



生活中,你是否会被某位同学的自信吸引,内心希望像他/她一样优秀。其实,自信并不是与生俱来,它是可以建立培养的,下面我们看看如何能建立自信。

**一、挑前面的位子坐**

你是否注意到,无论在教堂或教室的各种聚会中,后面的座位是怎么先被坐满的吗?大部份占据后排座位的人,都希望自己不会“太显眼”,而他怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。把它当作一个规则试试看,从现在开始就尽量往前坐。当然,坐前面会比较显眼,但要记住,有关成功的一切都是显眼的。

**二、练习正视别人**

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。某人正视你的时候,你会直觉地问自己:“他想要隐藏什么呢?他怕什么呢?他会对我不利吗?”

不正视别人通常意味着在你旁边,我感到很自卑,我感到不如你,或者我怕你。

躲避别人的眼神意味着我有罪恶感,我做了或想到了什么我不希望你你知道的事,或者我怕一接触你的眼神,你就会看穿我。这都是一些不好的信息。

正视别人等于告诉你,我很诚实,而且光明正大。我相信我告诉你的话是真的,毫不心虚。要让你的眼睛为你工作,就是要让你的眼神专注别人,这不但能给你信心,也能为你赢得别人的信任。

**三、把你走路的速度加快25%**

许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐跟不愉快的感受联系在一起。但是心理学家也告诉我们,借着改变姿势与速度,可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现,身体的动作是心理活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人,走路都拖拖拉拉,完全没有自信心。同时,如果用身体来表现出很有自信的态度,你会发现有一天你会真的对自己更加自信。

有些人走路来比一般人快,像跑。他们的步伐似乎告诉整个世界:“我要到一个重要的地方,去做很重要的事情,更重要的是,我会在15分钟内成功。”使用这种“走快25%”的技术,抬头挺胸走快一点,你就会感到自信心在滋长。

**四、练习当众发言**

拿破仑·希尔指出,有很多思维敏锐、天资高的人,却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与,而是因为缺少信心。

在会议中沉默寡言的人都认为:“我的意见可能没有价值,如果说出来,别人可能会觉得很愚蠢,我最好什么也不说。而且,其它人可能都比我懂得多,我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常对自己许下很渺茫的诺言:“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。从积极的角度来看,如果尽量发言,就会增加信心,下次也更容易发言。所以,要多发言,这是信心的“维他命”。

不论是参加什么性质的讨论,每次都要主动发言,也许是评论,也许是建议或提问题,都不要有例外。而且,不要最后才发言。要做破冰船,第一个打破沉默。不要担心你会显得很愚蠢。不会的,因为总会有人同意你的见解。所以不要再对自己说:“我怀疑我是否敢说出来。”

**五、咧嘴大笑**

大部分人都知道笑能给自己以很实际的推动力,它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套,因为在他们恐惧时,从不试着笑一下。

真正的笑不但能治愈自己的不良情绪,还能马上化解别人的敌对情绪。如果你真诚地向一个人展颜微笑,他实在无法再对你生气。

咧嘴大笑,你会觉得美好的日子又来了。但是要笑得“大”,半笑不笑是没有用的,要露齿大笑才能见功效。

也许有人会说:“但是我害怕或愤怒时,就是不想笑。”当然,这时,任何人都笑不出来。窍门就在于你强迫自己说:“我要开始笑了。”然后,笑。

要控制、运用笑的能力。



在一个山谷的禅房里有一位老禅师,他发现自己有一个徒弟非常勤奋,不管是去化缘,还是去厨房洗菜,这个徒弟从早到晚,忙碌不停。

这小徒弟内心很挣扎,他的眼圈越来越黑,终于,他忍不住来找师傅。他对老禅师说:“师傅,我太累,可也没见什么成就,是什么原因呀?”

老禅师沉思了片刻,说:“你把平常化缘的钵拿来。”

小徒弟就把那个钵取来了,老禅师说:“好,把它放在这里吧,你再去给我拿几个核桃过来装满。”

小徒弟不知道师傅的用意,捧了一堆核桃进来。这十来个核桃一放到碗里,整个碗就都装满了。

老禅师问小徒弟:“你还能拿更多的核桃往碗里放吗?”

“拿不了了,这碗眼看已经满了,再放核桃进去就该往下滚了。”

“哦,碗已经满了是吗?你再捧些大米过来。”

小徒弟又捧来了一些大米,他沿着核桃的缝隙把大米倒进碗里,竟然又放了很多大米进去,一直放到都开始往外掉了。小徒弟才停了下来,突然间好像有所悟:“哦,原来碗刚才还没满。”

“那现在满了吗?”

“现在满了。”

“你再去取些水来。”

小徒弟又去取水,他拿了一瓢水往碗里倒,在少半碗水倒进去之后,这次连缝隙都被填满了。

老禅师问小徒弟:“这次满了吗?”

小徒弟看着碗满了,但却不敢回答,他不知道师傅不是还能放进去东西。

老禅师笑着说:“你再去拿一勺盐过来。”

老禅师又把盐放在水里,水一点儿都没溢出去。

小徒弟似有所悟。老禅师问他:“你说这说明了什么呢?”小和尚说:“我知道了,这说明了时间只要挤挤总是有的。”

老禅师却笑着摇了摇头,说:“这并不是我想要告诉你的。”

接着老禅师又把碗里的东西倒回到了盆里,腾出了一只空碗。

老禅师缓缓地操作,边倒边说:“刚才我们先放的是核桃,现在我们倒着来,看看会怎么样?”

老禅师先放了一勺盐,再往里倒水,倒满之后,当再往碗里放大米的时候,水已经开始往外溢了,而当碗里装满了大米的时候,老禅师问小徒弟:“你看,现在碗里还能放得下核桃吗?”

老禅师说:“如果你的生命是一只碗,当碗中全都是这些大米般细小的事情时,你的那些大核桃又怎么放得进去呢?”

小徒弟这次才彻底明白了。

如果您整日奔波,异常地忙碌,那么,您很有必要想一想:“我们怎样才能先将核桃装进生命当中呢?如果生命是一只碗,又该怎样区别核桃和大米呢?”

如果每个人都清楚自己的核桃是什么,生活就简单轻松了。我们要把核桃先放进生命的碗里去,否则一辈子就会在大米、芝麻、水这些细小的事情当中,核桃就放不进去了。

生命是一只空碗,但是应该先放进去什么呢?什么才是你的核桃呢?

由于不了解焦虑如何产生,很多人感到困惑不解。我经常听到一些学生抱怨:“我不知道为什么总是无缘无故的生气、悲伤、难过。”其实,最可能的原因通常是司空见惯的。但是有些却并非十分明显,而这却可能是焦虑产生的真正原因。

**人际关系中缺乏沟通**

人际关系也许是你最敏感的区域。你尊重你的朋友也并不要想伤害他们,或是你甚至并为了使他们开心,愿意赴汤蹈火。

但是追求开心和满足的同时不应该失去自我,这两者需要有一个清晰的界线,片面的关系永远不可能真正成功。因而避免焦虑并发生最行之有效的办法便是在他人面前将自我感受畅所欲言。当然,他/她可能对此并不感冒。但是不论发生什么,他们都会渐渐地信任并尊重你。

**无法表达你的脆弱**

人类尤其在这方面问题百出。媒体总是向我们说教,称镇静是男子汉的品质,显示你的弱点并非是好事。

事实是,历史上还没有一个人在身体或是情感上不感到脆弱。关键是不要害怕,畅所欲言地表达自己,以使得自己能发泄情绪。

难过就难过,开心就开心。接受此

时的状态,并学会欣赏你的弱点。

**内疚的感觉**

有时候总是对一些事感到内疚。也许当事情紧要时,你没有说实话。也许由于太害怕说出结果,当他人问起时,没有向他们说明。亦或是你向家人说了本不应该说的东西。

不论是什么,要明白木已成舟,这已经无法改变。你能改变的就是你当下之事。要知道你还有机会来对你的行为负责。

**努力向他人证明自己**

在个人生活中我明白了一件事,不论我如何费力地成为人们喜爱的类型,还是有一些人不喜欢我。

最糟糕的便是委曲求全以讨好每个人,这无疑后患无穷。

相反,要通过了解自己的优势和缺陷,学着接受自我。这会吸引到适合与你共处的人,他们会接受目前的你。

**与他人对比**

各种媒体常常通过广告、杂志及电视节目来彰显富有成就的人物,这很容易使



人感到不安。

我们似乎都忘记了这样的基本事实:尽管世界上有比你更优秀且更富成就的人,但是没有一个人像你,实际上,我们每个人都有一些价值来奉献于世界。

将自己与他人相比并非合乎实际,因为你不可能成为他们,而他们也未必能像你。相反,试着以不同的方式来着手事情,这种方式唯你所有。最终你会发现没有人能够与你相媲美,除了你自己。

我们更应该思考的是昨日的自己与现在相比如何呢?进步了么?如果没有,那么现在面前就有了一个新的目标去为之奋斗。

学生处丁丽萍:晚自习后,偶尔会看到个别男生女生难舍难分,我总想问问这些同学,你是否清楚自己在于干什么?你来西中的目的是什么?高三毕业,拼搏了一千多个日日夜夜的同学欢腾了,只剩下落寞的你,那时候,你不要恨别人,没人强迫你浪费时间;你不要怪老师,只关心别人,不关心你;你不要怪家长没有痛下杀手制止你。要怪就怪你自己。是你把花前月下放在最重要的位置。老师们愿意看到男生女生正常交往,互相学习,取长补短。不愿看到个别人陷入其中不能自拔,或以此炫耀。最近,看到一位高三班主任写给学生的信,不禁击掌叫好。也许有的同学读过了,但我希望同学们再认真读一读,仔细想一想,为了美好的爱情,请储备你足够的实力,待到春暖花开的那一日,能微笑回望你无悔的青春岁月!

**致亲爱的高三一班的同学们:**

你可以喜欢王滨的可爱,但请不要喜欢可爱的王滨,你可以喜欢周晓的古怪精灵,但请不要喜欢古怪精灵的周晓,你可以喜欢某个女生的人淡如菊,热情似火,但请你不要喜欢人淡如菊,热情似火的某个女生,你可以喜欢一切美好的品性,在这些喜欢中,不断修正完善你找老婆的标准,但请不要让别人的青春为你的不理智买单。请珍惜给你发好人卡的女生,因为她懂得尊重感情,尊重自己也尊重你。

之所以说不理智,因为爱情,它就像一棵小树,他的成长需要阳光,雨露,肥沃的土壤,精心的呵护,而这些,身为高中生的你根本给不起。因为他的经济基础不是金钱,而是时间和精力。如果你是一个有责任感的人,不用我说,你也知道,高中三年你的时间和精力应该

**【青春加油站】**

**奋斗的青春最美丽**

——一位高三班主任给学生的公开信

投资到哪里,就算你已经有十足的把握进入心仪的大学,你能确保你不会影响到对方的人生轨迹?你能确保,你给她的就是她想要的人生?我对爱的理解就是,爱一定要促进彼此的成长,要让彼此比想象的更优秀。如果因为你的这份“爱”,使两个人不能在合适的时间全力以赴去做合适的事情,而遗憾的错过了人生应有的高度,那就是对爱的亵渎。请你收回这份假冒伪劣的爱。

14年的教学生涯,10年的班主任经历,看过太多的遗憾,爱情偶尔就像强心剂,会让两个人的成绩在短时间精进一下,但昙花一现是必然的,因为情绪的不稳定,心智的不成熟,最终都很难在学业上有好的结果,最可怕的是,当年向全世界宣战一般的感情斗志,基本在一个高三暑假就灰飞烟灭,让人倍感没劲。所以,我对于班里所谓“早恋”的学生,基本不管,不给你创造求爱的机会,但我会告诉所有的任课老师,这个人,不要管了,因为所有人的努力很可能因为他们之间的小矛盾就归零了,值得关注的学生太多了,不要在他们身上浪费精力,别怪老师残忍,你选择了爱情的甜蜜,就必须承担所有的后果,这个世界是守

恒的,有得有失不是一句空话。

曾经有学生开玩笑的跟我说过,老师,房子车子票子,我父母都给我准备好了,我现在就缺一媳妇。我告诉他,你缺的不是媳妇,是脑子。一个真正有质量的姑娘,不会因为父母父母的慷慨跟你走,因为吃人家嘴短,拿人家手短,不是两个人奋斗所得,低眉顺眼的小媳妇不好当;如果她就是冲这些东西去的,那就更没有跟你混的必要了,她完全可以直奔奔你的父辈去了,爱情面前,物种都不是问题,更何况年龄?什么都有的,比什么都没有更可怕,父母给了你一个更高的平台,实际上是加大了你奋斗的难度,你需要付出更多的努力,做出更多的成绩才能让事情有你自己的标签,这比白手起家难多了,你应该比一般人更有危机感才对,还好意思拿父母的成就在这里嘚瑟?还不赶紧闭嘴收声,加倍努力?

爱情,对于高中生,就像是一件太过昂贵的奢侈品,给不起,就不要。不是因为“万恶”的高考,也不是因为中国人太多,竞争太激烈。其实大家应该感谢高考,给你一个自我成长,自我证明的机会。从小到大,很多大事你说了不算,但从高考开始,你的人生真的开始

由你做主。大学是什么?我的理解,大学就是给你一个安全的地方,让你再慢慢的成长,让你用四年的时间认清你到底想要的是什么?你要成为一个什么样的人,走什么样的路?这真的是谈人生谈理想的地方,那你说这个地方重不重要?不同的大学会带你走不同的人生之路,看得到的是找工作的难易,看不到的是文化的熏陶,价值观的引领,人生轨迹的确立。真的看到,很多学生的人生,就是从大学开始截然不同。曾经在一个教室里被同一道题难住的兄弟,几年不到就到产生天壤之别你甘心吗?想想你的初中、小学同学,一定有了你感觉奋力追赶也很难追上的人,也一定有拼尽全力也追不上你的人,大学,会将这种差距变成人质的差别。所以,再怎么努力也不为过。所以,你还舍得将时间和精力侧漏吗?

醒掌天下权,醉卧美人膝,是很多男人梦寐以求的人生,但我想问一句,当她长发及腰,你是否已有了行掌天下的本领?如果你还没有做好准备,还没有足够的实力,请离爱情远点,请保持一个光棍的节操。谢谢!

