



阳光少年励志书系(第二辑)

让孩子 树立自信心的 故事全集

自信是自觉而非自傲。自信第一步：不要小看自己，多给自己打气；自信第二步：用毅力、勇气从成功里获得自信，从失败里增加自觉；自信第三步：自觉地制定具体的目标，虚心地听取他人的评估。

——Google全球副总裁 李开复

总主编 ◎高长梅 张采鑫

本书主编 ◎王志娟



花山文艺出版社

阳光少年励志书系(第二辑)

B848.4
126

让孩子 树立自信心的 故事全集

总主编 ◎高长梅 张采鑫

本书主编 ◎王志娟

花山文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子树立自信心的故事全集 / 高长梅, 张采鑫总主编.
—石家庄: 花山文艺出版社, 2009.3

(阳光少年励志书系. 第2辑)

ISBN 978-7-80755-528-5

I. 让... II. ①高... ②张... III. 故事—作品集—世界
IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 010466 号

丛 书 名: 阳光少年励志书系(第2辑)

总 主 编: 高长梅 张采鑫

书 名: 让孩子树立自信心的故事全集

本书主编: 王志娟

策 划: 张采鑫

责任编辑: 卢水淹

特约编辑: 李文生

装帧设计: 大象设计工作室

责任校对: 李 鸥

出版发行: 花山文艺出版社(邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街 330 号)

网 址: <http://www.hspul.com>

销售热线: 0311-88643226 / 32 / 35 / 43

传 真: 0311-88643234

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 × 1020 1/16

字 数: 295 千字

印 张: 22

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80755-528-5

定 价: 39.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



第1辑

点燃人生自信的灯
感悟亲情，让爱

在别人都说我们不行的时候，总有一些人在背后默默支持着我们；当贫穷和别人的嘲笑快要我们将我们打倒的时候，总有一些人让我们明白自己独一无二的价值；当我们觉得未来是平凡和暗淡的时候，总有一些人为我们点燃生活的希望之灯。每一个成功孩子的背后都有欣赏我们的父母，父母用他们恒久不绝的信念和爱，在我们心中播下一颗自信的种子，然后细心呵护这颗种子生长出奇迹。

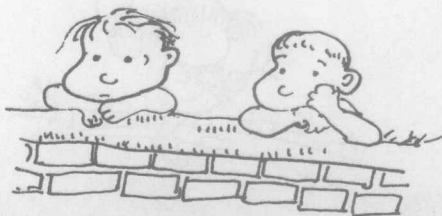
- 没有人可以说你不行 >002 拾馒头的父亲 >004
- 种植自信 >007 我做到了 >011
- 眼里有心，眼镜男孩找回自信 >013
- “第一 CEO”的故事 >016 成功源于一杯酒 >019
- 其实，我也很棒 >021 苏珊脸上无哀伤 >023

第2辑

换只手举高你的自信
拒绝平庸，

不拥有美丽和聪明的人，并不意味着不能拥有自信。美丽和聪明是一种天赋，自信却像树苗一样，可以播种，可以培植，可以蔚然成林，可以直到地老天荒。人生如一本书，应该多一些精彩的细节，少一些乏味的字眼；人生如一幅画，应该多一些亮丽的色彩，少一些灰暗的色调。别让不自信拉你走向平庸，勇敢地举起我们自信的手来，勇敢地把自己最美丽的一面展现给世界，我们的人生会因自信变得更加美丽。

- 无处不在的自信 >026 勒比格勒的坏笑 >028
- 学会自信 >030 1 毫米的自信 >032
- 没有自信等于失去力量 >034 谁拉你走向了平庸 >036
- 驯鹿和狼 >038 暗淡的思想 >039
- 下去吧 >041 断箭 >043
- 永远不要失去自信 >044





目录 Mu Lu

第3辑

阳光心态，

自信给了你天使的翅膀

伟人与凡人的差别在于，伟人的心中并不是没有不自信的时候，只是他们能够在不自信时调整自己，从而从不自信中走出来，一直保持自信和旺盛的精神状态。自信如同人生中永不沉落的太阳，给予你一生的温暖和光亮；自信如同天使的翅膀，给予你生命飞翔和精彩的理由。在拥有阳光与自信的世界里，生命的种子能开出美丽的花朵。

微笑给了我天使的翅膀 >048 每个人都有两份履历 >050

做自己的偶像 >052 我的姿势更美一点 >054

自信的口红 >056 自信的高度 >058

蜘蛛侠的地图 >059

所谓奇迹，就是相信奇迹会发生 >061

人与人都是一样的嘛 >063 心态的力量 >065

做最出色的自己 >067 自己的上帝 >069

第4辑

信心无价，

有一种力量叫做相信自己

大鹏相信自己，因此它能自由搏击长空，扶摇而上九万里；花儿相信自己，因此它能绽放出春天的美丽，飘散出沁人心脾的馨香；清泉相信自己，因此它能一路欢歌，一路浅唱，在岩石的缝隙中确立自己的志向。在我们每个人身体里都有一股无坚不摧、改变命运的力量，这股力量的名字叫做相信自己。

打开你的自信罐 >072 信念的力量 >075

用信心奔跑的人 >077 我美丽，因为我自信 >080

我用石头砸开 IBM 的大门 >082

你认为你行，你就行 >085 永远的自信 >088

操纵命运的手 >089 面对压力的詹妮 >091

魔法师与屠龙剑 >093 抬起头来 >094





第5辑

以最美的姿势活着
紧握自信，每个人都能

俗话说：“金无足赤，人无完人。”世界上没有完美的事情，也没有完美的人，做人最重要的是学会扬长避短，挣脱“短处”的锁链，满怀信心地活出自己最美的姿态。“天生我材必有用”，没有一个人命中注定与成功无缘，对自己充满信心，善于发掘自身的潜能，你能发现其实我们每个人都有自己精彩的理由。

纸篓里的老鼠 >098 低智商的园艺家 >100

“媚眼如丝”的青葱年 >103

每个人都能以最美的姿势活着 >106

把自卑踩在脚下，微笑面对挫折 >109

每一个生命都是美丽的 >111 在缺陷中寻觅自信 >114

不利条件是有可能克服掉的 >116

把自信带在身上 >118

第6辑

用自信演绎美丽人生
点击生命，

没有自信的人生是暗淡的，就像大地失去了太阳的照耀没有光彩；没有自信的人生是枯燥的，就像受了潮的火柴，任你怎样摩擦，也点燃不起生活的希望之火。在我们的生命中曾经有一张张笑脸，一句句鼓励，像一道道光芒，拨开了人生灰暗的迷雾，温暖了我们潮湿的心房，指引我们迈向成功的地方。

人生中最初的自信 >122 告诉我，我的优点 >125

他告诉我，我很独特 >126 去问玻尔 >129

把头抬起来 >132 再来一次，好吗 >135

一次不经意的鼓励 >138





目录 Mu Lu

第7辑

没有人可以说你不行 认识自己

一位生物学家看到一家鸡场的鸡群中有一只老鹰,感到非常奇怪。鸡场主人说:“它一直就吃鸡饲料,被训练成了一只鸡,根本不认为自己是一只老鹰了。”生物学家说:“它到底还是一只鹰,应该能教它飞的。”于是,生物学家经过多次训练,逐渐打消了老鹰的疑虑。最后,生物学家把它带上高山,面向太阳,奇迹发生了:老鹰发出胜利的欢叫,冲向了天际。

每个人都是一只生活上的雄鹰,如果人们能认识自己,多给自己一点自信,生命的一切皆有可能。

- 做一颗高速旋转的钻石>142 自信的美丽>144
- 你就是你>146 我很重要>148
- 我就是喜欢我>150 相信自己独一无二>153
- 做好你自己>155 多给自己一些赞美>157
- 你是老虎不是山羊>158
- 先相信自己,你才能超越自己>160

第8辑

不要让别人偷走你的信心 坚持自我

几百年前哥白尼提出“日心说”的时候,遭到了很多蔑视和反对,因为“地心说”在古代是和《圣经》一样的经典。尽管偏见和嘲笑像潮水一样涌向哥白尼,但他始终坚信自己的结论是正确的。后来事实证明了哥白尼的科学结论,他用自信实现了天文学的根本变革。

人生有一种自信叫坚持自我。如果经过反复思考你始终相信自己是正确的,那就让人家去说吧,你走好自己相信的路!

- 谁说行家总正确>164 只要你是对的>166
- 只有相信自己才能赢得成功>168
- 褒曼的“自信”>170 信心,成就世界经典>172
- 自信第一课>173 自信的柱子>177
- 对自己的目标充满信心>179 不要让别人偷走你的梦想>181
- 你想换个鼻子吗?>183 平庸的名曲>185





第9辑

自信有法，
给自己一个精彩的理由

因为相信自己的眼光，所以有一种自信叫信任别人；因为相信自己的能力，所以有一种自信叫假装成功；因为相信自己的判断，所以有一种自信叫敢于自己拿主意。

世界上每一个人都是独一无二的，所以表达自信也有自己的方法。人类是万物的精灵，拥有世间无穷的智慧和灵性，多给自己一点自信和思考，我们每个人都能创造出许多别人意想不到的传奇与惊喜。

- 有一种自信叫信任别人 >188 法国菜单 >190
- 自信无价 >192 脸上的疤痕 >194
- 把位置留给我 >197 盯住你面前的那个人 >200
- 小售货员尼克的第一笔生意 >202
- 李光耀的自信秘密 >204 泰勒的实验 >205
- 自己拿主意 >207 信心是职场生存的底线 >208
- 四种备份 >210 自信是最重的砝码 >211

第10辑

低处的自信更加迷人，
不忘谦逊，

自信不是熊熊燃烧的烈火，而是柔和地洒落在身上的阳光，给人温暖而又不会把人灼伤；自信不是振聋发聩的噪音，而是叮咚悦耳的流水之声，圆润丰满而又能给人以宁静之感。伟大的人在充满自信的时候也不忘记谦逊，因为他们知道调低自己的热量与声响不会影响自己的声望，他们知道低处的自信往往更加迷人。

- 白卷 >216 你以为你是谁 >218
- 自信的小姑娘 >220 信心的动力来源 >221
- 你的自信“虚胖”了吗？ >223 成功就是不断超越自己 >225
- 人生的苹果 >226 输给自己的心 >228
- 只有态度还不够 >229





目录 Mu Lu

第11辑

抬起头来， 其实谁都可以了不起

珍妮是个爱低头的女孩，她觉得自己不够漂亮。有一天，她买了只蝴蝶结，店主不断赞美她漂亮，珍妮虽不信，但还是高兴地昂起了头。那一天，许多人赞美珍妮：“你昂起头来真美！”珍妮想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，原来蝴蝶结在饰物店门口已经弄丢了。

不要让自卑压制了自己的美丽，抬起自信的头来，每一个人都是世间了不起的天使。

谁同意你自卑 >232

战胜自卑 >234

别让自卑捆绑住自己的手脚 >236

换只手举高你的自信 >239

贝利最初的怀疑和恐惧 >240

淡紫色的伞 >242

把信心留给自己 >244

乔伊的发现 >246

从丑小鸭到白天鹅 >247

没有一种草不是花朵 >250

自卑的原因 >251

设法从自卑走向自信 >253

我并不卑微 >254

与自卑作战 >256

让自豪战胜自卑 >258

第12辑

你是自己命运的设计师 肯定自我，

如果说自信是生命航船的罗盘，指引我们把握了整个人生的方向，那么自强便是生命大厦的支柱，支撑起了我们整个人生的高度。在生命的湖水中，也许正是投入了自强不息的石子，才让人生荡起无穷的涟漪。海伦·凯勒曾说：“对于凌驾于命运之上的人来说，信心是命运的主宰。”

懂得自强的人，才能更好地拥有自信；通过自强令自己足够强大的人，才能更有信心地主宰自己的命运。

肯定自己 >262

自己的钟表 >264

“康菲顿丝”的自白 >266

信心是路 >268

握紧你的右手 >271

恢复自信的武士 >273

孔雀与麻雀 >275





第13辑

种子开出美丽的花
勇于优秀，让信心的

一个自信的人并非没有怯懦，只不过他善于把怯懦当做一片流云一挥而散；一个自信的人并非没有畏惧，只不过他善于把畏惧化作信心的砝码；一个自信的人并非没有失败，只不过他善于把失败的压力改为前进的动力。在生命的旅途中多撒下一些关于自信与勇敢的种子，你的人生才能拥有更多鲜花的美丽和芳香。

- 勇敢的美丽 >278
- 举起你的手 >280
- 树立信心和勇气 >281
- 别轻看了自己 >283
- 勇于优秀 >284
- 南瓜的力量 >287
- 告诉自己：我能行 >289

第14辑

用自信敲开幸福之门
感谢善意，

有一种谎言，充满了善意，在谎言中我们找到了生命中最宝贵的自信；有一种谎言，在我们最彷徨无助的时候，把信心播种在我们的内心；有一种谎言，在我们最失落的时候，给了我们敲响人生幸福之门的勇气。感谢那些谎言和谎言背后冰清玉洁的心灵，是他们用谎言的剪刀一次次地修剪掉我们生命树上自卑的枝条，让我们的自信得以在阳光下恣意伸展。

- 父亲的力量 >292
- 老师的谎言改变了我的一生 >294
- 一位母亲与家长会 >297
- 藏在信里的天使 >299
- “三好生” >302
- 那信，那信心 >305
- 伟人的化身 >307
- 有一种谎言，让我们泪流满面 >309





目录 Mu Lu

第15辑

不被自信的阳光融化 走出困境，没有一种冰

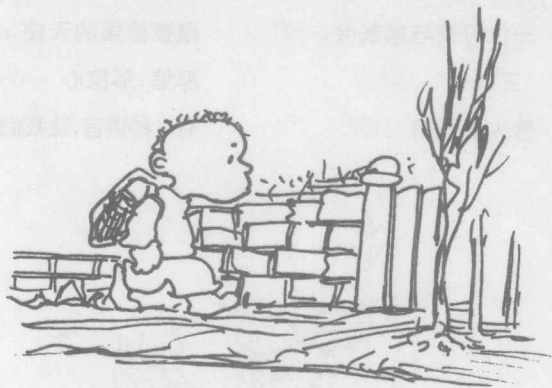
据南京市对1200余名学生调查，有失败感受的学生竟然高达四分之一。有些学生对一些事情明明有能力做好，但因为没有自信，害怕失败，因而不敢实践，越是怕实践，越是没有成功的机会；越是没有成功体验，越是害怕实践。

不要因为一时的失败而丧失前进的信心，不要因为一时的挫折而浇灭灵感的火花。生命需要激情，人生需要打拼，世界上没有一种冰不被阳光融化，而自信就是那最灿烂而又最温暖的阳光！

- 逆境中，拾起一颗自信的心 >316
我自信，因为我失败过 >318 带着自信上路 >320
没有一种冰不被自信的阳光融化 >322
韩红靠自信红起来 >325 做一个最好的自己 >326
自信之光 >328 一个人的对弈 >330

附：给父母的建议

——28个方法，让您的孩子更自信 >332





第一辑

感悟亲情， 让爱点燃人生自信的灯

在别人都说我们不行时，总有一些人在背后默默支持着我们；当贫穷和别人的嘲笑快要我们将我们打倒时，总有一些人让我们明白自己独一无二的价值；当我们觉得未来是平凡和暗淡的时候，总有一些人为我们点燃生活的希望之灯。每一个成功孩子的背后都有欣赏我们的父母，父母用他们恒久不绝的信念和爱，在我们心中播下一颗自信的种子，然后细心呵护这颗种子生长出奇迹。





没有人可以说你不行

假如说我们有所作为，那是因为我们的母亲给了我们爱抚、自信和支持！

那是一个有着很好阳光的午后，可是 27 岁的昆塔尼拉心里却涌起一阵悲哀，她遇到了一生中最难忘的事情，尽管她已经有所预料。

那一天，两个儿子所在小学的校长对她说：“你的两个儿子反应很迟钝，我们只好把他们编入与他们能力相仿的阅读小组里去了。”她知道校长话中的含义，被编入阅读小组的学生，通常就是被人们称为低能者或弱智的孩子。阳光仿佛瞬间失去了温度，儿时的记忆像一阵阴风从岁月深处吹来。昆塔尼拉出生在墨西哥，13 岁的时候，父亲带她去学校，由于英语智力测验成绩很差，因此被编入一年级。在一年级上了 4 个月后，由于处处觉得低人一等，她被迫辍学了。她也是一直被列入反应迟钝之列，被周围的人“弱智、弱智”地叫着长大的。如今两个孩子也被列入低能者，可她知道儿子们是聪明的，只是由于英语不好才受到影响。晚上，她想和他们交谈，孩子们的话却让她的心再次震惊：“妈，努力是没有用的，他们说这是遗传！”

那个晚上，昆塔尼拉彻夜未眠，她忽然明白，要想帮助孩子们，必须从自己开始。于是，她开始自学英语，27 岁的她死啃教科书，硬背字典，可是进步却慢得使人灰心。看到孩子们嘲弄的目光，她下了另一个决心，那就是重新去上学！

她去拜访了一位中学教育顾问，那人的答复让她绝望：“你的履历



表明你反应迟钝,智力低下,我不能推荐你!”

她泪流满面地回到家。当她看到孩子们,心里又涌起了希望,她对自己说,不要泄气!她又去找孩子们的校长,诉说了自己的想法。意想不到的,校长建议她到得克萨斯南方学院去试试。她兴奋地跑去了那里,该学院的登记员被她强烈的求知欲所感动,便答应让她去上4门基础课,不过有个要求,考试不及格就要走人。

昆塔尼拉的求学生活开始了,她每天乘车去学校,中午赶回来为丈夫和公婆做午饭,接着赶回学校,然后再回家接孩子们放学。可是即使这样,她仍然努力学习,事实证明她的接受能力很强。

第一学期,她受到院长的器重,在院长的鼓励下,她的成绩大幅度上升。随着知识的深入,她发现了一个激动人心的新世界,就是知识和技术的世界。她忽然觉得自己应该有一个大学学位。于是一年后她进入了潘·美洲大学,那儿离家有70英里。她每周二、四两天坐车去上课,一、三、五仍在得克萨斯南方学院上学。3年后,她取得了初级学院学位,还以优异的成绩取得了潘·美洲大学的理科学士学位。

孩子们终于发现了母亲的与众不同,因为一般的美籍墨西哥母亲都不上大学。他们开始钦佩母亲,在她的鼓励和感染下,孩子们各方面的能力都迅速提高,自信心也增强了,不但转到了正常的班级上课,成绩也名列前茅。

1971年,昆塔尼拉被授予西班牙文学硕士学位。当豪斯登大学发起新的墨西哥美国文化研究运动时,她被任命为终身理事。她很快适应了行政管理方面的工作,新工作又促使她去攻读博士学位。1973年和1974年是她最忙碌的时候,除了专职行政工作和攻读博士学位外,她继续在大学任教。1977年,她取得博士学位后,拥有了美国教育委员会一年的会员资格。她是有史以来第一个获取该委员会资格的拉丁美洲妇女。1980年,她又被提升为豪斯登大学的教务长助理。

此时她的两个孩子已经先后上了大学,是学校里成绩最好的学生。又是一个阳光明媚的午后,他们的校长给她打电话,告诉她两个孩子

再次夺得年级第一名的消息。她笑了。那个晚上,大儿子对她说:“妈,你是最好的,我们也是最好的!”她问:“真的吗?”

二儿子回答说:“当然,我们有今天的成绩,人们说这是遗传!妈妈,没有你的努力,就没有我们的今天!”郁结在昆塔尼拉心中多年的冰块终于消融了。

此后,昆塔尼拉又赢得了许多荣誉,可是在她的心底没有什么比对孩子的爱更深的了,事实上她是为了孩子才会有今天的结果。

她当年两个被看成反应迟钝的儿子,一个成了著名的医生,一个成了律师。他们现在这样对人说:“假如说我们有所作为,那是因为我们的母亲给了我们爱抚、自信和支持!”

包利民

自信悟语

面对生活的困难和挫折,甚至是自身的缺陷,我们都不能没有自信,因为自信关乎我们一生的成功。在困难面前和别人的非议之中,保持自信,努力进取,是改变现状的最佳方法。(贾 珺)



拾馒头的父亲

别人的歧视都是暂时的,男子汉,只要努力,别人有的,咱们自己也会有。

16岁那年,我考上了全县城最好的高中。听人说,考上这所学校就



等于一只脚迈进了大学。父亲欣喜不已,千叮咛万嘱咐,希望我将来能考上大学。

恰巧这时我家在县城的一个亲戚要搬到省城去住,他们想让我父亲去帮忙照看一下房子,还给父亲建议说在县城养猪是条致富路子,因为县城人多,消费水平也高,肯定比农村卖的价钱好。父亲欣然答应,一来这确实是个好法子,二来在县城还可顺便照顾一下我。

等我在高中读了一个学期后,父亲在县城也垒好了猪圈,买来了猪崽。我平时在学校住宿,星期六的时候就去父亲那儿过夜,帮父亲照料一下小猪,好让父亲腾出时间回家去推饲料。

猪渐渐长大起来,家里的饲料早已吃了个精光,亲戚送给我们家的饲料日趋减少。买饲料吧,又拿不出钱来,父亲整日显得忧心忡忡。

我也愁在眉上急在心里,但也一筹莫展。有天我去食堂打饭时,发现许多同学常常扔馒头倒饭菜,我突然想到,把这些东西拾起来喂猪不是挺好吗?

我回去跟父亲一说,父亲高兴得直拍大腿,说真是个好主意,第二天他就去拾馒头剩饭。

我为自己给父亲解决了一个难题而窃喜不已,却未发现这给我带来了无尽的烦恼。父亲那黑乎乎的头巾,脏兮兮的衣服,粗糙的手立时成为许多同学取笑的对象。他们把诸如“丐帮帮主”、“黑橡胶”等侮辱性的绰号都加在了父亲头上。

我是一个山村里走出来的孩子,我不怕条件艰苦,不怕跌倒疼痛,却害怕别人的歧视。好在同学们都还不知道那是我的父亲,我也尽量躲避着父亲,每到他来时,我就离得远远的。

但我内心害怕被别人识破和歧视的恐惧却日复一日地剧增。终于有天我对父亲说:“爹,你就别去了,叫人家都知道了,会嘲笑我……”

父亲脸上的喜悦一下子消失了。在漆黑的夜里，只有父亲的烟袋锅一红一红的，良久父亲才说：“我看还是去吧！不和你打招呼就是了。这些日子，正是猪长膘的时候，不能断了粮呀。”

我的泪就落下来了。对不起了父亲，我是真心爱你的，可你偏偏是在学校里拾馒头，我怕被别人看不起呀！

接下来的日子，父亲继续拾他的馒头，我默默地读书，相安无事。我常常看见父亲对着张贴成绩的布告栏发呆，好在我的成绩名列前茅，可以宽慰父亲的，我想。

1996年的冬天，我期末考试成绩排在了年级前三名，而且还发表了许多文章，一下子“声名鹊起”。班里要开家长会，老师说，让你父亲来一趟。

我的心一下子就凉了，我不知别人知道那拾馒头人就是我父亲时会怎样嘲笑我。伴着满天风雪回到家，我对父亲说：“爹，你就别去了，我对老师说你有病……”

父亲的脸色很难看，但终究没说什么。

第二天，我顶着风雪冲到了学校，坐进了教室。家长会开始了，鼓掌声和欢笑声不断，我却一直蔫蔫呆呆，心里冰凉得厉害。父亲啊，你为何偏偏是一个农民，偏偏在我们学校拾馒头呢！

我无心听老师和家长的谈话，随意将目光投向窗外。天哪！父亲，我拾馒头的父亲正站在教室外面一丝不苟地聆听老师和家长们的谈话，他的黑棉袄上落满了厚厚的积雪。

我的眼泪就哗哗地流了下来。我冲出教室，将父亲拉进来，对老师说：“这是我爹。”教室里一下子掌声雷动……

回去的路上，父亲仍挑着他捡来的两桶馒头和饭菜。父亲说：“你其实没必要自卑，别人的歧视都是暂时的，男子汉，只要努力，别人有的，咱们自己也会有。”

以后，同学们再也没有取笑过父亲，而且都自觉地将剩饭菜倒进父亲的大铁桶里。1997年金秋九月，父亲送我来省城读大学。我们乡下人