



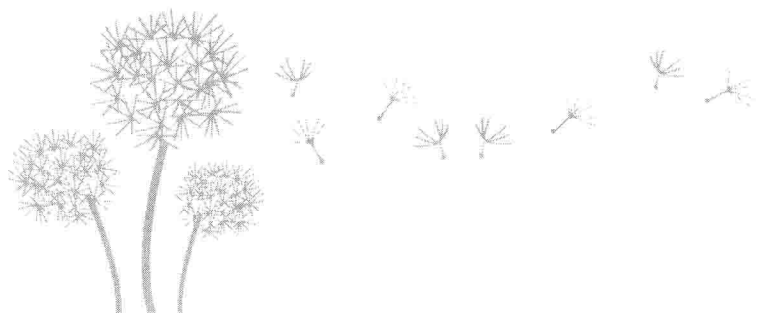
青少年快乐成长方案

信天不如 信自己

邢庆杰◎主编

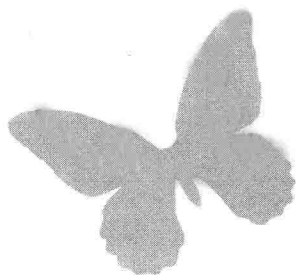


江西高校出版社



青少年快乐成长方案

信天不如信自己



邢庆杰◎主编



江西高校出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

信天不如信自己：建立自信方案/邢庆杰主编. —南昌：江西高校出版社，2012.6

(青少年快乐成长方案)

ISBN 978-7-5493-0911-5

I. ①信… II. ①邢… 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 129248 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
编辑电话	(0791) 88529047
销售电话	(0791) 88529392
网 址	www.juacp.com
印刷	北京画中画印刷有限公司
照排	麒麟传媒
开本	710 × 1000 1/16
印张	14
字数	205 千字
版次	2012 年 8 月第 1 版 2013 年 9 月第 2 次印刷
书号	ISBN 978-7-5493-0911-5
定价	28.00 元

赣版权登字-07-2012-407

版权所有 翻印必究

目 录

自信如灯，照亮人生的希望

自信是一粒生命的种子，深藏在人心里，随时都可能发芽，并开出绚烂夺目的花朵。自信是一个人心中的灯光，时刻照亮着人生的坐标，辉煌着人生的过程。自信是坚实的足迹，踏踏实实地踩出人生的大道。人生需要进取的力量，也只有具备足够进取力量的人生，才是激昂向上的人生。自信就是这种力量的沃土。面积广大的自信孕育着厚重茂盛的力量。

发夹的力量 (3)	断 箭 (4)	只要信心不被打碎 (5)
毛遂自荐 (7)	只需要一根支柱 (9)	只要你是对的 (10)
世界经典的诞生 (12)	差点自杀 (13)	最伟大的推销员 (15)
特殊的硬币 (16)	一片不落的树叶 (18)	汤姆森的自信罐 (19)
上帝没有这个意思 (21)	我并不卑微 (22)	斧 头 (24)
奇迹的发生 (25)	失之交臂 (27)	无字秘方 (28)

2. 认清自己，亮出自己的优点

世上没有一无是处的人，也没有十全十美的人。能够成大事的人，他们的秘诀在于能够清楚地认识自己的长处，进而在日常行事之际充分利用自己的智慧和才能。也许我们在某一方面暂时落于人后，或在某一方面存在缺陷，不要紧！请抬起头来，亮出自己的优点，把你的长处发挥出来，让人们相信：我们也有令人骄傲的一面。

东边一棵树 (33) 霍华招聘 (34) 你也有优点 (35) 让能力说话 (36)
鸡 喙 (37) 说出你的优点 (38) 试一试还是有好处的 (39)
老鼠找女婿 (41) 骆驼和猪 (42) 钻石和鹅卵石 (43)

3. 换个角度，你总有过人之处

自卑使人沉沦，自信令人升华。自卑的人，总觉得自己事事不如人，甚至无颜以见人；自信者，虽未敢自诩事事强人，但相信通过自身的不懈努力，总能迎来拨云见日、建功立业的时刻。纵观古今，凡取得大成就者，无一不是充满自信的人；而自暴自弃者，即便曾具有卓越天赋，最后也如流星坠地，默默无闻。每个人都是独一无二的，其实，比一比，我们都有不同于别人的长处和用处。

残缺的水桶 (47) 不要试图掩饰它 (48) 石头和珠宝 (49)
一切都是暂时的 (51) 不要小看自己 (53) 从囚徒到英雄 (55)
为了父亲的破皮鞋 (56) 自卑的理由 (58) 流言与自毁 (60)
进取的拿破仑 (61) 罗斯福的缺憾 (62) 成功的自我设计者 (64)
一切都有可能 (65) 缺点也是优点 (66) 如果闭上眼睛 (68)

判若两人 (69) 公主的驼背 (70) 邯郸学步 (71) 六字秘诀 (72)
水门事件 (73) 扬长避短 (74) 别人未必看不起你 (75)
只看拥有的 (77)

4 挑战逆境，磨难使人更强大

人的一生不可能一帆风顺。有一马平川的坦途，也会有荆棘密布的坎坷。而实际上，只要有一颗积极的心，逆境并不会堵死通向成功与幸福的道路。一位哲人说过：人们最出色的工作往往是在逆境中做出的，思想上的压力，甚至肉体上的痛苦，都可能成为精神上的兴奋剂。把逆境当作人生旅途的一道风景吧，你会有一种全新的心态面对挑战。

火灾之后 (81) 顺利和平庸 (83) 祸不单行的阿瑟亚 (84)
“败绩”斐然的人 (85) 两只青蛙 (87) 决不放弃 (89)
无臂画家 (90) 杜拉克之死 (91) 走出失败 (92) 走自己的路 (93)
信念的种子 (94) 信念的力量 (95) 阴影是条纸龙 (96)
绝处求生 (97) 头顶的蓝天 (98) 小虎鲨 (99)
困难让我们更强大 (101) 没有不可走的路 (102) 轻松走路 (103)
总会有办法 (105) 半途而废 (106) 信心和热忱 (107)

5 相信自己，别人行你也能行

在我们的生活中，会有许多同龄人走在了前头，他们或者比我们的学习成绩优秀，或者比我们的工作能力强，这看起来似乎让人很沮丧，以至于觉得人家高不可攀，自己永远落后于人。其实，你仅仅看到了别人的优秀，却没有看到他洒下的汗水。只要你自信，只要你努力，他行，你当然也能行！

- 再试一次 (111) 一千八百次失败 (112) 小骆驼贝贝 (113)
 记住你想要的 (114) 自救 (116) 自信是一张白纸 (117)
 基恩的堕落 (118) 删除“不可能” (119) 想象的困难 (120)
 信心是最好的观音 (121) 沉默 (122) 你唱得真好 (125)
 面对别人的否定 (126) 忘我 (128) 龙虾和寄居蟹 (129)
 自信是一种阳光 (130) 自信是恐惧的克星 (132) 大米的价值 (133)
 自信的弱者 (134) 夜郎自大 (135) 瓶子里的恶魔 (136)
 兔妈妈的困惑 (138) 老鼠求职 (140) 信心实验 (141)

6. 树立目标，让信念伴理想飞翔

自古以来，凡成就大事业大学问者，无不是从小就立下志愿，树立理想。俗话说：“有志者，事竟成。”理想是人生的奋斗目标，是对未来生活的追求，是对未来社会的向往，也是一个人成就自我的最关键和最初始的一步。而实现理想，最重要的，是要对自己有百倍的信心，让信心这双翅膀载着你，飞向理想的彼岸。

- 成功与勇气 (145) 放下自我才能跨越 (146) 成功并不难 (147)
 亲兄弟 (149) 50 年前的梦想 (150) 一天也不能停 (152)
 机会就在身边 (153) 怎样拥有 100 万 (155) 信心是恒心的支撑 (156)
 愚公移山 (157) 一粒种子的信念 (159) 做一件事并不难 (160)
 一次信心三次成功 (161) 石油大王的第一桶金 (162)
 只差一分钟 (164) 气球为什么上升 (165)

7. 培养自信，鼓励是最好的奖赏

自信对我们的发展起着巨大的作用。有自信心的人，处世

乐观进取，做事主动积极，勇于尝试，乐于接受挑战；如果缺乏自信，那么他就会在任何事面前表现出柔弱、害羞、恐惧的心理，不敢面对新的事物，不敢主动与人交往，从而失去了很多学习和锻炼的机会，影响自身的发展。然而，信心不是天生的。一个对自己、对生活、对学习充满信心的孩子，离不开家庭的熏陶和学校的培养。

走出草原（169） 你能当州长（170） 不让学生失望（171）
伯诺斯的答复（173） 改变一生的一句话（174） 微笑后面的自信（176）
母亲的信任（177） 赏识是一种肯定（179） 蔡志忠的特长（180）
劣等生毕加索（181） 你是一个很努力的孩子（183）
最热情的拉拉队长（185） 战胜残疾的鲍尔尼（186）
赞许就是激励（188）

♂ 唤醒自信，你就是那个夺冠的人

在任何竞赛场合，总会有冠军诞生。冠军也是人，在没有夺冠之前，他也和我们每一个人一样。同在蓝天下，那个人为什么就不是你呢？相信吧，只要你有理想、有志气，用尽所有的努力，你同样可以成为那个夺冠的人。

寻找最优秀的人（191） 走出逆境（192） 谁是最优秀的（193）
一流的投手（195） 最伟大的裁判（196） 争夺第一（197）
意外的失误（198） 信念的遗传（200） 一定是乐谱错了（202）
你就是拿破仑（203） 因为擦过玻璃（205） 唤起自信（206）

9 守护梦想，学会独立自主

小时候，家庭是我们的大树，父母是我们的靠山，我们相信父母，一切按父母的意志行事。但久而久之，我们就会形成依赖的习惯。所以，我们从小要学会自立，生活中，那些有主见、能自理的孩子，都是有能力、有信心的孩子，他们是我们学习的榜样。

走自己想走的路 (211) 做自己的主人 (212) 骑驴的人 (213)

1. 自信如灯，照亮人生的希望

自信是一粒生命的种子，深藏在人心里，随时都可能发芽，并开出绚烂夺目的花朵。自信是一个人心中的灯光，时刻照亮着人生的坐标，辉煌着人生的过程。自信是坚实的足迹，踏踏实实地踩出人生的大道。人生需要进取的力量，也只有具备足够进取力量的人生，才是激昂向上的人生。自信就是这种力量的沃土。面积广大的自信孕育着厚重茂盛的力量。





发夹的力量

一个叫文文的女孩喜欢上同院里的一个叫武武的男孩，而武武难以忘怀文文小时的狼狈样，难以报以爱心。

一日，两人同去看演唱会，武武深为台上女歌星的美貌倾倒，文文问：“你看什么看得如此入迷？”武武答：“那位歌星的发夹真漂亮！”

后来，文文在商场里看到了同样的发夹，但是价格不菲。文文犹豫再三，想起武武看女歌手时的痴迷样还是狠下心决定买一个。但是，钱没带够，于是她只交了定金，打算下回补齐钱再取货。后来，文文又去了商场，补齐了发夹的钱。然后，就很神气地回家了。她边走边想：我带了美丽的发夹，该多好看呀！就像那日演唱会的歌星一样！那武武该喜欢我了……文文越想越美，高兴地回家了。一路上有很高的回头率，这使她信心百倍。

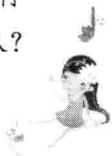
进了大院，文文见到武武在与人聊天，武武抬头见了文文，很惊艳的样子，说：“你今天怎么这样好看？”文文更得意了。

但很快，文文发现自己头上的发夹没了，她很焦急，沿途找回去，一直找到商场里。原来，文文交了钱后，忘了把发夹拿走。



我来告诉你

粗心的文文把发夹遗忘在了商场里，她回家时，并没有戴着发夹，但却戴着发夹的力量，这枚并没有戴在头上的发夹给了她自信。这个故事给我们的启示是：自信的力量能吸引人、征服人。人之美在于精神和内涵。一个有自信心的人，浑身充满了希望和力量，精神饱满、意气风发、举止大方、谈吐自然，气质从中而生，微笑写满脸庞，这如何能不打动人？而缺乏自信心的人，行为举止处处透着自卑，畏首畏尾，这又如何吸引得了人？所以，我们要时刻戴着“发夹的力量”。



断箭

不相信自己的意志，永远也做不成将军。

春秋战国时期，一位父亲和他的儿子出征打仗。父亲已做了将军，儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓齐鸣了，父亲庄严地托起一个箭囊，其中插着一支箭。父亲郑重对儿子说：“这是家袭宝箭，佩带身边，力量无穷，但千万不可抽出来。”

那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边儿，再看露出的箭尾，一眼便能认定是用上等的孔雀羽毛制作。儿子喜上眉梢，暗暗地推想箭杆、箭头的模样，耳旁仿佛响起嗖嗖的箭声，敌方的主帅应声折马而毙。

果然，佩带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。此时他再也禁不住得

胜的豪气，完全忘记了父亲的叮嘱，强烈的好奇心驱赶着他呼一声就拔出宝箭，试图看个究竟。

骤然间他惊呆了。一支断箭，箭囊里装着一支折断的箭！

我一直带着支断箭打仗呢！儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，意志轰然坍塌了。

结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

在蒙蒙的硝烟中，父亲拣起那柄断箭，沉重地啐一口道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”



我来告诉你

将军的儿子为什么佩戴“宝箭”就能打胜仗，而当他知道“宝箭”只是一支“断箭”时，就惨死于乱军之中？是什么原因决定了他的命运？显然，起初，他心目中的“宝箭”给了他强大的信心和力量，使他无所畏惧，成为所向披靡的勇士。但当他得知真相，知道自己所倚仗的仅仅是一支“断箭”后，自信全部消失，他心虚了，丧失了英勇作战的勇气，最后死于意志坍塌。自信，在学习和工作的战场上，同样是重要的。



只要信心不被打碎

那个阴雨绵绵的早晨，我正为大学毕业后连续数月东奔西跑地求职，却没有找到一个接收单位而沮丧万分，一个人沿着乡间小路踽踽而行。

不知不觉我已站在了离村子不远的一座土窑前，猛抬头，那位近年才开始学习烧制瓦罐器皿的老人的举止，将我的目光惊住了：只见他大步走到窑前，眉都没皱一下，便抡起一根铁棍，咣咣咣，将一大溜刚刚出窑的形状各异、大大小小的瓦罐全部打碎。

我不解地走上前去，问老人为何将它们全部打碎了。

老人不紧不慢地说：“火候没掌握好，都有一点儿小毛病。”

我惋惜道：“可是你已经花费了许多的心血啊！”

老人长吁了一口气道：“那不假，可我相信下一炉会烧得更好些。”老人坚定的口气里，透着十二分的自信。

看到老人又坐在霏霏的雨丝中，再次从头开始，认真地、一点一点地做起泥坯。他那坚决推倒重来、成功在握的从容自若，深深地打动了我——是啊，即使所有的瓦罐都打碎了也没有关系，只要心头执著的信心不被打碎，他就不愁做不出更加满意的瓦罐。

默默地，我朝老人深鞠一躬，转身跑回家中，背起简单的行囊，毅然地加入到南下的打工队伍中。在一次次焦灼的等待后，在一次次失望的重击后，我在一个建筑工地当起了小工。

数年后，我拥有了一家不小的公司。

是的，在我们的生活中，总会遇到种种失败，然而这时，谁能咬紧牙关告诉自己：我还有一样最宝贵的东西——不肯折弯的信心，并且紧紧地握住它，就会在艰难中平添一股勇气，一股无所畏惧的力量；就会觉得脚还踏在土地上，血还是热的，路还没有完全断绝。只要我们坚持闯下去，拼下去，用那不肯投降的双手打出的，一定是一方令自己都无比惊讶的新天地。



我来告诉你

老人的自信，是多么的质朴和伟大呀！“我相信下一炉会烧得更好些。”那坚决推倒重来、成功在握的从容自若，给了困境中的“我”以启迪，并激活了“我”深埋于心底的自信：只要心头执著的信心不被打碎，就不愁做出自己满意的“瓦罐”。面对学习和生活的打击，你的信心会被打碎吗？



毛遂自荐

毛遂是战国时代赵国平原君门下一名宾客，原本名不见经传。

公元前 260 年，秦国大将白起率大军攻打赵国，两年后，兵临赵国都城邯郸。赵王紧急指派本国的平原君赵胜为使者，向楚国求救。平原君赵胜决定精选 20 名文武兼备的门客，组成访问团前往楚国。此次前往游说楚王，只能成功，不能失败，因此能够说动楚王出兵相救最好，万一文的不行也要来武的，一定要强迫楚王答应。

但他手下虽号称宾客数千人，这时候能用得上的，居然凑不齐 20 个。这时有个叫做毛遂的人自我推荐。赵胜不曾见过毛遂，毫无印象，便问：“先生在我门下几年了？”“三年。”毛遂答。赵胜一听，冷冷地说：“贤才处于世间，就像锥子在布袋里，锥尖自然会露出来。先生在我门下三年，没人称赞推举过你，可见你没什么能耐。你不适合去，留下来吧！”毛遂不以为然，他充满自信地答道：“如果早让我在布袋里，就会脱颖而出，岂止露个锥尖而已！”赵胜见毛遂这么自信，便让他参与，另

外 19 人都嘲笑他不自量力，只有毛遂自己显得胸有成竹。

赵胜一行到了楚国，游说工作颇不顺利，从旭日初升到日当正午，向楚王阐述联合抗秦的重要，楚王却只是犹豫不决。在一旁的毛遂看在眼里，急在心里，他手按佩剑跨上台阶，大声对赵胜说：“合纵抗秦一事，利害得失一句话说清楚就可以定夺，怎么从日出谈到中午还不能决断？”

楚王见毛遂倨傲无礼，怒斥说：“还不下去？我和你主人讲话，你来干什么？”

毛遂果然胆识过人，他毫不退让，继续按剑向前说：“大王斥责我，是仗着楚国人多势众。但现在咱们相距不到十步，人多势众没有用，你的性命恐怕还操在我手上。”接着毛遂话锋一转，盛赞楚国兵多将广，地大人多，有称霸的本钱，却臣服于秦，岂不是很窝囊？毛遂说：“白起，只是一个小角色，却曾率数万之众攻打楚国，火烧夷陵，毁去楚国宗庙，羞辱了楚国祖先（此事距当时 20 年）。这是百世难解的怨仇，连我赵国都为你羞愧，大王却不以为耻。现在提倡联合抗秦，其实是为楚国啊！”

毛遂一席话，说得楚王哑口无言。当即，楚王和赵胜等一行人歃血为盟，订立同盟。赵胜圆满完成任务，回国后即将毛遂奉为上宾。



我来告诉你

自信是承受大任的第一要素。毛遂虽然地位卑微，却坚决要求担当大任，这表现了一种积极向上的心态。自信的前提是有把握，否则就是狂妄。从文中看，毛遂的自信是有把握的，是做了充分的心理准备的，因而一“说”成功，脱颖而出，“毛遂自荐”的典故也得以流芳千古。

