。那些一下子想戒除烟瘾的人一定会失败,因为他们心理上感觉受不了。一小时的忍耐很容易,可是永远不抽就很难了。

想要实现任何目标都必须永远继续下去。对于那些初级管理人员来讲,不管被指派的工作多么不重要,都应该把它看成是“使自己向前跨一步”的好机会。推销员每促成一笔交易,就为迈向更高的管理职位积累了条件。

有时某些人看似一夜成名,但是如果你仔细看看他们的历史,就知道他们的成功并不是偶然得来的,他们早已投入无数心



血,打好了坚固的基础。那些暴起暴落的人物,声名来得快,去得也快。他们的成功往往只是昙花一现而已,他们并没有深厚的根基与雄厚的实力。

富丽堂皇的建筑物是由一块块独立的石块砌成的,石块本身并不美观。成功的生活也是如此。永远继续下去是成功的法则。

向蜘蛛学习 布鲁斯国王长期与英格兰军队打仗,每一次都败北而归。在第6次战争中,他又被打得落花流水,只得躲藏在一所不易被发觉的破茅草屋里。

当他正带着失望与悲哀躺在柴草床上的时候,他看见一只蜘蛛正在结网。为了给自己解闷儿,并看蜘蛛如何对付,国王毁坏了它将要结成的网。对此,蜘蛛并不在意,立刻继续工作,再结一个新网。国王又把它网破坏了,蜘蛛又开始结另一个网。如此反复多次,国王开始惊奇了。他自语道:“我被英格兰的军队打败6次,我已准备放弃战争了,难道说我连一只蜘蛛都不如吗?”

当蜘蛛将第七个新网结成功时,国王也终于鼓起了勇气,他决意再进行一次奋斗,从英格兰人的手里解放他的国家。他重新召集了一支新的军队,很谨慎而耐心地做着准备,终于打了一次重要的胜仗,把英格兰人赶出了苏格兰国土。

在很多时候,我们跌倒了,从此一蹶不振,并不是别人阻止我们振作起来,而是我们自己放弃了永远继续下去的打算。

继续下去就是成功 希拉斯·菲尔德年近七十时积聚了一大笔财富。本可以安度晚年的他却突发妙想:在大西洋的海底铺设一条连接欧洲和美国的电缆。如果这个妙想实现了,其商



杰出青少年不用太在乎的10件事

业价值无法估量,但这个工程的浩大也是可想而知的。

这个倔强的老头儿使尽浑身解数,总算从英国政府那儿获得了资金。然而,这笔资金来得实在不容易,因为在英国议会的投票表决中,仅以一票通过。看来,菲尔德这个项目在起步时就注定多灾多难。

果然,当菲尔德开始电缆铺设时,铺设路程不到五英里,电缆就断了。

不得已,菲尔德又进行了第二次铺设。当电缆达到二百英里长的时候,电缆上的电流消失了,这证明电缆又断了。

他又重新购买了七百英里的电缆,并且请了最优秀的专家,买了最先进的机器来继续他的事业。遗憾的是,当七百英里长的电缆快要铺完时,电缆再次断了。

菲尔德的员工彻底泄气了,媒介和大众纷纷嘲笑菲尔德的“壮举”,那些投资者也没了信心,不愿继续向大西洋中“扔钱”了。唯独菲尔德没有放弃,他用自己的口才说服了合作者。这项工作又得以开工。上天保佑,这次总算一切顺利,电缆铺设完了,并且电流正常。然而,就要竣工的时候,电缆上的电流还是突然中断了。

此时,除了菲尔德和两个朋友外,几乎没人不感到绝望的。但他们始终抱有信心,正是由于这种坚持不懈的毅力,他们最终又找到了投资人,开始了新一次的尝试。他们买来了质量更好的电缆,一路把电缆铺设了下去。一切很顺利,但在最后铺设横越纽芬兰六百英里电缆线路时,电缆突然又折断了,掉入了海底。他们打捞了几次,但都没有成功。于是,这项工作就此停了下来,一停就是一年。



菲尔德就是菲尔德,一年之后,他又组建了一个新的公司来继续他的工作。1866年7月13日,这项壮举终于完成了。菲尔德发出了第一份横跨大西洋的电报!电报内容是:“7月27日,我们晚上九点达到目的地,一切顺利。感谢上帝!电缆都铺好了,运行完全正常。希拉斯·菲尔德。”

菲尔德和他的同仁们铺设的电缆至今仍然被人们使用着,而且再用几十年也不成问题。

放弃比挫败更可怕。历史上无数的失败者,把握了机遇,却在最困难的时候放弃了机遇,丧失了继续下去的信念,最终一事无成。

如果你认为自己的方向是正确的,你就应该永远继续下去。当所有的人都认为不能够成功时,你可能已经站在成功的门前了。

执著的追求 1828年,十八岁的伯纳德·帕里希离开了法国南部的家乡。按他自己的说法,那时候他“一本书也没有,只有天空和土地为伴,因为它们对谁都不会拒绝。”当时他只是一个不起眼的玻璃画师,然而,他内心却怀着满腔的艺术热情。

一次,他偶然看到了一只精美的意大利杯子,完全被它迷住了,他过去的生活完全被打乱了。从那时候起,他内心完全被另一种激情占据了——他决心要发现瓷釉的奥秘,看看它为什么能赋予杯子那样迷人的光泽。此后,他经年累月地把自己的全部精力都投入到对瓷釉各种成分的研究中。他自己动手制造熔炉,但第一次以失败告终。后来,他又造了第二个。这一次虽然说成功了,然而这只炉子既耗燃料,又耗时间,让他几乎耗尽了全部财产。最后因为买不起燃料,他无奈之下只能用普通火炉。



杰出青少年不用太在乎的10件事

失败对他已经是家常便饭,然而每次他在哪里失败就从哪里重新开始,永远继续努力;最终,在经历无数次的失败之后,他烧出了色彩非常美丽的瓷釉。

为了改进自己的发明,帕里希用自己的双手把砖头一块一块地垒了起来,建了一个玻璃炉。终于,到了决定试验成败的时候了,他连续高温加热了六天。可是,出乎意料的是,瓷釉并没有熔化。他当时已经身无分文了,只好通过向别人借货又买来陶罐和市材,并且想方设法找到了更好的助熔剂。准备就绪之后,他又重新生火,然而,直到燃料耗光也没有任何结果。他跑到花园里,把篱笆上的市棚拆下来充柴火,但仍然没有效果;然后是他的家具,但还是没有起作用。最后,他把餐具室的架子都一并砍碎扔进了火炉,奇迹终于发生了:熊熊的火焰一下子把瓷釉熔化了,秘密终于被揭开。

任何人在成功之前都是默默无闻的,这个时候,不可能有鲜花美酒相伴,更不会有一丁点儿掌声和喝彩。这时候,如果你能执著地追求,永远继续下去,最后等待你的不是成功还会是什么?

所以,不要太在乎失败,永远继续下去,这是成功的必由之路。



8. 大成功来自高层次的需要

在同样的一个社会里,一些人成大功,一些人成小功,一些人一蹶不振。不少人为了一个远大的目标,能经受长年累月的



奋斗考验,做长期的努力,也有不少人虽向往成功,却经受不起几次挫折便向困难投降。

你的需要是什么?产生的内在动力是强还是弱?一匹小马达,也许可以带动一辆小拖车,但绝对带动不了一列大火车。

你想成大功,很好。但你必须了解带动火车飞速前进的动力机车与一般小马达的区别。确切地说,你必须了解你内心世界能推动你前进的动力是什么,有多大。

美国现代社会心理学家马斯洛一生最大的贡献是研究了人的需要与行为动机的关系。

马斯洛指出,人的行为动机与五个层次的需要相关联——生理需要(饥、渴、性欲等);安全需要(身心不受侵犯、有保障);爱的需要(友情、归属、爱情等);尊重与成就的需要(地位、荣誉等);自我实现的需要(个人潜能得以发挥、为理想和信仰而奋斗、创造性的工作等)。

一般情况下,人们必须先生存后发展,所以人的低层次的生理需要、安全需要比高层次的爱的需要、尊重的需要更加强烈。自我实现的需要,一般要在前面四个层次的需要得到基本满足之后才会产生。

大成功来自高层次的需要,只有达到自我实现的需要,你才能获得大成功。那么,达到自我实现的需要的人有什么特点呢?

能接纳自然、自己和他人 自我实现者能坦然地接受自己、自然和他人的天性、优点或缺点,能与它们泰然相处。他们不会为自己或他人的缺点所困扰或感觉内疚与不安,而能坦然地接受自己的现状,包括自己的需要、水平、愿望。同样,他们也能宽容地对待他人的弱点或问题。因此,他们从容而自主地生活,并



杰出青少年不用太在乎的10件事

且很少使用自我防御机制。

倾向于关心问题而不是关心自己 自我实现者的典型特征是他们都献身于工作。他们热爱自己的工作,认为很胜任自己的工作,并对工作有很强的责任感。他们不只是为谋生而工作,工作使他们快乐。对他们而言,工作不仅可以满足他们的物质需求,更能满足他们的精神需求。也就是说,工作向他的能力挑战,促使他成长,以至于将自己的潜能达到可能达到的最高水平,由此带来强烈的快乐感。所以,他们专注于自己的工作,热情献身于自己的工作。他们巧妙地把谋生与实现自我融为一体。因此,即使他们不再需要靠自己的工作谋生,他们仍以努力工作为快乐。

善于欣赏生活,常保持新鲜感 自我实现者对许多人生经验都能保持常新的愉快感受。日出、日落、音乐、美食,这些最基本的日常生活经历都可能使他们产生永不衰退的美感体验,使他们感觉快乐、惊喜甚至敬畏。

较经常的高峰体验 所谓高峰体验是指一种强烈的、漫无边际的、气势磅礴的体验,一种从未有过的力量感,入迷、快乐、惊奇、敬畏以及失去时空感的体验,一种天人合一、物我两忘的体验。处在高峰体验中的人,会体会到强烈的力量、信心,使他感觉他能做所有的事,达到他想达到的所有目标。自我实现者在达到高峰体验期间,个体会体验到如醉如痴、震撼、欣喜若狂的幸福感,自我是超越的,没有什么事情不能完成或改变,能获得强大的信心和力量,感到生活的意义。自我实现者的高峰体验次数可能不相同。高峰体验次数少的自我实现者更有实际效率;而高峰体验频频发生的自我实现者则更富有诗意,并以审美

的眼光观察事物,是超越经验的。

社会兴趣强烈 自我实现者所关心的不单是他们的朋友和亲属,而是全人类各种文化范围内的人。他们热爱人,当被他人不合理的、残酷的行为所压抑或激怒时,能迅速理解和宽恕他人的过失。他们有强烈的社会兴趣,对人的命运充满着关注,并致力于社会的健康发展。

人际关系广泛而深刻 自我实现者有寻找其他自我实现者做亲密朋友的倾向,愿意与有相同价值观的人在一起。这种朋友关系虽然不多,但深切而充实。他们对朋友的爱是不求索取的,像关心自己的成长一样,关心他人的成长与发展。他们对他人的爱是无私的。对他们来说,提供爱和接受爱是一样重要的。由于无私,他们对爱没有依赖性,因此不会有担心、猜忌等体验。

具备民主的性格结构 自我实现者对人有强烈而深刻的情感,具有普天之下皆兄弟的博大情怀。他们对人极少有偏见,愿意向任何值得学习的人学习,他们一视同仁并友好地看待不同阶层、种族、宗教、教育水平、国家或肤色的人,他们接受民主的价值观。

有创造性 具有创造性和发明才能是自我实现者共有的品质。他们的创新精神反映在他们所从事的工作中。创造性不仅表现在著书、作曲、绘画等活动上,更反映在很一般的活动中。创造性是一种领会和反映世界的方法,是一种创新精神。创造性之所以是自我实现者的特征,与成长动机有直接的联系。自我实现者在日常生活的创造性表现,是其人格自发性、单纯性及洞察性的表现。

具有很强的道德感 自我实现者有十分明确的伦理和道德



杰出青少年不用太在乎的10件事

标准,不论在什么样的情境下,他们都坚持这些原则。他们反对为了目标而不择手段。

富有幽默感 自我实现者善于观察人世间的荒诞和不协调现象,并能以一种诙谐、风趣的方式将其恰当地表现出来。但他们决不会把这种本领用到有缺陷的人身上。他们对不幸者总是予以同情。他们的幽默是富有哲理性的,是有教益和创见的。

自我定向 自我实现者不盲从。他们自信并自主,他们在一些原则问题上能够抵制社会的压力而进行思考和行动。他们是自我引导的,他们被自己指挥而不被环境指挥。他们在遵守社会习俗与规范的同时保持自己的价值体系和行为方式。

尽管如此,自我实现者也并不是完美无缺的,他们只是比其他人更接近完善,自我实现是一个需要付出代价的过程。只要参照自我实现者的特征,就可以采取许多建设性措施来推进自己的心理朝着健康的方向发展。

成为自我实现者吧,你的需要层次的提高,意味着你将赢得大成功!



9. 学会自我暗示

自我暗示是运用内部语言或书面语言的形式来进行自我调节情绪的方法,也就是说,自己在内心与自己对话。语言暗示对人的心理乃至行为都有着奇妙的作用。当不良情绪要爆发或感到心中十分压抑的时候,可以通过语言的暗示作用,来调整和放松心理上的紧张,使不良情绪得到缓解。当你将要发怒的时候,



可以用语言来暗示自己：“别做蠢事，发怒是无能的表现。发怒既伤害自己，又伤害别人，还于事无补。”这样的自我提醒就会使你的心情平静一些。语言暗示还可以用来松弛过分紧张的情绪，也可用来激励自己。比如情绪激动时，通过自我默诵或轻声警告如“冷静些”，“不要发火”来抑制情绪；进考场后暗示自己“不要紧张”、“我一定能考好”来保持情绪的穩定。

自我放松训练中也要用到自我暗示的技巧。在临考前，若你感到十分焦虑和紧张，可以用这一方法来消除紧张情绪：通过自我默想，使意识范围逐渐缩小，排除外界干扰，全身松弛，纠正情绪的失衡状态，使自己从紧张的消极情绪状态中解脱出来，达到内心的平静和安宁。

下面介绍几种有效的自我暗示方法：

使用肯定语气 皮肤黑的两个女孩照镜子，一个女孩很有自信地说：“我的皮肤呈小麦色，几乎可以跟黑发媲美。”而另一个女孩说：“怎么搞的，我的皮肤这么黑！”因此对于那些常常只看到自己短处的自卑者来说，应学会多用一些积极肯定的语句来评价自己，比如在考试中，虽然没有取得理想的成绩，但已经尽了最大努力，而且成绩比以往有明显提高，你应当看到自己的进步，对取得的成绩表示欣喜，并且让高兴地对自己说：“我已经尽力了，我一定能在下次考试中取得更大的进步。”

尽量少说不利于自己的言语 自我暗示的秘诀在于避免反复使用含有负性意味的无益措辞。比如，最近遇上不顺心的事情常暗自抱怨：“我真倒霉，倒霉……”结果倒霉事接连不断。因为无形中这种语言会给自己一种消极的自我暗示，会越发加剧“你就是一个倒霉蛋”的命运的信念。于是你会对一点点不顺心



杰出青少年不用太在乎的10件事

的小事变得特别敏感,并为此烦恼不堪。你可以将要发牢骚的对象改成一个自己讨厌的对象,用代词来表达怨气,从而能转移和大大消除自己心中的憋闷情绪。

凡事都要有最坏的打算 每个同学考试不顺利都会无意识地说出“真糟糕”,其实内心并不认为这是最糟糕的情形,而如果承认这是最坏的事情,那么只要一想到:“现在是最糟糕的情况,以后再也不会有这么糟的事情了,如果有的话也只是稍微上升一些而已。”这样就可以促使事态好转了。

拥有“天无绝人之路”的观念 有时候现实的打击会接踵而至,让你感到极度绝望,在情绪极度低落的情况下,你的思维往往容易过于狭窄,难以找到解决问题的办法。但如果你养成了这样的心态:天无绝人之路,那么无论现实的压力有多大,你都能坚强地挺过去,人们常常会感叹的“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”就是说的这一道理。

学会自言自语 当你因一些小事而感到烦躁不安时,可以适当让自己自言自语或者偶尔发几句牢骚,从而减轻烦恼情绪。比如因为早晨起床晚了,上课迟到结果被老师批评了几句,心里感到很不舒服,这时,可以在心里自言自语道:“怎么我偶尔迟到一次老师就要这么严肃地批评我。下次一定别让他再逮着了。”又比如,今天可能老遇上不顺心的事情,坐公交车上学遇上堵车结果差点迟到,然后上课后才发现自己忘了带家庭作业本,结果被老师说了两句,许多倒霉事情都出现了。这时,你可以自言自语:“不高兴的事情马上就要过去了,明天又是新的开始,一切都会好起来的。”

写信给朋友 当你有满腹的心事,却又苦于没有倾诉的对

象,或者不想与别人面对面交流,可是感到内心实在承受不了这么多压力时,所有的人都希望有一位理解自己的人来倾听自己的心声。这时你不妨将心事写成一封书信,寄给远方的好朋友或亲人,让对方来分担你的忧愁。由于平日各自都学习繁忙,可能疏于联络,但彼此都很珍惜这份感情,因此一方有困难时,对方一定会全力以赴帮助你找到解决问题的最佳方法。写完信后,你立即会感觉自己的烦恼解脱了不少;当你再收到对方来信时,更是会激动不已,或许此刻的你已经摆脱了烦恼,亲人或朋友之间的感情也从此得到进一步升华了。

尽量把不愉快的原因写出来 有时候烦恼的原因不明显,但总是有忧郁的思绪缠绕在你周围,让你无法摆脱这种烦恼。这时不妨列一张烦恼来源的清单,写下所有引起烦恼的事情,将心中的不快诉诸笔端以使烦闷得到释放。

要学会自我暗示,尤其在你遇到失败和挫折的时候,要告诉自己:“我不会太在乎,我是可以反败为胜的!”你必将迎来成功!



10. 把成功的希望高擎在手中

希望是引爆成功的导火索,是激发生命激情的催化剂。一个人,只要活着,就有希望。只要抱有希望,生命便不会枯竭。

据说在沙漠中远行,最可怕的不是眼前的一片荒凉,而是心中没有一壶清凉的希望。

在一望无垠的沙漠中,有一支探险队在负重跋涉。

沙漠中阳光很强烈,干燥的风沙漫天飞舞,而口渴的队员们



杰出青少年不用太在乎的10件事

没有了水。

当队员们失望地准备把生命交付给这茫茫沙漠时,探险队的队长从腰间拿出一只水壶,说:“这里还有一壶水,但穿越沙漠前,谁也不能喝。”

水壶在队员们手里传递开来,沉沉的,幸福和喜悦在每个队员的脸上弥漫开来。

终于,探险队员们一步步挣脱了死亡线,顽强地穿越了茫茫沙漠。当他们相拥着为成功喜极而泣的时候,突然想到那壶给他们的信念以支撑的水。

拧开壶盖,汩汩流出的却是满满一壶沙。

无论生命处于何种境地,只要心中藏着一片清凉,生命自会有一个诗意的栖息地。

人生最宝贵的财富之一便是希望,所以罗素说:“从感情上讲,未来比过去更重要,甚至比现在还重要。”

那么,如何把成功的希望高擎在手中呢?

做事要有预见性 1865年,美国南北战争宣告结束。北方工业资产阶级战胜了南方种植园主,但林肯总统被刺身亡。

全国沉浸在欢乐与悲痛之中,既为统一美国的胜利而欢欣鼓舞,又因失去了一位可敬的总统而无限悲伤。

然而当时的卡耐基却看到了另一面。他预料到,战争结束之后,经济复苏必然降临,而经济建设对于钢铁的需求量便会与日俱增。

于是,他义无反顾地辞去铁路部门报酬优厚的工作,合并由他主持的两大钢铁公司——都市钢铁公司和独眼巨人钢铁公司,创立了联合制铁公司。同时,卡耐基让弟弟汤姆创立匹兹堡



火车头制造公司和经营铁矿。

上天赋予了卡耐基绝好的机会。美国规划建设一条铁路，一条横贯大陆的铁路。

“美洲大陆现在是铁路时代、钢铁时代，需要建造铁路、火车头和钢轨，钢铁是一束万利的。”卡耐基暗自思索。

不久，卡耐基先向钢铁发起进攻。

卡耐基先买下了英国道兹工程师“兄弟钢铁制造”专利，又买下了“焦炭洗涤还原法”的专利。

他这一做法不乏先见之明，否则，卡耐基的钢铁业就会在不久后的大萧条中成为牺牲品。

1873年，经济大萧条的境况不期而至。银行倒闭、证券交易所关门，各地的铁路工程支付款突然被中断，现场施工嘎然而止，铁矿以及煤矿相继歇业，匹兹堡的炉火也熄灭了。

卡耐基断言：“只有在经济萧条的年代才能以便宜的价格买到钢铁厂的建材，工人的工资也相应较低。其他钢铁公司相继倒闭，向钢铁挑战的东部企业家也已鸣金收兵，这正是千载难逢的好机会，绝不可以与之失之交臂。”

在最困难的情况下，卡耐基却反常人之道，打算建造一座钢铁制造厂。

同年，卡耐基以他自己三家制铁企业为主体，联合许多小焦炭公司，成立了卡耐基公司。

卡耐基兄弟的钢铁产量占全美的1/7，逐步向垄断型企业迈进。

1890年，卡耐基兄弟吞并了狄克仙钢铁公司，公司名称也变为卡耐基钢铁公司。不久之后，又更名为US钢铁企业



杰出青少年不用太在乎的10件事

集团。

卡耐基的成功是与他的预见性分不开的。正是由于对南北战争结束后的社会需求与经济发展有清醒的认识和正确的估计,他才反常人之道,大刀阔斧地打造了他的钢铁集团。

有人把机遇称为“运气”,但不管称谓如何,有一点是肯定的,预见性使卡耐基把成功的希望高擎在手中!

保有平常心 詹姆斯在工作中表现不错,业绩也很突出,因此他很有希望被升为部门经理。他有一个竞争对手泰勒,他是公司的老员工,个性很强,总是爱争强好胜,他对这个位置也志在必得,因此两人都更加表现自己。

詹姆斯在工作上积极努力,尽管他有得到这个位置的欲望,但是却把它牢牢地抑制在心中,对工作积极投入,对同事热情友好,并没有因为他有希望当上部门经理而疏远别人,更没表现出和泰勒一决高下的态度,一切和往常一样。可是泰勒不同,在工作中,他会想象当上部门经理的快乐。而对同事则表现不软不硬,可每当有同事夸耀詹姆斯时,他就很恼火,竭力反驳同事的观点。尽管他没有直说,但他的心思众人皆知。有时他还对同事耀武扬威,俨然一副部门经理的模样,盛气凌人,不可一世。

一次他和詹姆斯聊天时说:“詹姆斯,你说这个部门经理应该谁当?”

詹姆斯:“这是上头的事,我不知道。”

泰勒说:“那你认为在公司里,谁最有希望?”

詹姆斯明白他的心思,知道这是他在炫耀自己,于是对他说:“当然是你了,你是公司的老员工,又没犯什么错误,还有许



多优点,我想应该是你最有希望。”

泰勒听了十分喜悦,便对詹姆斯说:“如果我被提升了,一定请你吃饭。”

詹姆斯对他的想法很明白,这是在嘲讽他,可詹姆斯并没有反驳,只是说:“那好,我随叫随到。”

过了几天,上头下了指示,提升詹姆斯为部门经理,泰勒听到这个消息,当即怔在了自己的座位上。

詹姆斯和泰勒对提升一事都有欲望,但是詹姆斯控制了这个欲望,没有因此而影响正常的工作以及和同事之间的交往,保持了一颗平常心,成功的希望也被他高擎在手中!

所以,不要在乎失败,做事要有预见性,保持一颗平常心,你就能把成功的希望高擎在手中,反败为胜!

第七章

不用太在乎长辈的“非难”





1. 如何远离“非难”，与父母和谐相处

也许你会越来越感到与父母不能像以前一样很好地相处，观察家长的心理，颇像一个雕刻家把自己的理想实现在一块顽石上，创造出一具美丽的维纳斯。石像上的每一条曲线，都是他精心构思和刻画出来的，他担心别人对石像的毁誉有时比对自己的生命更关切。父母对孩子就是这样。把一个无知的小细胞培养成一个伶俐活泼的孩子，其中花费了多少心血实在无法用数字统计。在许许多多父母的心目中，子女就是他们理想自我的又一次重生，因而不惜毕生心血把理想自我过渡到孩子身上。结果往往事与愿违，因为他们忽视了一个基本常识，孩子毕竟不是石头，可以随意摆布和处置，孩子也是有思想、有灵性的人，它本身就存在着自我塑造的能力。父母的任务不是把难以实现的愿望强加给孩子，而在于为孩子创造良好的自我塑造的气氛和条件。

进入青春期之后，学生与父母之间的关系发生了微妙的变化，这种变化表现发生在许多方面，如：情感上的脱离——由于在情感上有了其他的依恋对象，与父母的情感便不如以前亲密



了;行为上的脱离——学生要求独立的愿望十分强烈,在行为上反对父母对他们的干涉和控制;观点上的脱离——学生对于任何事件都喜欢自己进行分析和判断,不愿意接受现成的观念和规范。因此,他们对于以前一贯信奉的父母的许多观点都要重新审视,而审视的结果与父母意见常常不一致;父母的榜样作用——随着学生生活范围的扩大,会有其他成人形象通过各种途径进入他们的心灵,这些人物又都是近乎理想水平的形象,相比之下,父母就黯然失色了,另一方面,随着学生思维水平和认识能力的提高,对逐渐发现存在于父母身上的、过去未曾察觉的某些缺点,也会逐渐削弱父母的榜样作用。

这是从《2000 年中国城市青少年消费形态报告》得知的。为什么你和父母的隔阂越来越大,争吵越来越多?原因可能是父母过于爱护你、放任你、冷漠你、过问太多、要求太高、对你的朋友太挑剔……这些我们都称之为“非难”,那么如何远离非难,与父母和谐相处呢?那就一定要知道父母与子女相处的三种方式:

溺爱型 父母对孩子过分宠爱,不是把孩子当成主动交往的对象,而是当成被动的保护对象,“承包”了孩子的一切生活活动,这是一种以孩子为中心的交往方式。其特点之一,只注重孩子的物质需求,吃喝玩乐应有尽有,甚至想方设法刺激和扩张孩子在物质享受方面的欲望,让孩子过着衣来伸手、饭来张口的寄生生活;特点之二,对孩子言听计从,百依百顺,对孩子的错误缺点总是加以包庇,孩子在外面占了便宜,他们喜形于色;孩子在外面稍微吃点亏,他们便怒不可遏,甚至带着孩子去兴师问罪。

在这种环境里成长的孩子,往往把自己看成是地位特殊的



杰出青少年不用太在乎的10件事

人,容易养成骄横任性、贪婪、无礼、目空一切、自私等品质。由于始终处于父母羽翼的保护下,娇骄二气十足,依赖性强,缺乏交往的主动性,社会适应能力低。

专制型 这是一种不平等的交往方式。父母只把孩子当成支配命令的对象,对待孩子或者简单粗暴,或者严厉过分,或者约束过死,采取的是“控制与隔离”的教育方式。这样的父母遵从的是“棍棒之下出孝子”的信条。

其实,棍棒只能给人留下创伤,使人变得仇恨、冷酷、麻木和虚伪,压而不服。“严师出高徒”这句话的确不假,但是严有“严格”和“严厉”之分,适度的严格是必要的,也是有益的,而过分的严厉则是有害无益。父母对孩子的严格要求通常是指在大人的启发、诱导和鼓励帮助下,要求孩子养成良好的品德习惯,学会自己应做的事情。严格是以爱为前提的,在严格要求的同时,使孩子感到父母之爱的温暖;而“严厉”则往往是以不适当的要求为前导。“为什么你不是全班第一?”“为什么你得99分而不是100分?”又以打骂等暴力手段为后盾。其结果只能是适得其反。

民主型 也称科学型,父母与孩子以平等的身份进行交往。父母对子女有强烈的责任感,尊重其人格和权利,同时又施以必要的教育和指导;对孩子充满关心和爱护,又注意发挥孩子的主动性和独立性。

首先,他们注意自己的示范作用,懂得身教重于言教的道理。常言说得好:“孩子的行为表现是父母品德的一面镜子。”父母的表率作用,潜移默化地影响着儿童性格品质的形成,比如,自制力、好奇心、自尊心、对劳动的态度、对他人的态度和对困难



的态度等,日久天长就成为孩子自己习惯化的行为方式;其次,他们注意采用说服引导的教育方法,而不采用“棍棒教育”的方法;第三,他们注意全面辩证地教导孩子,千方百计地为孩子创造良好的学习生活条件,又教育他们刻苦勤俭,艰苦朴素。既肯定孩子的优点和成绩,又批评其缺点和错误。对待孩子慈爱而不溺爱,管教但不管制,保护而不偏袒,放手但不放任,严格但不打骂,重感情,更重理智。

在这种民主型的教育环境下,儿童容易养成独立、直率、团结协作、亲切友好、情绪稳定、精神饱满、大胆热情、坚韧顽强等良好的个性品质。在这样的环境下,父母在孩子心目中是既有权威,又可亲可爱的知心朋友。孩子可以自在地、无忧无虑地与父母交流思想感情,乐于听取父母的合理意见。这种形式有助于儿童自尊心和自信心的培养。

请你仔细观察一下父母对你的教育方式,看看自己属于哪一种呢?不要太在乎父母的非难,了解了自己与父母的相处模式,对症下药,让自己远离非难,与父母和谐相处!



2. 揭开“代沟”的真面目

一个家虽然只有三个或几个简单的成员构成,但是家庭中各者之间的关系却非常微妙,我们先来看一份调查报告:

最亲密的关系——家庭成员 从沟通对象及方式来看,父母与孩子的关系仍属比较亲密,相比较而言,母亲与孩子的亲密度相对较高。除了父母以外,姊妹则通常较其他的家庭成员角



杰出青少年不用太在乎的10件事

色与学生本人更为亲近。但无论如何,从社会关注点、孩子未来职业选择等方面,孩子与家长间的意见差异可见,如果缺乏有效的沟通,父母也不可能真正介入孩子的组群。事实上,也只有较少的家庭感到自己与孩子的意见能基本一致,四成家长感到自己与孩子的意思相距较远。在有祖辈的家庭,爷爷的发言权与妈妈接近,但实际影响力要小得多,而奶奶虽然发言权不如爷爷多,实际影响力却要稍高于爷爷。在孩子们的眼中,祖辈可供学习的东西远不如父母。

从总体来说,父亲与爷爷在家庭中的发言权较大,父亲也在家庭对外事务中担当较多,但母亲是家庭事务较明显的决策者;而学生本人则主要是在其感兴趣的事情上发表意见,并对全局关系有重要的制约作用。由于家庭成员的互动关系有一定的微妙性,因此,学生通常会获得较为有利的家庭地位,并使得自己的被动性得以化解。最典型的是这样一种特殊的多角关系:“我怕我爸,我爸怕我妈,我妈怕我”,或者“我爸我妈都听我爷爷的,我爷爷听我的”。

最有影响力的人——爸爸 在学生的心目中,爸爸是家中最有发言权与最有影响力的人,严厉、爱工作、幽默、给零花钱,但爸爸身上可供学生学习的方面并不比妈妈更多(也并不更少,从爸爸留给孩子的形象而言,主要是爸爸比较严苛的作风使其对于孩子的影响力反而降低了。在沟通场景中,爸爸所处的地位明显较妈妈疏远一些)。但是,在理性层面,父亲的形象却较母亲的高,如在提及成功人士的例证时,父亲的提及率则高于母亲。

最信赖的人——妈妈 与爸爸相比,妈妈和善、忙家务、关



心孩子、管吃饭,与孩子的感情距离较近,同时也更为孩子所信赖。在座谈会中,可以感到“妈妈”比较多让孩子感到她的疼爱,同时也更能让孩子有心疼她的感觉。虽然,在一般发言权上,妈妈被认为少于爸爸,但就影响力而言,则并不比爸爸差太远,同时在孩子眼中,妈妈与爸爸相比也许更值得学习一些。妈妈会比较友善,表现其对孩子的关心,又干孩子看得见的家务。因此,妈妈较爸爸而言更具备介入学生组群的条件。

——零点调查公司之《中学生文化研究报告》

这是一份关于在学生心中家庭成员关系的报告,可见,在学生心目中,每个人都有不同的特性,值得信赖或具有影响力,但随着社会变迁的迅速,我们会发现这些特性会发生改变,使得学生与家人的观念、态度、行为与习惯有很大的距离,显得格格不入。心理学家和教育学家将父母与子女两代之间,在价值观念、心理态度、道德认知、行为规范、生活方式与思想习惯上的差距所形成的心理鸿沟称为代沟。

父母和子女之间为什么会有代沟呢?

心理学家认为幼儿期所定型的人格根深蒂固,在那时候所形成的行为模式、生活习惯、思想观念、心态性格等,不易做太大的调整,而造成固执己见的个性。人类学家则认为不同时期的文化观念有不同的精神规范,农业社会的文化、生活方式,与工业社会所适用的形式,毕竟是大不相同的。

导致代际关系紧张的原因到底有哪些呢?我们可以归纳为两个方面:

行为表现、价值观念、道德伦现等方面的差异 一般来说,在思想上,上一代人比较实际并趋于保守,年轻人则比较开朗、



杰出青少年不用太在乎的10件事

奔放；在道德观念上，老一辈人更为重视传统的道德标准，下一代人则很少受此束缚；在行为反应上，上一代人比较迟缓，年轻人则比较迅速；在性情上，上一代人比较沉着、谨慎，下一代人比较活泼开朗；在生活态度上，上一代人注重实际，下一代人较多幻想……所有这些差异，都是引起两代人相互抵触情绪的直接原因。

心理特征方面的差异 年轻人都有理想和抱负，憧憬美好的未来，思维内容广泛，反应灵活，接受新鲜事物快，适应新环境能力强，爱独立思考，富有开创精神。青少年创新意识强，心灵手巧，敢于打破陈规陋习，但同时，也很容易偏激，处理问题不够沉着冷静。老一辈人经历的事情多，老成稳重，性格成熟，在人际交往中有很多经验和教训。他们看问题更深刻、透彻一些，但有时由于受传统观念、封建意识的束缚，比较保守，思想固执，因循守旧等。还有一部分老人家庭权威思想较重，有的还比较偏执、独断，要求子女无条件地绝对服从，因此也会引起我们的不满。

那么，对于代沟，青少年应该持有一种什么样的态度呢？

首先我们应该承认这样一个事实，代沟并不是一件坏事，反而代表着一种进步，我们对待它的态度不应是排斥，而应该是欢迎。假如你和家长的意见不一样，应该感到高兴，因为你有变成独立个体的需要，只要那种独立是有理由的，只要你跟家长的不同是有道理的，家长都应该帮助你建立良好自我。

现在和父母的意见不一样，并不表示你永远和他们的意见不一样，父母的职责，并不是阻止你去尝试，而是注意你，不让你出问题。



与父母之间想法的不同,并不是彼此人为地去否定它,不理睬它,这种差异就会消失了。存在差异是必然的,置之不理、逃避问题并不能解决问题。与家长意见不同,只是认知方面有差异,这并不妨害两代人之间深厚的感情。

正确做法应该是进行良好的沟通。沟通是减少差距或误解的唯一方法。沟通仿佛在两代人中间架起了一座桥梁,不是我走过去顺从你的意思,也不是你走过来顺从我的意愿。双方应该在桥的中央会面。一个能为双方接受的和谐之策便是求同存异。

求同存异对于促使代际关系的和谐确实是一个上策,它不仅可以保存青年人自以为“是”的一些优点,也能在两者之间寻找到对双方有利的地方。

求同存异的基础是理解,是相互之间情感和心灵的沟通。在代际交往中,理解更多的是要求设身处地为对方着想,能做到将心比心。例如,青年一代有充沛的精力,好竞争,求创新,喜独立,不愿受人支配,给人一种“豪放不羁”的印象,对此,老年父母很不理解,觉得青年人太狂了;而老年人稳重、深思熟虑、清心寡欲、顽固、保守,对此青年一代也很不理解,觉得老年人太老了,似“朽木”一般。这样理解上的偏差必然会直接影响到双方的态度和交往行为,影响交往的深度和质量。如果双方都能做一次角色换位,扮演一下对方的角色,体验一下对方的情感,就能很好地改变自己的看法,做出利于交往的行为来。

求同存异还要求双方有时能做到“忍痛割爱”,舍弃有碍代际交往的心理和行为,实际这是一种“丢卒保车”之举,虽舍弃了自己的一点东西,却求得了双方的和谐。



杰出青少年不用太在乎的10件事

求同存异的另一个要求是双方要能主动寻觅“共同语言”，达到求同的目的。有些青年人或老年人很重视和对方的双向沟通，例如老年父母经历多，见识广，社会经验多，这些可以通过与青年的交流，传播给他们；而青年人在科技发达的现代社会里，也拥有一些颇具现代化特色的知识、技能，例如电脑的使用，就可以由青年教授给老年人。特别是当前的“信息爆炸”或“组织爆炸”，对每一个人的知识体系和智能结构都造成了很大的冲击，已有的知识无法满足参与社会活动的需要。因此，青年人与老年人应当携起手来，走向同一个结合点，学习新的技能，掌握新的知识，更新知识体系，完善智能结构。这样，两代人在时代变革的潮流中，差距缩小了，冲突消失了，代际交往和谐了。

代际交往的矛盾和冲突无法避免，但也不会令我们束手无策，如果青年儿女和老年父母都能做到求同存异，做到理解对方，并能在实践中主动协调代际关系，讲究代际交往的艺术，不仅旧的矛盾可以解决，而且新的冲突也不会出现，至少冲突不剧烈。从而利于家庭关系的和谐。



3. 理解父母，消除非难

“我都上初中了，父母为什么还把我当成小孩子看待？无论我做什么事儿，他们总是不放心，一遍一遍地嘱咐，没完没了，真烦死我了！”

“我的父母很固执，根本不听我的意见。”

“父母不理解我，无论是交朋友、穿着打扮，还是吃东西、看



课外书,只要是我的事,他们都要干涉,我一点自由都没有!”

这些抱怨你曾经有过吗?相信有不少同学已经觉察到,自从进入青春期以后,对父母诸如此类的抱怨开始多起来。可能有些同学还会感到,原来熟悉的父母是那么不理解自己!

可是,你是否知道,你的父母也会为此感到难过?他们或许会发现,十几岁的你不像以前那么听话了。这儿不满意,那儿不顺眼,只要他们一说,你立刻就像受了刺激的刺猬,支起了全身的毛刺儿,准备反抗。当他们发现以前乖巧依顺的小羊,变成了一只桀骜不驯的老虎,他们是多么失望啊!

是你不再需要父母了,还是他们做错了什么?是你不再相信父母了,还是父母不尊重你?

虽然这些现象在生活中都会出现,但是,大多数青春期少男少女与父母的冲突是由于自己的心理发生了很大的变化,以至于你与父母一时都难以适应。

你看待父母的眼光变了 当你进入青春期,急剧的身心变化打破了儿童期平和安宁的内心世界,从此,你看待自己、看待世界的眼光与以前截然不同。小时候,你可能很听话。在你的心目中,父母永远是正确的、神圣的。你童年的乖巧温顺曾给父母带来多少欣慰和快乐!但是,随着年龄的增长,你的知识增加了,你与外界的接触面扩大了,你开始用自己的眼睛观察世界,评判事物。于是,在你的眼里,父母不再是世界上最伟大的人了,因为除了学校里的老师,你从报刊杂志或广播电视里知道了你更崇拜的人;父母和老师不再是自己最知心的朋友,因为有了更能了解自己的同龄朋友;父母和老师的观点不再是一贯正确的金科玉律,因为自己也有了自己的思考……渐渐地,你与父



杰出青少年不用太在乎的10件事

母的关系不像小时候那么亲密无间了,仿佛正在有一条鸿沟不知不觉地横在你与父母之间。

你开始有了追求独立的愿望 你可能会觉得自己已经是一个大人了,应该和成年人一样,拥有独立自主的权利。于是,你开始讨厌父母过多地干涉自己的“隐私权”,希望自己决定穿衣戴帽的方式,自己决定与谁交朋友,自己决定如何利用课余时间,希望父母把自己当成大人看待,希望自己能够参加大人們的讨论……当然,为了表示自己能够独立自主,不想完全受别人摆布,你也会常常故意与父母做对,即使明明知道父母说的话在理,也要自觉不自觉地顶撞。这种追求独立的愿望和努力是你走向成熟的必经之路。如果到了青春期,你还要事事依赖别人,没有自己的主见,长大后还要在这方面补课呢!

由于青春期的你很难顾及父母的想法和心情,父母也还不了解你的愿望,你追求独立自主的努力和行动自然会经常与父母的关心发生冲突。

你可能比以前更看重朋友的意见了 一般来说,青春期的少男少女比任何时候都需要朋友,都在意朋友的想法。对你来说,能够被同龄人接纳可能比让父母满意更重要。比如:父母可能不赞同你加入追星族,认为这是不务正业,可是,如果你让父母满意,可能在同龄人评论歌星的时候,你会感到少了共同的话题,担心被同龄人排斥。于是,父母的干涉很可能引起一场冲突。

两代人彼此缺乏沟通 在都市化的社会中,人们的生活节奏越来越快。父母和子女各自奔波忙碌,在一起相处的时间很少。那些从事特殊职业的父母,如经商、海员以及外交官等常年



在外,与子女见面的机会就更少了。父母与子女之间缺乏了解和沟通。

即使父母能够经常与你在一起,保证彼此之间的沟通也不是一件容易的事。如今的父母经常要面对许多难题:夫妻感情的困惑,职业升迁的压力,社会竞争的挑战,养家育儿的艰辛……这些问题都是以前的父母不曾面对的。而子女也不比父母轻松多少,他们同样要面对许多成长的课题:应付繁重的功课,承受升学竞争的压力,面对早熟的感情,处理同学之间的关系……两代人各有各的难题,很可能无意之中忽视了对彼此的关心和沟通。

另外,家庭出现经济上和感情上的变化,父母之间的冲突和纠纷,也会使自己的情绪不佳,心情黯然,与父母和睦相处更加困难。

对自己和父母理解得多了,也就不再如此地怨恨父母了。但是,你与父母之间仍会发生冲突,每一个家庭都是如此。在与父母的关系中,重要的不是避免发生冲突,而是当冲突发生后,如何化解矛盾。不要太在乎这些非难,要学会理解父母!



4. 你会沟通吗?

现实生活中,常听大人们说:“孩子长大了,就不听我们的话了。”这其实是缺少沟通所致。

我们逐渐长大,开始学会自己观察,有了自己的想法,有时觉得有些事情没有必要和父母说,该有自己的隐私,这就造成了



杰出青少年不用太在乎的10件事

沟通上的障碍。我们还会常撒谎来维护自己的隐私,这时许多父母就认为我们变坏了,开始欺骗父母,惶惶不安,谈虎色变。是否说谎的人真的都是十恶不赦的坏蛋呢?当然不是,在这之中仍有总统,有诺贝尔和平奖获得者,也有劳模,甚至有正在教孩子不要说谎的老师和家长。他们一定都经历过青少年时期——这是个特别的时期,我们正在逐步独立的阶段,有很大的求知欲与自立的愿望,希望父母给予自己一个独立的空间。所以为了维护我们这个独立的空间,我们总会不自觉地做些谎话来欺骗父母。

不少同学都会有这样的经历,当一群同学打算一起出去玩,告诉父母时,父母总会问这问那,和谁出去啦,去哪里,去多久,几点回家,去干什么等等,此外,父母还想了解一起出去的那些同学的“底细”,他们平时学习怎么样等等,面对此时父母的唠叨,我们总会觉得很厌烦,作为寻求独立的我们,怎么会愿意让父母入侵我们的领地呢?当然要做些防卫措施,只好说谎来应付父母的追问。

既然亲子关系中存在着这么多的问题,我们应该怎样更好地进行沟通呢?

双方不应该有观念上的分歧 学生都不喜欢动不动就全盘否定自己,仗着年长就一切说了算的家长;父母同样不喜欢一有分歧就闹不和,对忠告充耳不闻或是整日默默不语的孩子,其实这是双方的错。作为孩子的我们不应轻易地对父母说“你的看法很老土”之类的话,应该婉转地表达,正确地指出父母的缺点,也可以从双方感兴趣的话题入手,避免家庭冷战。而作为父母,应该拥有一颗宽容的心,有时应该站在孩子的立场考虑,正如一

句很有道理的话,“先做父母,后做朋友”。

有这样一个故事,一位美国商人总以为儿子太过胆小、温顺,从没说过一句赞扬的话。直到有一天商人来到商店中,看到儿子是商店中最受人欢迎和能干的小伙子时,不禁对儿子说:“原来你是这么能干的!”高大的儿子竟流下泪对父亲说:“爸爸,这是十六年来我听到的第一句您夸我的话。”可见,欣赏鼓励孩子的优点对青少年健康个性的人格发展多么重要!父母还应该在适当的时候放手让孩子干,不要什么都一手包办,多些独立,让孩子寻求自我成功感,对培养青少年坚强独立的人格也有很大的作用。

学会主动沟通 尽管我们与父母之间有着亲密的血缘关系,但是,由于年龄、性别、经历以及在家庭中的角色不同,我们与父母会有不同的心理需求,对同一事物也会有不同的看法。

比如,父母可能常常认为我们还是不懂事的孩子,缺乏人生经验。作为过来人,他们对我们的管教总是有道理的。我们应该多听大人的话,少走弯路。可是,我们却觉得自己已经长大了,应该有更大的自由空间,不必事事听别人的。

其实,两方面的想法都有一定的道理。如果我们从不考虑对方的想法是否有道理,而只是强调自己是正确的,那么与父母之间的关系就永远不会得到改善和深化。

任何一桩令人满意的人际关系都不是从天而降的,而是双方努力经营的结果。你与父母的关系也不例外。如果你愿意,你可以主动迈出第一步。

要知道,从爸爸妈妈成立家庭的第一天起,家庭便开始经历它特有的生命周期。和一个人的一生要经历不同的时期一样,



杰出青少年不用太在乎的10件事

家庭也要经历不同的阶段；在不同的阶段中，每个家庭成员之间的关系都会发生变化。当我们进入青春期的时候，与父母之间的关系从原来的未成人与成人的关系逐渐转变成为大人与成人之间的关系，父母之间的关系也会发生不同程度的变化。大家都要主动适应这种家庭关系的质的变化。

父母是人而不是神，他们可能和我们一样，一时还不能适应家庭关系生这种变化。他们习惯于用过去一切包办的方式与你相处。实际上，父母也需要一段时间了解和适应这种变化，并和我们一起寻找和睦相处的最佳办法。作为孩子，我们有责任与父母配合。

正如我们在学校可能会遇到使自己不愉快的事情一样，父母也会在家里家外遇到不顺心的事，也会因为疲劳过度心情烦躁。要求父母永远说有道理的话，永远做有道理的事，不太现实。有了这样的认识，我们就应该对父母有更多一些的体谅、理解和尊重。

追求独立是一个人走向成熟的表现。可是，父母很可能一下子还不能适应我们追求独立的愿望和行动。或许从出生至今，父母一直习惯于做我们的保护伞，愿意事事为我们包办，他们可能觉得这是对我们真正的关心。

不妨在家人聊天时问问父母，像我们这么大的时候，他们有什么想法和愿望？他们的父母容许他们做什么，不容许他们做什么？他们是如何争取更多的自由的……父母在回忆自己少年往事的时候，一般会很自豪的，在不知不觉中放下家长的架子与你敞开心扉。这时，他们更容易理解我们目前的经历和感受，认真考虑我们独立的要求，甚至做出妥协和让步。

父母反对我们独立,也可能是出于对我们的不放心,因为他们还不知道,在这段时间里,我们比以前成熟了许多。那么,我们最好平时多找时间与父母谈心,让他们及时了解自己的成长和进步。那样,我们的独立要求就不会使父母感到意外了。另外,与父母谈心表达了我们对父母的尊重和信任,同时,还能帮助父母养成倾听我们说话的习惯。

更多的时间,我们需要用自己的行动向父母证明自己的成熟。仔细想想,父母对我们不放心难道就没有道理吗?如果你平时做事总是马马虎虎、丢三落四、虎头蛇尾,在家里很少承担责任,父母有什么理由相信你有独立自主的能力呢?

多给父母一些信任我们的理由,不妨从日常生活中的小事做起。在家里主动分担一些家务,保证做得又快又好;尽可能多地照顾好自己的饮食起居,减轻父母的负担……如果父母发现,每次我们都能很好地完成他们交给的任务,那么,他们不但愿意多给我们一些自己做决定的机会,而且还会对我们的能力大加赞赏。只有我们用自己的行动证明自己有责任心,有独立能力,才会赢得父母的信任。

即使信任我们的独立能力,父母也会因我们要求独立而伤心。好像我们翅膀硬了,不再需要他们了,他们在你的眼里变得不那么重要了。一种隐隐约约被遗弃的痛楚会时时袭上他们的心头。他们在感情上实在舍不得你在精神上“远走高飞”。如果体谅他们的心情,遇事还会忘了征求父母的意见吗?

其实,在追求自我独立的同时,我们不应忽视父母的意见和指导。尽管我们感到自己长大了、成熟了,已经有足够的能力自作主张,但是,事实上,还有许多事情是我们这个年龄无法把握



杰出青少年不用太在乎的10件事

的,承认这一点,并不意味着我们缺乏主见。不要忘了,真正独立的人并不刚愎自用,而是善于听取不同意见。

让我们从心开始,从点滴开始沟通。不要太在乎父母的非难,只有爱父母的人,才懂得爱祖国和爱他人,只有正确处理好与父母的关系,才会在人际交往中获得他人的尊重和支持。



5. 百事“孝”为先

滋润着祖辈无私的爱护,享受着祖辈细心的呵护照料,我们对父母了解多少呢?身体方面的变化用肉眼是可以察觉到的,头上的白发越来越多,脸上的皱纹越来越深,皮肤逐渐失去了弹性和光泽……对于这些,诸位父母饱经人事沧桑,好像司空见惯,并不在乎。而你对父母肉眼看不到的心理方面的变化又了解多少呢?

父母心理方面的变化,主要表现在以下四个方面:

孤独感 父母渴望与人交往,尤其希望子女经常陪陪他们,哪怕是闲聊也好,从中他们可以得到精神上的安慰。如果这种需要得不到满足,便会产生一系列奇怪的现象:自言自语、抓住一件事反复唠叨个没完、无缘无故发脾气等。不少孤独的老人,把饲养小动物当成情感转移和释放的目标。据说法国巴黎 50 万个家庭都把狗猫等小动物当成家庭成员。这一心理现象我们是否理解?

青年人血气方刚、峥嵘向上,有着广阔的社会活动天地,然而在他们的活动圈中,父母只占极少数……有的父母对此感慨

道：“家庭对他们来说好比客栈，父母好比服务员。”这样怎能满足父母的情感需要呢？

作为晚辈，我们的时间相对多一些，就需要遵循父母的这种心理变化规律，尽量与他们保持密切的关系，为他们提供更多的交往机会，而不应该嫌“烦”怕“乱”，以使他们感到精神有所寄托，摆脱孤独。

“返老还童”现象 现代医学和心理研究表明，“返老还童”是一种相当普遍的现象。人过65岁以后，大约有70%左右会成为程度不同的“老小孩儿”。在他们之中，有的像不懂事的孩子，说话幼稚，举止粗俗，以自我为中心，争吃争喝，喜怒异常；有的反应迟钝，动作呆滞，顺从听话，令行禁止；有的遇事好疑心瞎猜，好寻根问底；有的行动出现种种怪异，心理学上称这种现象为“第二儿童期”或者“返老还童”现象。

“返老还童”现象，主要是因为神经衰老、大脑结构改变和脑功能退化所致，出现注意力减退、遇事好激动以及行为幼稚等现象。如果这种变化出现在重要部位，还会发生语言迟钝、听力减退、视力下降等情况。如果父母出现这种生理和心理上的变异，不应责怪他们“老糊涂”、“难伺候”，因为这是不由自主的，并不是他们故意找后辈的麻烦。我们应该多同情体谅、倍加照顾。古人云：“少年莫笑白头翁。”生老病死，是人生的必经之路，人人都有三条腿走路的时候。当我们也成为“老小孩儿”的时候，也不希望我们的子女能关心体贴、帮助我们顺利地走完这人生最后的旅程吗？

怀旧感 人到暮年特别留恋自己的过去。有人说：“老年人最主要的生活是在回忆之中。”的确有些道理。他们也曾有过静



杰出青少年不用太在乎的10件事

蹉岁月,但人的体力、精力、智力经过青壮年的消耗后已经逐渐走向衰退。“活到老学到老”的人不少,但“岁月不饶人”也是事实。

我们可以尽量帮助父母去回忆那些“过五关、斩六将”等得意的事,而尽量避免伤心的事。主动抓住那些微小的媒介启发他们去想、去讲,使他们感到自己的存在和价值。需要看到的是,他们对往事的回忆中常常包含着许多经验之谈,有些对后人是有意义的,我们可以从中受到优良传统的教育。此外,要注意培养父母新的兴趣,使他们在心理上解脱被遗弃感,在生理上得到调节和锻炼。这样他们的精神才会愉快,生活才会充实。

极端自尊心 随着生理上的衰老,有的父母在接受新事物、新知识和新信息等方面显得力不从心了。儿女结婚后家庭里又多出了另一个中心,他们在高兴之余难免担心自己的家长地位。看着儿女长大成人,有了自己的思想意识,不像小时候那样“听话”了,他们在高兴之余难免也担心后辈会觉得自己老不中用了。许多父母往往强烈“计较”他们在家庭中的地位,表现为极端自尊心。他们希望得到后辈的尊重,最不喜欢后辈公开反对他们。“纵然有一千个不对,终究是你老子!”一些老年家长每每与后辈争论后,会打出这张“王牌”,企图用血缘关系强行缩小代际距离。尽管他们知道自已的观念、能力越发不及晚辈,但往往碍于面子,以“老子”压人,使晚辈不得不屈从一时一事。应该说这是他们正常的心理自卫,大家都应该给予理解,主动维护他们的尊严和自尊心,而不要去伤害他们。对一些重要事情,应征求他们的意见,并采用他们的合理意见,有意见分歧也不要态度粗暴的顶撞。



当我们把父母的变化看成是正常的心理变化,就应该自觉满足他们的心理需要,为他们营造舒适的心理空间。试想,当我们自己变成耄耋老人的时候,不是也需要别人的尊重和照顾吗?想到这一点,大家知道自己应该怎样做了吧?



6. 理智地面对非难

“非难”的出现是因为当你还是一个小孩子的时候,你可能会把父母当成自己的偶像,将父母的要求当作金科玉律一样地遵从,而如今的你开始怀疑一切,知道父母也同样会犯错。从前你遇到烦心事时一定会首先扑向妈妈的怀抱寻找安慰,而现在你一定不会第一个想到向父母求助,过去总是父母牵着你的小手过马路,而现在你连和父亲母亲逛街的兴致也没有。因此,现在的我们常会遭受到父母的非难,那么,如何理智地面对父母的非难呢?

面对父母的溺爱 假如父母总是帮你在上学前收拾好书包,放学后做好可口的饭菜,晚上你要出门时总会担心,盘问和谁去去哪里,叮嘱你早点回来等等,父母的这一切用心良苦的做法常会让你觉得被管束得喘不过气来,这也确实够你为难的。这时有的学生会冲着父母大发雷霆,或把门一摔,在房间里烦得直跺脚,还有的忍受不了父母的唠叨,干脆把音响开到最大音量。这样会让父母不把你当小孩子看吗?

如果你想让父母把你当大人,你就应该像大人一样处事。也就是说,如果你想在父母面前拥有更多的权利,你就应当表现



杰出青少年不用太在乎的10件事

出能承担更多的责任。比如,你如果想要父母少唠叨你两句,那么就应当管住自己,做好自己的事情,不要让父母为你操心,比如早晨几点起床,吃什么早餐,什么时间出门去上学等等。

如果你想晚上晚一点回家,怎么办?应该找一个气氛缓和的时机,请求父母同意你周末可以晚点回家,你应当和颜悦色而不是意气用事,父母稍微反对,你就不耐烦的顶撞起来。为了达到你的目的,你甚至可以预先积极表现,主动帮父母干些家务活,如打扫房间,洗碗等以换取更多的自由,如果父母已经做出让步,同意你晚点回家,那么你一定要及时回家,否则你的信誉便被破坏了,下次同样的请求必将遭到父母的否决。即使你不能及时赶回家,也该给父母打个电话这样便会赢得父母对你的信任,也就争取到了下一步——继续晚一些回家的时间限制。

至于父母有时候还会刨根问底地问你谁去,去哪里,为了个人安全起见让父母了解自己的行踪是必要的,否则父母将会很担心的。

被父母溺爱的孩子也许是幸福的,因为你可以过着衣来伸手、饭来张口的生活;可是你也是不幸的,因为与同龄人相比,你缺少了更多锻炼自己生活能力的机会。比如如何规划自己的作息时间,如何高效地学习,如何安排自己丰富的娱乐生活,如何进行一次难忘的野营等等。因此你应该尽早地从父母的约束或溺爱中走出来,做一个学习上、生活上独立自主的人。

当受到父母的冷漠 如果你出生的家庭并不很温暖,由于父母工作过忙似乎很少过问你的生活关心你的学习状况,那该怎么办呢?与父母长期地缺乏交流和沟通会害了你。即使父母的某些缺点让你越来越无法忍受,彼此日益疏远,你也应该让父

母知道你渴望与他们有更多的交谈。

父母和子女的沟通受阻往往是由于双方缺少有效的沟通方法造成的。有的时候你可能对父母的关心置若无闻,比如你放学回家爸爸问你:“今天你在学校学到什么了?”你却没好气地应了一声:“什么也没学到。”这样的对话是不真诚的!只会使父母和你的关系更冷淡。

不要因为你放学回家父母对你不够体贴或没能及时满足你的要求而心情不好,你可以主动地提出一些活动方案来缓解家里的凝重气氛,比如:“吃完饭后我们一起出去散步。”如果父母由于工作压力太大常常忽略了你的感受,你应该试图理解他们,并尝试着把他们带出劳碌的世界。你可以说:“今天工作怎么样?”“爸爸你有什么烦心事,可以告诉我吗?”

另外要掌握点经常向父母表达关心的小技巧。如:赞扬妈妈今天做的饭菜很好吃,表扬爸爸最近戒了烟;在父亲节或母亲节时给爸爸妈妈准备一份小礼物等等。

也许的确有的父母不太愿意关心或不能够关心自己的孩子,无论你做出多大的努力让他们开心来融化你们之间冰冷的隔膜,对他们而言都无关紧要。那么做令你自己开心的事情,从朋友或别的家庭成员那里获得你应该得到的爱。他们可能力不从心或无能为力,或许将来有一天你会谅解他们。

父母干涉你的隐私 如果父母认为他们有权知道你所做的一切,那么他们就错了。但是如果你认为你的生活与父母无关,那你也错了。最近有一项调查显示约有 $1/3$ 的美国青少年感到父母侵犯了自己的隐私权。可能父母擅自翻看你的抽屉,搜查你的钱包,不敲门或不等你说“请进”就已经进入你的房间,翻阅



杰出青少年不用太在乎的10件事

你的信和日记,偷听你的电话,扔掉你的旧衣服或杂志,不征求你的意见就拿走了你的东西等等,都会让你气得发疯。

这时候就要想一想,你是不是做了什么令你父母怀疑的事情呢?是不是最近一回到家就心事重重,父母关心你而你却置之不理,或是经常把自己关在房里闷闷不乐?要理解父母时时刻刻很关心你的心情,为了更了解你在想什么,他们常不得不这样做。

如果你对父母的这种举动感到很厌烦,那么你应该通过坦率的方式来让父母更相信你,而不是与他们产生正面的冲突,那样只会让双方的心情都更糟。比如,家里来了个异性同学,那么你不要急于把他带进自己的房间,应该花上一点时间向父母介绍你的同学。当你要与朋友外出,应该如实地向他们汇报你们聚会的人员和活动情况来满足他们的好奇心。出门前不要冷冷地留下一句:“我出去了。”而应当说明自己的去向及回来的时间。

你可以写张纸条或给父母写封信,委婉地请求他们尊重你的隐私不要乱翻自己需要保留的某些东西。向父母解释说,你没做什么坏事请求他们相信,你只是需要一些属于自己的时间和空间。让父母进门之前一定要敲门,因为你不想自己在聚精会神想问题的时候被人打扰,正如你也不会过多地干涉大人的事情一样。

假如父母还是固执地继续当侦探,那么你可以考虑将你自己私藏的一些个人物品藏起来或加上锁。这看起来是你对父母过度关心的反抗,但是为了保留你的个人空间,有时候似乎也不得不这么做。



父母对你期望过高 现在的父母都“望子成龙,望女成凤”,父母在似乎把全部的希望寄托在了下一代身上,心甘情愿地为子女奉献一切的同时,无形中也对子女施加了更大的心理压力。

如果你是一个好学生,也许你的父母已经习惯了你的优秀成绩通知书,想当然地认为你理应每次都拿全班前几名;也许你也已经习惯每次考了好成绩,最开心的事情莫过于让父母为你自豪和高兴。这样一来,你给自己的每一次考试都背上了沉重的包袱,

因为你是为父母而学习,而没有把学习当作是一件自己的事情。因此,你应该告诉他们你的感受,从而能减轻不少自己的心理压力。

如果你能力一般,父母的期望并非你只争朝夕就能实现的,比如父母希望你非重点大学不上,或者你根本不愿意朝着父母所期望的方向去发展,那么你应该坐下来和父母好好谈谈,向他们解释你在学校已经很努力了,你有自己的梦想并希望他们能够理解和尊重你的选择。

不要太在乎父母的非难,用理智来对待吧,你会重新找到自己在家中的定位,开始新的人生!

第八章

不用太在乎提早到来的爱情





1. 到底什么是爱情？

恋爱是学习和另外一个人建立亲密关系的过程。恋爱是发生在两个男女之间、一个人与另一个人建立起的一种亲密关系，但是，作为学生，你明白什么是爱吗？到底什么是爱情？我们来看下面一篇文章：

孤灯白首，执手垂泪；一生知己，以兹永诀。人生之书翻到了最后一页，他留给她的最后一句话，仍如四十年前一样——

我自知病将不起，不久于人世。当我的生命之烛即将熄灭的时候，它不仅使我窥见漫长的人生之旅的必然归宿，也照亮了那个我即将告别的曾经给予我无限欢乐和痛苦的世界。我将平静地走完人生之路，无比坦然地等待着死亡的降临。因为在最后的时刻，我所感到欣慰的是：虽然在我来到这世界上时，身边没有一个亲人，但当我此刻即将告别人生，却有你在我的床边。我由此感激这个世界。它为我创造了你，又将你赐予我，从而使我在人生的这部大书里真正读懂了一个平凡而神圣的字眼——爱。

我是如此深爱着你。



四十年前,当我在秋阳下为你轻轻拔去第一丝白发,我曾在心底默默祈祷:愿生命常青,愿爱永驻。可如今对着你满头白发我再也无力抬起手臂。但我深情的目光仍在注视着你,我的心呼唤着你的名字,一如我们年轻的时候。

我们的结合确实艰难不易,正因为此,这迟到的刻骨铭心的爱情才使你我百倍珍惜、品尝不尽。那条幽静小路,那弯明亮的新月,曾录下我们多少倾心的交谈,共同的探求。无数个深夜,当我们在各自的书桌上写完最后一行字,抬头互相注视着会心一笑时,那种非语言所能表达的温馨之情,此刻仍充盈在我的心间,令我深深体验着生命之欢乐的全部源泉所在。你红弱而坚毅,聪颖却固执,在我们共同生活的几十年中,你把你的心血默默地洒在了爱之路的每一寸土壤上。我为有你这样的妻子感到骄傲。每天清晨,当第一缕阳光透过窗帘映在你沉睡着的脸上,我常凝视着,每次我都觉得有一种神圣的爱之情从我心底缓缓升起。倘使说在我们相恋之初,你是戴着神秘圣洁的光环走入我心中的话,那么时至今日,当我即将离开人世之时,你在我的心中仍然是圣洁、温柔、美丽的象征!

哦,往事如烟,那逝去的岁月此刻一一掠过我的眼前。我们选择了一条世人难以理解的路,生活证明我们的路走对了,我们怀着追求和憧憬一起走进风雨,当风雨过后,有一片如此迷人的宁静的黄昏,足以使你我感到慰藉。你可还记得,三十多年前的一个晚上,我们送走朋友后回到房间,你忽然在黑暗中久久伫立,泪水盈眶。你抚着我的脸说,你想到了我们将来在生命尽头不得不分手的这一天吗?当时,我被你那突如其来的忧伤深深



杰出青少年不用太在乎的10件事

地震撼了,这个深秋的晚上,苦雨整夜在窗外幽幽哭泣。你把我搂得那样紧,黑暗中睁大着眼睛,像梦一般喃喃地叫着我的名字……现在,这一天终于到了。我真心希望你不要难过,不要悲伤。

我们作为一个有血有肉的人,毕竟在这世界上生活过,相爱过,切切实实地追求过,这就够了。我唯一感到遗憾的是:人的生命实在太短暂了,竟不能把我的所爱化之永恒。我不悔,人生如能让我再做一次选择,我仍然选择你做我的妻子,我愿再一次领略生命赋予我们的别人所不能有的痛苦和欢乐。

别了,世界!别了,人生!别了,我的爱!

今夜的月色多好,你把灯扭得暗一点,再暗一点。让我在月光里握紧你的手,最后一次静静地看着你。我们握手相识,又握手诀别。以往,我们每去一个陌生的地方,你总希望我走在前头为你引路,这次,仍然是我走在前头,为我们开辟一条走向永恒的爱之路……

这是汝真的一篇写“爱”的文章,我认为,只有这样爱过的人才是真的爱过,谁说爱本无言,爱到深处,千言万语未达意啊!做学生的朋友们,你们的爱有这样深刻吗?还是只停留在共同吃喝玩乐的地步?

大多数学生现在正在经历的是一种“假爱”,他们为它哭,为它笑,自以为经历了爱情,却不知“爱情”耽误了自己多少宝贵的青春!朋友们,如果你稚嫩的心灵正受到“假爱”的侵袭的话,那么,送你一句话:“别太在乎提早到来的爱情,那是‘假爱’!”



2. 学会拒绝早到的爱情

一位面临高考的女生在她的日记中写道：“我不久就要高中毕业了。这一时期以来，我和许多同学都被一个问题深深地困扰着。我先后收到过三位男同学的来信，都希望和我建立‘朋友关系’，我感到这么做对目前的学习不利，可是他已先后给我写过七八封信了，我觉得很难拒人于千里之外。我的几位女伴也收到过一些情书，其中一位女同学‘谈朋友’，学习成绩下降了。为此还被老师批评被家长责骂。为什么到了我们这个年纪，男女之间的事情就那么多呢？我应该怎样摆脱呢？”

这种情况，有些男生也可能遇到，大多是妙龄女孩遇到的更多一些。十七八岁的少女长得像一朵花，她的体形、容貌、言行举止都散发出一股迷人的青春气息，吸引着周围的男生。这些现象在有些青少年，特别是有些少女周围形成了一个异性世界情感的“包围圈”，孕育着人生情感最初出现的危机。

怎样才能学会拒绝，冲破这个“包围圈”呢？

首先要有清醒的头脑，认清什么事该做，什么事不该做，能全面稳定地把握自己，不要贪图一时的感情宣泄，而要着眼于光辉灿烂的未来；其次，处理感情上的一些纠葛要坚决果断，不能认为情不可却，欲止又行，应该把自己的意愿向对方说清楚。崇拜、羡慕、同情、帮助是一回事，感情是另一回事，二者不可混淆；另外，要戒除一些性好奇、性模仿心理，认清自己的现实情况和小说、银幕上的人物是有区别的，而不能在好奇、模仿的心理支配下做出不该做的事来。



3. 用“冷冻”来处理早恋

一个14岁的女中学生说：“我和班上的一个男同学经常在一起，彼此有好感。他在给我的信中告诉我，他喜欢和我在一起，碍于别的同学，他不好向我说出他的想法，希望我也和他有一样的优点：想法多，学习好，见识广。每当和他在一起的时候，我心里就有一丝甜蜜蜜的感觉，特别是接到他的信，我心里又紧张又害怕。不知从什么时候起，我心里老想着他，晚上睡觉一闭上眼睛脑海中就浮现出他的形象，常常失眠，学习成绩也下降了。昨天妈妈问我最近几天怎么消瘦了，我真不知道该如何说是好。”

有人称这种情形为早恋。早恋已经成为了中学生，甚至已经提前至高年级小学生的普遍心理问题。心理学家调查了726名中学生的恋爱状况，结果发现，单相思、谈恋爱及失恋学生分别占学生总人数的11.43%、4.55%和2.34%。而且他们的心理健康状况不容乐观，单相思的学生往往会出现情绪不稳定、烦躁、抑郁寡欢、注意力不集中、失眠、消瘦等身心症状，严重时可引起心理和生理疾病。

中学生的恋情幼稚，相恋终成眷属者十分罕见，失恋几乎是中学生恋爱的必然结果，失恋对心灵的打击有时可影响人的一生。许多中学生都有像这位14岁小女生一样的心态，从单相思到难以自拔，可谓尝尽了爱情的酸甜苦辣。来自各方面的调查都显示早恋给人带来不幸的比例极大。

家长和老师在学生与异性交往方面当起了警察，亮起了红



灯,那么学生究竟该不该谈恋爱呢?回答当然是否定的。

学生思想还不成熟,对人、对世界和对社会的看法还比较幼稚,处于动荡时期。今天也许两个人还很投机,几年以后就可能分道扬镳了;身心发展也还不成熟,学生可能存在一种“盲目的成熟感”,喜欢自以为是,在情感方面容易冲动,自制力较差;最重要的是学生的事业方向还远远没有确定。学生时期是人全面发展,求知欲最旺盛的年代,重心应当放在学习上。对于有的同学认为“只要两个人志同道合,谈恋爱不会影响学习”的说法是不客观的。事实上,当情感时刻被某个人牵制,学习不可能不分心,成绩下降是必然的。

如果你已经不幸地陷入了“早恋”的泥潭,苦于不敢或不知道如何对倾慕已久的男(女)生表白心迹;或许是正处于爱情的甜蜜滋润中;或是给对方写了情书却没有回音,因此陷入失恋的苦恼中。无论如何都有必要冷静地控制一下感情了。

下面教你几招理智地冷冻已经出现的早恋的方法。

装作若无其事 有些男生可能是由于一时冲动写情书,若是立即回信,可能还会让对方产生误会,因此可能引来更多纠葛。如果装作什么都没发生,还是像往常一样和他来往,既不要过于疏远,不要表现出刻意回避,也不要表现出亲近和热情,一段时间后,他可能就会明白。

与其面对面交流 如果装作若无其事,对方还是穷追不舍、百般纠缠,这时可以与对方直接面对面地沟通,把事实告诉他,保持良好的友谊关系,不要伤了和气,更不要让对方感到难堪。

理智控制单相思 就像案例中的小女生一样,如果你现在



杰出青少年不用太在乎的10件事

正陷入对一个男孩或女孩无尽的想念,对方的一举一动都牵动着你的神经,这种力量让你难以自拔,那么这时不妨采用升华的方法。培养强烈的事业心,告诫自己应当珍惜年少时光好好学习,掌握一技之长,而不应该沉溺在儿女情长的纠纷中。可以去看一些伟人传记,或摘抄名人名言来鞭策自己,不断地朝理想迈进。

自我暗示也是良好的解决办法 时刻提醒自己:“还有更重要的事情等着我去做”、“不要胡思乱想”,适当地转移注意力。也可以去做一些自己感兴趣的事情,将精力全身心地投入进去。比如到运动场上去打球、看小说、听音乐等。另外转移活动空间也是必要的,尽量减少与他(她)单独相处的机会,注意多参加集体活动,扩大交际圈子,用多层次多角度的友谊来冲淡已经快将自己团团包围的“恋爱”关系。

你可以对自己说:“锦绣前程才向我展开,值得我去追求、值得我去体验的美好事物还有很多,鸿鹄千里,是因为它有远大的志向,雄鹰搏击长空,是因为它目光的长远。今天,我该去耕耘,用我全部的时间和精力,也为了明天的收获。不要过早地把自己的追求与志向浓缩于两人世界,大好的年华不能仅收获不成熟的感情。”没有人会吃下未成熟的青果,它的余味又苦又涩。正在增长知识的学生,最好不要感情用事,需要理智。走进死胡同,要想走出来那是要付出代价的。所以,别太在乎提前到来的爱情,用“冷冻”来对待它!



4. 怎样处理第一次收到的情书

有诗人说得好：“哪个男子不多情，哪个少女不怀春。”处在青春妙龄的少男少女，都会朦胧而羞涩地产生一种渴望与异性在一起的微妙情感。这正是情窦初开的美好时期。就在这爱情的天使悄悄降临身旁的时候，有的同学会突然收到一封感情炽热、不期而至的求爱信。当你第一次收到这沉甸甸的、充满激情的求爱信，你将会怎样想和怎样做呢？惶惑、不安、兴奋、激动、希冀与惶恐交织在一起的复杂心情，也许会一起涌上你的心头。亲爱的同学们，在这使你心烦意乱和兴奋激动的时刻，你该怎样做呢？

“最近我遇见了一件烦心的事。中考一结束，我就收到一封求爱信，是我们班的一位品行很好的男生写的。我不想这么早就谈恋爱，我还要专心读高中，还要考大学。但我不知怎样回绝他才好，如果他继续纠缠我怎么办？我真担心他会把我拉入早恋的泥潭。”

那位男生可以说是给这个女生出了一个不大不小的难题，而这位女生能对此保持冷静，说明她开始走向成熟。那位男同学的举动，属于性意识觉醒的冲动，带有“年少轻狂”的成分，只要态度坚决，他不会过分地纠缠。是否步入早恋的泥潭，关键在于自己！

要把握自己 毅力的真谛是战胜自己，能战胜自己便能把握自己。同学们正值青春花季，由于频繁接触，丘比特之箭也许会悄悄地射去，使彼此由淡淡的思慕发展到对某一异性的爱慕，并伴有相应的行为表现——秘密或公开的追求。这时的我们，



杰出青少年不用太在乎的10件事

如果不能很好地把握自己,就会远离纯真友情的芳草地,而陷入早恋的沼泽区。

保留友情 对于同学一时的冲动,应理解他并原谅他。首先,不要怪他和瞧不起他,更不要伤害他;其次,要保守秘密,不到万不得已,不要告诉父母、老师和同学,这是两个人的秘密,应该由两个人共同保守,直到永远。

果断拒绝 可在没有其他人的情况下,把信原封不动地还给他,并果断地告诉他:“我在上大学前决不谈恋爱!”

在人的一生中,第一次收到求爱者的情书,是一件非常严肃慎重的事情,如果处理不当,可能导致终生遗憾,每一个人都应该认真负责地加以对待。



5. 远离网恋的迷惑

女大学生杜媛这样讲述了她的一段网络恋情:“我是某大学的学生,上大学不久便迷上了网上聊天。一个月前,我以‘美丽天使’的网名在聊天室认识了网名为‘多情英雄’的男子,‘多情英雄’自称姓胡,是福建人,今年27岁,是厦门某电脑公司的职员,我和他聊得很投机。临下线时,双方各自留下对方的QQ号码及手机号码,以便进一步联系。一来二往我们很快便坠入网恋。在无数次电话联系后,我冲动地决定:去厦门找自己的网络情人。五一节期间,我穿梭在厦门的街头,发现根本找不到联系了无数次的‘他’,而他所说的单位里压根就没有他这个人,我绝望了,我的第一次恋爱被无情地扼杀了。我从厦门一路哭着



回来。”

时下青少年网恋一般包括游戏型、感情寄托型、追求浪漫型、表现自我型、追求时尚型、随波逐流型等多种心理类型。而不管是哪一种类型几乎都具有一个共同特点：“游戏”。

恋爱本来就是为了缔结婚姻，把恋爱视为一种网络游戏，在网上进行网络情感交流的一种方式不仅可以把现实社会的种种规则完全抛开，而且可以模糊性别和身份，把所有的事情都当作游戏。

有调查表明在大、中学生中确有一些通过交流学习心得、人生看法，逐渐情投意合而网恋的。但就多数人而言，则是经不起外界的诱惑，看见同宿舍的同学都在网上谈情说爱，觉得留下自己孤零零的不好，于是也就加入了网恋队伍。

青少年网恋一般很容易上瘾，而一旦上瘾就会沉湎于网上不能自拔，把网上爱情视为生活的唯一追求。有关调查表明，已有一些青少年中午、晚上不休息，加班加点在网上谈恋爱，上课时却无精打采，甚至有的青少年为了上网谈恋爱而逃课。网恋不仅严重影响学习，而且容易使他们减少与老师、同学之间的交流，不愿意参加集体活动，性格变得孤僻，甚至造成人格分裂，已经有青少年靠偷窃支付上网费用。还有些青少年因为网恋失意，不得不到精神卫生中心求治，问题严重的甚至出现精神崩溃。

网恋的欺骗性对一些青少年更是一个沉重打击，一些受到沉重打击的学生，由于得不到及时的引导，甚至于断送了一生的美好前程。

进入网络时代后，无形的网线开始取代月老的红线，许多未



杰出青少年不用太在乎的10件事

曾谋面甚至远隔重洋的男女,通过网络相识、相恋,不足为怪,更何况青年学生情窦初开、感情丰富,而且个个都会使用电脑呢?家长堵是堵不住的,但是对于已经影响到青少年身心健康和学习的网恋,高等院校不能不闻、不问、不管。高校教育工作者有责任了解学生的网恋行为,把握学生的网恋心态,帮助学生分析网恋的利弊得失,引导学生正确认识网络中的情感问题,对学生网恋进行有效的教育和引导,作为学生,应该对网恋的问题有一个清醒的认识,远离网恋。



6. 付出的爱收得回

“我是职高二年级学生,今年17岁,上了职高以后,也许是因为年龄的原因,或是由于学习不再像过去那样压力大,我和班里的一个叫玫的女生恋爱了。开学那天我见到她后,对她一见钟情。玫是个含蓄内向的女孩,长得有点像林黛玉,性格也像。在我们班不止一个男同学对她有好感,但是我认为她最喜欢的人是我,这一点后来大家也都看出来了。和玫相爱以后,她告诉我,父亲在她很小的时候就抛弃了她母女俩,她一直和母亲相依为命。所以,总想找一个大哥哥似的能呵护她的男朋友。我决心好好地呵护她,可是时间一长,我就感到自己有点吃不消,我受不了她的娇气,还有小心眼,我感到厌倦极了,想提出和她分手,又拿不出勇气怕伤害她的感情,我真不知道自己该怎么办。”

以上这位男生所面临的恋爱分手难题,也困扰着一些恋爱



中的青少年,面对一段无法进行下去的感情,应该怎样了结,这确实需要掌握一定的技巧。那么,面临这种问题的时候,他们应该怎么做呢?

越早分手越好 有些人因为担心伤害对方,每到分手时候,都要一拖再拖,希望另一方首先失去兴趣。这样一来,这种关系就维持了下去……不过终于到了真正分手的时候,伤害会更大。

分手时,态度要诚恳委婉 最好让对方知道这种关系对双方都没有好处,同时也不能寄希望于未来的转机。你没有留在曾经爱过的人身边,在你这种年龄是常见的事情,渐渐地你会发现还有许多不错的女孩(男孩),而这些女孩(男孩)也许并不能与你和谐相处。当你感到对自己现在的女朋友(男朋友)已经没兴趣了,你应该诚实地对她(他)说明,而不是虚情假意地应付她(他)。越早对她(他)开诚布公越好,同时注意不要伤害她(他)的自尊心,最好设身处地想想她(他)的感受再决定怎样对她(他)讲。无论如何也不要把自己要离开她(他)的真实原因告诉她(他),即使你撒点小谎都可以。如果你已有了新的恋人,离开旧恋人就容易多了。但你往往想向别人透露旧恋情的缺陷和新恋情的美好,请一定保持客观的态度,不要让你的旧恋人在你面前或别人面前感到难堪,那可不是一种好的作风。你的旧恋人不一定如你的新恋人,你只能断定,你和你的旧恋人不适合,也许以后你会对你的新恋人做出同样的结论。你的做法没什么不对,在你这种年龄尝试不同的恋爱是一件很重要并且很自然的事情。

考虑能否做普通朋友 你想跟对方做朋友吗?如果你只是以友谊来减轻你的内疚,就不必给对方继续造成伤害。假如你



杰出青少年不用太在乎的10件事

想保持你们的友谊,但这种可能性被对方愤怒地拒绝了,你会感到非常难过和惊讶,在这个时候,你要切记,熬过拒绝和失恋的痛苦需要一定的时间,而要考虑好如何调整你们之间的关系,也需要一定的时间。适宜做朋友的最佳人选,就是那些在相爱之前就是好朋友的人。如此一来,你们就不只是做“普通”朋友,而是要及时地延续和重新发现你们的美好友谊。

善意也需要果断 你可以让你的前恋人知道,你很关心他(她)的感受,不过对方不断地给你打来电话(尤其是在午夜给你打电话),跟踪你或在学校里让你难堪,或者,当你与别人待在一起的时候,跟你过不去,那就不太合适了。举例来说,你也可以关心他(她)的生活,但不要直接介入进去,只是因为你跟他(她)打去电话,倾诉你和新恋人的烦恼,也不意味着你就可以对他(她)现在的恋人品头论足。你们需要继续给对方一些时间和隐私,至少应该意识到一点,即使你想继续你们之间的友谊,也要花一些时间,等待你们的关系完全转变——人与人的转变不会是完全同步的。你需要为你们确立一定的界限。这或许意味着,你们可以像朋友一样彼此欣赏,但一定不要掺和彼此的感情生活,或是批评对方的新恋人,或指望着分享对方生活中的所有细节。

原谅自己也要原谅对方 伤害别人会让你感到难过,特别是伤害曾经对你非常重要的人,但这样做并不会把你变成一个可怕的人。如果是因为担心伤害对方或是害怕孤独,就假装去关心他(她),并在这种情况下继续待在一起,就会造成更大的伤害。针对你给对方带来的伤害,或是你在分手这件事上的过失,你需要原谅自己。你也需要原谅对方,既针对他(她)的过失(当



你意识到对方的过失时,你会格外地生气,到了这个时候,你已不再寄希望于对方的改变,并放弃了改变对方的各种努力),也针对他(她)在分手时对你的愤怒和指责。处于痛苦中的人所说的话,往往是有口无心的(或者,当时他们是有心为之,但只要过几个小时,他们就会自己反悔的)。你应该宽恕对方,把这件事忘掉,忘记伤害,会让你轻松地继续未来的生活。

不要太在乎提早到来的爱情,记住,付出的爱是收得回的,关键是在“收”的时候要讲究方法,这段经历会让你更加睿智,更加成熟。



7. 走出失恋的隐痛

“我是一位中专学校的学生,失恋的痛苦弄得我不知所措,整天无心学习。我和女友是初中同学而且是同桌,她是一个与我同年同月出生的女孩。她对我特别热心和关照。初中三年来,我们经常在上学、放学的路上结伴而行,我俩之间,总有许许多多谈也谈不完的话题。初中毕业后,我们都考上了不同的中专,虽然不同校,但彼此还是在同一城市,我们之间的感情自然发展为爱情了。前些天她突然告诉我,她喜欢上了同班的一个男生,她说她不愿意欺骗我所以才向我坦陈一切。当时我听了感到特别难过。我怎么也想不明白,我们有四年的感情基础,她怎么这样轻易就背叛了我呢?分手后,她没有再来找过我,内心的痛苦还可以忍受下来,忍受不了的是对她的思念,她的一颦一笑、一举一动,她曾对我说过的每一句话,都让我回味无穷。我



杰出青少年不用太在乎的10件事

的心每天都处在极度的煎熬中,我真的不想活了。”

以上是一位叫赫西的男生失恋后的绝望心情。有些学生朋友在失恋后,长时间不能摆脱过去的恋情,每天靠重温旧梦生活,并抱着侥幸心理痴情地期盼着“破镜重圆”,重归于好,甚至抱着“非他不嫁、非她不娶”的信念,苦苦等待,结果浪费了好好的青春时光,成为已逝去爱情的殉葬品。殊不知爱情是建立在双方自愿的基础上的,一厢情愿怎能成为恩爱夫妻,勉强结合将会带来更大的不幸。可见,这种做法是在追求一种虚无缥缈的“空中楼阁”,是极不明智的做法。

很多青少年一味地麻醉自己,不会自我解脱。当受到恋人背叛时,可能会有一种刻骨铭心的伤痛,可能觉得震惊、悲痛和愤怒,觉得自己的内心和生活遭受了重创,也会觉得失望、孤独和怨恨,觉得自己根本没有人爱。这时,应该学会治愈爱情的伤痛。

自古以来,有恋爱就会有失恋,这是恋爱过程中的正常现象,因为每个未婚青年都有追求爱情的权利,对方也有接受爱或拒绝爱的权利。但是,不同的青年在失恋后的表现则不尽相同。有的人失恋不失志,能够从失恋的痛苦中崛起,用事业的成功体现自己生命的价值,最终获得真正的爱情;有的人则一蹶不振,作茧自缚,长期沉溺在痛苦的漩涡里不能自拔,从此心灰意冷,愤世嫉俗,看破红尘,甚至恼羞成怒,伺机报复。不仅毁了对方,也葬送了自己的青春。因此,青少年朋友要敢于面对现实,正确对待失恋。

怎样走出失恋的隐痛呢?不妨考虑以下建议:

尽情地宣泄悲伤 伤心是失恋的自然反应,眼泪是最有疗



效的,应该让这种反应自然而然地发生,如果想哭,就去哭。在受到伤害的时候,哭没有什么不对的,也是非常正常的。无论是在暗地里哭泣,还是在信任的朋友或亲人面前流泪。感受这种痛从拒绝、愤怒到克服抑郁,会更快地治愈,甚至比以前更加坚强。同时别忘了,也应该给自己留出独自品味痛苦的时间。

用写日记来克服痛苦 如果你一直在写日记,不妨把你的感受写下来,这对你会有所帮助,尤其在记录内容时就是让你觉得害羞或难以启齿的感受的时候。假如你还没有写日记的习惯,现在开始就正是时候。放一段与你的情绪相符的音乐,或是能帮助你止住泪水、燃起新希望的音乐(快乐的音乐是减轻痛苦的第一步)。你可以在纸上记录下失去爱人的痛苦,给抛弃你的人写一封信,然后把它撕掉。摆脱那些不好的感觉,让他们见鬼去,这对你可是大有裨益的。

多想想这段爱情的消极因素 当你为失恋而痛苦的时候,你很可能只会想到这种关系中所有美好的一面,以及你将如何思念那个人,倘若如此,不妨换个角度,心平气和地想一想你不会思念的消极因素:你曾竭力忽视的小错误和习惯,你们争抢东西,你为这种关系所做的妥协——你永远不要再这样了。从情爱关系中,我们会学到很多东西,我们也会发现我们不想要的东西,发现自己可以跟什么样的人一起生活,不能跟什么样的人一起生活,等等。如果你能这样想,这段感情就是一种很有价值的学习经历。

接受这段爱情给予的馈赠 想到你与曾经相爱的人分享的所有美好的事情,以及你将会思念他(她)的一切优点的时候,你一定会感到非常难过。作为痛苦过程的一部分,这是完全正常



杰出青少年不用太在乎的10件事

的。不过,在你稍稍坚强一些的时候,不妨换个角度,把这段美好的时光作为你生活中长久的礼物。或许,你们的爱情培养了你的一种爱好和技能,或是帮助你发现了别处无法得到的乐趣。例如,他(她)让你对徒步旅行或骑自行车产生了兴趣,或是鼓励了你在音乐方面的天赋;或许,你们的爱更多地激发了你对班里或社区服务的积极性,或是启发了你以前想都不敢想的职业能力;或者说,这种感情给你的生活留下了快乐和非常特别的记忆:坐在校园里彼此分享你们的秘密和生活计划;两人轮流朗读诗歌;你们相拥在喧闹的舞池;彼此开傻乎乎的玩笑,只有你们两人能够听见;不期而至的暴风雨把你们淋湿了,你们笑成一团,在商店的遮阳篷下避雨……不管你的爱人在别人看来是如何的无法理喻,或者,即使爱人眼中的你并非完美,但他(她)依然爱你。

事实上,虽然你会失去一份爱,但你并不会失去那个人,那种关系给予你的馈赠。你可以平静地感谢他(她)给你的这些启发,幸福的回忆和美好的时光。生活中没有一模一样的爱情,你可能同另一个人都不会有相同的经历,不过,一旦接受了这份快乐,就可以让你更好地独自与别人一起享受新的幸福。

原谅别人也原谅自己 原谅和忘记并不是一件容易的事,因为你永远不会忘记初恋的那份感受。不过,原谅是至关重要的。当相爱已成往事,你或许会愤怒和狂躁,但为了轻松地继续未来的生活,你需要持一种原谅的态度。原谅对方,并不是他(她)就是正确的,没有伤害过你。原谅,意味着把你对他人的怨恨赶跑。当然,这不是一朝一夕就能办到的,你需要时间去面对你的痛苦,你应该承认,人们做出选择总是有理由的,别人



可能永远都不会理解,同时,你也应该做出决定,原谅你的前情人对你的伤害。

原谅你自己,也是这个过程的一个重要方面。你所背负的痛苦重担的一部分,就是一大堆“如果”:“如果我这样做……而没有那样做……他(她)就不会离开我……都是我的错……我不够好、不够魅力、不够可爱。”如果你能想想你自己在分手这件事上的过失,对你是有好处的。自我反思也是你学习过程的一部分,可以让你在下次做得更好,或是有所不同,而不是让你在今后的50年生活中抬不起头来。对过去耿耿于怀或者顾影自怜,只能让你陷入痛苦的过去而不能自拔。原谅,能够让你走出痛苦,以新的方式去成长。

告诉自己,不要太在乎提早到来的爱情,失恋没有什么可怕,大胆地走出失恋的隐痛!



8. 想入非非不想错

“我的父亲是军队里的干部,母亲是医院护士,从小父亲对我关心很少,母亲对我的要求非常严格,常因为过错被关在自己家中的厕所中‘禁闭’。我自幼胆小、畏缩、性格内向,不爱与别的小朋友一起玩。

初中时有一次暑假期间去大姨家玩,大姨、大姨夫和表姐都在家。我一向很喜欢表姐,那年她18岁。那次去大姨家的时候,表姐正在浴室里洗澡,丝袜、乳罩和内裤等都放在门口的凳子上,大约是出来的时候要穿但又怕放在浴室里淋湿了吧。大



杰出青少年不用太在乎的10件事

姨可能以为我是小孩子，就没有刻意收拾这些女性物品。我则假装没有注意到这些东西，径直到大屋里去看电视了，但那一刻心里的感觉却十分异样。后来表姐洗完澡出来，她穿好了衣服过来和我说话，表姐本来就好看，刚洗澡过后的样子更是动人，湿漉漉的头发上还有水珠，身上散发着洗发香波的味道，透过罩衣能够隐约地看到内衣的轮廓。我忽然感到心底涌起一阵冲动，脑袋就像是充了血一样，感觉既紧张又新奇。临走时，我趁大家不注意偷了表姐的一双丝袜，表姐可能因为在家里所没有穿在身上。回到家后，我将表姐的丝袜收藏在自己的抽屉里，每当有空就拿出来玩味，一边想象表姐撩人的形象一边自慰，抚摸着丝袜就像是触摸着表姐那迷人的双腿，每次我都能感到特别兴奋和满足。后来大姨家搬到较远的新建居民区去了，我们两家也渐渐少了联系。

上高中以后，我有了一个女朋友，她叫丽丽。她身材很好，特别是两条腿既匀称又细长，比我表姐的腿还好看。只是丽丽很保守，我们在一起的时候，她不让我亲她，只允许我抱着她，而且膝盖以上的身体也不让我碰。所以当我们在一起时，轻轻地拥抱着她，隔着丝袜抚摸她美丽的双腿成了我最幸福的时刻。不幸的是，后来我们的关系还是被我父母知道了，他们粗暴地阻止了我们的交往。丽丽也因此很怨恨我，上大学以后，她又和别的男孩子好上了，我们从此没有了联系。

上高中时，我们家住在大杂院。一次在院子里过，我看见邻居家晾晒的衣服里有好几件精致的妇女内衣和丝袜，忽然感到有一种按捺不住的冲动，见四周无人就偷偷地把几件衣服取下来装在书包里拿走了。从此以后，我常去偷人家晾在外边的衣



服。其中几次被邻居发现,遭到大人的批评和指责,自己也感到十分羞愧和难堪,并向父母表示坚决改正,绝不再犯。

上大学以后住在学校,一天傍晚,我有事去女生宿舍找人,在宿舍楼下捡到一件从窗口掉落的女生胸罩。这件胸罩小巧秀气,使我立刻想入非非不能自持。有了这次意外收获之后,女生宿舍楼下就成了我夜晚常光顾的地方。

不知不觉中,自己几年来收集了很多女性衣物,丝袜、胸罩、内裤、头巾等等足足有一箱子。每次偷了衣物回来,自己也感到羞愧和害怕,羞的是这么大了还干这种见不得人的丑恶勾当;怕的是一旦被人发现自己就全完了,弄不好会被开除学籍回家。可是自己寂寞无聊的时候,还是忍不住去偷。我现在内心真的很矛盾、很烦恼,总在责问自己‘为什么我变得这么容易想入非非、道德败坏呢!’”

这是一个大学生心中的苦闷,想入非非其实并不是错,关键在于你怎样处理好自己的感情冲动。实际上,这位学生老是收集女性衣物,是一种儿童性生活,是用幼年的方式来解决成年人的心理困难和满足成年人的性欲,这种方式与成年人的身份是不相称的,是幼稚和愚蠢的,不符合成年人的思维逻辑规律。

如果你也遇到想入非非的时候,可以采用“联想厌恶疗法”:每当你产生恋物意念时,就想这堆衣物的主人也许有皮肤病或者是个很难看的女人(男人),衣物上有落地沾染的细菌和病毒;或者尽可能地回忆原来因为偷拿女性衣物被发现时受别人指责和羞辱的情景;还可以进一步联想如果再被发现,对于自己个人前途、家庭的影响。这种联想不同于冲动过后再去联想和后悔,而是只要出现冲动就由这种联想来遏止冲动的发展。



杰出青少年不用太在乎的10件事

想入非非不是错,如果你采用“联想厌恶疗法”还没治疗好的话,可以去看心理医生,最后你会获得自信和轻松。



9. 培养健康的性意识

大多数学生对于性都有着一种神秘感,对性的理解大多也是片面的。其实性有很深的内涵。要想摆脱性的无知,意味着学生还需要装备许多有关如何成为社会人的东西。

学生需要了解两性生殖方面的知识,包括生命是如何诞生的;也包括一些避孕知识;需要了解与“性”有关的正常与异常的表现;需要了解与“性”有关的社会制度,以及相应的伦理观、道德观和价值观等;更需要了解在现代社会中自己所扮演的性别角色;需要了解和尊重异性,并学习如何与异性相处培养自己的社交能力。

在认识性的过程中,学生会逐渐形成自己的价值观和道德观,学会在变化迅速、价值多元化的社会中做出自己明智的选择,并为自己的行为承担责任。

学生阶段是影响一个人一生发展的关键时期,除了需要面对不断的成长和成长过程中的种种心理变化,每个人还要面对一生中最强烈最难以克制的性冲动,要学会如何与它安然相处是需要认真思考的事情。要知道真正引发“性”方面产生严重冲突或适应困难的,往往不是你在性方面实际做了什么,而是你对“性”所持有的看法和做法,也就是“性态度”。

性态度包括一个人对于自己有关“性”的看法和做法,一般

包括性别认同、性指向和性道德观念。比如认为自己是男人还是女人(性别认同)? 喜欢异性还是同性(性指向)? 自己是否愿意有婚前性行为或婚外性行为(性道德观念)? 性态度还包括一个人对社会上存在的性现象的看法和做法,比如一位异性恋者,自己拒绝婚前性行为 and 婚外性行为,对那些同性恋者,婚外恋者,还有婚前发生性行为的人是否持宽容态度,对社会上存在的妓女、色情电影等“色情”商业是否可以容忍……

那么性态度是如何形成的呢? 虽然有人认为应从先天因素和后天因素两个方面来理解,但是,目前的研究还不能弄清楚究竟是否与生物学因素有关? 如果有,又会在多大程度上起作用?

人从出生后就开始了社会化的过程,性态度的形成就是社会化过程一个重要的组成部分,父母亲的态度、学校的教育以及同伴群体和大众传播媒介都深深地影响着每个人性态度的形成。有关专家认为,一个人的性态度取决于他在青春期前后所处的生活环境。诸如性梦、性幻想、梦遗、手淫等出现的时候,这对性态度的形成至关重要。从这个意义上说,在学生时代,通过学习和与人交往,对性有更广、更深刻的了解和理解,可以修正不断形成的性态度。

在任何社会中,人们的性态度都是很不一样的。不能武断地说哪一种就是绝对得正确,哪一种就是绝对得错误。有人将古今中外所有社会中“性”的尺度分为六等,由最严厉的禁欲主义到毫无顾忌的放任主义。

传统的禁欲主义 认为性行为只能在婚姻中进行而且是为了“传宗接代”,不能有享乐的念头,强调“处女”和“贞操”。

开明的禁欲主义 能够接受性行为不是以生殖为目的,还



杰出青少年不用太在乎的10件事

有快乐的需要,但只有夫妻才能享有这种闺房之乐,一样地强调“处女”、“贞操”,反对婚前性行为和婚外性行为。

人道保守主义 认为学生已经有了性冲动不能置之不理,要给予他们性教育,目的是使他们能与性冲动安然相处。仍然反对学生之间的性探索行为。

激进主义 认为成年人评估人的好坏不应该以是否有性行为为标准,而应以他们在这些行为上的负责程度做标准,主张将“性”的“自主权”交给学生自己处理。

享乐主义 认为性是自然、健康的,只要双方同意,彼此在行为上不伤害对方,不违背人伦关系,任何人无权干涉他人的性活动。

放任主义 主张打破所有对“性”的人为的制约,认为一切制度都会对人类的发展有害,主张回到原始的状态。

这种划分对于现在还有着指导意义。学生朋友,你对哪一种态度比较认同呢?根据目前的社会情况,学生许多内心矛盾和冲突往往是由于自己的行为逾越了自己的性观念尺度,或是自己所接受的尺度与周围的社会环境格格不入而引发的,从现在起要培养自己健康的性意识。



10. 拒绝品尝苦涩的禁果

一个19岁的女大学生说:“我和男朋友相恋了3年,我很爱他,只要他有性要求我都会顺从。我先后做了4次人流手术,每次手术之后,很长一段时间我都精神萎靡。我患上了严重的妇



科病,医生说可能会导致将来不孕。更让我感到万念俱灰的是,尽管自己为男朋友做出了这么大的牺牲,他却无情地抛弃了我,看着他和别的女孩亲亲热热的样子,我心如刀绞,只想一死了之……”

性在过去的10年里发生了巨变。在20世纪90年代初,人们认为只有在相爱的两人之间才可能发生性关系,这也暗示了他们的关系将进一步发展,直到确立婚姻关系。而最近几年,某些人虽然仍然认为两人相爱才会发生性关系,但并不意味着就一定和他结婚。也有的人认为,即使两人不相爱,只要不是互相利用,也可以发生性关系。

研究者曾对500名女大学生进行了为期4年的关于从处女到非处女转变的心理研究,发现女大学生体验过性活动的比例随年级递增。比例分别为:大一7%,大二13%,大三20%,大学四年级约有1/4的女性有过性生活体验。

研究者认为,女大学生的性行为并不单纯地取决于年龄的大小。青春期性激素分泌,固然可以对某些行为的启动和追求起到生物学上的催化作用,如女子月经初潮的提早及男子青春期的提前,都加速了年轻人的性觉醒。然而,除此之外,一些与之相关的社会原因也越来越受到人们的重视,尤其在青少年性行为中起着推波助澜的作用,如商品经济的冲击文学艺术(诸如电影、电视、录像、流行歌曲、刊物等)的潜移默化。

在20多年前,性活动那种引人注目的性别方面的显著差异,现在似乎不那么明显了,如同男性一样,女性也开始把自己的性需要看成是正当的,而且现代避孕方法的发展也导致了女性性活动的增加。



杰出青少年不用太在乎的10件事

社会对女性性活动越来越采取宽容的态度,也为她们追求感官快乐抑或别的目的提供了空间。

除了上述生理原因、社会原因对当代女青年性行为的广大影响之外,还有一个不可忽视的因素就是心理原因,即导致其性行为的心理因素。女青年正是在各种心态的诱使下,才越过了“雷池”,发生了各种各样的性越轨事件。

青少年性越轨事件在各大高校均成了一个普遍存在的问题。虽校方明令禁止,但偷吃“禁果”者仍大有人在,而且有越演越烈之势。女学生作为受伤害、受委屈最多的人群,应该怎样进行心理调节,从中吸取哪些教训呢?

青少年婚前性行为具有盲目性,而且由于受到性道德的约束,还具有一定的隐藏性。害怕家长、老师、同学知道,千方百计地掩饰,有了问题也不敢去医院。长期的担忧、恐惧严重地影响了她们的精神状态,生理和心理的双重压力导致焦虑症。青春灿烂的笑容没有了,光洁美丽的面容憔悴了,一旦失去了她赖以支撑的爱情,本已很脆弱的心理便崩溃了。

针对这幕不该发生的悲剧,首先,要树立良好的恋爱观和性道德观,充分认识到婚前性行为的潜在危险,不要轻易以身相许;其次,如果是女性的话,还要全面了解女性生殖系统的结构和功能,了解一些常见的妇科疾病,如盆腔炎、附件炎、阴道炎等的发生规律,定期清洗外阴预防感染,遇到问题及时到医院检查治疗;第三,女孩要有避孕意识,最好采用安全套避孕。一则可以达到避孕的目的,二则可以减少感染的机会,尽量不要做人流手术,因为多次刮宫可能引起子宫内膜受损而导致不孕;最后是要加强心理承受力,已经发生的事情应该勇敢地面对,毕竟人的

生命只有一次。性爱是美好的,但不合时宜、盲目无知的性爱却会给人带来巨大的生理、心理创伤。

一般来说,盲目的性爱对心理的伤害要大于生理上的伤害。

青春期的问题特别多,女孩要特别自重自爱,学会保护自己,要尽量将伤害降到最低限度;男孩在人生的各种诱惑面前,应该理智地把握自己,别太在乎提早到来的爱情,更要拒绝品尝苦涩的禁果。

第九章

不用太在乎别人吃大餐穿名牌





1. 别在金钱中走入人生的误区

当某人告诉你：“不是钱，而是原则问题”时，十有八九是钱的问题。

关于金钱的本质、作用和功过，从古到今，人们已经留下了无数精辟深刻的格言和妙语。照一般的说法，金钱是价值的尺度，交换的媒介，财富的贮藏，但是这种说法忽略了它的另一面，它令人陶醉、令人疯狂、令人激动的那一面，也撇开了爱钱的心理不谈。

约翰·梅那德·基内斯曾经描写爱钱是“一种多多少少有些恶心的病态，一种半罪恶性、半病理、我们曾战战兢兢交给精神病专家研究的癖好”。马克思说，金钱是“人情的离心力”，就是指这一方面而言。

世上有血腥钱，有良心钱，有赃款、轻松钱和血汗钱、该烧的钱和光荣的钱；有些钱应该乱花，有些钱多得让主人进不了天国；零用钱，消费钱，银行存款；有些是罪恶的薪酬，有些是富叔叔的馈赠；某些费用人人出得起，有些东西却昂贵异常，也有悬赏人头颅的奖金；有些钱本质粗劣，并且能加倍危害自己的生

命。那么,人们容易在金钱中走入哪些人生的误区呢?

猎财 猎财者的处境是一心把赚钱放在崇高、永恒的境地,这根本不可能,因为“我们天生只能从对比中得到强烈的快乐,很少从事情的静态中得到狂欢”。发财的人发现——用歌德的话来说——“最难忍受的莫过于连绵不断的好日子”。大量金钱更难忍受,因为它被视为(所有仍在追求的人都这样想,因此已经发财的人也多多少少这样想)永恒追求的目的,能真正使人充实,实际上不见得如此。这只适用于把钱当作第一号万灵丹的猎财者。

金钱还有另一项普遍的失败,它不但无法带来某些预期的幸福,也会断绝先前的快乐。

有一个人很爱航海,最后自己买到一艘豪华汽船,载客人出海。那是他所喜爱的生活,因为他担任船长非常在行,租约源源不断——多到他不得不回绝许多生意,所以有人对他说,你何不再买一艘船,同时提高价钱?第一艘船的生意也很多,不久船长就有了第三艘、第四艘船。几年之后,他就开起一家成功的汽船出租的公司,但是现在经营公司占掉了他所有的时间,他自己几乎不能再出海了。金钱把这位船长变成一位“成功”的行政人员。

很多建筑师都因为太成功了,所以设计的工作愈来愈少,反而变成行政人员和成本计算人。就这样,原有的喜好为更高的报酬而牺牲,高报酬是大家都无法拒绝的,因为整个社会的宣传都表示金钱才算数。为保持较快乐、较有趣的工作而拒绝高利润的前程,这可需要独特的决断——即使一个人目前的收入已超过他的需要,追求高报酬纯粹是猎财而已,情形往往还是一



杰出青少年不用太在乎的10件事

样。大家都相信,财富会带来他曾经梦想的某一样东西。等事实证明不能的时候,这种人就会崩溃。他发现自己牺牲了真正的喜好,追求的只是富足的虚构概念。

一位哲人这样说:“我想没有问题,你可以被成功所毁,它打开了各种使人腐败的力量……”

就连动物,本来在正常情况下没有相当于金钱制度的现象,也能同样被“腐化”。动物学家D·莫里斯做了一个实验,把“利润动机”介绍给猩猩。首先他教它们画图,发现它们变得很可爱。然后他开始用花生来作为工作的报酬。莫里斯愁眉苦脸地说:“不久它们就随便乱画,来换取花生。我把商业主义介绍到猩猩的世界,就毁掉了他们的艺术才情。”

压力 我们大致活在金钱团体中,团体的内聚力要看里面每一分子是否能维持同样的经济水准而定。只要团体中没有人财产大增或骤减,这一点就行得通,如果有那回事发生,压力就形成了。

有一个短时间大赚一笔钱的人,叙述了下列的困难。他是一个科学家兼作家,他的朋友们也都在科学界和写作界工作。过去他们差不多同样困苦,现在他有钱了,由一本出名的畅销书赚了100万元左右。现在他请老朋友吃饭,就面临下列恼人的问题。他说,“以前我都喝便宜的酒。现在他们来吃饭,我若拿便宜酒请他们,他们会觉得我是小气鬼;另一方面,我若请他们喝我现在常用的好酒,我下回到他们家,他们请我喝劣质酒就会很不自在,因为我现在显然是喝上等货了。”

他还发现,很多朋友和同事都因他赚大钱而变了,他们嫉妒他。他相信,他最近一部作品受到了不少批评也是这个原因。



好朋友仍然常来往,但是其他的人似乎很生气他赚这么多钱,他们觉得自己也写的出他那样的畅销书。宴会上大家常对他说:“你现在真的那么有钱啦?”“有那么多钱是什么滋味呀?”“当然,你现在不必考虑经济的问题了,对不对?”他觉得这些话很烦人,令他困扰,因为他希望因思想而出名,不是因钞票。所以现在他都闪烁其词说:“钱对我并不重要。”他承认这不是真心话,但却是制止大家谈钱的唯一办法。

这是突然发财的人典型的经验。朋友们不是尽量忽略这个事实,假装没有发生,就是故作轻浮——“你发财了,请我们喝另外一种酒如何?”不管采取哪一种态度,大家都很难表现得自然些,大家感觉到他们和新发财伙伴之间经济差别的窘境。有一个移到上层社会的人说,“并不是你没有时间理旧朋友,而是他们和你在一起觉得很不自在。所以不是你抛弃他们,而是他们跟不上你。他们无法真正接受新的情况。”

这种紧张的压力结果往往是发财的人移向新的团体,那些人和他财力相当,喝同样的酒,上同样的饭店,度同样的假——他不必为自己的新财富而抱歉。当然啦,有些旧交会粘住他不放,希望靠他往上爬。另外一些人则怀着没有发财的道德优越感,与他维持友谊,暗示他已经出卖了自己,贬低了自己,毁掉了真正的天分。

搬到高级社区的人并不只是要住较好的街道、较好的房子,也为了逃避金钱所造成的烦恼。整个压力都逼大家住在自己的金钱阶层里,在自己不显得太罪过也不会太嫉妒别人的团体中。

那么,作为学生,应怎样避免走入金钱的误区呢?

要明白“钱”从何而来 王标今年13周岁,上初中一年级。

杰出青少年不用太在乎的10件事

不久前,他滋生了一种和别的同学比阔气、比花钱大方的思想。比如,学校组织校外参观,他听说有的同学带了20元零花钱,就要家长给他30元;以前,踢足球穿一般的足球鞋就行,现在则嚷着要买名牌球鞋,还说:“不少同学穿的是进口名牌,我买国产名牌已经是低标准了。”为了他上学方便,家里去年专门给他买了辆轻便自行车,结果没骑多长时间,他就又缠着要买变速车。

这是我们的一种攀比心理,而父母因为我们是全家的宝,所以我们要什么就给买什么。无形中使我们变得花钱大手大脚,一点也不知道爱惜。我们不知道钱怎么来的,觉得来得很容易,久而久之,乱花钱的行为就会根深蒂固,也许真的会有那么一天,我们的生存会因此受到威胁。

没有哪位父母会欣赏我们大把大把地花钱,用钱与伙伴们去攀比、卖弄虚荣,因为他们知道金钱的来之不易。“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”,金钱也同样是大人们用血汗赚来的,尽早地知道金钱的来源,对树立我们正确的金钱观很有帮助。

要懂得钱的价值 我们了解自己父母的收入来源、开支、储蓄等经济情况,并通过可以上街购物等机会,做一些物品价格的比较。

我们和父母上街,我们要买3块钱一个的冰淇淋,父母们就告诉我们3块钱可以买1斤黄瓜(6毛)、1斤西红柿(1元)、半斤豌豆(8毛)、3斤小白菜(6毛),这些菜一家三口两顿也吃不完。从这样的比较中,我们也许会恍然大悟:“原来3块钱可以买这么多的菜呀!”当我们了解了3块钱在生活中意味着什么,也许会主动对父母说:“那我还是别买冰淇淋了吧!买根便宜的冰棍吧!”我们非常高兴地接受了,结果仅花了1块钱。



要了解家庭的收入 了解家庭的收入,提醒自己不要和别人攀比。要懂得使生活过得更好,必须付出辛勤的劳动,将来要靠自己自食其力。尽管我们不必了解家庭经济的具体状况,但是家庭经济所能承受的最大压力是我们应当了解的。父母毕竟不是我们的“银行”。

到父母的工作场所去参观 青少年往往不知道父母的钱是从哪里挣来的,并对父母给予的每分钱抱有一种无所谓的态度。但是,当我们去参观父母工作的场所,特别是体力劳动者那些流血流汗的挣钱场所,情况就大不一样了。父母的劳动会对我们的心灵产生一种惊心动魄的震撼效果。

不要太在乎金钱,更不要走入金钱为你设下的误区!



2. 摆好金钱在你心目中的位置

金钱究竟是好是坏,我们无法下一个定论。当某个人被称为成功者时,通常人们都认为他很富有,因此,拥用财富的多少被认为是衡量成功与否的标准,这样看来钱是好的。可是,有人说金钱是万恶之源,钱又是坏的啰?那么那些批评富人但却渴望致富的人又是为了什么呢?金钱是好,还是坏?

金钱既不好也不坏。因为金钱本身毫无价值,想赚钱、拥有钱也没有错。无论你拥有多少,关键在于你如何去赚钱,如何花钱。诚实赚钱与善于利用钱,这才是真正懂得金钱价值的人的做法。

有金钱就快乐吗?那些回答“不”的人也许是不太有钱,甚



杰出青少年不用太在乎的10件事

至没钱的,因为,有钱实在比贫困快乐得多,富裕比贫穷的滋味要好得多。

但是,金钱并不是一切。

当我们在不能正确看待金钱的价值时,生命就会遭到金钱的扭曲,在追逐大把大把金钱时迷失了方向。许多拥有金钱、财产、权力、地位而且永远在“贪婪”地追求这些人并不快乐,原因很简单,他们沉溺于“追逐”之中,成了金钱的奴隶。他们在追求金钱的过程中,毁了别人的幸福和生命,也毁了自己的幸福和生命。过度强调金钱的作用就是欺骗自己,最终将使自己失去那些让生命更快乐,更有意义,更有价值的东西。

那么,青少年如何摆好金钱在我们心中的位置呢?

切忌贪婪 贪婪之心表现为不满足于现状,追求更多更好的东西。常有人把贪婪之心当成了进取之心,或拿进取心作贪婪的幌子,结果栽进贪婪的陷阱不能自拔。

据一个捉猴很有经验的猎人说,他捉猴有一个办法屡试不爽,就是在墙中夹个竹筒,在筒的一端放一个鸡蛋,猴子从竹筒中看见鸡蛋,便从竹筒里伸手去抓,手中握了个鸡蛋便不能从筒里缩回来,但猴子舍不得放下鸡蛋,往往是束手就擒,这比贪吃的鱼还愚蠢啊!鱼发现吞钩了还想往外吐,猴却舍不得放弃手中足以害命的鸡蛋。

有一天,一只狐狸走到一个葡萄园外,看见里面水灵灵的葡萄垂涎欲滴,可是外面有栅栏挡住,无法进入,于是狐狸一狠心绝食三日,减肥之后,终于钻进葡萄园内饱餐一顿。当它心满意足地想离开葡萄园时,发觉自己吃得太饱,怎么也钻不出栅栏。无奈,只好再饿肚三天,才钻了出来。



狐狸的故事颇像人生的过程,人生就是一个赤条条地来,又赤条条地走的过程,积极进取值得称道,过分贪婪只会加快“赤条条地离去”的过程。

早在1925年,美国科学家麦开就做了一个前无古人的老鼠实验:将一群刚断奶的幼鼠一分为二区别对待。

第一组享受“最惠国待遇”,予以充足的食物,让其饱食终日。

第二组享受“歧视待遇”,只提供相当于第一组60%的食物,以饿其体肤。

结果大大出人意料:第一组老鼠难逾千日,未到中年就英年早逝;第二组饿老鼠寿命翻番,享尽高年方才寿终正寝,而且皮毛光滑,皮肤绷紧,行动敏捷。更耐人寻味的是其免疫功能乃至性功能均比饱老鼠略高一筹。

后经科学家触类旁通,扩大范围实验,涉及细菌、苍蝇、鱼等生物,又发现了惊人相似的一幕幕。科学家通过不断的努力,得出结论认为:动物终其一生所消耗的能量有一个固定的限额,限额一旦用完就意味着生命永久停止,吃得多,限额就完成得早;吃得少,魂归地府也就慢些。

有贪婪心的人总希望得到更多,他不知满足,结果命运让他失去一切,贪心只会愚弄自己。

一股细细的山泉,沿着窄窄的石缝,叮咚叮咚地往下流淌,也不知过了多少年,竟然在岩石上冲刷出一个鸡蛋大小的浅坑,里面填满了黄澄澄的金砂,天天不增多也不减少。

有一天,一位砍柴的老汉来喝水,偶然发现了清冽泉水中闪闪的金砂。惊喜之下,他小心翼翼地捧走了金砂。从此,老汉不



杰出青少年不用太在乎的10件事

再受苦受累,过个十天半月的,就来取一次金沙,不用说,日子很快富裕起来。

老汉虽守口如瓶,但他的儿子还是跟踪发现了爹的秘密,他埋怨爹不该将这事瞒着,不然早发大财了……

儿子向爹建议,拓宽石缝,扩大山泉,不就能冲来更多的金沙吗?爹想了想,自己真是聪明一世,糊涂一时,怎么没想到这一点?

说干就干,父子俩叮叮当当,把窄窄的石缝凿宽了,山泉比原来大了几倍,又凿大凿深了坑。父子俩想到今后可得到更多的金沙,高兴得一口气喝光了一瓶老白干儿,醉成一团泥,父子俩天天跑来看,却天天失望而归,金沙不但没增多,反而从此消失得无影无踪。父子俩百思不得其解——金沙哪里去了呢?

父子俩聪明的结果只是“竹篮打水一场空”,其实真正的进取心是靠辛苦勤奋来换取更多的劳动果实,不通过自己的付出而提出更高要求就是贪婪。进取心不会使人失去理智,而贪心却可使人像被猪油蒙了心,变得愚蠢失常。

富翁家的狗在散步时跑丢了,于是在电视台发了一则启示:有狗丢失,归还者,付酬金1万元。

送狗者络绎不绝,但都不是富翁家的。富翁太太说,肯定是真正捡到狗的人嫌给的钱太少。于是富翁把酬金改为两万元。

一位乞丐在公园的躺椅上打盹时捡到了那只狗,他第二天一大早就抱着狗准备去领酬金,但却发现,酬金已经变成了3万元。乞丐又折回破窑洞,把狗重新拴在那儿。

在接下来的几天,乞丐一直在告示旁边,当酬金涨到使全城的市民都感到惊讶时,乞丐返回他的窑洞。



可是那只狗已经死了,因为这只狗在富翁家吃的都是鲜牛奶和烧牛肉,对乞丐从垃圾桶里捡来的东西根本受不了。

每个人都希望自己命运变好,乞丐不该陷入渴求更好之中,有心追逐非分之想的名利哪能是进取呢,贪婪的人一定会栽跟头的。

别忽视“小钱” “从小钱开始”是成大事者常用的手段。而有些人一心想发财,但他不屑于赚小钱,只想赚大钱,结果大钱小钱都没有赚到。

世界上许多富翁都是从“小商小贩”做起的。只有扎扎实实地从小事情做起,这样从事的事业才会有坚实的基础。如果凭投机而暴富,那么来得快,去得也快。钱赚得容易,失去得也容易。

虽然我们有“从今天起开始做”的想法,但如果制定了过大的计划,到后来难以实行,同样不会有什么结果的。因此,在开始时,不要把目标定得太远,应从小处着眼。

有一位曾经干过人寿保险的业务人员,同时在其他的事业上也获得了成功。他认为若要增加人家对他的好感,应该先把自己的外貌整理好,因此,他每天早上在镜子前仔细研究,想办法使别人对他产生好感。所以,可以这么说,他的成功,便是他平常累积小事而导致的。

恐怕现在的年轻人都不愿听“先做小事赚小钱”这句话,因为他们大都雄心万丈,一踏入社会就想做大事,赚大钱。

当然,“做大事,赚大钱”的志向并没有什么错,有了这个志向,你就可以不断向前奋进。但说老实话,社会上真能“做大事,赚大钱”的人并不多,更别说一踏入社会就想“做大事,赚大钱”了。



杰出青少年不用太在乎的10件事

事实上,很多成大事、赚大钱者并不是一走上社会就取得如此业绩,很多大企业家就是从伙计当起,很多政治家是从小职员当起,很多将军是从小兵当起,人们很少见到一走上社会就真正“成大事,赚大钱”的!所以,当你的条件普通,又没有良好的家庭背景时,那么“先做小事,先赚小钱”绝对没错!你绝不能拿机遇赌,因为“机遇”是看不到抓不到、难以预测的!

那么“先做小事,先赚小钱”有什么好处呢?

“先做小事,先赚小钱”最大的好处是可以在低风险的情况之下积累工作经验,同时也可以借此了解自己的能力和能力。当你做小事得心应手时,就可以做大一点的事。赚小钱既然没问题,那么赚大钱就不会太难!何况小钱赚久了,也可累积成“大钱”!

此外,“先做小事,先赚小钱”还可培养自己踏实的做事态度和金钱观念,这对日后“成大事,赚大钱”以及一生都有莫大的助益!

一次调查显示,美国 41 万个百万富翁中,78%的人年龄超过 50 岁,他们的财富都是通过连续二三十年每周 7 天做相对枯燥的工作而获得的。

美国佛罗里达州的一名 13 岁学生萨和特,他曾经替人照看婴儿以赚取零用钱,留意到家务繁重的婴儿母亲经常要紧急上街购买纸尿片。于是他灵机一动,决定创办打电话送尿片公司,只收取 15% 的服务费,便会送上纸尿片、婴儿药物或小件的玩具等东西。他最初给附近的家庭服务,很快便受到左邻右舍的欢迎,于是印了一些卡片四处分送。结果业务迅速发展,生意奇佳,而他又只能在课余用单车送货,于是他用每小时 6 美元的新



金雇用了一些大学生帮助他。现在他已拥有多家规模庞大的公司。

1996 年被美国《财富》杂志评定为美国第二大富豪的巴菲特，被公认为股票投资之神。他也是以“小钱”起家的典型。巴菲特在 11 岁就开始投资第一张股票，把他自己和姐姐的一点小钱都投入股市。刚开始一直赔钱，他的姐姐一直骂他，而他坚持认为持有三四年才会赚钱。结果，姐姐把股票卖掉，而他则继续持有，最后证明了他的想法。

巴菲特 20 岁时，在哥伦比亚大学就读。在那一段日子里，跟他年纪相仿的年轻人都会只会游玩，或是阅读一些休闲的书籍，但他却大啃金融学的书籍，并跑去翻阅各种保险业的统计资料。当时他的本钱不够又不喜欢借钱，但是他的钱还是越赚越多。

1954 年，他如愿以偿到葛莱姆教授的顾问公司任职，两年后他向亲戚朋友集资 10 万美元，成立自己的顾问公司。该公司的资产增值 30 倍以后，1969 年他解散公司，退还合伙人的钱，把精力集中在自己的投资上。

巴菲特从 11 岁就开始投资股市，历经几十年坚持不懈。因此，他认为，他今天之所以能靠投资理财创造出巨大财富，完全是靠近 60 年的岁月，慢慢地创造出来的。

千万别自大地认为你是个“做大事，赚大钱”的人，而不屑去做小事、赚小钱。要知道，连小事也做不好、连小钱也不愿意赚或赚不来的人，别人是不会相信你能做大事、赚大钱的！

所以，别太在乎金钱，记住，一步一步踏踏实实，摆脱贪婪和好高骛远，你最终会赢得金钱！



杰出青少年不用太在乎的10件事



3. 你应该拥有金钱,而不应让金钱拥有你

查斯特·菲尔德爵士指出“一般认为,如果你拥有雄厚的财富,就会被世人当作是一个成功者。也就是说,有财力被作为实业家成功的象征,这是有一定道理的。但是,希望你不要忘记的是,除了实业以外还有许多取得成功的途径,他们的第一目的不是积蓄财富,而是成为各自行业中的最优秀人才。这些人在工作上的伟大程度,是无法用金钱来衡量的。”

当你登上成功的顶峰时,你应该拥有财产,而不应让财产拥有你。有这样一个富翁,他总是害怕外出旅行,因为他担心出去之后,有人会偷走他的真迹油画、立体音响、大屏幕彩电、高科技录像机,还有大量的流行、古典影带和光盘,以及数千册初装图书(如十九世纪美国作家纳撒尼尔·霍桑的获奖作品《红字》等等)。他的所有物质财产都保了险,当然,其中有相当一部分具有无法替代的价值。我们不难理解这位富翁为什么忧心忡忡,因为他坚信自己拥有非常宝贵的财产。真是这样吗?或者只是这些财产拥有着他?答案不言而喻。

有的人进了大学,而且受到很好的教育,所以他能得到一份高薪的工作。他的确也得到了,但他还是为钱所困,原因就是他在学校里从来没学过关于钱的知识。而最大的问题是,他相信工作就是为了钱。正是出于恐惧心,人们大多害怕失去工作,害怕付不起账单,害怕遭到天灾,害怕没有足够的钱,害怕挨饿,大多数人期望得到一份稳定的工作。为了寻求稳定,他们会去学习某种专业,或做生意,拼命为钱而工作,大多数人成了钱的



奴隶,然后把怒气对准他们的老板。

现代的社会里,丈夫和妻子都工作,两份收入使他们感到满足。他们觉得获得了成功,前途光明,于是决定买房、买车、度假并且生孩子。这样一来问题就来了,他们需要大量的钱。那对幸福的夫妇认定他们的职业是最重要的,并且开始更加努力地工作,寻求升迁和加薪。他们成为了先进工作者,又进了学校接受更多的培训,以便让他们能赚更多的钱,后来他们干了两份工作。他们的收入上升了,但同时他们的支出也上升了。他们得到了大额的工资单,但迷惑于钱都到哪儿去了。他们不停地为公司老板工作,但等待他们的只是越来越多的债务和催款单,于是他们再加倍努力工作,再更多地获取债务,陷于财务紧张的怪圈不能自拔。

接着,他们建议他们的孩子努力学习,取得好成绩,找个安全的工作或职业。而对于钱,除了从那些想利用他们,从他们的天真中获得好处的人那儿学到点东西外,他们什么也没学。他们终生努力工作,然而随后这个过程又将在他们的下一代中重复了。一位专家指出这就叫“老鼠赛跑”。他指出,一旦人们为支付生活的账单而整天疲于奔命,就和那些蹬着小铁笼子不停转圈的小老鼠一样了。老鼠的小毛腿蹬得飞快,小铁笼也转得飞快,可到了第二天早上醒来,他们发现自己依然困在老鼠笼里。

永远记住,你应该拥有金钱,而不应让金钱拥有你!那么,如何做到这一点呢?

不要让金钱束缚你的自由 查斯特·菲尔伯爵士曾写信给自己的儿子说:“你一定听过‘幸福是无法用金钱买到的’这一句



杰出青少年不用太在乎的10件事

古老的格言吧！我在你这个年龄的时候，如果听到这句话，一定会反过来嘲笑对方：“是吗？如果我付钱向别人买我想要的东西，人家还会反过来感谢我呢！”但是经过了这些年，我才真正了解这句话的真谛。即使你有钱也无法买到别人对你的尊敬、无条件的爱情、天赐的健康，我认为这些才是真正的幸福。”

金钱能够买到舒适，促进个人自由，但一旦钻到钱眼里，金钱就会束缚个人的自由。令人沮丧的是，金钱的诱惑常常似乎与手头拥有的数目直接成正比例，你拥有越多，你越想要。同时，每一英镑的增量价值，似乎与实际价值成反比例，你拥有越多，你需要越多。正如亚里士多德对那些富人们所描写的那样：“他们生活的整个想法，是他们应该不断增加他们的金钱，或者无论如何不损失它”。尽管亚里士多德不可能宽恕那些财富获得者，然而他没有完全谴责他们。“一个美好生活必不可缺的是财富数目，财富数目是没有限制的”，他警告，一旦你进入物质财富领域，很容易迷失你的方向。

如果你精打细算地安排自己的生活，那么很难相信，拥有200万英镑的人能够视他自己为穷人，更不可能陷入无法支付其开销的麻烦之中，但在富有者中，这并不罕见。

41岁的房地产开发商德里克说：“虽然我拥有超过200万英镑的财产，我感到压力很大，我不能在每年15万英镑的基本收入的基础上使收支相抵。我想也许我正在失控，我总是苦于奔波，但我还是错过了好多约会。当我不得不做决定时，我感到好像有人把他的拳头塞进了我的肠子里并不松手。午夜时，我会起床开始进行设计，我只是想让我平静下来。我无法睡觉。我无法停下来。然而我还是不能取得进步。”



很明显,在德里克看来,他所取得的一切都没什么意义,他真的相信,当他达到他的金融目标时,他将感觉像一位国王。金钱已成为他的自尊和支柱,一种对人的价值的替代之物。他意识到金钱本身绝不可能让他幸福,并且一直到他重新界定他的价值和他的优先考虑事项为止,德里克将继续在成功边缘摇摆不定,将他的家庭和他的健康置于危险之中。

迷恋金钱有多种表现方式,德里克只是体现出其中一些。然而,有一条把所有这些情况贯穿起来的共同的线索,金钱作为美好生活的手段的价值消失了,金钱本身成了一种目的。当它被置于爱情、信任、家庭、健康和个人幸福之前时,它总是倾向于腐烂。金钱的价值越是超出它的实际市场价值,这种腐烂就能越深入地渗透。像扫罗·贝勒在《洪堡的礼物》一书中所写的,“抓住金钱不放很难。这就像一块小冰块一样。你不可能刚刚成功获得它,然后就生活安逸……当你获得金钱时,你将经历一次质变。你不得不与内部的和外部的、可怕的力量竞争。这些力量也许产生不信任、妒忌、甚至对拥有更多的任何人的憎恨及对任何阻碍你发财的人的敌意。”

积极思考 不论你是谁,不管你的年龄、文化程度、职业如何,你都既能吸引财富,也能排斥财富。我们说:“要吸引,而不要排斥财富。”

如果你是一位住院的病人,你就该像乔治·斯太菲克那样花时间从事研究、思考和计划,以吸引财富。

斯太菲克在美国伊利诺斯州亨斯城退役军人管理医院里思考财富的力量,在那里,他偶然发现思考的价值。经济上他是破产了,但在他逐渐康复期间,拥有大量时间。除去读书和思考间



杰出青少年不用太在乎的10件事

题之外,他没有太多的事可做。于是他读了《思考致富》一书,感到非常高兴。

他想到了一个主意。斯太菲克知道,许多洗衣店都把刚熨好的衬衣折叠在一块硬纸板上,以保持衬衣的硬度,避免皱纹。他给洗衣店写了几封信,获悉这种衬衣纸板每千张要花4美元。他的想法是,以每千张1美元的价格出售这些纸板,并在每张纸板上登上一则广告。登广告的人当然要付广告费,这样他就可以从中得到一笔收入。

斯太菲克有了这个想法,就设法去实现它。

出院后,他就投入到了行动中!

由于他在广告领域中是个新手,他遇到了一些问题,虽然说是:“尝试发现错误”,但我们也可以说:“尝试导致成功”,斯太菲克最终取得了成功。

斯太菲克继续保持他住院时养成的习惯——每天花一定时间从事学习,思考和计划。

后来他决定提高他的服务,增加他的业务。他发现衬衣纸板一旦从衬衣上被拆除之后,就不会为洗衣店的顾客所保留。于是,他给自己提出这样一个问题:“怎样才能使许多家庭保留这种登有广告的衬衣纸板呢?”不久,解决的方法展现于他的心中了。

他在衬衣板的一面继续印有一则黑白或彩色广告,在另一面,他增加了一些新的东西——一个有趣的儿童游戏,一个供主妇用的家用食谱,或者一个引人入胜的谜语。斯太菲克给我们谈到一个故事。一位男子抱怨他的一张洗衣店的清单突然莫名其妙地不见了。后来,他发现他的妻子把它连同



一些衬衣都送到洗衣店去了,而这些衬衣他本来还可以再穿穿。他的妻子这样做仅仅是为了多得到一些斯太菲克的菜谱!

但是斯太菲克并没有就此停止不前,他雄心勃勃,要进一步扩大业务。他又向自己提出一个问题:“如何扩大?”不久,他找到了答案。

乔治·斯太菲克把他从各洗染店所收到的出售衬衣纸板的收入全部送给了美国洗染学会。该学会则建议每个成员应当使自己以及他的行业工会只购用乔治·斯太菲克的衬衣纸板。这样,乔治就有了另一个重要的发现,你给别人好的有用的东西愈多,你所获得的东西也就愈多!

现在,精心安排的一段思考时间给乔治·斯太菲克带来了可观的财富。他发现,挤出一段时间专门用于思考,对于成功地吸引财富是十分必要的。

正是在十分宁静的情况下,我们才能思考出最卓越的主意,当你抽出一部分时间从事思考时,不要以为你是在浪费时间。思考是人类从事其他事物的基础,只有积极思考才能真正地支配金钱,赚取金钱,做金钱的主人!



4. 学会理财,积少成多

用无底的水桶汲水时,水并不会完全漏掉,还可以剩下一点点,用那些把一点点水积存起来一样的方法来存钱的话,一定可以变成富翁的。这的确是个很好的忠告。



杰出青少年不用太在乎的10件事

很多人都会认为自己不会变成富翁,因为他们根本不懂得重视小钱。听说愈有钱的人对小钱愈在意,而穷人常会认为“那么有钱的人,怎么对一杯咖啡那么吝啬呢?”可是我们应该想到,如果他没有那种吝啬的精神,也就不会变成富翁了。

抱有“船到桥头自然直”的得过且过之心来理财,是个人理财最普遍的障碍,也是导致一般人面临退休时,经济仍无法自立的主因。许多人对于理财抱着得过且过的态度,总认为船到桥头自然直,随着年纪的增长,眼见别人的财富逐渐成长,终于警觉到理财的重要性,此时才开始想理财,这已为时晚矣。

很多年轻人总认为理财是中年人的事,或有钱人的事,到了老年再理财也不迟。在此要再次提醒读者,理财致富,与金钱的多寡关连性很小,而理财与时间长短之关连性却相当大。人到了中年面临退休,手中有点闲钱,才想到要为自己退休后的经济来源作准备,此时却为时已晚。原因是,时间不够长,无法让小钱变大钱,因为那至少需要二、三十年以上的时间。十年的时间仍无法使小钱变大钱,可见理财只经过十年的时间是不够的,非得有更长的时间,才有显著的效果。

而作为学生,其实也应该懂得理财之道。

美国有一本畅销书叫做《钱不是长在树上的》,这本书的作者戈弗雷在谈到储蓄原则时指出:我们可以把自己的零花钱放在三个罐子里。第一个罐子里的钱用于日常开销,购买在超级市场和商店里看到的“必需品”;第二个罐子里的钱用于短期储蓄,为购买“芭比娃娃”等较贵重物品积攒资金;第三个罐子里的钱则长期存在银行里。

为了激励自己存钱,我们可以陪父母一起去银行存钱,并请



求父母以我们的名字开一个户头。当我们在铅印的存单或存折上见到自己的名字时,我们会感到自己长大了,变得重要了。银行存钱的另一个好处是:它能使我们充分理解钱并不是随便地就可以从银行里领出来,而是必须先挣来,把它存到银行里去以后才能再取出来,而且还会得到多出原来所存入的钱的利息。

那么,怎样培养自己储蓄的习惯呢?

决定应该存多少钱 虽然我们能从礼物或零用钱中拿出一比例的钱来存,所存的钱会随礼物和年龄而有所不同,但重要的是我们在拿到钱之前,就要先建立储蓄的习惯。

储蓄优先 我们和大入一样,都会把储蓄这件事延后再做,结果到最后才发现自己没钱可存了,所以我们在做其他事之前就应先把钱存起来。我们长到一定年龄以后,可以用家里的钱玩储蓄“游戏”。我们将自己的积蓄存到家中的“银行”时,用我们的名字开一个“账户”,让我们有自己的“存折”,并妥善保管。应该让我们理解,把钱存到银行里,不是银行把钱“拿走”了,而是把钱安全地存放起来,并使之有所增加。

为特定的购买目标设定期限 如果我们要存钱买一组电视游戏器配件,可找来一张那组配件的照片,然后上面写上希望购买的日期。用磁铁把照片钉在冰箱门上或钉在卧室的门上,以便能时时看到自己的目标。

“自我存钱”的技巧 每周存下部分的零用钱;将所有在节庆时收到的礼金都存起来;少花点钱在自己身上,多做些额外的有意义的活动;在有时间把钱花掉之前先存起来。

青少年身上,在理财方面还很容易犯很多错误,以下是最常见的几种错误。



杰出青少年不用太在乎的10件事

现在享用,以后付钱 大多数青少年对钱的认识不够,没有隐患意识,眼前只有享受,认为以后会有父母把钱送到自己手上。

没把钱当回事 我们总以为家长有的是钱,每天都能有大数目的零花钱,所以买东西从不考虑价格。买东西时,把身上的钱花个精光。

向广告看齐 许多初高中生的早餐,不是“好吃看得见”的方便面,就是“口服心服”的八宝粥,他们不论是吃的还是用的都向广告看齐。

向大人看齐 看见大人们经常泡桑拿,吃“麦当劳”,他们感到一种气派,不仅有羡慕之心,也学着去进行高消费。

向明星看齐 据一家美容店老板介绍,她曾遇到不少崇拜明星的中学生来美容修发,还常常甩出100元的纸币。

另外,还有许多初高中学生在钱花掉之前,已经有过数次的购买欲望;买了许多东西,但很少有令他们长期满意的;滥用别人的钱;只在花钱时他们才有一种满足感;如果手中有几百元,他们就觉得富裕了;储蓄对他们来讲并不重要;花掉的要比储蓄的多;只能节省一点购买小件商品的钱;认为钱的能量并不很大,而且没有多少潜力可挖;花钱从来不做计划;不能正确地使用活期存款账户;不恰当地使用信用卡;从不了解钱的时效价值;忽略通货膨胀。

但高效率地理财是我们生活中必须具备的一种重要能力。良好的理财是去享受其他一切让生活有趣而且有收获的额外事情的关键所在。对我们来说,这也同样是正确的。在初中阶段我们越能在生活花销、学习花销、娱乐花销以及其他“被分派”中高效率地利用钱,我们节省出来用于自己的爱好阅读、会友及其



他一些能丰富我们生活的资金就越多。这为我们将来在自己的事业中有效理财做好了训练和准备。

下面是一些理财的训练原则和切实高效的方法。

原则一：不同的青少年在理财安排及责任感上的接受能力是不同的，有快有慢；原则二：确定“要事优先”是合理理财的一个主要方面。因此，价值判定在金钱方面起着至关重要的作用。

训练方法：列一个一天所花钱和剩钱的表格，或举行个一天“用钱大会”，以帮助我们逐步确立理财观念；准备一个精美的硬皮记账本，这对我们的日常理财生活很有帮助。

一般来说，在我们上学期间，就制定出一个详细的理财计划，具体到一周每一天的每一件事，然后做好记录。一周结束后，把各项活动所花的金钱数量加在一起，去发现我们是怎样花掉自己手中金钱的。由此可以思考如下问题：

这一周你把大部分金钱都用在做什么上面了？哪方面用的金钱最少？你宁愿在什么事情上多花些？什么事情上少花些？你想去做的事为什么不去做？没有足够的金钱吗？你对你花费金钱的方式是否满意？

金钱是用劳动者的血汗换来的，虽然有的人不珍惜它，不好好认识和利用它，但我们不能那样。我们要懂得钱要踏踏实实地挣，要一分一角地理。



5. 好“钱”用在刀刃上

我们平常看不见父母工作的辛苦，日常所见，都是他们不问



杰出青少年不用太在乎的10件事

断的消费行为。长久下来,我们会误认为金钱取得的容易,难以体会维持生活的不容易,所以常吵着要买东西,让父母烦不胜烦。有时候不是孩子不懂得体谅,实在是我们不知道钱来得不易,因为父母没有告诉我们,以至我们以为钱不费力就能挣来且取之不尽。

比起以前,我们现在富有了,生活质量提高了,我们从一出生,在不知道金钱为何物时,小小身躯旁就堆满了用金钱换取的各类物资。一些父母对孩子的金钱教育从节约每一分钱,也换成长大多挣钱,《我在马路边捡到一分钱》再也没有人唱了,即使地上有一毛钱,孩子也懒得弯腰去捡。

日常生活中是离不开钱的,我们知道金钱是用来买卖的,离开了钱我们将寸步难行。我们应该增大钱的价值。当我们把每天吃雪糕的钱省下来买一本书时,当我们把买糖果的钱捐给灾区的朋友们时,当我们将自己的压岁钱用于“手拉手,一帮一”时,我们的钱就体现了钱的价值,因为钱用在了最需要的地方。

对于青少年朋友们来说,应该把钱花在发展自己上,即要多花在学习上,包括课内学习和课外学习;花在发展特长上,如音乐、美术;花在增强能力上,如演讲、社交。不要看到大街上花花绿绿的东西不管三七二十一就买下来,也不要看到同学们有什么就买什么,我们应该时刻想着这个钱花得值不值,想着父母挣钱真得不容易。

在对待金钱上很重要的一环就是要把钱花在刀刃上,其最终目的是为“如何善用金钱”打下良好基础。

那么,青少年如何才能真正做到把钱花到刀刃上呢?

树立正确的金钱观 “秦琼卖马”的故事几乎家喻户晓。讲



的是隋末唐初的英雄秦琼因为穷苦潦倒,身无分文被逼到卖马典铜的地步。没有钱真是寸步难行,现在的经济社会更是如此,正应了这句俗语:“金钱不是万能的,但没钱是万万不能的。”

是的,现在一毛钱正像有的人说的不能买啥东西,但如果沒有这一毛钱你将坐不到车;买不起想看的书;打不了电话;漆黑地过一晚等等。

我们要在生活中珍惜它,有计划地利用它,尤其要学会去有计划地使用身上有数的钱。

制定用钱计划 “量入为出”,计划用钱,是从小就要培养的好行为。我们可以依据自己的需要和家庭负担的能力,确定每月可以由我们支配的钱数(数目要恰当,不宜太多),同时和父母一起制定开支计划,和父母约定,我们要按计划开支,节约下来的钱也可归我们自己。这样,我们有自己支配的资金,满足了我们的经济需要,也满足了我们要求自立的心理需要。因为钱是“自己”的,数目是有限的,所以我们就能够自觉控制自己开支,并能有效地防止我们乱花钱的毛病。

牢固树立勤俭节约的作风 有一则关于苏轼“房梁挂钱”的故事:唐宋八大家之一的苏轼,21岁中进士,前后共做了40年的官,做官期间他总是注意节俭,常常精打细算过日子。公元1080年,苏轼被降职贬官来到黄州,由于薪俸减少了许多,他穷得过不了日子,后来在朋友的帮助下,弄到一块地,便自己耕种起来。为了不乱花一文钱,他还实行计划开支:把所有的钱计算出来,然后平均分成12份,每月用一份;每份中又平均分成30小份,每天只用一小份。钱全部分好后,按份挂在房梁上,每天清晨取下一包,作为全天的生活开支。拿到一小份钱后,他还要



杰出青少年不用太在乎的10件事

仔细权衡,能不买东西坚决不买,只准剩余,不准超支。积攒下来的钱,苏轼把它们存在一个竹筒里,以备意外之需。

我们这一代诞生在物质充足的年代,富足的物质条件将我们节约的品质悄悄给掩盖。一些“理所当然”的浪费便随处可见。垃圾箱里有随手扔掉的馒头,餐厅里有一桌桌吃剩的佳肴,水龙头里的自来水哗哗流上几个小时却无人问津。人的私欲越来越大,不停地向无言的自然界索取原料,却又轻易将它放弃。人类辛勤创造出来的东西,最后却被这样白白浪费掉。难道不可悲吗?

不要认为我们的生活是富足的,不要认为我们可以随手扔掉我们不想要的东西,不要认为这个世界没有饥饿的阴影。现在全世界处于饥饿和营养不良的人口高达8亿!就连美国这样堂堂的“金元帝国”也有2000万人口处于半饥饿状态中。

人们往往忽略了非洲那些由于饥饿而头大身枯、肋骨清晰可辨的孩子们,同时,也忽略了在世界阴暗角落里由于饥饿仍饱受折磨的人。

《治家格言》中有名句:“一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰。”而现在的我们,竟在饱暖中淡忘了居安思危、戒奢以俭的名言。

春游或新年给我们做过多的准备,过生日搞得十分隆重,这些看起来是小事,父母在经济上也完全负担得起,但这却会给我们的思想带来不良的影响,使我们觉得花钱是很随便的事,越阔气越光彩。而这些想法正是乱花钱的思想根源。

节俭是通向独立的大道,而独立则是每个精神高尚的人所追求的崇高目标。亨利·泰勒在他经过深思熟虑写成的《生活



备忘录》一书中所指出的：

“因此，在赚钱、储蓄、花销、送礼、收礼、借进、借出和馈赠等方面，正确的行为原则和方法几乎为一个人的完美无缺作出了论证。”

一个人如果展望未来，他会发现等待他的主要有三种世俗的可能性事件：失业，疾病和死亡。前二者他或许还可以逃避，但是最后一个却是在劫难逃的。然而，无论哪一种可能性发生，他都应该把生活的压力减轻到尽可能小的程度，这样生活和这样安排是一个精明人的职责，这样做，不仅是为了自己，而且是为了那些把安逸和生存都依附于自己的人们。这样来看问题，诚实挣钱和节俭使用是极为重要的。正当赚钱是吃苦耐劳、不懈努力、不受诱惑和得到回报的希望的表现；而合理使用是精明能干，富有远见和自我克制的体现，而这一切都是刚毅果敢性格的真正基础。

虽然金钱可以代表一大堆毫无价值和实际用途的物品，但是，也可以代表许多有很大价值的东西，这不仅是食物、衣服和感官的满足，而且可以是个人的自尊和独立。因此，对于工人来说，储蓄是抵御欲望的防护栏，是他的地位的保证，也使他在快乐和希望中等待更美好的一天的到来。在这世界上，努力去获得一个较为牢固的地位，这其中包含了人的尊严，它使得一个人更为强壮，生活得更为美好。从长远来说，它赋予了他更大的行动自由，能使他有更多的力量留待将来的努力。

但是，如果一个人总是在欲望的世界里徜徉徘徊，那么他离奴隶状况也就只有一步之遥了。他绝不是自己的主人，而是时时处于沦为别人奴隶的危险之中，而且接受别人为他开具的各



杰出青少年不用太在乎的10件事

种条件。他免不了多少会有些奴颜卑膝,因为他不敢勇敢地面对现实。一旦身处逆境,他要么靠别人的施舍恩典度日,要么靠给贫民的救济生存。如果情况再糟糕一点让他失去了工作,他就无法去从事另一领域的工作。

为了获得独立,生活简朴节俭是必不可少的条件。节俭既不需要超人的勇气也不需要卓越的美德,而只需要一般的力量和普通人的能力。实际上,节俭只不过是秩序原则在家庭事务管理中的运用,它意味着统筹安排、合乎规则、精打细算和避免浪费,耶稣也表达了这种节俭原则,他要求“把剩下的零碎收拾起来,免得有糟蹋的。”全能的主也不藐视生活中的屑小的东西。即使在他向众人展示他的无边法力的时候,他也意味深长地教导人们要小心谨慎,做到物尽其用。

节俭也意味着为了将来的利益得到保障,要有抵御眼前的满足诱惑的能力,这也是人超越于动物本能的高贵之处。节俭完全不同于吝啬,因为正是由于节俭才能使一个人能够时时表现得慷慨大方,它也不能把金钱作为崇拜的偶像,而只是把它当作一个有用之物。正如迪安·斯威夫特所说的:“我们脑子里必须有金钱概念,但是,不能一心想的都是金钱。”我们可以称节俭为精明的女儿、克制的姊妹和自由的母亲,显而易见,节俭就是适度——适度的性格特征,适度的家庭幸福和社会安定。概而言之,节俭是自助的最好的展现。

每个人都应该量入为出,按照自己的收入过日子。要做到这一点,最重要的是诚实。因为,如果一个人不是诚实地按照他自己的收入过日子,那么他必定是虚伪地按照其他人的收入过日子。如果一个人对自己的消费缺乏长远考虑,并且只顾自己



的享乐,丝毫不为别人的利益着想,那么,等到他发现钱的真正用途时,已经太迟了。这些挥霍浪费的人虽然天性大方,但是,最后还是被迫去做一些肮脏丑恶的事情,他们贪图一时的安逸享乐,花天酒地,挥霍无度,不得不提前去支取存款,提前领取工资,拆东墙补西墙,寅吃卯粮,结果必然是债台高筑,不得翻身,严重影响自己的行动自由和人格独立。

培根勋爵有句名言:“与其去赚些小钱,不如去存些小钱。”许多人不屑一顾随手扔掉的零钱和其他一些不当回事的支出,往往是人生财富和独立人格的基础。这些浪费者往往是属于这个世界中权利受到分割的阶层,其实,他们自己才是自己的最大敌人。如果一个人自己跟自己过不去,自己不能成为自己的朋友,他还怎么能指望别人成为自己的朋友呢?一个生活节制适度的人,他的口袋里才会有钱去帮助别人;而一个铺张浪费、缺乏远见和挥霍一空的人,他是从来就不会有机会去帮助别人的。

当然,节俭绝不是做一个一毛不拔的“铁公鸡”,否则就是一个可怜的守财奴。在生活 and 交往中心胸狭窄,斤斤计较,这是极端短视的,一般也只会导致失败。有句谚语,叫做“只有一分钱的胸怀,绝不可能得到二分钱的收获。”慷慨大方与气量宽宏,和诚实守信一样,是生活和交往中最为重要的原则。在《韦克菲尔德教皇》一书中,尽管津肯松每年都以这样或那样的方式欺骗心地善良的邻居弗拉姆勃朗,但是,正如津肯松所说的:“弗拉姆勃朗的财富在日益增长,而我却穷困潦倒并进了监狱。”日常生活中的无数事例都说明,人生的辉煌成就源于慷慨大方和诚实守信的生活准则。



杰出青少年不用太在乎的10件事

有句格言说：“一只空袋子是立不起来的。”同样，一个负债累累的人也是不可能独立的。要一个债台高筑的人去说真话，恐怕比登天还难，因此，人们说，谎言是骑在债务背上的幽灵。负债者不得不向债主编造口实以拖延债务的偿还时间，这就使得他极尽撒谎之能事。对于一个人来说，找一个正当的理由来逃避第一次债务，这是轻而易举的事情但是，这种逃避债务的技巧对于逃避第二次债务往往是巨大的诱惑。不用多久，这位负债者就会在债务中陷得深不可拔，难以脱身，不管他怎样勤勉努力也无济于事。走向负债的第一步就是走向虚妄的第一步。在这个过程中必然发生的事情是债务接二连三，接踵而来，如同谎言的编造源源不断。画家海顿从他向别人借钱的第一天起，就意识到了这种堕落。他认识到了“谁陷人负债，谁陷人悲哀”这句谚语的真理。他的日记有这样一段耐人寻味的记载：“现在我开始负债并有了债务，这是我从未有过事情。或许，只要我活着，我就再也休想摆脱它们了。”他那催人泪下的自传，痛苦地回忆了在金钱问题上的尴尬难堪，以及由此带来的极度的精神沮丧。

正视自己的日常事务，并且在钱财方面，量入为出，斟酌考虑，这是每一个人义不容辞的职责。这种对收入和支出的简单的算术运算有着极大的价值。精明节俭要求我们在安排自己的生活水准时，必须低于自己的收入水平，而不能高于这一水平。而要做到这一点，必须根据收支平衡的原则，拟订并忠实地执行一个生活的计划。

请记住：消除金钱引起的烦恼和焦虑的第一条天条是：节俭开支。



树立正确思想 不乱花钱,就要从具体小事着手,要树立以节俭为荣、以铺张浪费为耻的思想。同时,培养我们计划用钱的能力,养成计划用钱的良好习惯。

有些青少年花钱大手大脚,可以听父母讲讲花钱大手大脚的坏处,体会一下自己的错误所在,从而改掉花钱大手大脚的坏毛病。要懂得“一分钱难死英雄汉”的道理,金钱上的比阔是有害于我们身心健康的,树立我们的正确金钱价值观是当务之急。

花钱花在点上 我们渐渐长大,在我们的生存中对钱必定会有某种需要,这是正常的,我们认为,花钱本身无可厚非,关键是怎样花。

有这样一个传说:三个小伙子同时向一位姑娘求婚,姑娘开出条件:谁能用最少的钱装满一间仓房,不论任何东西,我就答应嫁给他。

第一个青年想了好久,发现稻草最便宜,便买了许多稻草,装满一屋。姑娘没吭声。

第二个青年运了许多泥土,装满一屋,只花了点搬运费,代价最低,以为胜券在握。但仍遭姑娘拒绝。

第三个青年把姑娘带到空空的房里,用打火机打着灯芯,霎时满屋生辉。终于赢得了姑娘的芳心。

由此可见,怎么花钱也需要智慧,而且这种智慧往往折射出一个人的智慧。

我们可以这样得到如此美丽的智慧,但必须按照以下方法来做:

首先要节制零花钱。小文雯开始上小学了,每当休息的时候,大多数的同学都涌到小食站,购买零食、汽水。虽然妈妈已



杰出青少年不用太在乎的10件事

为小文雯预备了点心和开水,但她也希望能像其他同学一样,可以有自己的零用钱买喜欢的东西。回到家里,她伸手向爸爸要零用钱,爸爸不置可否,没有答应。于是文雯待妈妈下班回家后,又向妈妈要。妈妈想想,觉得也该她零用钱。

文雯欢天喜地捧着花一星期的零用钱,买零食、玩具……不到几天,钱用光了,文雯又拿出她的看家宝——向妈妈撒娇,对着自己唯一的“掌上明珠”,妈妈很快就心软下来,又再给她零用钱,只要文雯一吵,妈妈便要掏腰包。

青少年不了解钱的价值,不懂得工作的辛苦,在大人的宠爱下,养成乱花钱的习惯,这不仅会宠坏他们,更可能给他们的将来埋下祸根。

而今的中国人生活大为改善,更有一部分家庭进入富有阶层。有了钱,但要懂得节制,不能“有求必应”。中国有句俗话:富不过三代,意指第一代创业,第二代守业,第三代败家。从小在钱堆里长大的青少年,会过度重视物质享受,爱慕虚荣,缺乏刻苦奋发的毅力和精神,在现代社会无情的竞争与太多的诱惑面前,他们极易被淘汰。

无论我们年龄多大,也无论家庭经济条件如何,我们在使用零花钱方面,一定要有所节制,把钱的数额控制在我们有能力支配的范围之内。一般来说,零花钱的数额并没有一个定数,要根据我们的日常消费来预算。这些开支大多包括买零食、午餐费、车费、购买学习必需的费用。另外,再准备一些额外的钱,也就是说,零花钱,要比预算宽裕一些,这样才能为我们的存储创造可能性。

其次,明智消费。琳达是纽约市一位心理医生,她曾带着她



的儿子埃里克逛了3家商店,她这样做的目的,就是为了给孩子的父亲买台物美价廉的收音机。

作为奖赏,埃里克获得了最高价与最低价之间的差价10美元。在寻找物美价廉的商品过程中,差价成为可触知的盈利证据。通过这样言传身教的消费示范,我们可以学会一些节俭的美德。

为了我们真正地获得幸福和快乐,不要过多地索求,而应有所节制,而且我们还要学会合理地购物。

购衣,重在实用、舒适,而不应追求高档、名牌;在饮食方面,应重营养成分,而不应追求高级补品、营养品等。

然而在各种不良风气的影响下,我们可能会产生一些非分要求。应告诫自己坚持己见,绝不退让;树立权威,严格要求;努力配合,互补互利。

所以,青少年要接触钱、了解钱,但不要太过在乎金钱,要学会把钱用在刀刃上,这有利于培养自己的经济意识,以适应未来经济生活的需要。



6. 君子好财,取之有道

要想钱财之路就像通往市场的道路一样平坦,主要靠两个词:合理安排好时间与金钱,或不浪费时间与金钱。

一位股市上的风云人物曾说过这样的一番话:“许多人认为我在股票生意中很成功,可是仔细计算下来,我才知道如果把在投机生意中所用的资本、时间和精力,用在更正当的生意上,那

杰出青少年不用太在乎的10件事

么我的财产可能会比现在更多,因此我总觉得自己误入歧途,至今还在为此后悔不已。”

一位商人到银行去申请贷款,银行总经理问他生意做得如何,他回答说蛮赚钱的。这位经理想了一会,说:“既然赚钱,为什么又来贷款购买废铁?你想再大赚一笔,这未免太贪心了,要是我就不会这么做!如果我的生意不好,也许会孤注一掷,但是生意做得好好的,又何必不知足呢?”

这位总经理居然说不借就不借,商人只好气呼呼地走了。

两个月后,这位商人去拜谢他,银行经理奇怪地问:“我没借钱给你,你反而来感谢我,这倒是头一遭,你这是什么意思?”这位商人回答:“废铁跌价了,大约跌了30万元,就因为你没有借钱给我,所以我没有受到任何损失”。

赚取自己的钱财已成为多数人的的人生目标,也成为许多学生的目标,这也无可厚非,尤其是美国,因为它是一个靠“刚毅独立”和“自我奋斗”为开国传统的国家,很多人都相信“目标就是求胜、发财和求取权力,此外无他”。赚钱和男子气概合而为一,商场就是男子汉的试验场。

于是成功致富的故事创出了赚钱的民间传奇。人类崭新的可能性就在眼前,大家都有致富的机会。这种机会以前从来没有过,结果自己求富的梦想被紧紧包在现实原则中。但现在这是人人都可能做到的事情,虽然实际上只有少数的人有些幸运,致富的远景却改变了大家的生活,改变了他们思想的目标和方法。

那么,如何才能使金钱取之有道呢?

不能欺骗 财富不能通过欺骗他人而获得,当一个人欺骗他人时,他必然会面对两种惩罚:一种是骗术失败,而另一种是

骗术成功。一个人由于处在某种不利的环境中一时撒谎,是可以谅解的,但是蓄意欺骗他人的人则不会有希望,他迟早会自食其果,丧失尊严、信誉直至丧失自由。心虚是骗子的一大疾病。当一个人决定欺骗别人时,通常都没有考虑到以后将受到罪恶感的折磨。一个欺骗别人的人会感到既负罪又羞耻,在他们多得到一分金钱时,他们就多损失了一分人格。他们的钱袋固然有所增益,却失去了人格和信念,成为堕落的衣冠禽兽。欺骗行为终究是要失败的。所以即使从利害这方面打算,诚实也是一种最好的策略。没有私心,不为利动的名誉和价值,要比从欺骗中得来的利益大过千倍。

一个人到神父那里忏悔:“我有罪。‘二战’期间,我把一个富有的犹太人藏在我的地窖里,每月向他收一大笔保护费。”

神父说:“是呀,这的确是罪过,可是已经过了这么多年。”

“问题就在这儿,”这个人说,“这么多年来,我一直没告诉他,战争已经结束了。”

这里还有另一则关于不劳而获的故事:

一个人来到智者面前向他诉苦,说有人骗了他。

智者问他:“那么他做了什么呢?”这个人说:“他能够把任何一种金属变成金子。他做给我看了,我亲眼看见了事情的发生。然后他说我应该把我所有的金子带来,他将使它变成10倍的金子。所以我集中了我所有的金银首饰,而他拿着这些逃走了。他骗了我。”

智者告诉这个人:“是你的贪婪骗了你。不要把责任推到别人身上。你是贪婪的,而贪婪是愚蠢的。你希望你的金银首饰变成10倍多,那个念头骗了你,那个人只不过是利用了这个机

杰出青少年不用太在乎的10件事

会,如此而已。你是真正的问题。如果他不骗你,别人也会把你给骗了。”

所以是谁在骗不是问题,如果有人骗你,这显示出你有某种倾向希望受骗。如果某人能够对你撒谎,这意味着你和谎言有某种亲和力。一个真实的人是不可能受骗的,一个生活在真实中的人是不可能成为说谎者的牺牲品的。只有一个说谎者才会被另一个说谎者欺骗,否则没有可能性。

赚钱的俗望人人都有,当然无可厚非。可是有些人专想不劳而获,这种念头未免过于天真。

报上常常看到有人被骗子骗走财物,这些人被骗虽然可怜,然而其被骗的动机——想不劳而获——却又可鄙,这些人若不存贪欲之心,又怎能令骗子乘机得逞呢?

所以有人说,想不劳而获的人,是只要有利可图,就连对魔鬼都愿以上宾招待的人。虽然金钱的魔力很大,“可使鬼推磨”,但这种鬼却有点惹不得,它会害得人一蹶不振。所以,想赚钱的人,还是要确定自己的着眼点,凭自己的力量去求取,这会来得令人心安理得些。

敢于追梦 世界饭店大王希尔顿先生是这样谈他的“第一步”的:“我第一次看到这所莫布利旅馆时,觉得光睡睡觉那儿还是挺方便的,其他就没什么了。我还没有逛遍锡斯科。我正在消耗自己的能量。但是我想,如果我能在床上休息几个小时,就可以耗得持久些了。旅馆门厅里,人挤得打破头,就像沙丁鱼喧嚣地争着钻到罐头里去一样。从后面,从两旁,人群争着挤进服务员周围那个漏斗形的地方。我因为身高马大,而且一心一意地想得到个房间,于是就鼓足劲头挤了进去。我刚挤到离服务

员不远处,只见那个被搞得晕头转向的家伙把登记簿啪地一合,高声嘶叫道:‘全满了!’

一时间,人群不知所措,就在那儿绕起圈来,我也跟在他们当中。然后,人们就像小孩玩抢座椅游戏一样,把门厅里仅有的几把椅子给抢占了。我毫无准备,结果败下阵来。我靠在一根油漆过的柱子上,琢磨着下一步该怎么办。

一个脸像花岗石一样的绅士不慌不忙吃力地挤着,一会儿这儿推一下,一会儿那儿推一下,想把门厅清理一下。最后,他挤到了我跟前。

‘对不起,伙计。’他说,一副抱歉的样子,‘八小时后再来,那时我们将能把这批人给打发掉。你运气可能会更好。但我们不允许在门厅里闲逛。’

我被激怒了。首先,银行没买成,接着,又找不到睡觉的地方。现在又被人家说在游荡。我正想发作,这时突然有了个主意。

‘你是说你让他们睡八小时,然后再全部换一批?’我发问道。

‘就是这么回事。24小时三次,天天如此。如果我同意的话,他们会出钱在桌子上睡觉。’

‘这家旅馆是你的?’

‘是的。’他凄惨地说,‘我是陷在里头不能自拔了。我的每一分钱都白白地花在这所值得荣耀的客栈上。但我理应在那些油田里赚大钱。’

‘你看上去干得并不差啊。’

‘是的。’他短促地回答道,‘如果你能眼看着人家一夜之间



杰出青少年不用太在乎的10件事

变成百万富翁,而自己仍然对客店生意感到满足的话。要是我能把市钱从这店中收回就好了……’

‘你是不是说,’我慢条斯理地问道,尽力避免从声音中露出半丝激动的痕迹,‘这所旅馆可以出卖?’

‘谁出五万现钞,今晚就可拥有这儿所有的一切,包括我的床。’

‘先生,你找到买主了!’我说。

他用怀疑的目光看了我一眼。‘要等我拿到了钱,你才能得到我的床。’

‘我不要,’我反驳道,‘我想看看账簿。’

三小时后,经过对莫布利旅馆的账簿进行仔细地审阅,我思量着,谁要是舍了它而去要石油,他肯定是发疯了。”

于是,希尔顿到处筹集资金,成立了第一个希尔顿饭店,干起了旅馆业。希尔顿始终有“赚钱”这样一个梦想,想投资银行业却没有成功,可一转头,又找到开始经营饭店业的契机,就是财富这个梦想,让他最后取得了成功。

我们青少年也是一样,不一定你要与希尔顿有一样的财富,但你必须要怀有这个梦想,并努力去追求。但是有一句话我们要记得,不要太在乎金钱,我们也许享受的是一个追求钱的过程,一旦你被金钱束缚住了,你的人生也就没有意义了。



7. 别进入“乱花钱”的套钱

开学不到10天竟然已经花掉了近5000元!一位姓周的新



生家长反映她刚刚考入南京某高校的孩子开学后的惊人消费。这位家长说,送孩子入学那天,他们在帮孩子交完学费后,又一次性地给了 5000 元的生活费,谁知道,开学还不到 10 天,孩子就打电话给家里,说没钱了,要求家长再寄钱。问他怎么花掉的,他只回答说买买东西、吃吃饭就没了。这位母亲搞不懂高校的消费怎么会这么高。原来这位同学开学后,非常“大方”,不仅请同舍室友去高级饭店撮了一顿,而且还买了不少名牌服装和其他东西。这位母亲知道后觉得很羞愧,表示今后一定要好好教育孩子如何花钱。

实际上,这位新生其实是进了乱花钱的套锁,他不懂得如何有效有规律地花钱。开学以来,从各个高校反馈的情况来看,像上述这位学生这样“高消费”的学生也有很多。

南京某名牌大学电子系一位姓黄的苏州同学,父母是做生意的,走前除了学费外,另外还一下子给了他 3000 元的“生活费”。身上从未带这么多钱的他这两天可忙坏了,先是来了个“南京两日游”,将南京的著名景点玩了个遍,吃的玩的加上“打的”费合计便数百元;当看到班上的许多同学都拥有名牌 CD 机时,他又嫌自己原先的索尼随身听不够时尚,便又到新街口一个商店买了一个名牌机,一下子又花去了 1000 多元。当记者问他:“开学不过两三天便花去这么多钱,以后的日子可怎么办?”他满不在乎地说:“反正爸妈又没有规定一个月花多少钱,不够时,可以让他们再给我寄钱嘛。”而另一位女生更是“出格”,两天内光是给父母、朋友打电话使用去了 200 多元。据了解,新生中,有些家庭经济条件好的,来校后没几天便上街买名牌服装、与同学去饭店改善伙食,有的甚至还嫌宿舍环境不好,住进宾馆

杰出青少年不用太在乎的10件事

去,钱花没了,就只管向家里要。

这种情况在刚刚由高中进入大学的学生身上如此严重,那么反映的情况是中學生也存在“不会花钱”的现象,甚至更严重。特别突出的是花钱没有计划,或者说是过度“超前消费”现象,也或者说是管不住自己花钱,等到把钱花没了,才悔恨当初怎么不节省一点,开口向父母要钱:“妈,我没有钱了,给我寄点钱来。”

作为一个学生,应该学会花钱有节制。在这个经济社会,商品充斥着整个世界,到处都有好看、好玩、好吃的东西,如果我们什么都想要,什么都想买,那亿万富翁的钱也能花掉,一个普通的家庭怎么挣钱也不足以满足这样的消费。为了使钱花得更有意义,为了更能发挥钱的价值,我们要学会有计划地花钱,而不是见到别人买什么,自己就买什么,想买什么,就买什么,而是要想到,买了这个东西以后,会有多大用处,会带来多大价值。

有人说过这样一件事:“一位做水产起家的百万富翁,通过朋友请我去看看他刚买了一周的电脑。说是有什么东西调不出来了,急得不得了,但又说不清楚电脑上的事情。于是从大老远的某某别墅专门开车来请,第一次,他的公爵王掉沟里了,没来成。他等不及修车,就买了一辆捷达,临时用着,可在请我的半道上又撞坏了前档板和车灯,临到家还在一块石座上磕扁了右前轮。在付出了如此沉重的代价后,我终于被请到了他的电脑前。原来不过小事一桩:儿子看着 WINDOWS98 桌面上的“回收站”好玩,把启动程序用的图标扔到虚拟的纸篓里去了。我用“还原”功能,几秒钟就解决了问题。这台名牌电脑,除此之外什

么毛病也没有,并不如百万富翁在电话里夸张的“它什么也干不了了”。鉴于他为这点小事付出了两辆车的学费,为了安慰他,我只好硬着头皮在电脑上瞎比划半天,然后告诉他,这台电脑上执行了非常危险的指令,造成了程序不能调出运行的严重错误。多亏我有经验,把它修好了。其实,我是怕讲清楚了,他想不开,再把第三台小车撞坏了。”

在信息社会中,由于是知识经济,知识是最具经济意义的财富,而金钱退居到次席,光有钱而没有知识,可以说是“穷得只剩钱”了。我们可以这样说:在农业社会我们说“穷得只剩麦子”,是说我们富有;在工业社会中说“穷得只剩钱”了,是说我们富有;但在经济社会中说我们“穷得只剩麦子”或“穷得只剩钱”就真的穷得叮当响了;如果我们说我们“穷得只有知识了”,才是真正的富有。

联合国教科文组织对现代文盲的定义:不识字、不能识别现代信息符号,包括文字、图表符号;不能应用计算机进行信息交流与管理。

其中第三条,恐怕就会把绝大多数百万富翁罩进去。生活在信息时代而缺乏知识,问题恐怕就不只是要付出点工业财富的代价(如两辆汽车之类),简直要关系到数字化生存了。

所有青少年要记得,我们如果生活在富有的家庭,我们也要对自己的人生负责,不能成为社会的蛀虫。如果我们只是消费者,而不能创造价值的话,那就等于白在地球上走了一遭。不管经济条件多么优越,地理条件多么有利,我们都要切记,在知识经济时代,只有知识才是最根本、最重要的,我们必须学有所长,才能立足社会。如果我们不能够使钱增值,在当代社会,多少钱也会被我们花掉。



8. 领悟“金钱哲学”

从前有一只猴子,拿着一把豆子,行走时不小心掉了一颗豆子在地球上。它便将手中的其他豆子放在地上,回头去找掉落的那一颗。结果,非但没找到那颗掉落的豆子,回头时那些放在地上的豆子,也都被鸡鸭吃光了。

猴子手中那把豆子,就像每个人能拥有的一切,例如:健康、金钱、声望、地位、面子、尊严、权力、爱情、学位……,为了一颗“豆子”(金钱)而把其他放弃。这样做,到底是因小失大、愚昧无知,还是有其可取之处呢?

如果你领悟了金钱哲学,这一切都会有答案。那么,如何才能学得真正的金钱哲学呢?

确定自己的价值观 多数人可能认为猴子的做法是愚笨的,但有人却认为是值得的,其实,值不值得最主要的关键在于个人的价值观。

美国心理学家洛特克于1973年在《人类价值观的本质》一书中,提出了13种价值观:

成就感。提升社会地位,得到社会认同,希望工作能受到他人的认可,对工作的完成和挑战成功感到满足。

美感的追求。能有机会多方面地欣赏周遭的人、事、物,或任何自己觉得重要且有意义的事物。

挑战。能有机会运用聪明才智来解决困难。舍弃传统的方法,而选择创新的方法处理事物。

健康,包括身体和心理。工作能够免于焦虑、紧张和恐惧,

希望能够心平气和地处理事物。

收入与财富。工作能够明显、有效地改变自己的财务状况,希望能够得到金钱所能买到的东西。

独立性。在工作中能有弹性,可以充分掌握自己的时间和行动,自由度高。

爱、家庭、人际关系。关心他人,与别人分享,协助别人解决问题,体贴、关爱,对周遭的人慷慨。

道德感。与组织的目标、价值观、宗教观和工作使命能够不相冲突,紧密结合。

欢乐。享受生命,结交新朋友,与别人共处,一同享受美好时光。

权力。能够影响或控制他人,使他人照着自己的意思去行动。

安全感。能够满足基本的需求,有安全感,远离突如其来的变动。

自我成长。能够追求知识上的刺激,寻求更圆满的人生,在智慧、知识与人生的体会上有所提升。

协助他人认识到自己的付出对团体是有帮助的,别人因为你的行为而受惠颇多。

针对以上 13 种价值观,青少年可以分别问自己以下几个问题:我重视的价值观是什么?我的价值观是我一直都重视的吗?如果曾经有改变,是在什么时候?有哪些价值观是我父母认为重要的,而我却不同意呢?有哪些价值观是我和父母共同拥有的呢?价值观的改变是否曾经改变我安排生活的方式?我理想的工作型态与我的价值观之间是否有任何关联?我是否因为谁



杰出青少年不用太在乎的10件事

说的一句话或某件事情,例如考试的成绩,而对自己的价值观感到怀疑?以前我曾经崇拜那些人?他们目前对我有什么影响?我的行为可以反映我的价值观吗?例如重视工作的变化、成长与突破的你,会选择单调枯燥、一成不变的工作吗?你会在爸妈的期许下,选填会计系吗?

这些问题的问答并不容易,也不是短时间就能有完整的答案。因为价值观的显现有时候像是调皮、好动的小孩不好掌握,动向不明;有时又像是个文静高雅的淑女,没有明显的动作,但却是人们注意的焦点。

价值观可以是很明显、清楚的,例如对金钱的重视或不重视。但是,更常发生的情况是,价值观伴随着很多个人主观、莫名、甚至无法解释的情绪因子。原本自认为可以洒脱不在乎的,当情况发生时,才有了失去那部分的失落感与痛苦。

只有澄清自己的价值观,才能学会金钱哲学,找准前进的方向,获得前进的动力。

摆脱“必须要更多”的思想束缚 很多青少年受了金钱不自主行为的控制,觉得自己的金钱永远是越多越好,他们的思想被“必须要更多”禁锢了,没有办法体会真正的金钱哲学。

乔治原先拥有许多家公司。对任何一个企业而言,维持企业赚钱是一场长期抗战。一天,乔治决定把所有的公司卖掉。

他卖掉公司的次日,朋友和他共进午餐。朋友对乔治在银行里拥有一大笔钞票的反应,非常感兴趣。

“明天你打算怎么处置这一大堆钱?”朋友问乔治。

乔治说:“首先,我要给自己买一辆新车,再为我老婆买个钻石戒指。”



“这个主意看起来不错！你辛苦工作那么多年，值得拥有这些。但这两样总共也不过花掉你百分之一的钱，其他的钱你打算怎么处置？”

“这个么，我打算投资房地产或是一间已成气候的小公司。”乔治毫不犹豫地回答。

朋友不敢相信自己的耳朵。

“你刚刚才从经营企业的风险里逃出来！”这位朋友惊叫着说，“怎么会想出再买一家公司这种主意？我实在看不出这有什么道理。乔治，不管你承不承认，你这是自找麻烦。你就是没法子把你的钱、黄金和一些债券放在一边去享受人生，因此你要把一种冒风险的投资换成另外一种冒风险的投资，认为如此你才能赚更多的钱，而你根本不需要这些钱。事实上，你只是换汤不换药，只不过是有一项有风险的投资换成另一项而已。”

乔治对朋友的评语很不开心，但朋友只是单刀直入地指出：“我们一旦被‘必须要更多’的钩子吊上，一生便无法摆脱这个束缚。”

那位朋友说得对，学生朋友们，钱是永远赚不完的，现在开始，不要太在乎金钱，摆脱自己的思想束缚，确立好的价值观，领悟真正的金钱哲学！

第十章

不用太在乎择业中的不顺





1. 择业切忌焦虑心理

“我家是农村的,父母都是老实巴交的农民,姐姐在外打工,几乎把整月工资都寄回来供我上学。读3年专科已经花了家里4万多元钱了,可现在又一直没有找到工作。我敢和家里人说吗?我不敢想,要是父母知道了会怎么样?我已经记不清参加过多少次招聘会,只是参加多了后,每去一次招聘会,我都在那门口考虑考虑再考虑,是进还是不进?我知道自己应该进去,可是每一次花了10元或20元钱的结果是忍受一周煎熬,每一回我等到绝望了,用人单位的电话始终是哑巴,而口袋里的钞票却在一张一张地减少。”

以上是一个专科女大学毕业生的求职经历和感受。供需见面、双向选择的新型就业办法在大学毕业生的心中引起强烈的波动。由于青年大学生涉世不深缺少社会经验,自我调节能力差,合理容量小且脆弱,面对分配制度的改革,人才竞争的激烈,不少大学毕业生缺乏心理准备,不可避免地会产生较强的心理压力,产生困惑、恐慌、忧虑等不良心态。

许多青少年中有的对择业中的困难估计过高,缺乏主动择

业的勇气,有的对择业中的复杂人际关系感到恐惧,有的对一些单位对性别的挑剔感到苦恼,有的甚至感到前途渺茫,这些都是分配制度改革中,青少年产生的消极心理状态,这些消极心理是一些青少年择业心理承受能力较低的反映。一般来说产生这种反应是正常的,适度的压力也是他们积极进取的动力,但严重的精神负担有时会产生心理障碍,这就需要引起思想上的高度重视,及时进行调整以保证自己顺利择业。

毕业分配制度的改革使大学毕业生求职呈现出多元化的趋势,拓宽了大学生的职业选择面。职业选择自由度越大,职业选择行为的责任越重,择业心理压力越大。事实也是如此,毕业分配制度未改革,大学生们呼唤新的毕业分配政策的出台,冲破旧制度的束缚,然而一旦把求职的自主权送到他们手中时,他们面对风云变幻的市场经济、竞争的风险及各种信息的刺激,反而感到无所适从、不知所措,产生了危机感、迷茫感,甚至是恐惧感。

这几年实施双向选择、自主择业政策以来总有一部分人一时没找到工作,这本来是正常现象,要找到本人求职愿望与市场需求的结合点,需要时间、需要机遇。但不少同学怕自己走入这个行列而忧心忡忡。有的同学面对用人单位严格的录用程序,如笔试、口试、面试、心理测试,感到胆战心惊。尤其对自己向往的高职、高待遇的单位,参加竞争的人越多录用条件越严格,有的同学就越失去了被录用的信心。当然还有的因自己是女生而担心求职困难,有的因自己学习成绩不佳而烦恼,有的因自己能力低而紧张。这些都是择业中焦虑心理的表现。

刚走出校门,没有社会经验的大学生对选择职业这一人生大课题产生择业的焦虑心理是正常现象。加之我国刚刚进行毕



杰出青少年不用太在乎的10件事

业分配改革没几年,很多人对人才竞争不了解,没体验,心中没数也容易产生各种焦虑心理。

一般来说,适度的焦虑可使人产生压力,这种压力是对自身惰性是有利的,它可增强人的进取心,人只有面对压力才会迫使自己积极行动起来,产生求胜的心理和行动。例如,一位外地户口在沪就读的女大学生,在求职时了解到某外企的工作比较理想,开始她的担心远远大于信心,从客观条件来说,她是外地生源,加上她又是女生,确实求职条件较差。在她犹豫不安了几天之后,她下决心拼一拼、试一试。这个职位要求外语口语能力较强,她以外语为主攻目标,在面试前半个月,利用一切可以利用的时间,废寝忘食地准备外语,时间虽不长,她自感外语的听力和口语能力有很大的提高,加之她平时有很好的外语基础,最终她顺利通过面试,成功地赢得了这个职位。

但是,如果心理上过度的焦躁、沮丧、不安,自己又不能在一定时间内化解这些情绪,这些情绪就会成为心理障碍或心理疾病。它会严重影响学生本人主观能动性的发挥,埋没他的潜能,给就业带来不必要的困难,影响择业的进程,甚至造成就业的失败。

要克服焦虑心理主要是要更新观念,打破中国传统的事事求稳、求顺的思想,树立市场竞争的新观念。市场经济就是竞争经济,生活在市场经济中竞争恐怕要伴随自己的一生。大学生求职过程就是竞争过程,即使得到了比较理想的职业,如果没有竞争意识,不继续努力,也还可能丢掉这个工作。有竞争必定会有风险和失败。如果确立了竞争意识,不怕风险和挫折,焦虑的心理必定得到缓解或克服。当然还应克服择业心切、急于求成



的思想,因为这样容易使择业失败,失败的体验又会强化沮丧、忧虑的情绪。

如果说过度焦虑的心理捆住了求职者的双脚,那么,对择业掉以轻心就相当于拱手出让大好机会。也许你就拥有这种心态,认识不到自主选择的重要性,觉得准备不准备都一样,到哪儿都差不多,赶上了算,碰不上拉倒。那这种心态表现在哪里呢?这种心态有多种表现:如面临毕业却没有紧迫感,不是抓紧时间去求职,而是“游哉乐哉”大放松,常把时间用在看小说、游玩、访友上,生怕工作以后再也没有这样的好时光了;又如不肯花功夫去做些准备,在面试时轻率地回答问题,很快被淘汰;再如不认真分析自身的兴趣与优势,凡有招聘条件与自身条件相符的就去应试,签协议后却后悔没有考虑全面等。这是盲目、懒惰心理的反映,往往痛快一时痛苦一世,要改变这种不良心态就必须认识到首次择业对人生的重要性。

不要太在乎择业中的不顺,克服自己的焦虑心理,行动起来,做自己命运的主人!



2. 自卑感是择业的大敌

“我是一个22岁的女孩,去年中专毕业。在这一年的时间中我做好了几份工作,但终究没有坚持下来。当代课老师我自认为干得还可以,但学校却很快就辞退了我。当生产工人学了很久才学会,工作是计件制的,可我的手脚不快,因此我又不能干了。在应聘文员时,虽然我是学计算机的,但操作能



杰出青少年不用太在乎的10件事

力比较差,也没有被选上。现在我是在跟一个熟人跑业务,可我就是不敢与陌生人打交道,总是担心自己说错话了怎么办,别人会笑我,别人会理睬我吗?做了这些工作以后,我开始痛苦了,我真的没有任何自信,变得更自卑。家里亲戚也说我什么都干不好。我想回家回乡下种地,但内心又不甘,可我留在这座城市又靠什么养活自己呢?从小就没有什么兴趣爱好,我又能学什么呢?”

上文的这个女学生在求职过程中对自己的能力丧失了应有的信心。对于涉世未深的学生来说,在择业问题上容易产生自卑感,尤其是那些性格内向,在校期间没有经过各种社会工作、社会活动锻炼的学生尤为突出。主要表现为缺乏自信,自惭形秽、行动退缩不前,表面上怕别人看不起,实际上是自己看不起自己。

在求职过程当中,他们怯于出头,羞于表现自己,依赖性强,总想靠学校提供信息,靠老师出主意,靠家长拉关系找到工作,其结果是这些学生不能很好地向求职单位展示自己的才华,常常会错失良机,求职成功率不高。这种心态与人才市场激烈的竞争形成了强烈的反差,是求职活动中的—大心理障碍。应引起思想上的足够重视。

那么,如何在择业时克服自己的自卑感呢?

明白自卑的实质 自卑的实质是自我评价过低,自信心差。所以要克服自卑感,首先要正确评价自己,多找自己的长处,即使微不足道也不要忽略,因为它们是属于自己的财富,对于恢复自信心十分重要。人各有所长,要充分利用自身的优势,努力寻求成功的体验。哪怕是一个小小的成功也会逐



步增强自信心。因为在成功的背后你会发现原来自己也是很有才华的。

要鼓励自己勇于实践 克服自卑感的最好办法是行动。个人的自信心并非与生俱来的,而是在不断战胜困难的实践中逐步培养起来的。例如如果你不善于与人交往,就不妨主动承担一些社会工作,多接触同学,经过一段时间的锻炼,就会感到掌握人际交往的技巧也不是高不可攀的。同时还能体会到,在与他人交往中不只是有矛盾和苦恼,还会获得友谊和欢乐。

主动参与求职的各种实践活动 在这些活动中你能强化竞争意识,会变得敢于推销自己,知难而进。在遇到困难有胆怯心理时,要对自己进行积极的心理暗示,如“别人能干好的我也一定行。”

车尔尼雪夫斯基有句名言:“假如一个人总想着‘我办不到’那他必然会办不到。相反,如果我们总想着‘我办得到’那就一定能办得到。”每个人都蕴藏着极大的潜力,通过实践,你也会体验到这一点。

自我评价不要过高 如今在就业市场上,大学生已不再是天之骄子,仅从工作经验这点说,大多数学生处于不利地位。他们由于与社会接触得不多,一些学生对用人单位的情况,特别是用人的要求知之甚少,对自己在求职市场的真实位置搞不清楚,只看自己的优点看不到弱点。他们怀着一路顺利升入大学的良好感觉自命不凡,认为“我有知识你就得用我”于是相信自己不会找不到工作,而且非高工资、好名利的单位不去。他们在择业时表现出很强的优越感,把自己的学历、知识作为资本,认为如



杰出青少年不用太在乎的10件事

果到某个单位去求职就是“屈尊”、“赏脸”，所以常常挑剔、攀比，提出过分的要求。这给用人单位留下了极坏的印象，认为他们肤浅狂妄，缺乏自知之明难以与人合作。这也是有些用人单位不愿录用个别名牌大学毕业生的缘故。

市场规律下，你所毕业的大学、所拥有的学历并不是决定因素，个人的素质和能力才是关键。如果抱着“此处不留爷自有留爷处”的想法，不能及早对社会的人才需求形势有清醒的认识，对自己有一个全面、客观的评价，必将坐失良机，耽误自己的前程。



3. 怕苦找不到好工作

现代大学生没有经过艰苦生活的磨炼，普遍缺乏艰苦奋斗的创业精神。目前在大学生中存在着学工不爱工，学农不爱农，在毕业分配中死守天（天津）、南（南京）、海（上海）北（北京），不去新（新疆）、西（西藏）、兰（兰州）的现象是明显的例证。在大学生求职过程中，普遍存在着攀高的心理，理想职业的选择标准是三高，即起点高、薪水高、职位高。起点高，是要求工作环境好，又有发展前途，最好是弹性坐班的单位；薪水高，就是注重经济收入，使自己生活水平高，老师、工人等收入低，使自己生活清苦是不行的；职位高，就是要求社会地位高，最好是国家各大部委、各大公司。

在怕苦心理的驱使下，学生们选择职业的面很窄，形成千军万马过独木桥的局面。学校一宣布某外企招聘人几个名额能有

几百人报名,而一些国家需要但不满足“三高”的单位求贤若渴却无人问津。这种局面的直接后果是增加了大学生求职的失败率和困难,有些同学长时间找不到工作就是死守“三高”的结果。怕苦的心理严重影响择业的成功率,因此,大学生在求职前就应克服怕苦的心理。

当你也处在“怕苦一族”里的时候,该怎么办呢?

要克服怕苦心理,首先要从思想上认识到能吃苦是一个最基本的能力,不能吃苦就不会有事业的成功 即使是“三高”职位也同样需要吃苦。曾有过一些大学生千方百计挤进了外企后又很快跳槽了,其原因是受不了外企紧张的工作节奏。例如,世界级企业家、美国的哈默博士,他在 23 岁时已是百万富翁,他完全可以在美英这些发达国家发展自己的事业,但是在二次世界大战结束后,他勇敢地到百废待兴、千疮百孔的前苏联,在那里他住的是从未见过的、污秽的房间,与臭虫、老鼠为伴,没有洗澡间,没有水,没有面包。在这种艰苦的环境下他做了石棉、铅笔、毛皮、古董等多项生意,他的事业又取得了巨大的成功。

要克服怕苦心理,还要培养艰苦奋斗的作风 生活其实是最公平的,一分耕耘一分收获,不付出辛苦的劳动,求职不易成功,事业也不会有所建树。青少年要在日常的学习和生活中,有意识地锻炼自己,培养肯吃苦的精神和能吃苦的素质,这对求职成功是大有益处的。

所以,也许以前你因为怕苦,丧失了很多机会,但是不要在乎这些不顺,现在就开始,不要怕苦,努力抓住每一个机会!



4. 切勿好高骛远

有人总结说,大学生择业有“六点标准”,即要求工作单位名声好一点、牌子响一点、效益高一点、工作轻一点、管理松一点、离家近一点。这无疑是好高骛远,贪图享受思想的具体表现。用“六点标准”评判大学生的择业心态,难免以偏概全,但从近年大学生择业的具体情况来看,他们确实存在比较普遍的心理误区,主要体现在以下四个方面:

期望值过高 为数不少的大学毕业生自认为学识渊博,干什么工作都不费吹灰之力,伸手就可以出成绩。因此他们在择业时极易出现“高不成、低不就”或“眼高手低”的现象。其实,“先低就,再高就”也不失为一种非常务实的求职方法。

物质要求过高 一些大学毕业生不但要求月薪高,生活好,还讲究住房、奖金等赫赫总总的物质条件,用人单位对这些要求稍不满足他们便潇洒地另谋高就。现在一些企业认为,企业竞争也是人才的竞争,可高校毕业生往往自视过高,还没有为企业做出贡献就动辄讲待遇,使企业想用而不敢用。所以,在自己择业时,不要过多考虑物质条件为好。

迷恋大型企业 有相当一部分大学毕业生认为,只有到大型企业去工作才能充分发挥自己的聪明才智。他们的理由是,大型企业具备了实现人生价值的物质和精神条件:机遇好,福利好,工作稳定,而小企业只有那么几十或几百个人,资金不雄厚,更谈不上有什么发展前途。其实有些大型企业里面人才济济,竞争十分激烈,而一般的小企业对人才的需求如饥似渴,能给大

学毕业生更多的机会展示自己的才干。其实,不管在大企业里,还是在小企业里,只要有真才实学、脚踏实地地工作,都能干出一番事业来。

追求热门职业 行政、人事、财会、计算机等类工作是大学毕业生追求的热门职业,但毕竟是僧多粥少,用人单位选人可谓“百里挑一”,而一些冷门职业尽管急需大批人才,问津者却寥寥无几。在择业时,不妨去应聘那些冷门职业,机会可能更大一些。

当前,供需见面、双向选择的新型就业办法已在绝大部分大学毕业生中深入人心,但也在相当一部分大学毕业生的心中引起了强烈波动,并使之产生了程度不同的消极心理,应引起自己的关注。其实,大多数学生毕业时的择业不可能一步到位,都会经历一些不顺,不要在乎这些不顺,只有主动走出心理误区,排除心理障碍,才能以最佳的状态去迎接就业这一人生的重大选择。



5. 挖掘自己的职业优势

对于绝大多数学生来说,大学生活是单纯而有保障的。学习、生活、交际、娱乐都很有规律,在这样的环境里,容易萌发浪漫的情调和美好的理想,但这样的生活与校园外的社会生活存在一定的距离。因此在离别学校踏上社会之前,应全面地挖掘自己的个人优势,更好地认识自己,以挖掘个人的优势,打造非凡的自我。



杰出青少年不用太在乎的10件事

认识自己包括对自己的兴趣、爱好、性格、气质、能力、素质以及个人职业生涯的了解。调查表明,了解个人能力、素质的程度对就业准备的影响最大,其他依次是对个人职业生涯的明确程度,对个人兴趣、爱好的了解程度和对个人性格、气质的了解程度。

能力素质 能力不仅在很大程度上影响职业选择中的就业准备和就业满意度,对于就业准备直接有关的因素也起了很大作用。一项有关调查研究显示了能力的这种作用:对于从学生到职业工作者角色适应的八项能力中,最有帮助的能力是对社会的适应能力;帮助较大的是竞争意识,挑战意识,解决实际问题的能力,表达能力,人际交往能力,创新意识和勇气;接下来是合作意识,奉献精神和专业技能或特长。

对于将来晋升和发展,最有帮助的能力是创新意识、勇气;帮助较大的是竞争意识、挑战意识表达能力、人际交往能力和解决实际问题的能力。

对于职业设计最有帮助的能力仍是解决实际问题的能力;其次是对社会的适应能力,创新意识,勇气,合作意识,奉献精神,竞争意识,挑战意识,计算机,外语水平以及专业技能或特长。

人格特征 人格是个体统一的心理面貌,是指人的心理活动中那些稳定的、具有个人特色的心理特征与心理倾向组合成的有层次的动力整体结构。它以个体稳定的行为模式与态度体系表现出来。由于人格特征左右着个体的行为表现,因此,人格特征的职业适应倾向也十分明显。在这个意义上,大学毕业生就业前如何选择职业,要根据自身的人格特征来决定。



著名的职业心理学家霍兰德认为,选择职业是人格的一种表现。人可区分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型、传统型六种人格类型,与此相应,人所处的环境也可分为同样的六种类型。个人的人格与工作环境之间的适配和对应,是职业满意度、职业稳定性与职业成就的基础。基于此,他还确立了与六种职业环境对应的人格倾向和典型职业。

现实型 与这种环境相适应的人喜欢规则的具体劳动和需要基本技能的工作,但往往缺乏社交能力。这类人适于做市匠,农民,技师,工程师,机械师,鱼类或野生动物专家,车工,钳工,电工,报务员,火车司机,机械制图员,电器师,机器修理工,长途公共汽车司机等。

研究型 与这种环境相适应的人喜欢智力的、抽象的、分析的、推理的、独立的任务,但往往缺乏领导能力。这类人适于做天文学者,气象学者,药剂师,动物学者,化学家,科技报刊编辑,植物学者,地质学者,物理学者,数学家,实验员等。

艺术型 与这种环境相适应的人喜欢通过艺术作品来自我表现,爱想象,感情丰富,不顺从,有创造性,能反省但缺乏办事能力。这类人适于做室内装饰专家,摄影师,作家,音乐教师,演员,记者,作曲家,诗人,编剧,雕塑家,漫画家等。

社会型 与这种环境相适应的人喜欢社会交往,常出席社交场所,关心社会问题,愿为别人服务对教育活动感兴趣,这类人适于做导游,福利机构工作者,社会学者,咨询人员,社会工作者,学校教师,精神卫生工作者,公共保健护士等。

企业型 与这种环境相适应的人性格外倾,喜爱冒险活动喜欢担任领导角色,具有支配、劝说和言语技能,但往往缺乏科

杰出青少年不用太在乎的10件事

学研究能力。这类人适于做推销员,商品批发员,进货员,福利机构工作者,旅馆经理,广告宣传员,调度员,律师,政治家,零售商等。

常规型 与这种环境相适应的人喜欢系统的、有条理的工作任务,具有实际、自控、保守的特点,但往往缺乏艺术能力。这类人适于做记账员,银行出纳,成本估算员,核对员,打字员,办公室职员,统计员,计算机操作员,秘书,法庭速记员等。

你属于哪一类型的呢?如果你也确定不了,可以借助一些大型的职业咨询机构或高校的心理咨询机构,或者采用一些权威的测量工具对自己的人格特征进行比较科学的测评。这样,你在择业的时候才能比较少的“走弯路”,避免不顺。



6. 增强自己的竞争力

要想找到理想的职业,就必须在增强职业竞争力上下功夫,这需要在以下几个方面做出努力:

仪表形象 在求职择业时,大学生必须正确认识自己的性别、年龄、健康状况乃至高矮胖瘦、容貌俊丑等生理方面的特征,因为这些生理特征虽然不是求职的决定性因素,但却是求职成败的影响因素。比如体质较差就难以从事体力劳动较多的工作,容貌欠佳就不适合应聘公关、服务性行业的工作等。

大学生在择业时应注重自己仪表形象的修饰和修养,这不仅会淡化自己生理方面的不足,也会给招聘单位留下良好的第一印象,这是决定面试能否成功的一个不可忽视的方面。

转换角色 所谓转换角色就是指大学生由一个“天之骄子”转变为一个现实的社会求职者,应抛开浪漫,抛开幻想,认识自己所处的真实地位和当今社会现实,实事求是地面对就业。不能把学校、家庭、亲友及同学所给予的关心、呵护、尊重当成是社会的最终认可。要摆正自身的位置,客观、冷静地进入求职状态,认识社会,了解社会,以自身的实力,积极主动地去适应社会需要。在选择社会职业的同时,也接受社会的选择,正确地迈出人生这关键的一步。

增强竞争意识 择业中的竞争意识首先体现在自我推销方面。正如产品行销专家一直在找更好的方式来销售产品,大学生也要尝试用自我推销的方法把自己变成市场的宠儿。在自我推销中,要注意展示自身的优点和长处,强调与别人的不同之处,并且力求在竞争者中做得出色。

竞争意识还体现在面对竞争要知难而上,关键是要在实力上超过竞争对手。不要过高估计自己,也不要低估竞争对手,要兢兢业业胸有成竹,抱着更上一层楼的态度,冷静而理智地行动,发挥出最大的潜能。

其实,竞争意识不仅是择业的大学生必备的素质,同时也是大学生未来事业发展的基本素质。比如,微软公司的创办人比尔·盖茨,虽然已经连续荣登世界首富之榜,但巨大的财富并没有使他忘记努力开发新产品。在激烈的市场竞争中,盖茨依然每天上机 15 个小时,保持着不擅社交的书呆子形象。

敬业精神 敬业精神就是一个入对自己所从事的职业的忠诚和热爱,包括工作热情、工作作风、工作方法等。敬业就是要

杰出青少年不用太在乎的10件事

热爱本职工作,忠于职守,保证工作质量对技术精益求精,能团结协作能公平竞争。新的毕业生就业制度使用用人单位和毕业生可以在国家政策指导下进行自由的双向选择,在毕业生供大于求的形势下,用人单位有较大的选择权。目前,社会各用人单位除了非常重视能力外,已越来越看重一个人的职业精神。对于刚出校门,毫无资历和经验的高校毕业生而言,能够获得社会认可和最被看重的首要的素质就是敬业精神。在市场经济环境中竞争无处不在,大学生进入社会后,靠能力吃饭,靠本事生存的现实马上就会摆在面前。如果没有良好的敬业精神即使有一定的才华,也形不成足够的竞争力。

自信心 成功从自信开始,自信是成功的基石。当然并不是说只要自信就必定会成功,而是说,如果不相信自身的力量,就永远无法成功。想成功就应当从自信开始,让我们接受自己心灵的每一次挫折,因为挫折是生命中的玫瑰;让我们珍惜生活中的每一次失败,因为失败是上帝的礼物。多接近自然、多了解社会,随着对外部世界客观认识的加深,我们一定会找到自己生命的特殊意义与存在价值,只要乐于尝试,乐于实践,我们的一举一动就会自然流露出令人神往的自信。

增强自己的竞争力,尤其当你在择业中遭受不顺的时候要记得这一点!



7. 辩证地看待“职业”与“专业”

现代社会分工很细,不同的工作需要不同的专业知识。大



学毕业生一旦掌握了一定的专业知识,便可以在特定的工作岗位上发挥特长和优势。可是现实状况常常不像大学生们想象的那样,所学的专业不一定能用得上,获得的工作不一定就是所学的专业。在自己择业时要采取弹性的方法,服从社会的分配和选择,去适应工作。

有时为了避免专业不对口的情况发生,大学生们往往会选择社会上的热门专业,使自己学成之后能够在社会上找到对应的专业工作。例如前几年,社会兴起了经济热潮,许多学生都去学财会专业;这几年,电子技术迅猛发展,大家又都去学电子专业,这说明一个人的专业知识能否派上用场,要看社会的需要。

许多大学生都在为自己的前途焦虑。实际上冷门专业和热门专业都不是绝对的,冷门专业和热门专业的形成在一定程度上是人才供求关系决定的。当供过于求时,这类人才价格下跌,形成人们所说的冷门专业;当供少于求时,此类人才价格上涨,形成热门专业。

专业与职业不同。人们常常提到专业要对口,其实现在回过头来看,10年、20年前毕业的大学生们,他们所从事的工作与以前所学的专业一致的大概只有20%。所以非热门专业的大学生不要气馁,因为专业与职业有很大的差别。不要认为学的不是热门专业,就没有了去热门行业中发展的机会。热门行业同样有不同类型的工作,同样需要不同专业的人才。

知识与能力是有差别的。在学校里所学的知识与能力是两码事,与能不能在将来工作中运用这些知识也是不同的概念。大学教育中培养出来的还不是成型的人才,而只是培养了学生的学习能力,若一个学生真正具备了学习能力的话,他的就业前



杰出青少年不用太在乎的10件事

景就会比较好。

现在,许多学校都开设了第二学位和辅修专业,这样也能把冷门专业的学生变成热门专业的学生。纵使没有第二学位,经过学校里的学习培养了能力,也能从事其他专业的工作。而这种能力不仅是专业知识,也包含智商、情商、沟通能力、领导能力、与人交往的能力等。

若一个人真正热爱一份工作,即使它不是自己的专业也可能会有很好的发展。学任何专业是有希望的,就像在10年前想学国际贸易和会计专业的人真是挤破了头,那时这两个专业是最大的热门可现在却变为了冷门。

其实有的专业就像“潜力股”,今天看起来被人冷落,说不定哪天会被人发现它的价值。而有些专业目前看起来属于“热门股”,也许一转眼就往下跌了,到那时想改行还来不及呢!所以,即使学冷门专业也不要灰心,也许你现在选的是“潜力股”,等着上涨吧!

大学生在学校最要紧的是学习各方面的知识,学习各种技能,培养自己的综合素质尤其是合作精神、团队意识、思想品质等综合能力以改善自身的知识结构,用人单位在招贤纳士时,主要看的是你的性格,在大学期间做了哪些社会性工作,并不是学什么专业就一定会让你做这个专业的工作。

其实很多人做的并不是本专业的工作,就业门路是很宽的,即使学习的是冷门专业也不用怕,只要有一个正确的态度,具备一定的能力和良好的心理素质,这样,任何专业在一定条件下就可以相互转化。

专业知识是社会对人才的一种划分,对个人来说,专业知识



是所学的有侧重的知识,但当社会不需要时,就要迅速地进行调整。

在择业时,不要一味地要求专业对口,应该看社会的需要。成功的人往往能将两者完美地结合,失败的人往往只取其一。



8. 选择你最擅长的工作

美国作家马克·吐温曾经经商,第一次他从事打字机的投资,因受人欺骗,赔进去 19 万美元;第二次办出版公司,因为是外行,不懂经营,又赔了 10 万美元。两次共赔将近 30 万美元,不仅不自己多年心血换来的稿费赔个精光,而且还欠了一屁股债。马克·吐温的妻子奥丽姬深知自己的丈夫没有经商才能,却有文学上的天赋,便帮助他鼓起勇气,振作精神,重新走上创作之路。终于,马克·吐温很快摆脱了失败者的痛苦,在文学创作史上取得了辉煌的成就。

这个故事告诉我们,要想自己成功,就必须做自己最擅长的事。

无论干什么都会有一个共同的难题,那就是选择何种职业。毋庸置疑,选择对每一个大学生都是至关重要的。选择的职业过高,会觉得力不从心,反之,选择过低就会阻碍自身的发展。如果在考虑选择的过程中,如此犹豫,就错过了发展的时间。

在很大一部分事业有成的人中,其成功的经验之一是他们在一开始就选定了一个适合于发展自己长处的起点。那么应如何确定自己的职业呢?



杰出青少年不用太在乎的10件事

首先,给自己的才能定位,也就是正确地对自己进行切合实际的评估,真正知道自己到底有多大本事。

其次,把社会资源和自身资源有机地结合起来,以达到优势互补和充分利用。

再次,天时、地利、人和是成功的基本条件之一,必须努力学会掌控。运用天时、地利、人和的有利条件,其中人和是重中之重。

另外,根据自己的兴趣选择职业也是很重要的。几乎每个人在小时候都会被问到:“你长大了以后要做什么?”“要当科学家”、“要当文学家”、“要当歌星”、“要当总统”……但是随着年龄的增长,这些儿时的梦想就像美丽的肥皂泡一样破灭了。看看你周围的人,有几个人现在从事的职业就是儿时的梦想?可以说是寥寥无几。为什么会发生如此大的变化呢?说实在话,能否找到自己最感兴趣又最能发挥自己特长的工作往往决定着一个人的前途和命运。然而,多数人既不知道自己对什么感兴趣,又不知道自己的特长是什么,因而也不知道什么样的工作最适合自己。就拿教师来说,真正热爱教育事业也适合当教师的人并不多,一些教师不喜欢教书,也不热爱学生,他们只是把教书当作一种职业,当作谋生的手段。如果每一个教师都把教书育人当作终身追求的事业,中国不就有了成千上万个孔子了吗?

要确定自己的职业,很重要的一点是要问问自己的兴趣所在。“我喜欢什么?”、“我最擅长什么?”一个人如果能够根据自己的爱好去选择事业的目标,他的主动性就会得到充分地发挥。即使是十分疲倦和辛劳,也总是兴致勃勃、心情愉快;即使困难重重也决不灰心丧气,而去想办法,百折不挠地去克服它。爱迪

生就是一个很好的例子,这个未曾进过学校的报童,后来却使美国的工业革命完全改观。爱迪生几乎每天在他的实验室里辛苦工作 18 个小时,在里面吃饭睡觉,他宣称:“我其乐无穷!”因为这是他的兴趣所在,他当然会“其乐无穷”!

很多人往往一时很难弄清自己的兴趣所在或擅长什么,这就需要你在实际中善于发现自己、认识自己,不断地了解自己能干什么,不能干什么,如此才能取之所长,避之所短,进而成就大事。像马克·吐温一样,作家斯贝克一开始并没有意识到自己会成为作家,曾几次改行,开始,因为他身高一米九多,爱上了篮球运动,成为市男子篮球队员。因为球技一般,年龄渐长,又改行当了画家,他的画技也无过人之处,当他给报刊杂志绘画时,偶尔也写点短文,终于发现自己的写作才能,从此走上了文学创作的道路。

俗话说,“女怕嫁错郎,男怕选错行”,根据权威人士估计,在选错职业的人当中,有 80% 左右的人在事业上是失败者。当今社会,人们自由选择职业的空间越来越大,人们应该根据自己的兴趣和特长去确定自己的奋斗目标,选择好实现这一目标的职业。

一位作家曾经说过:“一个人所成就的事业,必然是这个人的特长。”舍长取短是天下最愚蠢的人才做的。如果你的天赋和内心要求自己从事艺术工作,那么就做一个艺术家;如果你的天赋和内心要求自己做医学工作,那么就做一个医生。

坚信自己的定位是符合现实的,更坚信你选择的职业通过坚持不懈的努力就一定能成功。但是如果你的智力平平,或内在的呼声很微弱,那么,就应该请家长在最具适应性的方面和最



杰出青少年不用太在乎的10件事

好的机会上帮助他自己慎重地做出选择。

不必怀疑这个世界是任由你去创造的,真正的成功在于出色地履行自己的职业,扮演好自己的角色。这一点是每个人都能够做到的。



9. 面试ing,怎么办

任何竞争的成功者,都是有准备的竞争者。在面试前做好心理准备,形成良好的心理状态十分重要。一般能接到面试通知,即说明求职者已具备一定的资格,是用人单位的可用人选,有获得工作岗位的希望。

所以首先,做好心理准备,要敢于竞争,大胆一搏。不去面试就意味着弃权、自动出局,故要接受这个挑战,以最佳竞技状态去面试;其次,要有承受挫折的心理准备。选择是双向的,结果会有两种,机会与遗憾并存。越是理想的岗位、热门的单位人才竞争就越激烈。能入选固然好,未被录用也不会失去什么,只会增加自己的经验,有助以后的求职。有接受失败的心理准备,就不易患得患失,临场紧张或不知天高地厚狂妄自大了。

对于每个大学毕业生来说,面试是一场自我推销,正如美国成功学创始人戴尔·卡耐基所说:“在这个世界上,不论我们的推销技术高明还是拙劣,我们每天都在推销自己,我们不断想办法使别人记住我们,希望别人赏识我们的知识和能力,希望上级把理想的工作交给我们,我们多数人希望得到别人的喜欢,而且



是大大地喜欢……生活就是一连串的推销。”

好的推销绝非是不择手段的,它讲求道德与技巧,即把对方需要的东西提供给他。那么,应聘者就要以面试单位考官的眼光来看待检查自身的表现,找出对方的需求,再把自己所拥有的显示给对方让用人单位发现:这就是我们想找的人。

面试时,可以参考以下心理准备的建议:

多渠道地了解招聘单位的情况 通过广告、报纸等媒体、参观展览或熟人介绍等方式去搜集有关应聘单位的历史、现状、规模、主要业务和产品、服务及其特点,还有应聘岗位的工作特点及对人员的技能、个性要求等方面的信息。这样既可了解对方,也会在面试谈话中让对方感到应聘者对该单位的关心和兴趣,增加认同感,缩小心理距离。

准备详尽的个人资料 如自荐信、简历等要实事求是,突出重点,文字顺畅清晰美观。个人资料主要有这样的内容:姓名、性别和联系电话、学校、专业学习情况介绍(特别是与应聘单位和岗位有关的课程)、实习、工作经历等(如某些辅修专业或短训经历);还有参与竞赛、科研、社团活动和受奖励的情况、个性和特长、技能、介绍自身的工作目标和愿望等。可以附相关证明文件和导师的推荐信以增强可信度。要突出对应聘职位的胜任条件和潜力,有必要针对不同的单位和职位,写出侧重点不同的个人简历。

分析用人单位在面试中可能提出的问题 分析用人单位可能在面试中提出的问题,事先全面准备好回答内容,并加以演练,做到心中有数,到时能够圆潜回答。准备这些问题的过程可促使应聘者对所聘公司的认识更清醒、更全面。要注意分析题

杰出青少年不用太在乎的10件事

目以实事求是的态度理智回答,显示出应聘者既具备相应的工作能力或潜力,又是一个可以信任的良好合作者。比如对“你对公司的情况有什么问题要问吗?”这个问题,如果爽快地说:“没有!”,不一定被看好,因为用人单位会想应聘者为什么不多了解一些情况,考虑问题是否不够全面。

面试是双向选择的机会,要利用它了解更多的信息 面试是双向选择的机会,要利用它了解更多的信息,如用人单位的发展规划、培训机会、工作的主要内容等,看看是否符合原来的预想,能否满足长远的需要。但有关报酬待遇的问题,宜以合适的角度,有分寸地提出,张口要房要出国机会的做法,只会给人留下只重报酬、先讲条件的印象,会吓跑用人单位。再如对“你怎样看待人才流动”这是个隐性问题,有人一味说好,说它反映了社会的进步,而主考官更希望的是听到答案的“背后之音”,即他关心的是求职者本人将来对待工作岗位的可能做法,是从一而终,还是频繁跳槽。像这些问题需要辩证地回答。

另外,有的面试采用一些特殊的情景考察应聘者为人处事的技巧和业务能力,是无言的考试 如某幼儿园招聘中众多求职者专注于应试,对去应试路上的那个独自哭泣的小女孩视而不见,只有一位求职者停了下来哄那个小女孩,招聘结果是只有这位求职者被录用。这种形式对应聘者的素质提出了全方位的考验,更督促每位大学毕业生平时要从小事做起,注重自身的修养,提高综合素质。

学会包装自己,自我投资 知识技能的掌握是最大的投资,这里要讲的是对自身仪表、气质等外在形象的设计和准备。服装发型要大方得体、符合职位要求,坐、立、行等身体语言更显露

着一个人的精神面貌应参加有关礼仪训练。这些是为了给用人单位一个良好的第一印象,也可以提高自信,不能在面试的起跑线上就先输一局。这样的投资定有回报。

在面试中,一定要注意态度要认真诚恳 最后,注意在面试中,回答问题时态度要认真诚恳、谦虚谨慎,因为面对的可能是专家、是未来的上司,如遇有一时不顺利或紧张状态可用自我暗示的方法进行放松,调整情绪。在面试的过程中要遵守考场纪律,面试完毕后应表示感谢并礼貌告退,善始善终。

如果你在已具备扎实的能力的基础上,做足了心理准备,以良好的心态和认真的准备去迎接面试,必能充分展示自身的长处,增加双方的了解,为求职成功增添有力的砝码。

不要太在乎择业中的不顺,找到问题,努力克服,相信你会走出一条无愧于自己的人生之路!