

小学生情绪管理自助故事

WO SHI
ZUI BANG DE

我是

刘翠娟◎编著

最棒的

帮你找到自信的故事



我成绩不好，我长得不漂亮，老师总是批评我，同学也不喜欢我，
我觉得我是世界上最失败的人，我对未来没有一点信心。怎么办？
当你受到挫折打击时，请读一读这本书，在故事中找到信心，抬头挺胸，
哪怕在别人的眼中是一只丑小鸭，也要做出白天鹅的姿态。



华中师范大学出版社

小学生情绪管理自助故事

W OSHI
ZUIBANGDE
我是
最棒的
帮你找到自信的故事

刘翠娟 编著

 华中师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我是最棒的：帮你找到自信的故事 / 刘翠娟编著. — 武汉：

华中师范大学出版社，2013.3

（小学生情绪管理自助故事）

ISBN 978-7-5622-5982-4

I. ①我… II. ①刘… III. ①品德教育—小学—课外

读物 IV. ①G624.153

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 049537 号

我是最棒的：帮你找到自信的故事

刘翠娟 编著

出品人：范 军

责任编辑：胡 维 杨莹莹

编辑室：对外合作部

出版发行： 华中师范大学出版社

选题策划：北京快乐共享文化发展有限公司

社 址：湖北省武汉市珞喻路 152 号

电 话：027-67863040（发行）

网 址：<http://www.ccupress.com>

经 销：全国新华书店

印 刷：北京画中画印刷有限公司

字 数：200 千字

开 本：710mm×1000mm 1/16

版 次：2013 年 5 月第 1 版

定 价：25.00 元

总 策 划：段仁国

责任校对：陈 科

电 话：027-67867370

电 话：010-63703381（发行）

邮 编：430079

传 真：027-67863291

电子信箱：hscbs@public.wh.hb.cn

印 张：12

印 次：2013 年 5 月第 1 次印刷

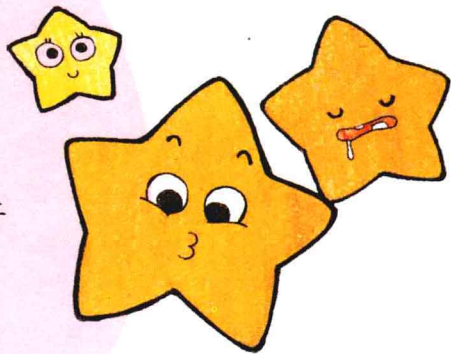
欢迎上网查询、购书

敬告读者：欢迎举报盗版，请打举报电话 027-67861321

目录

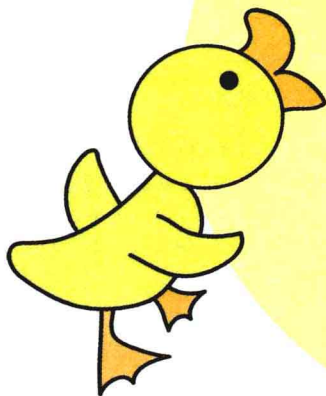
Part 1

- 自信的人离成功最近
- 002 | 称衡的下场
——自信不同于自满
 - 008 | 抬头走路的女孩
——拥有自信的人最有魅力
 - 013 | 永远坐前排的撒切尔夫人
——把自己放在最重要的位置上
 - 018 | 丑小鸭的天鹅姿态
——没有成功之前假装成功
 - 024 | 我是第一
——成功也需要一种霸气
 - 030 | 马拉松选手夺冠的秘诀
——分解目标



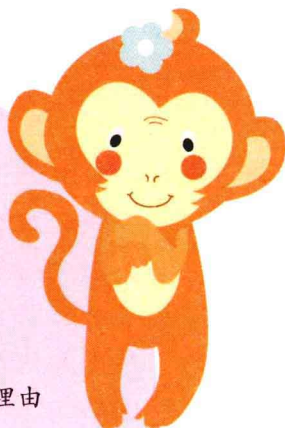
Part 2

- 把困境和挫折当做成长的动力
- 036 | 曾经严重口吃的雄辩家
——自卑和自信仅一线之隔
 - 041 | 破茧成蝶的毛毛虫
——挫折是成长的机遇
 - 047 | 一条没有鳔的鱼
——在困境中奋发
 - 053 | 将军与蜘蛛
——没有永远的失败



Part 3

- 正确认识自己的缺陷
- 060 | 维纳斯又复活了
——学会珍爱自己
 - 068 | 被上帝咬了一口的苹果
——缺陷不是阻止你成功的理由
 - 073 | 残缺也是一种美
——你的缺点也是你的优点
 - 077 | 黑色的气球也可以高飞
——成功与否和外表没有关系



Part 4

- 认识自己的独特价值
- 084 | 一张百元钞票的价值
——认清自己的内在价值
 - 088 | 用自己的姿势奔跑
——适合自己的才是最好的
 - 093 | 一只忠诚的小狗
——坚持你唯一的优势
 - 099 | 每天告诉自己，你真棒！
——学会赞美自己
 - 105 | 你的职责不是果子子
——做真正的自己



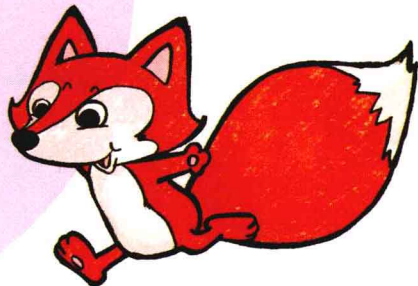
Part 5

- 任 114 | 小泽征尔的坚持
何 相信自己才敢于挑战权威
时 121 | 一定会有人来救我！
候 自信让他得以重生
都 128 | 天生我材必有用
要 任何时候都不要低估自己
相 135 | 大师的教育
信 相信自己的潜力
自 142 | 等待的玉米
己 坚信自己是最好的
148 | 只需每秒摆一下
成功源自点滴的坚持



Part 6

- 始 156 | 找到属于自己的海
终 找准目标并坚持下去
坚 162 | 我的生命不要被保证
持 有梦想就有希望
自 168 | 我还有一个苹果！
己 只要信念在，希望就在
的 173 | 一生只为打磨一部戏
梦 成功需要一点耐性和坚持
想 179 | 每个人都有自己的天地
在任何情况下都不要放弃



自信的人离成功最近

● 我的烦恼

我从小在农村长大，后来跟着爸爸妈妈来到城市里上学，以前我在农村上学的时候学习成绩在班里还算是很优秀的，老师也经常夸奖我。转学到城里以后，我觉得特别不自信，看到城里的同学们都像骄傲的小王子和小公主，他们说着标准的普通话，穿着漂亮的衣服，有时候还会往学校里拿玩具，那些玩具有些我见都没见过！转学以后，学习成绩本来就跟不上，后来，我的学习成绩还慢慢地开始退步，爸爸妈妈很担心，我感觉老师和同学们都不喜欢我。我的同桌是一个很漂亮的女孩子，她像个骄傲的小公主，每天都穿不一样的漂亮裙子。和她相比我就更加自卑了，我到底该怎么办呢？



祢衡的下场

——自信不同于自满

东汉时期，有一个叫祢衡的小伙子，年纪不大，却才高八斗，在当时是一位名士。当时东汉都城是许昌，许多名人义士都在那里聚集，比如荀攸、赵稚和司马朗等。

后来，祢衡也来到了许昌，到了这里之后，别人劝他和这里的名人结交。但是祢衡却骄傲地说：“司马朗就是个杀猪和卖酒的，我怎么能和他结交呢？而荀攸嘛，长得是挺好，假如谁家要去吊丧，可以让他去；赵稚只懂得吃喝，让他看管厨房就算不错了。”

祢衡和太守孔融以及主簿杨修关系还不错，但即使是和他意气相投的这两个人，他的评价也是很狂傲：“孔举人是我大儿子，杨德祖是我小儿子，其他的那些平凡人，根本什么都不算。”

虽然如此，孔融对他还是十分尊重，还把他推荐给汉献帝。孔融在推荐信中说道：“我有个朋友叫祢衡，通晓

古今，有着过目不忘的本领，算得上是当代的奇人，才学比我高出十倍。”当时汉献帝被曹操挟持，所有的事情都得听曹操安排。曹操看了折子后，根本没当回事。他决定把祢衡当众羞辱一顿，压一压他的傲气。

祢衡到了曹操这里，曹操很随意地在堂上坐着，没有起身迎接，也没让祢衡坐下，只把他当做普通人来对待。



而祢衡则更加狂傲，他看也没看曹操，然后仰天叹道：“天地这么大，我却怎么看不到一个人啊？”

曹操听了祢衡的话，回答道：“我手下几百个将士，谋士也有几十个，都是当今响当当的英雄人物，怎么会没人？”

祢衡笑笑说：“都有哪些人呢？”

曹操骄傲的说：“谋士有荀彧、郭嘉、荀攸、程昱，他们深谋远虑，汉初的两位谋臣萧何和陈平都比不上他们；武将有张辽、许褚、乐进、李典，他们的勇猛无人可挡，岑彭和马武无法和他们相比；至于吕虔、于禁、满宠、徐晃、夏侯惇、曹子孝这些人，都是天下英豪，怎能说没人？”

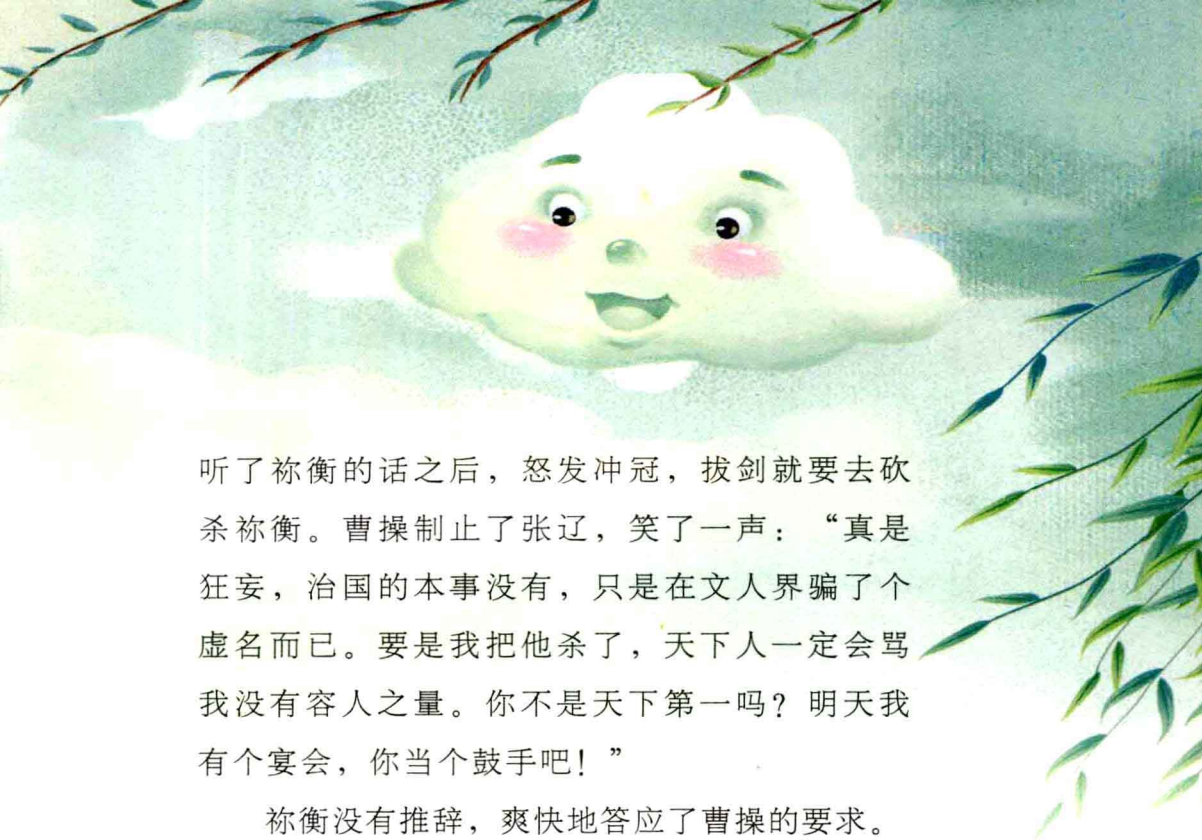
祢衡冷笑了一声，说：“你说的这些人我都听说过。你的文臣呢，比如说荀彧、荀攸、郭嘉、程昱这些人，只能吊吊丧，看看坟，守守门罢了；至于张辽、许褚、乐进、李典这样的武将，只是能够放马，送信，磨磨剑，砌墙杀猪；其他那些人呢，更是一群无能之辈。”

曹操听了很生气，问道：“那你的本事是什么？”

祢衡回答道：“天文地理我无所不知，典故诗书我无所不晓。”

当时张辽就在曹操身边站着，





听了祢衡的话之后，怒发冲冠，拔剑就要去砍杀祢衡。曹操制止了张辽，笑了一声：“真是狂妄，治国的本事没有，只是在文人界骗了个虚名而已。要是我把他杀了，天下人一定会骂我没有容人之量。你不是天下第一吗？明天我有个宴会，你当个鼓手吧！”

祢衡没有推辞，爽快地答应了曹操的要求。

第二天，祢衡只穿着一身破衣服来到了宴会厅，守将问他：“为什么不换衣服？”

听到这话，祢衡当着全体客人的面，把所有的衣服都脱光了，身上一丝不挂。

曹操很生气，说：“朝堂之上，你赤身裸体，太失礼了！”

“哈哈！”祢衡大笑着说，“欺君犯上才算是失礼。我把父母给的肉体暴露出来，有何失礼？你敢像我一样吗？”然后，还没等曹操回答，他就开始击鼓，然后细数曹操的罪状，把曹操的丑行都揭露了出来。曹操恨他恨得咬牙切齿，但是又碍于宾客的面子，也不好当



面发作。

在座的孔融很害怕曹操会把祢衡杀掉，赶快站起来对曹操说：“祢衡是个狂妄的人，你把他看成是一个下人就行了，没必要去生他的气，那样会降低您的身份。”

曹操瞪了祢衡很久，笑了笑说：“你现在到刘表那里，做我的说客让他投降。你如此有才华，我也很器重人才。你把任务完成之后，我给你加官进爵。”

祢衡却连声谢恩的话都没说，就走了。

众人对曹操的行为很不理解，只有曹操心里清楚，刘表是个暴脾气，他只是想借刘表的手来杀掉祢衡。

祢衡来到荆州之后，没有说服刘表，反而投靠了他。之后祢衡依仗着刘表对他的宠信，狂妄自大，时不时还讥讽、责骂刘表，狂傲不羁。

刘表虽然很恼火，但还是把他推荐到太守黄祖那里做书记官。刘表的部下问他：“为何他这么侮辱你，你却不杀他？”

刘表回答道：“他侮辱曹操，曹操没



有杀他，因为曹操怕那样会影响自己在世人眼中的形象，失去民心。他想借我之手杀掉祢衡，把杀名士的罪名推给我，我干吗要让他称心如意呢？”

祢衡到了黄祖那里，依然是狂傲自大，但是黄祖可不像曹操和刘表那样有耐心，他忍受不了祢衡对他的讥讽，大发雷霆，把祢衡杀掉了。

智慧博士给你“支两招”

过度的自信就是自满自傲，人过于自满，就会看不起别人，说话做事都不会考虑别人的感受，自然会让人非常反感。不管你学习有多好，职位有多高，不管你是否是老师的宠儿，试想一下，谁愿意和一个总是觉得自己高人一等的人做朋友呢？所以，自信也要有个限度，自信的同时要学会照顾别人的感受，这样的人才会让人尊敬，才能成为别人的好榜样。





抬头走路的女孩

——拥有自信的人最有魅力

每个人都夸阿姨家的萌萌长得漂亮，从来没有人夸我。有时候真有点埋怨爸爸妈妈，怎么不把我生得漂亮一点呢？每次学校举办活动的时候，我也想跟萌萌一样，穿着美丽的裙子，在舞台上唱歌跳舞，吸引大家赞美的目光。可是我不敢，我长得不漂亮，我害怕大家嘲笑我。

怎么办呢？难道我就只能当丑小鸭吗？

抬头走路的女孩

珍妮是一个自卑的小姑娘，她总觉得自己长得不好看，而且，她的家里很穷，爸爸妈妈没有钱给她买漂亮的新衣服。珍妮很羡慕同学们，他们打扮得跟小王子和小公主一样，在阳光下快乐地玩耍。每当这个时候，她都是默默地在一边看着。放学时，珍妮也是一个人，低着头，孤单地走回家。有一天，珍妮放学的时候路过一家饰品店，在橱窗里，一个特别漂亮的发卡进入她的视线，一下就打动了她的心。她走进饰品店，拿起那个发卡看了又看，舍

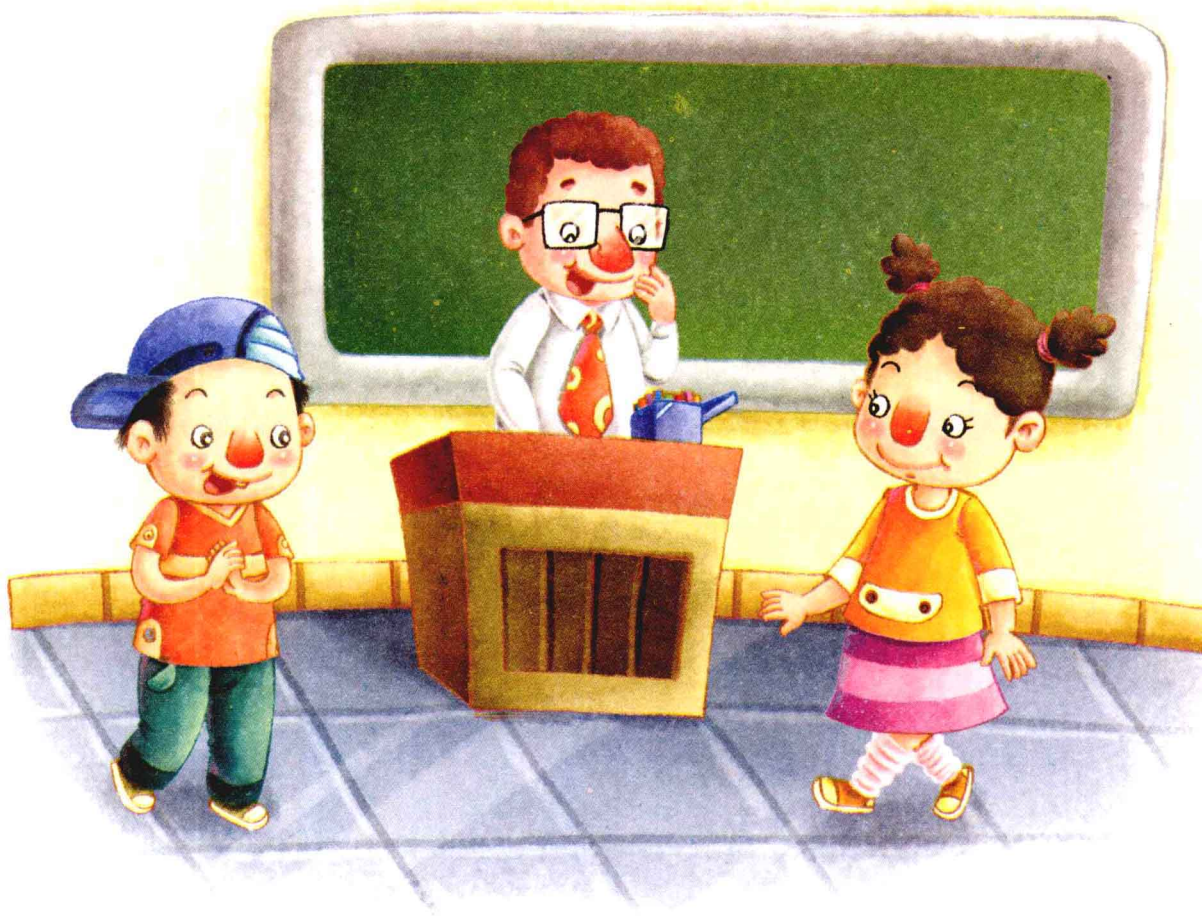


不得放下。

店老板走过来说：“小姑娘，戴上试一下？”

珍妮虽然很害羞，但实在是太喜欢这个发卡了，于是在老板的鼓励下，小心翼翼地戴在头上。

“哇！小姑娘，你的肤色和头发配上这个发卡太漂亮了，这个发卡太适合你了！”老板高兴地赞美着她。





珍妮将信将疑，
走到镜子前面看了一
眼。呀，真的很漂亮！

珍妮问老板：“先生，请问这个
发卡多少钱？”

老板笑着说出了一个对于珍妮来说很昂贵的数字。
珍妮听了想，这几乎是自己一周的早餐费了！她站在镜
子前犹豫了很久，终于她狠了狠心，大不了不吃早餐了
嘛！她飞快地掏出钱塞给老板，像只快乐的小鸟飞奔出
了店门。因为她实在是太开心了，竟然连老板找的零钱
都忘了拿，出门时被别人撞了一下都没有感觉到。

从饰品店里出来，她抬头挺胸地走在街上，引来路
人的纷纷侧目。珍妮听到后面的两个男孩在偷偷议论：
“这个女孩是哪个学校的？真漂亮啊！”珍妮听了之
后，更加开心了，满面笑容地一路飞奔到了学校。

当她昂首挺胸地走进教室的时候，每个同学都惊喜
地看着她，连老师都说：“你今天真漂亮！”

珍妮高兴极了，满怀信心地对老师说：“谢谢！”

她带着愉快的心情听完了一天的课。下午放学时，
同桌对她说：“你今天看起来感觉和平时不太一样，今
天你特别有魅力。”

珍妮听了更加开心了。

她把嘴凑到同桌的耳朵，神秘地说：“那是因为我

有了一只魔力发卡。”说完还用手指了指自己的头。

“魔力发卡？在哪儿？我怎么没看见？”同桌好奇地问道。

“什么？”这次轮到珍妮惊讶了。她赶紧摸了摸自己的头发，发现发卡不见了，着急得不得了。她赶紧沿着原路找自己的发卡，但是一直走到饰品店门前都没有找到，她很伤心，低着头呜呜地哭了起来。

这时，店主老板看到了她，高兴地说：“小姑娘，我知道你会回来的，快进来！”

珍妮伤心地说：“我的发卡丢了。”

老板笑了起来：“没有丢！你当时一出门发卡就被人撞掉了，你都没注意到，我帮你捡起来了。”说着，把珍妮的发卡递给她。“另外，这是找你的零钱。”

