

青少年成长智慧丛书



享受自信的阳光

问道晓舟 / 主编

自信是一盏灯
照亮我们的前程



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

青少年成长智慧丛书

享受自信的阳光

问道晓舟 / 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

享受自信的阳光 / 问道、晓舟主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.5

(青少年成长智慧丛书)

ISBN 978-7-5436-8421-8

I. ①享… II. ①问… ②晓… III. ①自信心—青年读物 ②自信心—少年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第090306号

书 名	享受自信的阳光
主 编	问 道 晓 舟
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026
责任编辑	赵文生
文字校对	刘 青 牛海燕
装帧设计	祝玉华
排 版	青岛新华出版照排有限公司
印 刷	青岛新华印刷有限公司
出版日期	2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷
开 本	16开 (710 mm × 1000 mm)
印 张	14
字 数	160 千
书 号	ISBN 978-7-5436-8421-8
定 价	23.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629

序

生命如歌,我们或高昂或低沉地展示着不同的旋律和曲调;生命如花,我们或娇艳或残败地展示着各色的颜色和芬芳;生命如轮,我们或急行或匀速地奔向既定的方向和轨迹。我们无法延长生命的长度,却可以增加它的宽度。

爱因斯坦说过:“一个人对社会的价值首先取决于他的思想、感情和行动对增进人类利益有多大作用。”一个人的思想支配着他的感情和行动,高尚的思想是需要一个长期的过程来培养的,我们不能改变世界,却可以改变我们的思想,广泛阅读就是丰富和培养我们高尚思想的一种有效手段。阅读是一种智慧,可以丰富我们的经历;阅读是一种智慧,可以洗涤我们的灵魂;阅读是一种智慧,可以净化我们的心灵。

这是一套充满智慧与哲理的书,每一篇文章都会让我们感动;这是一套富于激情与信心的书,每一段文字都会让我们鼓舞。她就像寒冬里的一抹暖阳,轻轻拂过我们的心田;她就像春日里的一丝细雨,悄悄滋润我们的心灵。

这套书精选了许多短小精悍的故事,每一则小故事背后都蕴涵着深刻的道理,每一段经历中都浓缩了生命的真谛。我们每个人在自己选择的道路上前行,或欣喜,或悲伤,或平淡,或激扬,而这些精神的“食粮”将把我们以后的生活点缀得更加美丽动人。读史使人明智,哲理使人深刻,书中的许多哲理小故事将给我们未曾想到的收获,我们不仅能从这些故事和经历中丰富我们的人生阅历,更能从中汲取到人生的真理和智慧。

我们的生活其实就是一方土地,我们在自己的土地上播种、耕犁、丰收,土地从来都不会欺骗我们,你播种下什么,你就收获什么,播下一种心态,收获一种思想;播下一种习惯,收获一种命运。只有健康的心态才能收获上进的思想,进而养成良好的习惯,最终收获成功的命运。本套书,以富含深意的小故事,将做人的智慧和方法向我们娓娓道来,每一个哲理都将成为我们人生航线上的指明灯。她将有效地培养我们坚定的信念和坚韧的品质,她会告诉我们:播



下梦想的种子,昂然地前行,终有一天我们会收获成功。

这套书里记载的都是人生的宝藏,是多少前辈耗费无数心血方集大成,每一个故事都会与我们的的心灵发生碰撞,或许你会在不经意间被感动。里面的一篇篇励志故事,好像驾船双桨,助我们逆流而上;一句句哲理名言,宛若驱车长策,让我们执著向前;一段段心灵感悟,如同一把钥匙,为我们开启心窗。她像是一场期盼已久的春雨,为我们眼前带来点点的清新;她也像是一杯香气扑鼻的咖啡,驱散我们心头的阵阵寒意;她更像是一位睿智宽厚的老者,为我们拨开封锁心灵的层层迷雾。有了她,我们前行的道路将更加坦然。

短小、灵巧是她的性格,真切、睿智是她的特色,真挚、真情是她的秉持,青春、活泼是她的个性,直爽、豪迈是它的感怀。她不仅是我们的良师,更是我们的挚友,她会倾听我们的悲欢离合,她会感悟我们的兴衰成败,她会激励我们奋勇拼搏,她会鼓舞我们迎难而上,这难道不是我们一直所追寻的吗?

我们已经被现代快节奏生活所掩埋,焦虑的步伐总是使我们错过许多美好的景色,清晨无法感受朝阳的美好,傍晚无法体会夕阳的壮丽,我们日渐丰富的物质生活却因为精神文明的缺失而变得单调乏味。从现在开始,放缓脚步慢慢品味吧!

茶香味美,需要用心去品;花香四溢,需要用心去嗅;书香醉人,需要用心去读。歌德说过“读一本好书,就是和许多高尚的人谈话”,我们总能从其中得到一些生命的思考和历史的静默,她也许会改变我们的一生,让我们从失败走向成功,从忧伤走向快乐,从灰心失意走向奋发图强。

(本书所选文章因多种原因,部分作者没有联系上,请文章作者看到本书后与图书策划张先生联系,以便奉上样书与稿费;联系邮箱:461201516@qq.com。)

目录

序	1
---------	---

第一辑 相信自己是最棒的 / 1

有些东西是我们不能决定的,比如外貌和家庭,但有些东西我们是完全可以靠自己努力就能得到的:良好的成绩,快乐的心境,以及自信。每天早晨对镜子喊一声:“我是最棒的!”这样的自信快乐,世界也会为你张开怀抱,任你遨游。

出 牌 / 蓝秀沁	3
取悦自己 / 佚 名	4
成功并不像你想象的那么难 / 戴一鸣	5
自己就是一座宝藏 / 陈安之	6
你不知道这辈子能够走多远 / 俞敏洪	8
小心“五脚蚂蚁” / 佚 名	10
智慧人生 / 佚 名	11
成功不可复制 / 佚 名	13
拿掉你的草帽 / 赵昌文	15
危难时敢于打破规则 / 佚 名	16
把自己亮在暗处 / 马 德	18
我是雄鹰 / 佚 名	19
流浪汉的电话 / 佚 名	20
人人面前都有一根栏杆 / 沈岳明	22
握住自信 / 佚 名	23
骄傲的将军 / 华君武	24
喜欢你自己 / 佚 名	25

我不需要任何拐杖 / 佚名	26
失去信心的驯鹿 / 佚名	27
西格的“自信罐” / 佚名	28
11 块纱布	29

第二辑 告诉我,我的优点 / 31

欧内斯特在工作的时候,会突然问:“告诉我,我的优点是什么?”他还说:“我的名字就叫成功。”在他遭受打击的时候,他请了 15 位亲友提醒他不要忘了自己的长处和过去的辉煌。于是,很快他又东山再起。

努力发现自己的优点,任何情况下都保持信心,就能克服我们遇到的一个又一个困难。

我美丽,因为我自信 / 余星儿	33
去问玻尔 / 英 涛	34
把头抬起来 / 易凤萍	36
他告诉我,我很独特 / 佚名	38
信心是职场生存的底线 / 罗长美	41
让孩子自信而不骄纵 / 佚名	42
我矮小,我美丽 / 王兆刚	43
再来一次,好吗 / 曹 飞	45
一次不经意的鼓励 / 白岩松	47

第三辑 自卑就像一颗蛀牙 / 49

自卑的情绪笼罩着我们的时候,再美好的事情我们也感受不到。就像长了蛀牙不能品尝甜蜜的糖果一样。去除自卑很简单,只要你鼓起勇气,拔掉这颗“蛀牙”,并能忍受拔牙过程中的疼痛,恢复往昔的自信,看到未来的美好,我们一定会快乐的,并且一定会成为你心底那个优秀的自己。

失意的杰克 / 佚名	51
不是费城南部的傻帽儿 / 佚名	52
罗斯福的故事 / 佚名	54
人可贫心不可贫 / 佚名	55
记住被删掉的镜头 / 清 山	56
兼职的市长 / 佚名	57
鼠与书 / 保罗·科埃略	58
低处的温暖 / 赵功强	59
天使的吻痕 / (美)詹姆斯·摩尔 荣素礼编译	61
丑 树 / 冯 季	62
所有的花儿都是美丽的 / 佚名	63
忘记你的牙齿 / 汪兆龙	64
没有错误的著作 / 佚名	65



第四辑 先相信自己,你才能超越自己 / 67

一直以来,人们都认为在4分钟内跑完1英里是人的生理条件所不能承受的,因为人类的骨骼结构不行、肺活量不够、空气的阻力太大……然而有一个叫罗杰的人,他独自证明了所有科学家、教练员、运动员都错了。一年后,能在4分钟内跑完1英里的运动员已经达到了300个!

在罗杰之前,人们只相信专家,而罗杰却相信自己。如果你也能相信自己,那么你就有可能达到你想达到的任何目标。

泰勒的实验 / 佚名	69
最优秀的人是你自己 / 佚名	70
李光耀的自信秘密 / 佚名	71
你就是你 / (美)陶乐斯·卡耐基	72
我很重要 / 毕淑敏	74
自己的钟表 / 李雪峰	76

第五辑 为自己祝福 / 79

女孩家里很穷,她就像是天鹅群里的丑小鸭。在生日的那天,女孩来到蛋糕店,为自己订了一个蛋糕,并祝福自己勇敢、快乐、坚忍不拔。

从那以后,女孩的脸上始终挂着自信的笑容,越来越美丽。因为她牢记生日那天对自己说的话:如果没有人为你祝福,那就自己祝福自己吧。

角落里的阳光 / 迷 尔	81
你认为你行,你就行 / (美)奥格·曼迪诺	83
每个人都是自己的明星 / 雪小禅	85
自卑也是一种力量 / 阿 明	86
人生的苹果 / 佚 名	87
只有态度还不够 / (美)格兰·范·伊克润	88
做自己的偶像 / 英 涛	89
背后的一只眼睛 / 栖 云	91
伤 感 / 魏得胜	92
火车上 / 常小玲	94
如果你是对的,你的世界就是对的 / 尼 销	95
校园与水 / 王义道	97
流泪是因为真诚 / 童道明	99

第六辑 成功源于自信 / 101

当信心融于思想中,潜意识会把它变成等量的精神力量。心存疑虑,会失败;相信自己,才能成功。多一分自信,就多一分成功的把握。

积极进行自我评价 / 田 为	103
相信自己是个天生的优胜者 / 佚 名	105
改变对自己的消极看法 / 佚 名	106
全面接受你自己 / 佚 名	108

让自卑远离自己 / 佚名	109
做一个“完全的人” / 佚名	111
成就的大小取决于自信心的大小 / 佚名	112
用自信战胜挫折 / 佚名	113
走自己的路,让别人去说吧 / 佚名	114
走属于自己的道路 / 佚名	116

第七辑 所谓奇迹,就是相信奇迹会发生 / 117

美国几所大学的心理学家公布了他们的一项研究结果:他们对一组孩子说,你们可以更加聪明,孩子们的学习效果变得更好,尤其是女孩的数学能力大幅提升;参照实验的另一组孩子则不给这种暗示,最后他们的学习效果不如前组,而且在“女性数学能力不如男性”的社会偏见影响下,女孩的数学成绩普遍不如男孩。

当你对自己抱着坚定不移的信心时,可能就是奇迹发生的时候。

我的姿势更美一点 / 流 沙	119
好看不当大米吃 / 风为裳	120
微笑给了我天使的翅膀 / 佚名	123
每个人都有两份履历 / 文 冬	125
所谓奇迹,就是相信奇迹会发生 / 连 岳	126
带着自信上路 / 蒋光宇	128
一个人的对弈 / 英 涛	129
心态的力量 / 鲁先圣	131

第八辑 把自信沉浸在你的生活中 / 133

信心使哥伦布能够忍受西班牙贵族的嘲笑和责难,在汪洋大海中没有迷失方向,并最终发现了美洲新大陆。在日记里,哥伦布这样写道:“我坚信自己

一定可以到达,我向西行驶,一直行驶……”

自信的力量能让人意志坚决、义无反顾地去追求理想,它能帮助人找到解决困难的方法,从困境中突围出来。

荡秋千 / 佚名	135
自信无价 / 车 轼	136
把位置留给我 / 李雪峰	138
自信是最重的砝码 / 陈宝奇	140
不要让别人偷走你的梦想 / (美) 杰克·坎菲尔德	142
一种自信叫信任别人 / 游宇明	144
法国菜单 / 李家同	145
自己拿主意 / 中原渔人	147
四种备份 / 余 俊	148
把自信沉浸在你的生活中 / 杜卫东	149

第九辑 逆境中,拾起一颗自信的心 / 153

一次巨大的海啸,葬送了许多人的生命,但也有一些人奇迹般地生存了下来。后来人们发现,这些生还者都有一个相同的特点,就是拥有自信。当落入巨浪滔天的冰冷的海水时,缺乏自信的人会陷入恐慌与绝望中,坐以待毙,放弃了逃生的希望。而自信者则抱着一个坚定的信念,反复对自己说:“我能行,我绝不会葬身此地。”

逆境并不可怕,时刻保持一颗自信的心,就拥有了战胜逆境的希望。

没有一种冰不被自信的阳光融化 / 马国福	155
逆境中,拾起一颗自信的心 / 黄 兵	156
自信得让人好笑也无妨 / 陈大超	158
自己的上帝 / 黄小平	159
谈自信 / 穆珊珊	160
竞争路上不气馁 / 曾绯龙	162

第十辑 抛却自卑 / 165

自卑是我们内心的阴霾,是从懦弱中冒出的“迷雾”。果敢地抛却自卑,在困难面前不自怨自艾,这是我们应该努力做到的。建立一种自信,就是获得一种力量,我们就可以从自卑的角落里走出来,在风雨的侵袭和考验下,练就铮铮铁骨。

超越自卑 / 刘心武	167
自卑,是心灵的“腐蚀剂” / 佚名	168
相信自己是最幸运的人 / 佚名	170
果断抛弃自怨自艾的念头 / 佚名	172
自信,行动的勇气之源 / 佚名	174
最好的伯乐是自己 / 陆勇强	175
成大事者无不拥有自信 / 乐 嘉	176
自信可以创造奇迹 / 佚名	178

第十一辑 每个人都能以最美的姿势活着 / 181

因为车祸,她成了一个“歪脖子”姑娘。在一次生活会上,老师提出要为每个人最美的姿势拍一张照片,便帮助她做了个用手托着自己的右腮的美丽的姿势,获得了大家热烈的掌声。这一美丽的姿势,让她找到了自我,并鞭策着她一直向前挺进。

其实,无论这个世界有多少不完美,只要用最完美的心态去生活,每个人都能以最美的姿势活着。

人和人都是一样的嘛 / 佚名	183
每个人都能以最美的姿势活着 / 张 翔	184
贝利最初的怀疑和恐惧 / 佚名	187
从丑小鸭到白天鹅 / 何希琳 译	188
谁同意你自卑 / 张小失	190

设法从自卑走向自信 / 佚名	192
淡紫色的伞 / 老玉米	193
让自豪战胜自卑 / 佚名	194
换只手举高你的自信 / 马国福	196
自卑的原因 / 尹玉生 编译	197

第十二辑 握紧你的右手 / 199

常常见女孩郑重地将右手手掌对准湛蓝的天。那是你的梦想,你的期望!
相信自己的手,相信它会在你的手里,长成一棵会唱歌的金苹果树。

只要将手中梦想的种子牢牢握住,有了自信和拼搏的孕育,总有一天会收获成功的果实。

谁拉你走向了平庸 / 马 德	201
相信自己 / 高兴宇	202
勒比格勒的坏笑 / 臧根林	204
无处不在的自信 / 段汶利	205
一毫米的自信 / 陈文海	207
握紧你的右手 / 毕淑敏	208
暗淡的思想 / 佚名	210
断 箭 / 佚名	211

第一辑

相信自己是最棒的

XIANGXINZIJISHIZUIBANGDE



有些东西是我们不能决定的,比如外貌和家庭,但有些东西我们是完全可以靠自己努力就能得到的:良好的成绩,快乐的心境,以及自信。每天早晨对镜子喊一声:“我是最棒的!”这样的自信快乐,世界也会为你张开怀抱,任你遨游。

出 牌

蓝秀沁

一个年轻人和他的6个朋友一起打牌。他身上没带多少钱,但他又不能不打。开始发牌了,不幸的是,他发现自己拿了一张最坏的牌。

他并不想输钱,思考了一下后,他不动声色地把身上四分之一的钱放在了桌子上。他甚至看都不看其他人一眼。轮到可以换牌了,他也坚持着,没有去换牌。

紧接着又该加注了。年轻人又加了四分之一的钱在上面。有3个人看到他没换牌,以为他拿的牌一定很好,于是退出了。

这下,还剩下3个人。年轻人干脆把身上剩下的钱全押了上去。

剩下的3个人也被吓住了,他们把牌掩起来,退出了。年轻人胜利了,他赢到了他原来10倍的钱。

他的朋友们要求他展示他的底牌,年轻人掀开了,那是一张最小的牌。短暂的沉默后,年轻人开口了:“我知道我会赢。手里拿到的牌并不代表什么,关键是要让对手相信你的手里握有一张无与伦比的王牌。”

点评

在生活中,没有人能一直拥有最好的牌。有些人一直在依赖着自己手中的好牌,而有些人在尝试着变换手中的牌。可是如果你想赢,就不要去关注其他人所拥有的,你要始终相信,你手中的牌和你的意志、决心一样强。



出
牌

取悦自己

佚名

一位诗人，他写了不少的诗，也有了一定的名气，可是，他还有相当一部分诗没有发表出来，也无人欣赏。为此，诗人很苦恼。

诗人有位朋友，是位禅师。这天，诗人向禅师说了自己的苦恼。禅师笑了，指着窗外一株繁盛的植物说：“你看，那是什么花？”诗人看了一眼植物说：“夜来香。”禅师说：“对，这夜来香只在夜晚开放，所以大家才叫它夜来香。”

“那你知道，夜来香为什么不在白天开花，而在夜晚开花吗？”禅师问道。诗人看了看禅师，摇了摇头。

禅师笑着说：“夜晚开花，并无人注意，它开花，只为了取悦自己！”诗人吃了一惊：“取悦自己？”禅师笑道：“白天开放的花，都是为了引人注目，得到他人的赞赏。而这夜来香，在无人欣赏的情况下，依然开放自己，芳香自己，它只是为了让自己快乐。一个人，难道还不如一种植物？”

禅师看了看诗人又说：“许多人总是把自己快乐的钥匙交给别人，自己所做的一切，都是在做给别人看，让别人来赞赏，仿佛只有这样才能快乐起来。其实，许多时候，我们都应该为自己做事。”诗人笑了，他说：“我懂了。一个人，不是活给别人看的，而是为自己而活，要做一个有意义的自己。”

禅师笑着点了点头，又说：“一个人，只有取悦自己，才能不放弃自己；只要取悦了自己，也就提升了自己；只有取悦了自己，才能影响他人。要知道，夜来香夜晚开放，可我们许多人却都是枕着它的芳香入梦的啊。”

点评

让自己开心，才能与世界分享你的开心。告诉自己我最棒，相信自己的才华，他人才能看到你的才华，并且相信你，赞叹你的才华。