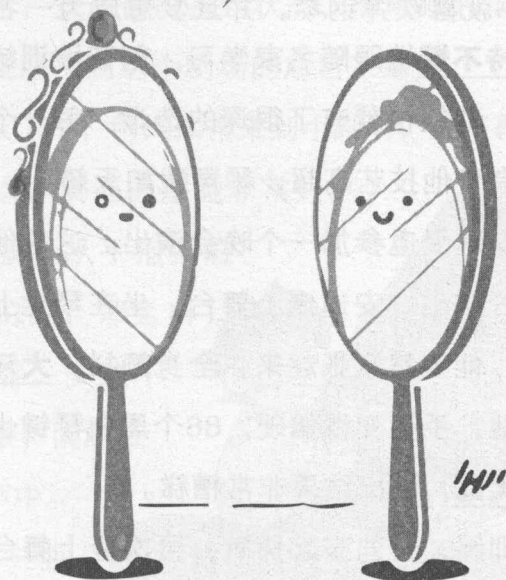


你不知道自己有多好





天籁琴声



胆怯离你越近，胜利离你越远。

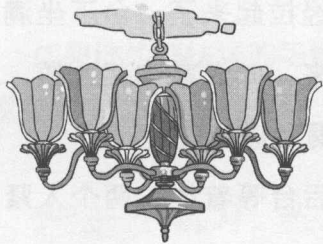
——王若飞

安迪从小就喜欢弹钢琴，并且梦想成为一名钢琴家。所以，他一直**坚持不懈**地跟随名家学习。刻苦地训练，再加上音乐方面的天赋，他很快就有了很深的造诣。每一个听过他钢琴演奏的人，都夸赞他技艺高超，琴声犹如天籁。

有一次，安迪受邀参加一个晚会演出。这是他第一次参加正式的大型公开演出。安迪走上舞台，坐在琴凳上，当聚光灯打到他身上时，他突然紧张起来，全身颤抖，**大汗淋漓**，本来琴技很娴熟的他，手指变得僵硬，88个黑白琴键也变得陌生起来，安迪**方寸大乱**，演出结果非常糟糕。

经过几次训练，安迪鼓起勇气，再次登上舞台，但是结果还是**不尽如人意**。此后，每次登台，安迪都会很紧张，总是怕出错，而他越是紧张，失误也就越多，结果，安迪患上了舞台恐惧症。几乎不敢参加演出，人也变得胆怯消极了。





好朋友艾文看到安迪的状况，心里很着急。他耐心安慰安迪不要气馁，并一如既往地相信他，鼓励他。安迪的琴技越来越好，但还是无法摆脱对舞台的恐惧。

有一次，艾文对安迪说，他借了一个小剧场，在下午没人的时候，安迪可以到舞台的幕布后面弹琴。安迪开始还有些抗拒，但在艾文的一再坚持和鼓励下，他只好同意了。

在幕布后，安迪很快找到状态，非常顺利地完成了演奏。此后，他们就经常到这个剧场的后台来练习。

又是一天下午，两人如常来到小剧场。放下幕布，安迪开始弹奏。这一次，安迪的感觉非常好，每一个音符就像从手指尖流淌到琴键上似的，那么自然，那么从容。安迪不由得闭上双眼，陶醉在了自己的琴声中。

完美的一曲
一气呵成，台下爆发出潮水一般的掌声。安迪





睁开双眼，发现幕布不知什么时候已经拉起来了，台下坐满了观众。安迪激动得热泪盈眶，他站起来，向大家鞠躬致敬，观众们也都站起来，把最热烈的掌声和喝彩送给安迪。

谢了幕，安迪走下台。艾文就在后台等着他，两个人紧紧地拥抱在了一起。

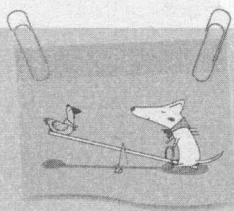


不尽如人意：指不完全符合人的意愿。

造句：这幅画我已经修改了好几次，但结果还是不尽如人意。

一气呵成：形容文章的气势首尾贯通。也形容完成整个工作过程中不间断、不松懈。

造句：这篇文章连贯紧凑，一气呵成，令人颇为赞赏。



安

迪本来是个很优秀的钢琴手，但因为不自信，一次次与舞台失之交臂，最后在好朋友的支持和鼓励下，他重拾自信，并且克服了舞台恐惧症。



如果你也有怯场的习惯，试试以下两个小方法，也许会帮助到你哟。

方法一：练习，练习，再练习。

要克服自己的胆怯，最重要的还是要有真本领，而真本领往往是通过练习获得的。比如，你要参加一个演讲比赛，课余时间就要多加练习。如果第一遍讲得不好，那就讲第二遍，第三遍，第四遍……讲到滚瓜烂熟时，你就离成功越来越近了。

方法二：忽略嘲笑和质疑。

在走上舞台之前，也许你会担心，万一表现不好，会被大家嘲笑。其实，无论是谁都不可能做到让所有人都喜欢，所以，你根本无须在意那些嘲笑和质疑。而且，越在意，你就越紧张。因此，聪明孩子的做法是，忽视那些负面的评价，不去听，不去想，让自己以平静的心态去登台。

还有一个超级好用的小方法：把台下的人都当成萝卜青菜，这样你就不会紧张啦。





就从现在开始



朝闻道，夕死可矣。

——孔子

丹妮每周都会到课外班学习弹钢琴，这几次她发现有一位白发苍苍的奶奶也在和她们一起学习。可是这位老奶奶的手指太僵硬，弹起来很吃力，不一会儿就累得满头大汗。可即便如此，老奶奶还是学得**津津有味**。

一段时间过去了，老奶奶**风雨无阻**，一直坚持来学琴。丹妮忍不住问道：“老奶奶，您年纪这么大了，为什么还来学琴呢？”

老奶奶笑眯眯地看着丹妮：“我喜欢弹琴呀！你没有觉得我弹得越来越好吗？”老奶奶说完，在琴键上流畅地弹出了一串音符。“其实，只要你想学，什么时候都不算晚。我可不觉得自己老哦！”老奶奶接着说。

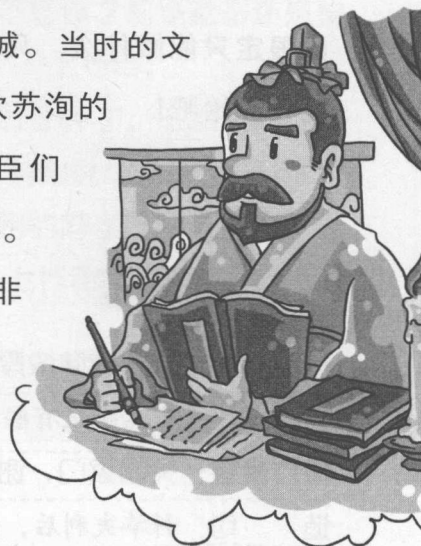
丹妮愣了一下，恍然大悟。对呀！只要开始就不算晚啊！这时，丹妮想起了“苏洵27岁始发奋”的故事。

苏洵小的时候就不喜欢读书，到了青年时期也不知道读书



有多重要。一直到了二十七岁，发现身边很多人都在忙着科举考试，这时候，苏洵才开始发奋读书，并且去参加了考试，可惜他没有考中。从此苏洵就**闭门谢客**，专心在家读书。

不过五六年，苏洵就熟读了很多经史书籍。后来，苏洵和他的两个儿子——苏轼和苏辙来到京城。当时的文坛领袖欧阳修是朝中的大官，他很喜欢苏洵的文章，还把他的文章献到朝堂上，大臣们争相传看，都赞美他的文章写得非常棒。他的两个儿子参加科举考试，成绩也非





常优秀。

就这样，苏家父子的名声传遍了京城，后人把他们合称为“三苏”。

人生就是这样，我们不必抱怨现在学习太晚，更不要给自己限定只能做什么。只要你愿意努力，什么时候都不晚。从现在开始吧！

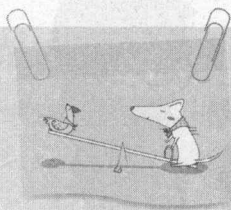


津津有味：形容趣味浓厚或者有滋味的样子。

造句：虽然晚饭有些凉，但他还是吃得津津有味。

闭门谢客：关闭家门，谢绝客人来访。

造句：科举失利后，他闭门谢客，专心在家读起书来。



丹妮是一个热情开朗、善于思考的女孩。看到老奶奶花甲之年还在努力学习弹钢琴，聪明的丹妮明白了：学习是一生的事情，只要开始努力，总会有所收获。



苏洵27岁开始发奋读书，终成一代大家；吴承恩50岁才开始写《西游记》；汉高祖刘邦沛县起义的时候，已经47岁……

看吧！只要你开始努力，就成功了一半！

所以，不管你现在的成绩如何，也不管你之前是勤奋还是懒惰，此时，你需要做的就是——停下抱怨，马上行动。

小朋友，你知道吗？当你说“只有五分钟了，这点时间能做什么”的时候，时间就开始悄悄溜走了；当你说“还有几天就要考试了，这么多问题我都不会”的时候，别的同学已经慢慢超过你了……别再抱怨了，也不要再拖延了，马上行动，你才能循序渐进地进步。





苏格拉底的继承人



除了人格以外，人生最大的损失，莫过于失掉自信心了。
——培尔辛

苏格拉底是古希腊最负盛名的思想家、哲学家和教育家。在他晚年的时候，身体越来越糟糕。他想找一个继承人，把自己的思想和知识传承下去。

于是，他把自己的助手叫到跟前。这个助手已经跟随苏格拉底多年了。但是多年来，这个助手一直缺乏自信。

苏格拉底也想趁此机会考验和点拨一下这个助手。他对助手说：“我已经风烛残年了，身体也越来越差，我想找一位继承人，他不但要有过人的智慧，还必须有坚定的信念和非凡的勇气。你愿意帮我去寻找吗？”

听了老师的话，助手虔诚地说：“您放心，我马上就去找。一定把他带到您的身边。”

此后，这位忠实的助手，开始不辞辛苦地寻找起能继承老师衣钵的人。他四处奔走，多方打探，只要听说哪里有德行、



学问好的人，就马上去拜访。隔三差五，就把他认为不错的人带到老师面前。然而，每一次简单交谈后，老师都婉言谢绝了来客。

老师的身体每况愈下。合适的继承人还没有找到。有一天，病入膏肓的老师硬撑着从病榻上坐起来，扶着助手的肩膀说：“我知道你很辛苦，可是，你找来的很多人实际上还不如你呀！”

又过了几个月，老师形容枯槁，眼看就要告别人世了。继承人的事还是一点儿眉目也没有。助手十分惭愧，坐在老师病床前，忍不住泪流满面。他沉痛地对老师说：“对不起，我让您失望了，一直没有找到您要的人。”

“我确实是很失望，但是你对不起的人却是你自己。”

老师叹了一口气，闭上眼睛，休息了一会儿，惋惜地说：“你不知道吗？”





最优秀的人其实离我并不远。”

“他是谁？我现在就去请他。”助手急切地说。

“那个最优秀的人就是你自己。”听到老师的话，助手愕然了。

“可是你一直都不敢相信，总是忽略自己。”这时候，助手已经泣不成声了。

“其实，每个人都是最优秀的自己。关键在于，你是否看见了自己的优秀。是不是会发掘自己，把握自己……”话还没有说完，老师就与世长辞了。

这位助手十分后悔，即使他后来取得了很大的成就，他仍然为此深深地自责。



每况愈下：表示情况越来越坏。

造句：随着年纪的增长，老人的身体每况愈下。

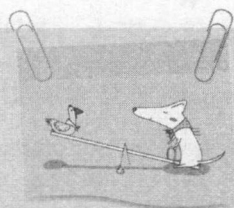
泣不成声：哭得喉咙哽住，出不来声音，形容极度悲伤。

造句：当电影中的男主角杰克沉入深深海底的时候，影院里很多观众都泣不成声了。

与世长辞：本指远离尘世过隐居生活。现指去世。

造句：这位国学大师与世长辞，让所有人都很悲痛。





苏格拉底的助手忠实诚恳，在学术和思想方面都很优秀，但是他缺乏自信心。虽然老师一再点拨他，但他仍然没有发现自己的优势。最后，后悔自责了半生。

其实，我们每个人都是一道独特的风景，每个人身上都隐藏着巨大的能量。不要犹豫，也不要怀疑，你就是那个最优秀的人。

当然，如果你此时仍然觉得自己缺乏自信，那就试着这样做吧。

方法一：学会适当地骄傲。

当别人夸奖你的时候，可以适当地鼓励一下自己：“没错，我就是这么棒！”“谢谢，我还能做得更好！”实践证明，经常自己鼓励自己的人，会越来越自信。

方法二：独立让你更自信。

很多小朋友总是过分依赖父母，自己能做的事情也总是让别人代劳。长此以往，当有的事情必须自己完成时，他们才发现自己根本做不好。在这种情况下，他们的自信心就会越来越弱。所以，亲爱的小朋友，无论是在家还是在学校，自己的事情一定要自己做，独立能力越强，你才能越自信。



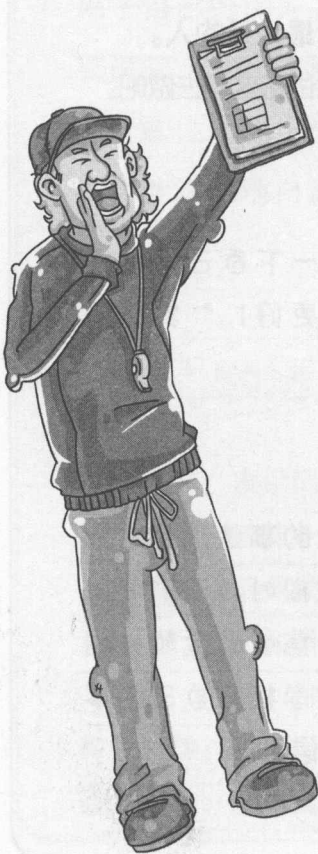


死亡爬行



多数人都拥有自己不了解的能力和机会，都有可能做到未曾梦想的事情。

——戴尔·卡耐基



安德烈所在的球队已经连续一个赛季没有赢过球了，队里的气氛异常压抑，很多队友甚至都不想再参加比赛了。

今天一早，大家被新来的教练带到训练场。队员们三三两两，懒散地或坐或站在场边。没什么人出声，只有几个人交头接耳，似乎在议论新来的教练。

教练开始带领大家做惯常的训练。所有人都无精打采的，准备敷衍了事。

教练让大家停下来，聚集到场边。然后让安德烈出列，问他：“你背上队友，能爬多远？”

“30米。”安德烈毫无生气地答道。这种



死亡爬行训练，大家之前也做过，安德烈从来没有爬出过25米。

“我说你能爬50米。”教练说。

“不可能。”安德烈没有一点儿信心。队友们也哄笑起来。

“好吧。拿出你所有力气，试试看。”

教练用毛巾蒙上安德烈的眼睛，让他背上队友。“来吧，开始。”安德烈开始笨拙地爬行。他觉得教练有点儿**多此一举**，感觉自己好像被人耍了。这时队友们的窃笑声从身后传来，安德烈想放弃了，不停地问：“快到了吧？”而教练却在耳边大叫：“继续，还差得远呢！”

安德烈接着爬行。

“他太重了！我不行了！”

“再坚持一下，马上就到了！”

安德烈汗如雨下，臂膀如被火烧灼一般，他已经说不出话了，可教练还一直在他耳边大叫：“加油！继续！很好！就这样！太棒了！”偶尔，隐隐传来队友的声音：“快看啊！看看安德烈！加油啊！”

就这样坚持着，安德烈没有





了时间感，没有了空间感，手脚也似乎不是自己的。他没有别的想法，就剩了一个字：爬！爬！爬！

突然，耳边听到教练说：“好了！到了，停下吧！”安德烈一下子瘫软在地上，**四肢百骸**都好像被抽空了。这时，传来队友的欢呼声。安德烈拿掉了眼睛上的毛巾。

“看看吧，你爬了多远。”教练平静地说。

安德烈回身一望，他已经从训练场的一端爬到了另一端，远远超过了100米。

队友们**欢呼雀跃**着向场地这边跑过来，有人还在擦着眼泪。大家跑到安德烈身边，像每次赢球一样，一个又一个把安德烈压在草地上。

新的赛季开始了，结果不难猜，在新教练的带领下，安德烈和队友们夺得了冠军。



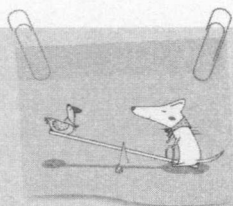
多此一举：做不必要的多余的事情。

造句：桌子已经擦过了，他还要再擦一遍，真是多此一举。

四肢百骸：指人体的各个部位，泛指全身。

造句：躺在茫茫的大草原上，四肢百骸都放松了，真舒服啊！





球队在新教练的鼓舞引导下，走出低谷，完成了几乎不可能的任务。巨大的压力让他们爆发出巨大的潜能，不仅重拾信心和勇气，而且一举成了下一个赛季的冠军。

小朋友，想知道你自己的潜力有多大吗？那就按下面说的方法试试看吧。

方法一：设定阶段目标。

体能考试又要开始了，你是不是又在这样想：“800米太长了，我根本坚持不下来。”

一定要迅速把这种负面的想法赶走。换一种积极的思维和方法，你肯定能轻松地将800米跑完。例如，从一开始就给自己积极的暗示：800米，对于聪明的我来说是小case。然后将800米分解成几个小目标。比如，如果你跑完100米很轻松，那你就把100米设置为一个目标。你只须坚持8个100米，这项长跑就能轻松完成了。

方法二：向良师益友看齐。

小朋友，你身边一定也有一些“超人”吧？他们的成绩总是那么好，他们有那么多让人眼花缭乱的本领和特长。试着和他们做朋友，仔细观察他们，像他们那样要求自己，总有一天你也会变成“小超人”哟！

