



让青少年 学会自信

姚 亮 王小明 主编

全国百佳出版社

江西美术出版社



让青少年 学会自信

姚 亮 王小明 主编

全国百佳出版社
 江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让青少年学会自信/姚亮, 王小明主编. ——南昌:
江西美术出版社, 2013. 1

(越读越智慧)

ISBN 978-7-5480-1990-9

I. ①让… II. ①姚… ②王… III. ①自信心—青年
读物 ②自信心—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 018319 号

出品人: 陈 政

责任编辑: 刘 滢

企 划: 北京江美长风文化传播有限公司

越读越智慧

让青少年学会自信

主 编: 姚 亮 王小明

出版发行: 江西美术出版社

地 址: 江西省南昌市子安路 66 号江美大厦

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京一鑫印务有限责任公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5480-1990-9

定 价: 25.80 元

本书由江西美术出版社出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄
袭、复制或节录本书的任何部分

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

赣版权登字—06—2013—047

前言

人生是一部丰富绮丽的皇皇巨著，社会是一幅斑驳陆离的图画，在美丽的青春岁月里，青少年如何适应社会，在复杂的成长环境里生存发展，让生命既充满阳光和雨露，又承受相应的社会责任和义务，是每一个成长中的青少年必须面对的现实问题。

《青少年成长必读丛书》是我们在新时期为当代青少年量身定做、专业打造的一套融知识性、趣味性为一体的提升青少年素质水平的图书；每一则平凡的故事中包含着心灵的跳动，每一段简淡的文字里开启着智慧的天窗，每一个普通的人物浓缩着生命的真谛。我们希望本书能够引领青少年探求无穷的智慧魅力，让青少年在知识的渴求中不断成就更加完美的自我。

一本好书能够引导我们健康成长、给我们感悟，甚至可以影响和改变一个人的一生。青少年时期对创造力的培养，对人生观和价值观的形成，都是十分重要的。在阅读的天空里，在心与心的对话、情与情的交融、理与理的辨证中，认识社会，感悟生活，超越自我，是促使生命更加精彩的重要条件！

凝聚成长岁月，呵护青春心灵。本书旨在培养青少年良好的生活态度和美好的人生理念，从而使青少年成为一个信念坚定、生活丰富、爱心满怀、行动积极、人格健全的人。细细品读本书，使你提升心灵素养，让人生高扬智慧的风帆。

走近《青少年成长必读丛书》，读佳句箴言、阅生活哲思、知文明礼仪、晓为人处世，如与名人雅士畅谈，在文辞传递中慢慢领会怎样做人，细细斟酌如何走向成功。漫步书中，它似成长的驿站，滋润纯真的心灵；如良师益友，启迪智慧的头脑，体验成长的快乐！

我们诚挚地期望，本书能够陪同青少年朋友快乐成长，洗涤心灵，提升人生品位，打造成功、健康、理想的人生！

本书在编辑过程中引用了个别专家作者的观点和资料，在此对他们表示衷心的感谢！由于出版时间的紧迫性等多种原因，部分稿件在付梓出版前依然无法取得与作者的通联，在此谨致深深的歉意。敬请作者见到本丛书后，及时与我们联系，以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

联系方式：tengfeiwenhua@sina.com

囿于编者水平，加之时间仓促，难免有挂一漏万之憾，敬请读者朋友们指正，在此我们深表谢意！

编者

目 录

第一章 做最好的自己

开拓人生新境界	2	给自己积极的评价	20
我是自然的奇迹	3	自信是一种力量	23
别人的尺子无法量自己	4	自信让你成为独立的人	24
自信地投入生活	5	相信自己的判断	26
自信是渡水的帆	6	自信才有出路	27
成功从自信开始	8	相信自己是最棒的	28
自信是成功入场券	10	每个人都有闪光点	29
活出生命的色彩	10	自信可以后天培养	30
做自信的赢家	12	找到人生的坐标	32
点亮成功的心灯	15	成为天才的理由	33
拥有自信就成功了一半	17	只有相信才能做到	35
对自己友好一点	18	懂得欣赏自我	35

第二章 肯定自己的价值

我的生活我做主	38	在追求中成长	54
做自己的主宰者	39	让自己充实起来	59
每个人都与众不同	40	生活无定式,结局是开始	61
倾听内心深处的声音	41	向往高枝上的苹果	63
梦想让生命富有价值	43	追逐才有机会得到	64
梦想是人生最大的财富	44	追求自己想要的一切	65
唤起成功的梦想	45	每天给自己一点自信	67
把粘土变成城堡	46	不让雄心消磨掉	68
设定自己的航程	48	一个人不骑两匹马	69
全力以赴才有所成	49	做事有主见	71
忠诚体现自己的价值	50	自强激发潜能	73
奉献的人生才有意义	51	努力成就好运气	75
品格让自己不凡	52	态度决定高度	76
找一个适合自己的位置	53		

第三章 好心态成就自信人生

积极思考,挑战自己	78	好心情可以改变自己	92
凡事都会好起来	80	自信地谋求发展	94
以苦为乐,发现希望	81	在讥讽里找回自信	95
让微笑成为习惯	84	事情不会那么糟	96
牢牢把握住自己的心灵	86	换一种方式寻找出路	97
奇迹在逆境中涌现	87	逾越设限的人生	98
积极自信迎来生活的阳光	89	我们被时刻需要着	99

用热情唤醒自信	100	成败得失看心态	110
积极打量前方的路	102	征服自己,拥抱人生	112
相信幸福会来临	104	不断地鼓励自己	113
用乐观自信调动潜能	106	卸下包袱,自信上路	115
乐观带来信心	107	人生无绝境	117
让希望与信心常在	109	希望就在自己身上	118

第四章 克服弱点让自信飞扬

改变自己,活出自信	122	摆脱沮丧心理	144
自卑是成长的绊脚石	123	即使失望也不放弃	145
只要愿意,你就能摆脱自卑	126	不断充实自己的思想	148
走出自卑的阴影	128	天生我才必有用	149
由自卑向自信转变	130	我们需要敲门的勇气	150
提醒自己坚持下去	132	让自己有所提高	151
不为缺点而沮丧	133	相信自己能抓住机遇	152
没有必要过份自责	135	“自我暗示”的力量	154
远离嫉妒,拥抱自信	136	让自己充满激情	155
用自信送走偏激	137	永远别对自己说“不”	157
自信可以像蟑螂一样坚韧	139	告诉自己可以做得更好	158
让自以为是消逝	140	把“不好意思”丢到脑后	160
把弱点转化成优势	142	只有自己才能拯救自己	162

第五章 信念让生命扬帆远航

信念让生命之舟远航	164	不被他人意念所左右	167
追寻希望之光	165	依靠信仰迎接挑战	169

坚信自己的选择	170	必胜的信念再造成功	186
信念给人以无穷的力量	171	勇气是一种生存智慧	187
拥有班纳斯特这样的信念	172	做个有志之士	189
有信念就有机会	174	没有卖不出去的豆子	191
幸运就在不远处	176	永远保持斗志	192
信念是最坚韧的种子	178	不要让人偷走你的理想	194
恐惧来自我们的内心	179	信念帮自己掌握命运	195
勇于承担后果	180	有信心也要有行动	196
用信念指引探寻之路	182	在行动中坚定信念	199
鼓起勇气探知新领域	184		

不要做主人说开

第一章 做最好的自己

每个人都是自然界的奇迹，上天赋予了不同的人不同的特质。这些不同的特质，既让我们与其他人有所区别，又让我们做出与其他人不同的行为，进而在某一领域里取得独特的建树。而在这一过程中，最重要的是相信自己的力量，怀抱着自信前行。

当自信充满你的心间的时候，成功就离你不远了。因为，一分自信，一分成功；十分自信，十分成功。自信，就是通向成功的通行证。



开拓人生新境界

张伯驹在中国的文化史上是一个举足轻重的人物。他是河南项城人，生于官宦世家。自幼天性聪慧，7岁入私塾，9岁能写诗，享有“神童”之誉，曾与袁世凯的几个儿子同在英国人办的一所书院读书。毕业后，张伯驹进入袁世凯的陆军混成模范团骑兵科受训，并由此进入军界。其后在军阀曹锟、吴佩孚、张作霖等部任职，曾任过提调参议。由于他的身份特殊，与当时的达官贵人多有往来。要以他当时的身份，在军队里觅个高级军官混混，那是轻而易举的事情。但他心里清楚，他厌倦军队生活，而他喜爱的则是读书、陶冶性情的文化艺术活动，于是，便不顾双亲和众人的反对，毅然退出军界。

退出军界后，他利用自家的优越条件，在家藏的古典文史书中找到一方驰骋的天地，各种古书典籍陪伴他度过了无数个日日夜夜。他乐于和文人雅士们交往，经常和他们一起聚会，一起歌吟畅咏，填词作画。他学唱京剧并登台演出，鉴赏并收藏古董墨宝，开展各种文化艺术活动。

他的父亲生前曾参与创办中国盐业银行，并为银行投资20万元，任董事长一职。死后留下偌大一份家业，张伯驹对此却毫无兴趣，后来在母亲的百般相劝和苦求下，才就任盐业银行董事长兼总稽核之职。母亲实指望他继承父业和财产来振兴家业，可实际上，他只是挂了个董事长之名，很少过问银行之事，而专爱书画、戏曲等艺术，且在这些方面表现出非凡的天赋。他的诗词著述颇丰，京剧艺术造诣很深，经常同当时的名家登台演出，不仅轰动京城，而且影响涉及全中国。

诚如国画大师刘海粟所说：“他是当代文化高原上的一座峻峰。从他那广袤的心胸涌出四条河流，那便是书画鉴藏、诗词、戏曲和书法。四种姐妹艺术互相沟通，又各具性格，堪称京华老名士，艺苑真学人。”

没有做一个高官巨贾，但是却成了“当代文化高原的一座峻峰”，这也是张伯驹先生的最大收获吧。一个人连“做自己”的勇气都没有，还谈什么

事业成功，人生辉煌？当一个人真正“成为自己”时，才有可能满怀信心地开拓人生的新境界。



我是自然的奇迹

遗传学家阿蒙兰·辛费特曾说过：“在世界的全部历史上，从来没有别人和你完全一样，在那无限遥远的将来也决不会再有另一个你的。”

他的思想和奥格·曼狄诺的提法“我是自然界最伟大的奇迹”如出一辙。

你是一个极其特殊的人，为了捍卫生存的权利，出生之前就已进行了优胜劣汰的殊死争斗。那是一场角逐一个单一的目标，即一个含有细微核子的宝贵卵子的大竞争，争夺的目标比针尖还小，精子本身，也要放大几千倍肉眼才能看得到。你一生中最具有决定性的战役，就在这样极轻微的程度下打响了。

精子的染色体，含有由父亲和他的祖先所提供的一切遗传原料与意向；卵子的染色体，含有母亲和她的祖先所提供并可以遗传的特性。你的父亲和母亲，则代表上亿年人类生存斗争的顶点。有一个最快乐、最健康，得到胜利的独特精子，与那正在等待的卵子结合，而形成一个微小的活细胞。

于是，对于你来说，当世最最重要的那个人的生命便开始孕育，而在那一刻你已经是冠军了。当你来到人世间，面对一切实际的目的，无论它有多么高远，你都能达到。因为，你从过去的巨大储藏库中，继承了达到目的所需的一切潜能与力量。

你是与生俱来的冠军。无论妨碍你的是何等的困难和不幸，但与结胎之战时所克服的困难比较起来，前者还不及后者的十分之一。记住：对于活着的人，胜利乃是内藏的。如果你有这样一个认识和信念，必将激发起有助于成功的无比坚定的热忱。



别人的尺子无法量自己

《钻石宝地》一书的作者拉塞尔·H. 康维尔发现，至少有 95% 的人，其生活多多少少受到自卑感之害，数百万不能成功与幸福的人，也受到自卑感的严重阻碍。

卑下与优越是一枚铜币的两面，只要了解这枚铜币本身是假造的，问题就解决了。

你应该认识到：你不“卑下”；你不“优越”；你只是“你”。

你身为一个人，不必与别人比较高下，因为地球上没有人和你一样。你是一个人，你是独一无二的，你不“像”任何一个人，也无法变得“像”某一个人，没有人“要”你去像某一个人，也没有人“要”某一个人来像你。

上帝并没有创造一个标准人，他使人类有个别独特之分，犹如他使每一片雪花有个别独特之分一般。

上帝造人，有高矮、大小、肥瘦、黑白、红黄之别，他并不偏好某个大小、形状与肤色。有一次林肯说过：“上帝一定爱普通人，因为他造了许许多多。”这句话错了，并没有所谓的“普通人”，人没有所谓“高级”或“普通”的格式。如果他说：“上帝一定爱不普通的人，因为他造了许许多多。”这句话或许更接近事实。

不要拿“他人”的标准来衡量自己，因为你不是“他人”，也永远无法用他人的高标准来衡量自己；同样的，他人也不该以你的标准来衡量他们自己。只要你了解这个简单、明显的真理，接受它、相信它，你的自卑感就会消失得无影无踪。

不要过分关心别人的想法。你过分关心“别人的想法”时，你太小心翼翼地想取悦别人时，你对于别人真正是假想的不欢迎过分敏感时，你就会有过度的否定反馈、压抑以及不良的表现。



自信地投入生活

《从失败到成功的销售经验》一书的作者弗兰克·贝特格讲过这样一个故事：一个纽约的商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，顿生一股怜悯之情。他把1美元丢进卖铅笔人的盒子里，就准备走开，但他想了一下，又停下来，从盒子里取了一把铅笔，并对卖铅笔的人说：“你跟我都是商人，只不过经营的商品不同，你卖的是铅笔。”

几个月后，在一个社交场合，一位穿着整齐的推销商迎上这位纽约商人，并自我介绍：“你可能已经记不得我了，但我永远忘不了你，是你重新给了我自尊和自信。我一直觉得自己和乞丐没什么两样，直到那天你买了我的铅笔，并告诉我我是一个商人为止。”

“推销员”一直做乞丐，不就是因为缺乏自信心吗？就是从纽约商人的一句话中，“推销员”找到了自尊和自信，并开始了全新的生活，从中不难看出自信心的威力。缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。对此，贝特格曾有过切身的体会。

贝特格曾参加过一个在北卡罗来纳州查勒提开办的由田纳西纳什维尔的梅里尔指导的全日制培训课程。培训结束后，梅里尔先生将贝特格留下说：“你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个全国优胜者。我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，你能冲破一切困难获得成功。”

说真的，贝特格细细品味这些话时，他惊呆了。你必须理解贝特格当时的处境，才有可能意识到这些话对他有多大的影响。他回忆道：“当我是个小男孩时，我长得很小，即使在穿得最多时也没超过120磅。我上学后，从五年级开始，放学后和周六的大部分时间都在工作，运动方面也不是很活跃。另外，我还很胆小，直到17岁才敢和女孩约会，而且还是别人指定给我的一个盲目性约会。一个从小镇中出来的小人物，希望回到小镇上一年赚上5000美元，我的自我意识仅限于此。现在却突然有一个受我尊敬的人对

我说“你能成为一个了不起的人。”所幸的是，贝特格相信了梅里尔先生，开始像一个优胜者一样思想、行动，把自己看成优胜者，于是，他真的就像个优胜者了。

贝特格说：“梅里尔先生并未教很多推销技巧，但那年年底，我在美国一家有 70 多名推销员的公司中，推销成绩列第 2 位。我从用克莱斯勒车变成用豪华小汽车，而且有望获得提升。第二年，我成为全州报酬最高的经理之一，后来我成为全国最年轻的地区主管人。”

贝特格遇到梅里尔先生后，并不是获得一系列全新的推销技巧，也不是他的智商提高了 50 点，只是梅里尔先生让他确信自己有获得成功的能力，并给了他目标和发挥自己能力的信心。如果贝特格不相信梅里尔先生，梅里尔先生的话对他就不会有什么影响。

奥格·曼狄诺曾说过：“生活对于任何一个男女都非易事，我们必须要有坚忍不拔的精神；最要紧的，还是我们自己要有信心。我们必须相信，我们对一件事情具有天赋的才能，并且，无论付出任何代价，都要把这件事情完成。当事情结束的时候，你要能够问心无愧地说：‘我已经尽我所能了。’一个人只要有自信，那么他就能成为他希望成为的那样的人。”



自信是渡水的帆

一位名人说：“我们对自己抱有信心，将是别人对自己萌生信心的绿芽。”由此可见自信是多么重要！我们的自信，能直接奠定我们在别人心目中的地位，在很大程度上改善我们的人生处境，从而提升我们的人生价值。

10 岁的詹妮，总感觉自己不够漂亮，所以走路时总是低着头，更不敢往人多的地方走。她认为，在家里，漂亮的姐姐和活泼的弟弟占据了父母的全部爱心，所以她常常做“隐形人”。在学校，她从来不主动举手发言，成了被老师和同学们忽略的学生。

一天在上学的路上，一家饰品店的橱窗中摆放的一个粉色头花吸引了詹妮。詹妮非常喜欢，就买了下来，并把它带在头上。商店里的阿姨不断称赞

带上头花的詹妮很漂亮，因为从来没有人如此热烈地夸奖她，所以她开心地在镜子前照来照去，不由自主地抬起了头，她发现现在的自己真的很漂亮。她急于让大家看看自己的漂亮模样，以至于出门时与人撞了一下都没在意。

詹妮仰着头走进教室，迎面碰上了她的老师，“詹妮，你抬起头来真美啊！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

“詹妮，你抬起头可真漂亮啊！”周围的同学都带着诚恳的微笑和她打招呼。

下午放学了。詹妮仰着头回到家里。“詹妮，我的宝贝儿，你今天抬起头来真漂亮！”父母亲热烈地拥抱着她。

就在这一天里，詹妮得到了许多人的赞美，她认为这一定是自己头花的功劳。晚上，回到自己的房间，开心的詹妮跑到镜前去照，啊，头花呢？突然她想到饰品店时和一个人撞到了，肯定那个时候头花就掉了。

这时，詹妮陷入了沉思：既然头花掉了，为什么大家都这么赞赏我呢？今天的我有什么特别的地方吗？

她一点一点地回忆，原来老师、同学和爸爸妈妈都说了“你今天抬起头来真漂亮”的话，哦，原来秘密就在这里！

后来，詹妮把头抬了起来，不再自卑，她发现抬起头来看世界真的很美。

一个人缺乏自信，就好像汪洋大海上漂浮着的一棵浮萍，无着无落，无依无靠。从这层意义上说，自信就是自己心中的巨人，拥有了自信，就是拥有了渡过海洋、抵达彼岸的船。

所谓自信，是指凡事对自己持相信和肯定的态度，以“我能”为信念，是一种积极的心理状态和可贵的进取精神。人的一生是曲折坎坷的。在追求学业和事业的路上，更不会事事如意、一帆风顺，而自信正是黑暗中的一盏灯、风浪中的一面帆，是登山的云梯、渡水的帆舟，它给人通往成功的勇气 and 希望。在现实生活中，自信是大力之神，它有着一股神奇的魔力，可使弱者变强，强者更强。

有没有决心和信心，这是事情能否成功的前提条件。古人云：“疑事无功，疑行无名。”缺乏决心和信心的人，往往优柔寡断，常常错失良机。自信是成功的第一步，一个人如果对自己所从事的工作没有自信，那么，他就

会连一点儿小困难也克服不了。俄国大诗人普希金说：“大石拦路，勇者视为进步的阶梯，弱者视为前进的障碍。”只要相信自己的力量，树立必胜的信心，尽自己最大的努力，就一定会获得成功的。

物理学家丁肇中在 1972 年担任麻省理工学院教授时，提出制造新探测器以寻找新粒子的想法，却被物理学界认为是“妄想”而遭到了公开批评。但丁肇中很自信，他带领实验组进行了长达十年的艰苦实验，终于证明有一种新粒子存在，从而获得了诺贝尔奖。显而易见，是自信为丁肇中照亮了成功之路，在别人认为不可能时，他相信自己，确认自己设想的正确性，正是凭着一股子干劲和韧性，他最终获得了殊荣。

自信赐予人成功的力量，使人能在荆棘中开辟一条坦荡之路，在暴风雨中固守一片鲜花盛开之地。诚然，事业上的成功是由多方面因素促成的，但自信却是成功者必备的特质。

闻名于世的音乐巨匠贝多芬说过：“公爵，你所以成为一个公爵，只是由于偶然的出身，而我所以成为贝多芬全靠我自己。公爵现在有的是，将来有的是，而贝多芬却只有一个。”联想到贝多芬在失聪后仍为人类创作传世名曲——《生命交响曲》的事实，我们感受到了“我要活下去，我要为人们留下美好的乐曲”那闪光的自信心，自信伴随他走过生命的旅程，而《生命交响曲》正是一曲歌颂自信的伟大乐章。



成功从自信开始

著名的诗人流沙河是这样描述自信的：“自信是石，敲亮星星之火；自信是火，点燃熄灭的灯；自信是灯，照亮前行的路；自信是路，引人走向黎明。”

是的，我们生命中的每一个黎明都是从自信的地平线上升起的，每一座成功的金字塔都是由自信的石块砌成的。做一件事如果没有信心，那么你就失败了一半；相反，如果你充满了自信，那么你就成功了一半。如果一个人在自信的情况下失败了，那他会更加发奋努力，因为他有坚韧的追求成功、