

第①篇

学会做人

如果说，学会了知识，能让我们拥有了生存的技能，那么，学会了做人，将使青少年获得了一生的资本。

生命只有一次，每个人都只有一生。不会做人，我们将失去了走向社会的资格，我们将无法闯过生活的道道关隘，我们甚至都不清楚究竟为什么活着。所以，今天对青少年而言，做人教育比知识教育更为重要。因为青少年只有学会做人，才懂得如何开创未来的人生，才知道该怎样让生命更有价值，让人生更有意义。

因此，尽管目前的知识教育在青少年教育中占有非常重要的地位，但我们却绝不能忽视青少年做人品德与能力的培养。特别是在与人交往中，决不能使他们被虚伪、自私、虚荣、自负、失信等不良心理和行为所沾染和毒害，从而使他们学会做人，健康地走向明天，走上社会。

一、避免失信：诚信是人生的特别通行证

诚实守信是中华传统美德中的一项重要内容。信就是信誉、信用。通俗的说法就是说话要算数，承诺要兑现。诚实守信是取得他人信任的重要前提。有位哲学家曾说：“失信是做人的大忌，人一旦失信于人，便会使自己的形象在他人心目中消失，甚至可能使自己名誉扫地，众人都不再愿意与他交往”。因此，失信的结果，往往会使一个人在社会上寸步难行。

青少年只有明白了失信对自己做人的严重危害，才会自觉地坚守诚信，从而使自己在与人相处过程中，时时能够得到他人的信任和帮助。



✧ 名家名言

当一个人的信誉消失的时候，他的价值便大打折扣了。

——〔法〕大仲马

对人以诚信，人不欺我，对事以诚信，事无不成。

—— 冯玉祥

长期守信得来的信用，很可能只因为一次失信就人格破产。所以，爱惜信用的人一定谨慎行事，千万不可走错一步。

——〔日〕松下幸之助

可信的人们一句话，比不可信的人们的千言万语更有力量。

——〔日〕小路实笃

诚信是人与人之间最为坚固的桥梁，有了这座桥梁，我们沟通起来才能够畅通无阻，并且达到心心相映。

—— 朱永泰

✱ 心灵图片

▲▲ 失信使他失去了朋友

张浩的父亲是某市公安局副局长，他上有两个姐姐，在家最小，由于娇生惯养，竟养成油嘴滑舌甜言蜜语的坏习惯。说话失信，与同学相处不真诚，显得很虚伪，每次办事答应得很爽快，可结果常令人失望，而他自己却总不以为然，慢慢地失去了许多朋友。

“王磊，你为何不理我。”张浩截住王磊当众指责。

“因为你不是人。”王磊有些激动。

张浩火了：“你才不是人呢！”

“我不是人但我说话算数”王磊理直气壮地反驳着。

俩人你一言，我一语，越说越激烈，多亏众人解劝才没有动手打起来。

原来，张浩和王磊从初一在同一桌是最知心的朋友，张浩对王磊也热情，彼此虽然性格不一，但关系还是可以的，然而，因为张浩借书不还，让王磊大为恼火，从此俩人慢慢地成了死对头，只好通过家长找老师调了桌。

那天，张浩借了王磊一本《中考作文写得快》，说好看一周就还。期中考试快到了，王磊找张浩，张浩说过两天，过两天以后，又没还，张浩又说明天吧？连着两次都是明天，后来这本书不知怎么弄丢了，张浩说他表姐再看一下，王磊有些恼火，见到张浩说：“你说话不算数，到底还不还？”张浩反驳道：“不就一本书吗？以前我给你那支钢笔怎么不说了。”一气之下，王磊大骂张浩嘴上没舌头，不说人话，不守信。因失信张浩就这样失去一位知心朋友。

▲ 失信使他付出惨痛代价

某中学初三（5）班班长王玉杰，工作热情高，学习成绩也可以，只是因为平时对自己言行不负责任，所以在工作中，有时说了不算，算了不说，因此引起了不少同学反感，而他自己常因耍小聪明而自豪，以自己能言善辩为骄傲，让他万万没想到是竟因此而付出了血的代价。

王玉杰和班上老闷（张作林的外号）是好朋友，且是远房的表亲，所以彼此相互关照。一天，老闷说，准备托玉杰的关系入团，玉杰不加思索地说：“好，凭咱们关系，这点事还不好办吗？”事后告诉老闷假装积极点，于是老闷主动为班修桌椅、钉门窗，一时表现挺好。一次，在回家的路上，王玉杰当着许多同学的面许下诺言，全班有一个入团的下次就是老闷，老闷听后特感激。

“五四”青年节那天，学校开始吸收新团员。

结果，王玉杰因喜欢上了本班一名女同学而将老闷的事扔下，推荐了那位女同学入团。王玉杰对此的解释是：老闷学习成绩暂不够一个团员的条件，自己无能为力。老闷一看自己好梦难成真，认为是王玉杰耍了他：“你说话不他妈算数，走着瞧吧！”老闷红着脸，当着同学们的面指责了王玉杰这么一句。可玉杰似乎虚荣心受到冲击，毫不客气地反驳道：“跟我有什么关系，谁让你没人缘。”一句话刺进老闷心灵的深处，仇恨的火种在心底下深深地埋下，加上平常没少听其他人说王玉杰的坏话，什么说了不算，算了不说，什么这小子欠揍……

转眼间，同学们初中毕业了，学校召开了毕业典礼大会，开完之后，班主任郭老师又在班上召开了个告别会，会议即将结束时，郭老师语重心长地说了声“再见吧，同学们！”就在这一瞬间，出乎意料的事发生了，老闷把早已准备好的木棒从桌斗里抽出来，蹭蹭几步跑

上前去瞄准王玉杰的头就一棒，“哇！”地一声，王玉杰倒下了，同学们吓傻了，老师惊呆了，可老闷却不以为然地大声吼着：“我看他妈的以后他讲不讲信用！”

这一棒打醒了王玉杰，以后说话可不要轻易许诺。也打出了老闷他爸 8000 元人民币的医疗费，这是多么惨痛地教训呀！

心态显微

▲ 诚实守信是做人的根本

一个人不讲信用，周围的人就无法相信他，他在社会上也就会受到孤立和谴责。不讲信用的人可能会得益于一时，但不可能得益于永远；可能得益于一事，但不可能事事得益。一旦他被人们公认为不讲信用的人，他就会失去很多成功。因此，做人必须诚实守信。

诚实守信，是指言行与时间一致，不伪装、不虚伪，做老实人、办老实事。诚实与守信二者是不可分割的，诚实是守信的思想基础，守信是诚实的外在表现。只有内心诚实、待人诚恳、真挚，做事才能讲信用、有信誉，才能与他人进行正常的交往，才能受到人们的尊重。

诚实守信是中华民族的传统美德之一。孔子告诫人们说：“人而无信，不知其可也”，在当今社会，人们应该进一步弘扬这一传统美德。对此，毛泽东同志也曾指出：“老实人，敢讲真话的人，归根到底，于人民事业有利，于自己也不吃亏。”世界上最聪明的人是最老实的人，因为只有老实人才能经得起事实和历史的考验。

诚实守信是做人最起码、最基本的品质。青少年应当牢固树立诚实正直、实事求是的观念，自觉地养成如下良好习惯：表里如一、言

行一致；襟怀坦白、光明磊落；勇于承认错误，开展批评与自我批评，不欺人、不自欺；不说违心话、不办违心事，不奉迎他人；与人交往讲求信誉，不失信于人、一诺千金，说到做到。

一个“信”字，从人而言，表示人言可靠，是做人的立身之本。一个守信用的人，体现了一种道德力量和意志力量。

在市场经济条件下，信用也是我们必须遵守的公共准则。当我们在合同上、借据上、发票上……签下我们的名字时，我们就是以自己的人格做出保证：我一定守约，若违反，甘受法律制裁。当然，还有一种裁制，那就是良心的谴责。所以迫使人们必须守信。

曾子是孔子的弟子，有一天，孩子他妈要上街，孩子哭闹着也要去，孩子他妈就随口说道：“别哭了，等回来就杀猪给你吃。”过了几个时辰，孩子他妈回来了，孩子高兴地要吃猪肉。孩子他妈却不杀猪了，孩子就大哭起来。这时曾子回来了，问明了情况，马上就动手杀猪，孩子他妈说：“哄哄小孩子的，为什么要当真呢？”曾子说：“大人言而无信，小孩子也会这样，长大了就不会守信用了。”曾子老婆明白了道理，二人便把猪杀了。

许多人在小事上不大注意守信。比如借人书不还，与人约会却迟到甚至失约，答应替人办某事却迟迟不见动静……这样的小事多了，别人怎么看你且不说，你自己就会养成不守信用的习惯，今后遇到大事也会失信于人，给自己给他人给社会都带来危害。

▲ 失信及其种种表现

“失信”的本意是答应别人的事没做，失去信用。而信用的本义

则是能够履行跟人约定的事情而取得的信任。《说文解字》中释义为“人言”为“信”，引申为假如说话不算数，说了不算、算了不说，进一步讲连做人的权力也没有了。常听人说，这个人不可交，说话不讲信用；或说这个人不可信，说话水分太大。这就是失信给人的带来的负面评价。失信具体表现在以下几方面：

（1）轻易许诺，欠缺思考

中国有句谚语：“头脑简单的人办事容易”，由于遇事欠认真思考，在接受任务前，总是轻易许愿，当面口头语是：“好说”、“好说”，要不就是一拍胸脯“绝对没问题，这事包在我身上”，轻易许诺不计后果，更不考虑问题的复杂性和困难性，甚至在回答时把完成任务的时间、地点都说得相当清楚，常用语是“这件事三天内保证完成”；“这篇作文放学一定交”；“这本书明天一定还你”，而结果是说了不兑现，不是忘了就是其他原因而不想兑现了。甚至连一句解释都没有。人，应该有点良知，要不别说，要说了就要负责，否则，怎么能配做人呢？

（2）健忘失信，粗心大意

一事不认真，处处不称心；一时不注意，时时不如意。这正是告诫我们每一位青少年学生，谨言慎行的准则，但患有“失信症”的人，常因疏忽大意而失信。这正是人们常说的记性不大忘性不小的那一种。这种人一旦发现自己失信了，立刻会认错，而且认错已成习惯，不以为耻，反而为荣。当然能对自己的过错承认倒是优秀品质的表现。问题在于，长此以往人们对这种认错也闻而生厌了。人是高级动物，共同的性格特点是渴望尊重，如果把对方的事忘了，那么这正是不尊重人的表现，没把别人的事放在心上也是看不起人的表现。这种人常因失信而失去朋友，人称“马大哈”。因忘事，往往再容易的事也变得复杂了；因忘事，而导致失信。不仅成为人们饭后茶余议论

的笑料，而且往往因小失大悔恨终生。

（3）花言巧语，信口开河

这种人多以能言善辩、花言巧语为特色，属于外露性格。初次见面给对方一个好感，人称“见面熟”，说起事来高谈阔论，无所不知；朋友相求是甜言蜜语，让人激动。可时间久了，真正一对答案，才知道好多说法失真，让人不可相信，于是大家奔走相告，可别理这个家伙，他是个地地道道的“光说不练”的人，更难听的说法是“这小子说话还不如放屁呢，放屁还有味”。这些说法虽有些夸张，但可以看出，善良的人们对那些花言巧语油嘴滑舌的人是多么反感。

湖南电视台曾经连续播放的电视剧《真相》，多以河北省保定市发生的真事为原型，逼真感人，其中有一集整个情节都是反映的一个花言巧语的业务员，因失信而激怒了山西讨债的大老王，最后闹出人命。

可见花言巧语不可信的人，最终结果多是挺惨的，而这些人只顾一时过关不顾前面深渊，多以自己那信口开河的嘴没有保险而失信。

（4）言行不一，虚情假意

说的和做的往往不统一，说一套做一套，说得别人听起来都满意，可日后行动起来就不是那回事了。如果说许下诺言后中间有了变化，提前沟通一下也是可以理解的，但切忌随心所欲，我行我素。在官场上这种表现叫“官僚主义”，在朋友之间这叫虚情假意，口是心非，什么事也是赶着办，跟着感觉走。这种人多没有主见，谁说听谁。其结果直接影响自己的人格魅力，让人看不起。

有人说：只有讲信誉的人，才会在人们心中产生人格魅力。何为人格魅力？人格魅力是一个人的心理素质和修养的外在表现，它能反映一个人的道德品质、思想情感、性格气质、学识教养、处世态度等。一个人能否为别人所接纳，是否具有人格魅力，关键在于他在别人心

目中的形象如何。个人形象的好坏直接影响到与他人的关系的性质、程度，因此为优化自己的形象，必须培养“言行一致、表里如一”的品质，哪怕是错了，也要当众认错。而犯“失信症”者则恰恰相反，两面三刀，玩小聪明，自欺欺人。

（5）目中无人，不守信用

失信者，多以自己为中心，单项思维发展，看问题相当偏激，从不站在对方角度考虑：我这样不守信是因为什么？我这样失信对方会怎么想？一句话只想自己不想别人，因此说话失言，办事不守信，也就成一生的恶习。日后，自然撒下一些失败的种子。

善待他人就是善待自己，在为人处事中，要力求做到成人之美。当你满足了别人愿望之后，别人就会感激你，就像受了你的恩惠一样，而且人人都会有知恩图报的想法。乐于成人之美的人总能得到别人的帮助和配合。反之，你心中对自己言行不负责，无意中伤害了对方，那么他也会用不同形式采取措施，正如常人所言“善有善报，恶有恶报”，不守信的人，不把别人当人，自然别人也会不以你为然。



✿ 心灵鸡汤

▲ 不轻诺，诺则必信

人要养成守信的好习惯，要真正对对方负责，要把对别人的承诺

看做是在用自己的人格担保。失约了，也可能有特殊情况，但必须主动向对方解释清楚，不能等别人问起再说，为什么有人没有真心朋友，甚至还遭伤害，其理由就是因为他失信，无意中刺伤了对方的虚荣心，这实在是不应该的，一个青少年不改变这个坏毛病，终生难有作为。

那么，怎样才能改正“失信”的毛病呢？

（1）把一诺千金作为自己的座右铭

所谓恪守信义，即对许诺一定要承担兑现。“人无信不立”，答应了别人什么事情，对方自然会指望着你，一旦别人发现你开的是“空头支票”，说话不算数，就会产生强烈的反感。“空头支票”，会给他增添无所谓的麻烦，将使自己名誉受损。对别人委托的事情要尽心尽力地去做，又不要应承自己根本力所不及的事情。华盛顿曾说过：“一定要信守诺言，不要去做力所不及的事情。”这位先贤告诫人们，因承担一些力所不及的工作或哗众取宠而轻诺别人，如果不能如约履行，是很容易失去依赖的。

中华民族历来是强调信用的，在人与人的交往中，把信用、信义看得非常重要。孔子说：“与朋友交而不信乎？”墨子说：“志不强者智不达，言不信者行不果。”还有“一诺千金，一言百系”“一言既出，驷马难追”等都是强调一个“信”字。清代顾炎武曾赋诗言志：“生来一诺比黄金，那肯风尘负此心。”这些都表达了圣贤的坚守信用的处世态度和内在品格。

中国人历来把守信做为为人处世、齐家治国的基本品质，言必行，行必果。自古以来，讲信用的人受到人们的欢迎和赞颂，不讲信用的人则受到人们的斥责和唾骂。

李白曾在他的《长干行》中写道：“常存抱柱信，岂上望夫台。”

所谓“抱柱信”是说一个叫尾生的男子和一个女子在桥下约会，女子还没有来，河水就涨了。尾生为不失信用，还是不走，女子还没有来，宁可抱住桥柱，被水淹死。尾生的行为虽然过于迂腐拘泥，但他的诚信精神却历来一直受到人们的称颂。

东汉时，汝南郡的张劭和山阳郡的范式同在京城洛阳读书，学业结束，他们分别的时候，张劭站在路口，望着长空的大雁说：“今日一别，不知何年才能见面……”说着，流下泪来。范式拉着张劭的手，劝解道：“兄弟，不要伤悲。两年后的秋天，我一定去你家拜望老人，同你聚会。”

落叶萧萧，篱菊怒放，这正是两年后的秋天。张劭突然听见长空一声雁叫，牵动了情思，不由自主地说：“他快来了。”说完赶紧回到屋里，对母亲说：“妈妈，刚才我听见长空雁叫，范式快来了，我们准备准备吧！”“傻孩子，山阳郡离这里一千多里，范式怎么来呢？”他妈妈不相信，摇头叹息：“一千多里路啊！”张劭说：“范式为人正直、诚恳、极守信用，不会不来。”老妈妈只好说：“好好，他会来，我去做点酒。”其实，老人并不相信，只是怕儿子伤心，宽慰宽慰儿子而已。

约定的日期到了，范式果然风尘仆仆的赶来了。旧友重逢，亲热异常。老妈妈激动地站在一旁直抹眼泪，感叹地说：“天下真有这么讲信用的朋友！”范式重信守诺的故事一直为后人传为佳话。

讲信用，守信义，是立身处世之道，是一种高尚的品质和情操，它既体现了对人的尊敬，也表现了对自己的尊重。但是，我们反对那种“言过其实”的许诺，也反对使人容易“寡信”的“轻诺”；我们更反对“言而无信”、“背信弃义”的丑行！

讲信用是忠诚的外在表现。人离不开交往，交往离不开信用。“小信成则大信立”，治国也好，理家也好，做生意也好，都需要讲

信用。一个讲信用的人，能够前后一致，言行一致，表里如一，人们可以根据他的言论去判断他的行为，进行正常的交往。如果一个人不讲信用，前后矛盾，言行不一，则无法判断他的行为动向，对于这种人，是无法进行正常交往的，更没有什么魅力而言。守信是取信于人的第一方法。信任是守信的基础，也是取信于人的方法。具有魅力的人，应该是守信的人，诚实的人，靠得住的人。

（2）学会说“不”

失信者，据心理学家细心研究，并不是品质多么恶劣，多数是没提起高度注意，或者健忘失约，或者心热好面子失言，以及其他特殊原因，因此应该把握说“不”的艺术，这样可以为“失信”找靠山。

在和他人交往中，我们大概都有这种体会：对别人的请求，说“可以”比较容易，而说“不”则感到困难。明人潘游龙的《笑禅录》里有这样一个小笑话：

甲乙是朋友。一日，甲病了，愁眉苦脸的。乙来探望，问：“兄是何病？有什么需要我办的？我都能为你办。”甲说：“我是害了银子的病，只需要二三钱便够了。”乙听后咽了咽唾沫说：“这病没什么，你先忍一忍，等我有了银子，会主动给你送来的。”说完告辞走了。从此再也见不到他的影子。

这则笑话本意在讽刺虚假的朋友，但从中我们也可体会到拒绝别人的不合理要求时，人通常会产生的尴尬心理。

生活中，我们经常会遇到他人的请求，比如借钱，帮忙做某事，同学之间互相求助等等。如果我们对这些请求并不是愿意接受的，却又不好意思说“不”，我们就会使自己陷入十分为难的境地。或者违心地答应下来，心里却别别扭扭；或者假装答应却不去做，失信于人；或者只能如笑话中的那人，干咽唾沫，脸上酸酸的……

一般来说，我们应该尽可能地帮助他人，因为乐于助人是我们做

人的一种美德，但帮助别人不能没有原则。对方的请求如果不合时宜或不合情理，我们则没有义务一定要承受。比如考场上让你帮助作弊传答案；异性朋友写情书非要和你谈恋爱；异性单独请你去酒吧……这样的请求就明显太自私了。有的人好贪便宜，见你有好东西，比如好字画、盆景摆设，便大大咧咧张口：“送给我吧！”这种“夺人所爱”的“请求”也是让人反感的。还有些请求，是强人所难，或根本就是无理要求。对这一类请求，我们心里老大不乐意，有些人却为什么又常常点头答应呢？究其原因，大概有这么几个：

- 一是接受比拒绝更容易；
- 二是担心拒绝后会让对方不高兴；
- 三是为了给人一个好印象；
- 四是不了解拒绝的重要性；
- 五是不知如何说“不”。

生活中，我们要敢于说“是”，也要敢于说“不”；说“是”比较容易，说“不”比较难，但再难，该说时还要说。技巧可以帮助我们减低说“不”的难度，但技巧终归是技巧，关键还是你要有勇气说出那个难以启齿的字：“不！”明人吕坤说：“你说得是，我便听从；我不是听从你这个人，而是听从‘是’，哪里有什么私心？同样，你说得不是，我便不听从；我不是针对你这个人而不听从，我是不听从‘不是’，哪里是对你有什么不满意？”这样看问题，我们在说“不”时就会坦然了。学会说“不”也就减少了失信的机会。

二、杜绝虚伪：真诚待人是做人的根本

虚伪的种子只能开出虚伪的花，真诚才是做人的根本。一个人若是对人当面一套、背后一套，总是用虚伪来应付或讨好他人，那么，总有一天会被人识破。到那时，不仅自己好人难做，恐怕别人都会远离于你，因为，谁都不愿意信任一个虚伪的人。

人与人之间，惟有真诚才是最好的通行证。大家都是靠互相信任才互帮互助的，缺了信任，谁也不会理睬谁。但这种信任只有真诚才能交换得来。即使你用虚伪的假象骗得他人一时的信任，这种信任也是不会长久的，因为他人一旦发现你的虚伪，他便会即刻收回对你的信任。因此说，要学会做人，首先要杜绝虚伪，真诚待人。



✧ 名家名言

有了真诚，才会有虚心；有了虚心，才肯丢开自己去了解别人，也才能放下虚伪的自尊心了解自己。

—— 傅 雷

凡是拿虚伪做武器的，在没有损害别人之前，就已在损害自己。哪怕眼前得到成功，也是徒然的。因为这种人的灵魂不可能有根基，土地都被谎言蛀空了。

—— [法] 罗曼·罗兰

虚伪是一种时髦的恶习，这种恶习一旦成为人们的宠物，道德便无立足之地了。

—— [法] 莫里哀

最重要的人际关系，莫过于真诚的心，而且要出自于内心的真诚。真诚在社会上是无往不利的一把剑，走到哪里都应该带着它。

—— [中国·台湾] 三毛

✱ 心灵图片

▲ 虚伪使同学们都远离了她

小燕因学习成绩优秀和积极要求进步，在高一年级下半年入了团。后来又当了团支部副书记兼宣传委员。可是过了一学期，到了高二上半年，团支部开会又把她的副书记和宣传委员给撤了。什么原因使小燕春风得意没几天就遭到秋霜的打击呢？

原来，这都怪她自己的虚伪性格。没入团当干部之前，她的表现非常积极，不论是班级活动还是学校组织的活动，她都踊跃参加，而且工作起来十分卖力。例如在一次学校组织的夏令营活动中，她在爬山时把自己的水省下给别的同学喝，下山时有个小同学累得走不动了，她主动去搀扶着一起走。她还在学校组织的歌咏比赛上获过奖。在班级，凡是有同学忘了卫生值日，她都默默地主动代劳……

总之，小燕的一切表现，都说明她完全符合了一名共青团员的要求。然而这一切表现，在她入了团，当了团干部之后，渐渐地人们越来越见不到了。尽管对学校的各种活动，她表面上仍然很积极，但事到临头，她大都委派了别的同学负责，自己则躲到了幕后。劳动也不像过去那样积极了。

小燕有个好朋友巧玲。一天，巧玲来到小燕家，想请小燕介绍自己入团，小燕对巧玲说：“你要入团吗？可以呀，但你在没入团前要尽



量表现积极点。比如劳动，各种集体活动都要积极参加并干得比别人好。而且一定要装出对集体、同学都十分热心的样子。另外，你的成绩至少要保持在中上游的水平，过差了可不行唷！”巧玲说：“我做不到，我只会做好自己该做的事。而且，装出积极的样子，用虚伪的假象骗得入团也不光彩。”小燕说：“你这人就是不开窍，现在人不都是这样的吗？等目的达到后，你就不需要再那样了。你看我，表面上仍然对团支部工作很热心，实际上的工作我都让别人干，这才叫聪明。你懂吗？”巧玲听了小燕的解释才恍然大悟地说：“怪不得大家都说你与原来不一样了，原来你是这么一个虚伪的人呀！”小燕反驳说：“我这不叫虚伪，这叫聪明做人！你那叫头脑僵化！”

巧玲最后打消了入团的念头，而且与小燕不欢而散。从此，巧玲厌恶小燕的虚伪，渐渐地与她疏远了。其他同学了解了小燕的虚伪性格后，也都渐渐远离了她。因此，小燕这个团干部的工作便很难再做下去，她组织的任何活动无法得到同学的支持。所以，最终小燕的团干部被撤了。

✿ 心态显微

▲ 虚伪：表里不一的两面人

“虚伪”就是不真实、不实在、做假。例如“这人太虚伪”“他对人不实在”。单说“虚”是虚假，跟“实”相对；而“伪”呢，就是有意掩盖本来面貌，跟“真”相对。例如“伪君子”、“伪善”、“伪装”皆是贬义。

虚伪主要表现在以下几方面：

（1）口是心非，表里不一

自以为很聪明，当面一套背后一套，当面夸得你呱呱叫，背后说话另一套。这种人一开始让人较好接触，见面熟，一旦时间长了，就没有真心了。

几位同学一起聊天，有虚伪症的人开口就说：张三同学，我真佩服你，各方面都这么好，真是了不起。背后又对人说：张三这人太骄傲，总以为自己了不起……这就是典型的两面三刀。人们把这种人起了两个美名：甜嘴巴、笑面虎。



甜嘴巴，这种人开口便是大哥大姐，叫得又自然又亲热，也不管他和你认识多久。除此之外，还善于恭维你，拍你的马屁，把你“哄”得舒舒服服的。

笑面虎，这种人好像没有脾气，你骂他、打他、羞辱他，他都笑眯眯的，有再大的不高兴，也摆在心里，让你看不出来。可背后，就要想法攻击你了。

（2）虚情假意，没有人缘

在竞争激烈的现代社会中，朋友非常重要，善于交朋友的人不仅生活得自在快乐，而且会有很多机遇，会有很多人帮助。因此，你的人缘如何，交友能力如何，实际上反映你为人处世的能力。

当代社会中，传统友谊的内涵十分丰富，友谊也常受到利用而被玷污，友谊的误区比比皆是。但是，我们坚信，“有了朋友，生命才显示出全部的价值。智慧，友爱，这是照亮我们黑夜的惟一的光亮。”（罗曼·罗兰语）人生活于社会，要和睦相处，就应该互相帮

助，互相尊重，互相关心。

而虚伪的人则很难有真正的朋友，因为这种人总是虚情假意，当面让人感到可亲，可真正用到他帮助时，就会又扯谎又找客观原因，一般人一眼就能看出他虚伪的尾巴。在交友中，让人最反感就是这种虚情假意的人。所以，患“虚伪症”的人最大特征就是没人缘。

我们看到身边和社会上一些人靠说假造假“办成”了“事”，那是什么“事”呢？是用一纸买来的假文凭找了份好工作，是用让人代笔写的论文拿到了毕业证书，是像有些地方的考生通过作弊上了大学……这样的“事”即使办成了，又有什么可让人羡慕的呢？这不是违法乱纪的行为吗？他们靠这种手段侥幸“成功”于一时，但从此以后，恐怕就要生活在良心的自责和惟恐被揭穿的恐惧之中了。

做人绝不可能靠虚伪急功近利，要看远一点，多看几步棋，你绝不要为讨对方的欢喜而失去人格，虽然朋友间直言不讳，说出对方的弱点而影响一时情感，但却能保持长久的友谊。

✱ 心灵鸡汤

▲ 纠正虚伪需要积极修补自己的心态

人在成长的道路上，不经失败的痛苦，难以得出成功的教训。虚伪这种病态有近期效应，可能会一时难改，但自己既然已经意识到“虚伪”的危害，那么就应该敢于修正自己，挑战自我。

什么是敢于修正自己？即用正确的心态面对自我、修正自己的错

误。在失败的教训中获得正确的、成功的经验。这是一种良好的必须的成功心态。请问，一个没有敢于修补自己心态的人，一生能有所获吗？

人的一生是正确与错误、成功与失败交织的一生，每个人都在严酷的生存竞争中苦苦挣扎，就像千军万马过独木桥，稍有不慎，就可能被淘汰出局。成功与失败是人生的两个极端，又只在咫尺之间。有人把它们称之比邻而居的门户，也有人说它们不过是前后步伐，其结果相距那么遥远，又如何紧密相连，成败的转换只是瞬息之间，没有永远的失败者，也没有永恒的成功者。只有经得起成功，更经得起失败的人，才是真正成功的人。在遭遇失败时，我们不妨自己说：“失败只是暂时停止的成功而已！”

每当出现错误时，我们通常的反应是：“真是的，又错了，这次是哪里不对？”从另一方面看，有创造力的思考者会了解错误的潜在价值，然后他会利用这错误当做垫脚石，来产生新创意。事实上，整个发明史充满了利用错误假设和失败观念来产生新创意的人。哥伦布以为他发现了一条到印度的捷径。开普勒偶然间得以行星间引力的概念，他是由错误的理由得到正确的假设。

当出了差错，或遭受某个挫折，造成了某种损失后，成功者会汲取教训，设法补救，以扭转不利局面，变被动为主动。

人的成长来自两方面，一方面别人批评教育与帮助，另一方面是自己的完善与解剖。相对而言，自我教育是最佳选择，因为自己对自己的了解最深最透，只要下决心改正没有改变不了的。但是要记住：一旦自己原谅了自己，真正毁掉自己的人还是自己。如此而论，你如何看待虚伪呢？如果，已有虚伪的表现，请挑战自我敢于修正，做一个真诚受人欢迎的人，即使为此而暂时失败了，实际上从另一个角度看也是成功。

▲ 纠正青少年虚伪心理的基本方法

虚伪的心理和性格对青少年的健康成长是非常有害的。如果不加以纠正，待他们将来走上社会，那就不仅是个人问题了，甚至使整个社会都会受到影响。有关专家认为，纠正青少年的虚伪性格，可从下列几个方面着手：

（1）让青少年充分认识虚伪的危害性

人在不知道什么东西可怕的时候，他就不会产生惧怕，因而也就不会避开它。所以有初生牛犊不怕虎的说法。对于虚伪这种性格或行为来说，它犹如毒蛇猛兽，但青少年在没有认识到它对自己人生的危害时，同样是不会拒绝它的。因此，在对青少年的教育过程中，家长和老师应多用一些实例，通过事实来告诉他们，虚伪对人生的危害，从而使他们认识虚伪这种东西，只能祸害自己而绝不会给自己带来任何好处。这样他们就会主动地纠正自身虚伪的一面。本来没有虚伪性格的孩子也会主动地厌恶和拒绝沾染这种不良习气。

（2）强化诚实做人的美德，用诚实击败虚伪

青少年的头脑中都有一架天平，这架天平的两边，善与恶、诚实与虚伪，它们的重量是相等的。由于青少年辨别真伪的经验、能力都不足，他们自己往往不知道应该倾向哪一边。这就需要我们在对青少年的教育中，不断强化诚实做人的美德，使青少年在天平上诚实的一边不断加大分量，让他们逐渐把自己做人的标准向诚实一边靠拢。比如，孩子说谎，家长不一定要给予严厉的批评。因为孩子们说谎，一是无知，二是大多无关宗旨，多是一些小事情。所以父母如果大动干戈，对孩子的偶尔撒谎如临大敌，痛加斥责和批评，反而不如对他们

的诚实行为予以赞扬与鼓励，这样让他们在头脑中不断强化起诚实做人的标准，长此以往，虚伪自然在孩子的心中没有立足之地了。

（3）父母要为孩子诚实做人做好榜样

预防青少年的被虚伪恶习所沾染，最根本的是家长要为人诚实。

曾经有一个人，他的邻居有困难，来向他借钱，这个人明明有钱却不帮人一把，还当着孩子的面对人撒谎说：“我这个人一向是喜欢帮人忙的，只可惜最近手头紧，实在无法帮你。”待这个邻居走后，她老婆说：“他爸，人家老王家属下岗，孩子生病，我们是不是多少帮人一把？”他对老婆说：“如今好人做不得。他老婆下岗，借钱给他，他什么时候能还？再说，这也是促使他发奋图强的一个好方法。”

后来这家的孩子在家长这种虚伪做人行为的熏陶下，也渐渐学会了这一套。当父亲看到孩子对同学当面一套背后一套时，生气地说：“你小小年纪怎么能这样对待同学呢？”孩子反驳说：“我这都是跟你学的呀！”这时这位父亲才知道自己的行为对孩子的负面影响。

有位教育专家曾说：“孩子身上的大部分优点和缺点，都可以在其父母或其他家长的身上找到根源。”

教育青少年就与农民播种一样，你播下善的诚实，长出的就是诚实之树，而你播下虚伪的种子，开出的只能是虚伪之花。

因此说，要教育青少年成为一个诚实的人，关键是父母自己要做一棵诚实的树，并把自己诚实的种子撒到孩子的心田之中。

三、不可自负：谦逊方可使人不断进步

自负是指自我评价过高，目中无人，自以为了不起的一种不健康的心理现象。自负源于不能正确地认识自我，自负的人往往是不切实际地高估自己，只看到自己的长处，而看不到自己的短处，骄傲自大，目中无人。

自负的青少年当自己无法实现目标时易产生恐惧心理：面对挫折，易心灰意冷 一蹶不振。同时还易丧失进步心，增长虚荣心，不利于学业上的进步。在人际交往中，自负的青少年往往盛气凌人，导致他人的反感与厌恶，使人际关系恶化，影响自己的未来。作为老师和家长，应正确对待青少年的自负问题，帮助青少年摆脱自负的羁绊，从而使他走上健康的成长之路。



*** 名家名言**

青少年要做一个充满自信的人，但绝不要做一个盲目自大、目中无人的人。

—— 陶行知

凡是骄傲自大的人，准会到处碰壁。

——〔俄〕车尔尼雪夫斯基

妄自尊大只不过是无知的假面具而已。真正有知识的人，他们是决不需要这种假面具的。

——〔法〕伏尔泰

越是浅薄的人，越容易自命不凡。因此，对那些自命不凡者，我们不妨以浅薄者待之。

——邓 拓

✱ 心灵图片

▲ “我就是比别人优秀”

佟雪是个聪明伶俐、讨人喜爱的女孩。她的爸爸是一家大公司的经理，妈妈在一家医院当医生。佟雪从小就生活在这样一个条件优越的环境里。在家里，她是爸爸妈妈的掌上明珠，要什么有什么；在学校里，她成绩优秀，是老师心目中的“尖子生”；在同学当中，由于她长得漂亮，大家还给她起了个响亮的名字——“白雪公主”。

良好的家庭环境，家长的疼爱，老师和同学的赞誉，再加上自己的天赋，使佟雪产生了一种飘飘然的感觉，而且这种感觉一天比一天强烈——“我就是比别人优秀”，佟雪总是这样想。佟雪的爸爸妈妈也经常在别人面前夸奖自己的女儿，为有这样一个聪明美丽的女儿而自豪。所有这些都助长了佟雪的自满和自傲的情绪。

渐渐地，佟雪变了。在家里，她只要稍稍不顺心就对爸爸妈妈发脾气；在学校里，佟雪更爱表现和炫耀自己，取得好成绩就自鸣得意、沾沾自喜，甚至不把老师的话放在心上；在生活中，她总是拿自己的长处同别人的短处相比，认为自己高人一等，看不起别人。

渐渐地同学们都远离她而去，没有人再愿意搭理她。这令她越来越感到孤独，但她却又很难改掉自负的毛病。

▲ 过于自负夺去了他的生命

“有一个男生跳楼自杀了”的消息传遍了整个大学校园。人们不禁为之震惊，尤其是熟悉他的同学、老师和老乡，更为他的轻率而备感痛心。谁能想到4年前他的风光呢？

这个跳楼自杀的男同学4年前是以全省第一的成绩考入这所虽是重点大学却鲜有省状元的大学的。进校后，学校领导、老师对他倍加重视，他们说“终于有机会发放5000元的状元奖金了”。仅他个人的宣传就搞了半学期，他成为了全校闻名的人物，全校无人不知、无人不晓。

老师的宠爱、同学的羡慕以及一些人的吹捧，让他有了飘飘然的感觉。他想当然地认为自己是最好的，从此，他变得极其自负高傲。老师的话他有时还能听进去一些，同学的话他从来就听不完，还总是借机嘲笑、贬低别的同学，对什么事都嗤之以鼻。由于他的过分自负，他没有一个朋友，对谁也瞧不上眼。每天他想着头顶上省状元的桂冠，自鸣得意。他经常因为觉得老师讲课讲得不好而不去上课，也从不参加集体活动。他时常沉浸于武侠小说、言情小说的世界里而混沌度日。老师为他的滑坡而担忧，经常劝导他要戒骄戒躁，可是他总是把老师的话当作耳边风，他自负地认为，自己这么聪明，对付那些考试是小菜一碟。就这样，虽然他从未在期末考试中挂“红灯”，但成绩不容他乐观。自己得不到奖学金，他自负得不愿意努力，就说别人只会读死书；自己评不上优秀称号，他自负得不去争取，就说别人只会溜须拍马、笼络人心。

转眼到了大四，保研名单上自然没有他。那么他就只有两条路可以走了，要么考研，要么找工作。然而他仍自负地认为，自己是省状

元，我不上研究生谁上。于是，他不甘示弱起来，自负地向全班同学宣称他要考上全国最著名大学的计算机硕士研究生。从此，他也能起早贪黑地学习了，无奈，由于大学期间专业功底太差，他学习起来总是力不从心。公布研究生考试成绩时，他的专业课均没有上线，这无疑是当头一棒。他拿到成绩通知单时如霜打的茄子一般。第二天早上，人们在 14 层高的办公楼前发现了他的尸体，他的口袋里装着一份浸透了鲜血的成绩通知单。

✧ 心态显微

▲ 自负是阻碍青少年进步的枷锁

自负与自卑，都是源于对自己的不正确认识，所不同的是，自负者是过高地评价自己，他们仿佛通过放大镜来看自己的长处，甚至视缺点为优点，而在看别人时，则总是容易贬低他人的优点，夸大对方的不足。下面是自负者的常见表现：

(1) 自视过高

自负者往往自视过高。他们很少关心别人，与他人关系疏远。他们时时事事都从自己的利益出发，从不顾及别人，不求于人时，对人没有丝毫的热情，似乎人人都应为他服务，结果落得个门庭冷落。



(2) 看不起别人

自负者通常看不起别人，总认为自己比别人强很多。他们固执己见，惟我独尊，总是将自己的观点强加于人，在明知别人正确时，也不愿意改变自己的态度或接受别人的观点。总爱抬高自己贬低别人，把别人看得一无是处。

(3) 过度防卫

自负者经常过度防卫，有明显的妒忌心。他们有很强的自尊心，当别人取得一些成绩时，其妒忌之心油然而生，极力去打击别人，排斥别人。当别人失败时，其又幸灾乐祸，不向别人提供任何有益的信息。同时，在别人成功时，这种人常用“酸葡萄心理”来维持自己的心理平衡。在人际互动中，自负者常常忽视双方应以互相尊重、互相平等为原则，表现出一种优越感，盛气凌人，目中无人，只强调自己的感受，全然不顾别人的态度和情感。

(4) 好高骛远

自负者往往好高骛远，不切实际。他们为自己制定过高的目标，承担无法完成的任务，容易遭受失败的体验。并且，由于其自我评价往往与外界评价相冲突，他们的情感也不时会受到挫伤。

总之，自负就是骄傲自大，目中无人。

谦虚使人进步，骄傲使人落后。骄傲自大必然会对青少年的发展产生消极影响。

骄傲自大的人常在自己的周围树起一道无形的“城墙”，形成与外界的隔膜，这使他们的心胸变得很狭窄。他们看不到别人的成绩，只会“坐井观天”。骄傲自大的孩子很难和同学们友好相处，因为他们不能做到平等相待，而是总以高人一等的态度对待人或喜欢指挥别人。骄傲自大的青少年情绪也不稳定，当人们不理睬他时，他会感到沮丧；当他遭到失败和挫折时，又会从骄傲走向悲观、自卑和自暴自

弃，否定自己的一切，觉得自己什么都不如别人

▲ 自负心理形成的原因

自负是以超越真实自我为基础的一种自傲态度和情绪体验，是一种不良个性的具体体现，其形成原因是多方面的

（1） 家长、老师的评价不恰当

心理学家库利提出了“镜中我”的概念，认为在与他人交往的过程中，他人对自己所表现出来的行为和态度，就像面镜子，使个体对自己是一个什么样的人，有哪些才能，有哪些优点和缺点能从“外面”加以认识。家庭是孩子成长的摇篮，家长的态度和评价无疑是他们人生中第一面，也是重要的一面镜子。如果家长溺爱孩子，对孩子总是表扬、夸赞其优点，对其缺点视而不见、避而不谈，那么这面镜子就会失真。这些片面的评价会给孩子一种错觉，以为自己就像家长所说的那样了不起，似乎没有任何缺点。入学后，一旦被老师贴上“好学生”的标签，会进一步强化其自负的心理。

（2） 自我认识的偏差

自负主要是对自己作了过高估计，这是自我认识发生偏差的表现及结果。青少年初期最有价值的心理成果就是发现自己的内部世界。内部世界的丰富令他们惊讶，内部世界的复杂又令他们困惑。这种自我反思、自我观察受到自身认识水平的极大影响。由于其反省思维水平不高，加之成人感、独立意向的发展，在逆反心理的驱使下可能会反感甚至拒绝老师、家长的“帮助”，从而导致对自我的认识出现程度不等的偏差。其中两种极端化的情况是：有的孩子只看到自己的优点，看不到自己的缺点，或者夸大自己的长处，缩小自己的短处，过

高估计自己的能力，相对于同伴有较强的优越感，从而产生自负心理。另一种极端化的情况则是过低估计自己，从而产生自卑心理。

“社会比较理论”认为，当人们在缺乏客观评价标准的情况下，可通过与他人的比较来评价自己。青少年也懂得用这种方法，但由于没有建立适宜的参照系，比较中也易出现偏差。如有的孩子总是和低于自己的人比，越比越自满；或是以己之长比人之短，越比越自傲；或者由于过分自尊而生妒忌心理，不敢和高于自己的人比，口头上却说不屑和他们比，这些不正确的比较都会形成自负心理。

心理学的研究表明，大多数人都易于接受肯定的反馈，而排斥否定的反馈。自负的人这种偏向更为严重，所以他们总喜欢听别人的赞赏，听不进别人的批评，由此产生种种不良表现也就不难理解了。

（3）人格发展不完善

青少年时期是自我意识发展的关键时期，由于发现了“自我”，这样早年统一的“我”便发生了分化，分成“主观的我”（自以为是什么样子）和“客观的我”（实际上是什么样子）；“现实的自我”（现在是什么样子）和“理想的自我”（最好是什么样子）。青少年易出现理想自我与现实自我的脱离，即自我期望过低或过高的现象。

根据心理学家詹姆斯提出的公式：自尊 = 成就 / 追求。在同样的成就水平下，自我期望值越高，自我满意度越低。反之，自我期望值越低，越易于满足。所以不难理解没有远大目标的孩子即使稍有进步，也极易自得其乐，踌躇满志，产生自负心理。

（4）生活中缺少挫折和磨难

人的发展会受到生活经历的极大影响。生活中遭受过许多挫折和打击的人，很少有自负的心理，而生活中如果一帆风顺，则很容易养成自负的性格。现在的孩子大多数是独生子女，而独生子女一般家庭条件优越，如果在学校也表现得很好，总能获得肯定，目标总能实

现，这样的顺境会使他们产生无我不能，无所畏惧的错觉，因而盲目自信和自高自大。

（5）情感上的偏颇

有些青少年自尊心特别强烈，为了保护自尊心，在交往挫折面前，常常会产生两种既相反又相通的自我保护心理。一种是自卑心理，通过自我隔绝，避免自尊心的进一步受损；另一种就是自负心理，通过自我放大，获得自卑不足的补偿。例如，一些家庭经济条件不很好的学生，怕被经济条件优越的同学看不起，装清高，在表面上摆出看不起这些同学的样子。这种自负心理是自尊心过分敏感的表现。

（6）家长及其生活条件的影响

有些家长由于自身条件比较优越，总是表现出一副洋洋得意、目中无人的神态，经常会流露出对他人的不屑。如他们经常议论同事的缺点，某某不如自己。孩子听到这些话，也会仿效家长，只看到自己的长处，而嘲笑别人的短处。

优越的家庭条件容易滋长青少年虚荣自傲的心理，形成爱炫耀自己、嘲笑别人的毛病。如某人经常穿漂亮的衣服，就会看不起那些穿旧衣服的孩子等。

▲ 自负心理的五种特征

具有自负心理的人，往往具有如下 5 个方面的特征：

（1）否定别人，炫耀自己

自负者总是傲慢地拒绝承认自己的失败，固执地坚持自己的想法和做法。往往喜欢选择最艰难的任务，而采取与别人预计相反的行

动，以此否定别人，炫耀自己。

(2) 神经敏感，从不体谅别人

自负者容易产生怀疑、嫉妒心理，好责备他人，固执死板，对他人要求很高。有时会把别人的一些正常举动甚至是友好的行为也曲解为恶意的；对人怀有戒心，防御他人时，好情绪冲动，经常感到别人不尊重自己，因而经常自我肯定、自我表彰；对别人甚至自己的配偶，也易于产生病态的嫉妒和挑衅性，因此常与朋友、家庭成员或其他人发生争执，人际关系、家庭气氛都会搞得很紧张。

(3) 冥顽不化，死不认错

执着于某个信念的人，应该是一个坚定的人，一个值得尊重的人。在一般情况下，“执着”是个褒义词，是一种优秀的品质。可是，如果执着走到极端，那就是自负了。所谓执着走到极端，也就是一个人对某件事、某个人、某种抽象理念过于专注，以至于误入歧途也死不悔改。患有自负这种心理情结的人，往往走极端，死不回头，还自以为是。

如果一个人的目标错了，而他仍要奋力向前，而且自以为自己意志坚定、态度坚决，那么它导致的恶劣后果，恐怕比没有目标或犹豫不前更为可怕。这种盲目心理能让人付出惨重的代价，自负带给人的是失败，而不是成功的幸福。我们每个人都一样，为了事业的成功，或者爱情的成功，常常无所顾虑，勇往直前，这本来是好事，然而一旦走错路，又不听别人的劝告，不肯悔改，结果就会与自己的奋斗目标南辕北辙。

(4) 独断专行，听不进别人的意见

一个有作为的人，应该学会倾听意见相左者的建议，发掘他们的优点。一个有作为的人，虽然不免受自己观点的左右，但他总能随时纠正这种态度，努力站在公正的立场去评估周围的人的能力，去倾听

别人的意见，结交有才有德之人，而自负者却总是自以为是，不听劝告，不知天高地厚，常凭以往的经验办事，这样的人古往今来，失败者多于成功者。

*** 心灵鸡汤 ***

▲ 以谦虚的处世心态抑制自负

有的青少年，其人虽然思路敏捷，口若悬河，但一说话就令人感到狂妄，因此别人很难接受他的任何观点。这种人多数都是因为太爱表现自己，总想让别人知道自己很有能力，处处想显示自己的优越感，时时幻想能获得他人的敬佩和认可，殊不知结果却往往适得其反，从而失掉了在别人心目中的威信。

在心理交往的世界里，那些谦让而豁达的人总能赢得更多的朋友。反之，那些妄自尊大，自负高傲的人必然会引起别人的反感，最终在交往中使自己走到孤立无援的地步。

老子曾说过“良贾深藏若虚，君子盛德若愚”，意思是说，好的商人总是隐藏其宝物，君子品德高尚，而外貌却显得愚笨。这句话告诉人们，必要时要藏其锋芒，收其锐气，不可不分场合将自己的才能让人一览无遗。你的长处与短处被别人看透，就容易被他们操纵。

再者，为人还是谦虚一些好，谦虚的人往往能得到别人的信赖。惟有谦虚，别人才不会认为你会对他构成威胁，才会赢得别人的尊重，从而建立和睦相处的关系。

我们对自己的成就要轻描淡写，这是交际方略。我们必须学会谦虚，这样才能永远受到人们的欢迎。对此卡耐基曾有过一番精彩的论述：“你有什么可以炫耀的吗？你知道是什么东西使你没有变成白痴的吗？其实不是什么大不了的东西，只不过是甲状腺中的碘罢了，价值才五分钱。如果医生割开你颈部的甲状腺，取出一点点的碘，你就变成一个白痴了。五分钱就可以在街角药房中买到的一点点碘，是使你没有住在疯人院的东西。价值五分钱的东西，有什么好谈的？”

在言谈中，趾高气扬、高谈阔论、锋芒毕露、咄咄逼人，这些无礼的态度都很容易挫伤对方的自尊心，引起对方反感的情绪，以致筑起对方防范的心墙，从而导致自己的被动。

谦虚不仅是人们应该具备的美德，从某种意义上说，谦虚也是交际获胜的力量。尤其在对峙双方地域不同、文化背景各异的情况下，偶然一句“我不太明白”、“请再说一遍”之类谦恭的言语，会使对方觉得你富有涵养和人情味，真诚可亲。

做人，有什么值得炫耀自己傲视别人的呢？孔子说：“君子做事不自大，居功不自傲。”虚己待人是长进仁德的基础，自谦是受人尊敬的阶梯。念念不忘谦虚二字，自然是高风可仰。

▲ 以良好的习惯克服自负

古往今来，因骄傲自大、极端自负而折戟沙场的例子举不胜举。曹操的“赤壁之战”、拿破仑的“滑铁卢之役”、关羽的“走麦城”都给后人留下了深刻教训。美国哲学家、科学家富兰克林早就说过：“自负是一个人要除掉的恶习。”既然自负会成为我们性格上的弱点，

会阻碍我们前进的脚步，那么，我们就应该培养良好的习惯去克服它，不让它滋生蔓长。

（1）培养谦虚的习惯

有人说，谦虚就像儿时玩的跷跷板，你在这头，对方在那头，只要你谦逊地压低了自己这头，对方就高了起来一颗谦虚的心是与人建立良好关系的敲门砖，就是说，在我们承认自己并非十全十美、尊重他人之前，我们是得不到别人尊重的，也就无法与人良好地沟通。一颗谦虚的心是个人自觉成长的开始。古人云：“谦受益，满招损。”你纵有豪气万丈，但绝不能自负半分，纵有超人的才识，也要虚怀若谷。

（2）培养不显露的习惯

锋芒，在适当的场合显露一下既有必要，也是应当的。但锋芒可能刺伤别人，也会刺伤自己，动用起来应该小心谨慎，平时应插在剑鞘里，不要总是把它显露出来。过分外露自己的才干，不分场合地显露自己的才干，只会让别人瞧不起你，甚至排斥你。尤其在怀疑心重的领导面前，如果你自负得不知天高地厚，不仅会让领导不高兴，还会让他觉得自己的地位受到了威胁，一有机会，就会把你压下去。

（3）培养心中有他人的习惯

目中无人，盛气凌人，是自负的一贯表现。自负者目空一切，总认为自己是最优秀的，谁也不如他。于是，他只看得到自己的优势，看不到自己的弱势；只看得到别人的弱势，看不到别人的优势。如果心中有他人，处处想着他人，时时关心他人，把“以人为本”作为习惯性的思考，善于和善待人，取他人之长补己之短，就能不断地充实、完善自己，克服自负。

（4）培养内省的习惯

自负者往往是习惯沉浸于虚无的胜利中的幻想者，常常因为一次

的成功就自我满足，眼前显现的、耳边响动的永远是早已逝去的昔日的鲜花与掌声。他们把人民给予他们的荣誉看做是理所当然的，他们不能静下心来想一想自己今天都做了些什么，都收获了什么。如果一个人能经常进行自我反省，那么他就不会有自负心理了；如果一个人能不断地提高对自己的要求，那么他就能把昔日的成功化作今日前进的动力了。

▲ 老师和家长的职责

抱有自负心理对青少年的成长是极其有害的，老师和家长应帮助他们正确地认识自己，克服自负。

（1） 帮助青少年学会积极归因，正确地认识自我

青少年的自我认识受到成人评价的极大影响，这就要求老师和家长在进行评价时要客观、全面，不能只看到其优点，更要指出其缺点，万万不可忽视、缩小甚至帮助其掩盖缺点。对优点要表扬，但要适度。要让青少年意识到作为家庭、学校、社会的一员，理应有合格的表现。老师和家长要提醒自负的青少年在归纳原因时要注意实事求是，要认识到老师、家长、同学的帮助以及一些客观条件的促进作用，切不可把成功完全归功于自己而沾沾自喜。

（2） 指导青少年学会欣赏他人，培养良好品质

老师和家长应指导青少年学会欣赏他人，以促使其树立良好的“理想自我”形象。

学会欣赏他人才不会自视过高。对于青少年来说，学会欣赏他人并非易事，但只要在日常生活中稍加注意，从点滴做起，慢慢就会做到，从而克服自负心理，比如学会宽容、学会倾听、尊重与理解他

人、关心爱护他人等均有助于青少年克服自负心理。

在良好的人际交往关系中，宽容是很重要的品质。古今中外，成大事者莫不以大度为怀，可以这样说，但凡能与同学、朋友相处融洽的孩子，必定是豁达开朗的人；但凡胸怀大志，目光极远的人，必定胸襟开阔，气度宏伟。老师和家长应教导青少年，不要总是拿自己的长处去对比别人的缺点，甚至挖苦、讽刺别人，而应相互鼓励、共同进步，容许别人出现不足或失误，那么大家就可以友好相处了。

老师和家长还可以让青少年为同班的每一位同学写出 3 条优点，并对同学当面给予赞扬。当孩子跳出狭隘的自我圈子，自负心理就会悄然隐遁。理想的自我是发展的目标，树立良好的“理想自我”形象也会激发青少年奋起拼搏，超越自我。

（3） 以适当的方式进行“挫折教育”

老师和家长可对自负的青少年提出更高要求，安排难度更大的任务，让其遭受挫折，品味失败，清楚地看到自己能力的不足，体验需要别人指导和帮助的感觉。

（4） 耐心教导，让孩子正确评价自己

青少年出现骄傲自大的坏习惯往往是过高地估计了自己，认为自己比谁都强，只看到自己的长处，看不到自己的短处，拿自己的长处比他人的短处。因此，狂妄自大，大都以“自我为中心”，想干什么就干什么，不会设身处地地替别人着想。作为老师和家长，应耐心地教导青少年，让青少年学会正确地评价自己，既认识到自己的优点，又看到自己的不足。老师和家长还需要规范青少年的行为，督促他们改正骄傲自大的坏毛病，告诉青少年在交友中应该怎样做，不应该怎样做，并加以训练和指导，使其养成良好的行为习惯，这样，他才会受到大家的欢迎。

(5) 表扬时感情流露要“浓淡”适度

有些家长望子成龙心切，自己的稍微有点进步就欣喜若狂，赞不绝口，久而久之，必然助长青少年的自满情绪。正确的方法是：在表扬时，高度重视感情的作用，尽量做到“浓淡”适度。有时轻轻的一个微笑，也会起到许多赞美之词难以起到的作用。并且，家长应尽量少在外人面前夸奖孩子，因为孩子的自我评价能力还很差，看到那么多人肯定自己，会产生错误的认识，认为自己真的多么优秀，从而产生骄傲情绪。

(6) 奖励以精神鼓励为主，物质奖励为辅

其实，一般情况下，青少年只要能得到口头表扬，心理上就会得到满足。过多的物质奖励，有时会强化青少年产生沾沾自喜、高傲自大、忘乎所以甚至不思进取的心态，要防止他们被夸奖声和赞许的目光所包围，或获得过多的物质奖励而产生畸形的满足感，懒于进取和努力，从而削弱进取意识。

(7) 以身作则，家长为孩子树立榜样

榜样的力量是无穷的。家长是孩子的第一任教师，是孩子效仿的最直接的榜样，家长对青少年的示范作用是巨大的。家长应该成为青少年高尚人格的榜样，要谦虚友善，不要在青少年面前表现出骄傲情绪，以免青少年受到不良影响。

四、莫贪虚荣：朴实的人生更美好

每个青少年都有自己的追求，不同的青少年的目标也不一样。有的人追求学业的成功，有的人追求物质的享受，有的青少年追求精神满足，还有的追求虚荣心。虚荣心是一种不切实际的东西，有虚荣心的孩子总想凌驾于他人之上，并在虚荣心的驱使下，很容易追求一些虚浮的东西，从而迷失自我。

从心理学角度来说，虚荣心是一种追求虚假外表的性格缺陷，是一种被扭曲了的自尊心。据有关调查表明，独生子女的虚荣心较强，在被调查的独生子女中有 20% 存在较强的虚荣心。虚荣心往往会导致儿童产生其他心理问题，如妒忌、自卑、敏感，这些都会阻碍孩子的发展。



*** 名家名言**

虚荣很像一个绮丽的梦，当你在梦中的时候，仿佛拥有了许多；而当你醒来的时候，就会发现原来什么也没有。

——汪国真

虚荣虽能给你带来一时的满足，但幻景一旦破灭，则可能给你带来更大的失落与悲哀。

——〔法〕莫泊桑

人生是实实在在的，理智的人从不需要虚荣的外衣来装饰自己。

——〔美〕马克·吐温

虚荣心很难说是一种恶行，然而，一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣的手段。

——〔法〕柏格森

✱ 心灵图片

▲ 父亲怎么变成了“邻居”

下课了，同学告诉郑正：“你的爸爸在校门口找你。”听到此话，郑正愣了片刻：他怎么来啦？

郑正的父亲是个环卫工人。“肮脏了自身，清洁了万人”是环卫工人的写照，也是郑正父亲的形象。他，站在门口，企盼着孩子的身影，裤角上一大块黄泥巴，袖口上青一块白一块，不知是油漆还是什么脏东西。

见罢父亲回到班上，同学关切地问起：“你爸爸来有啥事？”

“他，他不是我爸爸，你们搞错了。”郑正没有直接回答同学的问话，而是一本正经地解释，“他是我的邻居。”

▲ 虚荣心使他坠落为盗窃犯

据报载，某市曾发生过一起重大的盗窃案，作案者是一名青少年，名叫秦涛。秦涛为了追求物质享受，与别的孩子攀比，在虚荣心的驱使下，盗窃了一居民家中的 4.6 万元钱，然后乘船去上海，在短短的四天之内，挥霍掉了所有的钱，平均每分钟花钱 60 元。

秦涛生活在农村，自幼丧父，靠母亲一个人干活养家。虽然家庭条件不好，但妈妈从来不让秦涛在吃穿上受委屈，凡是别的孩子有的，秦涛都会有。所以妈妈平时总是省吃俭用，而对秦涛提出的要求

从不拒绝。秦涛在小伙伴中间算是很气派的一个，他感到很满足。从小学到初中，秦涛的学习成绩一直很好，在妈妈和老师眼里，秦涛是一个好孩子。

但是自从上了省城的高中，情况发生了很大的变化。高中的同学和他以前的同学家庭条件不一样。现在的同学家长大都是高收入者，花钱如流水，穿的是名牌，用的是精品。相比之下，秦涛显得十分寒酸，以前的优越感再也没有了。秦涛的心理产生了严重失衡，他不甘心落于人后。于是他每次回家都向妈妈要很多钱，和同学们比吃比穿来满足自己的虚荣心。起初妈妈还大方地给他，但后来妈妈实在承受不了，就不得不拒绝他。秦涛从妈妈这里得不到满足虚荣心的钱，心里却很委屈；心想：“别人有的我为什么不能有，这不公平。”在这种想法的驱使下，就动了邪念：偷。秦涛开始偷同学的钱，几次偷盗都没被发现，这就增加了他的侥幸心理。在金钱的诱惑之下，他越陷越深，最后伙同另一少年作案，被公安机关抓获，受到了法律的制裁。

✿ 心态显微

▲ 虚荣心是腐蚀青少年灵魂的毒素

“虚荣心”一词，《辞海》中解释为：表面上的荣耀、虚假的荣誉。最早见于柳宗元诗：“为农信可乐，居宠真虚荣。”

所谓虚荣心是指一个人借用外在的、表面的或他人的荣光来弥补自己内在的、实质的不足，以期赢得别人和社会的注意和尊重。虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。

从心理学角度来说，虚荣心是一种追求虚假外表的性格缺陷，是一种被扭曲了的自尊心。如有的同学走进中学校园，放松对自己的严格要求，学习不认真、不刻苦；在考场上，则用弄虚作假来获得成绩以掩饰自己的懒惰与无能；有的同学稍有成绩便自吹自擂，惟恐他人不知；有的同学欺上瞒下，沽名钓誉；有的同学强词夺理，文过饰非等，生活中这些怪影，无不透露出各人的虚荣心理。



有虚荣心理者不是通过踏踏实实的苦干获得他人的肯定，而是利用撒谎、投机等不正常手段，不付出或少付出劳动渔猎名誉。法国作家柏格森在《笑》中指出：“虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣的手段。”

虚荣对于青少年是有害无益的。它只能给他们套上一个色彩鲜艳的沉重的枷锁，使他们在人生道路上走得更蹒跚艰难。比如，有的孩子把有限的时间精力花费在衣着打扮上，贪图一时的荣耀而疏忽了学业，致使本末倒置；有的孩子为了硬撑“阔气”的面子，不惜节衣缩食来摆出一时的“豪爽大方”，为此甚至干起“梁上君子”的勾当，其后果是不言而喻的了。正如曹操所说，“慕虚荣而处实祸”。追逐虚荣不会给他们带来真正的荣誉，只能使他们成为“自己所夸耀的言语的奴隶”（培根《论吹牛》）而且，虚荣总是假的，终有一天会露出麒麟皮下的马脚来。俄国生理学家巴甫洛夫在《给青年们的一封信》里说：“不论这种肥皂泡的色彩多么使你们眩目，但肥皂泡必然是要破裂的，于是你们除了惭愧外，是会毫无所获的。”

虚荣的孩子往往表现出追名逐利。有人说得好：“虚荣的人注视着自己的名字，光荣的人注视着祖国的事业。”要摒弃虚荣，成为真

正光荣的人，就要树立远大的目标，并埋下头来老实实在地为之奋斗。一个人追求的目标越崇高，则对低级庸俗的事便会不屑一顾了。

爱因斯坦对居里夫人有这样一个评价，说她是“不为荣誉颠倒的人”。正因为居里夫人对荣誉的淡漠，对事业的孜孜以求，才使她终于成为世界上的伟大人物。

从某种意义上讲，虚荣对青少年就是一种迷幻剂。它使青少年把自己看成一朵鲜花，把别人视为一堆泥土。例如，有些城里的孩子看不起乡村来的孩子；有的孩子对自己干的事得意忘形，对别人则嗤之以鼻，“鸡蛋里头挑骨头”，这些都是虚荣的表现。虚荣心不但使青少年盲目骄傲自满，固步自封，而且也破坏他们与他人的关系，孤立了自己。但只要家长正确引导孩子自己剖析，敢于正视自己的错误和不足，就会使虚荣失去滋生的泥土。

也许有的人会这样说：我们羡慕虚荣，并非想得到非常的荣誉，而只是想避免别人的某些非议罢了。的确，正如韩愈所说：“事修而谤兴，德高而毁灭。”然而，如果怕别人非议而虚荣，则会被众说纷纭牵住鼻子，滑向更多虚荣的漩涡而不能自拔。古人曾说：“莫以善小而不为，莫以恶小而为之。”家长应教导孩子，对别人的议论，正确的，听之以正己；错误的，则让它随风飘逝。在生活、学习的每件小事上都应当勤勤恳恳，忠诚老实。要教育孩子有主见，有独立性，而不要随潮而摇摆不定，只要自己扎扎实实地掌握了知识，比什么样的虚名都要强上百倍。

▲ 虚荣心产生的原因及其特点

(1) 虚荣心产生的社会原因和心理原因

① 社会原因

人之所以会有虚荣心，原因是多方面的，从社会方面分析，主要有以下几个原因：

一是社会阶层及地位的影响。由于社会存在不同的阶层，各阶层所占有的资源比重又不同，就促使某些人想进入社会高层，或占有较多的社会资源，如果因种种原因不能达到这个目的，个人的自尊心受挫，就会启动自我调节机制，即通过虚荣心来达到心理平衡。例如，某人社会地位不高，她就可能在手指上戴多个金戒指，以显示其经济实力，从而补偿自己的社会地位。

二是中国几千年来沉积的社会文化的影响。在人际交往中注重“脸”和“面子”，是我国的社会文化传统。所谓“脸”，是一个人为自我和相关者的完善而通过形象整饰和角色扮演在他人心目中形成的特定形象；所谓“面子”，则是一个人在社会人际关系中依据自我评价，估价自己在别人心目中所应有或占有的地位。通俗地说，无论是“脸”，还是“面子”，都是围绕着荣誉和尊严，甚至可以说，“脸”和“面子”代表着人的荣誉和尊严。一个人要想有脸面，他就必须先做一件大事，通过他的所作所为，人们加以赞扬，他的形象也就随之高大起来。因此，从某种意义上讲，中国人际交往中注重“脸”与“面子”的文化传统在一定程度上强化了中国人虚荣心理的产生。

② 虚荣心产生的心理原因

虚荣心理的产生及其强弱还与个体心理品质、思想修养有着直接

的关系。除此之外，还受个体所处的生活环境的影响。

首先，虚荣心与过于自尊的心理有关。

每个人都有自尊的需要，都喜欢听恭维、赞扬的话，这是人的本性。但倘若一个人的自尊心过于强烈，渴望获得别人对自己的重视、尊重和赞扬，而自身又缺乏过人之处，不具备足以令人称道的实力，则不得不寻求其他手段，如借用外在的、表面的，甚至是他人的荣光来加以弥补或进行替代，以此来满足自尊的需要。所以，自尊心过强的人容易产生虚荣心理。

其次，虚荣心与过于自私的心理有关。

私心过重的人会时刻考虑个人的利害得失，总希望自己时时处处胜过别人、超过别人，为了达到这一目的，常常不惜费尽心机地营造或借用本来不属于自己的、虚假的荣誉来掩饰个人的缺陷和不足，以便抬高自己、显现自己的“过人之处”。

再次，虚荣心与缺乏自信的心理有关。

虚荣心理的产生往往是那些缺乏自信、自卑感强烈的人进行自我心理调适的一种结果。某些缺乏自信、自卑感较强的人，为了缓解或摆脱内心存在的自惭形秽的焦虑和压力，试图采用各种自我心理调适方式，其中包括借用外在的、表面的或他人的荣光来弥补自己内在的、实质的不足，以缩小自己与别人的差距，进而赢得别人对自己的重视与尊敬，虚荣心由此便产生了。

（2）虚荣心的特点

①虚荣心具有一定的普遍性

虚荣心是一种常见的心态，因为虚荣与自尊有关。人人都有自尊心，当自尊心受到损害或威胁时，或过分自尊时，就可能产生虚荣心。如身着珠光宝气招摇过市、哗众取宠等等。

②虚荣心是为了达到吸引周围人注意的效果

为了表现自己，常采用炫耀、夸张、甚至戏剧性的手法来引人注

目。如用不男不女的发型来吸引众人。

③虚荣心与赶时髦有关系

时髦是一种社会风尚，是短时间内到处可见的社会生活方式，其制造者多为社会名流。虚荣心强的人为了追赶偶像，显示自己，也模仿名流的生活方式。

④虚荣心不同于功名心

功名心是一种竞争意识与行为，是通过扎实的工作与劳动取得功名的心理，是现代社会提倡的健康意识。而虚荣心则是通过炫耀、卖弄等不正当的手段来获取荣誉与地位的不健康心理。

虚荣心很强的人往往是华而不实的浮躁之人。这种人在物质上讲排场、搞攀比；在社交上好出风头；在人格上很自负、嫉妒心重；在事业上无踏实作风。

▲ 别让家庭成为青少年滋生虚荣心的土壤

青少年虚荣心形成的原因主要来自家庭。由于现代家庭孩子少，家长总怕孩子受委屈，于是对孩子总是有求必应。自己的孩子穿的、戴的都不能比别人差，别人的孩子买什么咱家的孩子也得买，决不能让人家比下。于是在家长无意识的纵容下，孩子的欲望无限地膨胀。另外，独生子女的家长从溺爱孩子出发，总是爱讲孩子的优点，掩盖他们的缺点，甚至在亲朋好友面前经常夸耀自己的孩子，孩子听到的都是赞美的声音，很少有人指出他的缺点。而家长对别的孩子往往妄加指责。由于孩子对自己客观评价的能力还很差，家长具有绝对权威性，慢慢地孩子就从家长眼里的“十全十美”变成自己心中的“十全十美”，再也容忍不了别人超过自己。

虚荣心强的孩子在个性成长中，经常会出现各种问题，如为了满

足其虚荣心而经常说谎，情绪不稳定，不认真学习，缺乏意志力等。虚荣心强对孩子来说无疑是一种可怕的坏习惯。家长应采取必要的方法加以纠正。

心理学家认为，虚荣心是以不适当的虚假方式来满足自尊的一种心理状态。虚荣心是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。

因此说，虚荣心的产生与孩子满足自尊心的需要也有一定的关系。每个孩子都有受尊重的需要。一般来说，尊重的需要可以通过许多正当的手段来获得满足。可是，也有一些孩子在尊重的需要得不到满足，或者尊重的需要可能受到某些挫折时，便通过不适当的手段来获得满足，这就是虚荣。因此说虚荣心是一种扭曲了的自尊心。

✱ 心灵鸡汤

▲ 下决心让自己远离虚荣

人类爱慕虚荣的想法其实是五花八门、不可胜数的。正因为如此，自古至今，不知多少哲学家和诗人，都为反对人类的虚荣而说教，可是，虽然有了很多的教训，而人类的虚荣却并没有因此而稍减。直到现在，研究精神病的学者才告诉我们：虚荣是人生的矛盾，人类的特征，它很可怕，而且这可怕的范围几乎是无限的。

要想在世上寻找一个毫无虚荣的人，就和要寻找一个内心毫不隐藏低劣感情的人一样困难。基于这一事实，我们就知道这两者之间，

必有一种密切的关系；研究的结果，果然证明这种推测并没有错，原来虚荣不过是人们想借它来遮掩他们低劣的心理罢了。

哲学家和诗人之所以猛烈攻击虚荣，原因就是它不但使个人直接受其损害，而且使整个人类的文明间接蒙其阻碍。

虚荣的方式之多，正和海浪一样无限。为了自己的人种、身体，乃至眼色、鼻头，而夸夸其谈。土耳其的女人，他们以肥胖为荣；而美国的女人，却以瘦长为美。不问虚荣所表现的形式如何，都是虚荣罢了！

爱虚荣的人能够永远维持他的虚荣是屈指可数！凡虚荣的人，他总有一天，会和他的邻人、同事、家人，甚至不知虚荣为何事的自然界发生冲突，最后一败涂地；虚荣虽然可以自欺欺人，但它断乎欺不了自然，虚荣是反对自然的一种侮辱，但自然是不容任何侮辱的。

人类的虚荣之心，已经是根深蒂固，发展得十分普遍，难以铲除的了。自古以来，许多哲学家、宗教家都曾提出警告，还加以道德的攻击，然而都无用。它不但不曾因此稍杀其威，而且日新月异，越来越猖獗了。要根本铲除人类罪恶的根源，可有什么彻底的方法呢？或者是否可以把它利用到好的方面去呢？至少，它的悲惨的结果，是否可以设法避免呢？这些问题，现代的心理学家回答我们说：“可以的！”

解决人类的虚荣问题，根本不在如何破坏它的问题，而是在于如何改善它，诱导它走向有用的方面去。过去的说教者，不明白这一层，所以总是失败。破坏虚荣，就等于毁灭整个的人类，因为人类即使被毁灭到只剩下最后一个人，那个人或许也会为了他的独存而虚荣。我们只要对那些为其美丽而虚荣的人说：你的虚荣于己于人两无所得，岂不无聊之至！可是，你可以把你的美貌做工具，去感化犯罪

的青年，那么，便有意思了，虽然虚荣，人们也可宽恕你了。倘有人因为有钱而虚荣，只要告诉他，把他的钱拿出来经营一种事业，使人类的生活多一种安全保障，那么，便可以得到人们的原谅了。总而言之，虚荣只要用到对人类社会有利的路上去，它就不但无害，而且有益。

所以，青少年对待虚荣的正确方法应该是：不要去破坏虚荣，而要自己下决心远离虚荣。

▲ 不追求不属于自己的虚假的荣光

（1）要认识虚荣心的危害

虚荣心所追求的是那些本不属于自己的虚假的荣光，因此它终究会失去美丽的光彩，是靠不住的。俄国著名生理学家巴甫洛夫曾谆谆告诫后人：“永远不要企图掩饰自己知识上的缺陷，即使用最大胆的推测和假设去掩饰，这也是要不得的。不论这种肥皂泡的色彩多么使你们炫目，但肥皂泡必然是要破裂的，于是你们除了惭愧之外，是会毫无所得的。”虽然虚荣心可能使人们得到一时的心理满足，填补一下内心的空虚，但它像沉重的包袱背在人们的身上，时刻使人们担心被识破假象，过着提心吊胆、诚惶诚恐的生活。而且，一旦露馅，还会更加难堪。

（2）树立正确的荣辱观

即对荣誉、地位、得失、面子要持有一种正确的认识和态度。人生在世要有一定的荣誉与地位，这是心理的需要。每个人都应十分珍惜和爱护自己及他人的荣誉与地位，但是这种追求必须与个人的社会角色及才能一致。面子“不可没有，也不能强求”，如果“打肿脸充

胖子”，过分追求荣誉，显示自己，就会使自己的人格扭曲。同时也应正确看待失败与挫折，“失败乃成功之母”，必须从失败中总结经验，从挫折中悟出真谛，才能建立自信、自爱、自立、自强，从而消除虚荣心。

（3）加强个人的心理修养，驱除私心、增强自信

一要把虚荣心换成“平常心”，承认自己是个平平常常的人，安心过平常人的生活，做好自己该做的事。遇到别人有困难时，可尽自己所能去帮助，不要因事小而不为，也不要许诺自己办不成的事。实实在在地做人、做事，这样自己就会以真诚与实在获得别人的认可与尊重。

二要驱除个人私心。“虚荣的人注视着自己的名字，光荣的人注视着祖国的事业。”如果一个人更多地考虑他人、群体和社会的利益，把个人的工作、生活与集体、社会的发展联系起来，那么虚荣心可能带来的心理满足对他来说是微不足道的。

三要培养高雅的情趣，发现生活中值得追求、奋斗的东西，这时自己的生活也就充实起来了，也就是找到了生活的支柱。当一个人充分地肯定自己，对生活、对自己充满信心时，自然就不会用虚荣来笼罩自己，而是坦然地生活、工作。

（4）将虚荣心与上进心联系、结合起来

虚荣心只有与上进心联系、结合起来，才会产生积极的效果，才会引导人发奋图强，获得某种成功或真才实学，那时他自然会受到别人的称赞，个人的自尊需要也会得到真正的满足。

五、抑制自私：心底无私天地宽

自私是阻碍我们进步的顽石，是遮蔽我们目光的阴霾，是束缚我们手足的绳索。自私这种近乎人类本能的欲望，是滋生贪婪、嫉妒、报复、吝啬、虚荣等不正常心理的温床。一个人如果私欲过盛，他就只能深陷于自我创造的泥潭之中，永远难以走向成功。

青少年惟有充分认识自私的危害，才能自觉地去抑制它，积极地去克服它。

一个人的自私行为往往是与他的欲望分不开的，可以说，欲望越大，他的自控力就会越小，自私心也就越重。因此，要克制自私，从克制自己的欲望入手显然是一个捷径。抑制了欲望，心胸自然宽广，自私自然也就无藏身之地了。



✳ 名家名言

智者决不会为一己之私而丧失原则。做人惟有舍弃私心，才能挺起腰杆，活出品味和气质。

——崔永元

不自私和行为高尚，是灵魂传记中最光辉的一页。

——〔英〕凯恩·沃克

自私是万恶之源，是一切罪恶的出发点。

——〔美〕戴尔·卡耐基

犹如细流在大海里消逝，美德也会在自私自利中丧失。

——〔美〕科沁顿·琳达

自私是人类的一种本性，高尚者和卑劣者的区别在于：前者能够克制这种本性而代之以无私的给予；而后者则任其恣意横行。

——〔法〕卢克莱修

心灵图片

▲ 一个自私者的自述

李某，男，50 多岁，某公司的技术员。因心理问题严重求助于心理医师，下面是他的自述：

我年轻时在北大荒当过知青，吃过苦，受过穷，所以回城后，对什么都在乎，都看重。买菜时，一分两分钱像老太太一样争半天，买完菜恨不得多抓两把走，才心安理得。单位的经济效益还不错，分了二室一厅的房子，妻子、女儿也都不错，按说我该知足了吧？可不知怎么的，心理就是不平衡。看看单位那些小青年，口里还闻得到乳臭，位子就比我爬得高，什么科长、处长，只有我却什么也不是。眼睁睁看着人家用公费旅游，公费跳舞，利用洽谈业务之机搞权钱交易，用公款高标准装饰住房，某地造价七万元的套房他们只需八九千元就能买到手，还有公款安装住宅电话……心里很窝火，可谁叫咱文化水平没有别人的高呢！

我那些老同学以前学习成绩都不如我，现在干起了个体户，银行存折就有一大叠，一顿饭的酒钱也比我一月的工资高几倍，老婆、孩子也穿金戴银，趾高气扬的，我看着心里就冒火，就难受，恨不得这些人哪天遇上车祸，或者是火灾，那才大快人心呢！我现在没什么大本事，就会一手绝活。但我不会轻易将技术授予他人，怕“授予徒弟，饿死师傅”。别人是“传儿不传女”、“传女不出嫁”，我则终身不授后人，将技术带入坟墓，看那些人能把我怎么样！我爱人说我有

毛病，不能宰相肚里撑船，可我凭什么要锦上添花，让那些人越过越乐，自己却还是个穷样儿，老差那么长一截子？有时候真想买瓶硫酸把那些我瞧不上眼的人都毁了，那才舒坦呢！想着这些事儿啊，那心里真是憋得难受，喉头的火苗子直往上窜！许多人都认为我自私，我的妻子更是这样评价我，甚至因此与我离了婚。我觉得他们并不了解我，我相信，如果他们和我有相同的经历，许多事也会那样做的。我和妻子离婚后，感到很痛苦，好好的两个人，干嘛毫无理由地一定要分开呢？

✿ 心态显微

▲ 解读人性中的自私

自私是一种较为普遍的病态心理现象。它指的是只顾自己的利益，不顾他人、集体、国家和社会的利益，常有的表现就是损人利己、损公肥私等。自私有程度上的不同，轻微一点是计较个人得失、有私心杂念、不讲公德；严重的则表现为为了达到个人目的，侵吞公款，诬陷他人，杀人越货，铤而走险。

自私之心是万恶之源，贪婪、嫉妒、报复、吝啬、虚荣等病态心理从根本上讲都是自私的表现。

自私是一种近似本能的欲望，处于一个人的心灵深处。人有许多需求，如生理的需求、物质的需求、精神的需求等，需求是人的行为的原始推动力，人的许多行为就是为了满足需求。

但是，需求要受到社会规范、道德伦理、法律法令的制约，不顾社会历史条件的需求，一味想满足自己的各种私欲的人就是具有自私

心理的人。自私之心隐藏在个人的需求结构之中，是一种深层次的心理活动。

由于人的性格、教育及生活经验的不同，人的自私心理表现在行为上也有不同的形式。

一种是“善”的形式。自私通过“善”的形式表现出来是利人又利己。例如一般人上班，一方面为老板做事，并间接服务了消费者；一方面赚了钱，可以养活自己及一家大小，满足生存的需要。不过也有一些人只求利人而不求利己，像有些传教士深入不毛之地，为的只是帮助一些需要帮助的人，而自己的生活不仅谈不上享受，甚至可说是一种自我虐待。在只为自己着想的世人之中，这种人实在值得钦佩。

另一种则是“恶”的形式，这种形式的自私是只求利己而不求利人。若只是利己但不伤人，那么这种自私还不算是“恶”，有一些人的自私是通过损人来利己，这才真的是“恶”！这种行为如抢劫、欺诈、陷害、背叛，更严重的还杀人放火，危及他人的性命。

因为人的自私心理潜藏较深，它的存在与表现便常常不为个人所意识到。有自私行为的人并非已经意识到他在干一种自私的事，相反他在侵占别人利益时往往心安理得。

人并非生而私之，造成自私的原因主要有：

在家庭教育中，家长亲本身就是极端自私的人，相对会导致儿女自私性格的形成。这一方面是模仿家长的行为，家长的思维；另一方面是由于家长没有给予子女足够的幸福，易使子女将这种不满发泄在家长身上，并扩展到整个社会。

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

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

凡自私的人，都有这样的病态心理，即“人不为己，天诛地灭”、“宁肯我负天下人，不愿天下人负我”、“公家的事小，自己的事大”、“有权不用，过期作废”、“利人者是痴傻人，利己者是聪明人”、“不吃白不吃，吃了也白吃，谁不吃白不吃”，这些心态逐渐变成了一种流行的畸形心态。

由于社会制约机制尚不健全，某些自私自利的人确实从中捞到了某些好处，更使得自私之风盛行不衰。然而，自私导致极端的个人主义，导致社会丑恶现象的出现，它使得社会风气败坏，是违法违纪的根源，所以，必须克服这种病态心理。

▲ 私欲太盛会使人利令智昏

从某种意义上说，每个人都是自私的，但自私并不都那么可怕，可怕的是私欲太盛，利令智昏，时时处处以自己为中心，以损公肥私和损人利己为乐事，一切围着自己想问题，一切围着自己办事情，在满足其一己之私的过程中，不惜损害公益事业，不惜妨害他人利益。这样的人谁不怕？怕的时间长了，也就如同瘟疫一样，人们避之惟恐不及；怕的人多了，也就如过街老鼠一样，人人见之喊打。这样的人即便是比别人多捞取了一些利益，也不会获得真正意义上的幸福。如果说，他们也侈谈什么成功，充其量不过是鸡鸣狗盗的成功，没有任何值得骄傲和自豪的。

“点燃别人的房子，煮熟自己的鸡蛋。”英国的这句俗话，形象地揭示了那些妨害他人利益的自私行为。

自私自利者不管是借偷盗、贪污、索贿或挪用等手段把公共或别人的财产变成自己的财产，还是以权势捞取地位和荣誉，在别人看来，无疑都是不光彩的。尽管他们有时利用通过卑劣手段捞取的财、权来给某些人送人情，买人心，使这些人不得不感谢和感激他们，但更多的人却瞧不起他们。尽管他们中还有些人用那些不义之财做本钱，开公司，搞生意，赚了大钱，成就了事业，有的还笑眯眯地搞一些慈善之举，但他们仍然是昧心的一族，别看法律未审判他们，但受害的普通群众却在感情上给他们判了刑、定了罪。

你如果是一个这样的人，你的心灵是不会安宁的，你所拥有的人生便是一个卑鄙的人生。

你在损公坑人的时候，只是在物质上、权势上和荣誉上肥了自己，暂时得到了一点实惠，而你付出的却是人格的代价和灵魂的代价。由此你失去了纯洁美好的心地，你从本来壮美的人生境界跌到了一堆垃圾上，你将不时地嗅到发自你灵魂深处的臭气。这是你的根本性的损失，永远不可挽回的损失。即使你以后觉悟到了而不再损公损人肥自己，但那心灵上沾下的污点是永远抹不去的，它将伴随着你的终生。你终归得不偿失。

你无法否认，人之为人的根本性的存在并不是这团肉、这副躯体外壳的存在，而是人之为人的精神、德行、人格的存在。抽去了后者，人与普通动物也就没有多大区别了。

所以，自私者的耍弄小聪明，到头来仍是卑鄙和愚昧。

自私者损人肥己式的小聪明，是一种卑鄙的聪明，是那种打洞钻空了房屋，而在房屋倒塌前迅速迁居的“老鼠式的聪明”；是那种欺

骗熊为它挖洞，洞一挖成便把熊赶走的“狐狸式的聪明”；是那种在即将吞食猎物时，却假装慈悲流泪的“鳄鱼式的聪明”。

英国大哲学家培根从政治高度谈到了自私的危害性：

蚂蚁是一种为自己打算起来很聪明的动物，但是在一座果园或花园里它就是一种有害的动物了。对自己忠实，要做到无欺于人的地步，尤其是对他的君主与国家应该这样。把一个人的私利，作为他的行动的中心，是很不好的，对一切事物都拿自己做标准……是一件极坏的恶事，因为无论何事若经过这样的一个人的手里，他一定会把那些事为自己的私利而扭曲的；而这种行为一定常常是与他的主上或国家的利益违背的……先顾臣仆之利，后及主上之利，这已经是很不适合的；然而有时竟以臣之小利而不顾主上之大利，这就是为害最烈了。这种情形即是不良的官员、财吏、使节与将帅以及其他的好臣污吏之所为；遵循自己的小利与私怨，而破坏君主的重大事业。然而就大多数言之，这般臣仆所得到的好处不过是与他们个人的幸运相当，但是他们为那点好处付出代价的弊害却就与他们的君主的祸福相当了。因为他们所注意揣摩者就在如何逢迎主人而肥己身；为了这两者之中的任何一项，他们都会抛弃主人的事务之利益而不顾的。但是尤可注意者，是那些“爱自己甚于任何旁人的人”（如西塞罗论庞拜之言）往往是不幸的。结局是他们变为祸福之神的变化无常的牺牲品；而他们从前以为自己的善于谋身就已经把祸福之神的羽翼缚住了。

私欲过盛之人，没人愿与之共事，因而永远难成大器。世间小人，个个蝇营狗苟，皆私欲所惑也；而世间君子，皆坦坦荡荡，能克己私欲而走向成功。

心灵鸡汤

▲ 青少年克服自私的有效方法

如前所述，人并非生而私之，它主要是后天形成的，因而也是可以通过后天的努力来改变的。青年正处于个性形成和定型的关键期，改变起来也是极为容易的，可以采用下述方法加以解决：

首先，积极参加社会活动，培养广泛的兴趣爱好。自私的人，往往兴趣狭窄，缺乏爱好，常常郁郁寡欢，无所事事。应当多参加集体活动，例如培养对文学艺术、体育的兴趣，从而使自己心情舒畅，乐观开朗。

其次，多看一些名人传记或一些可以激人奋进的影片、小说等，从中领略英雄的气吞山河的胸怀，并督促自己以其为榜样，从一些身边的小事做起。

再次，当与别人涉及利益冲突的时候，不要按捺不住自己的心情，应静下心来仔细地衡量一下，把自己放到别人的位置去考虑。要想到“你让我一尺，我还你一丈”，人与人的交往需要真诚与友爱，不要因为眼前的一点点小利益而失掉了更宝贵的东西。

最后，要向先进人物学习。先进人物之所以受人爱戴，在很大程度上是因为他们有牺牲精神以及道德修养好。在这方面，我们应该时时模仿他们，以他们的思想、行为作为自己的榜样，持之以恒地学习，严格要求自己。这样，自私也会改变过来的。别林斯基曾说过这样一句话：“克制利己主义，把自私的我踩在脚下。”愿你成为一个大公无私的人。

总是计较私利的人，要挖空心思地获取并守住私利；而无私之人则襟怀坦荡，所以后者能时刻拥有轻松愉快的心情。

▲ 老师和家长的职责

对于已经形成自私品质的青少年进行矫正并不太困难。这是因为，孩子的年龄还比较小，性格的发展还处于萌芽阶段，可塑性还很强。关键是老师和家长对孩子这一问题应有足够的重视。自私的青少年长大以后不仅容易损害他人和社会的利益，对个人的前途和发展也有害无益。

防止和矫正青少年的自私心理，可以从以下五个方面着手：

（1）创造出充满和睦、互助互爱气氛的家庭环境

虽然人的各种性格特征的形成受许多内外因素的影响，但其中最重要、起决定作用的因素是个人所处的社会环境。家长是孩子最亲近的人，是孩子的第一任老师。他们的行为对儿童性格的塑造起着非常大的作用。因此人们常说“有其父必有其子”。如果孩子的家长、家人在日常生活中经常表现出互相关心、互相爱护、事事替他人着想的品质，就会对孩子产生潜移默化的影响，久而久之，同样的品质和行为方式也会在孩子身上固定下来。

孩子的家长所做的每一件小事，都有可能影响到孩子，在孩子身上留下烙印。因此，家长应当给孩子做出表率。

（2）对孩子应当严格要求、平等对待，不能过分溺爱

儿童自私自利的性格特点与家人的溺爱有很大关系。孩子由于受

到大人溺爱，导致自我意识发育不健全，对自己与他人的关系产生不正确的认识，觉得别人都是为他服务的，他的利益高于其他所有人的利益，其他人都应当保护他、谦让他。这种认识必然导致其在与别人的交往中有自私自利的行为表现。因此，大人不应当溺爱、迁就孩子，应该让他懂得，他与其他人一样，也是家庭中的一员，与其他人的地位是平等的，也应当同其他人一样对自己的行为负责；他应当不仅仅接受别人的关心爱护，还应当关心爱护别人。不妨经常安排孩子从事一些力所能及的家务劳动，这样既可以使他体验到为他人服务的快乐，又可以增强孩子的平等意识。

（3）经常组织需要合作才能完成的活动

青少年日常所进行的各种游戏活动的性质是有很大的差别的。有的游戏活动属个人性质的，虽然游戏也是若干个人一起进行，但他们是通过个人之间的竞争完成游戏活动的，成败都是每个人自己的事。显然，这种游戏不太利于培养青少年互相帮助、相互协作的精神。还有另外一类游戏，参加这类游戏的孩子必须通过相互沟通、相互理解、相互协作才能取得成功。经常从事这类游戏能够使青少年养成尊重别人、帮助别人的好习惯。因此，无论家长和教师，都应当有意识地促使青少年选择这类有助于合作精神发展的游戏活动。

（4）从反面教育引导

对于自私心理较为严重的青少年，从反面进行教育引导尤为重要。当孩子如果由于自私自利碰了钉子，应充分利用这一有利时机进行教育引导，向他指出自私自利是害人害己的。此外，还应当创设一定的条件，让那些自私的孩子受挫、碰壁，甚至遭受一些惩罚，使之接受教训，这样慢慢可以培养起他们合作友爱的精神。

第②篇

学会处世

处世就是立足于社会。社会是个大舞台，立足于社会需要掌握处世的哲理和艺术。青少年由于阅历浅、心智不成熟，要想成为一名合格的社会成员，学会处世是必不可少的重要一课。

其实，处世也是为人，处世的重点同样是怎样做人——怎样才能得到他人的接纳？怎样才能与别人友好相处？怎样才能赢得他人的信任？怎样才能与别人愉快合作？总之，只有处理好上述这些问题，才能真正地在人生的舞台上演好自己成功的角色。

一、抛弃嫉妒：割除心灵上的毒瘤

嫉妒是这样一种情感：因为他人优秀而心里感到难受，希望他人不要那么优秀。社会上称它为“红眼病”。

嫉妒的典型特征就是总希望那些比自己优秀的人倒霉，而不是积极地使自己赶上或超过人家。嫉妒之心几乎人皆有之，不同的是，每个人的嫉妒心的强弱不同。嫉妒心过强是极其有害的，尤其是青少年，如果嫉妒心过强，将会极大地影响身心健康。青少年必须正确地认识自己的嫉妒心理，不仅不能让自己的嫉妒心理任意膨胀，而且要努力逐步地戒除自己的嫉妒心理，将嫉妒心理化作自己奋发向上的动力。



✿ 名家名言

一个人如果嫉妒过火，就可能生出恶念干出蠢事。这不仅会毁了别人，同样也毁了自己。

——王 蒙

嫉妒是“心灵上的毒瘤”。你不警惕，不痛下决心把它割掉，它就会像锈腐蚀铁一样，从自身的气质腐蚀自己。

——〔希腊〕安掉斯德内

切莫嫉妒别人的伟大，不然你会因为嫉妒而使自己劣上加劣，与别人的差距越拉越大。

——〔英〕赫伯特

如果要清除嫉妒之心，就必须保护自己的自信。只有富于个性的人才不会嫉妒他人。

——〔日〕三木清

✱ 心灵图片

▲ 方宇何以落选市级“三好生”

在某中学，一年一度的“三好生”评选活动开始了，这次评选，不仅要评选班级和校级“三好生”，而且还要评选一名市级“三好生”。对于一名高中生来说，市级“三好生”不仅是一种很高的荣誉，而且对将来参加高考，被著名高校录取十分有利因此，评选市级“三好生”就受到全校师生的关注。

方宇是校学生副主席，她不仅学习成绩优秀，而且在学生会的工作中也很出色，办板报、组织比赛、主持节目等都积极主动地去做，成为老师的得力助手，因而是这次市级“三好生”的最佳人选之一。

面对着这种情况，在方宇的同学中却出现了不少嫉妒方宇的同学，杜燕便是其中的一个。这些妒忌心强的同学视她为对手。其中有的对方宇有意疏远，有的则明里暗里与她作对，只要是方宇做的工作，他们就故意设置障碍：刚刚画好的板报插图，漂亮的小姑娘一夜之间戴上眼镜、长出胡须或没了眼睛，整齐的粉笔字不是缺笔少划，就是部首不知去向；方宇主持的班会经常被一些顽皮学生搅得一塌糊涂。

选举市级“三好生”的日期越来越近了，谁也没有想到的，在班级的“三好生”选举中，方宇却因票数没过半数而落选了。更令人奇怪的是，班上有七八个同学用各种形式向老师告状，诸如在给老师的纸条上写道“方宇自以为了不起，看不起同学”，“在老师面前

表现好，在同学面前又是一个样”，“清高傲气、妒忌心强，谁比她强就在背后说谁的坏话”，“说话太厉害，经常大声地批评同学，一点儿不尊重同学的人格”等。有的干脆直接找到班主任老师表态，说方宇根本不配当“三好”学生。

在班级里都选不上“三好生”的同学自然无资格再当选市级“三好生”。那些嫉妒方宇的同学纷纷兴灾乐祸，不过，感到奇怪的班主任却展开了调查，经过调查，老师终于发现，这些同学找老师告方宇的状，都是受班上两位同学的指使，其中一位叫杜燕的女同学还是方宇的好朋友，俩人上学一块儿来，放学一起走，周末和假期也常在一起玩儿。经过老师的批评和教育，杜燕承认了自己的错误，她说她之所以让同学去告方宇的状是因为方宇各方面都比自己优秀，心里不舒服，于是到处说方宇的坏话，并编造一些莫须有的事情制造同学和方宇间的矛盾。

真相终于大白了，正是杜燕等同学的强烈嫉妒心，使方宇同学落选“三好生”。

▲▲ 嫉妒毀了她的锦绣前程

郭小娟自幼聪明伶俐，深受亲友和师长的喜爱。在一片称赞声中长大的她，渐渐变得异常地争强好胜，容不得别人有任何强于她的地方。

郭小娟喜欢打扮，而且总爱和同学们比。有一次，一位女同学买了一件红色连衣裙，别人称赞不已。这可使小娟不高兴了，暗中嫉妒，背后说那位女孩的坏话。考试时，别的同学成绩考得高一点，她也嫉妒，背后议论别人是事先知道了题，或者说是碰的。

最让郭小娟痛苦的是，她的“老对手”肖潇居然竞选校学生会

主席成功！郭小娟为此食不甘味，寝不成眠，妒火中烧。她在连续几个晚上失眠之后，终于做出决定：写一篇诋毁肖潇的消息，发布到网上，文章题目就叫“为谋主席职，竟献青春身”。

文章在网上传播开后，小潇名誉受到极大的损害，被迫放弃了校学生会主席一职。郭小娟暗自庆幸，但不久，几个公安人员便出现在她的面前。郭小娟诽谤别人的行为已触犯了法律，等待她的将是法律的制裁。

✧ 心态显微

▲ 嫉妒：一种无端生恨的变态心理

从心理学的角度来看，所谓嫉妒，是指对他人优于自己，或者可能超过自己所产生的一种担心、忧虑、害怕或愤怒、憎恨的心理状态。它是一种复合情绪，其中包含着焦虑、忧惧、悲哀、失望、愤怒、敌意、憎恨、羡慕、羞耻等诸多不愉快的情绪。

嫉妒是一种缺陷心理，是以多种形式表现出来的一种变态情感。从本质上说，嫉妒是看到与自己有相同目标和志向的人取得成就而产生的一种非正当的不适感。它是由于羡慕一种较高的生活、或者是想得到一种较高的地位、或者是想获得一种较贵重的东西，但自己又未能得到，而身边的人或站在同等位置的人先得到了而产生的一种缺陷心理，为了弥补这种心理，就会产生嫉妒。嫉妒是一种心理上的痛苦刺激，以致会激发出对他人的情绪上的抵触和对立。

嫉妒往往产生在这样的情况下：他人的才能、地位、境遇或相貌等方面优于自己；意识到自己对某人、某事、某物的占有或占有意识

受到现实的或潜在的威胁；自己的社会尊重需要未能得到满足等。为了缩小和消除自己与他人之间的差距，恢复原有的或心理上的平衡，嫉妒者往往采用贬低或诽谤他人的手段来维护自己的自尊心和虚荣心。由此可见，嫉妒是一种消极的情绪，这种情绪在绝大部分情形下会引发出消极和敌对行为。



在嫉妒者的眼里，被嫉妒者的成功仿佛证明了自己的失败；被嫉妒者的辉煌好像印证了自己的无能；被嫉妒者的各种优势又似乎说明了自己的不幸。于是乎，嫉妒者的心理不平衡了。“我得不到的东西，你也别想有”，在这种不健康思想的指导下，一些不光彩的行为便应运而生，其表现形式可谓多种多样。有的人看到别人的才华、能力、荣誉、人际关系、经济条件比自己好，长相、衣着超过自己，学习成绩比自己优秀，便会不由自主地感到羡慕，继而产生恼怒、痛苦。特别是当自己无论怎样努力也得不到这些优势时，便会愤愤不平，千方百计地拖别人的后腿，拆台，施绊脚，设法阻碍他人进步和成功，或千方百计使用各种伎俩去诋毁他人的成就。有的人看到别人遭遇不幸、痛苦、失败和灾难时，认为对方已无法与自己相比，自己占着优势地位，于是心安理得地看着别人痛苦，甚至幸灾乐祸，落井下石。

嫉妒者有时是无法肯定自我。在他人的心目中，自己是个什么样的人呢？自己是不是能凭借能力取得进步呢？如此之类的问题往往不自觉地出现在心中，而对待这些问题又无法找到解决的答案，时而认为是肯定的，时而又认为是否定的。在这样的心态下，遇到一些比自己强的伙伴，一些人缘好的伙伴，一些条件比自己好的伙伴便容易产生嫉妒。越是嫉妒，越是无法肯定自我。

嫉妒经常掺杂着怀疑、愤恨。所以，嫉妒心很重的人很容易造成人际关系的恶化。尽管孩子刚开始产生的嫉妒心不会有多么严重的后果，但若任其发展下去就很难收拾。因此，孩子小的时候就应注意帮助孩子克服嫉妒心理。

嫉妒心理在每个人身上的表现不同，就青少年学生而言，主要有以下几个方面的表现。

(1) 嫉妒学习成绩优秀的同学

在青少年中，不仅学习成绩差的同学会嫉妒那些成绩好的同学，学习成绩不错的同学更容易相互嫉妒。因为差生自感无力与成绩优异的同学相比，尽管羡慕，但终因无法与之抗衡而无可奈何。而一些争强好胜、学习成绩又相差不太大的同学之间，如果经过努力或其他客观因素的干扰而没有达到自己期望的目标，就会失去心理平衡，从而嫉妒那些原来与自己成绩差不多的同学，甚至会采用一些不正当的行为有意给对方设置障碍，影响对方的成绩或情绪。比如，有一位叫李飞的同学，成绩常排在全班第一。可是，每次临近考试，他的笔记本和习题集都会不翼而飞；去食堂吃饭时常找不到自己的碗筷；更让人气愤的是，在一次期末考试的头一天，他接到“母亲病重住院，速回家”的传呼，可是当李飞满头大汗赶回家时，母亲却安然无恙地在家看电视，“病重住院”纯属子虚乌有。尽管他家住本市，但来回用去三个小时不说，还虚惊一场。事后经查，这些事全都是同班一个同学所为。这位同学的成绩也不错，但常常排在李飞的后边，为此，他心中妒恨不已，于是采取种种不光彩的手段干扰李飞的学习和情绪，希望自己能超过李飞。

(2) 嫉妒获得荣誉的同学

一些人自己得不到某种荣誉，看到别人得到时，心里就不舒服，就有意去揭别人的短处，甚至用“莫须有”的罪名去诋毁别人。比

如方宇本能评上“三好学生”，但杜燕等同学却千方百计地阻止她，在背后做手脚、告黑状，制造同学间的矛盾，最终使方宇因得票未过半数而落选。

还有的同学，虽然自己也较优秀，也获得了某些荣誉，但却容不得别人与自己具有同样的荣誉，过分提防，总担心别人进步了会超过自己。他们用敌对的态度对待那些有可能超过自己的同学，甚至采用麻痹他人的方法让对方放弃努力。

（3）嫉妒相貌、衣着胜过自己的同学

每个青少年都十分在意自己的形象，希望自己是美丽的。当有人意识到别人比自己漂亮，占据了优势地位时，心里就不是滋味。你说“张三大眼睛，双眼皮漂亮”，他偏说“张三眼大无神，上了年纪后，眼皮会下垂”；你说“李四皮肤白皙，美丽绝伦”，他偏说“我一点也没觉得她好看”。还有些人采取更为卑劣的手段。如某中学初二年级有位女生见同宿舍一同学家庭条件较好，亲朋好友常给她买许多衣服、食品之类，她趁宿舍无人之机，把这位同学的衣服洒上墨水或干脆扔出窗外，还把同学的发卡、丝袜等随手扔进卫生间的下水道，为此造成了同宿舍同学间的许多误会。直到有一天，她又如法炮制时被偶尔回宿舍的同学撞见，事情才水落石出。

（4）嫉妒老师欣赏的同学

每个学生都希望得到老师的关注，受到老师的喜欢，但由于各种原因，老师可能会偏爱某些学生，这就刺激了一些被忽视学生的妒忌心。越是老师喜欢的学生，他们就越与之对着干。“你在老师跟前得宠，我们就让你在同学中间看看颜色”。因此，中小学中，那些被老师宠爱的学生常常威信并不高，甚至较为孤立。

▲ 什么样的人最容易产生嫉妒

嫉妒心理的产生及其强弱不仅与个体心理品质、道德观念和思想修养有着直接密切的关系，而且还受着个体所处的生活环境及其社会文化背景的深刻影响。滋生嫉妒心理的因素主要有：

（1）性格有缺陷的人容易产生嫉妒心理

具有偏执型人格的人处事敏感、多疑、主观、固执、心胸狭隘、报复心强，不接受现实，一旦自己地位低于别人，就会用想像来编织他人的缺点，捕风捉影，吹毛求疵，制造事端。这种人无论在何处，都易生妒情。

（2）自我中心意识过强的人容易产生嫉妒心理

具有强烈自我中心意识的人，把个人的利益看得高于一切，喜欢在各个方面的超过别人，一旦自己的欲望得不到满足，常常会产生对他人的嫉妒，以求得自己心理上的平衡。

（3）在条件相同或相似的人们之间容易产生嫉妒心理

嫉妒容易发生在彼此的生理属性（如性别、年龄、容貌、健康状况等）、心理属性（如能力、性格等）和社会属性（如文化程度、职务、社会地位、生活经历和所处境遇等）方面相同或相似的人们之间。机关里的小科长不会对谁当了市长产生嫉妒，可是却会为与自己一起参加工作、各方面与自己都差不多的同事晋升官职，而耿耿于怀，大发妒情。

▲ 病态嫉妒心理及其危害

嫉妒是日常生活中较为常见的心理活动，短时性的嫉妒几乎人人都有过，如见到自己心爱的人和异性关系密切的时候不免会“吃醋”。然而，如果见什么都嫉妒，这就不正常了，便是病态的表现。

病态嫉妒不能容忍他人在任何方面超过自己，平常我们所说的“红眼病”就是如此。病态嫉妒有其发展阶段：

起初，嫉妒从自私的心理出发，以个人为中心，容不得超过自己的人。

接着，由嫉妒转向憎恨，嫉妒心理冲破人的心理的潜抑作用，明显地暴露出来。该阶段的嫉妒者表现出对被嫉妒者的挑剔、造谣、诬陷等等。嫉妒者尚有一定的理智性，不愿意和被嫉妒者有明显的冲突，只是散布不利于被嫉妒者的流言蜚语，以求自己心理上的平衡和满足。

最后，由憎恨心理转化为损才害能的卑劣行为。这时，嫉妒者就不仅限于散布谣言，而是采取行动诋毁他人。例如，写匿名信、诽谤等等，以至于他们甚至采用卑劣的手段，想方设法攻击被嫉妒者。

嫉妒可分为四种：由金钱、物欲引起的嫉妒；由权力、地位欲引起的嫉妒；由名誉欲引起的嫉妒；由性爱引起的嫉妒。

病态的嫉妒心理造成人格的偏离，不仅危害嫉妒者的心理健康，而且危害他人，对嫉妒者个人的发展更会产生危害。

(1) 对嫉妒者心理健康的危害

泛化了的嫉妒是一种病态，表现为人格的偏离。这种病态的人格表现为极度的感觉过敏，思想、行动固执死板，坚持毫无根据的怀

疑。对别人特别嫉妒，而又非常羡慕；对自己过分关心，而又无端夸张自己的重要性；把自己的错误或不慎产生的后果归咎于他人，不停地责备和加罪于他人却原谅自己；总是过多过高地要求他人，但从来不相信别人的动机和意愿，认为别人存心不良，甚至认为别人对自己耍阴谋。

很显然，这种人格是偏离常态的。在精神病学临床表现上，病人的人格不仅决定了他患病后的行为，而且为某种精神疾病的发生准备了基础。具有病态的嫉妒的人格偏离往往会出现妄想症状，最后发展为偏执性精神病或精神分裂症。

（2）对嫉妒者个人发展的危害

嫉妒对个人发展的危害是很明显的。由于人格偏离，常常不信任别人，好嫉妒，好归罪于他人。这必然会影响个体的人际关系和社会职能。从他人的角度看，如果一个人对他不信任，将失败全归罪于他，对他存有嫉妒心，他怎么能与这个人友好相处及合作呢？从个体自己的角度看，不信任别人、嫉妒他人，又怎么能和他人合作呢？

✱ 心灵鸡汤

▲ 怎样有效克服自己的嫉妒心理

嫉妒心理害己又害人，不利于个人学习、工作、事业的发展，所以必须跟自身内心的嫉妒心理做坚决的斗争，建立一种平和而健康的心态。

（1）充实自己的生活，寻找新的自我价值

当别人超过自己而处于优越地位时，你若是聪明者就应当扬长避

短，寻找和开拓有利于充分发挥自身潜能的新领域，以便能“失之东隅，收之桑榆”。这会在一定程度上补偿先前没满足的欲望，缩小与嫉妒对象的差距，从而达到减弱以至消除嫉妒心理的目的。

(2) 要学会正确的比较方法

一般说来，嫉妒心理较多地产生于原来水平大致相同、彼此又有许多联系的人之间。特别是看到那些自认为原先不如自己的人都冒了尖，于是嫉妒心油然而生。因此，要想消除嫉妒心理，就必须学会运用正确的比较方法，辩证地看待自己和别人。要善于发现和学习对方的长处，纠正和克服自己的短处，而不是以自己之长比别人之短。这样，嫉妒心也就不那么强烈了。

(3) 要克服封闭、狭隘意识，驱除极端个人主义的阴影

封闭、狭隘意识使人鼠目寸光，只看见眼前的和暂时的得与失；而极端个人主义者则往往以自我为中心，凡事只想到自己，不甘居于别人之下，不把别人的成绩看成是对社会的贡献，而却当作是对自己的剥夺或威胁。因此，我们要不断地提高自己的道德修养，不断地开阔自己的视野，要胸怀大志，与人为善。如果能做到这一点，就一定会驱散嫉妒的阴云。

▲ 使自己变得大度的四条实用法则

英国诗人约翰·德莱敦称嫉妒是“心灵的病”。如果嫉妒妨碍你，造成情绪上的停滞，你就应该制定目标，找到适合自己的方法，剔除这种浪费精神、有害无利的病态心理。当你觉察到内心的嫉妒时，要学会改变这种心态。当你能从嫉妒里懂得一些道理，收获一些动力时，你就会比较容易过自己想要的日子，能够将心中的嫉妒转化

为爱，接近你所嫉妒的人，不会伤害对方与自己，“爱将使你拥有一切”。

那么，面对自己的嫉妒心理，该怎样去克服呢？不妨试试以下的方法：

（1）自我认知法

要正确地认识自我，评价别人。“金无足赤，人无完人”。一个人限于主客观的条件，不可能万事皆通，样样比别人好，时时走在别人前面。要接纳自己，认识自己的优点与长处，也要正确地评价、理解和欣赏别人。在因为嫉妒心理而给自己的精神带来一些烦恼与不安时，不妨冷静地分析一下嫉妒的不良作用，同时正确地评价一下自己，从而找出一定的差距，做到“自知之明”。只有正确地认识了自己，才能正确地认识别人，嫉妒的锋芒就会在正确的认识中钝化。

（2）位置互换法

陶铸同志有一句名言：“心底无私天地宽。”在生活中，嫉恨自己爱人、父母、儿女成就的人可能有，但绝对少之又少。为什么呢？因为一般人认为这是自己人，他们的“军功章上有你的一半也有我的一半”。而对他人产生嫉妒心理就是因为把自己和别人对立起来，没有摆正自己和他人的位置。如果将心比心，替别人想一想，从情感的体验上加以抑制，我们的心就会善良起来，许多杂念、邪念、恶念就会离我们而去。有句流行语叫做“你快乐，所以我快乐”，在你摆正自己和他人位置后，乐他人之乐，你就能开阔眼界，拓宽心胸，更好地与他人交往了。

（3）自我奋斗法

培根说得好：“每一个埋头沉入自己事业的人，是没有工夫去嫉妒别人的。”嫉妒可以使一个人萎靡不振，然而如果经过合理的内心调整，它也可以化为动力，催人奋进。给自己订立一个终极目标和一

个近期目标，孜孜不倦地为实现这个目标而努力。你的目标主要是纵向比，同自己一个个的近期目标比，踏踏实实地稳步前进。正因为确立了坚定、明确、始终如一的目标，不为别人的成功而烦扰，你就不容易分心，嫉妒也就很难再占据你的内心，阻碍你的前进了。“化悲痛为力量”，为了自己明天的成就，将自己与别人的差距作为自己奋斗的动力，你终将在自己的领域里取得辉煌的成就。

（4）相互接近法

嫉妒常常产生于相互缺乏帮助，彼此又缺少较深感情的人中间。大凡嫉妒心强的人，社交范围很小，视野不开阔，只做“井底之蛙”，不知天外有天。只有投入到人际关系的海洋里，才能钝化自私、狭隘的嫉妒心理，增加容纳他人、理解他人的能力。因此，相互主动接近，多加帮助和协作，增进双方的感情，就会逐渐消除嫉妒。傲慢不逊的大人物是最令人嫉妒的，试想，如果一个大人物能利用自己的优势地位，来维护他的下属的利益，那么他就能筑起一道防止嫉妒的有效堤坝。

黑格尔认为：“有嫉妒心的人自己不能完成伟大事业，便尽量地低估他人的伟大，贬抑他人的伟大性使之与他本人相齐。”

为了你和他人一样能拥有伟大，请逃离嫉妒的地狱吧！

二、纠正偏激：客观、全面地看待世界

偏激是青少年最容易犯的毛病之一。青少年由于知识积累不足，社会阅历较浅、生活经验较少等原因，往往不能够客观、全面地看待社会问题。他们遇事总是容易匆忙下结论，并且由于血气方刚，很难对他人合理的意见、正确的看法心服口服。

这种偏激心理，不仅会使自己学不到好的经验，接受到正确的意见，而且还会常常得罪他人，使自己与他人处于不协调的关系之中。

偏激心理对青少年的危害是显而易见的，因此，要想自己为他人所接纳，并使自己的学习不断地取得好的进展，就必须及早纠正自己的偏激，养成全面、客观、一分为二看待事物和三思而后行的良好习惯。



✿ 名家名言

偏激的人，不仅是目光短浅，更主要的原因是在于其思想的不成熟，因而他们只能在表面上或一点上抓住不放，大做文章。

—— 于光远

对待患有偏激症的人，最好的药方只有两个字，即“冷静”。

——何满子

除非心灵从偏见的奴役下解脱出来，心灵就不能从正确的观点来看生活，或真正了解人性。

——〔印〕泰戈尔

倘使活着不是为了纠正我们的错误，克服我们的偏见，扩大我们的思想与心胸，那么活着又有什么用呢？

——〔法〕罗曼·罗兰

▲ 偏激使他不再是一个受欢迎的人

王强是随父亲工作的变动举家迁到南方某座城市的，通过联系，家长为他选择了本地一所条件最好的中学，插在初中二年级实验班学习。刚来时，老师向同学们介绍：“王强是一位成绩优秀的学生，曾在他的老家参加奥林匹克数竞赛，获得过省级一等奖。希望大家多与他交流，互相学习。”大家听了老师的介绍，都对王强表示了热烈的欢迎，而且不少同学都主动提出愿和王强成为好朋友。当时可以说，全班大多数同学，对这位新来的伙伴都抱有好感。但在不久之后，同学们都改变了态度，并渐渐疏远了他。

为什么大家对王强的好感时间不长都消失了呢？原来，王强在与同学们的交流过程中，经常表现得偏激而没有理性，不论什么事，他都会无端地与别人争论起来。而且常常是谁也不服谁，结果总是不欢而散。

例如有一次，他的同桌刘海月考得了全班第一，他当时就不客气地说：“刘海，我敢说你的考试肯定作了弊”。刘海不服气地问：“你这是侮辱人格，你凭什么说我作弊！”“哼！凭什么，上几天你还有一道数学题解不出来向我请教呢！”王强得意而又大声地说。这把刘海气得简直不知怎么说才好，从此俩人虽同坐一桌却互不理睬。后来老师批评王强说：“凡事都不要过于偏激，你又没见到人家作弊，无根无据的怎能轻易下结论呢？刘海虽然过去没考过第一，但他的成绩一直都是比较优秀的，而且他有善思善问的优点，难道取得进步不可能吗？”王强也承认对刘海的评价过于偏激，但他在与别的同学相处

时，仍然还是时常犯偏激的毛病。

✿ 心态显微

▲ 偏激是一种心理不成熟的表现

偏激就是不能正确地看问题，偏激者往往站在自己的立场狭隘地看待问题，只考虑问题的一般性而不考虑问题的特殊性，在对待很多问题的态度上固执己见。

偏激并不是一种天生性格，而是人生不成熟的一种心理表现。青少年都会有偏激的一面，他们往往不能全面地看待学习、生活中的问题。对待人和事，都以自己的第一印象为判断标准，从来不善于对碰到的问题作一分为二的分析和思考，特别是喜爱对什么事都轻易下结论，而且在与别人的意见相左或产生矛盾时，往往是认死理，不服输。

其实，事物总是一分为二的，只看表面现象，我们就不可能对它的本质有所了解和把握，这样轻易作出的结论必然是肤浅的，不深刻的；任何事物，除了具有形式与内容、现象与本质两个方面之外，还有它的多面性、主体性，如果我们只看到它的一面、凭自己的第一印象就轻易下结论，作出判断，这种判断和结论显然也是会片面的、不完整的甚至是错误的。而如果我们再认死理，不接受别人正确的看法和意见，或者执拗地用



自己的错误观点来抵制、排斥别人正确的观点，这显然就是过于偏激了

虽然人的偏激与阅历浅，经验不足有一定的关系，但偏激的主要根源则是心智的不成熟与道德修养的不足大多数人会随着知识的积累、人生阅历的丰富、道德修养的提高，渐渐变得成熟起来，从而改变自己偏激的缺点。不过，也有一些青少年需要通过心灵鸡汤和科学的引导、教育才能把他的偏激心理纠正过来。

▲ 偏激是阻碍进步与危害团结的病菌

偏激的性格和心理对青少年的健康成长是非常有害的，这种危害主要表现在两个方面，一是对自身进步的危害，一是对同学友谊的危害，下面分别予以论述。

（1）偏激对青少年自身进步的危害

偏激的青少年，他们看问题从来不懂得用一分为二的头脑来思考，而只看到一个侧面或表面的一部分。而且，他们有固执己见的毛病。这对一个人的学习和进步显然是非常有害的。我们知道，学习知识也好，认识事物也好，如果不能够客观、全面地去把握和认识，那么，即使学过了，也是肤浅的、片面的，因而也是不牢固、不扎实的。这样，对于进一步学习新知识，不仅缺乏了牢固的基础，而且对理解更为不利。如果再加上固执己见，死死抱住自己错误的、片面的见解不放，就更难接受正确的、全面的东西。

青少年一旦具有了偏激的心理，他便很难在学习上有大的进步。他的学习成绩，最多只能达到一般水平，要想进入优秀行列，那是不可能的。

(2) 偏激心理对同学交往的危害

具有偏激心理的人，不仅遇事不善于思考，而且不能冷静地对待别人的观点和意见，动辄指责或批评他人，即使别人向他解释，他也不愿接受。

在同学们的印象中，具有偏激心理的人，其表现往往是这样的：

✓ 爱轻易下结论——不论什么事，别人还在思考，偏激者早已下了结论。比如说，新来的班主任徐老师在劳动课上批评了一部分偷懒的男同学，表扬了几个踏实劳动的女同学。课后具有偏激心理的李浩立即宣布：徐老师偏心，对我们男同学有偏见！

✓ 爱争论——具有偏激情绪的人，只要与别人观点不一致，他便马上激动起来，不论你怎么解释，他都不听，只认准自己的观点正确，别人的不对，因而往往争得脸红脖子粗。

✓ 自以为是，骄傲自满——偏激者的骄傲自满，不是建立在自己学习成绩优秀的前提上，而是建立在自己肤浅认识的基础上。这种人的自以为是，往往更是同学所不愿恭维的。

可以说，只要一个人有了上述几点表现，就很难有同学愿意与之交往，这是毋庸置疑的。试想，谁愿意与一个肤浅、固执、自以为是而且动辄与人争论的同学成为朋友呢？

其实，偏激心理在影响同学交往与友谊中，同样也在危害自己学习的进步，因为学习缺少了同学之间的交流，也是非常不利的。

因此说，偏激是一种既阻碍自己学习进步、又危害同学正常交往的有害病菌。对于青少年来说，如果染上这种病菌，必须痛下决心，

彻底杀灭它，这样才能使自己健康成长。

*** 心灵鸡汤 ***

▲ 克服偏激的方法和技巧

(1) 每日三省吾身

古人云：“静坐常思己过，莫论他人是非。”对于自己不可迁就，更不可原谅，留一只眼睛看自己。

日本近代有两位一流的剑客，一位是宫本武藏，另一位是柳生又寿郎。宫本是柳生的师傅。当年，柳生拜师学艺问师傅：“师傅，根据我的资质，要练多久才能成为一流的剑客？”宫本说：“最少也要10年。”柳生说：“哇，10年太久了，假若加倍苦练，那要多久？”宫本答：“那就要20年”柳生一脸狐疑，问：“假若我晚上不睡觉，夜以继日地练呢？”宫本答：“那你必死无疑，根本不可能成为一流的剑客。”柳生非常吃惊，问：“为什么？”

宫本说：“要当一流的剑客的先决条件，就是必须永远留一只眼睛看自己，不断地反省自己。现在你两只眼睛都只盯着剑客的招牌，哪里还有眼睛注视自己呢？”柳生听了，满头大汗，当场开悟，终于成为一代名剑客。剑道如此，人生亦然。

严格自律是一个人自身修养所达到的较高境界。自律的基本特点是：自爱、自省、自控、自觉，一个人的心理品质和健康人格的培养，同样需要“留一只眼睛看自己”。正如朱熹所说：“日省其身，有则改之，无则加勉”。只有真正做到严格自律，经常反省自己的言行，才能不断地发现自己的不足，克服自己偏激的缺点，从而最终达到自我教育、自我完善的目的。

(2) 克服“瓦伦达心态”

瓦伦达是美国一个著名的高空走钢索表演者，在一次重大的表演中，不幸失足身亡。事后有人说，知道这一次他一定要出事，因为他在上场之前总是不停地说，这次太重要了，不能失败，绝对不能失败而以前每次成功的表演，他只想走钢索这件事本身，而不去管这件事可能带来的一切后来，人们就把专心致志于做事本身而不去管这件事的意义，不患得患失的心态，叫瓦伦达心态。

美国斯坦福大学的一项相关心理学研究也表明，人大脑里的某一图像会像事实情况那样去刺激人的神经系统。比如，当一个高尔夫球手击球前一再告诫自己“不要把球打进水里”时，他的大脑里就会出“球掉进水里”的情境，而事实上却事与愿违，这时球大多都会掉进水里。这个研究从另一方面证实了瓦伦达心态的存在。

现代社会，充满着竞争一个人具备良好的心理素质，这将有助于他的才能发挥，有助于他在事业上一取得成功在竞技较量中，有的人能做到既兴奋又轻松，将事业心与平常心结合起来，将注意力集中到技术动作或相关的问题上，这样凭借着自己的实力，往往就会成功（心理学上称之为“以问题为中心”）。而有的人却缺乏平常心或事业心，在较量当中要么荣誉感较强，“一定会拿第一”；要么自暴自弃，“完了，肯定会失败。”这样会造成注意力分散，患得患失，发挥失常，以失败告终（心理学上称之为“以自我为中心”）。

人患偏激症正在于此，总想到别人对自己如何，而不是从自身找原因，这是思维定势的影响而造成的偏激。

(3) 警惕黑色的幽灵

偏激不仅体现在激动之时，更多的是在日常生活交谈话语中，人们习惯于在饭后茶余，谈天说地，更多的是提及他人，因为周围没有第三者，这时议论人最容易偏激，正因为说者无意，信口开河，这无

形中象“黑色幽灵”一样侵蚀自己的形象，给对方留下一个不好的印象。对方会想，假如在背后他是否也议论我呢？于是人际关系也就难以融洽。因此，为了避免犯偏激症，警惕黑色幽灵，可以从以下几方面做起：

第一，说事不说人。提及他人也好，可以把人回避开具体说那件事，这样可以不偏激。

第二，寻找其他话题避免对人有所伤害。

第三，学会倾听，在俩人以上提及他人，以听为主，可以多加个“假如……”假如真像你说的那样他做得不太好，千万不要旁征博引，这也是做人应该遵循的原则。永远坚信：在我的心目中没有坏人。之所以认为坏，是因为你在别人心目中已变坏。常言说，要想人敬你，自己先敬人。

（4）放下“情绪包袱”

因有情绪而牢骚满腹，因牢骚而犯“偏激症”，这就是“情绪包袱”。

成功者善于用“情绪吸尘器”清除掉自己的烦恼念头和悲观情绪。他们在不利环境中也设法发掘出积极因素来。他们在头脑里储存的是“好、妙极了、亲切、重要、喜欢、高兴、了不起”一类的词语。

大部分人在一生中，都曾经有过几次失败的经历，但那些都已经成为过去了。未来将有什么伟大的事业等着我们去开创，是谁都无法预测到的。但在你为未来而付出时，请别背着“情绪包袱”去生活。

无所畏才能无所惧，只顾自己实干，用事实说话，就会避免偏见地品人评事。

三、切忌发火：怒火烧伤的最终是自己

在日常生活中，脾气暴躁容易发火，也是青少年普遍存在的不良心理障碍之一。从心理学上来讲，造成脾气暴躁的原因，是因为神经兴奋过强或紧张过度而出现的一种暂时的心理异常，它常常表现为情绪反应过敏，情绪的自我控制能力减弱，易激怒。对性格暴躁的青少年来说，即使在常人看来很轻微的刺激，也容易引起他们强烈的情绪反应。

心理专家认为，脾气暴躁这种消极情绪，会严重影响青少年的正常生活、学习、身心健康以及未来事业的发展。因此，作为家长和老师，必须正确的认识青少年的暴躁情绪，以便及早预防和消除他们的这种不健康情绪。



✿ 名家名言

没有人喜欢一个脾气暴躁的人，发火易怒是一个人缺乏修养的表现。

—— 余秋雨

易于发火的人，并不能表示其刚强，而只能说明他怯弱得抵抗不住一指的压力。

—— [法] 欧文·海里特

怒火也许会烧伤他人，但一般情况下，它向内烧得更厉害——烧的是发火者自己的身心健康。

—— [英] 杰克·威德伦蒂

脾气暴躁是人类较为卑劣的天性之一，人要是发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。

—— [英] 达尔文

愤怒是一种最坏的感情。它可以顿时改变一个人的脾气。造成一切其他坏事，一起卷入它的毒焰。

—— [埃及] 迦尔托斯

▲ 她怎么像个小炸弹

陈小丽是一位初三的学生。在初一初二的时候，小丽的学习成绩很好，而且也特别的乖巧，但是到了初三以后，小丽的成绩和脾气都来了个 180 度的大转弯。成绩下降了不说，脾气还坏得不得了，动不动就发火。星期天，表妹小芳来玩，不小心将她的小提琴弦弄断了一根，尽管小芳一再道歉，并答应帮她修好，小丽还是大光其火。小芳流着眼泪说：“我再也不想见到你了！”

有一天，妈妈因为学习问题，对她唠叨了几句：“你应该好好学习，看你现在的成绩又下降了，你是怎么搞的？”小丽当时就火冒三丈，大声嚷道：“你就知道让我学习，好像学习比我还重要，你心里面除了学习，哪里有我这个女儿，我根本就不是你亲生的，学习不好以后我不上大学，我打工也不让你管。”当时就把妈妈给气傻了，眼泪直往下掉，觉得自己这么苦口婆心的教育孩子，孩子却这么不领情，还说出这么伤人的话，以前那个乖孩子哪里去了。

有一天，爷爷来到小丽家，无意中看到小丽的作文，就说：“作文应该学好，考试的时候占很大的分呢！”没想到小丽一听，很不耐烦，大声地嚷了起来：“我就不觉得作文好能决定什么，那要是考试的时候我什么都不能做就写作文，撑死不就 40 分吗，你又不是老师，说来说去有什么用。”小丽的一席话，真的把爷爷气坏了，直向自己的儿子、媳妇，也就是小丽的父母告状。

小丽简直成了家里面的小炸弹，为了不再引起她的脾气，大家谁

也不敢多惹她，凡事都只好顺着她，就这样，她也时不时地闹点小别扭，家里面的人实在是不知道她怎么了，怎么脾气变得越来越坏呢？

✧ 心态显微

▲ 青少年为什么爱发火

所谓发火是指由于客观事物与主观愿望相违背，或愿望一再受阻，无法实现而产生的一种强烈的心理异常反应。容易发火的人遇事好发急，不能自控，特别是那些性格外向，并且兼有神经质倾向的青少年，更容易表现出这种不良的情绪和个性品质。他们遇事经常沉不住气，容易激动，一触即发，稍不顺心或不满意便被激惹，立时火冒三丈，与周围的人经常因为一点小事或一两句不顺耳的话而唇枪舌剑，甚至拳脚相加，大打出手。

爱发火、脾气暴躁的青少年较难控制和处理受挫的情绪，并且在遇到挫折或分歧时，无法找出合理的、令双方都满意的解决方案。因此，受挫的情绪（由意见分歧，计划改变，情景转换所引起的）经常导致一种认识疲惫状态。这时，他们既不知该如何保持冷静，如何解决问题，同时，也无法保持头脑清醒，采取理智的行动。因而，只能以发脾气的方式表现出来。

下面是爱发火的青少年的一些主要特征。



(1) 极小的刺激便能引发挫折感

与同龄人相比，脾气暴躁的青少年会因为一些极其琐碎、微不足道的事情，感到沮丧和茫然不知所措。因此，在孩子眼里，这个世界上遍地充满了无法逾越的困难，他们对自己战胜困难毫无信心。

(2) 极低的挫折承受力

与同龄人相比，爱发火的青少年不仅更容易感到受挫，而且对与挫折感有关的其他情绪的反应也更为强烈，适应环境变化的能力和承受困难的能力极为有限。当遇到挫折时，他们会变得异常躁动不安，行为毫无条理，并常常伴有攻击性言语或行为。

(3) 行为可能常常出人预料

爱发火的青少年原本看起来心平气和、心境不错，然而，突然冒出一个令人沮丧的情况，于是乎，立刻雷霆大发，无论这些事是多么的细小琐碎，微不足道

(4) 适应能力差

爱发火的青少年适应能力差，这常常也与其他一些精神障碍有联系，而且下面的这些反应又进一步刺激并加剧这些症状：情绪不稳、烦躁不安、过度活跃、感情用事、焦虑、强迫症和社交恐惧等。

▲ 发火危害青少年的身心健康

生活中，谁都免不了要发火。但发火不是人类的一种天性，而是人们对客观事物不满产生的一种情绪反应，表现形式有勃然大怒、敌意情绪、打人摔东西或是静静地怒目而视等等。它不单纯是烦恼与烦躁，而且它会使你处在一种惰性的停滞状态之中。

发火会变成一种习惯，它是你经历挫折的一种后天性反应。事实上，愤怒达到极点时就是疯狂。疯狂就是不能控制自己的行为。当一个大发怒火时，他往往只考虑使他发火的这件事，认识范围为发怒的对象所局限，不能正确评价自己行动的意义和后果，难以全面考虑问题和慎重权衡利弊得失，容易轻率从事。兵法上的“激将法”，就是专门想法激怒对方，从而使对方犯错误。一个人只要被激怒，当其怒火熊熊燃烧起来的时候，冷静和理智就将失掉，全面考虑问题就成为不可能。

发火的情绪对人的心理没有任何好处，它会破坏愉快乐观的心境，容易使人陷入连绵不断的不良情绪状态之中，整天心情烦躁，愤愤不平。发火比其他情绪有着更强的感染性和蔓延性，发一次怒，会引起连续几天心情不好。怒火的滋长，也标志着对情绪的失控，一个怒火中烧的人犹如着了火的汽油桶，随时都有爆炸的危险。从病理学的角度来看，发火能导致胃溃疡、高血压、心悸、失眠，甚至有心脏病的危险。不少人在盛怒之下当场中风，因为他的血压上升太高，一根脑血管“爆”了。人在发火时，心脏的冠状动脉也跟着紧缩，可能紧到发生狭心症，引起致命的冠状动脉闭塞而突然死亡。公元1世纪时，古罗马国王纳瓦在一次御前会议上，因臣属的大胆顶撞和冒犯，不禁怒火中烧，拍案而起，瞬间即倒地死亡。加拿大生理学家谢尔耶通过多年研究，认为愤怒状态的延续能够击溃一个人的生物化学保护机制，使人降低抵抗力，从而招致各种疾病。

从心理的角度而言，发火能使你的爱情破裂，同时也能破坏你与他人之间的感情。生活中，哪里有怒气，哪里就会有争吵和冲突。人与人之间的相处中，火气，只能灼伤别人，烧痛自己，有百害而无一利。它会使人说出忘情的话，做出无礼的举动，导致人们相互之间感情上的破裂。有的人一气之下，说出一大堆伤人感情的话，致使多年的友谊和感情遭到破坏；有的人一气之下，感情用事地把本来很小的

事情闹大，弄得不好收场。久而久之，这些不断出现的发火的情绪就会成为事业上的绊脚石。

像所有的情绪一样，发火只是感情的一种。它的出现并不单纯，当你遇到不如意的事情，告诉自己说，本来就不应该这样，于是你就有借口对它发怒只要你认为它是人的个性之一，你就有理由接纳它，并且以它作为挡箭牌。如有人认为，发怒是“勇敢”的行为，是“男子汉”的表现，专爱在区区小事上争勇逞强，同事之间的你磕我碰，也定要锋芒毕露。在这些小事情上发怒，不是有力量的表现，恰恰相反，发火不过表现了一个人的软弱无能罢了。他不能平心静气地、理智地克服摆在面前的问题和困难，却只会徒劳无益地叫骂。这只是无能的标志，绝不是勇敢的表现。

当然，你可以对不如意的事情发怒。比如你与别人约好下午 3 时整在美术馆门口相见，那么当别人迟到时，你便可以大发脾气，并觉得你有权发怒，因为他使你等了半个小时。可你是否想过，你发怒的目的是什么呢？无非是要他遵守守时，而他迟到半个小时已成事实，没有办法。发怒的惟一收获是使你眼睛发红，心跳加快。你如果是想他下一回别迟到，那你完全可以通过其他的方法，尽管可以把声音提高一些，也根本用不上动辄愤怒。

对别人的行为，你尽可以不喜歡，但你不必为之发火。在许多情况下，发火不但不能改变对方的一切，反而使对方变本加厉。尽管惹你生气的人会害怕，但他却得出一个结论：他随时会使你动怒。于是他就一再惹你生气，而使你陷入紧张和不安之中。

✱ 心灵鸡汤

▲ 用冷静化解愤怒之火

自然界是个有条不紊、有规律运行的有机体。只要正常运转，一切都会秩序井然，按部就班。就像一台计算机、一架飞机、一台机器，如果操作正常，控制良好，就能发挥它们的正常作用。人的情绪也如一架机器一样，一旦失控，就不能正常运转，甚至给外界带来危险。

我们也许看到过交通拥挤的十字路口红绿灯失控时的“惨状”，整个路面成了车的海洋，不耐烦的司机在里面鸣笛叫喊，喇叭声充斥于耳，整个交通处于瘫痪混乱状态，如果没有交警的管理疏导，不知道会拖延到什么时候，造成什么后果。同样，如果一代人的情绪失控，这世界又会怎样呢？

所以，当别人对你的缺点提出批评甚至指责时，当你和朋友为某件小事“斗嘴”时，当你一时感到生活压抑时，你一定要学会克制自己的愤怒，让你的大脑“冷却”下来，让你胸中的“惊涛骇浪”平静下来，把你的粗嗓门压下来，把你要伸出的拳头收回来……

常言道：忍一忍，风平浪静；退一步，海阔天空。不必为一些小事而斤斤计较。我们不提倡无原则的让步，但有些事不必要那样“火上浇油”，那只会使事情更糟，只会破坏你跟别人的感情。

假如你发起脾气来，对人家发作一阵，你固然非常痛快地发泄了你的情感。但那个人怎样？他能分担你的发泄吗？你的争斗的声调、

仇视的态度，能使他容易同意于你吗？

“如果你握紧两个拳头来找我，”威尔逊说，“我想我能应付你。我的拳头会握得像你的拳头一样紧；但如果你到我这儿来说，‘让我们坐下一起商议，如果我们意见不同，我们要了解为什么意见彼此不同，争执之点是什么。’我们不久就可看出，我们的分歧并不是相距很远，我们所不同意的地方很少，同意的地方很多，只要我们有接近的忍耐、诚意及欲望，我们就可以接近。”

生活中当你怒不可遏时，假如你与发生矛盾的人们辩论，当着他们的面激烈地举出种种的事实来，假定你用愤怒声调及暗示告诉他们，他们是错的。假定你用所有的逻辑规则，证明了他们是错误的，结果如何？必定激起更多的愤怒，更多的仇恨，更多的反抗。

如果一个人，与你意见不和，你不能用基督教世界里所有的逻辑使得他同意你。应当明了，当人们不愿改变他们的心意时，不能勉强或驱使他们改变。但如果我们温和友善，非常温和，非常友善，我们就可以化解他们的愤怒。

一句古老真实的格言说：“一滴蜜比一加仑胆汁能捉住更多的苍蝇。”对人也是这样，如果你要使得人同意你的主张，就要先使他相信你是他的真实朋友。

在你的一生中，或许永远不会愤怒地失去了理智，但你毫无疑问地会碰到使你愤怒的事情或人。在这种时候，如果你想正确地解决问题，就一定要记住这样一条原则：冷静，冷静，再冷静，告别狂暴的愤怒，友善地对待他人。

▲▲ 加强修养，防怒于未然

人们都懂得发怒既伤人又伤身的道理，并告诫自己不要发怒，但

实际做起来却感到很难。往往发作时怒气冲天，暴跳如雷，事情过后又非常后悔，为自己失去控制而难过。可不久后再次遇到类似情况，又忍不住大光其火。为了防怒于未然，应该从根本上加强修养。

（1）努力使自己胸怀开阔，大度豁达

对生活中无原则的小事不要斤斤计较，要充分理解和宽容别人的所作所为，不固执己见，不钻牛角尖。很多情况下，怒气是由误会产生的。所以当你遇到怒不可遏的事情时，先不要兴师问罪，大动干戈，而要平心静气地考虑到各种可能，是否自己误解了别人的用意，是否有自己尚未了解的真相。即使你确实被别人伤害了，也不能意气用事，一怒之下干出两败俱伤的蠢事。我们经常听到这样的事：某某因为在公共汽车上发生口角，而被人打得头破血流；某某因为开玩笑恼羞成怒，而将人重伤致命。有一老翁，晚饭后出去散步，遇一水果摊，欲买荔枝，但挑选了半天却没买，摊主便恶语相加，老翁气急，竟致脑溢血而瘫痪。这些事件的发端，本是区区小事，只要有一方稍作忍让，即可避免酿成悲剧。所以，良好的道德修养，对于为人处世，对于保持身心健康，都是必不可少的。

（2）注意培养自己较高的自我控制的能力

如果你的性格比较急躁，容易发火，就需经常提醒自己，时刻保持平静的情绪和清醒的头脑。有时你觉得怒火马上就要喷发，欲罢不能时，可以采取转移注意力的方法，比如马上走开去办旁的事情，或者唱几句歌转换一下情绪，等感情平复后，再回过头来理智地处理问题。

怒火伤身。怒从不平中来，心平则怒消，怒消才能神定气闲，不至于伤身。日常生活中，难免会遇到各种令人愤慨的事，只有心平气和地对待它才能避免怒火伤身，也才有可能正确地处理好这些事。

▲ 调适爱发火心理的方法

调适爱发火心理的方法如下：

(1) 学习忍耐及宽容

遇事持宽宏大量的态度，可止息心中的怒火，化怒火为祥和。学会宽容，放弃怨恨和惩罚，你会发现，将愤怒的包袱从双肩卸下来，会帮助你克制错误的冲动。

(2) 承认难题，保持清醒

请告诉你的配偶和亲朋好友，你承认自己以往爱发火，决心今后加以改进，要求他们对你支持、配合和督促，这样有利于逐步达到目的。当愤愤不已的思绪在脑海中翻腾时，请提醒自己，保持理性，你才能避免短视，恢复远见。

(3) 不要积压怒气

压抑自己避免冲突发生，只会像定时炸弹般，最后情绪失控，爆发出来便一发不可收拾。要学会自我排解，释放、消除怒气，舒解压抑。

(4) 表达怒气，但要反应得体

生气有时是发泄怒气最健康的做法，适当地表达自己情绪，可舒缓心理压力。受到残酷虐待时，任何正常的人都会怒火中烧。但是无论发生了什么事，都不可放肆地破口大骂，而该心平气和、不抱成见地让他明白，他的言行错在哪儿，为何错了。这种办法给对方提供了一个机会，可以在不受到伤害的情况下改弦更张。

(5) 稍事休息，忙里偷闲

生气时可先让自己停一停，深呼吸并放松肌肉，可帮助控制自己

的情绪，了解生气的原因，避免让事情恶化。若因生活繁忙而急躁发怒，可让自己偷一会儿懒，让心情平和后再去面对。一些易怒者谈及以往，他们常常说：“我过去经常发火。自从得了心脏病，我认识到以前那些激怒我的理由，根本不值得大动肝火”

（6）改变心态，嘲笑自己，推己及人

许多时候怒气都是因对事物有所要求而未尽如人意时产生，导致不满、愤世嫉俗的心理。改变对事物的看法，不要执着，怒气自然也就少。在那种很可能一触即发的危险关头，你还可以用自嘲的方法，从自己多疑的性情中寻找乐趣，幽默是“制怒”的最好手段。

把自己摆到别人的位置上，你也许就容易理解对方的观点与举动。在大多数场合，一旦将心比心，你的满腔怒气就会烟消云散，至少觉得没有理由迁怒于人。

（7）训练信任，转移视线

开始时不妨寻找信赖的机会。事实会证明，你不必设法控制任何东西，也会生活得很顺利。这种认识不就是一种意外收获吗？用其他方法也可消除心中愤怒，如通过一些活动来转移愤怒的情绪，做运动、听音乐，与人倾诉等都不失为好的方法。

（8）约见心理医生，掌握心理调适方法

若时常感到怒气难消，可向心理医生寻求帮助。在心理医生的指导下，采用各种心理学方法进行自我调整。

▲ 制怒与释怒的实用技巧

无论是从生理上还是心理上，愤怒都会给你带来情绪上的不快和

行为上的惰性。但如果那该死的怒气一旦涌进了你的心头，你就应加以制止或把它释放掉。下面介绍几种制怒和释怒的方法。

（1）克 制

一般说来，怒气在刚开始产生时是脆弱的、容易控制的。如果这时不能以理智来抑制怒气，而听凭它自由奔流，后果将是不堪设想的。因此，当我们遇到不愉快的事，感到很气愤时，要特别注意克制自己，防止冲动的发生。比如，当你认为自己受到别人不合理的责备和恶意的诽谤时，要尽量保持冷静，暂时压住心头的怒火。

你可以试一试推迟动怒的时间，第一次推迟 10 秒钟，第二次推迟 20 秒钟，然后不断地延长动怒的间隔时间。一旦你意识到自己可以推迟动怒，你便学会了自我控制。

另一方法是当你意识到自己的怒火已经起来时，最好的办法是强迫自己不要讲话，采取静默的方式，熬过了最初的 10 秒钟，你也许会冷却下来。

俄国文学家屠格涅夫曾劝告情绪容易激动的人：“在开口之前，先把舌头在嘴里转个圈。”动怒之时不讲话，确实是缓和激情、冷却头脑的一个有效方法。

（2）转 移

从愤怒情绪发展的规律来看，自我克制越早越好。但一旦动怒，最好的办法就是迅速离开情绪现场，或干别的事情，或自己冷静下来想一想。在怒火中烧时，最好采用“逆情性思维”，逆情性思维是指沿着激情的反向去考虑问题。假如你要发怒时，把思路从“恨”的方向抽步回头，朝相反的方向想想，看看自己恨得是否完全对头。对方损害了自己什么？是不是就成了自己不共戴天的仇敌？我对他发火有什么好处？若能从这几个方面反复考虑，你就会被这种“回头想”的思维从愤怒的指向中拉回来。

(3) 提醒

在发怒时要提醒自己，每个人都有自己的不同见解，你若希望对方改变他的观点，只不过会延长你发怒的时间而已，为何不允许他人有自己的选择呢？正如你有你的选择一样，有时光靠自己内在的努力还难以奏效，这时就需要得到外界的提醒和帮助。林则徐每到一地，都要在房间的墙壁上贴上“制怒”二字，目的就是经常提醒自己戒除好发火的脾气。应该记住：不要苛求人人都赞同你的意见与行为。

(4) 释放

有时候，怒气确实膨胀起来，一时控制不住，那就应设想把它释放出来，但不能伤及他人。你可以找你的知己，尽情地倾诉你的苦衷。你还可找一个空旷的地方，用力喊出你想要讲的话，或一气跑上30米，跑得满头大汗，让你的怒气随汗水一起流淌，然后用温水痛快地洗个澡。

日本松下电器公司所属的各个企业，都设有“出气室”。牢骚满腹的工人，走进“出气室”，尽可拿起木棍，对准安放在那里的象征着经理、老板的橡皮塑像揍个痛快，然后可进入“悬谈室”，将心中的不快尽情倾吐。有时把心中的怒气随便地写在纸上，也会使你轻松。

一位名叫阿柏拉德的哲学家说过这样的话：“火气甚大，容易引起愤怒的烦扰，是一种恶习，而使心灵向着那不正当的事情。”对于处在新世纪初不断迎接挑战的人们，掌握一些制怒与释怒的艺术，对于生活与工作大有裨益。

四、远离多疑：点亮自己信任的心灯

多疑，是指一种由主观推测而产生的复杂的不信任他人的情感体验，是一种封闭式思维的结果。

在人际关系日益复杂的今天，人们的多疑心理也日益加重。这种心理严重的人总是毫无根据地猜测周围的人和事，长期存有这种心理，对青少年的身心健康极为不利。

多疑心理是一种狭隘的、片面的、缺乏根据的盲目想像。陷入多疑误区的人是活得很累的。如果多疑发生在朋友之间，就会破坏纯真的友谊；发生在恋人之间则会妨碍感情的发展；发生在同事之间，就会影响正常的工作。总之，多疑心理不但害人而且害己。



✳ 名家名言

多疑是破坏友谊的毒素，而信任则是惟一医治它的良药。

——〔俄〕亚未契斯

胡乱多疑的人是在乱舞一柄双刃剑，伤人又伤己。

——〔俄〕列别捷弗

无端多疑的人是在树假想敌的人，也是一个内心孤单表面坚强的虚伪的人。

——〔法〕莱辛·巴赫

多疑的黑云蒙蔽了我们的心灵之窗，使我们的灵魂黯淡齷齪，最终会毁掉我们本应拥有的一切人间美好的友谊。

——〔英〕拉罗·杰夫内

✧ 心灵图片

▲ 会不会是我

于启是一名初中学生，他身材矮小瘦弱，皮肤白皙，还戴着一副眼镜。他生性胆小内向，从不高声说话，其他同学课间欢快地打闹时，他总是睁着一双恐惧和闪烁不定的眼睛在一旁观望。

于启的家长在他 3 岁时就离了婚，他一直跟着妈妈，从此便失去了父爱。

12 年过去了，于启和妈妈相依为命，住在一套一室一厅的单元房里。婚姻受挫的妈妈像是被吓坏了，惟恐自己和孩子再受什么伤害。她从不让于启和邻居的孩子一起玩，怕他受欺负，怕别人嘲笑他是个没有父亲的孩子。从于启上小学一年级开始，无论自己的工作多忙，也无论天气多么恶劣，妈妈都亲自送于启上学，接于启放学，天天如此。如今于启已上初中三年级了，当他放学后走出校门，一眼就能看到站在路旁那棵槐树下的妈妈的身影。在家里，妈妈常常告诉于启要会保护自己，不要轻信任何人，轻信的人最容易上当等等，并且常给他讲一些社会上人情淡薄、人心险恶的事例，为的是加强于启的自我保护意识，免得吃亏上当。

在妈妈的“精心”保护下，于启不仅极少与外界接触，失去了了解社会、了解他人的机会，而且还错误地认为所有的人和事都是不值得信任的，他缺乏对人的最基本的理解和信任。在学校里，他不合群，同学和老师不主动接触他，他是决不会先开口说话的。他不敢也不习惯与人交往，尽管每当看到同学们欢天喜地的时候，他的心里也

充满了羡慕和向往，但妈妈列举的过多的反面事例很快就会压倒他那稍纵即逝的冲动和欲望。天长日久，于启便习惯于那种独来独往、冷眼旁观、孤僻少言的生活。

有一次，班里组织同学们去青石河郊游。郊游期间，老师给每一个同学发了一瓶矿泉水和盒饭。边吃喝，边做游戏的同学们玩得十分快乐。返校途中，好开玩笑的李庆笑着对周围的几个同学说：“看谁明天拉肚子，我刚才把某公子的矿泉水换成了青石河水，那可是鱼虾和螺蛳的洗澡水啊！”说完大笑着飞快地骑到前边去了。于启也听到了这句话，他开始怀疑：“李庆说的‘某公子’会不会是指我呢？他刚才说这句话时，好像对我这边瞟了一眼。”这样想着，他又向李庆离去的方向望了望，正好看见李庆回过头来冲着这边直笑。于启心想，他一定是趁自己不注意时悄悄地拿一个空矿泉水瓶装进河水后换走了自己那瓶真矿泉水。于启回忆刚才喝的水，真的感到与刚开始喝的那几口味道不同，有些发腥发咸。他不由得感到一阵恶心，肚子也有些下坠感。

妈妈把他从学校接回家里后，于启怕妈妈生气，没敢把这件事告诉她，便自己打开药箱，根据药瓶上的说明吃了两片药就睡了。第二天起来后他仍然感到肚子里不舒服，总想去厕所。来到学校后，怎么看，他都觉得李庆的表情不自然。于是，他越发相信自己是喝下了河水——那些“鱼虾螺蛳的洗澡水”。

几天之后，于启真的腹泻了。在妈妈的再三追问下，他才说出了事情的原委。妈妈听后十分恼怒，她不顾于启的劝阻，到学校找到班主任说明来意，要求学校严肃处理李庆。后经老师调查，李庆根本没有搞这个恶作剧，他在路上对同学说的那句话是随便开了个玩笑。于启去医院做了几项检查，最终也没有查出什么问题。

后来，于启的情况越来越糟，整日谨小慎微，从街上买回的食品一定要高温消毒后才敢吃；夏天从不吃冷饮；冬天出门必须戴上帽子

口罩，全副武装起来。对身体状况也过分关心，稍有头痛脑热便异常担心，请妈妈带他到医院频繁地做各种检查。于后的表现越来越怪异，这种情况令于后的妈妈特别苦恼。

心态显微

▲ 多疑心理及其危害

多疑，从字面上看就是猜测、揣度、疑惑、估摸的意思。

多疑，往往是明显地缺乏事实根据地起疑心，在许多时候也是缺乏思维逻辑。大凡多疑心强的人往往只凭个人主观猜测，以主观想像来猜度别人。他们往往戴着有色眼镜看人，在他们看来，人性都是虚伪的、丑恶的。在这种心态支配下，他们总是处处小心别人，防范别人，戒备心非常强，有时甚至口是心非。人家一扬眉，他就说别人看不起他；人家一撇嘴，他就说人家讨厌他；人家说的话本没有什么敌意，经他一描绘就矛盾突出；人家在说自己的悄悄话，他便怀疑在说他的坏话。总之，对别人的一举一动都耿耿于怀，觉得别人的一言一行都是对自己的侵犯。

多疑心强的人，精神常常处于一种人为的高度紧张的状态，凭自己的想像，凭个人的好恶来理解周围的一切，于是，捕风捉影有之，吹毛求疵有之，无中生有有之，把人际交往的正常状况都扭曲了，都当成“敌情”来处置了。

从心理学上讲，多疑心理是一种由主观推测而产生的复杂的不信

任的情感体验，是封闭式思维的结果。多疑心理严重的人总是戴着“怀疑”这个有色眼镜看待周围的一切，毫无根据地猜测、怀疑他人，全然不知自己的多疑是建立在缺乏事实依据、毫无道理的主观臆断之上的。在他们看来，被怀疑者的一言一行、一举手、一投足，甚至一个眼神都是可疑的，这正应了那句俗话：“疑心生暗鬼。”

一位中学生曾这样说：“每当我做错了事，即使别人不知道，也怀疑别人已知道，好像正在盯着自己。走在路上，看见别人朝自己看时，就想他是否对我有什么看法，好像很恨我似的，甚至到处都有眼睛盯着我。有时怀疑全班同学都恨我，甚至全校的师生都恨我，好像这个世界没有亲人似的。有时得了一点小病，身体不舒服时，怀疑自己是否得了大病，甚至是几种疾病。”

按医学心理学来讲，这位同学患有多疑性精神病和疑病症。这是临床上常见的一种神经官能症。

一般的多疑与多疑性心理疾病，两者有性质的不同，其主要区别有四个方面：一是多疑的前提与内容是否合理，一般人是否认可；二是用的推理方法是否合乎逻辑；三是一旦发现多疑的内容是错误的，是坚持还是能修正错误；四是多疑对象或内容证实是错误的，不但不信服，反而泛化。前三者也可见诸一般多疑的人或有多疑性格者，而第四点则是多疑性精神病患者所特有的。



在日常生活和学习中，多疑心理随处可见：一些学生看到同学背着自己说话，便怀疑是在议论自己；看到某同学与老师接触，便多疑

是打自己的小报告；自己被老师批评了，就无端怀疑是某个同学从中捣鬼；身体稍有不适，又怀疑自己患了严重的疾病，甚至是不治之症。猜疑者疑神疑鬼的做法不仅让旁人厌烦，也使自己痛苦不堪。对青少年的成长和发展来说，多疑的危害也是不容忽视的。

(1) 把自己引入主观想像的死胡同

多疑可以使人背离是非判断标准，把人引进主观想像的死胡同中。

大家都读过莎士比亚的《奥赛罗》，主人公奥赛罗中了坏人的奸计，不经分析和调查，便对妻子黛丝德蒙娜的忠贞产生了怀疑。他把许多并无关联的现象主观地联系在一起，妒忌、怨恨焚烧着他的心，最后终于忍无可忍，亲手掐死了纯洁的黛丝德蒙娜。真相大白之后，他追悔莫及，无法原谅自己，拔剑自刎，死在了妻子的脚下。

对于猜忌心的危害，英国思想家培根认为：“多疑之心如蝙蝠，它总是在黄昏中起飞。这种心情是迷惑人的，又是乱人心智的。它能使你陷入迷惘，混淆敌友，从而破坏人的事业。”

(2) 影响人的情绪，有损身心健康

多疑使人闷闷不乐、抑郁寡欢，无法品尝生活的乐趣。心存疑虑的人，内心总有解不开的困惑，总是处在摆脱不了的苦闷、惶惑和烦恼之中，庸人自扰，提心吊胆地生活。由于他们自我封闭性太强，对周围的人缺少最起码的信任，对外界的各种信息都持怀疑态度，自己的内心世界又不愿公开，缺乏心的交流和真情的抚慰，因此终日闷闷不乐。继续发展下去，还会逐渐由不信任他人到怀疑任何人，由怀疑他人到怀疑自己，对自己没有信心，并且会渐渐变得自卑、胆怯、懦弱，行为上显得消极和被动。

(3) 造成人与人之间的隔阂

多疑必然造成人际关系的紧张及人与人之间的隔阂。由多疑而引

起的人际关系紧张不仅会进一步加深多疑者内心的痛苦，而且还会促使其更加怀疑人与人之间的真情，恶性循环必然导致多疑者陷入作茧自缚的困境中不能自拔。

▲ 多疑心理的不同表现

多疑，是每个人都存在的一种心态。正常的怀疑是与轻信和盲从相对立的，是人们的心理从幼稚走向成熟的标志。马克思在回答女儿的问题“你最喜欢的格言是什么”时，就写道：“怀疑一切！”怀疑意味着对传统和成见的反叛，是通向智慧和科学的必经之路。

但是“物极必反”，如果怀疑超过了一定的界限，对一切事物都持不信任态度，很轻易地就动了怀疑之心，终日疑神疑鬼，就会形成一种病态心理。病态心理不但妨碍人与人之间的感情和友谊，还会平添许多忧愁和烦恼，甚至引起病变，损害身心健康。

从医学的眼光看，多疑这种精神状态能够刺激脑垂体，打乱腺素的正常分泌，引起植物神经功能紊乱，使各种疾病乘虚而入。由多疑引发的病症很多，例如头晕眼花、胸闷心悸、腰背疼痛、恶心呕吐、失眠健忘等，严重的还可能发展成神经分裂症等精神疾病。

病态的多疑症，根据其在患者身上的不同表现，可以划分为若干类型。

（1）自我多疑型

这种人基于自卑感和缺乏自信心，对自己的能力和身体疑虑重重，惶惶不可终日。这种人在学习和工作中稍遇困难，便悲观失望，怀疑自己脑子太笨，能力太差，认为自己不是干这种事的“料”，而缩手缩脚，不敢勇敢地去尝试，结果错过时机，误了大事。平时身体

稍有不适，便胡乱多疑，咳嗽几声，就以为患了肺病；偶然食欲不佳，就认为是得了肝炎；头痛脑热，就怀疑是肿瘤作怪。这种人把主要精力都用来多疑自身的“噩运”，无法投入正常的工作和学习，也无法保持旺盛的精力和健康的身体。结果形成了恶性循环：认为自己能力低下而不敢放手工作，结果不仅无所成就，能力也因得不到锻炼而日渐衰退；认为疾病缠身，无法痊愈，种种病象也随之而来。

这种人其实是跟自己过不去，自讨苦吃。要解除他们的不健康心理状态，须帮助他们清醒客观地看待自己，指出他们的优点和长处，及时表扬他们的成绩，使之树立足够的自信；对于身体状况也应科学地分析，有病治病，无病则解除疑虑。不切实际地捕风捉影，对人对自己都不会有好处。

（2）环境多疑型

这种人基于对旁人的不信任和过度敏感，觉得周围的人都在盘算自己、要跟自己过不去。别人在聊天，就以为是说自己的坏话；别人在一起互相开玩笑，就把话往自己身上套，以为别人是在指桑骂槐，攻击自己。这种人的心理与阿 Q 很相像。阿 Q 一方面头上有癞疮疤，所以讳言秃，连光、亮之类的字眼也不许别人说；另一方面又无端怀疑旁人，看到男女在一起说话，就以为人家“不正经”。疑心重的病人也是如此，既怀疑别人向自己要阴谋、放冷眼，又认定旁人之间的关系一定是肮脏龌龊的。这种心态的人，不但自己会妄想成病，还常常搅得周围不得安宁。

▲ 多疑心理产生的原因

多疑心理是一种狭隘的、片面的、缺乏根据的盲目理想。它是怎

样产生的呢？为什么会产生呢？

（1） 认知方式的偏差

多疑首先是由于人们的认知方式出现偏差而导致的。以点带面、以偏概全、循环论证的认知方式使得个体在认识周围事物时产生知觉、归因等偏差。具有这种认知方式的人一旦产生疑点，对信息的摄取范围就大大地缩小了，并且将所有的分析、推理和判断建立在只能证明自己设想的信息上，结果进一步验证和强化了原先设想，使其更“信”以为真，“圆”了其说，造成疑心更重、更加泛化。

（2） 缺乏自信心

有些人在某些方面自认为不如别人，因而总以为别人在议论自己，看不起自己，算计自己。如果别人在一起说话时对自己投来了不经意的一瞥，他会认为别人正在说自己的什么坏话；如果有人开了极平常的善意的玩笑，他也会信以为真；即使是别人相互之间的指责，他也会认为这是“指桑骂槐”。

（3） 对先前遭受过的挫折体验过深

多疑心理的产生还是挫折引起的一种心理防御。有些人以前由于轻信别人、轻视自己所面对的事物，结果遭受了较大的挫折，并长期保留着对挫折经历的深刻体验，这使得他们矫枉过正，从一个极端走向另一个极端，不敢再相信任何人和事。

（4） 长期自我封闭

长期的自我封闭、不与外界打交道，使得人们对外部世界感到更加陌生，在这种情况下，个体在与外界打交道时难免比常人有更多的怀疑、戒心和防备。

多疑心重的人往往思维趋于封闭性，视野不开阔。多疑，一般都以一个假想目标——人和事为出发点进行封闭性思维。思维总是沿着

封闭的环形轨道这个怪圈行走。

(5) 对他人的信任度不够

正因为对他人缺乏信任，在心理上就会对别人产生不放心感，才会把他人的言行往坏处想。恋人因故不能按时赴约或未能赴约，你就多疑他可能变心；同事对你不大热情，你就多疑对方在有意排斥你。不信任对方，就没有安全感，发现对方一点“蛛丝马迹”，你就会“草木皆兵”。

(6) 缺乏冷静的态度也是多疑不断升级的一个主观原因

人们对事物不可能全部了解，总有不知道的某些事情。但当发现别人有“可疑”的行为时，如果不听信谣言，不凭主观揣测，而是凭着冷静的态度，认真地进行一下调查和了解，真相是会大白的，疑虑自然会解除。

*** 心灵鸡汤**

▲ 克服多疑心理的有效方法

心理学家指出，克服多疑心理应从以下几个方面入手。

(1) 加强积极的自我暗示

当自己的疑心越来越重的时候，要运用理智的力量进行“急刹车”，控制住自己的“胡思乱想”，要引进正反两个方面的信息，要一分为二地看待自己怀疑的对象，想办法加上一些“干扰素”，如：“也许是我弄错了”；“也许他(她)不是那种人”；“也许情况不像我想像的那么糟”，等等。条件允许时，可作一点调查，以澄清事实

真相，也可以请自己信得过、人品又很正派的朋友帮助分析事情的来龙去脉，清除自己的一些不符合实际的假想和推测。

(2) 要信任别人

俗话说，“用人不疑，疑人不用”，既然你选择他作为你的朋友、同事或恋人，就应该充分信任对方，相信他是胸怀坦荡的，相信他不会做不利于你的事。当然，信任是一个双向的过程，在自己真诚待人、获取他人信任的同时也形成他人对你的信任。

(3) 要学会全面、辩证地处世待人

要根据事实，实事求是地去看待人、处理事，而不要轻信流言，单凭主观想像看待问题。

(4) 要及时释疑解惑

疑心的产生，必然有一些诱因，或者是对方的过失，或者是彼此的误解。在这种情况下，要开诚布公地、及时地把问题摆到桌面上，用善意的、讨论的方式交换意见，澄清事实，消除疑惑。

(5) 加强交往，增进了解

多疑往往是彼此不了解、掌握有关信息过少的结果。多疑产生后，常常又加剧了彼此的隔阂。明了此理，就应主动地增加接触，在交往过程中客观地观察、了解和把握怀疑对象的有关情况，最好能与对方进行开诚布公的交谈，结果就会发现造成自己产生多疑之心可能是由于错误信息的传入；可能是由于一句不经心的玩笑引起的误会；也可能是一些庸人、小人搬弄口舌所致。这正如人们常说的那样：长相知，才能不相疑。

(6) 培养自信心

人有所长，亦有所短，每个人都应当看到自己的长处，培养起自信心，相信自己会与周围人处理好人际关系，会给别人留下良好的印

象。这样，当一个人充满自信地进行工作和生活时，就用不着担心自己的行为，也不会轻易地怀疑别人是否会挑剔、为难自己了。

▲ 老师和家长的职责

作为老师和家长，应当采用正确的方法，给青少年一个宽阔的胸怀，让青少年远离多疑。

(1) 帮助青少年认识危害，加强修养

老师和家长要教育孩子认识无端多疑的危害及不良后果，教导青少年要用高度的理智、宽阔的胸怀、友善的态度对待他人，只要做到如朱熹所说的“心广如天地，虚旷如日月”，也就不会为些小事而斤斤计较，无端多疑了。

(2) 和青少年及时沟通，开诚布公

有时，多疑可能是由彼此间缺乏交流引起的；也可能是人为地设置心理屏障而导致的；还可能由于误会，或存心不良的人故意搬弄是非的结果。对于这些情况造成的多疑，告诉孩子最好的解决办法就是通过适当的方式，选择合适的时间、地点，同被怀疑者进行开诚布公、推心置腹的交谈。人们常说，长相知才能不相疑，如果交往双方都能做到襟怀坦白，开诚布公，才会相互信任，而有了信任这个心理基础做前提，多疑心就会烟消云散。

生活中常见到这样的情况：一个人对另一个人产生了误会，通过坦诚的交流，或偶尔从他人那里了解到，原来事情并非和最初的想像一样，完全是一场误会，与所疑之人甚至没有任何关系，因而心中的疑雾立即消散，灿烂的阳光马上映在脸上。因此说，及时沟通、坦诚相见是化解疑心的好方法。通过沟通和相互交流，原来的误会可能得

到及时的消除；如果是看法、观点不一致，可以在交流中了解对方想法的同时，也让对方知道自己的所思所想；倘若双方之间真的有什么矛盾，在交流中也可以心平气和地讨论和商量，不至于产生严重的冲突和进一步的多疑，从而避免矛盾的加深和感情的恶化。

（3）教导青少年把精力投入到有意义的事情中去

老师和家长应让孩子平时把自己的精力和时间多用于学习上，做些有意义、有价值的事，让生活变得愉快而充实。这样就不会再有闲情去猜测这个人，怀疑那个人。

学习之余多锻炼身体或从事一些音乐、书法、绘画等活动，则可以使精神得到陶冶。多从事这样的活动，身体和心理都会感到很放松，不仅可以从精神上摆脱多疑心造成的苦恼，而且也会达到心理平衡，有利于身心健康。

五、切莫失礼：有礼才有好人缘

礼就是礼貌、礼节、礼仪，它是人们在日常生活中相互表示尊重的必要形式。青少年由于不懂礼的知识而造成失礼，成为他们常犯的毛病。

古人云：“不学礼，无以立”。在大力提倡社会主义精神文明的今天，讲礼貌、讲文明，不仅是每一位公民必须具备的社会公德，而且，它对青少年将来走上社会、妥善处理人际关系、从而赢得他人的尊重都是不可缺少的。

青少年尤其要懂得的是：每个人要想走向成功，都需要他人的相帮相助，而一个彬彬有礼，举止文明、时时懂得尊重别人的人，是人们乐意相助的对象。反之，一个常常对人失礼的人，是很难有人愿意为他卖力的。



✳ 名家名言

对人无礼，不是一种恶劣性格的表现，而是多种恶习的集中……

——〔葡〕布鲁雅尔

礼貌是儿童与青少年所应该特别小心养成习惯的第一件大事。

——〔美〕约翰·霍克

礼貌不仅是对他人的尊重，它还经常可以替代最高贵的感情。

——〔法〕梅里美

礼貌使有礼貌人的为自己的修养而自豪，也使那些受人以礼相待的人们喜悦。

——〔法〕孟德斯鸠

只有尊敬别人的人，才有权受到别人的尊敬。

——〔前苏联〕霍姆林斯基

▲ 他因失礼而得罪了好友

一天，五年级（3）班的李芳因作业马虎、字迹潦草，被班主任王老师叫到办公室批评了一顿，并要求她把作业重做一遍。从办公室出来，李芳心里因受批评正窝着一股气，突然不远走过来一位中年人，他远远地向李芳招呼道：“小同学，请问你校长办公室在什么地方？”李芳此时正懒得理人，因此没好气地说：“门上都有牌，你自己不会找？！”说完头一扭向班级走去。

放学时，李芳的好朋友邵丽娟叫住了她：“李芳，跟我一起坐车回家吧，我爸爸今天开车过来了，他找校长办点事，我们正好方便。”李芳高兴地与邵丽娟一起向校门口的停车处走去。但当李芳见到坐在驾驶室里那个上午向她问路的中年人时，她一下子明白了过来，她赶紧松开了拉着邵丽娟的手，说：“哎呀，我还有点事忘了，你先走吧！”说着就往回跑。邵丽娟叫道：“李芳，要不要等你？”“不用 不用！”李芳头也不回地答道。

邵丽娟上车后，对爸爸说：“爸，我们等一会儿吧，也许她马上就会出来。”爸爸说：“不要等了，她是不会坐我的车的。”然后他将李芳突然回头的原因告诉了女儿。邵丽娟听了爸爸的叙述，对李芳非常失望，她说：“李芳怎么会是这样的人呢？我今后再也不理她了。”就因为这样一件失礼的事，这两位曾经十分要好的同学，从此，竟形同路人了。

▲ 知礼乃是修身之道

“修身治国平天下”。如何修身？而“礼”则为之首，一个不懂“礼”的人，不论学问有多深，不论文凭有多高，不论能力有多大，而最终不会实现自己的价值。因为不知“礼”而不得“人和”。一个失去人和的人就难以谈什么事业了。因此，在经济为中心的社会能否做到为人处事处处有“礼”是一个人的立足之本。

礼仪的实质到底是什么？

《中学生礼仪常识及素质培养》一书做了这样的阐述：

传统的“礼”包含的内容大体可归纳为三个层面：一是指治理国家的典章制度；二是社会生活中所形成的作为行为规范和交往仪式的礼制及待人接物之道；三是对社会成员具有约束力的道德规范。



现代“礼仪”一词，是由法文演变而来的，原意为法庭上的通行证，它进入英文后，就有了“礼仪”的含义，意为“人际交往的通行证”。这一概念所包括的内容十分宽泛。现代礼仪概念的内涵概括为：

——礼仪是指一个人内在的文化、艺术、道德、思想素养的外在

表现形式

凡是把人内心待人接物的尊敬之意，以令人愉快的方式通过美好的仪表形式、规范的言谈举止表达出来，就是礼仪。

——礼仪是指人们在各种社会交往活动中形成的用以美化自身、完善自我、修身养性、敬重他人的约定俗成的行为规范与准则

礼仪具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。

礼貌是指人们在相互交往过程中表示敬重和友好的规范行动，是言语动作谦虚恭敬的表现，是敬意、友好、得体的气度修养的体现。礼貌是一个人在待人接物时的外在表现，这种表现是通过仪表及言谈举止来体现的。东汉经学家赵歧解释：“礼者，接之以礼也；貌者，颜色和顺，有乐贤之容。”宋代文学家司马光则要求“凡待人无贵贱贤愚，礼貌当如一。”在人际交往中，无论对什么人都要一视同仁，讲究礼貌。

“礼貌像只气垫：里面可能什么也没有，但是却能奇妙地减少颠簸”。青少年学生应该努力养成礼貌待人的良好习惯。

礼节是指人们在社会交往过程中表示出的尊重、祝愿、致意、问候、哀悼以恳请相互给予必要的协助与照料等所惯用的形式和规范。

《礼记·儒行》说：“礼节者，仁之貌也。”《简明不列颠百科全书》对“礼节”作了详细的解释：“礼节是规定社会行为和职业行为的习俗和准则的体系。任何社会单位，都有法规维持和实施的公认的行为准则，也都有为习惯和社团压力所强迫实行的行为规范。对违礼节的人，不作正式的审讯或判决，但要受群体中其他成员的责难。不论社会的物质文化水平如何，任何一个有高层次结构的社会，都会有它的礼节。根据这种礼节，每个人都知道应该怎样对待别人，也知道别人会怎样对待自己。”礼节是礼貌的具体表现方式，包括公共交际场合的谈吐举止、服饰、待人接物的方式，招呼致意的形式等。在文明社

会中，礼节有着严格规定的仪式，它反映着社会的某种道德原则和对人的尊重与友善。

仪表是指人的外表。如容貌、服饰姿态、气质风度、个人卫生等，是礼仪的重要组成部分。

仪式是礼的程序形式，指在一定场合举行的具有专门程序、规范化的活动。如签字仪式、开幕式、颁奖仪式等等。

礼仪是人类社会为维持社会正常生活而共同遵循的最简单、最起码的道德行为规范，它属于道德体系中社会公德的范畴。是社会人际关系中，用以沟通思想、交流感情、表达心意、促进了解的一种方式，是人际交往中不可缺少的润滑剂和联系纽带。

礼仪虽然对人有较强的约束力，看似“装点门面”，而实则能美化人们形神统一的良好形象，使人的能力和智慧闪光，令人因温和尔雅和礼貌文明而处处受欢迎，礼仪是一封永远的介绍信。正如闻名于世的巨著《西方礼仪集粹》的编著者米莉·波斯特所述：“表面上礼仪有无数的清规戒律，但其根本目的却在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方，使人变得平易近人。”

▲ 青少年常见的失礼表现

礼仪是看起来容易，做着较难的一种传统美德，在人生成功的路上，礼仪往往起着关键作用。

无礼难以在社会立足。懂得礼仪，以礼待人是每个青少年都应该学会的最起码的做人常识。患有“失礼症”的人往往不注重小节，因此举手投足都容易引起对方反感，这样便很难与他人建立起和的关

系。下面就是一些不懂礼貌的青少年常有的失礼表现：

(1) 倾听时东张西望

别人跟你说话，渴望倾诉，希望你能倾听下去，而有些青年人做不到，听不进去，东张西望，走神不专注、要不习惯地把一条脚放在另一条腿上不停地颤动，手不停地敲击桌子，或不时地看看手表，弄得说话者非常尴尬。

(2) 公众场合耍小动作

在公众场合交谈中，不注意控制自己的行为做出一些让人生厌的动作，例如当众吐痰，打喷嚏不顾及他人，当众搔头皮，掏耳朵，抠鼻孔，剔牙，咬指甲，剜眼屎，搓泥垢等，这些小动作均属失礼表现。

(3) 谈吐没有分寸，无节制

如果动作属于身体语言，那么谈吐则是有声语言，有声语言代表着一个人的层次和气质，一个人谈吐的表达方式将是十分关键的，最能体现一个人的素质，常见有以下几方面：

①说话不分场合

在庄重的场合大喊大叫，大声喧哗，例如在丧事场合，家属正在悲痛时刻，而失礼者常是无所顾忌，工作场合说些粗话俗语令人十分反感。人家吃饭时，大喊去厕所，要不说些令人作呕的事，进了厕所还常问“你吃饭了吗？”让对方左右为难。

②说话不分对象

说话看对象，针对对象进行编织语言，该说什么，不该说什么，是十分关键的。有一个小故事最能说明问题，有一个未出嫁的姑娘走在大街上，这时过来一个问路人，叫到：“喂，大嫂，我问个路。”这位姑娘一听就气不打一处来，把眼一瞪，吐出了三个字：“神经病！”对方一听就蒙了。因此失礼者说话往往不分职业，年龄，随心

所欲。

③说话带脏字，不得体

一口一个他妈的，满口污言秽语，有事求人不会用谦语，如问路时不会说“劳驾”、“打扰一下”，办错了事不会自责，见面不知问候，分手不说“再见”，误认为这些都是客套话没有必要。

④以自我为中心

口口声声“我”怎么样，不管别人说什么总是与我联在一起，尤其是说起自己的长处，那更是口若悬河夸夸其谈，这以“自我为中心”的说话方式是交谈中的一大忌，正如常人所言“好说己长便是短，好说己短便是长。”

⑤直言不讳不知委婉

委婉是一种明婉和婉转又能清晰明确地表达思想的谈话艺术。它的显著特点是言在此而意在彼，因此，巧用委婉交谈时更为得体。无礼者自以为直来直去不愿转弯，而实际上往往误事，如一方出了横祸，应该委婉间接地转告对方才是，这是在为对方着想，可有人偏直接去转告，而造成出科意料地结果。我曾经救过一个酒鬼，他撞在栏杆上，上牙撞下几颗，满嘴是血，当我把他送家去时，刚进门，他上高中的妹妹就喊“我哥出车祸了！”他妈一听还没动就瘫在屋里，我们又反过来救他妈。再有就是对于老年人离开一般说“走了”、“过世”而无礼者开口便是“死了”。

⑥不懂倾听艺术

倾听是一门学问，别人说话尽力以倾听为上策，无礼者不是插话就是打差，要不就是找死理，“抬杠”，对于人家说话还没说完就似乎什么都知道了，对别人说的事不感兴趣，故意阻止对方倾吐心声，以至弄得双方交谈时不愉快。

（4）交往不懂礼节

信息社会交往更加频繁，从书信到电话，从电话到上网以至发短

信，日常生活中礼尚往来，能否讲“礼”是感情保持长久与否的关键，因失礼而失去更多东西。

①电话交往不用敬语，雅语，礼貌语

接到电话第一句是“你找我干吗？”“你有什么事快说”，给对方打电话不会说“这会儿方便吗？”也不先自我介绍，开口就说事，电话收尾不知说“再见”而是随手摘机，让对方误会。

②朋友往来不主动而被动

即为朋友说明有一定感情基础应主动热情才是，而失礼者“朋友有喜事不知奉送给祝贺的话，朋友有难不知过问伸出热情之手，而是有用是朋友，无用是路人。”对方帮助了你不知道登门道谢；对方物质方面援助了你，不知加倍偿还。更有甚至喜欢找对方弱点对别人交往要求过高，而对自己却“改革开放”，常言说“要想人敬你，首先你敬人。”自己无“礼”怎能求得别人之“礼”呢。人是感情动物，你敬他一尺，他敬你一丈，这是起码的知识。

✿ 心灵鸡汤

▲ 青少年应积极学习各种礼仪

青少年在学校的主要活动是在教室听课学习。但校园生活丰富多彩，学生还要参加很多教室以外的集体活动，如升国旗仪式、开学、毕业典礼、校庆、各类纪念活动、颁奖、各种比赛、听报告、观看文艺演出等集体活动，还要参加各种实践，在这些活动中得到全面发展。而这些活动均有严格的礼仪规范，在这些活动中，学生的行为举止更能体现出其品德修养、礼仪修养、意志品质、集体观念、责任

感、牺牲精神等多层次的综合素质的高低。因此，需要对学生进行较长时间的礼仪规范的严格训练，使学生逐渐养成自觉遵守的习惯，创造良好的校风。

学生参加升国旗仪式。衣着要整洁庄重，有校服的学校应要求学生穿校服。升国旗、奏国歌时，全体同学应肃立，表情庄重，向国旗行注目礼。唱国歌严肃、准确，声音洪亮。

上台发言、颁奖、表演时，走姿要稳健大方，站姿端正，脊椎挺直，表情举止大方自然。仪容仪表整洁端庄。大会发言先向师生和听众致礼，发言结束道谢。接受奖品、奖状要用双手去接，并向授奖者行鞠躬礼致谢，然后面对台下，将奖品高举过头顶向观众展示后，双手拿好贴放在胸前。参加表演对观众给以的热烈掌声应行躬礼，微笑致谢，从指定的台口上场或退场。

参加开学、毕业典礼或其他结业典礼、庆典仪式等集会活动，应准时整队秩序入场、退场，仪式进行过程中，要保持会场肃静，不随意说笑走动，不可迟到可早退。

听报告、参加演讲朗诵及其他学生比赛活动，观看校园艺术表演，应该尊重参赛表演者，按时到达会场，自觉遵守会场秩序，注意力集中，并适时报以热烈的掌声以示感谢、祝贺、鼓励。不交头接耳，不随便谈笑，更不可起哄叫倒好。应该善始善终，不随便进退，否则那是对别人极大的不尊重。

在这里特别强调指出，有的人自由主义思想严重，集体观念、尊重他人的意识淡薄，表现在参加集体活动时随意性强，不合自己口味了便随便与周围人交谈、嬉笑打闹、随便进出会场。这种行为不仅仅是体现出一个人礼仪修养低的问题，更重要的是反映出一个人组织性、纪律性差，集体观念淡薄，责任感、使命感、牺牲精神不强，如果不在青少年时期加强训练培养，将来在集体、国家需要的关键时刻就不可能有忘我的牺牲精神，就经受不住考验。

▲ 青少年应遵守校园礼仪规范

青少年主要的学习场所是在学校里，因此，从礼仪的要求上来讲，每个人都要懂得遵守校园的日常礼仪。具体来说，校园的日常礼仪包括如下几个方面：

（1）服饰礼仪

青少年学生尚在求学阶段，学生时期是艰苦的时期。学生服饰应该朴素大方，整洁活泼富有朝气为好。学生服、夹克衫、运动装、牛仔装都适合学生活泼好动的特点。中学生服饰以色彩鲜明、线条流畅、明快简洁为宜，这样才充分显示朝气蓬勃的精神面貌。

在学校，女生不宜穿高跟皮鞋，应穿平底布鞋或运动鞋，这样既便于运动健身，上好体育课、广播操，同时也有利于学生身体健康发育，又可体现青少年健美的身姿。

学生发式，男同学最好理平头、学生头。这显得整洁、干净、富有朝气，更显男性的阳刚之美。如果留长发、长胡须，则会显得与学生身份不协调，因而也就显得不美，或许还会给人一种流气、不务正业的印象。

（2）同学之间的礼仪

在学校同学之间朝夕相处，情同手足。同学间的友情是人类的美好感情之一，学生时代建立的友谊是纯洁、持久的。珍视同学间的友情，处理好同学关系，在自己学习和成长过程中，甚至整个人生的旅途中都会有很大益处。

珍惜同学间的友谊，建立良好的同学关系，不可忽视礼仪的作用。同学间应该互相尊重，和睦相处，以礼相待，注重文明礼貌。

同学之间的友情是在互相尊重、互相帮助、互相关心爱护的基础上建立起来的，是在奉献中得到的。因此同学心中应多想能为他人做些什么、而少想别人应该为我做什么。

(3) 对待老师的礼节

古人云：“一日为师，终身为父”。古代人是把“师”当作父亲来尊敬的。今天，虽然没有必要像过去那样，但对老师的尊重则是不容含糊的。一般来说，在课外，只要见到老师就应该主动问好。在课堂上，除了上下课学校规定的礼仪之外，上课积极配合老师、不随便讲话、不做小动作、遵守课堂纪律都是对老师的尊重。

第③篇

开 启

心灵之锁

青少年的健康成长，是事关国家前途、民族命运的大事。因而，关注青少年的心理健康，就是全社会的共同职责。在现实中，青少年心理障碍的大量存在告诫我们：再也不能不关注青少年的心理健康了。

原本天真可爱的孩子，因为自卑、孤独、忧郁、焦虑等心理疾患而误入歧途，怎能不令人痛入骨髓；而原本可能会走上邪路的孩子，因为及时疏导、关爱、指引等心灵上的挽救而浪子回头，怎能不令人感到欣慰。所以，耐心、细心、用心地开启孩子的心灵之锁，是全社会的共同职责和义务。

一、克服自卑：用自信鼓起人生的风帆

自卑是自我评价过低，自己瞧不起自己的一种不良心理和情绪，是自我意识的一种消极表现。自卑的人，往往不切实际地低估自己，只看到自己的缺陷，而看不到自己的长处，总觉得自己不如别人。自卑的人，由于对自己各方面的评价都较低，所以害怕得不到别人的尊重，从而丧失实现自我的信心。自卑会使人背上沉重的思想包袱，丧失前进的动力，进而影响人的一生的发展。在青少年中，自卑人数近年来呈上升趋势。要消除青少年的自卑心理，不仅需要学校和家长的共同努力，也需要全社会的共同努力。



✱ 名家名言

自卑是没有加油的车，上了路也要停下。自卑是通向自我毁灭的起点，是走向失败的通行证。

——〔法〕波普尔

缺乏一种自信的精神，这往往导致一些本来是萌芽了的天才走向自我扼杀。有了自卑的感觉是在为事业的明天挖坟墓。

——舒卓

一个人，缺少了自信，就容易对环境产生怀疑的戒备，即所谓有“天下本无事，庸人自扰之”；有了自卑，就容易对生活失去信心，即所谓“天下无难事，庸人自卑之”。

——（中国·台湾）罗兰

自卑是自己给自己戴手铐，是自己在扼杀自己的潜能，是自己毁掉自己的毒药。

——〔前苏联〕高尔基

心灵图片

▲▲ “真不如死了好”

王静，是一名高中一年级的女生，在生活中自卑的她，常常过低地评价自己，下面是一段她内心的表白：

“临近升学考试，我心里常被一些说不清、道不明的莫名其妙的感觉袭扰，并且越来越严重。有时心里空荡荡的，没着没落；有时又乱哄哄的，不知应该做些什么。同学们都在争分夺秒地学习，准备升学，可我听课时安不下心，作业懒得完成，考试经常不及格。我这样一个无用的人，将来能做些什么？升学，我能考上吗？经商，我哪有这样的才能？学点手艺去挣钱养活自己，可我又学得进去吗？同学们整天都在忙忙碌碌、紧张地学习，空闲时间还三五成群、欢呼雀跃地参加文体活动及各种竞赛，可我无论做什么事都犹犹豫豫、忧心忡忡，拿不定主意，经常因为害怕失败而退避三舍。我终于心灰意冷，学习成绩不断下降，听课、写作业成了一种负担。生活是这样索然无味。我真心希望自己将来能有所作为，至少成为一个能自食其力的人，可我又总是缺乏把一件事坚持做到底的信心，因为我不相信自己有做好一件事的能力。在同龄人面前，我总感到自己比别人矮一截，有时甚至觉得别人看我的眼神都是鄙视和冷漠的。像我这样一个多余而毫无价值的人，生活在这个世上还有什么必要？真不如死了好

▲ “我死也不上学了”

王航的学习成绩原来是不错的，不知为什么从初二下半年成绩一滑再滑，尤其到了初中三年级，班里挤进了十多个复习生，他更是榜上无名了。学校分了快慢班，抽出一个重点班，挑选出学校最优秀的教师进行重点培养。王航总算分进重点班，而想不到的是期中考试，因成绩较低，又被挤了下来，在挫折面前王航彻底绝望了，“自卑症”一犯，谁也劝不了，死活不想上学了……

王航的父亲是市交通局局长，妈妈是医院的主治医师，一见这形势，愁得束手无策，后来听说北京有个心理诊所，于是开专车带王航前去就诊，尽管心理医生旁征博引，但王航就有一个理念，“我不行，我不上学了。”

在家呆了一个月，自我感到也不是个办法，于是转到另一所学校学习了。可惜，王航已对前途失去信心，去了一周因为不想再受苦，迷恋网吧，家里只好又把他接了回来。

没办法，王航的爸爸高薪聘请家教，给王航辅导，希望他振作起来，开始还可以，边学边玩，打发日子，由于自卑感太强，对学习已失去信心，王航再不想投入地学习了。

中考迫近，同学们争分夺秒，开始了拼搏，而王航大量的时间是偷偷地在电脑上上网聊天……

中考成绩十分不理想，六科只考了 192 分，一个当年的高才生竟因受挫经不起考验产生的自卑而毁了前程，他已经没有上高中的希望，只好凭父亲的关系在交通局上临时班。

不到一年，由于交通局整顿，他立刻被淘汰出来，没办法，他想

做点小买卖，可又没有能耐，只好混一天算一天……

✱ 心态显微

▲ 自卑是吞噬一个人自信之心的恶魔

每个人对自己都或多或少带有一些不恰当的认识。自卑就是一种过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验，是一种认为自己在某些方面不如他人的自我意识和自己瞧不起自己的消极心理。

一个人为什么会自卑呢？

自卑是常见的一种心理现象。自卑与生俱来，人人都有，无论圣人贤士、帝王富豪还是布衣寒士、贩夫走卒，在潜意识里都是有自卑感的。正所谓“天下无人不自卑”，几乎所有的人都存在自卑感，只是表现的方式和程度不同而已。

有关研究发现，人的自卑心理，绝大部分是从儿童时代就已开始引发。弗洛伊德认为，人的童年经历虽然会随着年龄增长而逐步淡忘，甚至会在意识层中消失，但仍将顽固地保存于潜意识中，对人的一生产生持久的影响，所以，童年经历不幸的人更容易产生自卑。

一般来讲，大部分人的自卑感是这样形成的：小时候，他要依靠家长的扶持并依赖家长的哺育，在家长面前他是渺小的。家长同样也



认为孩子是弱小的，这样，潜移默化中，在他幼小心灵的深层潜意识里自然而然地就有了一种“我小”的自卑情结。这种情结大多会一直伴随人的少年、中年和老年，甚至一生。如果他往积极的方面努力，他就会多一些自信，如果向消极的方面靠拢就会多一些自卑。

没有一个人的人生道路是一帆风顺的，不如意事常有八九。因此，每个人前进的路上随时都会遇到各种困难、挫折、失意等，这些都容易使人产生一种自卑心理。

相对而言，自卑感在青少年当中相当普遍。这是因为，进入青春以后，人的自我意识发展得很快，青少年开始独立地观察、分析社会，用自己的观点评价他人，也极其重视他人对自己的评价，非常关心“我”在别人心目中的形象。青少年开始重新审视自己，用挑剔的眼光寻求自己的不足，并常常将其夸大。每个人都在自己心目中塑造了一个理想的、完美的自我形象，希望越大，越是发现理想与现实的差距，于是暗自滋生不满、失望和悲观，同时，加上幼年时代滋长的自卑情结，从而导致了愈加强烈的自卑。

其实，在现实生活中，自卑心理可能产生在任何年龄段和各种各样的人身上。比如说，德才平平，事业不振，往往容易产生“看破红尘”的感叹和“流水落花春去也”的无奈，以至把悲观失望当成了人生的主调；经过奋力拼搏，工作有了成绩，事业上创造了辉煌，但总担心风光不再，容易产生前途渺茫、“四大皆空”的哀叹；随着年龄的增长，青春一去不回头，往往容易哀怨岁月的无情和发出红日偏西的感叹等等。这些都是自卑心理。

长期的自卑，会出现压抑自我、消磨意志、软化信念、畏缩不前、自我怀疑、自我否定等，严重的甚至会导致我们平常所说的心理障碍。

通常，自卑感强的人往往是有过某一特别严酷的经历，有过心理创伤。如有个学生，在整个小学期间的成绩都很差，但4年级前完全无忧无虑，然而后来发生的一件事，却使他难以忘却。那天他与同学正兴致勃勃地踢足球，此时有位成绩优良的同班同学故意捣蛋，他对此提出抗议，并据理驳倒了对方，可对方竟大吵大骂起来。这时，有位任课老师正经过此地，将他们劝解开了，但老师一味训他，反倒安慰那个同学，并冲着他说：“不好好读书，只知道玩！”过去，他再怎么介意学习不好的问题，这时他意识到问题的严重性，并由此产生自卑感。但是，同样的心理创伤，并非所有的人都会产生自卑感，因为心理创伤并不是完全起因于外部的刺激，而还有其主观原因——性格。

一些特殊因素也可以使一个产生自卑，对此，心理学家们作了如下分析：

（1）外势操控

所谓外势操控，是指一个人沦入操控的陷阱之中，只好用逢迎巴结的模式来应付周围，这种人没有太多的自由度和发展空间，从他们的内心来讲，无力也无法构建自己的信心。

现实生活中，强势上级与劣势下属容易建构操控关系，这就不仅使得属下无法一展才华，而且会使下属工作散发出来的成就感散失。

同样道理，专制霸道的家长就很容易培养出缺乏信心的孩子。

（2）过多责难

心理学家做过一个白鼠实验：把白鼠置于通了电的笼子内，持续

不断地通电，初期还活蹦乱跳的白鼠会渐渐地失去斗志，然后瘫软在角落里。

心理学家解释这种现象为“无力感”，也就是所谓的“信心崩溃”。

一再被责难的人，即使是优秀者，自信也会毁灭。心理学家发现，从来没有任何人可以抵挡一而再、再而三的信心毁灭。

在我们的社会里，这样的例子不胜枚举：考了 93 分的学生，仍会饱受惩罚，就因为进不了班级前三名，家长就不断批评孩子没出息等等。

这种方式，仿佛设下一处很高很高的门槛，使人无力跨越。高门槛与高挫折的对应关系是心理学上不变的真理，这样的轮回，容易毁掉青少年的信心形成自卑。

因此说，过多的责难，最易使青少年产生自卑。

（3）走入极端

在现实生活中有这样一些人，自己的实力比较低，但总想干一番惊天动地的事，因此非常害怕失败，总担心实现不了，格外地紧张和苦恼。这类人受到了几个不大不小的挫折之后，就会很“受不了”，所持的抱负感就会从一个极端走向另一个极端，从而形成自己什么都不行的自卑心理。

还有一些人不太注意克服自己性格中的弱点而发展成为自卑心理。譬如，有的人过于羞怯，性格非常内向，胆小怯懦，从而形成了自卑心理；有的人因过分地利己，不愿与他人交往，形成了自卑心理；有的人则是因为保守，谨小慎微，性格狭窄，优柔寡断，总是为一些区区小事而困惑，产生了自卑心理。

（6）身心缺陷

有的人之所以具有极强的自卑心理，则是由自己身体上或心理上

的缺陷或残疾引起的。例如，一般来说，残疾人因为自己肢体的“不自由”而被限制了活动范围，限制了能力的发挥，或者因为残疾而破坏了身体的容貌，破坏了自己的形体美，因而对世界和周围的人产生多疑，总认为周围人在嘲笑自己，看不起自己，自卑心理极强。再如，有的人患有口吃的毛病，怕被他人笑，因而不敢说话，时间一长，也就患上了严重的“自卑病”，而且越是自卑，就越是害怕，口吃就越是严重。

▲ 自卑在现实中的各种表现

当一个人自卑的时候，会有一些或引发一些自卑行为，这些行为往往会通过一定的形式表现出来，以下 6 种是常见的自卑行为表现形式，其中有消极行为，也有积极行为。

（1）孤僻行为

由于感到处处不如别人，学习、生活与工作中的行为就变得谨小慎微、冷漠、内向、孤独，像蜗牛一样，表现出明显的不合群，喜欢独来独往，过着离群索居的生活，不喜欢沟通，不喜欢交往，缺乏团队合作精神。

在学习中或人际交往时，他们往往采取回避的态度，因而常常得不到他人的重视而默默无闻。

（2）屈从行为

由于内心缺乏一种自我的力量，因此，害怕竞争，随遇而安，遇到侵犯也是听之任之，表现得逆来顺受，对他人的要求让步，受人左右，随波逐流，不敢表达自己的主张、观点和感受，内心懦弱，这些都是典型的屈从行为。

平常的语言表达有：“对不起，占用了你宝贵的时间，可是……”；“这仅是我的观点，但……”

说话时犹豫不决、轻声轻音、目光不敢正面接触、扭手、有时双臂还交叉胸前等。

屈从行为明显的人，常常会得不到应有的重视，具有怀才不遇之感，他们的一些声音往往被自信心强的人所淹没。

（3）粗鲁行为

当一个人自卑感强烈的时候，如果采取屈从行为不能减轻自卑之苦的话，就会转为好争好斗的粗鲁行为方式，具体表现在（很多表现在语言上）：

只顾提出自己的要求、感受和主张，而轻视他人的观点（如：“你干不干这件事？不干就拉倒！”）；

脾气暴躁，动辄发怒，出现问题或失误时一味责怪他人（如：“你还有什么不相信的？这不是我的错！”）；

采取讽刺、不友善的态度（如：“那是个傻子才干的事！”）。

有些还表现出处处抱怨、讲话的声调高而刺耳、用手指指点点、拍桌子等。

（4）滑稽行为

滑稽容易引人发笑。扮演一个滑稽的角色，用笑声来掩饰自己内心的自卑，这也是一种自卑行为的表现方式。

最有代表性的是形象特别的喜剧演员，例如：美国著名的喜剧演员费丽丝·蒂勒相貌丑陋，她为此非常自卑，于是，运用笑声以掩饰内心的自卑。

（5）否认现实

因为自己瞧不起自己，于是破罐子破摔，试图采取否认现实的行为来摆脱自卑，比如借酒消愁等。

（6）补偿行为

自卑并非一无是处，有些人会把自卑感化为一种向上的助力，换成一种事业的能量。心理专家经研究发现，自卑感较强的人，往往战斗力和忍耐力也较强。

一般而言，弟弟比哥哥还要有战斗力，那是因为从孩提时代开始，弟弟就处于一直认为自己比哥哥差的处境而长大的。

因自卑感而变得性格内向倔强，转而成为一种发展的力量，这在心理学上称为“补偿作用”。

补偿是一种心理适应机制。一个人在适应社会发展的过程中总会有一些这样或那样的差距。为了克服因为这些差距引起的自卑，于是，就有一种不断寻找办法（比如通过发愤努力等）弥补自己弱点、缩短差距的社会性倾向，这就是补偿行为。

补偿行为也叫移位行为。为了克服自己生理上的缺陷或能力上的某些不足，因此，着力发展其他方面的长处和优势，以此来赶上或超越他人。

一个人因生理的机能性缺陷往往会具有强大的补偿功能，对于意志特别坚强的人，这种生理的补偿功能会进一步发展到心理的补偿功能。

专家发现，现实生活中，自卑感越强的人往往这种补偿心理也就越强。正是这种因为自卑而产生的补偿行为成了许多人成功的动力，这些人比一般人更努力、更刻苦，一心想以此克服他们的弱点，结果培养出超群的能力。

比如，有人视力有障碍，其听觉、触感和嗅觉就特别灵敏；有人因车祸失去了双手，经过反复磨炼之后练就了用脚写出漂亮书法；有人因生来就矮小，但通过知识的渊博却使自己形象高大了许多；有人小时候孱弱，长大后反而成了有名的大力士；有人从前不善于行走，

后来成了创长跑记录的飞毛腿；有人患过小儿麻痹症，却成了芭蕾舞明星等等。

几乎所有伟大的天才都并非天性自信的人，相反倒有几分自卑，他们知道自己的弱点和缺陷，但是他们并没有一再为这些弱点和缺陷而苦恼，而是在认清自我的基础上发愤图强，用力补偿，结果反而有了令一般人吃惊的业绩。

贝多芬小时候的听觉就有机能性的缺陷，28岁时已经聋得很厉害，32岁的时候如果不用耳筒，连整个乐队的声音都听不清楚了，可就在那年他写出美妙的《第二交响曲》，耳朵全聋之后又写出更优美的《英雄交响曲》、《月光奏鸣曲》和《第五交响曲》，他一生全聋了25年，最后还写出不朽的《第九交响曲》。

看来，补偿行为是自卑感产生之后对人最有帮助和最有意义的一种行为方式。

▲ 过度自卑者的心理特征

（1）缺乏活力和进取心

自卑心理过于强烈的人往往是一些缺乏活力、缺乏进取心的人。自卑心理强的人没有自信心，生活无精打采，甚至失去了生活的勇气，经常莫名其妙地“苦恼”于自己的“无能”和“不行”，甚至自己行也认为是不行。这类人在生活中总显得犹犹豫豫，而且经常是大谈特谈困难和自己的无能，一直谈到对方感到对他“不放心”为止。这类人因为自卑心理太强，故而没有什么魄力，胆子太小，什么

事情都做不了主，什么事情都要“请示”和“汇报”。这样做的必然后果是：大大地增强了他人对他的疑问：“他究竟行不行啊？”这类人还有这样一个特点：乱发脾气，有时明明自己不行，也不知道从哪里来的一股劲，偏偏要去干，结果呢？往往将事情搞得很糟很糟。有时，还因为出于极强的自卑心理而做出某些出人意料之外的极端的行动：如伤害他人的犯罪或伤害自己的自杀。

(2) 性格内向疑心重

自卑心理过于强烈的人一般都比较内向，怀疑心强，“心眼”都比较小，因而容易产生人际之间的矛盾和隔阂。

一般来说，自卑心理极强的人不仅气量很小，而且他们的“自尊心”要比一般人异常的高。这类人，他自己可以认为自己“不行”，却不允许他人说他半个“不行”，否则就“不答应”，因而容易多疑他人，经常去捉摸别人对他的态度：“是不是又在那里说自己不行了？”是不是又在“讨厌”自己了？”对方为什么要对我说这种话（实际上，在很多情况下对方是无意说的，根本没有任何坏的动机）？”等等。因此，由于这种好多疑（经常是无事生非）的心理作怪，弄得他人“左也不是，右也不是”，最后，为了减少麻烦和不必要的不愉快，只好“横下一条心”：还是与他少接触为妙。一般来说，自卑心理极强的人是不怎么会处理人际关系的，有时显得很蠢笨，有时会弄巧成拙，搞得自己相当被动。

(3) 害怕与人交往

自卑心理过强的人还具有一定的消极心理，妨碍与他人的人际沟通。自卑心理极强的人往往害怕与人交往，严重的还患有一种人际恐惧症。这类人的嫉妒心理还很强，生怕他人成功，他人一成功，就“眼红”得要命；这类人还经常有一种“逃避反应”，有意无意地躲开他人，时间一长，也就无法提高自己与他人交往的能力。

▲ 克服自卑心理的正确方法

心理学家认为：一个人如果自惭形秽，那他就不会成为一个美人；如果他不觉得自己心地善良，即使在心底隐隐地有此种感觉，那他也成不了善良的人；如果他不相信自己的能力，那他将永远不会是事业上的成功者。很难想像，一个缺乏自信心的运动员能够登上世界冠军的领奖台。正如拿破仑说的那样：“默认自己无能，无疑是给失败创造机会。”从这个意义上说，树立自信心是战胜自卑感的根本方法。心理专家在生活中发现，只要做到以下“四个正确”，就能克服自卑感，树立自信心。

（1） 正确评价自己

每个人都有自己的弱点和短处，也都有自己的优点和长处。我们显然不能因为自己某一方面的能力缺陷就怀疑自己的全部能力。我们不仅要看到自己的不如人处，还要看到自己的如人之处和过人之处，这才能正确地与人比较。按照社会心理学上的归因理论，人们在日常生活中，常把失败得失归之于某种原因。许多人的自卑心理，实际上就是由于归因不当造成的。

（2） 正确表现自己

自卑感往往是在表现自己的过程中，由于受到挫折，对自己能力产生怀疑。所以，除了正确评价自己以外，还要学会适当地表露自己的才能，对自己提出适当的要求。自卑是同失望形影相随的，或者

说，自卑是在失望的基础上产生的。为什么自己会看不起自己呢？因为自己对自己失望透了，简直有些绝望了。人的失望情绪，又是同人对某件事情的期望程度相关的。事先的期望值越高，事后因结果不理想而产生的失望程度也相应越高。

所以，我们无论做什么事情，都不能操之过急，也不能一下子要求过高。比如你没有在大庭广众之中发过言，第一次在许多人面前讲话，就不能把发言效果设想得很好。这样即使失败了，也不会过分失望。

心理学家建议，自卑感强的人，不妨多吃一些力所能及、把握较大的事情。这些事情即使很不显眼，也不要放弃争取成功的机会。任何成功都会增加人的自信，对于自卑的人来说，尤其如此。而且，任何大的成功，都蕴藉于小的成功之中。只要循序渐进地锻炼能力，自信心就会取代自卑感，这是合乎逻辑的结果。

（3） 正确补偿自己

补偿是人的天性。常言道“盲人耳聪”，说明失明的人，耳朵特别灵，以听补盲，就是这个道理。人不仅具有生理上的补偿能力，还可以进行心理上、才能上的补偿，当然，补偿应该是积极的。有的人自叹能力不如别人，却巴不得看到别人失败受挫甚至犯错误，这是一种幸灾乐祸，是一种消极补偿，当然是不可取的。

（4） 正确地面对人生

每个人要学会看清事物的本质，乐观向上，对生活、前途充满信心。具有自卑心理的人总是过多看重自己的不利、消极的一面，而看不到有利、积极的一面，缺乏客观地、全面地分析事物的能力和信心。这就要求我们学会透过现象把握本质，而不被暂时的、表面的现象所迷惑。青年朋友只要客观地分析自己有利和不利的因素，乐观向上，对前途充满自信心，并积极进取，就不会因暂时的挫折而产生自

卑心理。

▲ 建立自信才能彻底战胜自卑

一个人的改变总是由内而外。每个人都守着一扇由内向外开启的大门，彻底的改变一定与内在坚定的信心有关。当内在的自信慢慢变得坚定的时候，自卑感就会逐渐退出你的心灵。以下的提示将有助于你有效地树立起自己的自信心。

（1）尽量坐在前面

坐在前排，是培养自信的一个好方法。

坐在前面比较显眼，没错！虽然坐在前排较醒目，但是别忘了想不醒目而成功是不可能的。成功本身就很显眼，引起别人注意可以增强你的心理承受能力。

任何集会的时候，后面的座位都会先坐满。这个现象相信你也亲身体验过。大部分人喜欢坐在后面，或许是因为不愿意太显眼。可要知道，这种态度只会使他自己显得畏缩不前、信心不足。

请你从现在起，在参加各种集会时尽量以坐在前排为原则。只要走入人群，就坐到人群的最前面去。如果你能养成自动坐到前面的习惯，那么，这种习惯会带给你无限自信。

（2）注视对方的眼睛

当对方不敢注视你的眼睛时，通常表示着：“我在你身旁，感到自己无能为力，我在你面前感到自卑、渺小。”逃避对方眼睛的人说：“我害怕，我没自信。”所以你不妨直视对方眼睛，以克服这种恐惧的心理。

凝神注视对方，等于告诉对方：“我是正直的人，对你绝不隐瞒

任何事情。我对你说的话，是我打心底里相信的事情。我没有任何恐惧感，我对自己充满了信心。”

(3) 用新的姿势走路

动物的走路姿势是一种重要的形体语言，它会泄露出内心的状态，反过来也会影响到心理的反应。在动物世界里，野兔在树林里左顾右盼，窜来窜去，胆战心惊，显得很不自信；而狮子的出现从来就是从从容容，如入无人之境，那份自信让野兔望尘莫及。

作为高级动物的人更是如此。有的人走起路来低垂着头，慢吞吞的，看上去弱不禁风；而有的人走起路来挺胸抬头，矫健有力，给人的感觉是神采奕奕。

心理学表明，当一个人不自信的时候，会造成走相的不自信，同时，一个人走相的自信反过来也会引导内在的自信。

因此，建议不妨经常改用一些新的姿势走路，这对自信形象的树立既简单又有效。

比如，你可以比别人快 20% 的速度走路，一个人的步伐的加快将大大地促进自己心态的调整和改变。

走路比一般人略快的人，等于告诉所有的人说：“我正要赶到有要事待办的地方，我必须去做很重要的事，不仅如此，我要在到达之后 15 分钟内把那件事办成。”步伐缓慢则显得懒散，给人的感觉是个意志消沉的人；而那些不紧不慢、步伐适中的人好像在说：“我实在是平淡无奇，没有什么值得自豪的。”

走路姿势是你是否自信的外在表现，因此，如果你自信，不妨时刻提醒自己：抬头！挺胸！走快点！步子迈大点！

(4) 主动发言

有许多思想敏锐、颇具才干的人，不喜欢讨论事情，并与他人难

以相处这并不是说他没有那份能力，问题是他缺乏信心。

在会议上或交谈时，你必须养成主动发言的习惯，抓住任何一次发表自己见解的机会。千万不要这样想：“也许我的想法和观点一文不值，如果得不到赞同或者说得不好，别人会觉得我差劲，我还是什么也不说好了。”这样的忧虑与放弃，只会加深在别人看来自信不够的印象，这对自己的形象是非常不利的。其实，你越能主动发言，热情与自信也就越能“如影随形”，有增无减

当你自告奋勇地发言时，你的自信力一定会增加，说起话来也就更容易了。你最好踊跃地发言，因为这是培植自信的维他命。戴尔·卡耐基非常倡导以“主动发言、练习讲话”这种生活化的训练方法来帮助缺乏自信的人建立自信，效果十分理想。

（5）常带微笑

“微笑会给人带来自信。”微笑虽然是自信缺乏者的特效药，但是许多人却不相信这句话，在他感到恐惧时，决不微笑。事实上，微笑能给自己带来自信，祛除恐惧与烦恼，击碎意志的消沉。微笑能唤起对自我的认同，当你微笑时，说明你看重自己和自己的状态，对自己感到满意，这将有助于你更上一层楼；你微笑，在别人看来你是一位大方开朗的人，无形中会让对方产生好感并吸引对方，由此更能赢得别人的尊重。此外，微笑不只是治疗感情的特效药，更有同化他人反对意见的魔力。假若你给予对方衷心的微笑，只此一点，就已使任何人无法对你发怒了。

二、远离孤独：走出自我禁锢的囚室

孤独是指人在社会交往动机、合群行为得不到满足时所产生的一种内心体验。

青少年产生孤独的重要原因是家庭和学校因素。有的家长对于孩子保护过度，从小就将孩子封闭在“象牙塔中”，使他们与外界隔离，这做虽然可对孩子起到一定的防护作用，可以避免社会不良的影响和其他外界“病毒”的侵袭，但同时也过滤掉了孩子成长过程中所需要的“养分”。这类孩子最容易体验到孤独的情绪，没有人和他们一起分享成长的喜悦和成长的烦恼。同时，学校的课业负担过重，使孩子整天埋在作业中而无暇参加社会活动，也是造成一些青少年的孤独的重要原因。



✿ 名家名言

孤独不是人的本性，人作为社会性的动物，离群索居显然是不正常的。

——〔英〕恩格斯

没有人愿意孤独，除非是心理犯了孤独症。因为孤独时人总会因无助而备感痛苦。

——〔希腊〕亚里斯多德

从小培养孩子乐观的性格很重要。只有乐观的孩子才容易与人相处，才不会陷入孤独。而陷入孤独对孩子的成长是非常不利的。

——〔前苏联〕苏霍姆林斯基

孤独是世界上最可怕的痛苦。不管怎样的恐怖，只要与大家在一起，都可以忍受，但孤独时，你的生命便会很快被恐怖所吞噬。

——〔俄〕托尔斯泰

▲ 孤独、寂寞的孙凯

孙凯是一位上高中二年级的学生。孙凯小时候，家长由于工作原因，将他交给爷爷奶奶抚养，六岁时，他才回到父母的身边。孙凯的父亲忠厚老实，不爱说话；母亲却脾气暴躁，对外常与邻居、同事发生纠纷，对内则嫌老公窝囊无能，并常因一些小事向老公和孙凯发火，甚至打骂。孙凯也因从小不在父母身边生活，从感情和生活习惯上都不太适应他们。但他更不能忍受的是母亲蛮横粗暴的态度，也不能理解父亲对母亲的听之任之，因而认为在这个家里根本不存在快乐、温暖、友善和亲情。孙凯总是把自己关在属于他的小空间里，做完功课便蒙头睡觉。在学校里，看到同学们喜笑颜开的样子，他怎么也高兴不起来；听到同学谈起家长和家庭的话题，他在羡慕的同时，深深地感到自卑和无奈。孙凯木然的表情和拒人于千里之外的冷漠，使同学们感到与他不易接近，因而都避而远之，这更使孙凯觉得孤独无助，认为在这个世界上没有人能理解和接受自己。孙凯很少与别人说话，即使在集体活动中也会感到孤立无援。时间一长，他无论做什么事都天马行空，独来独往，然而心中的那份孤独、寂寞和空虚却时时刻刻在折磨着他。上课时他注意力集中不起来，学习成绩不断下降，整日里心情十分压抑，性格也越来越孤僻怪异。

▲ “为什么自己没有知心朋友”

王小峰是一位初中二年级的学生。他在班上与同学很少交往，集体活动也很不愿参加。以下是王小峰的自述：

自从进入中学以来，我发现自己变了，虽然有不少同窗学友，但是我与他们很少交往，更谈不上沟通。我觉得他们都不了解我，都无法知道我心里在想些什么。课间休息时，不少同学有说有笑，而我却坐在课桌前，托着下巴，望着黑板，沉浸于自我的遐想之中。其实，我有时候很希望和同学们一起玩，但是很多时候觉得和他们玩不到一块儿，根本找不到知心朋友。班级举行的集体活动，我也不想参加，即使参加，也是出于无奈。回到家，我在自己的房间里看书，想心事，把我所有的感触，倾注在日记里，日记成了我最信赖、最亲密的朋友，它与我一起分担着忧愁和烦恼。妈妈的“唠叨”使我感到心烦，老师的“教诲”我一句也听不进去，我不愿意别人打扰我的“宁静”，我真希望自己能重返那无忧无虑的童年时代。

王小峰平时在班上话不多，与同学的交流也很少，同学们都认为他不合群、不好与他相处，老师也认为他性格孤僻，很少参加班级活动，即使参加，几乎也没有投入到活动中去。王小峰自己也很苦恼，为什么自己没有知心朋友呢？

▲ 孤独是束缚青少年智慧的囚室

20 世纪 50 年代,加拿大心理学家赫布与贝克斯顿一起,做过一个名为‘感觉剥夺’的心理实验。

他们找来十几位自愿做实验对象的学生,让他们分别单独居住在一个个小小的隔离室中,隔绝了一切与外界的联系。隔离室的环境条件很好,并有营养丰富的充足食品。这些学生必须把耳朵堵上(听不到声音)、眼睛蒙上(看不见任何光线和物像)、手和脚也被厚厚的棉套套住(没有了皮肤感觉)。这些生活中的主要感觉被剥夺之后,赫布要求他们除了吃东西和排泄大小便之外,不做任何事情,并在这个条件下尽可能在隔离室中长时间呆下去。

实验结果表明 所有参加实验的学生在进入隔离室后不久就感到烦躁不安,无法集中注意力去思考问题,不能进行连续而清晰的思维,甚至逐渐出现幻觉和神经质、恐惧症,于是再也忍受不了那份孤独感的折磨,纷纷强烈要求把自己从与世隔绝的房间里‘释放’出来。几乎没有一个人能在那里忍受一周以上的时间。

后来有许多实验也都重复证实了这一现象。心理学家们对刚刚从隔离室里出来的人进行测验,发现他们的记忆力部分丧失,智力下降,不能正确地识别几何图形,不能做精细的动作,注意力不能集中。一般需要经过一天以上的时间,他们的心理活动才能逐渐地恢复正常。



这个实验说明：来自周围环境中的各种刺激对人的生活是多么重要，没有这些刺激就不能形成感觉，也不能形成人对外界事物的认识，就是已形成的心理机能也会遭到破坏。同样的道理，一个人如果长期封闭自己或被孤独感所困扰，心理就会不健康，即使以前已形成的正常心理，在孤独的禁锢中也会变得异常。

因此，孤独封闭是一种很不健康的性格特征，一个人如果长期被孤独感所笼罩，势必严重影响心理健康，心理也会提前老化。正像案例一中的孙凯，他长期情绪抑郁，精神萎靡，多愁善感，寡言少语，周围的任何事物都引不起他的兴趣和爱好，因而对一切都感到索然无味。除了上学、吃饭、睡觉之外，他再无其他生活内容，缺少情趣和亲情，没有朋友和知己，遇事总感到困难重重，社会适应能力相当低。

心理学研究表明：人们在交往的过程中，会不断地萌发各种社会动机，形成合群、归属的心理需要。当这种需要获得满足时，合群行为和归属感得到强化，就会产生友爱、欢悦的心理体验。相反，当一个人的合群行为和归属感得不到满足时，就会感到孤独、寂寞和忧愁。长期被孤独感困扰的人，内心的感受会固定下来，形成孤僻的性格。

孤僻者被沮丧、消沉、自卑、抑郁、忧愁，甚至仇恨、愤怒等有害情绪所控制，心情烦躁不安，这样就必然导致人际关系紧张。

长期的孤独感还能明显地改变人的生理环境，降低人体免疫力，使人容易感染各种疾病。而严重的孤独症患者一旦患病，由于平时离群索居，不与人交往，因而缺少来自别人的关心和安慰，倘若一时想不开，很可能失去战胜病魔的信心，甚至失去继续生活下去的勇气，

从而走上轻生的绝路。

▲ 孤独感和孤僻性格形成的原因

心理学家认为，个人性格的形成和改变是个体与环境相互作用的结果。一般来说，人的年龄越小，受外界的影响越大，性格的可塑性也越大。孩子当中，意志薄弱者的性格对这种作用力的承受能力要比意志坚强的人低得多。也就是说，同样一件事对意志坚强者可能不起什么作用，而对意志薄弱者则可能引起性格的变化。

孤独感和孤僻性格主要由以下原因引起：

（1）从小生活在缺少温暖、爱和理解的环境中

孤独者一般都从小就生活在缺少温暖、爱和理解的环境中。比如前边说的孙凯，母亲暴躁蛮横，说一不二；父亲老实忠厚，对母亲唯唯诺诺。工作繁忙和心情不佳使家长很少关注到孙凯的心理需要，忽视了他对温暖、亲情、关怀和爱的渴望。在这样的家庭中生活，孙凯心理上形成了一种防卫机制，与人接触时，会不由自主地产生厌烦、鄙视、多疑和戒备，久而久之形成了孤僻的性格。仔细观察那些孤独症患者或有较严重孤僻性格的人，其中绝大部分的病因都与孙凯相仿。

但这并不等于说，备受家长关爱、在家长精心呵护下长大的孩子就没有孤独感。恰恰相反，一些在优越的家庭环境中长大的孩子，因为从小受到家长及其他亲人无微不至的关怀，养尊处优，几乎任何一个要求都会得到无条件的满足，走进学校和社会后，更容易产生困惑和恐惧心理。他们中的有些人采取逃避的办法就是把自己“保护”起来，也会逐渐走向孤独。

(2) 生活中意外事件的打击

生活中意外的事件经常发生，一些对人具有较大伤害的意外事件，容易使人的心理受挫，而一时又难以调整，此时大多数人常常自我封闭，久而久之就逐渐形成了孤僻的性格。

(3) 性格内向，习惯于独处

性格内向，习惯于独处的人平时更多地关心和重视主观精神方面的需要，其心理活动多半指向自己的内心世界，常常生活和沉浸在自己天地里，不愿接触外界的人和事，对外部的影响采取回避和抵制态度，对社会交往和人际关系没有兴趣，不善或不愿去关心、帮助别人，因而也常常得不到别人的温情和理解。

(4) 错误地看待人际关系

有的人总是固执地以为人与人之间没有友谊可言，特别是那些在人际关系中受过挫折的人，总是认为人情淡如水、人情薄如纸、每个人都是自私的等，觉得没有人能理解自己，从此孤芳自赏，任由孤独折磨。

(5) 有自卑情绪

过于自卑的人对来自别人的评价过于敏感，担心自己不如他人，害怕因此受到排斥。由于自卑，他们不愿与人比，常常采取逃避的态度，因而形单影只、孤独无助。

(6) 自我意识觉醒

一个人步入少年期后，自我意识逐渐觉醒，开始重新认识和评价自己，心理上常出现一种动荡不安的状态。他们希望了解自己，更希望别人也能了解自己；希望得到别人的理解和友谊，但又害怕得不到。他们略显幼稚的思想和行为往往使家长和老师仍然把他们看成孩子，可他们却自认为无论哪方面都已经成熟了。这种认识上的不协

调，使他们感到“没有一个人了解我”，时常处于不宁静和无依无靠之中。这种心理如果长期得不到疏导，就可能固定下来，形成孤僻的性格。

当然，交往机会少、交友面较窄或交往中缺少技巧，也会导致孤独感的产生。

✳ 心灵鸡汤

▲ 摆脱孤独感的几种具体方法

通过上文分析，我们可以把孤独分为积极的和消极的两种，那种因人际关系障碍与个人孤僻性格所造成的孤独是消极的，对人的健康有害的；而那种主动摆脱喧嚣的社会生活，使内心得以享受一阵宁静，从而使自己下一步的学习、工作具有更清醒头脑的孤独，则是积极的孤独。对于消极的孤独，下面几种方法可以帮助你予以摆脱：

（1）运用“四轮生活法”

孤独症形成原因之一是自我封闭心理。自我封闭是指个人将自己与外界隔绝开来，很少或根本没有任何社交活动，除了必要的工作、学习和购物以外，大部分时间将自己关在家里不与他人交往。

自我封闭者都很孤独，没有朋友，甚至害怕社交活动，因而是一种环境不适的病态心理现象。

医治的方法：为自己生活学习而定向、定量，经过一段时间的训练，一般能打开自己的封闭心理，走出孤独。

这里的定向定量，正适合用“四轮生活法”。也就是每一次坐下

后，先用四个作业给自己留下，是所谓的“四轮”，例如：

- ✓ 读一篇文章（可长可短，针对实际而定）
- ✓ 写一篇日记（所见、所闻、所学都可以写成所感）
- ✓ 献出一份爱心（为他人做成一件事，哪怕是一个电话）
- ✓ 前进一步（为了自己终生目标可以做出一份努力，例如写作、练功、绘画、书法等）。

这样形成一套常规，没有无聊可言，没有空虚之感，自己在充实地生存空间，不断地得到他人的关爱，因为你付出了必然会获取，这样很快与大家融在一起，走进群体生活，走入自己真正地人生轨道，去描绘生活的蓝图。

（2）运用“自然陶醉法”

孤独症形成的原因，有些是出于压抑心理。

所谓“压抑心理”是指个人受到挫折后，不是将变化的思想、情感释放出来，而是将其抑制在心头，不愿承认烦恼的存在，压抑能起到减轻暂时焦虑的作用，但不是完全消失，而是变成一种潜意识，从而使人的心态和行为变得消极和古怪起来。其特点有三：

一是内怕性。过于自我克制，忍耐，以求得安宁；

二是消沉性。总是逃避矛盾，凡事逆来顺受，时间久了，会使整个心理消沉下去；

三是潜意识性。挫折感与自卑感困惑自己时，这种情感就会转换潜意识，支配自己的动机。

在这种情况下，如果你能每天拿来出一定时间来到自然中去，到田野里、到池塘边、到小树林中去倾听花落的声音、植物拔节的声音，当你陶醉在自然界各种生命的对话中时，你自然会有许多醒悟，从而使你会面对现实，重新思考，积极投入生活中去。由此可见，自然界会给我们许多感悟，当你寂寞孤独时请你投进大自然的怀抱。

(3) 运用实践参与法

空虚心理是孤独症形成的一个重要原因。空虚心理指一个人的精神世界一切空白，没有信仰、没有寄托、百无聊赖，如同行尸走肉。精神空虚是一种社会病，它的存在极为普遍，当社会失去精神支柱或社会价值多元化导致某些人无所适从时，或者个人价值被抹杀时，就极易出现这种病态心理。精神空虚往往萎靡不振，缺乏社会责任感，有碍于社会发展，也有害于人类发展。

产生空虚的原因，多数是个人价值的抹杀，没有个人的自尊、自爱、自信，于是失去生活的勇气，开始否定一切。

儿童向青年期转化，便带来了青年人对过去对外界关心的逐渐减弱，而将注意力逐渐转向自己的内部世界。这时向内部世界的转移是由青年内在的本能萌动所致，青年在这个时期一下子落入了暴力性的不安之中，因而有所谓青年的反抗、蛮横、怠慢、见异思迁、冷淡等心理表现。他们不但否定了外在世界，也否定了自己，被称为“孤独的、骚动的青春一族”，行为上自然是“虚无主义”。

比较好的方法是多参与实践，或者学习琴棋书画陶冶自己的情操。

这里的实践也就是走出去投入到火热的生活中，去奉献于社会，我们走出去，不是为了挣钱，也不是为了有多大抱负，只是为了充实生活，填满空虚。可以进修理厂去学修理，有条件的话可以去学开车、学电脑、可以去学做买卖，只要投进生活，你会发现生活是多彩的。

(4) 运用“业余爱好法”

有些具有迷信心理的人也容易形成其孤僻的性格，从而造成孤独感。

迷信是指人们对内心中认为生命个体（或生命群体）有支配力

量的神灵的畏惧和遵循状态，是人们在社会生活中遇到不可知之物而无所适从，或遇到难以克服的挫折和障碍时所表现出来的对鬼神天命等的认同，祈求改善自己命运的一种信仰和行为。

例如，法轮功邪教组织使不少健康的人患孤独症自己封闭起来，过着非人的日子，品尝着孤独的苦果，耗费大量的精力，在别人不理解的前提下走进死胡同。这不仅有毁于自己而且有害于社会。

对于迷信而患孤独症的自我心理调适方法较多，例如：认真学习科学文化知识，不断提高自身文化素质、走出去多交往，不过最有效的方法是培养自身健康向上的业余爱好。人生是漫长的又是短暂的。但人生长与短都愿以欢乐、幸福相伴，而这个欢乐正是的所谓“好者为乐”“乐而不疲”。有了一些业余爱好，自然在这个交际圈时不断外延，人缘会越来越好，因为任何一旦练到层次都将对人类有益，给人们带来乐趣，当自己得到别人尊重时，便可以有满足感，那么，伴随业余爱好的开发完善、成熟，自己的影响、地位、价值也在升值，那么此时不仅无孤独可言而且还会享受孤独。能够在孤独中开发自己的“爱好之源”。如棋类、书画、武术、魔术、推拿、针灸、种草养花、微机、软件、创作、维修……这样有了爱好，就有了生活目标，自然就挖掘出欢乐的源泉。

三、力戒依赖：你的人生，你自己做主

今天，由于青少年大多是独生子女，他们在成长过程中普遍受到家长的过分的关爱，不论在生活上还是在其他一切方面，家长都为他们包办了一切，因此他们养成了对家庭过分依赖的心理。这种心理对青少年的健康成长是非常不利的。

依赖心理能使人失去自主、自信、自立、自强。依赖可以是物质上的，亦可以是精神上的；可以是单向的，亦可以是双向的。但无论是物质上的依赖，还是精神上的依赖，如果过分强烈，轻则影响身心健康发展，重则影响一生的命运。戒除依赖，应从生活中培养青少年的自立意识开始。



✱ 名家名言

幸运之神往往青睐那些能自立的人；而依赖心过强的人很难逃脱厄运的摆布。

——〔俄〕威廉·赞科夫

如果一个人不能自立，那么他会永远匍匐在别人的脚下，毋庸置疑，他永远与成功无缘。

——〔法〕亨利·詹姆森

断不了奶的婴儿，离了母亲便会饿死；依赖成性的人，失去了依靠只能躺在地上。

——〔德〕舒曼茨基

人类从小就有独立的强烈欲望；只是后天的依赖销蚀了他的独立精神。所以，要自立，首先必须断依赖之藤。

——〔英〕乔·沃尔德希

抽掉依赖这支“拐杖”难免使依赖成性的人跌跤，但这是走向自立的惟一途径。

——〔法〕萨克雷

▲ 她不敢为自己的爱情做主

晓雪，女，27岁，未婚，助理工程师。

1989年2月，由父母陪同来心理咨询门诊求教。父亲是某研究所的研究员。父亲单独向心理医师介绍说，晓雪自幼性格老实、听话，母亲对她照料多。晓雪什么事都要问母亲，从不自己做主。她有一个妹妹，俩人相处还好。父亲认为她长大后反而变得“不懂事”了。例如，3年前，母亲患肺癌做了手术。全家都为母亲的病担心，但近年来，晓雪却一不高兴便向母亲“发脾气”，为这件事，父亲曾打了她一次，当时她已24岁。1983年（22岁）大学毕业后参加工作。每天下班回家，平时朋友不多。1985年，家人介绍她和一个男青年相识。父亲认为这个男青年“一表人才”，人品也好，父母都满意，而晓雪却不主动和对方约会。有时男友来家，晓雪还骂他讨厌，老说男友“不主动”。晓雪曾向母亲说，和他初相识时，一起出去玩，遇到男友的一个伙伴，男友不加介绍，让她一个人先走开，他单独和那个伙伴讲了几句话。晓雪认为男友不尊重她，以后就对男友不好了。父亲认为晓雪性格变得急躁，不知是否心理有病了。

医生单独会见晓雪，晓雪对医生很有礼貌，愿意叙述和男友相识的经过。谈到父母一定要她和这个男友要好时，突然流泪，她说，和男友初次见面时，印象还好。但相处了几年，发现男友“不主动”，很少主动约她出去玩，也没有说过亲热的话。她承认男友出差在外地时会曾多次写信给她。但她总是心里不满足。和男友在一起时，感到心

情不舒畅由于父亲老是从中撮合，使她很痛苦，不知如何是好。在谈话中，不讲男友“不主动”是指什么，经医生询问，承认双方相识几年了，男友从不主动拥抱和亲吻她，而她感到有此需要。

医生问她，既然不愿意和男友处下去，为什么不说明白，还要犹豫不决呢？晓雪说，她以前不论什么事都照父母的意见办，这次恋爱父母都积极促成，而她内心里却不满意。但她不愿意使父母不愉快，只好拖着，有时实在烦恼了，便对母亲发脾气，事后觉得后悔。

晓雪在幼年期间显然对父母依赖太多，成年后还不敢有独立行动的勇气。晓雪对她性格的这一弱点并没有完全清醒的认识。医生鼓励她主动约男友谈心，如真不爱他，应当机立断，不应再拖延，也免得使对方痛苦。

最后医生向晓雪的父亲建议，晓雪已经 27 岁，不是小孩子了，婚姻问题应由她自己做主。

父母都接受了医生的建议，但以后没有再来。如果能再见几次，使晓雪能清楚地意识到在幼年期父母的过度保护对她的影响，可能她在心理上会更快地成熟起来。

✱ 心态显微

▲ 自立的心灯为何微弱无光

一些青少年自立的心灯之所以微弱无光，是因为他有很强的依赖心理。依赖心理指的是这样一种情况：个体处于自己无法选择的关系之中，被迫做违心的事，虽然他也讨厌被迫行事的方式。人为什么会产生对他人的依赖心理？心理学家经过研究发现，产生依赖心理的原

因主要有以下几个方面：

（1）教育失当引起的心理依赖

在精神上受到抚慰会给人一种美妙的感觉，因为人性中有它的弱点，如怕承担责任、愿意受到保护、贪图安逸等。人有能力不及和脆弱的时候，需要一个“权威”来解决生活中的难题，为其出谋划策，并对可能出现的结果负责。这一点在青少年身上尤为突出。青少年是软弱的，他们需要家长及老师



的保护和指导。在青少年眼中，家长尤其是老师是非常重要的人物，他们的批评和赞许都是至关重要的。青少年为了得到老师、家长的赞许而做某些事，这是对青少年进行教育、培养的契机，是一个社会化的必然过程。值得提醒的是，教育培养青少年的过程中，不要忘了对青少年独立性的培养，一味地教育青少年听话、学乖，会抑制独立性这一可贵的品质。青少年会认为，别人比自己重要；别人的意见是对的而自己的意见只能是错的；生活中别人的接受和赞许胜过自我的独立；人与人的交往是一种主从关系、依赖关系。

（2）自卑心理产生的依赖

有些人有较重的自卑心理，认为自己不如别人，如知识贫乏、能力不强、笨嘴拙舌，因此在与他人交往中不自觉地把自己放在配角位置，心甘情愿地接受别人的支配。当然在依赖中也得到了某些好处，如不再孤单，感到有了“靠山”，自己的一些行为（为迎合他人而做）受到赞扬，这些对自卑的人是非常有诱惑力的。代价是丧失了自我的独立性以及由于屈从而引起的内心的矛盾和痛苦。

(3) 保持服从、依赖地位的若干“好处”的促使

这些好处可以表现在以下几个方面：

✓ 通过依赖，依赖者可将自己的缺点归咎于他人。

✓ 当依赖者依赖他人时，就不必花气力、冒风险去改变自己。他可从依赖中获得安全感，因为别人会替你做主。

✓ 依赖者无须为自己有主见的行为而内疚。安分守己要比消除内疚容易得多。

✓ 依赖可以使他处于别人的保护之下，不必对你自己的行为负责。

✓ 依赖者无须自己做出选择或决定。他可将自己所依赖的家长、爱人或其他人作为楷模。他只想他们所想、忧他们所忧，就不必费力独立思考或决定。

✓ 做盲从者比做领头人更为容易。别人叫他干什么就干什么，保准不会出差错，虽然他可能不喜欢充当盲从的角色。盲从也比独立行事更为简单，而且没有任何风险。

▲ 依赖心理的种种表现

(1) 在人际关系上不会选择

健康的、平等的人际关系是具有选择性的，这种选择性能使人得到友爱及独立性。而只要存在着心理上的依赖性，就必然不会有选择，也就必然会有怨恨和痛苦。有严重依赖心理的人一旦觉得需要别人，离不开别人，便会成为一个脆弱的人。也就是说，如果他所需要的人离开了自己、变了心，那么他就感到被人抛弃，茫然不知所措，精神极为痛苦，甚至崩溃。依赖别人（如家长、师长、领导、朋友

等)的人,会把别人看得比自己重要,期待着别人的安抚与赞许,会自觉不自觉地迎合别人的意愿说话、做事,以取悦对方,而将自己置于依附的地位,这样就丧失了自我,事后会感到怨恨,心中不平,而不如此又感到内疚和不安。

(2) 在求职择业上没有主见

依赖心理在求职择业中又具体表现为两种倾向:一种是依赖大多数的从众心理,自己缺乏独立的见解,不是从自己的实际情况做出切合实际的选择,而是人云亦云,见别人都往大城市、大机关挤,自己也跟着凑热闹;另一种是依赖政策、依赖他人的倾向,不是主动选择,积极竞争,而是觉得反正国家要兜底,反正有优生优分的政策,坐等学校给自己落实单位,这种心态也是与激烈竞争的社会现实格格不入的。

(3) 不愿意承担责任

勇于承担责任是一个人独立、自信的重要表现。但生活中,许多人因为依赖心理都不愿承担责任。特别是青少年,当他具有依赖心理习惯时,不论家长叫他单独去干什么事,他都不愿意。在他们的心目中,一是怕干不好受到家长的责怪,二是怕干不好被别人嘲笑。总之,就是不愿承担失败的责任。

(4) 缺乏自理能力

依赖可以是物质上的,亦可以是精神上的;可以是单向的,亦可是双向的。无论是物质上的依赖,还是精神上的依赖,如果这种依赖过分强烈,或仅是停留在某一幼小年龄的依赖内容上,这种依赖关系就会影响一个人的成长、成熟,妨碍一个人的心理健康。一旦这种关系终止,则依赖者在以后的成长道路上会出现一些心理反应,甚至以某种生理症状出现。心理反应主要是情绪上的,而生理反应则表现为身体的某种不适,如头痛、腹痛、哮喘等。长期不正常的依赖关系,

会使依赖者心理发育停滞甚至倒退，生活自理能力差，缺乏自信、不能承担成人角色。

▲▲ 测测 你是否具有依赖心理

心理学家列举了具有依赖行为的具体表现形式，如果你也有其中的表现，那么你也就有依赖行为。

心理测试：独立还是依赖？

独立还是依赖是衡量一个人个性心理特征的一对重要标尺，独立性强的人自己作出判断，独立完成自己的工作；而依赖性强的人则处处附和众议，甚至为了取得别人的好感放弃个人的主见。下面一组测试，可帮助你了解你的内心，不妨一试。

1. 在工作中，你愿意——
 - a. 和别人合作。
 - b. 不确定。
 - c. 自己单独进行。
2. 在接受困难任务时，你总是——
 - a. 有独立完成的信心。
 - b. 不确定。
 - c. 希望有别人的帮助和指导。
3. 你希望把你的家庭设计成——
 - a. 拥有其自身活动和娱乐的自己世界。
 - b. 两者之间。
 - c. 邻里朋友交往活动的一部分。
4. 你解决问题，多借助于 ——

- a. 个人独立思考。
 - b. 两者之间。
 - c. 和别人展开讨论。
5. 你青春年少时，和异性朋友的交往——
- a. 较多。
 - b. 两者之间。
 - c. 比别人少。
6. 在社团活动中你是一个活跃分子——
- a. 是的。
 - b. 两者之间。
 - c. 不是的。
7. 当人们指责你古怪不正常时，你——
- a. 非常气恼。
 - b. 有些生气。
 - c. 无所谓。
8. 到一个新城市找地址，你一般是——
- a. 向人问路。
 - b. 两者之间。
 - c. 自己看市区地图。
9. 在工作中，你喜欢独立筹划而不愿受人干涉——
- a. 是的。
 - b. 两者之间。
 - c. 不是的。
10. 你的学习多依赖于——
- a. 阅读书刊。
 - b. 两者之间。
 - c. 参加集体讨论。

评分标准

1, 5—8, 标准为：a. 0分 b. 1分 c. 2分

2—4, 9—10, 标准为：a. 2分 b. 1分 c. 0分

说明

分数为 15 ~ 20：你自立自强，当机立断。通常能够自作主张，独立完成自己的工作计划，不依赖别人，也不受社会舆论的约束。同时，你无意控制和支配别人，不嫌弃人，但也无需别人的好感。

分数为 11 ~ 14：你能够在一般性问题上自作主张，并能够独立完成，但对某些高难度的问题常常拿不定主意，需要他人的帮助。

分数为 0 ~ 10：你依赖、随群、附和。通常愿意与别人共同工作，而不愿独自做事。常常放弃个人主见，附和众议，以取得别人的好感。因为你需要团体的支持以维持自信心，你不是真正的乐群者。应多培养一些自己的自主性。

心灵鸡汤

▲ 以坚强的独立精神战胜依赖

具有独立性格的人，遇事总喜欢自己动手，自己思考，对传统的习惯、陈腐的观念采取怀疑和批判的态度；而具有依赖性的人，则总是循规蹈矩，人云亦云，缺乏自立和主见。

具有独立性格的人，必然也具有创新意识。他们重视书本，但并不迷信书本；尊重权威，但不迷信权威。他能在掌握已有的经验基础上，标新立异，自圆其说。

而那些缺乏独立性的依赖心理者，都缺乏自信，极少冒险，不肯

探索，也不喜欢变更与反馈，他们在简单的工作中或许表现还可以，但是，他们是永远不可能获得高峰体验的，也体会不到巨大成功的喜悦。汉字激光照排技术的开创者王选院士曾说：“在科学上要有所成就，就绝不能总跟在别人后面，而要处处争取领先。”

事实上，心理学家指出，由于人自身的情性和不自信在作怪，每个人都有某种程度上的依赖心理，以及附和倾向，而这是发挥创造力的最大障碍，所以，如果不甘平平庸庸，碌碌无为，那么，你就要努力去抑制自己的依赖心理，而去培养独立的性格。

培养独立性，其实就是“自己能做的事自己做”和“独立思考”。这些笔端极简单的文字真正行动起来却并不容易。有许多人往往并不真正了解自己能做什么，对于自身的潜能一无所知，于是，在困难面前不知所措，要么畏缩不前，要么寻求“外援”。因此说，要克服依赖性，培养自己的独立性是关键的一步。青少年要从现在做起，争取全面地认识自己，更好地做自己能做的事。下面是有关专家对青少年克服依赖性、培养独立性所提出的一些具体方法：

✓ 从身边小事做起，磨炼自己的意志。生活中要求自己独立处理日常事务，安排自己的生活，不要事事都依赖家长。

✓ 勇于尝试，发掘自身的潜能。制定计划，每周做几件以前想做、但因各种原因而没有做的事，如：骑车郊游，尝试做一些社会调查等等。

✓ 定期反思自己，学会独立思考。一段时间的忙碌之后，静下心来，审视自己近期的言行，参照过去加以评判，考虑一下今后一段时间的生活。

✓ 逐步决定自己的事，检查培养效果。慢慢学会独立处理与自己关系重大的事，并以自己日常生活中处理问题的能力来评判自己独立性发展的状况。

提倡独立性，并不否定生活、工作中的合作精神，相反，现实中青少年应力争更好地依靠、充分利用集体的力量。

“三个臭皮匠，胜过诸葛亮”，只有更好地借鉴、吸取他人的经验，我们才更有可能在今后的人生路上取得更好的成绩。其实，培养独立性的实质在于，从日常生活的点滴小事中磨炼独立思考的能力，而不只是随大流，盲目地跟着别人走，这种盲从常常导致我们个性的迷失。

▲ 培养青少年的独立精神需要从小抓起

心理学家认为，培养独立精神，克服依赖心理应从娃娃抓起，为此需要做好三方面的工作：

（1）从小抓起，家长注意言传身教

家长是孩子的第一任老师，对孩子负有言传身教的责任。如果家长希望孩子成为有较强自尊心、坚定自信心、精神愉快、有所作为的人，那么自己首先就得这样做人。因为在家中，孩子耳濡目染的是家长的所言所行。如果家长本身就常常内疚、怨恨、悲观、无所作为，还要一本正经地教育孩子不要这样，那么这种说教显得苍白无力，是不会有作用的。如果家长自惭自卑、缺乏自信，那么将促使孩子产生同样的自卑心理。

如果家长把孩子看得比自己更重要，总把孩子放在第一位，那么，这实际上不是在帮助他们，而是在教他们把别人看得比自己重要，在生活中谦让别人，自己则不求进取。家长应该明白，孩子不是靠家长的说教来建立自信，而是通过自己的言传身教才能建立自信。家长只有把自己视为重要的、能干的人，而不是总为孩子牺牲自己，

才能让孩子获得自信和自尊。如果家长总为孩子做牺牲，那便是在向孩子宣传牺牲行为。这里所说的牺牲行为是指，认为别人高于自己、比自己重要、自惭形秽、寻求赞扬的行为。

在人生发展过程中，家庭是一个重要的环节，但不应成为永久性的环节。当家庭成员准备实现心理独立时，不要让其由于背负着家庭的某种责任和义务而感到内疚和忧虑，而应让其轻轻松松地离开家，走向社会。有些家长常当着众人面批评自己的孩子，以示教子严厉；即使别人称赞自己的孩子，也总是说“这孩子如何如何不成才”，以示谦虚。这实际上是对孩子不尊重，把孩子当成自己的财产，想怎么着就怎么着。这种武断的态度只会使孩子长大后，对家长产生怨恨或内疚，认为自己什么都没做好，致使家长伤心。这样的人怎么会有坚定的自尊与自信？

应该说，人天性具有独立的要求，儿童很早就表现出自己做事的愿望。注重独立的家庭认为，独立的愿望与行为是正常的，这种家庭不鼓励依附与懦弱的心理，他们会把孩子当成朋友，尊重孩子的意愿和选择，不会因为孩子做了错事而打骂他，而是注意尊重孩子的自尊心。对孩子真正的爱护是使其健康地成长，坚定、积极、达观地对待人生。

家长要把孩子当朋友看待，尊重并理解孩子的想法和选择，孩子就能坦然地离开家庭去独立生活，并能建立起健康的人际关系。否则，孩子就会内疚地离开家庭，并永远对此感到不安，以致对以后的生活产生不良的影响。

（2）创造培养独立性的良好环境

环境对一个人独立性的培养影响重大，尤其是在心理成长发育期的学生时代，更需要一个良好的环境，来帮助学生们从小摆脱依赖。

现在提倡素质教育，学校教育中十分注重培养有知识、有能力、有良好心理素质的人才，这是可喜的现象。

教师应培养学生独立发现问题、提出问题和解决问题的能力，鼓励学生勇于发表自己的意见；对于羞于在众人面前表示自己意见的学生，尤要多鼓励，可先向他们提些简单的问题，不是为了听他们的见解，而是使他们感到自己也有发表意见的权利，自己并不比别人差，从而使他们树立起自尊、自信。

教师应诱导学生提问题，使他们参与到教学活动中来，摆脱单纯的死记硬背的教学方式；可将某一现象提出而不急于下结论；可讲些人们认识这一现象的种种尝试，调动学生积极开动脑筋。这样既可使知识记得牢，更主要的是对培养学生的主观能动性和独立思考的好习惯是有帮助的。

▲▲ 摆脱依赖， 关键靠自己

如果某位青少年有较严重的依赖心理，那么首先要从观念上有一个正确的认识：独立自强是人可贵的品质；而对人依赖则是心理品质不成熟的表现，于人于己都是有害无益的。你可写些字条放在床边或桌上，如“我已长大，是个男子汉了！”“别人能做到的，我也定能做到！”以督促鞭策自己。同时分析一下自己依赖心理产生的原因。如果是由于自卑原因造成的，那么你将自己的缺点和不足列出，同时不要忘了把优点和长处也一同列出，对能克服的缺点，如知识贫乏、办事拖拉等制定个改进计划；对不能改变的缺点如个矮、长相较差就接受它。你再留心分析一下别人的情况。其实，每个人都有缺点和不足，所不同的是对待它有积极和消极两种态度。知道自己不足后奋起直追，进行补偿，实现了超越，这时它是动力；知道不足后，怨天尤

人，产生自卑则是消极的，是于事无补的。

如果你把与某人的关系看得很重，到了离开他就不知怎么办的程度，这时你需要的是“依赖的需要”，而不是“与人交往的需要”。正常的人际关系是平等的，你认为离开了某人就活不了，可实际上离开了谁都能活。每个人都有潜能，只是你的心理误区阻碍了潜能的发挥。你可先从小事做起，依照自己的意愿做出干与不干的决定。暂时离开朋友，一人独处或外出，享受一下孤独，体验一下人独往独来的感受。对于大事可征求他人意见，但必须把握一点：他人的意见仅供参考，自己可把各种利弊罗列出来，进行权衡，做出选择，并对自己的决定负责。这样就锻炼了你的自主精神。一旦从对他人的依赖关系中解脱出来，你就会有一种踏实、长大的感觉，就看到了自己的力量，找回了自信。生活属于勇于进取、开拓的人。一旦你享受了自主、自立给你带来的好处，那么依赖、被动、消极等待的生活方式就会远你而去了。

消除依赖心理，主要靠自我的努力。心理学家列出了以下自我消除依赖心理的处方：

✓ 制定一份“自我独立宣言”，并向他人宣告：你渴望在与他人的交往中独立行事，彻底消除任何人的支配（但不排除必要的妥协）。

✓ 与你依赖的人谈话，告诉他们你为何要独立行事，并明确你出于义务而行事时自己的感受。这是着手消除依赖性的有效方法，因为其他人可能甚至还不知道你处于服从地位的感受如何。

✓ 提出有效生活的五分钟目标，确定如何在这段时间内同支配你的人打交道。当你不愿违心行事时，不妨回答说“不，我不想这样做”，然后看看对方对你这一答复的反应如何。

✓ 当你有足够的自信心时，同支配你的人推心置腹地谈一谈，

向他说明你有时感到受他支配、有时被迫屈从的屈辱感。然后告诉他，你以后愿意通过某个手势来向他表明你的这种感觉，比如说，你可以摸摸耳朵或歪歪嘴。

✓ 当你感到在心理上受人左右时，告诉那人你的感觉，然后争取根据自己的意愿行事。

请记住：你的家长、爱人、朋友、上级、孩子或其他人常常会不同意你的某些行为，但这丝毫不影响你的价值。不论在何种情况下，你总会引起某些人的不满，这是生活的现实。你如果有思想准备，便不会因此而忧虑不安或不知所措，便可以挣脱在情感上束缚你的那些依赖枷锁。

✓ 如果你为支配者（家长、爱人、上级或孩子）陷入惰性，那么即便你有意回避他们，也还会无形中受人支配。

✓ 如果你觉得出于义务而不得不去看望某个人，不妨问问你自己：别人若处于此种心理状态，你是否愿意让别人来看望你。如果你不愿意，那就应该“己所不欲，勿施于人”。然后，快找这些人去谈谈，让他们认识到仅仅出于义务的交往是有损人的尊严的。

✓ 下决心不再扮演服从的角色，干一个义务性工作、看看书、请保姆照看婴孩或者找一个薪水未必很高的工作。为什么？因为只要你的自尊心得到提高，无论花费多少时间或金钱都值得。

✓ 坚持不带任何条件的经济独立，不向任何人报账。你如果得向别人要钱花，便会成为他的奴隶。

✓ 不要继续发号施令，控制别人；不要继续受制于人，唯命是从。

✓ 承认自己有保持私密的愿望，不必把自己的所有想法和经历都告诉某人。你是独特而与众不同的，应该有自己的秘密。如果事事都要告诉别人，那你便没有选择可言，当然也就成了不独立的人。

✓ 让孩子自己安排他的房间。给他一块可以由他支配的地方，

只要不影响健康，随便他怎么安排。从心理上讲，孩子叠不叠被子没有什么关系，尽管你可能不这样认为。

✓ 在晚会上，不要老是陪伴着你的伙伴，不要出于义务而一直陪着他。两个人不妨分开去找别人讲讲话，晚会结束之后再聚到一起。这样，你们会成倍地扩大自己的知识和见闻。

✓ 要是你愿意看电影，而你的伙伴则想打网球，那么就分头各玩各的！两个人多分开一会儿，这样你们相聚的时候便会感到更加幸福、更加充实。

✓ 不必总陪着你的伙伴，你可以独自一人或邀上几个好友去短途旅行。这样，旅行归来时，你会更加喜欢你的伙伴，同时也会珍视自己独立行事的权利。

✓ 记住：你没有使别人高兴的义务。别人自会寻求解脱和愉快。你可以在与别人的相处中得到真正的乐趣，但如果感到有义务让别人高兴，那你就失去了独立性，就会因别人不高兴而愁眉苦脸；更糟糕的是，你会以为是你使他不高兴的。你对自己的情感负责，在这一点上人人如此，毫无例外。除了你自己以外，谁也不能控制你的情感。

✓ 不要忘记：习惯并不是做任何事情的理由。不错，你以前一直服从别人，但不能因此再继续受人支配。

四、远离懒惰：勤奋是成才最根本的途径

没有别的什么习惯比懒惰更为有害；懒惰是吞噬成功的恶魔。命运常常是奇特的，好的机会往往稍纵即逝。懒惰是时间的“窃贼”，无端地损耗生命。克服懒惰的最有效的方法就是，振作精神“立即行动”。只有“立即行动”，才能将自己从懒惰的坏习惯中拯救出来。

如果把才华比做剑那么勤奋就是磨刀石。

勤勉是幸运之母，上帝对勤勉给予一切，就趁今天去做吧，因为你不知道明天可能对你有多不方便；一个今天抵得上两个明天，能在今天做的切莫留到明天。



✧ 名家名言

人生的许多不幸都由懒惰而生。戒除懒惰是人生的第一课，这第一课对青少年尤为重要。

——〔丹麦〕安徒生

虽有卓越才能，但无一心不断的勤勉，百折不回的忍耐，亦不能立身于世间。

——〔俄〕亚历山大

勤劳是立身之本，懒惰是败业之魔。青少年要想将来有所作为，必须戒除懒惰恶习。

——陶行知

培养孩子的独立生活能力很重要，如果事事都由家长代劳，孩子便很容易养成依赖的性格、懒惰的习惯，这对他们将来的发展是非常有害的。

——钟 钰

▲ 懒惰使她前途茫然

宋玲玲是个独生女儿，在某师专英语系毕业后在家等待分配。家长均是当地优秀教师，一个偶然的机会她妈妈得到一个消息，市教育局准备通过考试招聘小学英语教师，于是宋玲玲便开始在家复习，谁知时间不长，自己不能管住自己，懒惰症犯了，刚看一会书就打开电视，一看电视就一两个小时，同学来电话，一聊就是半天。晚上学习稍晚一点，早晨就不起床。而考试时，一个英语专业的毕业生却名落孙山。

得知这样的考试结果，玲玲几日不出门，愁眉苦脸，当看到别的同学正式上班时，而自己却闷在家里，心里烦闷极了。看电视——烦；睡在床上——烦；接电话——烦……

然而，宋玲玲并没有从失败中寻找原因，而是意志消沉，比过去更加懒惰了。她整天呆在家里，早晨睡懒觉不起床，家务事从来不做，自己的房间也不整理。一天，妈妈见她的床上被子也不叠，就批评了她几句，没想到，她竟向妈妈发起火来。父亲希望她去要才交流中心找工作，她却埋怨父亲没本事，认识不了当官的，没有社会关系帮助她安排工作。

就这样，玲玲在家里一呆就是好几年，懒惰吞噬着她健康的心态，她变了，变得自卑，变得孤言寡语。

▲ 当初偷懒，如今受罪

刘鹏飞出身在一个平民家庭，可吃不得苦受不得罪，加上看了一些不健康的书刊，慢慢地变得懒了，不思进取，厌学贪玩，他是典型的思想坠落者，一位妄自菲薄的人。他和同学们常说：“上学考不上有什么用？考上分配不了有什么用？”他在学习上的观点是，与其“玩命”倒不如“明玩”，混一天乐一天，显然，那一年高考不用说肯定是名落孙山了。

夜，深了，刘鹏飞又一次失眠了。

他索性爬起来，自己走出家门，到大街上独自一人夜游。内心的苦痛，让他对生活失去了信心，想到近一段时间所发生的事更是心里流泪，天呀！我的路在哪里。

因为早晨不起，爸爸第一次打了他一巴掌，他一气冲出家门，两顿饭没吃。

因为衣服不洗，妈妈骂他没有男人样。

他白天睡，夜间出，生活已失去规律。

迫不得已，一位高中毕业生在走投无路时，蹬起了三轮车，每天挣十几元，收入还可以，但他的精神却彻底崩溃了，几乎对生活失去信心，在亲友面前不愿开口，整日沉默寡言，默默地忍受着生活的煎熬。

有时，刘鹏飞也想，当初为什么偷懒不像其他同学一样下苦功呢？自己本来基础不错，升高中时还是班上的前十名，而今……

有时，他也自问，难道我就一辈子蹬三轮，不干这我能干什么？爸没权，妈没钱，我真是命苦呀。唉！认命吧。

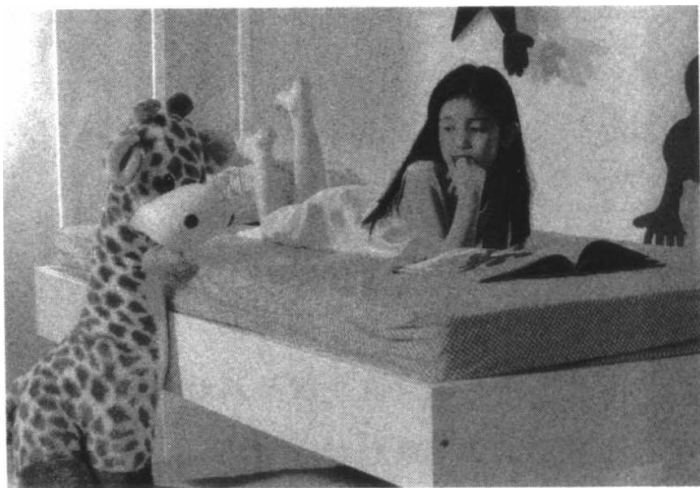
“当初偷懒，如今受罪，这大概是老天爷安排的吧。”刘鹏飞自

言自语在深夜的田野里游荡。

✧ 心态显微

▲ 懒惰是一种空耗生命的恶习

很多人都有过这样一种经历——清晨，闹钟把你从睡梦中惊醒，想着自己所订的计划，同时却感受着被窝里的温暖，一边不断地对自己说：“该起床了，一边又不断地给自己寻找借口——再等一会儿。”于是，在忐忑不安之中，又躺了 5 分钟，甚至 10 分钟。



如果哪天你把一天的时间记录一下，会惊讶地发现，懒惰耗掉了我们很多的时间。很多情况下，因为人的惰性在作怪，每当自己要付出劳动时，或要作出抉择时，我们总会为自己找出一些借口、安慰，总想让自己轻松些、舒服些。有的人能在瞬间果断地战胜惰性，积极主动地面对挑战；而有的人却深陷于“激战”的泥潭，自己被主动性和惰性拉来拉去，不知所措，无法定夺……时间就这样被一分一秒

地浪费了。懒惰很容易消磨人的意志，使你对自己越来越失去信心，怀疑自己的毅力，怀疑自己的目标，甚至会使自己的性格变得犹豫不决，养成一种办事拖拉的工作作风。

▲ 做事拖拉是懒惰的主要表现

农村有一种鸡叫“恋窝鸡”，这种鸡因为懒惰不吃不喝，整天卧着不动。据兽医讲，这种鸡生长了一种懒激素，越卧越懒，半个月不动也死不了。人又何尝不如此呢，越懒越不想动，不仅不想干家务，而且都不想学习。就连看电视都懒出个样子，坐着不行躺着看，久而久之，生活失去规律，患上“懒惰症”了。其特征之一就是做事拖拉。

无论是干家务还是学习，总是拖拖拉拉，甚至有时因为拖拉干脆就不干事。造成拖拉的原因有三方面：

（1）不会预料种种困难

因为任何一件事，往往有困难和变化。但有些人预先不考虑困难，在困难临头时又束手无策，干脆躺倒不干。曾有一个学生作一篇文章，计划周六晚上完成，考虑到周一交而周六看了一晚上电视，到周日晚上同学又聚会，想周一早晨再写，结果周一起晚了，没有写完，因此没完成作业。患有“懒惰症”的人不是为困难想出路，而是面对困难找借口，以至拖拉到完不成任务。

（2）不敢面对现实

勤勉的人并不是行动前就解决所有的问题，而是遭遇困难时能够想出办法克服。不管从事哪项工作或任何活动，一遇到麻烦就要想办法处理，正像遇到河，就想法搭桥跨过去一样自然。而懒惰的人在现

实中遇到困难尽力逃避，什么太出乎意料了，什么“谁也想不到真没办法”；“我实在干不了”；还是以后再说吧”，最容易做“困难”的俘虏，因拖拉而导致误事。

(3) 明天再行动

遇到事不是先干完再说，而且总是说“明天再说”，其实这个“明天”是“以后”的意思，是不知何年何月的意思。

曾经有个大学毕业生想考研，他是一位才气横溢把握最大的学生，尤其是如果他真考上研究生，不仅解决了自己的终身，还能实现搞物理方面研究的理想。

一年过后，有位朋友问他考研问题时，他犹豫了一下子，好像正考虑怎么解释才好。最后终于说他太忙了，还有许多重要的任务要完成，明年再说吧。

还有一些人，一个目标定下来，不是抓紧时间去做，而是想离限定时间还早呢，于是不急不忙，甚至先扔到一边。只是期限快到了，才临阵磨枪，突击去做……或者，遇到了一个难题，非常棘手。于是你想，先放放吧，以后再解决。结果这一放，就是十天半月，甚至遥遥无期……再或者，你一直想给某人打个电话。但不凑巧，你记不清他的电话号码。你想起放在家里的记事本上有。于是你决定回家后查查再打。但回家后，吃完饭，又看电视，你上了床后才突然想起电话号码的事。这时你又懒得下床，想明天一早一定查查。第二天，你起晚了，急匆匆去上学，当然没时间查看，这个电话自然又没打成……这都是“明天再说”的结果。

这种人也承认自己是有这拖拉的毛病。但意识不到危害性并且会认为，办事拖拉一点，虽然不好，但不是什么了不得的大毛病。“办事拖一点，或迟到几点钟，天还会塌下来？”

办事拖拉的根源在于懒惰，由于懒也就不想立即干，而人的脑子容量是有限的，时间一长容易遗忘，这样一拖，往往情况复杂了，做事也就不成了，一步不成、步步为艰。

生成拖拉的原因有以下三方面：

第一，办事没有期限。在着手做某一件事时，自己没有设定一个期限，或者期限是含糊的模棱两可的。这样的结果，事情将一拖再拖。

第二，没有严谨作风。办事不叫板，说话没有点。习惯于赶着办，结果明日复明日，不以为然也就习以为常了。殊不知一事拖拉越干越瞎。

第三，不分主次。一睁眼工作学习，必然有许多事等着处理，由于分不清主次，有时一件小事也会影响很大，干了半天，待想起重要的事时，不是时间晚了，就是时间不够用。

▲ 半途而废让懒惰者鲜有成功

人生的路是漫长的，但要紧的常常只有几步，如何走好这几步对人的一生是至关重要的。懒惰的人常常不能走完，因为这几步往往是“黎明前的黑暗”、“长跑的终点撞线”，是干一件事最困难的时候，因此也最容易停下来。请想，有多少人在专业方面干出了成绩？有多少人半途辍学自暴自弃？又有多少人见异思迁，没有目标而半途而废呢？所有这些都是因为一个字“懒”，真是“一懒天下难成事，再易因懒也会难”。

明朝人杨梦衮说，世上的事，只要不断努力去做，就能战胜一

切，取得成功。但如果停下来不做，那就会和画饼充饥一样，永远达不到目的。

这是个浅显简单的道理，但我们在实际生活中，却常常忘了它。我们常常会有“为山九仞，功亏一篑”的遗憾，成功就距我们一步之遥，我们却在这最后的关头放弃了努力，让胜利轻易地与我们擦肩而过，我们该是多么懊丧！

有一年高考作文题是一组漫画：一个人挖井找水，挖了几眼井，都没有挖到水就放弃了，有一眼井只差几锹就可见水了，他又“止之不作”了。到底没有找到水，只得悻悻离去。考生们根据漫画写作文，可批评“浅尝辄止”的不良学风，也可讲“不讲科学，盲目打井”的教训，也可检讨“见异思迁，三心二意”的毛病。而这里要借这画说明的，就是“成功往往在于再坚持一下的努力之中”。

在美国西部的“淘金热”中，有一个人挖到了金矿。他高兴极了。愈挖掘希望愈高，后来矿脉突然消失了。于是他懒得挖了，决定放弃，他把采矿机器卖给了一位老人后，便坐火车回家了。这位老人请了一位采矿工程师，在距原来停止开采的地下三尺挖到了金矿。这位老人从别人放弃的地方开始，净赚了几百万美元，那个没有“再坚持一下”的老兄知道了这个结果会知道“懒”的后果了。

台湾企业家高清愿当初在经营台湾的统一超市时，连续亏损六年。但他没有就此放弃，而是坚持走自己的路。终于在调整营业方针、市民消费能力提高之后，统一超市开始转亏为盈，如今他的企业稳居台湾便利商店业龙头地位。

但懒惰的人在这关键时刻，往往会找个借口而半途而废。

▲ 贪图安逸是懒惰者的最大心魔

宋朝林逋《省心录》说：“少不勤苦，老必艰辛；少能服劳，老必安逸。”意思是：少年时期不勤苦学习知识和本领，年老体衰时必然备受艰辛；少年时期能刻苦耐劳，年老时必然安逸舒适。

这话有一定的道理：年少时学到了知识和本领，日后就可以大有作为，年老了生活就可安安乐乐了。反之，少年时没学到什么本领，日后难有作为，年老时就难免捉襟见肘了。

岁月不饶人，中国人自古以来便深知时间的宝贵，对于时间的流逝，人们常言：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”毛泽东同志对时间的流逝也是深有感触，有诗句说：“三十八年过去，弹指一挥间。”而大自然所赋予人们的财富，最平等的就是时间，无论公侯将相、志士商贾、乞丐流民，均是同样的尺度，同样的宽厚，同样严厉，一旦逝去，不复再来。岁月如梭、华年似水，当白发复顶，夕阳西下，回首一生，有片刻之感，对于浩瀚宇宙来说，犹如沧海一粟。许多年轻人，不懂得珍惜时光，顾自在游戏厅及其他娱乐场所浪掷光阴，今朝有酒今朝醉，反正“未来是我们的”，常常是今日已过，明日再说。

之所以这样正是因为懒惰而贪图安逸所至。有人扬言说：“人之初，性本懒。”人之所以不懒是因为没有条件，一旦有了条件也便变得懒了，这正是懒人哲学。

具体在日常生活中，贪图安逸的懒惰者大多是这样的：

（1）把电视当主食

看电视是这类人的主要精神食粮，因贪图安逸，他们常常是累了

在电视机前进入梦乡。

(2) 躺在床上翻闲书

看书，不想静下心来，不是养成不动笔墨不看书的好习惯，而是凭兴趣，躺在床上，迷迷糊糊地看，看一些色情武打情节寻刺激。

(3) 遇难而退，怕吃苦

贪图安逸者不敢经风雨世面，遇到挫折和困难于是退缩；作业遇到难处，不思进取，不深钻细研，既吃不得苦又受不得罪，好逸恶劳，混天度日。

(4) 好逸恶劳

在参加集体劳动中，懒者会这样说，我才不受那罪，除非傻子才干；有人主动要表现自己，挑战自我；懒者却说，不费那心血，那如玩游戏松心。于是久而久之，变成了一个未老先衰的小老头，失去应有的青春活力。由于少时贪图安逸，老年后多要吃苦受罪。有一位成功学家曾说：人生是天平，青年时期便是顶盘星。青少年贪图安逸，老年必然罪过大。这话的确有一定哲理性。

✱ 心灵鸡汤

▲ 成功之果要靠勤奋之手采摘

世上哪有一个人不付出辛苦而出成果！世上哪有一人不经历艰苦奋斗而成功。冰心曾经写过一首小诗，对我们很有启迪：“成功的花，人们都惊慕她现实的明艳，然而当初的芽儿，却浸透了奋斗的泪泉，洒遍牺牲的血雨。”

青少年朋友们不要以为吃点苦就受不了，要永远记住：

个人奋发向上的辛勤实干是取得杰出成就所必须付出的代价；任何一种杰出成就都必然与好逸恶劳的懒惰品行无缘。正是辛勤的双手和大脑才使人出人头地。任何事业追求中的优秀成就都只能通过辛勤的实干才能取得。人一旦变懒了，再聪明也注定失败，因为世上没有懒人成功的事实。



同时家教也较关键，娇惯孩子而变懒的实在太多了，因此，“严师出高徒，勤奋长才干”这个说法有一定道理。

只有勤奋，才能使一个平庸的生命变成伟大，使一双笨拙的手变得灵活有用，使一副普通的头脑成为聪明不凡。有了它，你就会生机勃勃，精力充沛，永远不会感到疲乏和厌倦，从而成功的人生，自然就在你的掌握中。

即使万一你所定下的目标，因为外在的不利因素，不能圆满实现，但是在你的奋斗过程中，精神的胜利与舒畅，内心的充实和快乐，却是不折不扣百分之百的。

奥格·曼迪诺指出：你必须明白，成功之路只有一条，那就是勤奋和努力。倘若你贪图安逸，等待你的只能是一生的平庸和贫穷。

不要介意别人的讥讽和不解，说你的努力是得不偿失也没关系。付出得少，得到的必定也少。

千万不要灰心丧气。哪怕是在替别人卖力气，也要表现出一付走运的样子。就像是在为自己干活而别人还付你工资。尽力去干吧，现在播下的种子，日后定会开花结果。

要有耐心，人生在世，越有耐心，越得益。伟大的成就无一不是

耐劳和等待的结晶。

生活不是速度竞赛。只要你脚踏实地一步一个脚印前进，没有哪条路是走不到尽头的。

耐劳是苦涩的，但它的果实是甜蜜的。能够耐劳就能摆脱一切厄运，战胜一切困难；能够耐劳就能掌握自己的命运，达到自己的目的。

▲ 接受寒号鸟冻死的教训

有这样的一则寓言故事：

在古老的原始森林，阳光明媚，鸟儿欢快地歌唱，辛勤地劳动。其中有一只寒号鸟，有着一身漂亮的羽毛和嘹亮的歌喉，更是到处游荡卖弄自己的羽毛和嗓子。看到别人辛勤地劳动，反而嘲笑不已，好心的鸟儿提醒它说：“寒号鸟，快垒个窝吧！不然冬天来了怎么过呢？”

寒号鸟轻蔑地说：“冬天还早呢？着什么急呢！趁着今天大好时光，快快乐乐地玩玩吧！”

就这样，日复一日，冬天眨眼就到来了。鸟儿们晚上都在自己暖和的窝里安详地休息，而寒号鸟却在夜间的寒风里，冻得瑟瑟发抖，用美丽的歌喉悔恨过去，哀叫未来：“抖落落，抖落落，寒风冻死我，明天就垒窝。”

第二天，太阳出来了，万物苏醒了。沐浴在阳光中，寒号鸟好不得意，完全忘记了昨天晚上的痛苦，又快乐地歌唱起来。

有鸟儿劝它：“快垒窝吧！不然晚上又要发抖了。”

寒号鸟嘲笑地说：“不会享受的家伙！”

晚上又来临了，寒号鸟又重复着昨天晚上一样的故事。就这样重复了几个晚上，大雪突然降临，鸟儿们奇怪寒号鸟怎么不发出叫声了呢？太阳一出来，大家寻找一看，寒号鸟早已被冻死了。

在人的一生中，今天是最重要的。寄希望于明天的人，将是一事无成的人。只有那些懂得如何利用“今天”的人，才会在“今天”创造成功事业的奠基石。人，只有抓住现在，才能有辉煌和灿烂的未来。李大钊同志曾经说过：“昨天已经过去不可挽回，明天还不确定有待于开拓，最有把握的是抓住今天。”我们从现在开始，从今天开始，今天的事最现实，只要你投入，自然勤而不懒。

▲ 从现在做起，走出懒惰的泥潭

（1）避免不必要的时间浪费

懒惰多是把宝贵时间浪费掉，有的是空想，有的是拖拉，慢慢地懒惰起来，因此要勤而不懒，必须珍惜时光。

①减少聊天是避免浪费时间的有效措施

经常有这种情况，你正打算集中精力学习，却有人来和你聊天，或者有人打来电话，说起来没完。这样的干扰使你很烦，但碍于情面，你又无可奈何。其实，你完全可以采取一些办法来减少这种干扰。例如，你正忙着，电话铃响了。你拿起电话，可以很诚恳地问：“有什么事要我做吗？”这是给对方发出的信号：直奔主题，闲话免谈，同时也不失友好。但如果你这样说：“听到你的声音太好了，近来怎样？”对方就可能以为你正闲着呢，那么他也就可能和你闲聊起来。或者你可以更直接地说：“对不起，我手头正有事要处理。我过两个小时再给你回电话。”这样就可以避免电话干扰了。当有人闲得

慌，找你闲聊时，你也可以很客气地说：“真倒霉，手头这活儿让我连和你聊聊的工夫也没有，回头有时间我们再好好聊聊。”对方会体谅你的处境，自觉离开的。你也可以定出一些规矩，让别人知道什么时间可以找你，什么时间你不希望别人来打扰。你当然也要声明一下，如果有紧急事情，还是可以随时来找你的。有些学者和作家，常在门上贴上“谈话勿超过 10 分钟”一类的字条，看似少些人情味，但坚持做了，别人就会接受他的这个“怪癖”的。

②缩小时间单位，给自己紧迫感

不要以一天或上午、下午甚至小时来计算自己花费掉了多少时间。苏联历史学家雷巴柯夫说：“用分钟计算时间的人比用小时计算的人，时间多 59 倍。”这样计算时间，你就不会觉得浪费了 5 分钟或 10 几分钟“不算浪费”了，你就会自觉地争分夺秒，见缝插针地利用时间。

③把自己当成犯人管起来

常言说“世界上最可恶的敌人是自己”，能否成功都是自己毁掉自己。懒惰实际上就是自己太放纵了，对自己原谅太多，而最终也就毁了自己，如果一旦大家明白了自己的价值，真正自控起来，何以有“懒惰”藏身？有位作家，为了控制自己的懒惰情绪，把自己当成犯人管起来。强迫自己每天晚上必须写到深夜十一点，否则绝不允许看电视。有时困乏了想偷懒，一想自己是犯了“失信罪”应该严惩不放，强迫自己宁可到户外去思考也不准上床休息，久而久之，管住了自己也就习惯了。

有一个招聘故事说明自己管住自己的重要性。

一个商人需要一个伙计，他在商店里的窗户上贴了一张独特的广告：“招聘：一个能自我克制的男士。每星期 4 美元，合适者可以拿 6 美元。”“自我克制”这个术语在村里引起了议论，这有点不平常。

这引起了小伙子们的思考，也引起了家长们的思考。这自然引来了众多求职者。

每个求职者都要经过一个特别的考试。

“能阅读吗孩子。”

“能，先生。”

“你能读一读这一段吗？”他把一张报纸放在小伙子的面前。

“可以，先生。”

“你能一刻不停顿地朗读吗？”

“可以，先生。”

“很好，跟我来。”商人把他带到他的私人办公室，然后把门关上。他把这张报纸送到小伙子手上，阅读刚开始，商人就放出6只可爱的小狗，小狗跑到男孩的脚边。这太过分了。男孩经受不住诱惑要看看美丽的小狗。由于视线离开了阅读材料，男孩忘记了自己的角色，读错了，当然他失去了这次机会。

就这样，商人打发了70个男孩。最后终于有个男孩不受诱惑一口气读完了。商人很高兴。他们之间有这样一段对话：

商人问：“你在读书的时候没有注意到你脚边的小狗吗？”

男孩回答道：“对，先生！”

“我想你应该知道它们的存在，对吗？”

“对，先生。”

“那么，为什么你不看一看它们？”

“因为我告诉过你我不要不停顿的读完这一段。”

“你总是遵守你的诺言吗？”

“的确是，我总是努力地去，先生。”

商人在办公室里走着，突然高兴地说道：“你就是我要的人。明早7点钟来，你每周的工资6美元。我相信你大有发展前途。”男孩的最终发展的确如商人所说。

克制自己是成功的基本要素。太多的人喜欢玩小狗，而不能克制自己，不能把自己的精力投入到他们的工作中，完成自己伟大的使命。这可以解释成功者和失败者之间的区别。青年人，即使天掉下来，你也要克制自己！要学会自我克制！这是指品格的力量。要有克服困难的意志。能够驾驶自己的人，比征服了一座城池的人还要伟大。是“意志”造就男人，造就机遇，造就成功。

(3) 定了的事非干完不可

凡事立则成，不立则废。计划好立，而关键在于能否如期完成。大多数人订了计划，结果都难以如期完成，其原因也就在于懒惰。要养成一个好习惯，即定下的事非干完不可，哪怕下次另定，而这次绝不可不完成。必须牢记：有条件要完成，没条件创造条件也要完成。

当然定下事后，还要分步完成，由易到难，有计划有目的，才不至于半途而废。举重者练习举重之初，通常是先从他们举得动的东西开始，经过一段时间后，才慢慢增加重量。优良的拳击经理人，都是为他的拳师先安排较易对付的对手，而后逐渐的使他和较强的对手交锋。聪明的人为了要达成主目标，常会设定“次目标”，这样会比较易于完成主目标。许多人会因目标过于远大，或理想太过崇高而易于放弃，这是很可惜的。若设定“次目标”便可较快获得令人满意的成绩，能逐步完成“次目标”，心理上的压力也会随之减小，主目标总有一天也能完成。

任何一位成功者都有一个良好的学习习惯，有了良好的习惯就有利于完成自己的计划，因为不断坚持学习，那么也就会勤而不懒。

有人习惯于日记，每日必记因不断完善自我而取得成绩，有人笔耕不辍而成作家。赵本山天天苦练成为东方笑星，邓亚萍持之以恒连

年夺冠……这一切无不证明良好的学习习惯为成功奠定了基础。在通往成功的路上，一步一个深深的脚窝，有计划、有目标，那么，一定会实现自己的夙愿。

相反，多少懒惰者跟着感觉走，凭兴趣学习，有压力学，无压力玩，学习无规律又容易满足现状，非懒不可。

五、摆脱忧郁：用快乐驱散心头的阴云

忧郁，是指由于受外界环境的影响，在孩子的内心表现出的一种忧愁和伤感的情绪体验，也是较为常见的一种心理障碍。忧郁者常常表现出情绪低落，心境悲观，闷闷不乐，反应迟钝等。

造成孩子产生忧郁情绪的原因是多种多样的，但无论什么原因导致的忧郁情绪都会使身心健康受到严重损害，使孩子无法正常地学习和生活。作为家长，必须正确认识忧郁情绪，以便帮助孩子科学对待和有效地消除忧郁情绪。



✳ 名家名言

快乐之道如下，尽可能地使自己的兴趣宽广，并对引起自己兴趣的人和事，不做敌对的反应，而做友善的反应。

——〔英〕柏傅德·罗素

使我们苦恼、忧虑的芝麻小事如同苍蝇，我们可以闪躲一只大象，却躲不了一只苍蝇。

——〔法〕布雷多克

让我们把事前的忧虑，换为事前的思考和计划。

——〔英〕简·奥斯汀

倘能时时忧虑着最大的不幸，那么在较小的不幸来临的时候往往可以安之若素。

——〔法〕菲茨·吉拉尔德

不知道如何去抗拒忧虑的人都会短命而死。百分之七十的病人只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。

——〔美〕约翰·杜尚

▲“我觉得世界全是灰色的”

陈莉莉是一位初中二年级的女生，最近她总是老有一种难以言状的苦闷，总感到前途渺茫，上课时对老师讲的东西没有一点儿兴趣，在学校也不想和同学一起玩儿，回家也不愿意和家人说话，对一切都感觉不顺心，老是想哭，但又哭不出来，即使遇到喜事，也毫无喜悦的心情，过去很有兴趣去看电影、听音乐，对数学也很感兴趣，但现在却觉得索然无味。

陈莉莉深知长期苦闷会伤害身体，而且还会影响自己的学习成绩，但又不知道怎样才能从这种状态中解脱出来，因而逐渐导致睡眠不好，而且睡觉时多噩梦，平时不太想吃东西，有时很悲观，甚至想一死了之，但是不知道什么原因，又害怕死。

“我从来没有感到这样心情低落过，我觉得世界全是灰色的，有时候真想离开这里。”这是陈莉莉内心的真实写照。

陈莉莉为什么会这样呢？原来，莉莉的家长在去年因经济犯罪被判刑，从那时起，家庭失去了欢乐，她与舅舅和外公外婆住在一起，虽然舅舅对她不差，外公外婆也很疼爱她，但是在家里感受不到爸爸妈妈所给予的那种温暖和关爱，在学校总感觉同学们在背后议论自己的家长，感觉受到了同学的歧视，她特别害怕老师和同学因为自己的家长在坐牢而看不起自己，说自己是坏人的孩子，自己也是坏小孩，所以不敢和同学说话，上课也不敢发言，因而心情压抑。

由于情绪的低落，陈莉莉根本无心学习，虽然很想取得好成绩，

但是总觉得心有余而力不足，有时候上课也很难集中注意力，成绩一直下滑，为此，陈莉莉也非常苦恼。

✧ 心态显微

▲ 忧郁是笼罩在青少年心里的乌云

忧郁是一种情绪状态，它是一种忧愁和伤感的情绪体验。孩子的忧郁一般表现为情绪低落，心境悲观，郁郁寡欢，闷闷不乐，思维迟缓，反应迟钝等，在认识上表现出负性的自我评价；在动机上表现出对各种事物缺乏兴趣，依赖性增强；在躯体上还可表现出明显的不适感，食欲下降或是食欲猛增，失眠或是过度嗜睡等。如果孩子过分忧郁，会导致忧郁症，令许多家长为之而苦恼。

近年来，忧郁情绪成了青少年中一种比较普遍的消极情绪。大多数原因是学习的压力过大造成的。长期的忧郁会使人的身心受到严重损害，使人无法有效地学习、工作和生活。在多数情况下，孩子的忧郁情绪都可找到较



为明显的影响因素。如性格内向孤僻、多疑多虑、不爱交际、生活中遭遇到意外挫折、长期努力得不到报偿等都可能使孩子陷入忧郁状态。

专家认为，忧郁症的高发期主要是进入中学之后，因为此时大多数孩子开始步入青春期，而青春期又是心理学家公认的危险期或动荡

期。由于不成熟和不稳定的心理特点，这个时期的青少年还没有具备适当的能力和技巧去面对挫折，因此，忧郁情绪成了青少年生长和发育的一部分，有的表现为心境多变，偏激和突然的情绪摇摆；有的表现是反抗行为，常招致父母和老师的反感；还有的逃学、学习困难、退缩及身体不适；也有的表现为易生气、烦躁和不安、冒险、吸毒甚至有自杀的念头……总之，青少年的忧郁表现千姿百态，可以是成长常见的忧郁反应，也可以是情绪异常或是行为问题。

▲ 忧郁阻碍人生前进的脚步

成功并不是最美的，最美的是能在逆境中，继续奋斗努力的精神。成功只是那些努力的一个成果而已。被称为天才，留有九大交响曲以及很多不朽名曲的贝多芬，得了堪称音乐家致命伤的耳聋，一度苦闷忧郁，但是他却能突破这个障碍，向音乐奉献了一生才华。

处在逆境时，有的人会为了想脱离逆境而奋斗，有的人却会为了无法克服逆境而坠落下去。当然，能成功的一定是前者，自暴自弃毁灭自己的则是后者。

美国作家卡莱尔指出：

有些人极富悲伤忧虑的能力，他们坚持说自己天生如此，天生情不自禁地“忧郁”和陷入沮丧。但这些全都是无稽之谈。没有人生来就可怜，也没有人生来就忧郁或生来就感到不快。恰恰相反，上天认为人人都应该幸福快乐。

真是奇怪，许多人居然能安之若素地对待“忧郁”。无论“忧郁”什么时候“光临”他们，他们都会热烈欢迎。他们到处谈论自

己的悲伤和不幸，一遍又一遍地描述自己痛苦的情形，他们喋喋不休地谈论自己的贫困以及一切骇人听闻的琐碎细节，他们对每个人说，自己的命运是多么的不幸。他们似乎还喜欢错误地分析自己人生之所以痛苦，进步之所以受阻的原因。因而，他们总是在不经意间将这些思想敌人的烙印日深一日地打在自己的性格上。

曾经有一位“忧郁”缠身的人，他几乎是一个善于以悲伤情绪感染他人的天才，只要你看他一眼，你也会和他一样开始变得忧郁起来。看他的表情，你一定会认为他的身上此刻正承受着人间的一切苦恼。他一在场，人们就很难笑起来，人们就很难再现安详的神色。无论你曾经是多么富于激情，还是快乐常伴常依，他冰冷的表情和使人泄气的话语，以及他的怀疑和悲伤，总能使你不寒而栗，透心冰凉。

造物主把我们置于这个美丽的星球，意在使我们高兴、快乐，而非要我们悲伤、忧郁，整日愁眉苦脸、牢骚满腹、怨气声声，也并非要我们互相散布、兜售悲伤与痛苦的事情。

爱默生说：“一副快乐、聪明的面孔，乃是文化修养的最高境界。”偶尔，我们会一眼瞥见这样一副面孔，这样的面孔有一种人世间都不曾有的光芒，这样的面孔使人确信，它的主人在深思某种神圣的事情。这副面孔是如此的安详、平和，是如此快乐，以致我们都感到自己已经洞悉了“最神圣的东西”。但是，与那些悲伤、忧郁面孔的数量相比，这样的面孔又是多么的稀少啊！

文明世界中是没有苦闷者、忧郁者和沮丧者的位置的。没有人愿意和这些经常愁眉不展的人生活在一起。这种人一在场，每个人都会感到沮丧、泄气，每个人都会竭力远离这种愁眉紧锁的人。

不时忧郁的人是被邪恶的灵魂主宰着。他们忧郁不安时，不可能文质彬彬，甚至对自己的家人也不可能说任何亲切礼貌的话语。他们

认为，自己忧郁、沮丧时无需正常的自控，可以任意宣泄他们的情感，他们有权使每个人都感到痛苦和不安。

许多人之所以达不到以他们的才能本可达到的那种成功，其原因在于他们成为了自己情绪的牺牲品，他们沮丧、低落的情绪拖了他们的后腿，阻碍他们事业的发展。

我们逃避牢骚满腹、愁眉紧锁的人，这如同我们不愿看到那些给我们不良印象的画一样。我们天性喜欢那些美丽、和谐、令人愉悦的人和事。

你给人们多少愉悦，人们就会对你有多少信任和喜爱。而一个不健康的头脑通常就意味着一个歪曲事实、颠倒是非的判断。

因为“忧郁”而使一些本可以有所作为的非凡才能派不上用场，这是一种多么令人惋惜的浪费啊！

看到一个生龙活虎、精力充沛、甚至本可以成为世界巨人的人，因为心灵的阴影而变成了一个畏畏缩缩、卑贱可耻的奴隶，这难道不令人感伤吗？设想一下一个本可以领导一个成千上万人的大型企业的人，一个天生就可以成就伟业的人，却成了一个整天无所事事的人、一个被“忧郁”这个心灵恶魔支配的人，设想一下一个本可以立刻置心灵恶魔于死地的人却被心灵恶魔支配的情景吧！

被自己情绪摆布的人是不可能成为一个有威信的领导人的。我认识一个聪明睿智的人，要是不被自己的情绪支配的话，他一定可以成就一番大事业。他的脾气很怪异，你甚至不知道该如何有效地接近他。心情好时，他乐观通达，所从事的事业也会取得显著进展；但一旦他开始“忧郁”或遇到烦心事时，他的一切标准都降低了；他悲观失望时，他正在做的一切事情都会招致失败。他会反对同事提出的包括开支在内的每一个建议。他想削减开支，拒绝广告，也拒绝帮助，但是，也许就在第二天，如果他的心情好转，他则会选择完全相反的方式。他就这样玩跷跷板，或上或下，成为了自己情绪的牺牲

品，成为了变幻莫测性情的奴隶。如果他陷入绝望，如果他沮丧，如果他不抵制低落情绪并设法克服它，那么，直到他的浩然之气充分复原到足以摆脱一切障碍之前，直到他的心态变得积极，直到他重新变得正常、获得快乐、生气勃勃之前，他都会屈从于这种变化无常的性情。

许多人之所以在世上取得骄人的成就，一个重要的原因就是在忧郁时能调节心态。在他们无心决定任何事情的时候，在他们担心将来会有麻烦的时候，在他们害怕将来会遭受巨大损失的时候，在他们担心将来会遭遇金融恐慌的时候，他们绝不草率地在一些重要事情上做出决定。在这种情形之下做事，是绝不可能把事情办好的。智慧是我们在危急关头所渴盼的东西，但智慧仅仅源自于清醒的头脑、冷静的分析和清晰的思维。

▲ 青少年忧郁心理的形成原因

虽然忧郁情绪在青少年中普遍存在，但这种情绪毕竟是一种不正常的心理反应，它对青少年的健康成长和进步的危害都是不容忽视的。因此，必须找出孩子产生忧郁的根源，从而有效地矫治青少年这种不正常的心理状况。根据有关心理学家的分析，青少年产生忧郁情绪的原因主要有以下几个方面。

（1）自身因素

中学阶段的孩子外表变化很大，他们很容易观察到自己外表的剧烈变化，但是却很难窥探自己的内心——内心是否也像自己的外表一样发生了巨大的变化？所以，在生活中，他们很难容忍自己失败，因为认为自己已经是大人了，有能力做好所有的事情，而忽略了自己的

局限性，所以当受到挫折时，就会沮丧。这种挫折带来的消极情绪又会影响到其生活的方方面面。此外，由于思维的片面性、偏激性，他们看待事物和处理事情往往考虑不周到，只看见了事物的一个方面，所以容易走进死胡同，陷入低沉的情绪当中。像莉莉就背负了很多的思想包袱，她戴着有色眼镜来看待周围的一切，她以为家长被判刑，老师、同学都会瞧不起她，而没有想到另一种可能，即在她的家庭发生这样重大变故的时候，老师和同学以及其他亲人都会向她伸出援助之手。这就是因为年龄和心理不成熟的局限而导致的对待自己的认识不足和对问题的片面认识。

(2) 家庭因素

家是孩子的根据地，家庭对孩子的情绪影响很大。不同的家庭对孩子的情绪影响各不同，但不外乎两种情况。

一种情况是家长过分关注青少年的学习成绩。只有当他们学习成绩下降时，才会受到家长的特别重视，家长在学习上给孩子施加过多的压力，如果青少年能够达到家长的要求，那么可能还不会出现什么问题；如果青少年不能达到家长的要求，问题便出现了。青少年碰到挫折、遇到不顺心的事情时，一般大多不会表露在外。家长可能会觉得奇怪，弄不清楚到底是怎么回事。如果长期处于高压状态，就容易出现消极的情绪，而消极的情绪又会影响孩子的学习和生活，长此以往，就会进入一个恶性循环的怪圈。

另一种情况就是家长对青少年的忽视。家长离异之后，各自关注于自己的新生活，没有考虑到青少年在经历这种重大生活事件以后的心灵创伤，这样很可能造成孩子的被遗弃感，从而导致孩子情绪低落，形成忧郁，严重的甚至产生轻生的念头。

(3) 学校因素

在学校，任课老师通常非常关心学生的学习成绩，由于老师常常

将成绩作为评判好坏的惟一标准，学生们都一味地追求学习好，认为只有学习好才是自己的价值所在，一些本来成绩不好的学生就会因为老师的歧视、冷落而产生忧郁情绪。

✧ 心灵鸡汤

▲ 青少年要成为自己情绪的主人

杰克·登普西曾在体育界声名远播，他正是一个善于控制情绪的成功者，他这样写到：“在拳击生涯中，我发现比重量级拳击手还难缠的对手就是忧郁。我体会到一点，一个人不能学会停止忧郁，就只有听任忧郁吞噬我的活力，影响到我的成功。因此，我逐渐训练出一套方法，并用之于实践，取得了理想的效果，的确，排解忧郁为我的成功扫平了道路。”

一个人面临麻烦或面临紧急情况时，往往也就是最需要头脑清醒、思路清晰和判断明智的时候。如果在此种情况下，一旦你觉得忧虑缠身，你绝对不可以决定重大事情。但是你应该立即中和这种状态，以相反的思维或心情来整治它，比如想象你处在心平气和、镇定自若的状态。务必控制住自己，使自己的心态平和，然后你才能头脑冷静、明智地把事情办好。但是，在心乱如麻、忧虑、焦躁不安时，绝不要从事一些重要的事情。

人并非注定要成为他情感的奴隶或喜怒无常的心情的牺牲品。当人履行他作为人的职责，或执行他的人生计划时，人并非要受制于他自己的情感。人类生来就要主宰、就要统治，生来就要成为他自己和他的环境的主人。

对于一个思维受到过良好训练的人来说，完全能迅速地驱散他心头最浓密的“忧郁”阴云。但是，困扰我们大多数人的却是，当出现一束可以驱散我们心头阴云的心灵之光时，我们却紧闭着心灵的大门，试图通过全力围剿的方式驱除心头的阴云，而非打开心灵的大门，让快乐、希望、通达的阳光照射进来，这真是大错特错。

一门最精湛的艺术就是学会怎样清除思想的敌人，即破坏我们舒适、幸福和阻碍我们成功的敌人。学会专注于真、善、美的事物，专注于和谐，专注于健康，等等，就容易使人形成健康的思想习惯。当然要做到这些，并不总是一件容易的事，但对每个人来说，则都是可能做到的事。它只需一点思维的技巧，这种思维的技巧能使人形成正确思考的习惯。

要驱除生命中的黑暗，最好的办法就是使生命充满阳光，要避免混乱，就得追求和谐；要使头脑戒绝错误，就得使头脑充满真知；要远离邪恶，就得多多思索美好可爱的事物；要摆脱一切讨厌和不健康的東西，就必须深思一切怡人和有益健康的事情。因为截然相反的思想不可能同时占据一个头脑。

设想一下一个像西奥多·罗斯福那样能够影响世界文明进程的人吧！设想他在决定能否做一件事情之前，总是一大早起来就调整自己的心态，直到觉得心态积极、精力充沛为止。设想一下这样一个人吧！

每当你觉得担忧、发愁或焦急时，每当你不自然地紧张或与自己

过不去时，你就暂停一会儿，并告诉自己说：“你可知道，这并非一种睿智聪明、思维敏锐之人所过的生活啊，这并非一个完整的人的生活啊！这只不过是一个从未享受过正常生活乐趣、从未享受过有意义生活乐趣的无知者的生存方式啊！”

有望成功的人不会对自己说：“在执行我的计划之前，我会等一等，看看我一大早的身体状况如何。如果我不沮丧、忧郁，如果我不是消化不良，如果我的肝脏没有毛病，如果我的身体还过得去，不对自己说‘不’，那么，我会去办公室，按计划行事。”人不应该成为他心态的牺牲品，更不应该成为情绪、食物或天气的奴隶。

有时，当我们极度沮丧、极度忧郁时，发生的某件事情碰巧能迅速地改变我们整个的心态。也许是我们年轻时亲密好友的光临，也许是一个老同学的光临，这个人的机智幽默使我们的忧郁、沮丧之气一扫而光；也许是改变了旅游地点，或许是一次快乐的经历或意想不到的成功，这些能收到同样的效果，使我们的沮丧之气一扫而光。无论这件事情是什么，帮我们扫除忧郁之气的总是与忧郁截然相反的东西。换句话说，它就是根治我们“忧郁病”的一剂良药，正是头脑里这种截然不同的思想帮我们清除了混乱的思想。

正如在最好的朋友极度沮丧和消沉时，你会推心置腹与他坦诚交流，以帮他恢复元气一样，你也该和自己进行这样的交流。你应该呼唤自己的好性情，你应当向自己表明，一个人屈从于这种缺点是多么的愚蠢啊。你应当对自己说：“如果拿破仑或格兰特是自己情绪的奴隶，那他们的结果又会怎样呢？如果是林肯，在同一种情形之下又会怎么办呢？他会干这件苦差使还是放弃它呢？他会满脸不快、极度沮丧地做这件事吗？就好像他已经身无分文、举目无亲时一样沮丧、痛苦。如果我是这样一位弱者，如果我是这样一位无足轻重的人，那么，我越早明白这一事理越好。”

一位原本多愁善感的女人，她自己就成功地克服了忧郁症。每当她感到郁闷、沮丧时，她就迫使自己唱一些欢快的歌曲，或者弹奏生动活泼、催人奋发的钢琴曲。

▲ 克服忧郁的“灵丹妙药”

在成长的过程中，青少年就像在一个森林中探索一样，他们看不清前面的方向，处处可能出现豺狼虎豹，处处可能遇到艰辛、困难。但是不管生活发生什么变化，不管他们遇到什么问题，不管他们的生活和学习有多么不顺利，不管前面是豺狼还是虎豹，明天会刮风还是下雨，孩子都不应消极，不应沉沦，家长要鼓励孩子勇敢地去面对，用积极乐观的心态去迎接生活和学习挑战，这样他们才能走出森林，走向成功，赢得未来。

为了青少年能够顺利成长，老师和家长都要密切关注青少年的情绪和心理发展，决不能让忧郁成为青少年健康成长和发展的暗礁。对于已经有了忧郁表现的青少年，专家认为下列方法有助于老师和家长对青少年的帮助和矫治。

（1）教导青少年要理智调节自己的情绪

“人受困扰，不是由于发生的事实，而是由于对事实的观念。”这句至理名言，说明了一个道理：让青少年感到忧郁的，并不总是糟糕的事情，而常常是青少年对它的消极的认识。因此当青少年情绪低落、忧郁的时候，老师和家长需要冷静、理智地帮助青少年分析他们对事物的认识是否正确，考虑是否周到。比如前面案例中所说的陈莉莉因为家长的事认为自己和其他同学不同，从而陷入深深的自卑中，而实际情况可能根本就不是如此。最大的可能是，同学们对陈莉莉的

态度没有改变，是陈莉莉自己心中有阴影，所以才觉得同学们在背后议论纷纷，歧视她。由此看来，在青少年产生一些消极的想法和观念之前，就要警示他们思考一下自己的这些想法是否正确。如果能帮助青少年主动地调整自己的看法和态度，纠正认识上的偏差，用理智控制消极情绪，就可以使消极情绪减弱，最终消除。

（2）帮助青少年学会转移调节

所谓转移调节就是根据自己的要求，有意识地把自己的已有情绪转移到另一方面上，使消极情绪得以缓解。在孩子心情低落的时候，家长可以寻找一些令孩子开心或是振奋的事情，比如和同学讲讲笑话，打打球，或是出去踏青等，让愉快的活动占据孩子的时间，让时间的推移来逐步消化他们心里的积郁，用积极的情绪来抵消消极的情绪。家长要教孩子千万不要一个人闷在自己的世界中，陷入死胡同。

（3）引导青少年学会适当地宣泄

台湾作家罗兰在《罗兰小语》中写道：“情绪的波动对有些人可以发挥积极的作用。那是由于他们会在适当的时候发泄，也会在适当的时候控制，不使它们泛滥而淹没了别人，也不任它们淤塞而使自己崩溃。”由此可以看出适当宣泄情绪的积极作用。情绪的宣泄有很多种方法，比如：倾诉、哭泣、高喊、运动等。适度的宣泄可以把不愉快的情绪释放出来，使心情平静。当青少年心中有烦恼和忧愁时，家长要教导他可以向老师、同学、家长以及兄弟姐妹诉说，也可以用写日记的方式进行倾诉；情绪低落时，也可以大哭一场；在自己什么事情也不想做的时候，也可以适当地运动，使自己精神振奋。但是，在宣泄自己情绪的同时，要注意时间和场合，不要伤害到别人和自己。

（4）适时暗示

暗示是通过语言的刺激来纠正或改变人们的某种行为状态或情绪状态。老师和家长可以通过自己的积极暗示来减少或是消除孩子的低

落情绪。比如说，当他们情绪低落、忧郁的时候，家长告诉他们：“忧愁无补于事，还是面对现实吧。”在早上起床的时候告诉他们：“新的一天开始了，昨天的忧伤已经过去，你要开开心心地度过今天。”这些都是很好的积极暗示，它们会悄然地改变孩子的心境。

（5）目标激励

当忧郁情绪缠绕着青少年时，他们什么事情也不想做，什么事情也不愿想，没有目标、没有方向，完全处于一种迷茫状态。这时应该引导青少年为自己树立一个目标，最好是一个近期目标，使青少年有方向感，从而不会感到无事可做。老师和家长应教导青少年在给自己树立目标的时候，一定要实事求是，一定要树立自己在近期内能够完成的目标。

如果用上面介绍的五种方法不能解决问题，怎么办呢？还可以向心灵鸡汤老师求助。把孩子的烦恼和想法说出来，这样会帮助青少年更清楚的认识自己，能帮助青少年成长。同时听听别人的看法和建议，综合平衡一下，就不难找到方法，然后适时运用对症下药，从而帮助青少年从死胡同里走出来。

六、化解焦虑：以平和的心态面对生活

焦虑是每个人一生中都难以回避的不良情绪之一，这种情绪是心理应激的正常反应，有利于人类的生存和对危险的回避。但是，如果这种不良情绪持续存在或程度过于强烈，就会导致焦虑症，并会对心理和身体产生危害。

焦虑是青少年中一种常见的心理障碍。过度的焦虑往往会严重影响青少年的身心健康和智力发展，并且容易诱发抑郁、孤僻等心理疾病。因此，家长必须了解焦虑的有关知识，及早预防和治疗孩子的焦虑症，以尽早帮助孩子摆脱困境。



✿ 名家名言

焦虑堵塞一个人的心智，损害一个人的健康，是进攻心灵和身体的多面杀手。——〔法〕波普尔

心情焦虑的人总是怕失去什么，但想一想，焦虑本身会使你失去更多。——〔墨西哥〕阿奎那

心情焦虑的人是把自己架在炭火上烤，自己身上榨出的油结果使火更旺。

——〔美〕爱彼特·乔治

克服焦虑，重要的是要勇于心平气和地面对，无论结果如何。

——〔美〕比尔斯·安得诺斯

焦虑不但解决不了任何问题，反而在紧要关头往往坏事；既然如此，不如心平气和地面对一切。当你有这种想法的时候，离解决麻烦已经不远了。

——〔英〕哈罗波·勃朗特

✱ 心灵图片

▲ 赵玫的窘况

赵玫是某职业高中三年级的女生。她自小学到初中，学习成绩中等；考入职高后，成绩落到中下水平。职高二年级时，她曾在课堂上和班主任发生冲突，受到严厉批评和老师的冷遇，心里非常害怕。事后她的母亲找班主任做了些“工作”，班主任又找她谈话，表示关心。“我以前觉得世上两种人最神圣——教师和军人，现在觉得人不过如此，太失望了。”赵玫这样说。看到同学中发生的种种矛盾和不良现象，她觉得太没意思，因而不想和同学交往，人际关系淡漠，同学都说她怪。她渐渐觉得世上无好人，有被社会遗弃和最终被淘汰的感觉。防人之心不可无，她心里有话也不敢对人说，偶尔说了，又后悔，紧张，非常苦恼，出现失眠。这种境况已持续一年多，下面是她对自己处境的自述：

“有时莫名其妙地感到紧张、烦躁，四肢发软；思维停止、坐立不安，感到压抑，有时想哭，但又哭不出，头有时疼，眉毛上部会抽着疼；为了一件事，我经常反反复复地想。”

▲ 一考数学就紧张的女孩

姜金敏是一个初中女孩。在学习上，姜金敏的各科成绩都较为理想，但就是怕考数学。为什么呢？因为初一年级，第一次期中考试她

就栽了跟头——数学只考了 60 几分。从此之后，要考数学，姜金敏就吃不下饭，睡不好觉，生怕数学考不好。因此，每当考数学的时候，她就十分紧张，尽管一再告诉自己沉住气静心去答题，可就是紧张得头顶手心都有些冒汗。若有一点不顺利便觉得耳旁有千军万马一样混乱，种种不好的考试结果让她心惊胆战。每次数学卷子发下来之后，虽然成绩较为理想，但考试时的状态实在不好。其实，小学的时候，姜金敏的数学一直名列前茅，只因为初一的那次期中考试的失误，变得如现在这样，一考数学就紧张害怕。家长、老师告诉她不必这样压抑，而应适当放松，但就是不管用。

后来，姜金敏的爸爸带她去看了心理医生，心理医生听了姜金敏的叙述，告诉她说：这是一种反射性心理异常，通常被称为焦虑症。对于姜金敏的情况，医生建议姜金敏的爸爸，平时多对姜金敏进行有针对性的训练。比如，自己设计几张数学试卷，星期天就让姜金敏像真正的考试那样考一下，考试的时候，尽量模拟学校考试的各种氛围。

后来，在老师的配合下，姜金敏班上几个朋友一同参加了对姜金敏考数学紧张的矫正训练，一段时间之后，她终于不再害怕考数学了。

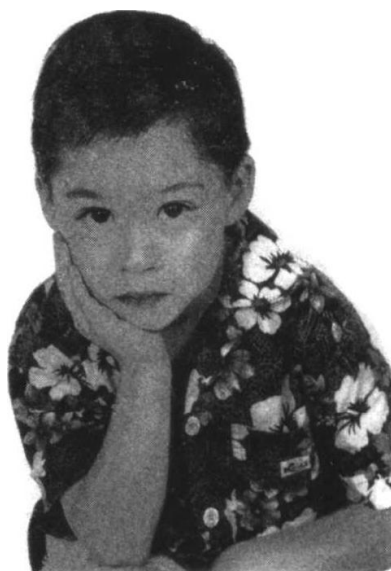
✿ 心态显微

▲ 焦虑是困扰青少年的心魔

焦虑是青少年中较常见的一种情绪障碍，这种情绪大多与精神打击以及将来的、可能的威胁或危险相联系，在主观上感到恐惧、烦

躁、担心、紧张、不愉快甚至痛苦等难以自制，严重的时候还会伴有一定的生物反应。

许多人以为焦虑只是成人的“专利”，实际上，就连年幼的孩子也有焦虑的时候。比如，七个月左右直到学龄前期的孩子，只要与母亲或其他亲近的人分开就会表现出强烈的焦虑感。不过，通常情况下，多数人的焦虑体验是暂时的，具有一定的防御作用，并不会对个体产生太大的影响。但是当焦虑变得很严重并已逐渐影响儿童的日常生活时，家长就应予以注意了。



焦虑的青少年对紧张压力异常敏感，他们不善于用语言及情感发泄来表达内心的焦虑情绪。有强烈焦虑体验的青少年，对外界事物，比一般孩子敏感、多虑。他们常是一些温顺、老实、守纪律的青少年，对自己缺乏自信心。他们在家长心中是乖孩子，受到宠爱。平时他们克制自己的能力较强，对待事物认真、负责。但是过分紧张，特别是对于陌生环境、陌生事物，更容易表现出焦虑反应，惶恐不安。有的青少年对学习过度紧张，害怕考试成绩不好；有的到了新的学校，担心与同学处不好关系；有的还因为自己的缺点，怕受到老师的批评，而不敢去上学等。心理专家认为，青少年的焦虑心理有以下类型。

- ✓ 因为神经系统发育不健全，对外界细微的变化过于敏感的素质性焦虑；
- ✓ 由于突发事件使得青少年心理难以承受而整天担心害怕而产生的境遇性焦虑；

✓ 由于与亲属特别是家长的分离而出现的心烦意乱，无心学习，甚至出现逃学、出走的分离性焦虑；

✓ 由于家长对孩子期望过高，青少年害怕达不到家长预期的要求，担心受到责备而产生的期待性焦虑；

✓ 由于家庭不和睦使青少年生活在矛盾重重的环境中从而产生的环境性焦虑。

焦虑作为人对外界环境和条件的改变的一种反映，其在适当的情况下，可对工作和学习效率的提高有一定的积极影响。这就是说，焦虑本身具有动力作用和激活作用，工作学习中，适当的焦虑不但没有危害，反而有促进作用。

但是，焦虑一旦过度，就会适得其反，导致焦虑症。一旦形成焦虑症，将极大地损害青少年的正常学习和生活，影响其身心健康。

焦虑症的表现包括神经过敏、烦躁不安、呼吸窘迫、大脑容易疲劳、学习注意力不集中、记忆力下降，还可出现心血管系统的症状、失眠和其他躯体不适。

专家把典型的焦虑症区别为广泛性焦虑和恐慌发作两种类型。

(1) 广泛性焦虑

以持续存在担忧、害怕、焦虑、紧张或反复发作的惊恐不安为主要特征，并常伴有心慌、气短和胃肠道功能紊乱、肌肉紧张与运动性不安。

(2) 恐慌发作

心慌、呼吸窘迫，感觉自己得了心脏病，不敢乘车，不敢到人多、热闹的场所等。

▲ 导致青少年产生焦虑的原因

认识焦虑的目的是要帮助青少年消除焦虑，避免焦虑症对他们造成身心危害。但要达此目的，首先要找出产生焦虑的各种原因，然后才能对症下药才行。下面是容易使青少年产生焦虑的几个典型原因：

（1）亲子关系不良

如果青少年在童年期由于亲子分离或亲子关系不良，造成爱和尊重的需要得不到满足，缺乏安全感，或者家长对孩子过度干涉，过多讲大道理，过多批评和指责，鼓励和赞赏缺乏，这些都容易引起他们的烦躁和焦虑情绪。

（2）思维的局限和特点

青少年的思维往往具有一些不合理、幼稚的特点，如非白即黑、容易夸大危险、喜欢任意推断，以及把事情一成不变地绝对化等，如果家长不注意引导，任其发展，甚至雪上加霜的话，就容易引起焦虑。

（3）学习、生活事件的影响

各种可以引起强烈或持久的心理压力的生活事件都可诱发焦虑症，主要有升学、考试、学习环境改变、家长的情感和婚姻问题、亲子关系不良、与老师和同学的矛盾和冲突、躯体不适和生病等。比如：一次考试失利，有的孩子就会怀疑自己的智能下降了；受到老师的一次批评，就会坚信“老师以后一定讨厌我了”；和同学发生一次不快，就担心“以后天天怎么面对”等。

（4）传统文化和家庭教育的影响

我国的传统文化中，过分强调“中庸之道”，“三思而后行”，

受此影响较深的家长，在家庭教育中往往过分强调和要求听话，不得犯错误和冒险，不要招来别人的非议等。这样的教育容易造成青少年胆小怯懦、优柔寡断、惧怕挑战和失败的性格，“前怕狼后怕虎”，形成焦虑的易感特质。有的家庭教育忽视了青少年综合素质的培养，使他们的个性气质不健全，情商（EQ）低下，不善于社交，缺乏社会支持，自我心理调节能力差，也容易发生焦虑症。

▲ 青少年焦虑症的各种表现

青少年焦虑症的具体表现，在现实中是多种多样的，认识这些表现，是了解青少年焦虑状况的重要信息，掌握了这些信息，才能及时有效地引导他们走出焦虑的困境。

（1） 迫在眉睫

患者自己感到危险迫在眉睫，不幸即将来临，故惶惶不可终日。

（2） 迫不及待

不确定意味着不安全，患者感到身处险境，迫不及待地追求安全确定。

（3） 自我失控

感到自我失去控制，好像就要发疯，或即将会死去，或即将失去理智，伴有强烈的恐惧感。

（4） 自我怀疑

觉得自己对任何事情都拿不准，难以把握，怀疑自己的工作能力，常犹豫不决、无所适从。

（5） 自我虐待

有明显的自我折磨、自我虐待倾向，患者往往要求家人或医生重

视自己，自己却在不断地虐待自己。

(6) 高度警戒

好像面临紧急处境，高度警戒，心跳加快，肌肉紧张，或战或逃，随时准备抉择，对外界信息输入特别敏感，尤其怕噪声，普通强度的谈话声或脚步声都会令他难以忍受。

(7) 高度关注

对自身的身体变化高度关注，容易产生疑病观念；对外人的表情态度高度专注，容易产生敌对和攻击的现象。两者均可导致过分的冥想，产生内向性思维。

(8) 高度疲乏

因长时间高度戒备，精神及躯体均严重耗竭，很多患者会感到高度的疲乏。

(9) 无能为力

感到自己在处理个人事务上无能为力，对自己躯体与精神上的痛苦体验无力改变，凡事穷思竭虑但无力摆脱。

(10) 无力回避

自觉危险与不幸即将降临，无力回避。想逃，但又无从逃脱，好像处于天罗地网中无处藏身。

(11) 无法自拔

陷于自我怀疑，沉溺于内心活动或身体感受之中，不能自拔，凡事总向坏处想，胡思乱想，不能自制。

(12) 无病呻吟

患者没有相关的躯体疾病证据而有诸多内感不适，各项检查阴性的躯体化症状使家人百思不得其解，容易引起家人误会，以为是诈病、无中生有，从而减少对患者的支持与关爱。

✿ 心灵鸡汤

▲ 用平和的心态看待和评价自我

青少年常常被焦虑症深深地折磨着，整日惶惶不安，脑海里往往有许多问题在盘旋，却不知如何解脱才好。不妨用以下方法试试。

（1）对自己说：我不是完美无缺的

有些人因为过于顾及脸面和名誉，总是在寻求完美，生怕有所缺陷，一旦难以达到这个目标，就会焦虑不安。其实世界上没有一个人是完美无缺的，人人都有缺陷，都有不足。因此要有勇气对自己说：我不是完美无缺的，我只想尽力而为。这样你的心情就会慢慢松弛下来，不会总是处于莫名其妙的紧张状态之中。

（2）对别人说：你的评价仅供参考

人产生焦虑症还因为过多地关注别人对自己的评价，害怕自己给别人留下不好的印象，得不到别人的赞扬。实际上一个人的情感、观点、说话、处事等，很难得到所有人的称赞，总会遇到反对意见。所以要有勇气对别人说：你对我的评价仅供参考，我不能为了迎合你的意见而生存。这样就不会为了顾及他人的需要而整日心神不定了。

（3）对挫折说：没关系，我可以排除你

生活中充满意想不到的挫折，挫折会构成心理压力，有些妇女的焦虑症就是由此而引起的。因此遇到挫折时，可以用宣泄的方法来释放由挫折造成的内心郁闷。如向好友一吐为快；或外出旅游，让湖光山色冲淡不良心绪等等。总之，要尽快走出由挫折所造成的困境，不

要让挫折变成心理上的压力。

▲ 青少年对焦虑心理的自我调适

(1) 自我松弛

自我松弛，也就是从紧张情绪中解脱出来。比如：在精神稍好的情况下，去想像种种可能的危险情景，并按危险情景的程度由弱到强进行想像，重复进行，直至任何危险情景或整个过程都不再使你体验到焦虑为止。或者面对使自己害怕的目标或情景，把每个情景分解成可达到的若干个小目标，然后循序渐进，最终适应这个情景。这两种方法可称为“逐级暴露法”，旨在使你逐渐增强心理承受能力。

(2) 自我反省

有些神经性焦虑是由于患者对某些情绪体验或欲望进行压抑，压抑到无意识中去了，但它并没有消失，仍潜伏于无意识中，因此便产生了病症。发病时只能感受到痛苦焦虑，而不知其因。因此在此种情况下，你必须进行自我反省，把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来。必要时可进行发泄，发泄后症状一般可消失。也可在自省后采用“挑战忧虑性思维”的方法。各种片面或错误的想法将导致忧虑的恶性循环，使焦虑不断升级。挑战忧虑思维是通过减少忧虑思维的负面作用，以缓解和摆脱焦虑。通过三个步骤即可：识别忧虑性思维；挑战忧虑性思维；寻找合理的思维方式代替忧虑性思维。

(3) 自我刺激

焦虑性神经症患者发病后，脑中总是胡思乱想，坐立不安，百思不得其解，痛苦异常，此时，患者可采用自我刺激法，转移自己的注意力。如在胡思乱想时，找一本有趣的、能吸引人的书读，或从事紧

张的体力劳动，忘却痛苦的事情。这样就可以防止胡思乱想，同时也可增强你的适应能力。

（4）自我催眠

焦虑症患者大多有睡眠障碍，很难入睡或突然从梦中惊醒，此时你可以进行自我暗示催眠。如：可以采用数数，或用手举着一本书读等方法促使自己入睡。

在采取以上方法进行自我调适的同时，还必须使用抗焦虑药。常用的有安定、利眠宁等，可以口服也可以进行肌肉注射。

▲ 家长应怎样帮助青少年走出焦虑阴霾

作为家长，不能对孩子的焦虑症掉以轻心，那么他们该如何帮助孩子预防和治疗焦虑症呢？

（1）家长需要自我反省

孩子如果容易紧张、焦虑，家长需要自我反省：和孩子之间是否存在亲子关系不良？和孩子的沟通怎么样？对孩子有没有过多的批评和指责？在教育理念和方法、技巧上需要做哪些调整 and 改变？如果家长自身难以调整，应该寻求专业人士的帮助。

（2）帮助孩子检测不合理的思维

如果孩子的个性气质容易紧张、焦虑和恐惧，家长应该引起重视，帮助孩子澄清认识。往往不是真实的困难造成了焦虑，而是不合理的消极思维和臆测夸大了困难，贬低了自己的能力。所以帮助或者识别和监测不合理的思维和担忧，代之以合理思维，对于预防焦虑的发生很重要。

对于胆小怯懦、优柔寡断的孩子，需要多给予鼓励和肯定，促使其尝试探索、冒险和犯错，不惧怕承担责任。如果自己无法帮助孩子，应该尽早寻求专业人士的帮助。

(3) 敦促孩子加强体育锻炼

体育运动可以促进大脑内啡肽的分泌，增加愉悦感，另外，可以促进血液循环，增加大脑的血氧含量，消除大脑疲劳。游泳、打羽毛球、踢足球、打篮球、跳绳均可。体育锻炼可以消除紧张和疲劳，提高对紧张情境的心理承受能力，增进意志力。

(4) 尝试音乐疗法

在家庭中，选择一些曲调比较舒缓、柔和、优美的音乐，如《春江花月夜》、《渔舟唱晚》、《步步高》、《喜洋洋》等古典名曲或莫扎特、舒伯特的音乐，经常播放，有助于调节和梳理情绪。

(5) 调整孩子的食物结构

在孩子每天的膳食中，应该注意搭配足够的蛋白质、水和热量，特别是新鲜蔬菜和水果。研究已经证明：缺乏维生素可以造成疲劳，并且难以缓解，维生素 B₁、B₆、B₁₂ 和维生素 E、C 对活化脑细胞、增加脑细胞的能量供应和恢复脑功能起到重要的作用，对消除压力造成的脑疲劳和失眠都有助益。

(6) 对孩子采用行为调节法

行为调节方法很多，如深呼吸和心理放松疗法等。有效的行为调节方法无疑是焦虑症孩子的福音。

除以上方法之外，专家还对家长提出了如下几条建议。

(1) 对孩子的要求要合理

现在的孩子尤其是独生孩子，担负着好几代人的希望。家长难免

会对孩子提出这样那样的要求，但是一旦要求失当，就会对孩子产生不良影响，所以家长一定要注意提出的要求要顺应孩子的生理和心理的成长。一方面不能溺爱孩子，不要老是采用抚育婴儿的那种包办、监护的方式来对待孩子。同时，要尊重孩子，不能苛求孩子，当孩子未达到要求时，千万不要嘲讽挖苦，或者板着脸不搭理，这样会使孩子感到压抑，或是出于逆反心理而对抗，从而加重孩子的焦虑。家长应给孩子一定的自主权利，与孩子谈话时应平等商讨，如果孩子脾气倔强，也要耐心教育，不要用命令、训斥的口气，甚至采用粗暴和强制的方法，须知任何与孩子心理和生理不适应的行为和方式都是错误的，都是有害的。

(2) 改善家庭环境

要防止儿童过度的焦虑，作为家长，应尽量给孩子一个宽松的环境，切不可动辄就施高压搞处罚。家长有责任和义务提高自己对孩子的管理、教育能力，及时发现和解决孩子产生的问题。平时，要尽量每天抽出几分钟时间与孩子交心，一方面拉近家长与孩子的距离，另一方面增进感情。要把孩子培养成自信、豁达、活泼、开朗的人，而要做到这一点，家庭环境一定要整洁、朴实、有条理；家庭成员之间要和睦、民主，有意营造一个良好的生活环境和家庭氛围，这是让孩子远离焦虑、实现健康成长的一个重要条件。

(3) 恰当地指导孩子

当孩子对某事表现出过强的焦虑时，家长要引导孩子讲出自己所担忧的事情，对孩子的痛苦表示同情，并尽量消除孩子的顾虑，帮助孩子控制不安和失败的心情。由于焦虑往往是和紧张的气氛相联系的，所以可以经常带孩子进行户外活动，或让孩子参加体育锻炼，这都有益于保持乐观的情绪，消除焦虑的不良影响。任何恰当的指导，对孩子都是有益的。

前言

生命中最灿烂的年华当属花季少年，人生中最珍贵的经历就是青春时期。

青少年，正值花季、青春似火，活力四射。他们本该健康、幸福的生活，他们理应快乐、自由的成长。然而，由于长期以来心理失衡，在孩子们的心中存积了太多的阴影，一些青少年由此产生了严重的心理障碍：焦虑、仇恨、恐惧、冲动、反叛、逆反、自卑、自负、妒忌、孤独、多疑等等，使孩子们陷入了无法解脱的心灵困境和无法自拔的心理危机。于是，快乐渐渐远离了他们，苦恼时时伴随着他们，他们的眼中只有封闭与灰暗，他们的心中再没有明朗与欢笑。今天，这些并不缺少关心和宠

爱的孩子究竟是怎么了？当人们一次又一次地在惊疑中寻找着答案后，终于发出了这样的呼声：

帮帮这些孩子！别再让他们年青的生命停留在心灵的荒原。

救救这些孩子！别再让他们稚嫩的臂膀承载过重的负担。

青少年的心理危机实在是怨不得青少年自己，因为这并不都是他们的错：当青少年经历了太大的打击，却找不到可以依赖与安慰时，他们怎么会不去疯狂的发泄；当青少年遭受了太多的误解，却无处可以排解与倾诉时，他们怎么会不去选择逃避；当真实的世界给了他们太多的伤害，无知的孩子自然而然地投向了虚拟的网络；当现实的生活给了他们太大的压力，脆弱的孩子只有把情感倾泄在游戏的空间。缺失了心灵的引导，我们的下一代哪里还有青春的快乐。而缺失了成长的资本，青少年的未来就真的让所有期望孩子健康成长的人深深地忧虑。当代青少年，已经向全社会敲响了心理危机的警钟：千万不要忽视他们的心理健康，千万别让心理障碍毁掉年轻的下一代。

解铃还须系铃人。培养身心健康的青少年，首先需要启发他们自己从灰暗的阴影中走出。

心病还须心病医。开启禁锢孩子的心锁，只有从心灵深处找准根源才能对症下药。

本书是一部专为青少年量身订制的心理健康读本。作者是一位具有几十年丰富教学经验的中学特级教师，曾获全国优秀教师称号。他长期在教育第一线工作，在数十年的育人生涯中，总结出培养青少年心理健康的有效方法，汇集了大量的真实案例。多年的心血凝聚成这部专著。这本书的内容，以入情入理的分析走近青少年的内心世界，以深入浅出的道理揭示青少年的“心病”原因，以心灵互动的方式传授青少年做人的道理和处世的学问。

本书分三个篇章，概括了青少年成长中经常遇到的十六个方面的心理障碍，并且匠心独运地将每个方面的问题分为心灵图片（列举生活中的现象与事例）、心态显微（剖析青少年心理危机的深层原因，解读青少年心理障碍的危害）、心灵鸡汤（介绍适合青少年健康成长的基本原则、实用方法和有效途径）这样三个栏目板块。案例发人深省，说理打动人心，方法简单实用。全书情理交融、有的放矢、诱导心灵、开启心锁、以帮助千千万万个正在成长发育的青少年，驱散他们心中的阴影，拥抱人生光明的未来。

人生错过悔不及，青春失去不再来。心理健康，是青少年成长必不可少的人生资本。缺少了这一资本，势必会在成长的道路上付出惨痛的代价，势必会对未来的一生产生不利的严重影响。本书愿帮助青少年搬开成长中的绊脚石，把本该属于他们的阳光还给孩子们。

晨 曦

2005 年 7 月于北京