



从小事做起是一种良好的习惯。它督促孩子不浪费一点一滴的时间，
懂得一寸光阴一寸金；让他们学会不浪费粮食，
懂得粒粒皆辛苦。从小事做起是一种正确的心态，
它要求孩子不好高骛远，懂得千里之行，始于足下；
让他们明白成功得来不易，需要长时间的坚持不懈，
让他们遇到挫折不气馁，因为只要每天进步一点点，
就一定能获得成功。

◎给学生的 100 条建议◎

积蓄 心灵的力量

『改变命运从解决心灵困惑开始』

汪洪◎主编

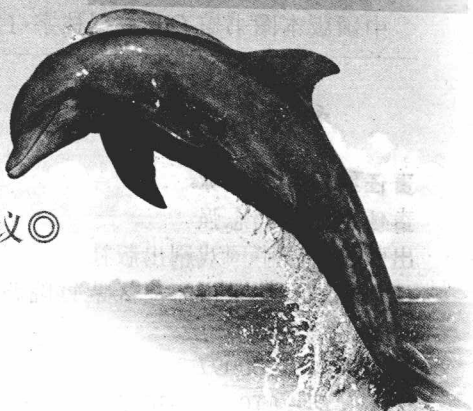
中国戏剧出版社



从小事做起是一种良好的习惯。它督促孩子不浪费一点一滴的时间，
懂得一寸光阴一寸金；让他们学会不浪费粮食，
懂得粒粒皆辛苦。从小事做起是一种正确的心态，
它要求孩子不好高骛远，懂得千里之行，始于足下；
让他们明白成功得来不易，需要长时间的坚持不懈；
让他们遇到挫折不气馁，因为只要每天进步一点点，
就一定能够获得成功。



医药学院 610 2 07030507



◎给学生的 100 条建议◎

积蓄 心灵的 力量

『改变命运从解决心灵困惑开始』

汪洪◎主编



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给学生的 100 条建议/汪洪主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007.6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

I. 给… II. 汪… III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085987 号

积蓄心灵的力量

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 90

字 数: 1520 千字

版 次: 2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

定 价: 439.00 元 (全 18 册)

版权所有 违者必究



编者絮语

人的一生是神奇的，每个人的一生也是不同的。有的人成功，有的人失败；有的人是生活的佼佼者，有的人终生碌碌无为……成功者之所以成功，往往得益于别人的一句话、一个建议、一本好书，失败者之所以失败，往往是因为一个不良的学习或生活习惯、缺乏智者的教诲。

学生还未走入社会的大门，等待他的是多叉路，而且学生正处在人生观、世界观、价值观形成的可塑时期，人生的画卷该如何描绘，面对多叉路口又该如何选择，这些都需要家长、学校和社会正确的引导和智慧的教导。所以，给学生一些良好的建议，帮助学生快乐生活并走向成功，是每一个人的责任。

本套《丛书》是一套为学生量身定做的励志读物。它提供了100条能让学生终生受益的建议，将学生立志、奋斗、忍耐、宽容、乐观、谦逊、求知、自信、诚信、思考、创



新、探索、惜时、交友、博爱等人生成功路上必不可少的品行娓娓道来，通过引导学生养成良好习惯，不断修炼自己的品行，领悟人生处世哲理，最终以积极向上的人生态度快乐地面对生活，并实现自己的人生目标与人生价值。每条建议都采用充满智慧的观点和生动的故事加以说明，毫无刻板、说教之感，读起来就像看故事，倍感亲切，符合学生的阅读心理。学生在紧张的学习之余，轻松地阅读这套丛书，犹如聆听智者的教诲，从中感受智慧的力量，必定受益匪浅。

《丛书》信息丰富，内容科学，风格活泼，可操作性强，方便实用。

编者

2007年6月



目 录

信念是值得终身携带的东西	(1)
信念是力量的源泉	(1)
信念支撑灵魂	(7)
信念改变生活	(12)
伟大的信念会创造奇迹	(15)
信念足以拯救生命	(20)
把信念化为强大的动力	(24)
坚定你的人生信念	(26)
自信是一种魔力	(28)
自信可以创造奇迹	(29)
自信可以改变生活	(35)
相信自己能赢, 就一定能赢	(38)
拒绝说“我不能”	(40)
看重自己, 珍惜自我	(45)
相信自己是最棒的	(48)
自信让丑小鸭变成白天鹅	(51)



自信成就一位总统	(52)
逃出囚禁自己的塔	(54)
我“骄傲”，源于我自信	(56)
 坚强是成功路上的一把利剑	 (59)
坚强给你一线光明	(60)
坚强能战胜坎坷与磨难	(64)
坚韧的意志力，是克服一切困难的利器	(67)
成功需要坚强的意志	(70)
做一个意志坚强的人	(73)
刚毅而执著的“铁娘子”	(76)
 锲而不舍，金石可镂	 (81)
贵在持之以恒	(82)
坚持了，就成功了	(84)
执著是通向成功的捷径	(89)
作出“再坚持一下”的努力	(92)
放弃，意味着失去机会	(97)
决不轻言放弃	(99)
认准的路就要坚定地走下去	(104)
追逐着，并坚持不懈	(112)



顽强拼搏，自强不息	(117)
顽强就是被打倒多次后总能站起来	(117)
毅力是世界上最大的力量	(121)
坚毅的人不会被打倒	(123)
自强不息，奋斗不止	(128)
一个残疾人圆了作家梦	(130)



信念是值得终身携带的东西

罗杰·罗尔斯曾这样说过，在这个世界上，信念这种东西任何人都可以免费获得，所有成功者最初都是从一个小小的信念开始的。

由此我们可以看出，信念的力量是多么的神奇，它能够帮助一个人克服困难，同时也是战胜困难的源泉。越是在艰苦的环境中，就越能体现信念的伟大作用，之所以伟大，因为它会让人在任何环境下奋起！如果一个人没有坚定不移的信念，就会丧失斗志和力量，而信念就像逆境中扬起的风帆，带着我们驶向成功的彼岸，它能让我们在顺境中充分利用有利条件，不断向前，在逆境中给我们力量，让我们坚持不懈。

觉是一个瞬间

信念是力量的源泉

当一个人极度地渴望成功和充满强烈的自信的时候，那么他心中的信念之火定会熊熊冲天；而当他的信念之火



不熄的时候，更会增强他的自信，激励他走向成功的目标。

生命的乐章要奏出强音，必须依靠信念；青春的火焰要燃得旺盛，必须仰仗信念。

有人说，信念犹如火焰，当阴霾蔽日之时，指给你奔向光明的前程；有人说，信念宛似温泉，当冰凌满谷之时，冲荡的你身心暖融融；有人说，信念好比葛藤，当你向险峰攀登之时，引你拾级而上；也有人说，信念就像金钥匙，当你置身于人生迷宫之时，助你撷取皇冠上的明珠。

信念并不深奥，说穿了可能比一切都更浅白，更明了：信念其实就是相信自己，相信胜利，相信自己所确定的目标，相信自己为达到这一目标所具备的能力。

怀疑是信念之星的雾霭，在人迷离的时候，遮住了人的双眼；动摇是信念之树的蛀虫，在飓风袭来的时候，折断挺拔的枝干；朝秦暮楚是信念之舟的礁屿，在潮汐起落的时候，阻止了奔向理想彼岸的行程。

一个人拥有绝对的信念是最重要的，只要有信念，力量会自然而然生。

任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。千万不要让形形色色的迷雾迷住了你的眼睛，不要让迷雾俘虏了你。你面临的迷雾也许不只是弥漫在加利福尼亚上空的，它们在任何时候、在任何



地方都可能会出现。

信念在人的精神世界里是挑大梁的支柱，没有它，一个人的精神大厦就极有可能会坍塌下来。

信念是力量的源泉，是胜利的基石。

有一年，一片茫茫无垠的沙漠上，一支探险队在那里负重跋涉。

阳光很强烈，干燥的风沙漫天飞舞。而口渴如焚的探险队员们没有了水。

水是队员们穿越沙漠的信心和力量之源，甚至是苦苦搜寻的求生目标。

这时候，探险队的队长从腰间拿出一只水壶。说：“这里还有一壶水。但未穿越完沙漠之前，谁也不能喝。”

那水壶从探险队员们手里依次传递开来，沉沉的。一种充满生机的幸福和喜悦在每个队员濒临绝望的脸上弥漫开来。

终于，队员们一步步挣脱了死亡线，顽强地穿越了茫茫沙漠。他们喜极而泣的时候，突然想到了那壶给了他们精神和信念以支撑的水。

拧开壶盖，汩汩流出的却是满满的一壶沙。

在沙漠里，干枯的沙子有时候可以是清冽的水——只要你的心里驻扎着拥有清泉的信念。

“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立的话。”这是著名的黑人领袖马丁·路德金的



名言。

纵观在事业上有成就的人，在其起步时都是信誓旦旦。巴甫洛夫曾宣称：“如果我坚持什么，就是用炮也不能打倒我。”高尔基指出：“只有满怀信念的人，才能在任何地方都把信念沉浸在生活中并实现自己的意志。”事实已经反复证明，自卑，是心灵的自杀。它像一根潮湿的火柴，永远也不能点燃成功的火焰。许多人的失败在于，不是因为他们不能成功，而是因为他们不敢争取。而信念，则是成功的基石。道理很简单：人们只有对他所从事的事业充满了必胜的信念，才会采取相应的行动。如果没有行动，再壮丽的理想也不过是一片没有曝光的底片，一幅没有彩图的镜框而已。

信念既然是成功的基石，那么，怎样才能树立起人生的信念呢？在希腊帕尔纳索斯山南坡上，有一个驰名整个古希腊世界的戴尔波伊神托所，据文献记载，在它的入口处人们可以看到刻在石头上的字，就是“认识你自己”。认识自己，谈何容易。现在，有许多青年想跻身于文学之路，可是，其中的相当一部分人连最起码的文学素养与生活积累都不具备，怎么能登上文学之山呢？要知道一个人在不适合自己的路上屡屡摔跤以后，自信心就会渐渐泯灭。当然，承认一条路不是自己应该选择的，这是痛苦的，需要有点勇气，但倘若一生都不敢正视它，而踉踉跄跄走在对自己完全不适合的路面上，那不更痛苦吗！正确



地认识自己，根据自身的条件和实际的可能及时转向，自己的长处得以发挥，就会感到自己并不比别人笨，你有不及别人的地方，而别人也有不及你的地方，胜利的信念便会由此产生并不断得到增强。

正确地选择了事业上的突破口，并对此充满了必胜的信念，并非意味着成功便唾手可得了。阿西摩夫一星期七天都坐在堆满了各种书报的办公桌旁，从中吸取知识的琼浆；他的脑海里经常同时酝酿着三四个创作题材；每天坚持至少打字八小时，终成一代文学巨匠。可见，信念能使人产生持之不懈的力量，没有与勤奋结伴的信念，再往前迈一步，便会跌入自卑的枯井。生活的辩证法就是如此。

对科学信念的执著追求，促使居里夫人以百折不挠的毅力，从堆积如山的矿物中终于提炼出珍贵的物质——镭。就此，她曾作如是说：

“生活对于任何一个男女都非易事，我们必须有坚韧不拔的精神，最要紧的，还是我们自己要有信念。我们必须相信，我们对每一件事情都具有天赋的才能，并且，付出任何代价，都要把这件事完成。当事情结束的时候，你才能够问心无愧地说：‘我已经尽我所能了。’”

“有一年的春天里，我因病被迫在家里休息数周，我注视着我的女儿们所养的蚕结着茧子。这使我感兴趣，望着这些蚕固执地、勤奋地工作着，我感到我和它们非常相似。像它们一样，我总是耐心地集中在一个目标。我之所



以如此，或许是因为有某种力量在鞭策着我——正如蚕被鞭策着去结它的茧子一般。

“在近50年来，我致力于科学的研究，而研究，基本上是对真理的探讨。我有许多美好快乐的记忆。少女时期我在巴黎大学，孤独地过着求学的岁月；在那整个时期中，我丈夫和我专心致志地，像在梦幻之中一般，艰辛地坐在简陋的书房里研究，后来我们就在那儿发现了镭。”

信念，坚贞最可贵，雷击而不动，风袭而不摇，火熔而不化。拥有这样信念的人，生活才更加充实，生命才更加绚烂。

信念好比航标灯射出的明亮的光芒，在朦胧浩淼的人生海洋中，指引着人们走向辉煌。高高举起信念之旗的人，对一切艰难困苦都无所畏惧。相反，信念之旗倒下了，人的精神也就垮了下来，而从来就不曾拥有过信念的人对一切都会畏首畏尾，在漫长的人生旅途中抬不起头，挺不起胸，迈不开步，整天浑浑噩噩，看不到光明，因而也感受不到人生的幸福和快乐。

信念来自对成功的渴求和对自己实力的自信，又对成功和自信起极大的推动作用，主要表现在：

第一，信念可以排除恐惧、不安等消极因素的干扰，使人在积极肯定的心理支配下，产生力量，这种力量能推动我们去思考、去创造、去行动，从而完成我们的使命，实现我们的心愿。



第二，面对充满诱惑和多变的世界，面对许多不确定的因素，有信念的人，能坚守自己的理想和目标而不动摇，从而按自己的心愿，以自己的方式走向成功和卓越。

第三，信念生信心。信心可以感染别人，一方面激发别人对你的信心，另一方面使更多的人感染到信心。这样容易赢得他人的好感，具有良好的人缘。而人缘好，机会就多，这样成功就会变得更加容易。

成功学家拿破仑·希尔说：“有方向感的信念，令我们每一个意念都充满力量。”

美国前总统里根说：“创业者若抱着无比的信念，就可以缔造一个美好的未来。”

所以，要想让人生过得好，须将信念之旗举得高高。

信念支撑灵魂

基督教诞生之初，在罗马帝国遭到残酷压制，信徒们动辄被流放、判刑，甚至钉十字架、烧死，但他们绝大多数人始终不屈。这些事情在今天有人觉得不可思议，怎么能拿自己的性命开玩笑？其实，人们忽视了信仰的巨大力量。正是建立心中理想世界的强大信念，支撑了他们坚强的灵魂。

当今社会里，我们当然不须面对如此艰难困苦，但强大信念并非没有价值了。只有具备了足够强的信念，我们



才能在落魄和遭遇挫折后仍永远坚定地向目标迈进。

有一个法国人，42岁仍一事无成，他也认为自己简直倒霉透了：离婚、破产、失业……他不知道自己的生存价值和人生的意义。他对自己非常不满，变得古怪、易怒，同时又十分脆弱。

有一天，一个吉普赛人在巴黎街头算命，他随意一试。

吉普赛人看过他的手相之后，说：

“你是一个伟人，您很了不起！”

“什么？”他大吃一惊，“我是个伟人，你不是在开玩笑吧？！”

“您知道您是谁吗？”

“我是谁？”他暗想，“是个倒霉鬼，是个穷光蛋，我是个被生活抛弃的人！”

但他仍然故作镇静地问：

“我是谁呢？”

“您是伟人，”吉普赛人说，“您知道吗，您是拿破仑转世！您身体流的血、您的勇气和智慧，都是拿破仑的啊！先生，难道您真的没有发觉，您的面貌也很像拿破仑吗？”

“不会吧……”他迟疑地说，“我离婚了……我破产了……我失业了……我几乎无家可归……”

“嗨，那是您的过去，”吉普赛人说，“您的未来可不



得了！如果先生您不相信，就不用给钱好了。不过，5年后，您将是法国最成功的人啊！因为您就是拿破仑的化身！”

他表面装作极不相信地离开了，但心里却有了一种从未有过的伟大感觉。他对拿破仑产生了浓厚的兴趣。回家后，就想方设法找与拿破仑有关的书籍著述来学习。渐渐地，他发现周围的环境开始改变了，朋友、家人、同事、老板，都换了另一种眼光、另一种表情对他。事情开始顺利起来。

后来他才领悟到，其实一切都没有变，是他自己变了：他的胆魄、思维方式都在模仿拿破仑，就连走路说话也在模仿拿破仑。

13年以后，也就是在他55岁的时候，他成了亿万富翁，法国赫赫有名的成功人士。

信念是奇迹的萌发点，纵观古今中外凡能成大事者，无不都是从一个小小的信念开始。

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长，他出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民窟。这里环境肮脏，充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。在这儿出生的孩子，对各种罪恶耳濡目染，他们从小逃学、打架、偷窃甚至吸毒，长大后很少有人从事体面的职业。然而，罗杰·罗尔斯是个例外，他不仅考入了大学，而且成了州长。

在就职记者招待会上，一位记者对他提问：是什么把