

青少年成长必读丛书

21世纪青少年课外必读丛书



Qingshaonian
ChengzhangBiduCongshu

让青少年

学会自信



送给
青少年最好的
礼物书

信心，是命运的老师。信心，是希望的火种

房国栋◎主编
姚亮◎编著

内蒙古人民出版社

青少年成长必读丛书

21世纪青少年课外

必读
书



Qingshaomian
ChengzhangBiduCongshu

让青少年

学会自信



送给
青少年最好的
礼物书

信心，是命运的老师。信心，是希望的火种

房国栋◎主编
姚亮◎编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

让青少年学会自信/姚亮编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 4

(青少年成长必读丛书/房国栋主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10015 - 6

I. 让… II. 姚… III. 成功心理学—青少年读物

IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055330 号

青少年成长必读丛书

主 编 房国栋
责任编辑 毅 鸣
图书策划 腾飞文化
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京龙跃印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 532
字 数 3800 千
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10015 - 6/G · 2946
定 价 896. 80 元(全 38 册)



前言

人生是一部丰富绮丽的煌煌巨著，社会是一幅斑驳陆离的图画，在美丽的青葱岁月里，青少年如何适应社会，在复杂的成长环境里生存发展，让生命既充满阳光和雨露，又承受相应的社会责任和义务，是每一个成长中的青少年必须面对的现实问题。

《青少年成长必读丛书》是我们在新时期为当代青少年量身定做、专业打造的一套融知识性、趣味性为一体的提升青少年素质水平的图书；每一则平凡的故事中包含着心灵的跳动，每一段简淡的文字里开启着智慧的天窗，每一个普通的人物浓缩着生命的真谛。我们希望本书能够引领青少年探求无穷的智慧魅力，让青少年在知识的渴求中不断成就更加完美的自我。

一本好书能够引导我们健康成长、给我们感悟，甚至可以影响和改变一个人的一生。青少年时期对创造力培养，对人生观和价值观的形成，都是十分重要的。在阅读的天空里，在心与心的对话、情与情的交融、理与理的辨证中，认识社会，感悟生活，超越自我，是促使生命更加精彩的重要条件！

凝聚成长岁月，呵护青春心灵。本书旨在培养青少年良好的生活态度和美好的人生理念，从而使青少年成为一个信念坚定、生活丰富、爱心满怀、行动积极、人格健全的人。细细品读本书，使你提升心灵素养，让智慧的人生高扬风帆！



走近《青少年成长必读丛书》，读佳句箴言、阅生活哲思、知文明礼仪、晓为人处事，如与名人雅士畅谈，在文辞传递中慢慢领会怎样做人，细细斟酌如何走向成功。漫步书中，它似成长的驿站，滋润纯真的心灵；如良师益友，启迪智慧的头脑，体验成长的快乐！

我们诚挚地期望，本书能够陪同青少年朋友快乐成长，洗涤心灵，提升人生品位，打造成功、健康、理想的人生！

本书在编辑过程中引用了个别专家作者的观点和资料，在此对他们表示衷心的感谢！由于出版时间的紧迫性等多种原因，部分稿件在付梓出版前依然无法取得与作者的通联，在此谨致深深的歉意。敬请作者见到本丛书后，及时与我们联系，以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系方式：tengfeiwenhua@sina.com

囿于编者水平，加之时间仓促，难免有挂一漏万之憾，敬请读者朋友们指正，在此我们深表谢意！

编者

2009年6月





做最好的自己

做最好的自己	3	给自己积极的评价	23
开拓人生新境界	5	自信是一种力量	26
我是自然的奇迹	6	自信让你成为独立的人	27
别人的尺子无法量自己	7	相信自己的判断	29
自信地投入生活	8	自信才有出路	30
自信是渡水的帆	10	相信自己是最棒的	31
成功从自信开始	12	每个人都有闪光点	32
自信是成功的入场券	13	自信可以后天培养	33
活出生命的色彩	14	信心创造奇迹	35
做自信的赢家	16	找到人生的坐标	37
点亮成功的心灯	18	成为天才的理由	39
拥有自信就成功了一半	20	只有相信才能做到	40
对自己友好一点	21	懂得欣赏自我	41



肯定自己的价值

我的生活我做主	45	在追求中成长	62
做自己的主宰者	46	让自己充实起来	66
每个人都与众不同	47	生活无定式 结局是开始	68
倾听内心深处的声音	48	向往高枝上的苹果	70
梦想让生命富有价值	50	追逐才有机会得到	71
梦想是人生最大的财富	51	追求自己想要的一切	73
唤起成功的梦想	52	每天给自己一点自信	74
把粘土变成城堡	53	不让雄心消磨掉	75
设定自己的航程	55	一个人不骑两匹马	77
全力以赴才有所成	56	做事有主见	79
忠诚体现自己的价值	57	自强激发潜能	80
奉献的人生才有意义	58	努力成就好运气	82
品格让自己不凡	59	态度决定高度	83
找一个适合自己的位置	60		



好心态成就自信人生

积极思考 挑战自己	87	好心情可以改变自己	101
凡事都会好起来	89	自信地谋求发展	103
以苦为乐 发现希望	91	在讥讽里找回自信	104
让微笑成为习惯	93	事情不会那么糟	105
牢牢把握住自己的心灵	95	换一种方式寻找出路	106
奇迹在逆境中涌现	97	逾越设限的人生	107
积极自信迎来生活的阳光	99	我们被时刻需要着	109



用热情唤醒自信	110	成败得失看心态	120
积极打量前方的路	112	征服自己,拥抱人生	122
相信幸福会来临	114	不断的鼓励自己	123
用乐观自信调动潜能	116	卸下包袱自信上路	126
乐观带来信心	117	人生无绝境	128
让希望与信心常在	119	希望就在自己身上	129



克服弱点让自信飞扬

改变自己活出自信	133	摆脱沮丧心理	157
自卑是成长的绊脚石	135	即使失望也不放弃	158
只要愿意你就能摆脱自卑	138	不断充实自己的思想	161
走出自卑的阴影	140	天生我才必有用	162
由自卑向自信转变	142	我们需要敲门的勇气	163
提醒自己坚持下去	144	让自己有所提高	164
不为缺点而沮丧	145	相信自己能抓住机遇	165
没有必要过份自责	147	“自我暗示”的力量	167
远离嫉妒 拥抱自信	148	让自己充满激情	168
用自信送走偏激	150	永远别对自己说“不”	170
自信可以像蟑螂一样坚韧	151	告诉自己可以做得更好	171
让自以为是消逝	153	把“不好意思”丢到脑后	173
把弱点转化成优势	155	只有自己才能拯救自己	175



信念让生命扬帆远航

信念让生命之舟远航	179	用信念指引探寻之路	198
追寻希望之光	180	鼓起勇气探知新领域	200
不被他人意念所左右	183	必胜的信念再造成功	202
依靠信仰迎接挑战	184	勇气是一种生存智慧	204
坚信自己的选择	186	做个有志之士	205
信念给人以无穷的力量	187	没有卖不出去的豆子	207
拥有班纳斯特这样的信念	188	永远保持斗志	208
有信念就有机会	189	不要让人偷走你的理想	210
幸运就在不远处	192	信念帮自己掌握命运	211
信念是最坚韧的种子	194	有信心也要有行动	212
恐惧来自我们的内心	195	在行动中坚定信念	215
勇于承担后果	196		



做最好的自己





每个人都是自然界的奇迹，上天赋予了不同的人不同的特质。这些不同的特质，既让我们与其他人有所区别，又让我们做出与其他人不同的行为，进而在某一领域里取得独特的建树。而在这一过程中，最重要的是相信自己的力量，怀抱着自信前行。

当自信充满你的心间的时候，成功就离你不远了。因为，一分自信，一分成功；十分自信，十分成功。自信，就是通向成功的通行证。



做最好的自己

天生我才必有用。如果你是位士兵,那么请站好你的岗;如果你是卖早点的,那么请炸好你的油条。做人,关键要活出你的真我来。

一部《西游记》迷倒了多少古今中外的读者,唐僧取经的故事如今已是家喻户晓、有口皆碑的千古绝唱了,而特别是行者悟空的形象,更成为中国人的一种化身。他不畏艰险、排除万难的精神及放荡不羁的个性和追求自由的气概已经成为勇敢、智慧的化身。也许很多读者都对“悟空”这个名字感兴趣,那么“悟空”究竟为何?

“悟”者觉悟也,就是通过静坐、修养而获得大彻大悟;“空”者空空也,佛家认为人们的肉体与精神分离,肉体只是一个皮囊,而精神却会转世不朽,所以周围的世界都是四大皆空。我们暂且不论佛家对空的追求和向往,单就佛家的“悟”,我们是否有所启发呢?我们是否已悟到孙行者为何能神通广大?而且我们是否也经常体验和领悟着这喧嚣的尘土和无尽烦恼的滚滚红尘生活?我想每一位生命的过客——我们在某种意义上说都算是一位行者,而且是位匆匆的行者。这样说,我们和孙行者的确有很多相似之处。然而,为什么我们中的大多数却是凡夫俗子、平民布衣?孙行者是否离我们太遥远以至于成为理想化的人物,我们只好摇头叹息。叹息我们出身寒微;叹息我们命运不济;还有这世道的阴险与不测。于是,我们就自卑;于是我们就徘徊而不敢向前;于是我们就将自己的命运交给上帝或交给别人;于是我们就丧失了自己;于是我们什么也不是了,更无法与行者相比了。

其实,这种自己对自我的放纵,实质上是对自我的抹杀和对自我极不负责,也是极大的罪恶。因为一个人如果对不起自己,那他将如何对得起别人?他又有什么能力去承担对别人的责任和义务呢?所以一个人要想成为起码的行者,必须首先对自己负责,然后才能谈得上对他人负责。而这种对自我的责任心又



来自于何处呢？

让我们先看一看孙行者的所作所为吧。孙悟空，无父无母，石裂而生。他带领群猴，在花果山水帘洞这块福地上过着自由自在的、天仙般的生活。为了维护自由，孙悟空漂洋过海学成大道。他神通广大，有七十二般变化，一个筋斗能翻出十万八千里；他大闹水晶宫，向龙王索要如意金箍棒，掌握了捍卫自由的有力武器；他抡起铁棒，大闹冥府，勾了生死，阎王老子再也管不着他了。最突出的是孙悟空大闹天宫，乱了三界、扰了五行，直打得九星闭门闭户，天王无影无踪。“皇帝轮流坐，明年到我家”；定要让玉帝搬出天宫，“若还不让，定要搅攘，永不清平”。这样一个为了追求个人幸福和自由的“离经叛道”式的叛逆者便使我们由衷的赞赏。赞赏之余，我们便会发现，孙行者的第一成功要素便在于他始终怀着这样一种信念：天生我才必有用。正是这样一种信念，才使他从冥冥众生中找到了自我的呼唤，而且成为自我解放和个性张扬的永不枯竭的渊源。正是这种信念，才足以形成了他勇敢、不屈、智慧而酷爱自由的个性，才使孙行者在自己的旅程中大放异彩、纵横驰骋而永不负于天神。

“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”唐代伟大诗人李白正是继承和发扬的典范。李白在 40 岁时仍未登仕途，直到李白 42 岁那年，终于因为朋友吴簪的推荐被唐玄宗召入京。在此之前，李白始终怀有治国平天下、想干一番轰轰烈烈大事的宏图大志，可他看不起科举考试，因为这和他“不屈己，不干人”的品格以及“一鸣惊人，一飞冲天”的宏愿不相符合。但是李白的“天生我才必有用”的信念，使他的一生充满了悲壮、浪漫而传奇的色彩，这一信念和对自己的负责和尊重，使他成为中国历史上有名的“诗仙”。“诗仙”是李白思想性格的写照，也是对他的诗歌创作的高度概括和总结。他一生写了近千首诗，读李白的诗给人一种飘逸洒脱、清新而浪漫的极完美的享受，而且还有一种绝世超凡、如临仙界的感觉。

有人曾这样讲述他的朋友，尽管他的那位朋友满腹经纶、才华横溢，然而当时社会不公正，使他在毕业时没被保送上研究生，又按行政命令被分配到了一个边远的老山区里。命运的打击曾使他的这位朋友心碎而力不能支，他在给他的信中说道：“当我来到这个古老而神秘的山区时，我的眼睛里充满了迷茫和无尽的忧伤……”可以想象他当初的痛苦程度并不比受宫刑的司马迁低多少。然而，命运的不济，并没有使这位朋友丧失生活的勇气，反而激起了他对自我的呼唤和对自己负责的良知的发现。他再也按捺不住自我在心中的翻腾了，于是就



以行者的格言为座右铭,在自己的办公室里确立了他奋斗的第一步。如今,十几年过去了,这位中年朋友现在已是深圳某家集团公司的总裁,而且自己拥有几亿元的股票和地产。谈到成功的秘诀时,他说:“我始终没放弃过这一信念。”

也许,我们每个人都在生命匆匆的过程中,注定我们的短暂和平凡,但平凡与伟大更是相对的。在有限的生命中,我们:始终诺守着我们的信念,将使我们渺小的自我变得更有尊严和伟大。



开拓人生新境界

张伯驹在中国的文化史上是一个举足轻重的人物。他是河南项城人,生于官宦世家。自幼天性聪慧,7岁入私塾,9岁能写诗,享有“神童”之誉,曾与袁世凯的几个儿子同在英国人办的一所书院读书。毕业后,张伯驹进入袁世凯的陆军混成模范团骑兵科受训,并由此进入军界。其后在军阀曹锟、吴佩孚、张作霖等部任职,曾任过提调参议。由于他的身份特殊,与当时的达官贵人多有往来。要以他当时的身份,在军队里觅个高级军官混混,那是轻而易举的事情。但他心里清楚,他厌倦军队生活,而他喜爱的则是读书、陶冶性情的文化艺术活动,于是,便不顾双亲和众人的反对,毅然退出军界。

退出军界后,他利用自家的优越条件,在家藏的古典文史书中找到一方驰骋的天地,各种古书典籍陪伴他度过了无数个日日夜夜。他乐于和文人雅士们交往,经常和他们一起聚会,一起歌吟畅咏,填词作画。他学唱京剧并登台演出,鉴赏并收藏古董墨宝,开展各种文化艺术活动。

他的父亲生前曾参与创办中国盐业银行,并为银行投资20万元,任董事长一职。死后留下偌大一份家业,张伯驹对此却毫无兴趣,后来在母亲的百般相劝和苦求下,才就任盐业银行董事长兼总稽核之职。母亲实指望他继承父业和财产来振兴家业,可实际上,他只是挂了个董事长之名,很少过问银行之事,而专爱书画、戏曲等艺术,且在这些方面表现出非凡的天赋。他的诗词著述颇丰,



京剧艺术造诣很深,经常同当时的名家登台演出,不仅轰动京城,而且影响涉及全中国。

诚如国画大师刘海粟所说:“他是当代文化高原上的一座峻峰。从他那广袤的心胸涌出四条河流,那便是书画鉴藏、诗词、戏曲和书法。四种姐妹艺术互相沟通,又各具性格,堪称京华老名士,艺苑真学人。”

没有做一个高官巨贾,但是却成了“当代文化高原的一座峻峰”,这也是张伯驹先生的最大收获吧。一个人连“做自己”的勇气都没有,还谈什么事业成功,人生辉煌?当一个人真正“成为自己”时,才有可能满怀信心地开拓人生的新境界。



我是自然的奇迹

遗传学家阿蒙兰·辛费特曾说过:“在世界的全部历史上,从来没有别人和你完全一样,在那无限遥远的将来也决不会再有另一个你的。”

他的思想和奥格·曼狄诺的提法“我是自然界最伟大的奇迹”如出一辙。

你是一个极其特殊的人,为了捍卫生存的权利,出生之前就已进行了优胜劣汰的殊死争斗。那是一场角逐一个单一的目标,即一个含有细微核子的宝贵卵子的大竞争,争夺的目标比针尖还小,精子本身,也要放大几千倍肉眼才能看得到。你一生中最具有决定性的战役,就在这样极轻微的程度下打响了。

精子的染色体,含有由父亲和他的祖先所提供的一切遗传原料与意向;卵子的染色体,含有母亲和她的祖先所提供并可以遗传的特性。你的父亲和母亲,则代表上亿年人类生存斗争的顶点。有一个最快乐、最健康,得到胜利的独特精子,与那正在等待的卵子结合,而形成一个微小的活细胞。

于是,对于你来说,当世最最重要的那个人的生命便开始孕育,而在那一刻你已经是冠军了。当你来到人世间,面对一切实际的目的,无论它有多么高远,你都能达到。因为,你从过去的巨大储藏库中,继承了达到目的所需的一切潜



能与力量。

你是与生俱来的冠军。无论妨碍你的是何等的困难和不幸,但与结胎之战时所克服的困难比较起来,前者还不及后者的十分之一。记住:对于活着的人,胜利乃是内藏的。如果你有这样一个认识和信念;必将激发起有助于成功的无比坚定的热忱。



别人的尺子无法量自己

《钻石宝地》一书的作者拉塞尔·H·康维尔发现,至少有95%的人,其生活多多少少受到自卑感之害,数百万不能成功与幸福的人,也受到自卑感的严重阻碍。

卑下与优越是一枚铜币的两面,只要了解这枚铜币本身是假造的,问题就解决了。

你应该认识到:你不“卑下”;你不“优越”;你只是“你”。

你身为一个人,不必与别人比较高下,因为地球上没有人和你一样。你是一个人,你是独一无二的,你不“像”任何一个人,也无法变得“像”某一个人,没有人“要”你去像某一个人,也没有人“要”某一个人来像你。

上帝并没有创造一个标准人,他使人类有个别独特之分,犹如他使每一片雪花有个别独特之分一般。

上帝造人,有高矮、大小、肥瘦、黑白、红黄之别,他并不偏好某个大小、形状与肤色。有一次林肯说过:“上帝一定爱普通人,因为他造了许许多多。”这句话错了,并没有所谓的“普通人”,人没有所谓“高级”或“普通”的格式。如果他说:“上帝一定爱不普通的人,因为他造了许许多多。”这句话或许更接近事实。

不要拿“他人”的标准来衡量自己,因为你不是“他人”,也永远无法用他人的高标准来衡量自己;同样的,他人也不该以你的标准来衡量他们自己。只要了解这个简单、明显的真理,接受它、相信它,你的自卑感就会消失得无影



无踪。

不要过分关心别人的想法。你过分关心“别人的想法”时，你太小心翼翼地想取悦别人时，你对于别人真正是假想的不欢迎过分敏感时，你就会有过度的否定反馈、压抑以及不良的表现。



自信地投入生活

《从失败到成功的销售经验》一书的作者弗兰克·贝特格讲过这样一个故事：一个纽约的商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，顿生一股怜悯之情。他把1美元丢进卖铅笔人的盒子里，就准备走开，但他想了一下，又停下来，从盒子里取了一把铅笔，并对卖铅笔的人说：“你跟我都是商人，只不过经营的商品不同，你卖的是铅笔。”

几个月后，在一个社交场合，一位穿着整齐的推销商迎上这位纽约商人，并自我介绍：“你可能已经记不得我了，但我永远忘不了你，是你重新给了我自尊和自信。我一直觉得自己和乞丐没什么两样，直到那天你买了我的铅笔，并告诉我我是一个商人为止。”

“推销员”一直做乞丐，不就是因为缺乏自信心吗？就是从纽约商人的一句话中，“推销员”找到了自尊和自信，并开始了全新的生活，从中不难看出自信心的威力。缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。对此，贝特格曾有过切身的体会。

贝特格曾参加过一个在北卡罗来纳州查勒提开办的由田纳西纳什维尔的梅里尔指导的全日制培训课程。培训结束后，梅里尔先生将贝特格留下说：“你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个全国优胜者。我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，你能冲破一切困难获得成功。”

说真的，贝特格细细品味这些话时，他惊呆了。你必须理解贝特格当时的处境，才有可能意识到这些话对他有多大的影响。他回忆道：“当我是个小男孩