

青少年自我管理手册丛书

# 拥有自信

YONGYOU ZIXIN

刘士勋/主编


IP 河北出版传媒集团  
花山文艺出版社




# 拥有自信

主编 刘士勋

*Yongyou Zixin*

 河北出版传媒集团

 花山文艺出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

拥有自信 / 刘士勋主编. — 石家庄 : 花山文艺出版社, 2013. 1

(青少年自我管理手册丛书)

ISBN 978-7-5511-0740-2

I. 拥… II. 刘… III. ①自信心—青年读物②自信心—少年读物 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第311164号

**丛 书 名:** 青少年自我管理手册丛书

**书 名:** 拥有自信

**主 编:** 刘士勋

---

**责任编辑:** 卢水淹

**封面设计:** 袁 野

**出版发行:** 花山文艺出版社 (邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街 330号)

**网 址:** <http://www.hspul.com>

**销售热线:** 0311-88643226/33/17/21/30/31/42/43

**传 真:** 0311-88643233/34

**印 刷:** 北京市联华宏凯印刷有限公司

**开 本:** 700×1000 1/16

**字 数:** 256千字

**印 张:** 12

**版 次:** 2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

**书 号:** ISBN 978-7-5511-0740-2

**定 价:** 23.80元

---

( 版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换 )

## 编委会

主 编 刘士勋

副主编 谢 宇 李 翠 马静辉 马二力 李 华

商 宁 王郁松 范树军 矫清楠 吴 晋

编 委 刘 艳 朱 进 章 华 郑富英 冷艳燕

吕凤涛 魏献波 王 俊 王丽梅 徐亚伟

许仁倩 晏 丽 于承良 于亚南 王瑞芳

张 淼 郑立平 邹德剑 邹锦江 罗曦文

汪建林 刘鸿涛 卢立东 黄静华 刘超英

刘亚辉 袁 玫 张 军 董 萍 鞠玲霞

吕秀芳 何国松 刘迎春 杨 涛 段洪刚

张廷廷 刘瑞祥 李世杰 郑小玲 马 楠

# 前言

青少年是21世纪的希望，是社会车轮向前滚动的动力，他们能否健康地成长关系着国家明天的兴与衰，富与强。每名青少年都是一个独立的个体，社会、学校和家长只能为其尽可能地提供优越的成长环境，起到“师父领进门”的作用，而具体的个人发展、成长全靠他们自己。因此，青少年的健康成长离不开自我管理。

什么是自我管理呢？许多青少年可能会认为，自我管理就是自己洗衣服、自己做饭等日常生活琐事，把这些做好就可以啦。这种认知不能算错误，但是片面，肤浅。自我管理其实是一种综合能力，涉及青少年健康成长的方方面面，例如，青少年能否很好地控制自己的脾气，不迁怒于人；青少年遇到挫折后，是否不服输，不气馁，勇敢前进；青少年能否有自己的人生规划，有清晰明确的理想目标，并为之不懈地奋斗；青少年是否与他人和睦相处，形成良好的人际交往能力。这些问题都是青少年在成长过程中必然面对的问题，须要他们依靠自身的情绪控制能力、学习能力、应变能力等来应对。只有把自我管理好，才能健康地成长，在成长过程中拥有更多的欢乐，享受青少年阶段的美好时光！

另外，青少年养成自我管理的良好习惯，也是为未来真

正进入社会打基础。当今社会高度发展，科技日新月异，人与人之间的竞争也越来越激烈，青少年步入社会后必然会受到社会、公司等条条框框的限制与约束，适应就会得到发展，在发展中成就未来的事业；不适应，就会被淘汰，成为社会的弃儿，这其实是很简单的“优胜劣汰，适者生存”的社会发展规律。因此，青少年不具备良好的自我管理能力和万万行不通的，到头来只能抱憾终生。

鉴于青少年自我管理能力的重要性，我们编写了《青少年自我管理手册》这一套丛书，目的是为广大青少年成长提供借鉴与引导。丛书共十册，从心态、情绪、观念、自信、自强、责任等若干个方面解读、剖析青少年的成长问题，告诉他们如何才能使身心健康成长，完善自我，超越自我。

在编写本丛书的过程中，我们充分考虑到青少年阶段的学习任务较重，压力较大，而且青少年往往有着较强的逆反心理，给他们灌输较强的理论知识往往效果不佳，因此丛书采用了“故事加道理”的编写形式。所选的故事趣味性浓，吸引力强，不仅能增强青少年的阅读兴趣，让他们“乐”读，同时还能让他们在读完后掩卷沉思，明事理，这也就是几千年前大教育家孔子所说的“学而思”吧！

真心希望广大青少年在读完本丛书后，能够提高自我的管理能力，有所收获！这也不枉我们编写丛书的初衷！

编者

2013年1月



## 一、自信诠释完美人生

1. 只看自己的优点 .....	1
2. 把自信带在身上 .....	3
3. 一只巴掌也能拍响 .....	5
4. 自信让人完美 .....	7
5. 全球第一CEO .....	10
6. 在缺陷中寻觅自信 .....	11
7. 一句幽默赶走自卑的心 .....	13
8. 丑女的暑假打工记 .....	16
9. 坚强自信的罗斯福 .....	20
10. 一块贵过珠宝的石头 .....	21
11. 自己就是伯乐 .....	23

12. 盲人之间的对话 .....	24
-------------------	----



## 二、自信是事业成功的第一秘诀

1. 天生我材必有用 .....	26
2. 做最出色的自己 .....	28
3. 一根擎起梦想的柱子 .....	30
4. 仰着头，用信心奔跑的人 .....	31
5. 自信，最可靠的朋友 .....	34
6. 克服不利条件 .....	35
7. 李四光不信洋人 .....	37
8. 一根铁钉的启示 .....	39
9. 真正的救星是自己 .....	40
10. 一次成功的“赌博” .....	42
11. 自信的收获 .....	43
12. 东晋名将刘道规 .....	45
13. 搬一把椅子给自己坐 .....	49
14. 自信心的魔力 .....	51
15. 走进IBM的女孩 .....	51
16. 金靴奖获得者 .....	53
17. 坚持做永远的自己 .....	54



18. 做自己的偶像 ..... 56
19. 倒立的人 ..... 57
20. 陈子昂摔琴 ..... 58
21. 无所畏惧的拿破仑 ..... 60
22. 自信成就梦想 ..... 61



### 三、自信让生活多一分精彩

1. 5岁尼克的石头生意 ..... 64
2. 舒乐博士的筹款 ..... 66
3. 俄罗斯小姑娘“教训”萧伯纳 ..... 68
4. 翻垃圾箱男孩的蜕变 ..... 69
5. 工程师求婚记 ..... 72
6. 固执的小男孩 ..... 73
7. 给孩子自信 ..... 74
8. 才华是自信的基础 ..... 76
9. 高价卖旧衣服 ..... 77
10. 玩扑克的高手 ..... 80
11. 被毒虺咬伤的游客 ..... 81
12. 顶着压力前进 ..... 83
13. 最伟大的是自己 ..... 84

14. 竞选哈佛学生会主席 .....	85
15. 对画家的指责与欣赏 .....	87
16. 镜中看自己 .....	88
17. 专家的四种准备 .....	89
18. 守门老头 .....	90



#### 四、找回失去的自信

1. 吼出老虎的威风 .....	92
2. “假装”自己就是老板 .....	94
3. 抬起头来，看着对方 .....	96
4. 真正的屠龙剑 .....	97
5. 发现自己的闪光点 .....	98
6. 是钻石就会闪光的 .....	101
7. 相信自己独一无二 .....	103
8. 庄子对弟子的教诲 .....	104
9. 心形苹果印章 .....	106
10. 驯鹿和狼之间的较量 .....	108
11. 风雨过后见彩虹 .....	109
12. 唤醒那颗沉睡的心 .....	111
13. 摔球拍的小男孩 .....	115

- 14.商人与落魄的推销员 ..... 117
- 15.姑姑寄来的“自信罐” ..... 118
- 16.母亲对女儿的教导 ..... 122
- 17.信任的力量 ..... 124
- 18.北极探险的怪事 ..... 125
- 19.暑假送女儿到乡下 ..... 126
- 20.莫尼卡的改变 ..... 128



## 五、播下自信的火种

- 1.约翰的坏笑 ..... 131
- 2.“大学村”的神秘力量 ..... 133
- 3.蚂蚁斗士 ..... 135
- 4.在蛰伏中成长 ..... 137
- 5.足球教练的魔力 ..... 138
- 6.一句话的力量 ..... 142
- 7.老师和学生 ..... 143
- 8.你一定能跳过去 ..... 147
- 9.“蜘蛛侠”地图的指引 ..... 148
- 10.盲人歌手的一堂课 ..... 150
- 11.一枚戒指能卖多少钱 ..... 153

12.认为是对的，就要坚持下去 .....	155
13.一节另类体育课的启示 .....	157
14.一身新衣穿在身 .....	159
15.撒切尔夫人 .....	162
16.成材的树长得慢 .....	166
17.浪子回头金不换 .....	168
18.请抬起你的头 .....	173
19.不妨做一只好猫 .....	175
20.不怕冬冻的大葱 .....	177
21.蜗牛母子的对话 .....	179
22.世界上一流的投手 .....	180



## 一、自信诠释完美人生

### 1. 只看自己的优点

有一个女孩，她站在讲台上，不时无规律地挥舞着她的双手。仰着头，脖子伸得好长好长，与她尖尖的下巴扯成一条直线。她的嘴张着，眼睛眯成一条线，诡谲地看着讲台下的学生。偶尔，她口中也会咿咿呜呜的，不知在说些什么。基本上她是一个不会说话的人。但是，她的听力很好。一旦对方猜中，或说出她的意见，她就会乐得大叫一声，伸出右手，用两个指头指着你，或者拍着手，歪歪斜斜地向你走来，送给你一张用她的画制作的美丽的明信片。

她叫黄美廉，一位自小就染患“脑性麻痹”的病人。脑性麻痹夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声讲话的能力。从小生活在自身行动不便及众多异样的眼光中，她的成长充满了血泪。然而，她没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神！她昂然面对，迎击一切的不可能。终于，她获得了美国加州大学艺术博

士学位。她用她的手当画笔，以色彩告诉人“寰宇之力与美”，并且灿烂地“活出生命的色彩”。全场的学生都被她失控的肢体动作震撼住了。这是一场倾倒生命，与生命相遇的演讲会。

“请问黄博士，”一个学生小声地问，“你从小就长成这个样子，请问你怎么看待你自己？你都没有怨恨吗？”旁边的老师心头一紧，心想：真是太不成熟了！怎么可以当着面，在大庭广众之下问这种问题？

“我怎么看自己？”美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字。她写字时用力极猛，有力透纸背的气势。写完这个问题，她停下笔来，歪着头看着发问的学生，然后嫣然一笑，在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

- (1) 我好可爱；
- (2) 我的腿很长很美；
- (3) 爸爸妈妈这么爱我；
- (4) 上帝这么爱我；
- (5) 我会画画，我会写稿；
- (6) 我有只可爱的猫；
- (7) 还有……

这时，教室内鸦雀无声。她回过头来看着大家，再回过头去，在黑板上写下她的结论：“我只看我所有的，不看我所没有的。”掌声在学生群中响起。

美廉倾斜着身子站在台上。满足的笑容，从她的嘴角荡漾开来。眼睛眯得更小了，一种永远也不被击败的傲然，写在她脸上。

启示：“我只看我所有的，不看我所没有的。”多么聪明的选择！当大多数幸运儿还在为一些小遗憾自怨自艾，无法自拔的时候，不幸的人却清点自己已经拥有的加以珍惜。不是我们没有幸福，是幸福来得太容易冲昏了我们的头脑；不是我们没有快乐和自信，是我们缺少发现快乐和自信的眼睛。

## 2.把自信带在身上

小美是一个善良的女孩儿，但是她很自卑。

她自卑是因为有一块紫色的胎记盖住了她整个左眼部位。这让她从此恨上了自己，也恨上了镜子。

小学的时候，她没有朋友，大家都躲她远远的，用手指来指去。初中的时候，同桌干脆叫她“女海盗”，因为海盗的标准形象就是独眼龙，而她的那块胎记像极了独眼龙。

不止一次，小美在梦中惊醒，梦到别人指着她的左眼叫她“海盗”。走路的时候，小美总是低着头，她不想让别人看见她那块讨厌的胎记，她甚至想拿把小刀把它刮掉。然而这一切都无济于事。

小美渐渐地学会了自己独处。没有朋友，也没有交际，小美就把一切时间都用来学习。每当考完试，老师当着全班的面喊分数、发试卷的时候，是小美最幸福的时候，也是她唯一能够抬起头昂首阔步的时候。

高中的时候，小美几乎成了班级同学的偶像——她是数学

和英语两个学科的课代表。这个时候很少有人再叫她“海盗”，高考的压力让同学们没有精力去嘲笑她。课间休息时，总有同学围着她问问题，在回答疑问的时候，小美笑得很美，很自然。然而，她还是自卑，还是不敢到人多的地方去，还是习惯性地低着头走路。

班里新来了一位女老师，教英语。英语老师年轻、漂亮，朝气蓬勃，女孩子都用羡慕的眼光看她。在她们眼里，老师是那么美丽，那样高贵，每个女孩子都希望自己能像英语老师一样漂亮，甚至英语老师的喜好都能够影响班里的女生。由于是英语课代表，小美有更多的机会单独和老师相处。有一次，小美呆呆地看着英语老师说：“老师，您真漂亮，我要是像您一样该多好吗！”话刚一出口，小美就自卑地低下了头。

老师看着她，认真地说：“小美，你知道吗？你在拿到试卷的时候，你在给其他学生讲题的时候也很美，不仅仅因为智慧，还因为你的自信，可惜，你没有常常把自信带在身上。”

“把自信带在身上？”小美反复在心中默念这句话。

“对，把自信带在身上。”英语老师似乎读出了小美的心里话。

这句话就像一阵风吹醒了她。从那以后，小美每天都记着把自信带在身上。

自信的小美，轻而易举地考上了重点大学。在大学里，自信的她敢于跟别人交往，敢于当面表达自己的观点。她的声音很好听，被同学推荐为校园广播站的主持人。由于工作优秀又被选举为学生会主席。

大四，在其他的同学还在为找工作而四处奔波的时候，小美



已经收到了五家跨国企业的邀请。

工作三年，小美就已经是部门经理，她也是公司有史以来最年轻的部门经理。她的男朋友是一家知名汽车企业的副总，在一次约会时，男朋友对她说：“你左眼的胎记真漂亮，就像是一片绿叶挂在你的脸上。”小美笑了笑，她已经忘记了自己还有一块难看的胎记。

当别人问她怎么会如此优秀的时候，她总是说，高中一位漂亮的女老师用一句话改变了她，那句话就是——“把自信带在身上”。

启示：在生活中，任何一个人都有这样那样的不足，如果因此而陷入自卑，因此而否定自己，就很难找到正确的人生航向，陷入失败的危机，带着自信，忽略不足，擦亮眼睛，挖掘潜力，寻觅优点，发挥特长，这样才能找到通往成功的桥梁。

### 3.一只巴掌也能拍响

她从小就跟别的孩子不一样，无法像其他孩子那样欢快地跳跃奔跑，就连正常走路也做不到——因为她患有小儿麻痹症。无法像普通人一样生活，让她非常悲观和忧郁，失去了对生活的信心。当医生教她做一些康复运动时，她就像没有听到一般，只是两眼闭着。

一年又一年，她的岁数一点点大了，世事懂得越多，那残疾