

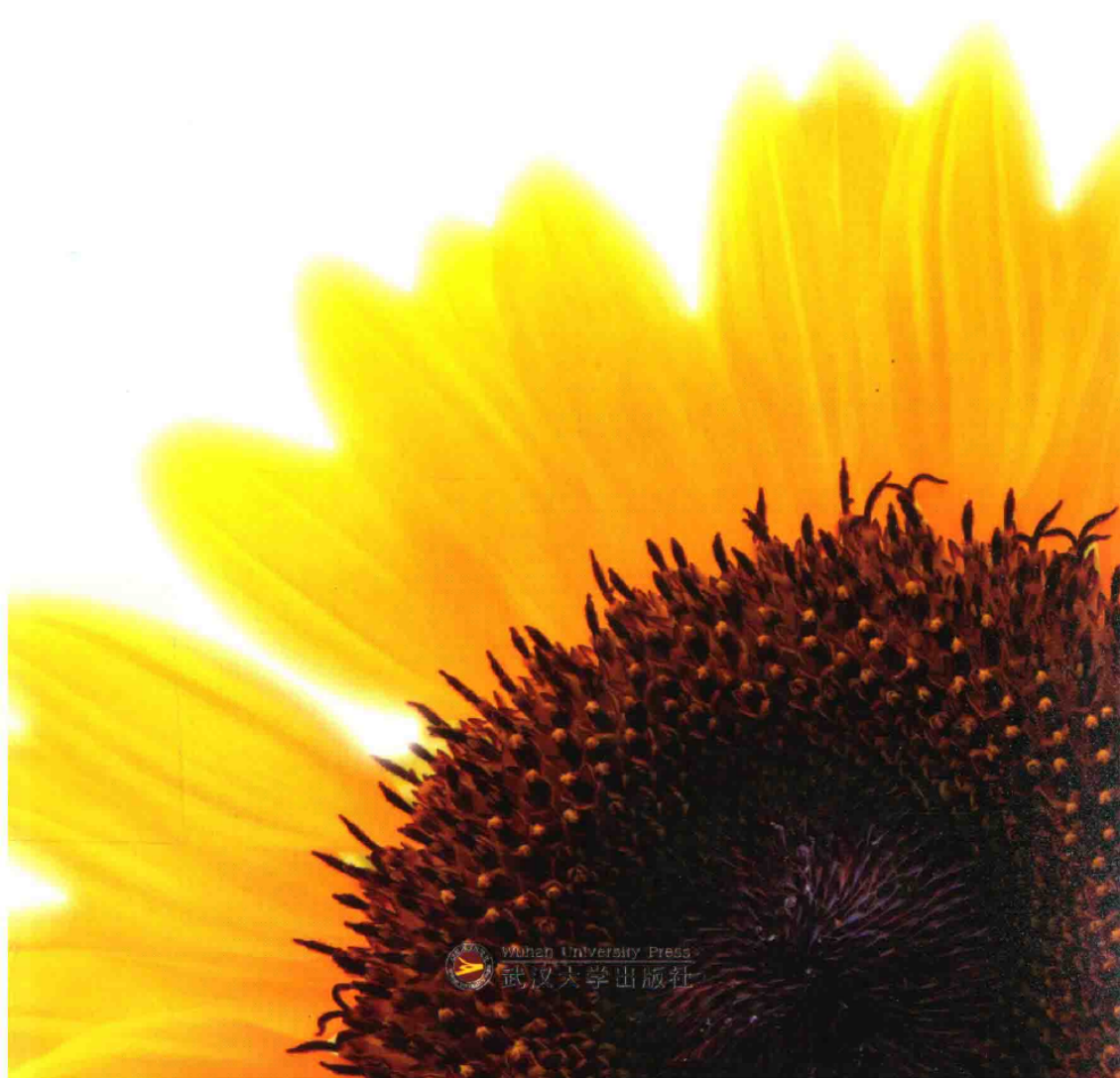
中国学生综合素质教育必读书



自信 · 乐观

Confidence Optimistic

策划/孟凡丽 主编/袁毅



Wuhan University Press
武汉大学出版社

中国学生综合素质教育必读书

自信 乐观

策划 / 孟凡丽

主编 / 袁毅



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

自信·乐观 / 孟凡丽, 袁毅编著. — 武汉: 武汉大学出版社, 2012.3

(中国学生综合素质教育必读书: 彩图版)

ISBN 978-7-307-09610-3

I. ①自… II. ①孟… ②袁… III. ①素质教育—中小学—课外读物 IV. ①G631

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第035638号

中国学生综合素质教育必读书 自信·乐观

策 划 孟凡丽
主 编 袁 毅
文字编辑 成 静
美术编辑 王颖会

责任编辑 武 彪
责任印制 人 弋
出 版 武汉大学出版社
发 行 武汉大学出版社北京图书策划中心发行

经 销 全国新华书店
印 刷 北京海德伟业印务有限公司
开 本 16开
印 张 9
字 数 55千字

版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-307-09610-3
定 价 26.80元

版权所有, 非经同意不得转载。

本书中个别文章未与作者取得联系, 在此表示由衷的歉意, 请作者见到此声明后尽快与本书编者联系并领取稿酬。联系电话: 010-82028225-603

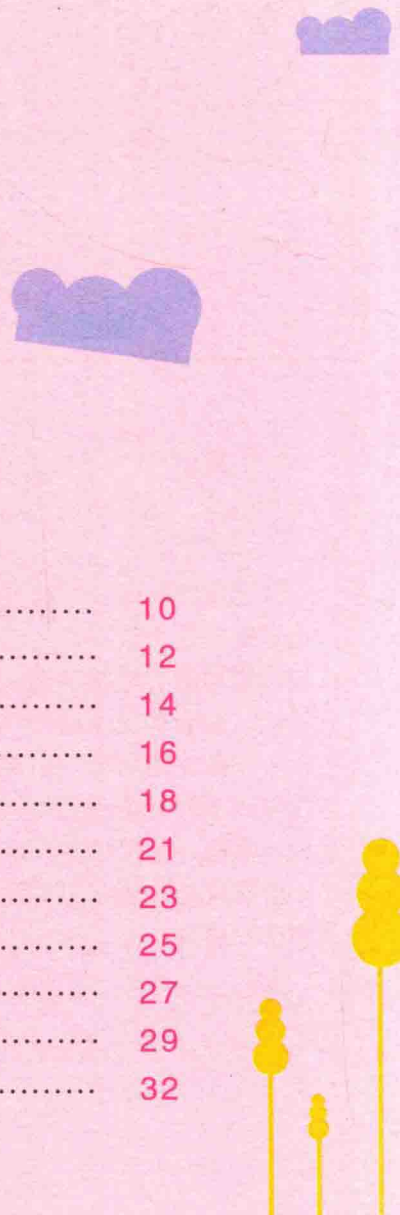


目录

CONTENTS

1 自信篇

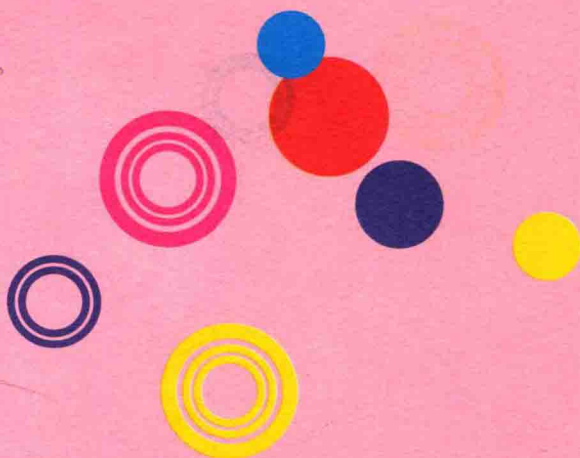
你就是一座金矿	10
好在我体重比较重	12
再试一次	14
乐谱错了	16
永不消失的自信	18
握住自信	21
保持笑容	23
爱打扮的蜘蛛	25
当幸福来敲门	27
换只手举高你的自信	29
肯定自己的价值	32



黑色波浪中的歌声·····	35
只有你能欣赏我·····	37
是你自己以为不可能·····	40
人生凹凸镜·····	43
挺直腰板就是身材高大·····	46
世界为你震动吗?·····	49
一根擎起梦想的柱子·····	51
把失败写在背面·····	55
奥列弗与其他鸵鸟·····	58
没有一种草不是花朵·····	61
你是自己的伯乐·····	63
我只看我拥有的·····	65
别让别人的一句话将你击倒·····	67
成功没有时间表·····	69
自信是成功的第一秘诀·····	72
只差一毫米·····	74

2 乐观篇

一切困难·····	78
幸福在平淡中活出精彩·····	81





中国学生综合素质教育必读书

自信 乐观

策划 / 孟凡丽

主编 / 袁 毅



Wuhan University Press
武汉大学出版社



推荐序

心中的绿洲

宋思敏

一谈起今天的中国学生，大家说来说去，总离不开中国学生的素质问题：他们聪明，但做事吃不了苦；他们学识很广，却不知如何与人交往；他们珍爱动物，却对父母很冷漠；他们的生活标准很高，心理承受能力却很低……

不管是作为一名家长，还是作为一名教育工作者，我想每一个人都对这种情况忧心忡忡：怎么样才能让孩子的心不再荒芜，也不再杂草丛生？怎么样才能让他们撑起未来的这片天，在这个竞争激烈的社会上立足并取得成功？我想在这套“中国学生综合素质教育必读书”里，我找到了答案。

这个系列的10本书精选数百篇美文，这些美文涵盖了中小生素质教育的20个重要方面：自信、责任、感恩、坚强、宽容、独立、创新、诚信……它们就如20粒饱满优良的种子，植入读者们的心田，在阅读中，这些种子就会慢慢发芽，成为一棵棵挺拔的树，在读者们的心中建起一片绿洲，从此不再荒芜！



审定序

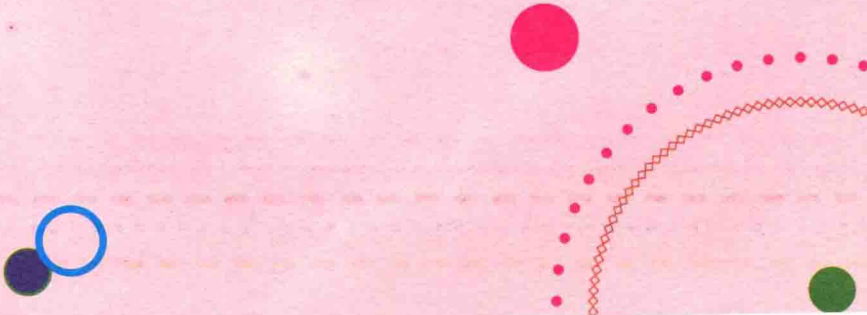
阅读心灵，素质成长

陈林

关于素质教育的重要性，相信每个人都毋庸置疑。高素质的人更容易受到大家欢迎，高素质的人更适应这个社会的发展，高素质的人更容易取得成功。

高素质从何而来？通过老师教导，通过家长督促，通过自身行动……这些通过阅读都可以办到。这套“中国学生综合素质教育必读书”紧跟国家对中小学素质教育精神和要求，涵盖了中小学生学习最重要、最关键、最欠缺的20种素质，融合美文阅读+素质活动+督导评估的全新形式。美文如心灵鸡汤般触动中小学生的内心，引导他们主动思考改变；素质训练营中的活动设计使学生将素质教育落到实处，而不是让其成为一句口号；督导评估体系则建立学校、家庭、学生三位一体的素质教育网络。

相信这套书能够切实可行地提升学生素质，促进学生素质和能力全面主动和谐发展。





目录

CONTENTS

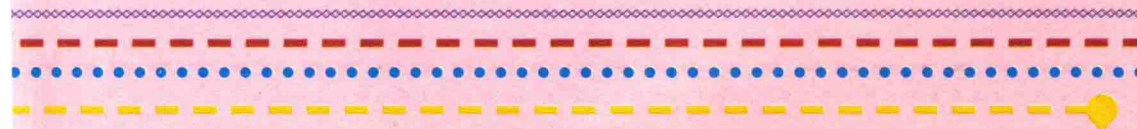
1 自信篇

你就是一座金矿	10
好在我体重比较重	12
再试一次	14
乐谱错了	16
永不消失的自信	18
握住自信	21
保持笑容	23
爱打扮的蜘蛛	25
当幸福来敲门	27
换只手举高你的自信	29
肯定自己的价值	32

黑色波浪中的歌声·····	35
只有你能欣赏我·····	37
是你自己以为不可能·····	40
人生凹凸镜·····	43
挺直腰板就是身材高大·····	46
世界为你震动吗?·····	49
一根擎起梦想的柱子·····	51
把失败写在背面·····	55
奥列弗与其他鸵鸟·····	58
没有一种草不是花朵·····	61
你是自己的伯乐·····	63
我只看我拥有的·····	65
别让别人的一句话将你击倒·····	67
成功没有时间表·····	69
自信是成功的第一秘诀·····	72
只差一毫米·····	74

2 乐观篇

一切困难·····	78
幸福在平淡中活出精彩·····	81



人生低谷时的锅底法则	84
监狱可能还不够用	87
聋子青蛙	89
别说你的眼泪无所谓	91
孩子，你必须有一样要出色	94
生命的养料	97
生命的价值	99
不要让一粒纽扣影响你的生活	102
种好你的豆子	104
改变	106
水终有澄清的那一天	110
终归会有一颗种子适合它	113
奇迹如此发生	116
赶快丢掉	118
态度是最好的EQ	120
被炒鱿鱼的女孩	122
一面镜子	124
营养不足是优点	126
两条金鱼带来的希望	128
秘方	130
抬头是一片蓝蓝的天	132
成功就是翻越远方的大山	135
苦难与天才	138



自信篇



你就是一座金矿

只要对自己有信心,你就是一座资源丰富的金矿。



有一个青年,大学毕业已经工作两三年了。他在听了一次成功心理课之后,颇受启发和鼓舞,心情为之振奋。他在课上当众讲话练习中说:“所有的成功者,尽管他们的出身、学历、境遇、职业和个性等等各不相同,但有一点是共同的,就是自信主动。自信,是成功的第一要诀。今后,我一定要自信!”大家对他的发言报以





热烈的掌声。

可是，过了没多久，他又变得情绪低落了。他不明白自己上课的时候信心十足，可一回到单位就变得不自信了。原来，他所在的研究室，所有的工作人员都比他学历高，不是博士就是硕士，只有他一个人是本科。所以，不论他在家里事先想得有多么好，只要一上班就“前功尽弃”，只感到自卑而无法自信。

自信还是自卑，是和别人比较出来的吗？是由学历、职务和业绩的高低所决定的吗？说来这位本科毕业的年轻人本该很自信了，因为就整个社会而言，他已经是“天之骄子”了。然而他又很“不幸”，在本单位里他的学历却最低，因而他无法树立起自信心。那么，他若成为硕士、博士就能拥有自信了吗？恐怕不行，因为硕士、博士的上面还有院士呢！如果真的这样比下去的话，恐怕他即使当上了国家总统也难以自信，因为一个穷国的总统见到富国的总统便又会不自信了。

（文/佚名）

自信指南



通过这个年轻人的故事可以看出，自信的道理不难领会，但要真正拥有自信意识，就不那么简单了。显然，一个人要真正拥有自信、首先要突破这种“狭隘比较”的心理障碍。

好在我体重比较重

当今社会上的女孩都以瘦为美，殊不知胖也有胖的好处。



以骨感美为至高宗旨的现代女性，哪个会希望自己的体重超标，更不会在几百人面前大言不惭地庆幸自己胖。可偏偏就有这么个傻瓜！

那次参加一个大型演讲比赛，因音响故障推至9点半才开赛，而参赛人数多达32个。临抽签了，我向上帝祈祷说千万别让我抽到后面的，因为时近中午，再动听的演讲也不如一碗米饭来得实在。

“物质之树根深才能开出精神之花”，这个朴素的真理谁都明白。谁料上帝那会儿准是开小差了，没听到我虔诚至极的祈祷，抽了个32号，最后一个！

我倒吸一口凉气，回到座位上，心里如同十五个吊桶七上八下，听不清带队老师的劝慰，更听不清选手们的演讲，脑子里一片空白，愈慌愈急便愈想不出对策。

果真如我所料，过了12点，赛场上人群开始骚动，而差不多要过半小时才轮到我演讲。在这可贵的关键时刻，一个念头闪过我的脑海。当主持人宣布“32号选手上场”时，我一扫开始时的沮丧和担心，信心百倍精神抖擞地站了起来。在讲

