



卓越青少年
成才励志馆
—CHENGCAI LIZHI—

自信心 一个微笑的价值

张海君◎主编

自信就一定能乘风破浪；自信就是原野上巍然屹立的劲草，即使疾风瑟瑟，也依然傲然挺立。纵然天地悠悠，每一个生命、每一种事物都有它自己存在的意义和勇气，这就是自信。



自信心 一个微笑^的价值

张海君◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

自信心·一个微笑的价值 / 张海君主编. -- 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2013. 4

(卓越青少年·成才励志馆)

ISBN 978-7-5468-0488-0

I. ①自… II. ①张… III. ①故事—作品集—中国
IV. ①I247.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第066387号

自信心·一个微笑的价值

(卓越青少年·成才励志馆)

张海君 主编

责任编辑: 汪 泉

封面设计: 晴晨工作室

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道 568 号

本社邮箱: dhwy@duzhe.cn

本社博客 (新浪): <http://blog.sina.com.cn/dunhuangwy>

本社微博 (新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部) 0931-8773235(发行部)

北京泽宇印刷有限公司

开本 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 12 字数 180 千

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5468-0488-0

定价: 23.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

目 录

第一章 积极的心态

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，是战胜自己、告别自卑、摆脱烦恼的一种灵丹妙药。

后院应该归谁所有	2
积极的心态	4
媚眼如丝	6
人生没有地图	9
善于发现旁人的优点	11
为自己写作	13
不落的树叶	15
上帝的意思	17
美丽的生命	19
我很棒	21
我的模仿更美一点	23
只要信心还在	25
自信和真理只需要一根支柱	27

第二章 一次鼓励

青春需要自信，青春需要活力，青春属于我们。春暖花会开，假如你曾经历过冬天，那你就会有春色，假如你有理想，那春天一定不会很遥远，假如你有自信，那么总有一天你会拥有满园鲜花，相信自己，也许下一个拥有满园鲜花的就是你。

我自信的原因是我曾经失败过	30
傻子与秀才	33
一次鼓励	35
只要自己是对的	37



不利因素并不可怕	39
要明确自己的目标	41
要相信自己定下来的目标	42
走自己的路，让别人说去吧	44
坐票	46
自信的阳光	48
所有餐点你都可以吃	50

第三章 自信是永远的东西

自信就像是一根柱子，能撑起青春的天空；自信就像是一片阳光，能为我们照亮了前进的路；自信就像是一片大海，乘着它驶向胜利的彼岸。正如爱迪生说：“自信是成功的第一秘诀。”

追求	52
自信是永远的东西	54
做好自己	56
做出色的自己	58
只有自己能帮自己	60
一个人的故事	62
自己肯定自己	64
自己是独一无二的	66
知识的力量	68
一只蜘蛛	70

第四章 经历过挫折之后

自信的人往往会发现自己的长处，从而发扬自己的长处。而自卑或者自负的人，不是发现不了自己的长处，就是骄傲自大，看不到自己的短处。所以说，自卑与自信是一对孪生子，这两者都以自我为中心。

生活照常升起的太阳	72
不要太拿自己当回事	74
经历过挫折之后	76
那是我的位置	78
母亲与家长会的故事	80
凯特的塑料罐	82
武士的盔甲	84
你并不卑微	86
改变心态	88
你才是自己的上帝	89

一个微笑的价值	91
---------------	----

第五章 把自信放在身上

冰冻三尺非一日之寒，携着一份自信，一份执著，水滴终于有了穿石的奇迹，有时候，创造奇迹的不一定是天才，而是拥有自信的平凡之人。相反，自信是正义的，而正义的背后总会有黑暗和邪恶，那股强大又黑暗的旋风即是自卑。

侍者和国王	94
是多是少，先干起来再说	96
树 叶	98
把自信放在身上	100
相信自己，你能够做到	102
相信自己，才会成功	104
相信自己，才能获得成功	106
一切依旧还在	108
国王的七个女儿	110
一张年历	112
自信能让一个人成功	114
家 教	116

第六章 思想能走多远

自信，并不难寻，要看自己用什么方式去寻找。自信就是扬帆远航的船，纵然孤帆远影，也定能乘风破浪；自信就是原野上巍然屹立的劲草，即使疾风瑟瑟，也依然傲然挺立。纵然天地悠悠，每一个生命、每一种事物都有它自己存在的意义和勇气，这就是自信。

自己做自己的主人	118
称赞自己不需要理由	120
科学家的试验	122
口 红	124
谁允许你自卑了	126
思想能走多远	128
自我增值	130
信 念	132
自己想象的困难	134

第七章 带着自信出发

自信是成功的秘诀。猜透了自信的真谛，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，有了它，就可



以干出一番惊天动地的伟大事业来。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，都要努力地去战胜困难，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。

一只在羊堆里长大的老虎	136
你的前世是伟人	138
带着自信出发	140
老师，再来一次	142
窗子里面和窗子外面的世界	144
留些信心给自己	146
一支断了的箭	148
你天生就是冠军	150
从一缕风开始	152
让太阳表现出来	154
苏珊的母亲	156
把头抬起来	158

第八章 奋斗使人快乐

自信，虽不是一支悦耳的歌，那般动听，令人陶醉，也不是一首飘逸的诗，令人回味无穷，可它却有着一股冲天的力量，如一团熊熊燃烧的烈火，如果说自卑是红灯，阻挡我们前进的目标，那么自信就是绿灯，为我们前进的成长之路保障绿色畅通！

你为什么自卑	160
路在哪里	162
乐观和悲观的故事	164
秘方	166
奋斗使人快乐	167
土豆的价值	169
学会战胜恐惧	171
驯鹿和狼的故事	173
学会自我欣赏	175
天使的翅膀	177
永远都要坐在前排	179
自信和勇敢	181



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，是战胜自己、告别自卑、摆脱烦恼的一种灵丹妙药。

第一章

积极的心态



后院应该归谁所有

猎人买了两只猎犬，经过许久地努力，他把这两只猎犬训练成了捕鸟犬。他把这两只捕鸟犬关在后院的围栏里。

一天早，一只小牛头犬从猎人家后面的一条小路上一溜小跑了过来。它看见围栏里面的那两只捕鸟犬，就从栅栏下挤了进去。猎人本来是想把那条小牛头犬赶跑的，怕它伤害捕鸟犬，但猎人突然又改变了主意。“它们应该得给它一点教训”，他这样想着。

也正如他所想的那样子，狗们打了起来，狗毛也开始漫天飞舞，不过全是小牛头犬的毛。那小牛头犬吃尽了苦头，又从栅栏下挤了出去，逃走了。

让人不可思议的是，第二天早晨，小牛头犬又来了。它从栅栏下爬进来，想再次挑战那两只捕鸟犬。但和昨天一样，它很快就被赶出了围栏，落荒而逃。

第三天，同一幕再次上演，小牛头犬得到的结局依旧和前两次相同。

猎人远出几周之后，回到了家，他问妻子那只小牛头犬最后到底怎么样了。

“你会无法相信的，”妻子回答，“那只小牛头犬每天都在同一时间来到后院，向我们的捕鸟犬进行挑战。它每一天都按时达到，从未缺席！”

妻子继续无比惊讶地说：“现在的情况这样的，只要我们的捕鸟犬听到小牛头犬在小路上的动静就会哀叫着跑进地下室。那只小牛头犬就大摇大摆地在我们的后院里走来走去，似乎这个地方是它的。”

戴尔·卡内基曾经下过一个结论：“世上多数重要的事情，都是被那些在看似毫无希望的情况下依然坚持尝试的人做成的。”

最后，那只坚持不懈的小牛头犬拥有了后院。

做起来比较难的事情，不一定那么难。看起来不可能实现的事情，不一定无法实现。别人都绕道而行，你却知难而进，你就有比别人更容易成功的潜质。想做就去做，成功最好，失败也仅仅是一次历练。



积极的心态

路口有一块石碑，上面刻着一句话：失败之路。一群人聚集在路口观望着，没有进去。这虽然是一条失败之路，但是必须得走下去，要不然，就只剩下死路一条了。

这群人中间，响起了一个悲观的声音：“这一条路，不管你用什么方式走，都是注定要失败的。不管你是勤奋还是懒惰，也不管你是聪明人还是愚蠢的人，走这条路，都是无法获得成功的。因为在失败的路上，没有成功，只有失败。”

在这样悲观思想的影响下，有一部分人开始悲观和绝望了。他们感觉到，这是一个注定了会失败的结局，干嘛还要奋斗呢？就算奋斗，也无法改变已定的现实。那么，就接受吧！

另外一部人，他们觉得，就算是失败之路也得走啊，因为你已经无路可走了，走一步算一步，挨过一天是一天。人生，有很多失败，但是也有很多成功啊！于是，他们抱着试试看的态度踏上了这一条路，他们没有奢求什么，也没有对人生有什么高的追求。

于是，只剩下了最后的一小部分人，他们斗志昂扬，勇敢地向前奔去。他们知道，失败是成功之母，即使走这条路失败了，也可以给自己长很多的经验，这是一件好事；再说，只要自己奋斗了，就算失败了也没有什么可怕的。

同时，他们也非常相信奇迹，相信就算在失败的路上也会有成功的存在。只要自己的希望不是零，就一定不会放弃，拼死一搏！

最后，那一小部分人踏上了失败之路，他们走到了最后，在另外一条路的门口也看到了一块石碑，上面写着四个字：成功之路！

这时候前面那两拨人才明白，其实，这是一条成功之路，他们却觉得是



一条注定了会失败的路，于是就以失败的心态去面对，最后，他们的人生真的失败了，荒废了自己的大好前程。

人生小哲理

失败乃成功之母。很少有人没有经历过失败，就获得了成功。你选择的路也许很难走，也许别人会觉得肯定会失败，但是说不定经历了几次失败，就会获得成功。首先你要摆正心态，只要你自己有希望，那么就不是百分之百的失败。



媚眼如丝

16岁那年，我到离家很远的镇上去读高中。我们宿舍里面有六个人。刚到的时候，一屋子的女生都忙着说话，叽叽喳喳的，很欢快。

这时候，一位同学问我：“这位同学，你叫什么名字啊？你给我们介绍一下你自己吧。”我后来知道了那位同学的名字，叫王娜娜。我很紧张，低着头回答她的问题：“我叫马晓晓。”说完就继续弯腰铺我自己的被子。

寝室里面突然变得鸦雀无声，我总感觉我的背上全是刺。我知道，那是他们锋芒的目光。

我听到有一个同学说：“有什么了不起的啊，刚见面就摆一张脸给我们看，有什么了不起的啊！”我的眼圈一下子就红了，那一刻，我知道，我今后会像我的小学和初中时代一样，要在封闭和孤单中度过了。

其实，这样的打击我应该习惯的，从很小的时候开始，每次换一个新的班级和环境的时候我都要受一次这样的打击。我很自卑，但是很少有人知道我自卑的原因是因为我的眼睛有些斜。因此，我就一直戴着厚厚的眼睛，哪怕就算是被夏天的汗水蒙住了双眼。可就算这样，还是有人会发现我眼睛上的缺陷。

王娜娜就睡在我的对面，每天上床以后，我就面对着墙，把我的后背留给她。她却不像其他人一样冷漠，总是主动地和我说话。

周六的时候，外面下起了雨，我们都没有出去玩。几个同学在玩牌，我坐在自己的床上看一本言情小说。我被小说里的故事感动了，流出了眼泪。我取下眼镜擦眼泪的时候偷偷看了旁边一眼，发现她们都没有注意到我，于是，我就把眼镜取了下来，放到了一边。

就在我认真看书的时候，突然听到了一个同学的声音：“你们看晓晓，她的眼睛是怎么啦？”

我循着声音向那个女生望去，她突然变得异常惊讶：“马晓晓，你为什么那么凶神恶煞地瞪着我？”

我这才想起我没有戴眼镜，我本来只是很本能地想看看她的，但是因为我的眼睛是斜视，被误认成了“瞪”。我想解释，但是想想还是算了。

我慌张地开始找我的眼镜。那个女生看了我半天，然后叫了起来：“我知道了，你是……”

我顿时紧张了起来，额头上冒出了汗水，如果当着她们的面说我是斜视，那我以后还怎么做人呢？要是她们让整个学校都知道了这个事情，那我以后在学校里还怎么生活呢？

就在我绝望地闭上眼睛的时候，王娜娜走了过来，她哈哈大笑着：“哈哈，我知道了，原来马晓晓是在学小说里面的女主角放电呢！”说完她就对着我挤弄着眼睛，然后又转过头对着其他人说：“你们看我做得好不好，你们有没有被电到！”

其他几个人都哈哈大笑了起来，我也笑了起来。就在我抬头看她们的时候，王娜娜呼叫了起来：“天啊！你们看，马晓晓的已经学到位了，她的眼睛，是完美的媚眼如丝啊！”

当时，我面前的衣柜上有一面镜子，透过它，我看到上面的自己面色红润，斜眼加上有些羞答答的笑。我从来也没有想过，我也可以这样动人。

因为我发现了自己美丽的地方，我开始变得大方起来。我经常都把笑脸挂在脸上，也开始和同学们进行交流。很快，我就和同学们成了好姐妹。

我会经常忘了自己身体的缺陷，我不知道大家有没有发现我的斜眼，但是我始终没有对任何人提起过。

毕业的时候，我和王娜娜考上了不同的大学。分开的时候，王娜娜抓着我的手说：“媚眼如丝，再见啦，三年了，和你在一起的日子，真的很美好！”

我和王娜娜挥手告别，我流出了眼泪。

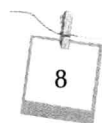
王娜娜不一会儿就会发现，我悄悄地在她的书包里面放了一封信，那上面只有很简短的三个字：谢谢你。

这三个字包含的东西，我和她都懂得。她机灵地帮我遮挡住了同学会犯下的错误，没有让我的尊严扫地。因为她，我才会在一瞬间从胆小自卑的丑小鸭变成自信乐观积极向上的白天鹅。



人生小哲理

与其嘲笑别人的缺点，不如让别人不在意自己的缺点。因为嘲笑不是一种善良的行为，而善良和理解则是一种高尚的行为。你不知道你哪一次善良的举动，就让一个人走出自卑的阴影。成就别人的积极乐观，也成就了自己的善良，何乐而不为呢？



人生没有地图

汤姆是一个特别喜欢冒险的人，有一次，汤姆来到姑姑家。他希望姑父能带领他去爬他们家背后那一座大山。那是一座很神秘的大山，对汤姆来说，是很用吸引力的。

但是姑父很遗憾地对汤姆说：“对不起，真不好意思，这几天我正好比较忙。还是等有时间了我们再一起去吧，要是你一个人去的话，我很担心你会迷路。”

但是汤姆却说：“怕什么，我一个人去，没事的，要是找不到路了我就打你的电话。”姑父只好笑着说：“既然这样的话，那你就去吧，希望你不要迷路，祝你好运！”

汤姆一个人出发了，一路上还算顺利，他很开心，一路走走停停，嘴里还不断地吹着小曲。

快要到达山顶的时候，山里突然刮起了大风，汤姆知道，这个时候是不能上路的，只能等到风停了以后才能继续走。于是，汤姆就躲进睡袋里，打算等风停了之后再走。

但是当汤姆从睡袋里面钻出来的时候，他发现，他的眼前已经没有路了。

汤姆茫然地转了一圈，周围所有的景物和路好像都是熟悉的东西。汤姆找不到出去的办法了。于是，汤姆想到了姑夫，但是汤姆的身边除了睡袋之外，其余的东西都不在了。汤姆想，一定是刚才的大风把东西都吹走了吧。

就在汤姆开始为找不到方向绝望的时候，他在睡袋里发现了地图。汤姆很兴奋，他觉得那应该是姑父放在睡袋里面的。汤姆按着地图上面的指示很容易就找到了回去的路。

一回到姑父家里，汤姆就满脸微笑地迎了上去，对姑父说：“真的很感



谢这张地图，我的其他东西都被大风刮走了，要不是有这张地图，我可能都找不到回去的路了。”

姑父感到莫名其妙，他问汤姆：“什么地图，你哪里怎么会有地图？”汤姆也很奇怪：“不是你放在我的睡袋里面的啊？”

汤姆拿出了那张地图，姑父看了之后居然大笑了起来：“这是什么地图啊！这是我小时候在美术课上画的蜘蛛侠，你难道没有看出来，这上面的这些长一点的线条，就是蜘蛛侠的腿吗？”

汤姆感到难以置信地说：“可我就是靠这一张地图回家的啊？！”

姑父分析汤姆走回来的原因，他说：“你能平安地回家，并不是靠这张地图，而是靠你自己。你遇到困难，没有消极的行为和想法，而是想办法走了回来，光靠这一点，你永远也不会迷路。汤姆，你要记住姑父说的话，在你人生的路上，是没有地图的，全都要靠自己走！”

在人生的道路上，你就是自己的地图，你就是自己的路标。只要你不迷失自我，只要你充满信心，那么你就不会迷路。很多时候，别人帮不了我们什么，真正帮助我们度过难关的是内心的信念。