

广受青少年喜爱的励志丛书

完美少年  成长计划

自信心

青少年
心理成长
全面指导手册

自信心

经济头脑·聪明决定
习惯训练·领导能力
情绪调节·爱心培养
学习方法



UP!

学习伟人的生活态度和成功能力
培养孩子为未来做计划的能力和自信

[韩]崔智熙 著 [韩]李有哲 绘 刘舒亚 译

 江苏凤凰少年儿童出版社

奖

韩国儿童文化振兴会评选为
优秀少儿图书



完美少年成长计划



自信心

[韩] 崔智熙 著 [韩] 李有哲 绘 刘舒亚 译

 江苏凤凰少年儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

自信心 / (韩) 崔智熙著; 刘舒亚译. -- 南京:
江苏凤凰少年儿童出版社, 2015.12
(完美少年成长计划丛书)
ISBN 978-7-5346-9738-8

I. ①自… II. ①崔… ②刘… III. ①自信心 - 能力
培养 - 青少年读物 IV. ① B844.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 309515 号



글 / 文: 최지희 그림 / 绘: 이유철

版权页 / 저작권란

자신감

Text Copyright © 2009 by Choi, Ji-Hee

Illustrations Copyright © 2009 by Lee, You-Cheol

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Phoenix Juvenile and Children's Publishing, Ltd.

This Simplified Chinese translation copyright arrangement with I&BOOK Publications, Inc.

Through Carrot Korea Agency, Seoul, KOREA

All rights reserved.

书 名 完美少年成长计划——自信心

丛书策划 陈文瑛 吴小红

著 者 崔智熙

责任编辑 邹抒阳

装帧设计 李 璐

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰少年儿童出版社

地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 8.5

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5346-9738-8

定 价 20.00 元

(图书如有印装错误请向出版社出版科调换)

序言

“我虽然也想试试，但有点害羞，还是算了。”

“万一没做好搞砸了怎么办？”

你们也曾有过这样的疑虑吗？其实，这些疑虑都是因为缺乏自信心引起的。

我们在学习中、运动中，甚至是结交朋友时都需要有自信心。最重要的是，自信心还是我们实现梦想的关键。

自信心是一种神奇的力量，它能使我们心情愉悦，让不可能成为可能。

朝鲜时代的名将李舜臣仅凭 13 艘板船竟然击退了敌军的 133 艘战船。

朴智星克服了身高低、扁平足的身体缺陷，最终成为了国家足球队的一员。

其实，我们每个人的心中都有一颗名叫“自信心”的



他们之所以能取得成功是因为他们拥有自信心。

小种子。

农民若想收获可口的果实，必须精心做好播种、浇水、光照、施肥等各个环节，培养自信心也是如此。只要我们坚持不懈地努力培养自信心，自信心便会在我们心中长成一棵茂盛的大树，结出香甜的果实。

那么，我们该如何培养自信心呢？

接下来，书中登场的朋友们将一一为我们讲述他们的秘诀。

现在，让我们一起踏上寻找自信心之旅吧！

崔智熙



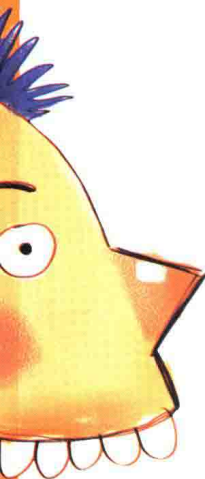
CONTENTS

第一章 内心自信

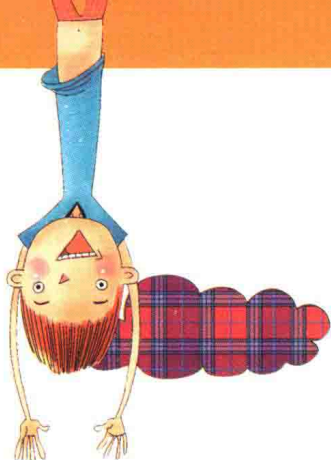
- 001 相信——我能行/2
- 002 谦虚——自负与自信的差异/6
- 003 肯定——想象积极的一面/10
- 004 心平气和——集中的力量/14
- 005 苦难——成功的三个条件/18
- 006 成就感——不要忘记自己要努力完成的事/22
- 007 勇气——敢于承认错误的勇气/26
- 名人案例——歌剧歌手保罗·波茨 孤僻少年，用
自信心感动世界/30

第二章 行动自信

- 008 主动——行动积极/34
- 009 责任心——尝试成为领导者/38
- 010 尝试——试试看吧/42
- 011 成见——忘记曾经的失败/46
- 012 奉献——心中有爱/50
- 013 全力以赴——世上无小事/54
- 014 实践——寻找适合自己的方法/58
- 015 习惯——做早起的孩子/62
- 名人案例——足球运动员朴智星 永不言弃便能成功/66



反过来
想想看



目录

第三章 面对他人自信

- 016 演讲——克服舞台恐惧症/70
- 017 发现优点——我为什么没有特长呢？/74
- 018 自我介绍——擅长做自我介绍的孩子/78
- 019 社交能力——想结交朋友吗？/82
- 020 表达——勇敢地说出自己的想法/86
- 021 转换思路——每个人都有可取之处/90
- 022 协作——众人拾柴火焰高/94
- 名人案例——主持人姜虎东 凭借独特个性成为主持界的“一哥”/98



第四章 面对未来自信

- 023 希望——穿越沙漠的智慧/102
- 024 管理时间——每天多花10分钟/106
- 025 热情——一切皆有可能/110
- 026 好奇心——发挥你的奇思妙想/114
- 027 梦想的种子——梦想和目标的差异/118
- 名人案例——花样滑冰选手金妍儿 坚持不懈地挑战自我/122



#1

内心自信

001 相信——我能行

002 谦虚——自负与自信的差异

003 肯定——想象积极的一面

004 心平气和——集中的力量

005 苦难——成功的三个条件

006 成就感——不要忘记自己要努力完成的事

007 勇气——敢于承认错误的勇气

名人案例——歌剧歌手保罗·波茨 孤僻少年，用自信心感动世界



相信

我能行

刚开始的时候她总是记不住单词，成绩也没有明显提高，但是秀珍从未放弃，而是坚信自己一定能做到，并且更加努力学习。

秀珍和京熙拥有一个共同的目标，那便是进入常春藤名校深造。因此，二人都选择了英语学习班作为课外活动。英语学习班里的大多数同学不是有国外生活经历的，就是有国外短期留学背景的，看着这些同学能够流畅地用英语交流，京熙小声地对秀珍说道：“这些同学真厉害。他们有这些经历，当然英语很好啦。我们和他们根本不是一个水平的。”

然而秀珍却大声地回答道：“留过学有什么了不起的？

他们一开始肯定也说得不好，只要肯努力，我们也一定能像他们一样。”

秀珍一副充满信心的样子，可是京熙却摇了摇头，认为这是不可能的。

“我要去一些能遇到外国人的地方，直接和他们用英语交流。”



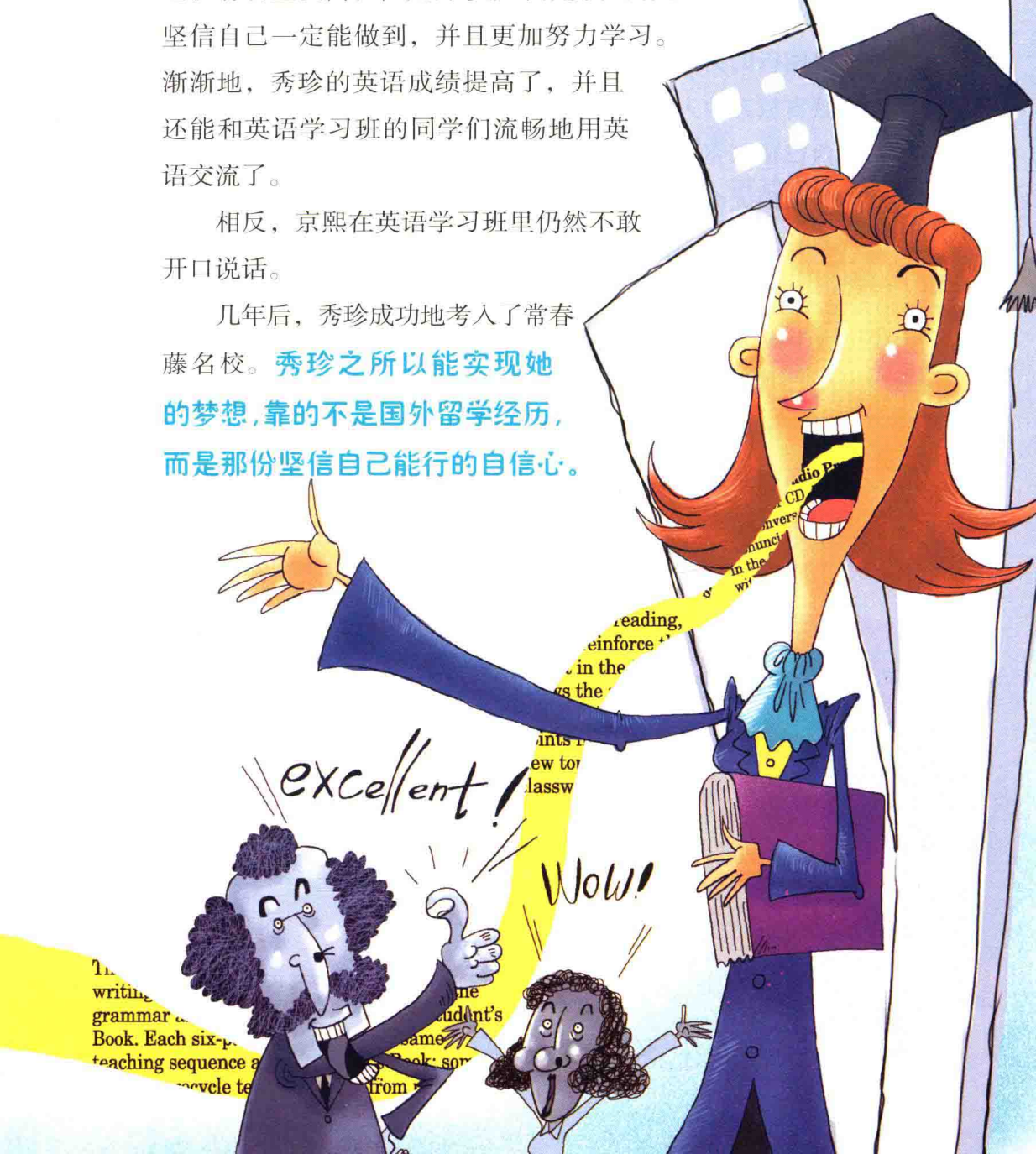
Student's Book contains 16 six-page each divided into two topical/functional "cycles," as well as four review units. At the back of the book are 16 communication tasks, called "Interchange Activities," and summaries of grammar and vocabulary taught in each unit.

秀珍想出了一个自学英语的好方法，并立即付诸行动。

刚开始的时候她总是记不住单词，成绩也没有明显提高，但是秀珍从未放弃，而是坚信自己一定能做到，并且更加努力学习。渐渐地，秀珍的英语成绩提高了，并且还能和英语学习班的同学们流畅地用英语交流了。

相反，京熙在英语学习班里仍然不敢开口说话。

几年后，秀珍成功地考入了常春藤名校。**秀珍之所以能实现她的梦想，靠的不是国外留学经历，而是那份坚信自己能行的自信心。**



我能行

自信来源于信念。

我们在考试时、唱歌时，甚至是结交朋友时都需要那份坚信自己能行的自信心。那些认为自己不行、轻言放弃的人会不自觉地变得怯懦，就连自己擅长的事也做不好。而那些坚信自己能行的人会变得热情高涨、精力集中，能在很短的时间内提升自己的实力。当我们对自己充满信心时，通常会收获到惊人的成果。



①每天早晨对着镜子大喊“我能行”

早晨如果拥有一份好心情，那么上学的脚步也会变得矫健有力，一整天都会很顺利。相反，如果心情不好的话，会感觉自己一整天都在走霉运。所以，早晨上学前，请自信满满地对着镜子大喊一声“我能行”。那么，这一整天你都会充满自信。

②自我催眠

在学习中，我们有时会遇到记忆力下降的情况。每当这时，请试着对自己说“我能记住”。通过这种自我激励的方式，能使我们的脑细胞更活跃，有助于提高记忆力。



③爱自己

爱能让我们的身体感受到幸福。请试着每天告诉自己“我很珍贵”。懂得珍惜自己的人也会珍惜别人。当你能同时爱自己的缺点和优点时，你就会对自己充满信心。

④擅长的事和不擅长的事

我们没有必要因为做不好某件事而沮丧退缩，因为轻言放弃才是可耻的，做不到并不丢脸。要知道，就算做不好这件事，肯定还有别的事是我们擅长的。



谦虚

自负与自信的差异

他们坚信自己一定能成功，一直咬紧牙关努力练习。



今天是少儿足球大赛开赛的日子。

王牌球队的队长哲洙看完比赛对阵容后，心情大为放松。因为王牌球队在去年的比赛中获得了冠军，而即将和他们对决的球队则是去年比赛的倒数第一。

“什么嘛，居然跟倒数第一对决，这不是小菜一碟嘛。就算闭着眼睛也能赢啊。”

沉浸在自负中的哲洙和他的队员们连赛前训练也不参加了，整日只顾着玩乐。当得知大多数人都确信王牌球队会胜出时，得意洋洋的哲洙在参赛前还肆无忌惮地吃了很多面包。

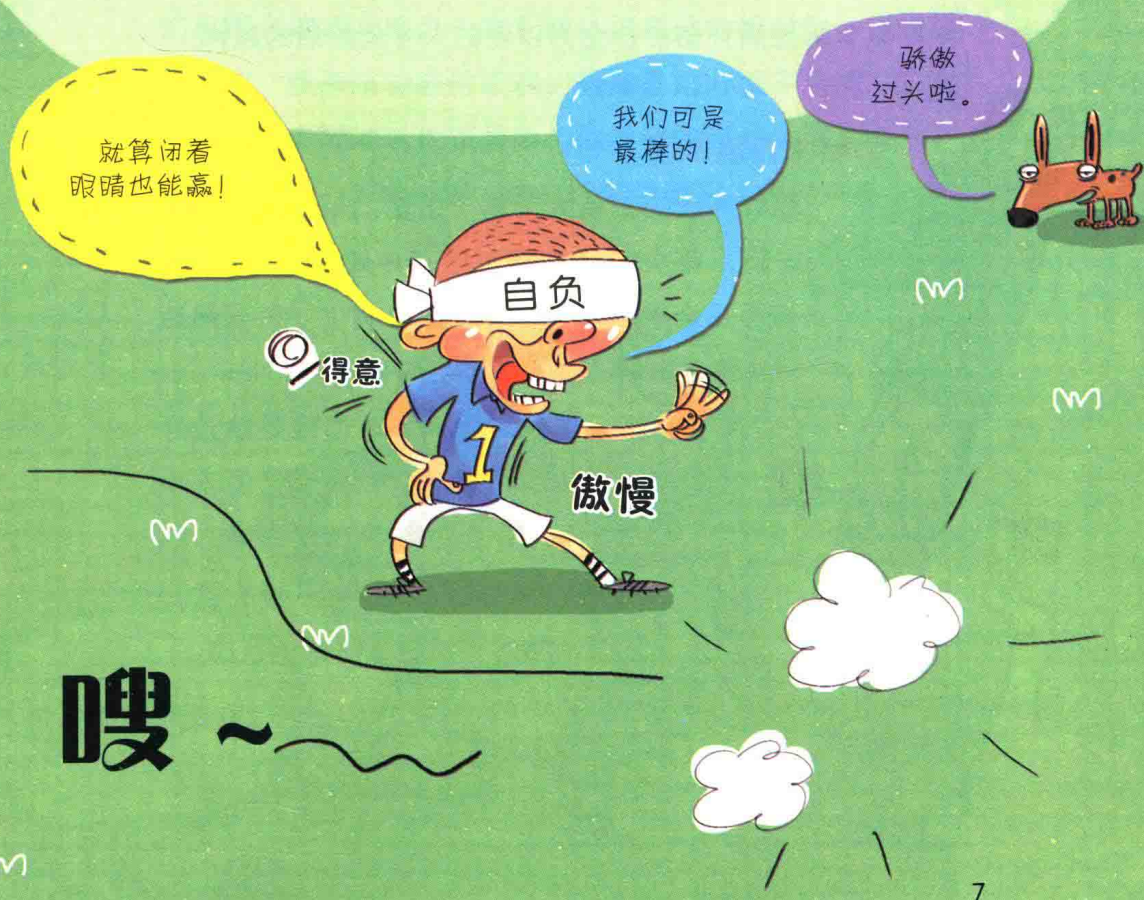
然而，当比赛正式开始后，哲洙才发现原来末游球队比他想象的要厉害很多，而且他们已经完全识破了王牌球队主力队员们的战术。相反，王牌球队的队员们由于轻视对方，在赛前未作任何准备，早已被末游球队的实力惊得蒙头转向，狼狈不堪。就在此时，末游球队进球了。

“进了！进球了！去年的倒数第一率先进球了！”

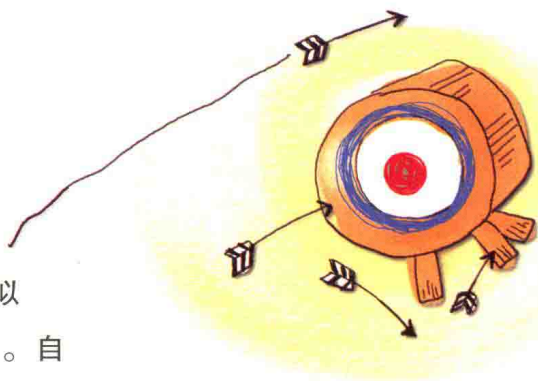
哲洙大吃一惊，急忙跑了起来，不料突然腹痛难忍，一下子摔倒在地。都是比赛前吃的面包惹的祸。最终，哲洙被担架抬出球场，王牌球队无缘8强。

原来对方球队虽然是去年的倒数第一，但他们坚信自己一定能成功，一直咬紧牙关努力练习。他们正是凭借这份自信心和努力，成功地摆脱了倒数第一。

王牌球队的自负和末游球队的自信带来的结果居然如此天差地别。



自负与自信的差异



自负？自信？这两个词看似容易混淆，实则含义完全相反。自负的人通常会高估自己的能力，总以为只要自己付出一丁点儿努力就能成功。而自信的人则相信只要自己全力以赴就一定会成功，并且会为之努力奋斗。

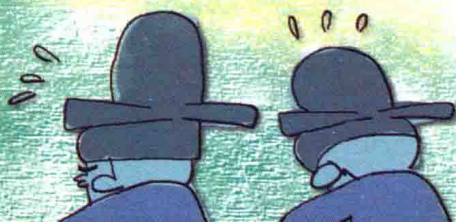
在龟兔赛跑中，兔子高估了自己双腿的速度，骄傲自满，悠闲自得，竟然在比赛中睡起觉来；相反，乌龟虽然速度慢，却坚持不懈地努力向前，最终赢得了比赛。

只有那些满怀信心、全力以赴的人才是最后的赢家。

①越优秀越谦虚

朝鲜时代的正祖大王精于射箭。他通常一次射50支箭，每次前49支箭都能正中靶心，而最后1支箭总是会射偏到箭靶旁边的松树上。每当最后1支箭射偏时，大臣们都会叹惋不已。

然而，正祖却告诉大臣们他是故意这么做的，为的是克制自己想要百发百中的欲望，不让自己变得骄傲自满。这样才能时刻提醒自己还不够完美，必须始终保持努力拼搏的状态。

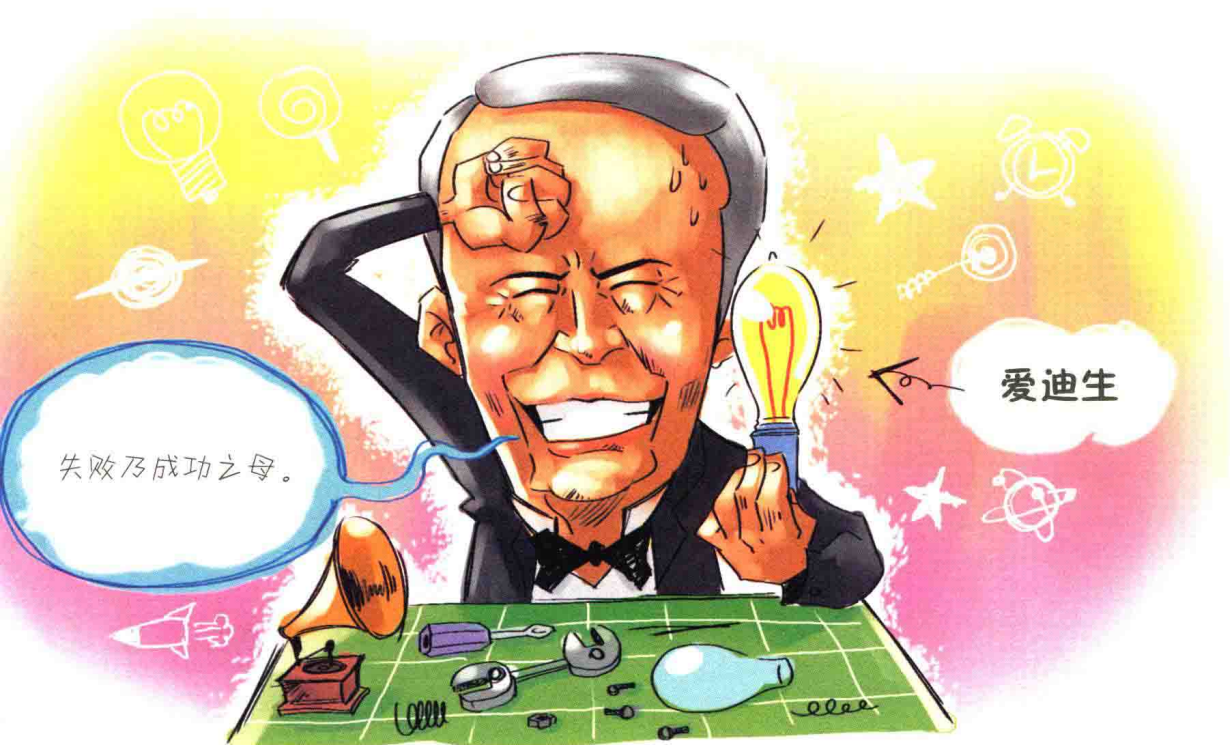


②正确认知自己的能力

自负让我们无法正确认知自己的能力，变得骄傲自大。自负的人往往沉溺在虚无缥缈的欲望和懒惰之中，丧失判断力，最终成为人生的失败者。只有正确认知自己的能力，清楚自己目前能做什么，才能有效地确立和实现目标。

③积极面对失败

曾经有人说过“没经历过失败的人最终只会一事无成”。在和别人竞争失败后感到情绪低落只是一时的，我们反而应该将其视为一次正确认识自己的好机会，通过失败发现“我原来输在这里啊，居然是这方面不足啊”。电灯的发明者爱迪生也正是因为能够积极面对失败，将一万次失败视作一万种试误方法，才能发明出上千种产品。



肯定

想象积极的一面

乔努力想象着积极的一面，令人吃惊的是，他突然变得神采飞扬，充满自信地向顾客介绍起车来。最终，他成功地把车卖给了那个原本只想随便逛逛的顾客。

乔一直是个失败的男人，他曾从事过很多行业，但没一样成功的，倒是欠的债如雪球般越滚越多。后来，在亲朋好友的帮助下，他好不容易才找到一份汽车销售员的工作，但他却仍然干不好。

“我真是一无是处啊。我为什么会是这样的呢？”

当乔陷入绝望时，店长主动走过来激励他说道：“喂！在你向顾客推销车时，试着想象一下顾客同意买车时的情景，同时再想想在家里等着你回去的孩子们和妻子，这样你心里就会产生一定要把车卖出去，哪怕是一辆也好的强烈意志。”

有一天，当4S店快要关门时，一位顾客走了进来，说要随便逛逛。

