



“青少年健康心灵养成”系列

自信

奇迹从自信开始

力量是成功之本，自信是力量之源，自信将改变一切！

姜 越◎主编



中国地图出版社



“青少年健康心灵养成”系列

自信

奇迹从自信开始

力量是成功之本，自信是力量之源，自信将改变一切！

姜 越◎主编



中国地图出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

自信：奇迹从自信开始/姜越 编. —北京：中国
地图出版社，2013.1

(青少年健康心灵养成)

ISBN 978-7-5031-7329-5

I. ①自… II. ①姜… 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274065号

主 编 姜 越

出 版	中国地图出版社	邮政编码	100054
社 址	北京市西城区白纸坊西街3号	网 址	www.sinomaps.com
电 话	010-83060864 010-83060966	经 销	新华书店
印 刷	北京洲际印刷有限责任公司	印 张	14
成品规格	170mm × 240mm	开 本	1/16
版 次	2013年1月第1版	印 次	2013年1月北京第1次印刷
定 价	25.80元		

书 号 ISBN 978-7-5031-7329-5/G · 2781

如有印装质量问题，请与我社发行部联系调换。

一路风尘多少痛，湖光山色几多乐？明知前途艰辛多，勇往直前我高歌。自信是一颗生命的种子，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，回望走过的路，心中依然自信。古有卧薪尝胆，有毛遂自荐，有胸有成竹，而如今，我们如何高高举起自信的风帆呢？数风流人物，还看今朝！

自信，是杜甫一句磅礴的“会当凌绝顶，一览众山小”；自信，是追求成功的勇气；自信，是在权威面前坚持真理的胆魄；自信，是通向成功殿堂的一级台阶。它不是最重要的，却是必须的。

“判断事物正确”是自信，“做某事定成功”是自信。自信不等于盲从，自信基于科学判断的智慧，不但有“知它”之明，更要有“自知”之明。因为自信，所以感觉生活美好！当然，一个自信的人，并非事事顺心，事事如意，只是他在灵魂上开了一扇天窗，让阳光从窗口飘进来，即便是阴雨的天，他也学会了创造阳光。

自信不是孤芳自赏，也不是夜郎自大，更不是得意忘形、毫无根据的自以为是和盲目乐观，而是激励自己奋发进取的一种心理素质，是以高昂的斗志、充沛的干劲，迎接生活挑战的一种乐观情绪，是战胜自



自信

奇迹从自信开始

己、告别自卑、摆脱烦恼的一种灵丹妙药。自信，并非意味着不费吹灰之力就能获得成功，而是说战略上要藐视困难，战术上要重视困难，要从大处着眼、小处动手，脚踏实地、锲而不舍地奋斗拼搏，扎扎实实地做好每一件事，战胜每一个困难，从一次次胜利和成功的喜悦中肯定自己，不断地突破自卑的羁绊，从而创造生命的亮点，成就事业的辉煌。

人生需要自信。自信者，可望获得成功；不自信者，与成功无缘。自信是成功的秘诀。渗透了自信的真谛，就算是已定的“事实”也有翻身的希望。自信是一种力量，一种潜在的、可贵的、强大的力量。自信是做人的原则。一个人不可能事事顺利，不管遇到什么困难，不管历经多少失败，都要努力去战胜困难，要像那无所畏惧的苍松一样傲然挺立。自信是一种拥有、一股勇气。就是凭借着这股激情，我们才能开拓自己的人生道路，尽情描绘明日的七彩世界。

本书围绕自信展开了一幅幅美丽的画面。每个章节的故事都富有哲理寓意，希望广大读者阅读之后能得到一份收获，从而让自信在心中激荡，让自己的人生更成功、更辉煌。

第一章 相信自己一定行

坚定不移的积极心态是打破和超越自我限制、创造人生新境界的原动力，是把思考变成力量的源泉。一旦我们具备了积极的心态，这就为自己的人生点亮了一盏成功的心灯，使我们更加坚定地前行。“自信是成功的第一秘诀。”这是爱默生的一句名言，自信的确能够推动我们走向成功之路，因为它能够产生一种让人无法想像的力量。成就大事者必须要有自信这盏心灯。

自信是人生成功的人场券	2
自信让你的人生柳暗花明	4
自信的力量是无穷的	8
做自己梦想的主人	11
相信自己一定可以	15
永远相信自己的能力	19
自信成就辉煌的人生	24



自信

奇迹从自信开始

肯定当下的自己	29
用自信撑起一片天	32

第二章 绘制自己的人生蓝图

建房需要规划，人生也需要设计。在现代社会中，不懂得对自己的人生进行规划和设计，是很难获得成功的。根据自己的兴趣、特点和能力，认真地做好人生的规划和设计，这样，才能建造自己的事业大厦。确定好你的目标，规划好你的生活，设计好你的人生，这是你走向成功的必由之路。

人生需要正确的定位	36
认识自己才能准确定位自己	38
规划自己的人生蓝图	40
人生态度决定成败	43
相信自己的能力	46
人生就是一种选择	50
要选择更要坚守	53
勇于抉择，抓住机会	57

第三章 从跌倒的地方站起来

斯巴昆说过：“有许多人一生之伟大，来自他们所经



历的大困难。”精良的斧头，锋利的斧刃是从炉火中的锤炼与磨削中得来的。很多人，虽然具备“大有作为”之材质，但是，由于一生中沒有同“挫折”搏斗的机会，没有经过充分的“挫折”磨炼，不足以激发其潜在的能力，而导致终生默默无闻。生活就像一道大餐，充满酸甜苦辣各种味道，在生活这道大餐里，挫折也是不能缺少的菜肴，缺少挫折的人生是不完美的，因为挫折也是一笔财富。

把跌倒当成锻炼	62
在挫折中萌生成功	65
敢于拥抱挫折	66
不做逆境的牺牲者	67
苦难中磨砺个性	68
永远不放弃希望	72
在逆境的坚持中崛起	76

第四章 给人生多一点色彩

知识使人知道了许多事情，使人更聪明，能获得丰富的知识固然很好，但智慧更为重要，智慧表现在人如何正确地运用所掌握的知识。智慧包含了知识和聪明，它是头脑的智能，是洞察人生和实践道德的才能，是丰富美好人生的需要，成功的人生是不断地把拥有的知识，有智慧地应用到实际生活中。



自信

奇迹从自信开始

智慧是自信的最好见证	82
“异想天开”成就成功梦想	85
智慧是点石成金的资本	88
巧借“名人”效应，巩固基业	91
调整思路，改变出路	95
巧用智慧，奏响凯歌	97
拼搏的人生更精彩	101

第五章 别为自己的人生设限

俗话说：“每一个成功者都有一个开始。勇于开始，才能找到成功的路”。若不给自己设限，则人生中就没有限制你发挥的藩篱。人的潜能是无限的，繁重的工作中、无形的压力下，是真正发挥巨大潜能的好机会。登峰造极和碌碌无为之间只有一步之遥，关键在于你选择了什么、追求什么。每个人在人生旅途中都有自己的最佳位置，当你找到了属于你的最佳位置，你才更加容易获得成功！

胆识是一种能力	106
非凡胆识成就非凡事业	109
冒险是智者的特质	113
在挑战中赢得人生	117
凡事不要自我设限	122
敢于“开除”自己	125
人生唯有活在当下	129



第六章 让奇迹在自信中孕育

“这个世界上，没有人能够使你倒下，如果你自己的信念还站立的话。”这是黑人领袖马丁·路德·金留下的一句激励人心的名言。每一个成功者在奋斗初期都和普通人一样，向着自己的既定目标努力前进。遭遇逆境是人生旅途中难免的事，不要惧怕，应该勇敢地面对它，逆境有如人生道路上的筛子，它让强者通过，而把弱者留下。

不要埋没自己的才华	136
要坚守自己的本色	139
相信自己最优秀	144
让自信无处不在	147
找到自己的人生舞台	151
风暴可以丰富生命	154
抓住机遇天使之手	160

第七章 让潜能之花尽情绽放

科学家的研究证实：人平常只发挥了十分之一的潜能，有时甚至还不到十分之一。如果人类能发挥大脑一半的潜能，将能轻易地学会40种语言，背诵整本百科全书，拿到12个博士学位。我们每个人身上都蕴藏着巨大的潜能，只要发挥出来，哪怕是一个平凡的人，也能成就一番伟业。所以从



自信

奇迹从自信开始

现在开始，我们要挖掘自己身上的宝藏，使自己变得更优秀、更与众不同，从而使自己的人生更加丰富多彩。

发现自己的潜能金矿	168
潜能是成功的酵母	171
构建心灵的免疫系统	175
灵感是潜能的火花	182
捕捉灵感，抓住机遇	185
开发自己的潜能	189

第八章 完美心态引领成功人生

为什么有的人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？这个秘诀就是人的“态度”。一位哲人说：“你的态度就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的态度决定谁是坐骑，谁是骑手。”

学会自己管理自己	194
给不良情绪找一个出口	196
困境之中保持乐观	199
把生活当成人生的镜子	201
摆脱内心的羁绊	203
让自己的心灵散散步	206
不要让心灵背对世界	208
给自己扫出一片纯净的心地	210

第一章

相信自己一定行

坚定不移的积极心态是打破和超越自我限制、创造人生新境界的原动力，是把想法变成力量的源泉。一旦我们具备了积极的心态，这就为自己的人生点亮了一盏成功的心灯，使我们更加坚定地前行。“自信是成功的第一秘诀”是爱默生的一句名言，自信之所以能够推动我们走向成功之路，因为它能够产生一种让人无法想像的力量，成就大事者必须要点亮自信这盏心灯。





自信

奇迹从自信开始

自信是人生成功的入场券

一个人要想获得成功，就要学会自信。自信，就是人生成功的入场券。爱默生说过：“自信是成功的第一秘诀。”可以说，人生最大的缺憾莫过于失去自信。

约翰逊经营一家小杂货店，日子虽然平凡却也算幸福，但他一直觉得对妻子和孩子很内疚，总觉得他妻子和孩子本该更幸福。就是那种歉疚的心情激励他有了今天的成功。现在，约翰逊有了一所占地800多平方米的漂亮新家，对他们来说空间已经够大了，而家里的设计也让人感觉很舒适。他和妻子再也不会为能否送他们的孩子上一所好的大学而发愁了，他的妻子在花钱买衣服的时候也不再有压力了。有一年，他们全家都去欧洲度假，在那里度过了一个难忘的圣诞。

约翰逊说：“这一切的发生并不是偶然的，是因为我利用了信念的力量。几年以前，我听说在休斯敦有一个经营日杂百货的工作。那时，我们还住在亚特兰大。我下决心试一下，希望能挣多一点钱。我到达休斯敦的时间是周日上午，但公司与面谈还得等到星期一。”

“晚饭后，我坐在旅馆里静静思考，突然觉得自己是多么的可憎。‘这到底是为什么，上帝怎么能这样对我！’我问自己，‘为什么我总是逃脱不了失败的命运呢？’”

约翰逊不知道那天是什么力量促使他做了这样一件事：他取了一张旅馆的信笺，写下几个他非常熟悉的、在近几年内远远超过他



的人的名字。

这几个人取得了很多的权力和工作职责，其中一个原是邻近的农场主，现已搬到更好的边远地区去了；另一位约翰逊曾经为他工作过；最后一位则是他的妹夫。约翰逊问自己：为什么这三位朋友拥有优势呢？他把自己的智力与他们作了一个对比，约翰逊觉得他们并不比自己聪明多少；而他们所受的教育，他们的性格、个人习惯等，也并不具有任何优势。终于，约翰逊想到了另一个成功的因素——主动性。不得不承认，他的朋友们在这点胜他一筹，而他总是被逼无奈时才采取某些行动。

那时已经是深夜2点钟了，可约翰逊的脑子却还十分清醒。他第一次认清自己的弱点。他深深地挖掘着自己的内心，发现缺少主动性是因为在内心深处他并不看重自己，对自己没有信心，更别谈什么远大的抱负了。

约翰逊回忆着过去的一切，就这样坐着度过了一夜。从他记事起，约翰逊便缺乏自信心。他发现过去的自己总是在自寻烦恼，自己总对自己说不行，不行，不行！他总在表现自己的短处，几乎他所做的一切都表现出了这种自我贬值。

他终于想通了：如果自己都不信任自己，那么将没有人信任你！

于是，约翰逊作了一个决定：“我一直都是把自己当成一个二等公民，从今以后，我再也不这样想了，我要成为一个优秀的公民，一个优秀的丈夫，一个优秀的父亲。”

第二天上午，约翰逊仍保持着那种高昂的自信。他心中暗想把这次与公司的面谈作为对自己自信心的第一次考验。在这次面谈以前，约翰逊希望自己有勇气提出比原来工资高一到两倍的要求。但是，经过这次自我反省后，约翰逊认识到了他的自我价值，因而把这个目标提到了三倍。最终，约翰逊达到了目的，他获得了成功。



自信

奇迹从自信开始

自信让你的人生柳暗花明

查尔斯是美国的一位知名学者，年仅12岁的他在一个飘着蒙蒙细雨的星期天下午，在纸上胡乱地又涂又画，竟然画成了一只加菲猫，它就是大家所喜爱的幽默动画的角色。于是他便把这幅画拿给了父亲。在当时他的这一行为显得有鲁莽，因为在每个星期天的下午，父亲就会携带着一大堆阅读材料和一袋无花果，独自一人躲到他们家的客厅里面，把门关上就埋头去忙他的事，不喜欢有人在这个时候来打扰他。

但这个星期天下午，他却把报纸放到一边，仔细地观察这幅画。“棒极了，查尔斯，这画是你自己画的吗？”“是的。”父亲认真打量着画，点头表示赞赏，查尔斯在一边激动得全身发抖。父亲几乎从没见过表扬的话，而且很少鼓励他们五兄妹。他把画还给查尔斯，说：“在绘画上你很有天赋，坚持下去！”从那天起，查尔斯看见什么就画什么，把练习本都画满了，对老师所教的东西却毫不上心。

父亲离家后，查尔斯只有自己想办法过日子，并时常给父亲寄去一些认为吸引自己的素描画并眼巴巴地等着父亲的回信。父亲很少写信，但当他回信时，其中的任何表扬都会让查尔斯兴奋几个星期，他相信自己将来一定会有所成就。

在美国经济大萧条那段最困难时期，查尔斯的父亲去世了，除了福利金，查尔斯没有别的经济收入，他17岁时被迫离开了学校。受到父亲生前话语的鼓励，他画了三幅画，内容都是多伦多枫乐曲



第一章
相信自己一定行

棍球队里声名大噪的“少年队员”，其中有琼·普里穆、哈尔维、“二流球手”杰克逊和查克·康纳彻，并且在没有约定的情况下把画交给了当时多伦多《环球邮政报》的体育编辑迈克·洛登，第二天迈克·洛登便雇用了查尔斯。在以后的四年里，查尔斯每天都给《环球邮政报》体育版画一幅画。那是查尔斯的第一份工作。

查尔斯到了55岁时还没写过小说，也从没打算过。在向一个国际财团申请电缆电视网执照时，他才有了这样的想法。当时，一个在管理部门的朋友打电话来，说他的申请可能会被拒绝，查尔斯突然面临着这样一个问题：“我今后怎么办？”查阅了一些资料后，查尔斯用潦草的字体，写下了一部电影的基本情节。他在办公室里静静地坐了一会儿，思索着是否该把这项工作继续下去，最后他拿起话筒，给他的朋友、小说家阿瑟·黑利挂了个电话。

查尔斯说：“我有一个自认为不寻常的想法，我准备把它写成电影剧本。但我怎样才能把它交到某个经纪人或制片商，或是任何能把它拍成电影的人手里呢？”阿瑟说：“查尔斯，这条路成功的机会几乎等于零。即使你找到某人采用你的想法并把它变为现实，我想你的这个故事梗概所得的报酬也不会很多。你确信那真是个不同寻常的想法吗？”查尔斯道：“是的。”阿瑟继续讲：“那么，如果你确信，哦，提醒你，你一定要确信，为它押上一年时间的赌注。把它写成小说，如果你能做到这一点，你会从小说中得到收入，如果成功的话，你就能把它卖给制片商，得到更多的钱，这是故事梗概远远不能做到的。”查尔斯放下话筒，自问：“我有写小说的天赋和耐心吗？”沉思过后，他对自己越来越有信心。他开始自己进行调查、安排情节、描写人物……为了这个想法查尔斯赌上了一年还要多的时间。

一年零三个月后，小说完成了，在加拿大的麦克莱兰和斯图尔



特公司，在美国的西蒙公司、舒斯特和艾玛袖珍图书公司，在英国、意大利、荷兰、日本和阿根廷，这部小说均得到出版。后来，它被拍成电影——《绑架总统》，由威廉·沙特纳、哈尔·霍尔布鲁克、阿瓦·加德纳和凡·约翰逊主演。此后，查尔斯又写了五部小说均获得了极大成功。

查尔斯的经历告诉我们，假如你有自信，你就会获得比你的梦想多得多的成功。

我们常会见到这样的人，他们总是对自己所处的环境不满意，由此苦闷自己。例如，一个学生没有考上理想的学校，觉得自己比不上别人，很自卑。导致书也念不下去，每天心不在焉地混日子。

其实，一个人如果对自己目前的环境不满意，唯一的办法就是让自己战胜这个环境。就拿走路来说，当你不得不独自走过一段狭窄艰险的路段时，你只能打起精神克服困难，战胜险阻，把这段路走过去，而不是停在途中抱怨，或索性坐在那里听天由命。

所有成功者都有一个显著特征，就是他们无不对自己充满了极大的信心，无不相信自己的力量。而那些没有做出多少成绩的人，其显著特征则是缺乏自信。正是这种信心的丧失，使得他们变得卑微怯懦、唯唯诺诺。

坚定地相信自己，绝不容许任何东西动摇自己。坚定事业成功的信念，这是所有取得成功的人士的基本品质。许多极大地推进了人类文明进程的人在开始时都

