

相信自己， 你最棒

让还没有梦想的孩子，激起梦想的火花；
让没有动力的孩子，找到泉涌般的活力！



卢苏伟 著
畅销亲子专家

飞思少儿科普出版中心 监制



我们的社会存在两种人。
一种成就非凡，
但内心深处，总觉得自己还不够好、不够优秀；
一种常常受挫，
因此觉得自己很没用，一无是处。

当我们回视他们的成长，
会看到一个共通点：
他们都有一对责备多于肯定，
要求多于赞美的父母。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



相信自己， 你最棒

卢苏伟 著

飞思少儿科普出版中心 监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

本书中文简体字版经外图（厦门）文化传播有限公司代理，由宝瓶文化事业有限公司授权电子工业出版社在中国大陆出版、发行。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-5785

图书在版编目（CIP）数据

相信自己，你最棒 / 卢苏伟著. —北京：电子工业出版社，2012.5

（卢苏伟亲子教养畅销书系）

ISBN 978-7-121-15695-3

I. ①相… II. ①卢… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第002297号

责任编辑：郭 晶 吴秀玲

文字编辑：李银慧

印 刷：北京中新伟业印刷有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6.625 字数：169.6千字 彩插：4

印 次：2012年5月第1次印刷

定 价：25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



自序

看见自己的宝藏

《唤醒心中的巨人》是潜能大师安东尼·罗宾所写的书，他书中一再传达的信念，就是每一个人都有无限的可能，只是许多人不知道，知道也不相信。

我常对我辅导的个案说，如果相信自己是一座宝藏，自己是一个天才，想做的事一定可以做到。你会要求自己做到什么呢？许多孩子都不知如何回答，我发现他们不是不相信，而是懒得付出，他们害怕辛苦；但不肯付出和不相信，会让我们更辛苦。

“如果你想做一件事，一定会找到方法；你不想做一件事，也一定会给自己一个理由。”相信自己，你最棒！

我从不问自己为什么不去做，因为不想要，就不要浪费时间去思考它。然而大部分人不是“不想”、“不要”，你相信吗？



相信自己，你最棒

如果我问他们，“想”和“要”就可以拥有一切，你要什么呢？他们的答案几乎都是“我要钱！要很多钱！”

要钱很容易，要很多钱也不困难，只要你肯付出，付出得愈多，你得到的就愈多。钱不是个问题，问题是你能付出什么给这个社会呢？如果你只想得到而不想付出，我保证你将终生贫穷——穷的不是你的占有，而是你的心灵。

“做一个富有的人！”

我的孩子认为一个有“爱”的孩子，就会富如国王，一个有“梦想”的人，就会是一个勇士和智者。他从未想过让自己很有钱，他的说法是“钱”不重要，只要你愿意不断付出你的智慧和能力，钱自然会进到你的口袋。

为什么要担心钱的问题呢？我常和我太太称他为哲学家，年纪虽小，却常有成熟过人的智慧。他知道不要只把心力放在金钱上，它只是努力应得的报酬。

《相信自己，你最棒！》有别于一般潜能开发的书，我企图让还没有梦想的人，激起想象的火花；让没有动力的人，找到泉涌般的活力；让迷失自我的人，找到生命的方向，并做自己最棒的领航员。别小看你现在的一个想法或决定，它很可能会创造你生命的精采与丰富！做一个真正富有的人，看见自己



内在的欲望和饥渴，找到生活和工作的原动力，给自己生命一个全新的开始！

本书分为五部分，有许多故事和大家分享。这些故事不只是故事，我只想用这些故事激发你的热诚，从“心”为梦想出发！

第一部分 找到生命的新动力

这个单元想让大家了解，人生一切动力的来源都是“爱”这个字，别穷忙和压榨自己；看见内在对爱的渴望，我们就可以找到生命的活力和动力。

你一直很棒、很好，只是我们看见的都是自己的“不够好”和“不完美”，看见因爱而受伤的心，我们就会懂得自己真正要的是什么，就能自我疗愈，重新获得生命的新动力。

第二部分 激发深层的潜能

我们的生活被无数的垃圾给淹没，我们难免都有股怨气。生命本来就充满着许多意外和困难，如果我们了解这些不如我们期待的事，都不是障碍和折磨，而是上天赐予的恩典和礼物，如果我们能用正向积极的思考，用珍惜感恩的心去面对它，许多事将会有不一样的结果。任何事的发生都是有原因的，而且是上天最好的安排喔！



相信自己，你最棒

第三部分 释放思想的枷锁

不论你现在处在什么样的位置，做什么样的事，你的想法都决定你下一片刻的命运。

这一个单元想与大家一起重新改写我们的字典，用正向积极、更宽广的诠释重新定义；改变了我们使用的文字定义，就会有全新的视野和机会。

我们一生中最大的敌人，就是所使用的文字，它不但会限制我们的思考，否定我们自己，也让人际互动发生想象不到的困难和障碍。没有什么是对或错，只有此时此刻，我们选择的定义是否合宜。如何善待自己，也让别人好过呢？端看我们如何定义这些文字，让生命中的负面想法，能够得到正面解释。

第四部分 看见自己的宝藏

每一次到学校对学生演讲，我都会一再的重申：别小看你自己，因为10年、20年后你会有什么成就，由今天的你决定。

每一个人都是独特而充满希望的，每一个人都有着无限的机会，没有人可以限制你的未来，除非你自己放弃不要，否则你现在要什么，你未来一定能得到。

有多少人会相信我说的话呢？有多少人是坚持自己理想到底的呢？成功的唯一定律，就是不达目标永不放弃。如果你

真的想给自己一次成功的滋味，就从现在开始相信，你要的一切都掌握在你手中，只要你开始执行你的计划，而且坚定的相信，你一定会做到。坚持到底，我保证你会成功！

第五部分 做自己生命的领航员

这个社会有多少人，就会有多少不同的想法和感受；每一个人都非完美，每一个人都该有持续学习和自我提升的历程。

我们容易美化专家、学者，或者一些所谓传教师、心灵导师的人，常有一些人因迷恋或相信这样的人，使身心遭受严重创伤。利用这些头衔骗取别人金钱或情感的人固然可恶，但会去相信这些“名师”、“大师”、“专家”和“学者”的人，也该为自己负起责任，同样的，也有人因相信朋友、亲人、另一半、孩子，而蒙受重大的财物损失或精神折磨。

每一次我接触到这些受害人，他们除了诅咒和恶骂外，就是以一副受害者姿态，博取别人同情和支持，要拉拢别人和他一起谩骂和抱怨。

我并不是认为“人”是不可相信的，而是要让大家清楚地明白，人不是静态和稳定的，人总是动态和浮动的，思想与情绪很容易随着环境互动而随时变化。

学习看见自己内在飘浮不定的心绪，我们就会对世界的一



相信自己，你最棒

切，有着宽容的期待，才不会拿别人的错误和不完美，一再的自我纷扰和惩罚自己。

每一本书的完成，背后都有我的殷切期待。

这个社会始终出现各种危机和考验，我们的人生也是如此，不用太担心，不断运行的时间，会让许多紧要和严重的事件一一落幕。

我也是平凡人，每天都要处理内在的纷扰和不安，我不想掩饰自己的起伏不定，只要看见自己的动荡，就会像一艘航行于波涛中的船舶，我们才是自己最佳的船长或领航员。不要期待内在或外在世界的平静，因为它们本质上就不是稳定和静态的，学习在狂风激浪中，保持着安稳和平静，因为这一切都是正常和规律的，没有人可以操弄，更没有什么力量在主宰。

人若能了解和明白这些道理，就会是自己生命中最好的老师，无须臣服也无须跟随，就会得到真正的自由和解脱，并看见自己真正的潜能和宝藏！

卢苏伟谨识

2008/10/24

目 录 CONTENTS

第一部分

001

找到生命的新动力

爱是心动力

002

韦智今天会变成这样，难道养父母没有一点责任吗？我才想开口，养父就武断地说：“基因不好是长不出什么好东西的。”

爱让我们富有

011

“一切都是我的错，我死了他们就会好过。”她就好像自己的妈妈，常常把死挂在嘴边。

你要，你就有机会

020

如果我们只是为了一份薪水工作，不肯多方的学习和进修，有一天工作发生了类似辰龙这样的遭遇，我们可能就会陷入困境。

生命中只有恩典

027

“男人生活在这个充满性暗示和诱惑的环境，是非常辛苦的。”

“卢老师，你的意思是要我继续装傻、假装不知道，成全我的先生在外面乱搞，甚至生小孩吗？”



相信自己，你最棒

把我们的爱找回来

035

父子先是言语对骂，后来爸爸出手推翊廷，翊廷也不甘示弱地骂脏话和吐口水，父子就拿棒球棒和椅子对峙。

妈妈吓坏了，通知我之后再向警方报案。

第二部分

042

激发深层的潜能

生病也是礼物

043

我们认识她多年了，她内心里埋藏许多情绪垃圾。

她表面随和，但内在充满着矛盾情结，我想帮她一点忙，清理一下她纠结的亲子、夫妻的爱恨情仇。

每个孩子都是来报恩的

051

身为爸妈的我们认为，任何孩子都有成功的机会，只要他不放弃努力。

而爸妈是孩子最重要的拉拉队，无论什么时候，给他的都是正向积极、永不放弃的掌声。

生活在一起最久的室友

057

一个够成熟的人是改变自己去面对问题，而不是期待问题的改变。

谁是冤亲和债主

064

佩宜也不喜欢妈妈的处事风格，可是不知道为什么，她却不自觉复制妈妈的特质到自己身上。

福报

073

在学校时，大家都满怀理想，希望有一天能闯出自己的一片天，现在我们所想的却是如何拥有属于自己的时间及家人相处的快乐。

第三部分

080

释放你思想的枷锁

要说实话

081

佑婷觉得妈妈管太多了，她更无法容忍：妈妈怎么可以随便开她的计算机，翻阅她私人的档案呢？

要做一个被看重的人

087

我们很怕会输给别人，但我们更怕会输给自己的手足、亲友、邻居和同班同学，我们也害怕会输给爸爸和妈妈。当我们不再担心会输，当我们放下焦虑的心，才可能学习怎样关爱这些人。

我要公平和正义

096

这些恐吓别人的人，往往由于低自尊和低自信，很怕别人会轻视他，或不看重他的意见和感受。

我不能自私和贪心

104

笃盛的成长过程没有人告诉过他，他的许多习惯会让人觉得不安和不舒服。他也从不质疑，把自己照顾好有什么不对。

梦想很遥远吗

112

一个人不想做一件事，他一定会找一个理由；如果他很想做一件事，他一定会找一个方法。

第四部分

120

看见自己的宝藏

梦想的趋力

121

在辅导彦诚的过程里，我听他讲述某些老师对他的态度，



相信自己，你最棒

让他内心很受伤。

他的确是不够聪明，也不好，但为什么连基本的信任和尊重都没有呢？

占有和失去

132

“我担心琳君会走上我和她妈妈一样的路！琳君太像我和她妈妈年轻的样子了！”

投资未来的自己

145

没有一所学校是烂学校，除非是我们自己放弃自己。

给自己一次机会

153

“你不想读书，为什么去念大学？”

维骏对我的问题，只是轻轻的回答，不读大学，也不知道要做什么。

第五部分

162

做自己生命的领航员

学习和自己和好

163

我告诉他，如果期待孩子能快乐，一定要先让自己快乐。

如果想改变孩子，一定要从改变自己做起！

孩子许多情绪的问题和父母有直接的关系。

永远都给自己和别人机会

168

在他的信纸上留有许多泪水的渍痕，他是落着泪写这封信给我。

我们决定了自己的一切

175

“你有感觉到自己的一点幸福吗？”

智鸣对我的问话，有点不知所措。

“幸福”对他而言，是陌生和遥远的滋味！

去做就对了

183

冬天时，在美发店打工的欣愉给我看她破皮粗糙的手。她告诉我，她会忍住所有的辛苦，因为她要给自己一次成功的机会。

一个丰富和精彩的人生

191

小小的梦想，会激发伟大的热情，我并不在乎我的孩子是否能够做到，但我在乎的是他有没有梦想。



第一部分

找到生命的新动力

许多人问我，撰写亲子相关的书籍，为何会在文章里面加入职场工作和生活相关的内容呢？我回答他们：家庭是一切的根基，经营一个有能量的家庭相当重要，人不能没有工作，也不能不知道如何生活和自处。每一个人的身心都是无法分割的，用正向和积极的态度看待一切，我们就会发现生命中的任何遭遇都是恩典，其中最关键的就是爱。怎样把我们推动的心动力由爱找回来，任何问题才不是问题，任何事件都会转化成生命的礼物。



相信自己，你最棒

爱是心动力

韦智今天会变成这样，难道养父母没有一点责任吗？

我才想开口，养父就武断地说：“基因不好是长不出什么好东西的。”

002

韦智的养父母一见到我，便情绪激动地要我协助他们办理终止收养的手续。

韦智从3岁起就被收养，生母是未婚妈妈，现在结婚另组家庭，生父是谁只有生母知道。

生母现在的先生根本不知道韦智的存在，而且另再生了一弟一妹，为了避免困扰，从未和韦智相认，韦智也从不知道他的养父母不是他的亲生父母。而今韦智已经15岁了，若要办终止收养可是个大工程。

我继续询问养父母，这才了解到真正的原因。

韦智从小学三年级染上偷窃、骗钱的习惯，家人几乎都遭

遇过，学校的老师和同学也少有人幸免。养父激动陈述着韦智的罪行，他们最无法容忍的是上了中学，韦智变本加厉地以恐吓手段，胁迫同学或小学生拿钱出来给他花用，而最让他们痛心的是，韦智还向祖母伸手要钱，给得不够竟然抢，把祖母给弄伤了。

祖母一直是最疼他的人，养父讲到此眼泪都流了下来，接下来养母开始陈述韦智的种种坏习惯，他们真的受不了，不想再继续当韦智的父母，他们很累，也很无奈。12年的心血，他们要一笔勾销。他们只想把韦智还给生母，不想再管，也不想再知道韦智的事，这个孩子他们不想要了。

我静静的听着他们陈述，并想象韦智恶劣的模样。如果是我，恐怕也无法忍受。但韦智今天会变成这样，难道养父母没有一点责任吗？我才想开口，养父就武断地说：“基因不好是长不出什么好东西的。”

我一时也不知该说什么。如果韦智不是收养而是亲生的孩子，他们就会摸摸鼻子、自认倒霉了吗？

夫妻俩从小家庭健全，十分了解家庭教育的重要性，因此他们一直很重视韦智的品德教育，养母还为了韦智辞去工作，做一个全职妈妈。但每天讲、每天教，他们自己都觉得厌