



◎培养自信，让孩子做自己的主人◎

自信的教育

美国妈妈代代相传的
教子枕边故事书

心中播下 **真情的种子**，
从 **精彩故事** 中学会做人；
脑中点燃 **思想的火把**，
从 **哲理故事** 中启迪智慧。

肖冉 安雅宁◎主编



外语教学与研究出版社



自信的教育

美国妈妈代代相传的
教子枕边故事书

肖冉 安雅宁◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

自信的教育：美国妈妈代代相传的教子枕边故事书 / 肖冉，安雅宁主编. --
北京：外语教学与研究出版社，2016.8

ISBN 978-7-5135-8016-8

I. ①自… II. ①肖… ②安… III. ①儿童故事—作品集—世界 IV. ①I18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 215270 号

出 版 人 蔡剑峰
责任编辑 刘 荣
封面设计 蒋宏工作室
出版发行 外语教学与研究出版社
社 址 北京市西三环北路 19 号 (100089)
网 址 <http://www.fltrp.com>
印 刷 北京铭传印刷有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 12.5
版 次 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5135-8016-8
定 价 25.00 元

购书咨询：(010) 88819926 电子邮箱：club@fltrp.com
外研书店：<https://waiyants.tmall.com>
凡印刷、装订质量问题，请联系我社印制部
联系电话：(010) 61207896 电子邮箱：zhijian@fltrp.com
凡侵权、盗版书籍线索，请联系我社法律事务部
举报电话：(010) 88817519 电子邮箱：banquan@fltrp.com
法律顾问：立方律师事务所 刘旭东律师
中咨律师事务所 殷 斌律师
物料号：280160001

目 录

第1章 认识自己，是增强信心的前提.....1

如果世界是夜空，“我”就是夜空中的一颗星星，虽然只发出微弱的光芒，但这光芒也能温暖夜行的人们。如果世界是大海，“我”就是大海中的一枚贝壳，虽然贝壳很平凡，但里面却有闪闪发光的珍珠。正如英语中的字母“I”永远要大写一样，“我”也如此重要。

卖戒指的年轻人	2
一只破桶的道歉	3
最后一根火柴	5
西格的“自信罐”	6
你有自己的“芳香”	8
一个让人心存敬意的乞丐	9
你是很重要的人	11
没有被摘走的南瓜王	14
妈妈的鼓励	15
找到自己	17
逼出来的天才	18
败给自己的哈佛女大学生	19
乞丐的命运	21
修复花瓶	22
认识你自己	23
长得慢的树更能成材	24
貌不出众的凯瑟尔	26
你现在就是一个富翁	27
胆小的兔子	29

梦想是什么？它是引爆生命潜能的导火线，是坚定信心的向心力。有了梦想，生命才有活力，生活才有意义。

梦想与现实之间距离到底有多远？其实一点也不远，只要相信自己能够做到，勇于对自己说“我能行”，那么你离梦想就更近一步了。

有梦想就有希望，有信心就有力量，而现实是实现梦想的肥沃土壤。

127 个人生伟愿.....	32
罗尔斯的信念.....	33
两个拉琴的人.....	34
打破纪录.....	36
被摔断的铜管.....	37
一步一步向上爬	39
苦恼的杰克.....	40
梦想产生奇迹.....	41
写下你的梦想.....	43
三百万美元.....	44
找到属于自己的梦想	46
顽强的“野草”	47
一个孩子的童话梦	49
画家萨贺芬.....	50
薛瓦勒的城堡.....	52
会“开花”的石头	53
梦想与现实的距离	55
五十年前的作文本	56
从清洁工到顶级技师	58
女儿的意外提醒	59
别被自己织的网网住	61
勇敢的总统.....	62

乔 妮.....	64
音乐家贝多芬.....	66
68 岁上耶鲁.....	67
贝蕾的主持梦.....	69
圣诞老人不会给你想要的全部东西.....	70

第3章

挑战自我，和平庸说再见.....73

人生路上充满挑战，挑战的对象首先是自己。
法国文学家罗曼·罗兰曾经说过这样一句话：“生活就是一场永不停息的赛跑。”

挑战自我，是一种知难而进的自信，是一种卧薪尝胆的魄力，是一种运筹帷幄的睿智，是一种惊心动魄的拼搏，是一种随机应变的技巧，是一种逢高必攀的潜能，是一种大刀阔斧的展现！

挑战自我，人生才会更精彩；不断挑战，才能告别平庸，才能不断超越。

两名失业者.....	74
只有半英里.....	75
最好的总会到来.....	76
弗洛姆的实验.....	78
一件难忘的事.....	79
老虎的烦恼.....	81
最甜的野果.....	82
胡萝卜、鸡蛋和咖啡.....	83
艾比的转变.....	85
打弹弓的男孩.....	86
三只钟的对话.....	87
小泥人过河.....	88
相信自己是一只鹰.....	90
成功就是不断地挑战自己.....	90
不怕失败的小蜜蜂.....	92

1885 次拒绝	93
不同的选择	94
渔夫捕鱼	95
失去左臂的优势	96
赛车手吉米	98
能做的事情还很多	99
雷 格	101
人人面前都有一根栏杆	102
猎 手	104
自卑的莉儿	105
原来是一支断箭	107
双目失明的园艺师	108

第4章

乐观面对，阳光总在风雨后 111

在生活中，我们不难发现，常常微笑的人通常也是一个乐观自信的人。微笑面对生活的人，内心也一定拥有满满的正能量。

人的一生，免不了磕磕碰碰，我们总会因为遇到不快而悲伤，或因遇到失败而痛苦。悲伤和痛苦并不能改变现状，我们不妨调整好自己的心态，保持一颗乐观的心，微笑着面对一切。

一个爱笑的人，运气不会太差。

擦皮鞋的小男孩	112
在任何时候都有选择	114
泰勒的实验	116
练棒球的小男孩	117
儿子的日记本	118
洛克菲勒的善举	120
灰兔与白兔	121
爱波特的转变	123
过一天亿万富翁的生活	124

油漆匠与男主人	126
拉里的价值	127
被“冻”死的普利	128
只不过断了一根弦	129
兄弟俩的遭遇	130
小蜗牛的微笑	132
射击运动员埃蒙斯	133
掉到地上的冰激凌	135
“篮球飞人”乔丹的童年轶事	136
我还拥有什么?	138
戈壁滩上的星星	139
东山再起老人	140
罗森的生活态度	141
一张纸的命运	143
“古怪”的法国老太太	144
妹妹的角色	147
大象的鼻子	149
破产的齐哈撒	150

第5章

保持谦逊，便能信心满满 153

谦逊，是一种难能可贵的美德。一个真正自信的人，一定是一个谦逊的人。没有自信心，谦逊就等于放弃原则；同理，没有谦逊的精神，自信就是骄傲，就是狂妄，就是顽固。如果说自信心是原动力，那么谦逊是调控这种动力使其不致脱轨的制动器。

时刻保持谦逊，你将不会偏离轨道，便能拥有满满的信心。

别把自己太当回事儿	154
问诊的师徒	155
到达山顶的年轻人	157
好学的阿尔伯特	158

室外装电梯.....	160
从清洁工到 CEO.....	161
“谦逊”也要适度.....	163
“打不开”的锁.....	165
让鸡蛋立起来.....	166
狂妄的作家.....	167
真正的大师.....	169
茶壶和茶杯应放的位置.....	170
两名登山者的遭遇.....	171

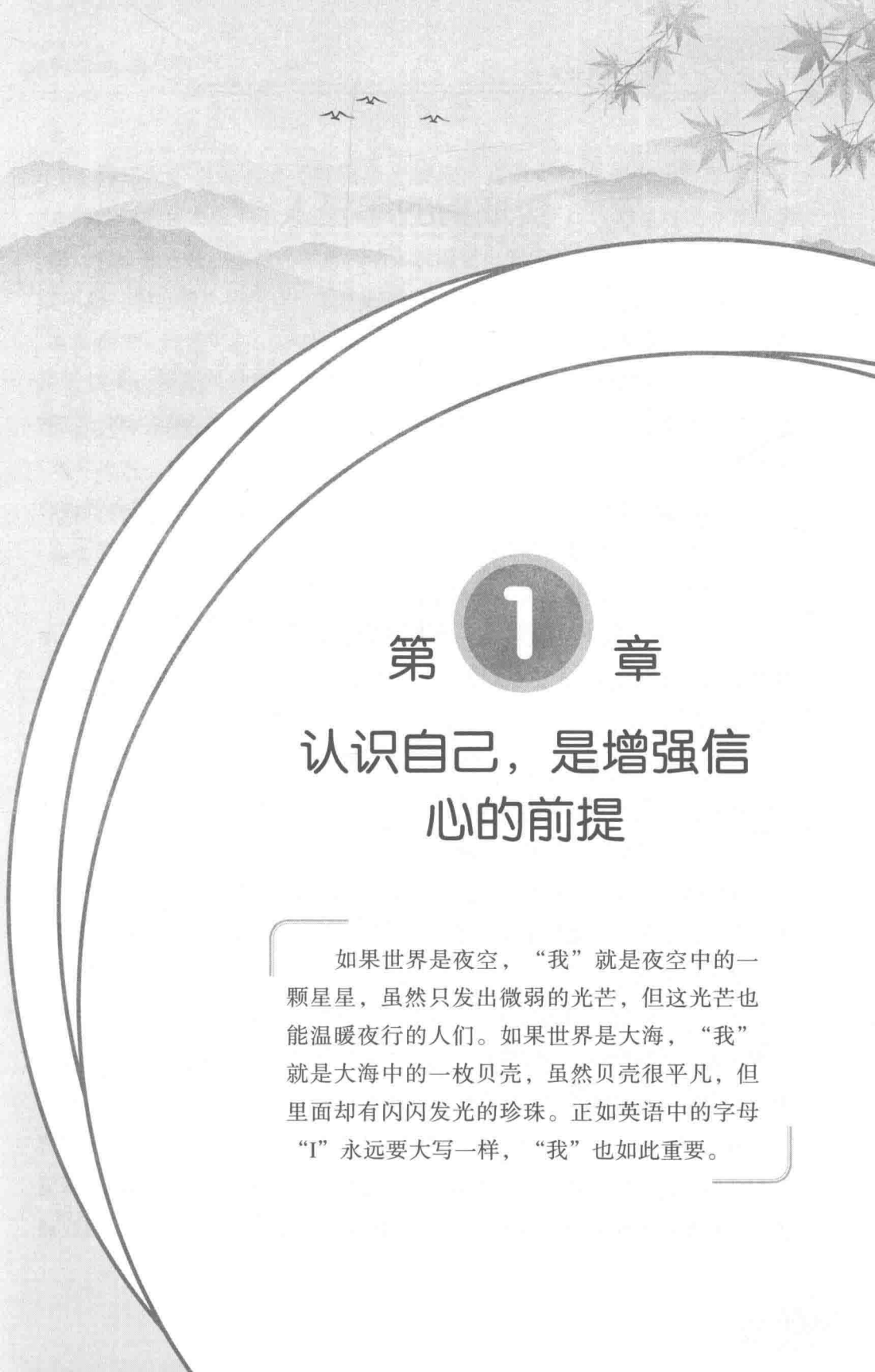
第6章

相信自己，就不会迷失方向.....173

相信自己，我们可以在人生的旅程中立一方碑基；相信自己，即使在风浪翻滚的怒涛中，我们仍然能把握自己生命的航船，准确驶向远方；相信自己，即使在山重水尽疑无路的境地，我们仍旧可以开启柳暗花明又一村的新门。

孩子，相信自己，你就不会迷失方向。

“一毫米”的误差.....	174
一根柱子撑起的天顶.....	175
“全国第一”的木匠.....	177
和奥巴马做邻居.....	178
实习护士.....	181
藏在沙漠里的宝藏.....	182
乐谱错了.....	183
房间里的纸牌.....	185
小马过河.....	186
偷学成才的舍勒.....	188
女歌手艾拉.....	189



第 1 章

认识自己，是增强信心的前提

如果世界是夜空，“我”就是夜空中的一颗星星，虽然只发出微弱的光芒，但这光芒也能温暖夜行的人们。如果世界是大海，“我”就是大海中的一枚贝壳，虽然贝壳很平凡，但里面却有闪闪发光的珍珠。正如英语中的字母“I”永远要大写一样，“我”也如此重要。



卖戒指的年轻人

有一个年轻人，觉得自己什么事都做不好，也没有人看重他。他不知该怎么办，于是就去请教一位博学的老人。

老人说：“孩子，我很理解你的困惑，也很同情你的遭遇，不过很可惜，我也无能为力，因为我自己也有好多事情没有处理。”年轻人听了之后很失望。

老人盯着年轻人看了一会儿，然后说道：“不过，如果你愿意帮我的话，我就能很快处理好一些事情，之后也许就能帮你了。你愿意吗？”

年轻人点点头，然后问老人自己能够帮他什么忙。

老人从手上脱下一枚戒指，交给他，并说：“我现在急着用钱，你帮我到集市上把这枚戒指卖了吧！卖的价钱越高越好，无论如何不能少于一万元。”

年轻人来到集市上，打出招牌说要卖戒指。很多人围拢过来，可是大家一听他要卖一万元，有的人哈哈大笑，有的人说他头脑发昏，还有人说他异想天开……大家都觉得他要价太高了。

年轻人走遍了集市，到处兜售戒指，可始终没有人肯出一万元买下它。年轻人只好垂头丧气地回来了，他心里默默地想：“要是自己有一万元该多好，就可以帮助老人了。”

老人看着年轻人沮丧的样子，就知道他没有办成事情。年轻人很抱歉地告诉老人：“虽然有人想买戒指，可是大家都觉得一万元太贵了，只想花几百元买它，我不想贱卖它，所以没把戒指卖出去，只好空手而归。”

没想到的是，老人不仅没有批评他，还告诉他：“你做得很对，一枚值一万元的戒指为什么要几百元贱卖了呢？这样吧，明天你去一下城西的珠宝店，看看那边的珠宝商想不想买，再问问他们肯出什么价钱，回来再跟我商

量一下。”

第二天，年轻人去了珠宝店，对珠宝商说自己有一枚戒指想卖掉，并问他能出什么价钱。珠宝商仔细看了看戒指，然后说：“这是一个古董啊！它价值连城。如果你愿意的话，我愿意出五十万元买下它。”

年轻人大吃一惊，他没想到这个戒指居然这么值钱，庆幸自己昨天没有在集市上贱卖了它。于是，他赶紧回去告诉老人这个好消息。

令他更没想到的是，老人一点儿也不吃惊，反而平静地对他说：“珠宝商远比小商小贩知晓这枚戒指的价值。你不觉得你自己也像这枚戒指吗？你怎么能指望身边的那些凡夫俗子欣赏你的才华呢？珍宝，终究还是需要认识它的人去发现的。在普通人的眼里，价值连城的古董，也只是一块破铜烂铁而已呀！”

美国妈妈讲给孩子们的话

在这个世界上，每个人都有自己独特的价值。很多人怀揣着才华，却没有施展的机会。孩子，在这种时候，你不要怀疑自己的能力，不妨挺起胸膛，去寻找赏识自己的人，找到施展才华的机会。



一只破桶的道歉

从前有一位农夫，他每天都用两只水桶挑水，其中一只水桶有裂缝，另一只则完好无缺。完好无缺的水桶总是能将满满一桶水从溪边送到主人家中，但是有裂缝的水桶到达主人家时，却只剩下半桶水。



三年来，农夫就这样每天挑一桶半的水到主人家。当然，好桶对于自己能够送满整桶水感到很自豪。那破桶呢？他对于自己的缺陷则感到羞愧。

饱尝了三年失败的苦楚，破桶终于忍不住了。有一天，在小河旁，他对农夫说：“我很惭愧，必须向您道歉。”

“为什么呢？”农夫问道，“你为什么觉得惭愧？”

“过去这些年，因为我有裂缝，我每次只能帮您送半桶水到主人家，我的缺陷使您做了全部的工作，却只收到一半的成效。”破桶说。

农夫慈祥地说：“在我们回家的路上，你可以留意一下路旁盛开的花朵。”

农夫挑着破桶走在山坡上，破桶眼前一亮，他看到缤纷的花朵开满路的一旁，沐浴着温暖的阳光，这景象使他开心了很多。但是，走到小路的尽头，他又难受了，因为一半的水又在路上漏掉了。破桶再次向农夫道歉。

农夫温和地说：“你有没有注意到小路两旁，只有你的那一边才有花，另一边却没有开花。我知道你有裂缝，于是我在路旁撒了花种。每回我从溪边回主人家，我走了一路，你就替我浇了一路的花！这些美丽的花朵最终也装饰了主人的餐桌。如果你没有裂缝，主人的桌上也就没有这么好看的花朵了！”

美国妈妈讲给孩子们的话

我们往往会因为自己的缺陷而感到自卑，从而忽略了自身的价值。有裂缝的水桶虽然只能带回一半的水，但是它却沿路浇灌了路边的花儿。孩子，每个人在这个世界上都是唯一的存在，只有相信自己，正确认识自己的优点和缺点，才会拥有属于自己的美丽人生。



最后一根火柴

一个由六个人组成的考察队，在可可西里的无人区遇到暴风雪，迷失了方向。天渐渐黑下来，老队长神色凝重地告诉大家：“面对如此恶劣的天气，营救工作根本无法进行，我们必须设法熬过今晚，才有获救的可能。”大家的心一下子跌到无底深渊。谁都明白，这里夜间温度将达到零下37℃，任何人几乎不可能在野外熬过一个晚上。

最后，他们发现一块上部凸出、下部凹入的巨岩，大家一起挤进去。六个人背靠着背，蜷缩着，用彼此的身体取暖。

这时，一个队员猛然发现，他们栖身的岩缝里竟萦绕着许多干枯的灌木枝。大家激动不已，把目光齐刷刷地投向全队唯一的烟民——老队长。老队长心领神会，从怀里掏出一个火柴盒。遗憾的是，火柴盒里的火柴仅剩下几根了。

这里海拔有数千米，氧气很稀薄，肆虐的寒风无孔不入，大家用身体挡着风。一根、两根、三根……火柴都“哧”地一亮便熄灭了。只剩下最后一根火柴时，老队长不敢再划了。他清醒地意识到，如果这根火柴再不能把柴火点燃，他们将魂断高原。

狂风裹挟着雪粒打在脸上，气氛骤然紧张起来，老队长拿着火柴的手开始颤抖。六个生命，一根火柴，上演着与死神对决的悲壮一幕！

老队长深思熟虑了许久，命令大家把臃肿的外衣脱下，拥在各自的胸前，然后用身体围成一个圈。大家将老队长划火柴的手围得密不透风，在火柴擦向磷纸的一刹那，每个人都竭力屏住呼吸。“哧”的一声，火柴绽开一朵绚丽的火花，将浓重的夜幕撕开一角。老队长忙将自己的帽子点燃，放在树枝下。一堆篝火疯狂地燃烧起来了！

那一夜何等漫长，大家在生死之间都看到了自身的渺小，同时也对那根救命的火柴产生了近乎崇拜的敬意。天亮了，人们沐浴着温暖的阳光，眼里闪烁着泪花。

美国妈妈讲给孩子们的话

火柴也许从来没有想过，有一天它可以创造奇迹，挽救六个人的生命。世界上再渺小的事物，也会有它的伟大之处。一个人没有理由自轻自贱，更没有理由不去重新审视那些所谓渺小的事物，哪怕是一根火柴。所有存在着的事物，都会有其存在的价值。



西格的“自信罐”

有个叫西格的女人，自从接连生了三个孩子之后，她就整天烦躁不安。四岁的孩子整日吵闹，两岁的孩子整夜哭叫，还有一个婴儿需要她不断地喂奶……西格的精神简直快要崩溃了。由于睡眠不足，她无法以正常的心态看待周围的世界，也无法正常地看待自己。她甚至怀疑自己天生就是“低能”——连几个孩子都照看不好，以后还能做什么呢？

就在这时，一个叫海伦的朋友托人给她带了一份礼物。她打开一看，是一个装饰得很漂亮的陶瓷容器，上面还贴着一个标签，写着“西格的自信罐，需要时用”。

罐子里装着几十个用浅蓝色纸条卷成的小纸卷，每个小纸卷上都写着一句话。西格迫不及待地一个个打开，只见上面分别写着：

上帝微笑着送给我一件宝贵的礼物，她的名字叫“西格”。

我珍惜你的友谊。

我欣赏你的执着，还有你的热情。

我希望住在离你的厨房只有100米远的地方。

你很好客，而且贤惠、能干。

你有宽广的胸怀和美丽的金色长发。

你是我最愿意陪伴着一起在超市里转上一整天的那个人。

你做什么事都那么仔细，那么任劳任怨。

我相信你能做好任何你想做的事情。

.....

海伦对她说：“我给你提出两点建议：第一，当你完成一件想干的事情，或者得到别人的称赞和肯定的时候，你就写一张小纸条放进这个罐里；第二，当你遇到困难和挫折，或者有点心灰意冷的时候，你就从这个罐里拿出几张纸条来看看……”

西格被海伦送的这个“自信罐”深深地打动了。因为她真切地感受到，她正被别人爱着，被别人关心着，困难只是暂时的，自己仍然是一个很棒的女人。

从那以后，西格把这个“自信罐”摆在最醒目的地方，每当遇到挫折和困难，她就情不自禁地伸手去取里面的纸条。

多年以后，西格当上了一所幼儿园的园长，很多家长都愿意把孩子送到她的幼儿园，因为她的自信激发了孩子们的自信。从这所幼儿园走出去的孩子，他们手里都有一个“自信罐”。

美国妈妈讲给孩子们的话

我们每一个人就如同树上的叶子，虽然看着相似，但都有着自己独特的个性，任何人也取代不了。孩子，你所要做的，只是找准你的人生方向，找到自信。



你有自己的“芳香”

有一个年轻人，他很希望自己能够做出一番事业。开始，他也总是尝试着鼓足勇气去做每一件事情。但是，渐渐地，他就对自己失去了信心，结果一事无成。因此，他感到很自卑。于是，他去拜访了一位成功的长者，希望获得一些成功的启示。

在见面之后，他问了长者这么一个问题：“为什么别人努力的结果总是成功，而我努力的结果却那么糟糕呢？”

长者微笑着摇了摇头，反问他：“如果现在我送你‘芳香’两个字，你首先会想到什么呢？”

年轻人思忖了一会儿，回答说：“我会想到糕点，虽然我开办不久的糕点店已在前些日子停业了，但是我仍会想到那些芳香四溢的糕点。”长者点了点头，之后便带他去拜访一位动物学家。

在见面后，长者问了动物学家一个相同的问题。动物学家回答道：“这两个字首先会使我想到眼下正在研究的课题——在自然界里，有不少奇怪的动物，会利用身体散发出来的芳香做诱饵，捕捉食物。”

之后，长者又带他去拜访一位画家，也问了对方面这么一个问题。画家回答道：“这两个字，会使我联想到百花争艳的野外，还有翩翩起舞的少女。芳香，能够为我的创作带来灵感。”

从那位画家朋友家中出来之后，年轻人仍不明白长者的用意。在返回的途中，长者顺便又带他去拜访了一位久居海外、刚刚回国探亲的富商。在谈话中，长者也问了对方面这个问题。那位久居海外的富商动情地说：“这两个字，会使我想起故乡的土地。故土的芳香，令我魂牵梦绕。”

辞别那位富商之后，长者才问那个年轻人：“现在，你已经见过不少出色的人物了。那么，他们对‘芳香’的认识与你相同吗？”年轻人不解地