

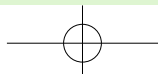
青春之所以幸福，就因为它有前途。

——果戈里

用积极的心态面对生活中的风雨

——韦志中心理专栏

撰文 韦志中 郑柳华 绘图 小四



所谓心态，就是内心的想法和外在的表现。世界上的事，总有好坏两面。面对它们，我们可以选择不同的心态。当你只看到事物消极的一面时，你会自我设限，怀疑退缩，最终丧失机会；但当你换个角度，用积极的心态来看事物，事情就会立刻转向积极的那面。

有什么样的心态，就有什么样的思维和行为，就有什么样的环境和世界，就有什么样的未来和人生。在你无限放大困难时，机会已离你远去，你会害怕、退缩，并且浪费时间，这样，你会错失最有利的时机。如果你的内心想法是积极的，你表现出来的便是积极的行为；但如果你内心的想法是消极的，那么你的行为也会是消极的。

成功的人都会转换心态，他们把挫折当

成是积累经验，把压力当成前进的动力，把障碍当成是生活对自己的磨砺，他们觉得困难不是来阻拦他们的，而是来帮助他们成长的。面对困难甚至是灾难时，乐观的人永远想到的是自己拥有的，而不是只想着自己失去的东西而消极悲观。他们认为现在遭受的压力和挫折，都是一种积累，都在为将来成功做准备。

所以，如果我们想改变自己的环境，首先应该改变自己。假如你有积极的心态，你周围所有的问题都会迎刃而解。

明辉的故事

一年前，明辉从某市一所小学毕业。小学五年级的一次期末考试中，明辉因为贪玩



儿，考得很不好，居然有3门课没及格。在家长会上，班主任张老师把学生的成绩向学生家长作了通报。会后，张老师对明辉的母亲说：“这孩子无药可救了，他哪是读书的料啊，我看呀，以后趁早在家里给他找个活吧……”明辉的妈妈差点气晕过去，回到家后严厉地责骂了明辉，把老师的话又重复了一遍。明辉的心灵受到严重的打击，感觉老师、父母和同学可能都会因此看不起自己。

第二学期开学后，他已经害怕去上学了，常常一个人躲起来。幸亏他还有个好朋友小吴，小吴对他说：“老师这么说你是她的不对，你不应该自暴自弃，你应该加油，让她吃惊，让她后悔说出这样的话才对呀！”经过思考，明辉决定一定要学出个样子给张老师看看。于是，他开始日以继夜地

学习，虽然基础有点差，但是他很聪明，进步很快，最后居然以班上第七名的成绩考上了一所好中学。毕业后，他还专门去看望了张老师，他说：“如果当初没有您那句话，或许我今天真的更差了。谢谢您了！”张老师很不好意思，表示今后再也不会随意批评、伤害孩子们了。

案例解析

这个故事中，明辉遇到了老师的语言暴力伤害，自尊心严重受损，并因此产生了很多消极心态。消极心态就是一个人的欲望得不到满足时，出现的极度失望、压抑等情绪。青少年由于心理发展的不完善，容易产生消极心态。幸好有朋友的提醒，明辉转变了挫折，化为前进的动力，这时他所具





备的就是一种积极心态。正是这种积极心态帮助他获得了升学的成功，也重新获得了尊严。如果他一直沉溺在消极体验里，恐怕真的会像张老师说的那样，没法成为“读书的料”了。

此外，青少年在学习和生活中还容易有这类体验：就是对一切都漠不关心，凡事都提不起兴趣，遇到事情时总认为自己肯定做不好。因而，也懒得去做，更有甚者还会感觉失望、压抑、精神不振、食欲减退、四肢无力等。这种消极心态，是会时时干扰学习和生活的一种心态。消极心态危害很多，会使人心情压抑，情绪低落，使人丧失斗志，放弃理想；消极心态严重的人情绪不稳定，对身心造成损害，易患多种疾病；此外，消极心态还会使人意志消沉，有时甚至会产生违法乱纪的行为。常见的一些消极心态有：

1. 愤世嫉俗，认为人性丑恶，时常与人对立；
2. 没有目标，缺乏动力，生活浑浑噩噩；
3. 缺乏恒心，不晓自律，懒散不振，逃避责任；
4. 心存侥幸，不愿付出，却期待不劳而获；
5. 固执己见，不能容人，没有信誉，社会关系不佳；
6. 自卑懦弱，自我压缩，不相信自己的智慧；
7. 挥霍无度或吝啬贪婪，不能有效使用金钱；
8. 自大虚荣，清高傲慢，喜欢操纵别人，不能与人分享；
9. 虚伪狡猾，不守信用，以欺骗他人为

能事；

10. 过分谨慎，时常拖延，不能当机立断；

11. 恐惧失败，害怕丢脸，稍有挫折就退缩等等。

我们要对照自己，识别自己的消极心态加以克服。

行动指南

我们在不同条件下都会产生某种消极心态，不要认为有了消极心态就是自己有什么“病”。消极心态每个人都会产生，只是每个人产生的程度不一样而已，重要的是用积极心态战胜那些消极心态。既然积极心态如此重要，我们要如何来培养呢？

1. 转变消极观念为积极观念

有时候，我们的消极观念束缚我们，使我们的世界看起来很灰暗。如“我学习不好”“老师不会喜欢我的”“我脑子不好使”等等很多消极观念，都存在于我们脑海里。实际上，这些观念并不是真实的，也是可以改变的。改变的方法，就是转念。转念的步骤如下：

首先，写下你的消极观念，如“我学不好语文”。

然后，问自己，这是真的吗？100%是真的吗？这时，你很可能有点动摇了。

接着，问自己，如果我没有“我学不好语文”这个想法时，感觉怎么样？通常你会觉得轻松、舒服多了。

最后，把这个念头反转，如“我能学好语文”，你会发现，这个念头也是有可能实现的。

多次重复练习，直到你相信新的念头为止。

2. 塑造积极的自我形象

运用想象的力量，在头脑中想象出自己的最佳形象。比如在全校大会上领奖的场景，想象你的穿着、举止，想象你的心情、你的感受，体会成功、喜悦的感受。如果你能经常维持这样的画面，不管你过去或现在是什么人，凭借积极的思维和想象，你就能变成想做的人。

3. 使用积极的语言

多使用肯定、正面、激励性的词语说话，如“我可以”“试一试吧”“也许能行”“加油”“你行的”“太好了”“太感谢了”等等，并牢记在心，让它们成为你精神的一部分。积极的语言可以引导积极的心态，进而影响我们的思想和感情，并决定我们的命运。

4. 使用积极的表情和动作

经常微笑、直视别人的眼睛，和人交谈时经常点头，耐心地倾听，全身放松，经常运动，这些积极的外在表现，一定会为你带来周围人良好的反馈，而你也会因此更加积极。

5. 选择积极的环境

学会有意识地选择自己的环境，主动向积极的地方靠拢，多读励志书籍，与积极向上的人士为伍，用坚定的信念过滤身边的事物，抱定积极的心态。

作者简介

韦志中，国家心理督导师，本会团体心理咨询研究院院长，武汉大学现代心理学研究中心特约研究员，广州大学心理技术应用研究生班负责人，广州市韦志中心心理咨询工作室创办人。

（责编 桑新华）

心理小测试

你的心态积极吗？

请用是或否回答下面的问题：

1. 一旦你下了决心，即使没有人赞同，你仍然会坚持做到底吗？
2. 外出消费时，如果得到的服务不好，你会找经理投诉吗？
3. 你常欣赏自己的照片吗？
4. 别人批评你，你会觉得难过吗？
5. 你很少对人说你真正的意思吗？
6. 对别人的赞美，你持怀疑的态度吗？
7. 你总是觉得自己比别人差吗？
8. 你对自己的外表满意吗？
9. 你认为自己的能力比别人强吗？
10. 你是个受欢迎的人吗？
11. 你有幽默感吗？
12. 危急时，你很冷静吗？
13. 你与别人合作愉快吗？
14. 你经常希望自己长得像某人吗？
15. 你经常羡慕别人的成就吗？
16. 你勉强自己做许多不愿意做的事吗？
17. 你认为你的优点比缺点多吗？
18. 你经常听取别人的意见吗？
19. 你的个性很强吗？
20. 你希望自己具备更多的才能和天赋吗？

每题答“是”为1分，“不是”为0分，总分说明：

分数为13—20：说明你具有积极的心态，明白自己的优点，同时也清楚自己的缺点。不过，在此警告你一声：如果你的得分将近20的话，别人可能会认为你很自大狂傲，甚至气焰太盛。你不妨在别人面前谦虚一点，这样人缘才会好。

分数为6—12：说明你的心态比较积极，但是你仍或多或少缺乏安全感，对自己产生怀疑。你不妨提醒自己，在优点和长处各方面并不输人，特别强调自己的才能和成就。

分数为6分以下：说明你的心态很消极。你过于谦虚和自我压抑，因此经常受人支配。从现在起，尽量不要去想自己的弱点，多往好的一面去衡量；先学会看重自己，别人才会真正看重你。