

不坚强的孩子难远行——与其步步惊心，不如强悍上路！

世界如此险恶 让你的孩子内心强大

小头爸爸◎著

童心是块田，

种什么长什么。

如果我们在播种的时候

不能帮他们选下

足够多的坚强之种，

那么将来田里的收成如何自然可想而知。



世界如此险恶，成年人尚且应接不暇，我们的孩子又该怎么办？

中国文联出版社
CHINA FEDERAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

世界如此险恶, 让你的孩子内心强大 / 小头爸爸著. — 北京 :
中国画报出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5146-0287-6

I. ①世… II. ①小… III. ①儿童教育: 家庭教育 IV.
①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 219990 号

世界如此险恶, 让你的孩子内心强大

出版人: 田 辉

著 者: 小头爸爸

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行
部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京中印联印务有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16 开 (787mm×1092mm)

印 张: 14.75

版 次: 2012 年 1 月北京第 1 版 2012 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0287-6

定 价: 26.80 元

做专业的父母，养强悍的孩子

“我们生活在受威胁的世界里。”这是多丽丝·莱辛，一位以八十八岁高龄荣获 2007 年诺贝尔文学奖的老奶奶的一句获奖感言。尽管我们并不确切了解莱辛眼里的那些威胁究竟指向哪里，但毋庸置疑的是，人类的确在变得越来越“虚弱”，越来越无奈，越来越不安……

托信息时代资讯快捷灵便的福，无数的天灾人祸每每得以在第一时间、第一现场下重复且精准地刺激着我们的心脏；托前所未有的商业盛世的福，我们尽情享有了先祖们用所有的想象力都难以企及的物质与财富，却在不知不觉间失去了对尊严、对自由的随心掌控。于是，我们渐渐变得焦虑、浮躁、抱怨重重，却又必须得过且过。因为，我们要生活，我们要赚钱。

然而，理想几度缩水，现实触目荒芜。有人戏言，当今世界，吃屎有多难，赚钱就有多难，站着赚钱就更难。听来刺耳，细究却更是不堪。于是，在大多数成年人那里，一些原本坚不可摧的对事业、对成功的意愿，如今早已褪去了悸动的光环，换做了安贫乐道的淡然。

世界如此险恶，成年人尚且应接不暇，我们的孩子又该怎么办？

这是一个天大的问题，一个远比我们父母自身的困扰更严重的问题。谁让我们亲手把他们带到了这个世界，并且爱他们胜过一切呢！

童心是块田，种什么长什么。如果我们在播种的时候不能帮他们撒下足够多的坚强之种，那么将来田里的收成如何自然可想而知。

父母做梦都希望自家的孩子轻松成才，但必须正视的是，在此之前，他们首先要被历练成人。这个过程艰苦卓绝，却又无可回避。父母终究不会是孩子可以仰仗一生的依靠，唯有内心强大，自动自发，他们在将来才可能得以自保。

天下父母，放眼望去，真正忧患子女将来能否成名成家的没有多少，但忧患他们不能立身处世、不能快乐过活的却比比皆是。于是，一通熙熙攘攘风风火火之后，很多父母开始回归和反省——是去争取浮名，还是去塑造心灵？是粉饰眼前，还是储蓄明日？

一个能够成为百米冠军的孩子，未必跑得好马拉松，因为在人生的赛场上，最重要的不是能跑多快，而是能跑多远。

我们的孩子迟早要远行，有见地的父母不会用物质来塞满他们未来的行囊，但却一定会刻意强化他们内心。内心强大的孩子可以做任何凶险环境下的“不倒翁”——偶尔踉跄，却绝不倒下。何况，挫折和风浪并非百分百的消极，许多时候，它们甚至会成全一个孩子的闪亮人生。

本书无意渲染世界的险恶，无数哲人早就说过，“险恶是生存的法则，痛苦是人生的常态”，谁也不必大惊小怪。但本书有意强调的却是，一定不要忽略对孩子内心抗压能力的培养，否则，“播下龙种，收获跳蚤”的结局未必不会出现。

为人父母其实是个专业性很强的工作，可惜大部分父母未经任何培训即已上岗。教育下一代的能力远远不是靠个人经验和直觉就能够达成的，做父母，做一个称职的好父母，我们还需要准备很多，很多。

阅读书籍永远是常规教育的一部分——无论是教育我们的孩子，还是装备我们自己。抽空教孩子了解一下本书的精华吧，这是无数成功父母们的“栽种”宝典，更是“强悍”孩子们的力量来源。

不坚强的孩子难远行。与其步步惊心，不如强悍上路！

目 录

第一章 未来有多艰险，孩子就要有多勇敢.....	1
1. 强大的内心，要靠勇敢来支撑.....	1
2. 既然做梦，不妨做大一点.....	3
3. 孩子想做什么，就让他大胆去做.....	9
4. 让孩子勇于尝试，即使失败也是好事.....	12
5. 越多磨难，越多勇敢.....	14
6. 父母需要大胆放手让孩子去冒险.....	16
7. 过分的保护只会让你的孩子成为“易碎品”.....	18
8. 勇敢不只是冒险，还要勇于承担责任.....	22
9. 遇到困难绕路走，最后只会无路可走.....	24
10. 胆小的孩子吃不开.....	26
11. 胆子可不是吓大的.....	28
12. 宁愿让他犯错，也不要让他为错误找借口.....	30
第二章 世界再寒冷，也要让孩子心中有阳光.....	35
1. 教会他生存之前，先教会他微笑吧.....	35
2. 没什么比给孩子一个快乐的童年更重要.....	37
3. 生活不是童话，乐观才能长大.....	39
4. 在黑暗中等待光，告诉孩子悲伤终究会过去.....	42
5. 打开封闭的心，让孩子笑对人生.....	43
6. 给孩子再多财富，也不如给他一个希望.....	46
7. 既然不能守他一辈子，就别舍不得让他受苦.....	49
8. 遭遇逆境时，教孩子多看好的一面.....	51
9. 父母的期望过高，小心压弯孩子瘦弱的腰.....	53
10. 现在就开始，打造你的阳光宝贝.....	56

第三章 孩子不自信，就没有和这个世界去拼的资本..... 60

1. 没有自信，一切无从谈起..... 60
2. 让孩子明白自己就是独一无二的..... 62
3. 经常告诉孩子“你一点都不笨”..... 65
4. 既然挫折迟早要来，不如让它来得早一些..... 67
5. 别怕孩子受打击，那可能正是自信心的来源..... 70
6. 相信自己的孩子，告诉他“你一定行”..... 73
7. 每个孩子都有一个无价的未来..... 76
8. 父母的赞美和鼓励对孩子至关重要..... 78
9. 前路再艰险，父母也不能代替孩子去走..... 80
10. 用你的鼓励点燃孩子的潜能之火..... 82

第四章 让孩子积蓄“积极能量”..... 87

1. 让孩子迈出属于自己的第一步..... 87
2. 竞争意识提前培养，爱“争”才会赢..... 89
3. 与其抱怨，不如改变，告诉孩子发牢骚是没有用的..... 91
4. 在孩子心中埋下梦想的种子..... 93
5. 积极心理暗示法——让孩子学会给自己打气..... 97
6. 孩子想做什么就让他去做！先别管对与错..... 99
7. 前思后想，不如就看眼前..... 100
8. 鼓励孩子去做自己不敢做的事..... 102

第五章 趁早把你的孩子“赶”出家门..... 106

1. 父母不放手，孩子难自立..... 106
2. 父母不狠心，儿女不成人..... 108
3. 孩子的人生，你不能替他走..... 111
4. 孩子不独立，拿什么去竞争..... 113
5. 脱离父母的羽翼，才能学会飞翔..... 116
6. 不要代替孩子决定和思考..... 117
7. 好父母只提供忠告建议，决定权交给孩子自己..... 119

8. 让孩子随大流, 只会被大流所淹没	121
9. 做自己就好, 不必让全世界都满意	124
10. 为什么外国的孩子更独立	126
11. 允许孩子犯错, 让他“自食其果”不是坏事.....	129
第六章 不懂得知足的孩子, 给他全世界也不会快乐	132
1. 不让他做天才, 就让他做自己.....	132
2. 别让他们觉得优越的生活是理所当然	134
3. 只看你拥有什么, 不看你没有什么	137
4. 再美的将来, 也不该以牺牲.....	139
5. 给孩子他想要的, 不要给他你想给的	142
6. “富二代”还能富几代.....	144
7. 孩子不是“超人”, 不要苛求他完美.....	147
第七章 制造“神童”, 只会抹杀孩子的天性	151
1. 过度“早教”, 小心适得其反	151
2. 天才不可强求, 神童无法制造.....	153
3. 只要孩子快乐, 普通点又有何妨.....	156
4. 要看孩子的兴趣, 而不是父母的兴趣	159
5. 让孩子做自己愿意的事	162
6. 分数在孩子的将来面前, 不值一提	165
7. 别让孩子陷入“高分低能”的悲剧之中.....	167
8. 会考试, 不如会思考.....	170
9. 谁说差生就不能成才.....	174
10. 不要把孩子逼成可怜的“学习机器”	177
第八章 不要让这些坏习惯毁了孩子一生.....	180
1. 帮孩子拔去自卑的钉子	180
2. 当孩子开始炫耀, 他就不会再进步了	184
3. 孩子“小气”, 难成大器.....	186

4. 孩子的虚荣心，父母有责任.....	189
5. 心胸狭窄，危害孩子的一生.....	191
6. 趁早戒除孩子的依赖心理.....	193
7. 孩子冷漠，不可轻视.....	196
8. 没有耐心的孩子难成大器.....	199
9. 孩子恶作剧，不能打骂了事.....	202
10. 千万不要纵容孩子的残忍.....	205
11. 如何带孩子走出抑郁的阴影.....	208
12. 不可对孩子的孤僻坐视不理.....	211

第一章

未来有多艰险，孩子就要有多勇敢

1. 强大的内心，要靠勇敢来支撑

想要摘下冰雪中的雪莲，就要有爬上高山不畏严寒的勇气。

——黄药眠

要想让自己的孩子日后成大事，就要磨炼孩子的胆识，让他们勇敢起来。勇敢是一种好的品格，不仅在人生旅途中，需要用勇敢的精神去克服各种困难和危险，而且在各种工作中，也要靠勇敢的精神去争取事业的成功。对男孩子来说，勇敢精神是男子汉品格的重要组成部分。一个胆小怕事的男孩子是称不上男子汉的。

对于勇敢，大人的看法会根据性别上的差异而有所不同。我们常对男孩子说“你是男孩子，要勇敢”，却容许女孩子从小就不勇敢。

这种观念当然是错误的。勇敢与否，不应该有男女之分。每个人在面对困难和危险时，都要勇敢地去面对和克服。

那么，什么样的孩子才称得上是勇敢的呢？没人敢去的地方，他去了；没人敢做的事，他做了；没人敢说的话，他说了。这样就是勇敢吗？还有“只要我喜欢，有什么不可以”的心态，是不是勇敢的表现呢？

当然不是这样的。要让孩子知道，所谓勇敢，指的是当遇到困难、危险的情况时，不但不害怕，还能在遵纪守法的原则下，想方设法去

克服、去战胜。因此，逞强的血气之勇，不讲原则的江湖义气之勇，绝不是真正的勇敢。

一次，父亲和女儿们谈关于勇敢的话题：

小女儿说，我常在电视中看到猎手追逐猎物的激烈场面。如黑豹为捕获羚羊，常腾跃而起、疾如闪电，一番拼杀；猎物为避捕杀，常会竭尽心机，奋勇向前，虽往往逃不出魔掌，但也死得悲壮。为了生存，动物的第一反应便是勇敢地追逐或逃窜。其实，人也一样。危急时刻，为逃离火海，有人会从六楼纵身跳下；为脱离无边之水，即使只有一根稻草，有人也会抓住不放。因此，勇敢是一种本能的迸发与冲动。

二女儿说，有一位军人，在回家探亲途中，路遇车匪，他赤手空拳与歹徒殊死搏斗。终因寡不敌众，身受重伤。生命垂危之际，他仍高昂着头呐喊：抓歹徒！在我看来，所谓勇敢，就是捍卫人格尊严的一个支点。有了它，即使粉身碎骨，你依然也在人们心中树起了丰碑。

大女儿说，先听我说一个关于美国女孩玛丽的真实故事。一天，玛丽打开门时，发现一个持刀男子凶狠地站在门前。不好，遇到劫匪了！这一念头骤然闪过玛丽的脑海，但她旋即镇静下来。她微笑着说：“朋友，你真会开玩笑。你是来推销菜刀的吧？我喜欢，我要一把。”接着便让男子进屋，还神采奕奕地对男子说：“你很像我以前一个热心的邻居。见到你我真的很高兴！你要咖啡，还是茶？”原来满脸杀气的男子竟有些拘谨起来，忙结巴地说：“谢谢，谢谢！”片刻间，玛丽买下了那把菜刀。男子拿着钱迟疑了一下便走了。在他转身离去一刹那，男子对玛丽说：“小姐，你将改变我的一生……”大女儿继而说，其实，所谓勇敢，乃是通过自己的沉着、冷静和智慧，努力做到既拯救自己，又挽救别人！勇敢者的座右铭，就是要学会双重的爱。

父亲最后说，小女儿说的勇敢侧重于本能方面，二女儿说的勇敢侧重于道义方面，而大女儿说的则是一种智勇双全的全新意义上的勇敢。

勇敢的最高境界是保护自己，然后通过文明的、理智的、超然的方式去感化别人、鞭策别人抑或改变其原有的那种危害别人或社会的行为，否则，勇敢给人的感觉就会是鲁莽、悲壮抑或是凄美。

家长在培养孩子勇敢的心态时，不光要注重他们胆量的历练，更要注重培养他们强大的内心。

2. 既然做梦，不妨做大一点

为其所应为，这样的人才是勇敢的。

——列夫·托尔斯泰

每个人都是自己命运的主宰者，想要实现自己的梦想，关键是能否大胆地付诸于行动。

林肯是美国历史上一位伟大的总统，他小时候家境贫寒，但却聪明好学，胸怀大志。

在林肯渐渐长成小伙子时，他对未来开始有了自己的打算。他最推崇那本《印第安纳州修正法典》，并不只一次地向父亲描述他对未来的美好憧憬。

“爸爸，也许我是块做律师的料，我也想向这方面发展，而且约翰·皮切尔法官允许我到他的办公室学习法律。”

“律师？我的儿子，你有没有想清楚？你是我的儿子，我是个移民，命中注定，你要和我一样。只要你勤劳能吃苦，以后成家立业是没有问题的。做律师？我看你太不现实了。”

但是，林肯的妈妈萨莉却鼓励他说：“孩子，如果你想做什么，就大胆去做吧。”

“可……也许爸爸说得对，我是移民的儿子，不是当律师的料……”

“他说的全是胡话！”萨莉语气尖锐地说，“你不是读过印第安纳州的《宪法》吗？那上面说得对，上帝创造了我们，大家都是平等的。”

母亲萨莉的话给了林肯极大的勇气和信心。他开始拼命地看书，这为他以后成为律师并走上总统之路奠定了坚实的基础。

孩子的梦想是各式各样的，与成人相比较，他们的梦想往往更加感性。很多时候，他们的梦想来自于对一件事情无限度的发挥。在这个过程中，他们自由自在地遐想，不受条条框框的限制，也缺乏经验和认识。这些梦想，有的是可以实现的，有的是不可能实现的，有的看来似乎不可能实现，而实际上它包含着可以实现的因素，经过努力是可能达到的。很多情况下，这些梦想的实现是同家长的引导、鼓励和帮助分不开的。

美国莱特兄弟能制造出世界上第一架飞机，就是他们的父亲引导和帮助的结果。莱特兄弟在 10 岁时，有一天晚上，他们在大树下玩耍，抬头透过树叶看到了天上有一轮又圆又大的月亮，两个人就商定要把月亮摘下来，放在屋里，那样就可以不用点灯了。这个想法把他们乐坏了。

于是他们就开始行动了。小哥俩脱掉鞋子，向高高的大树爬去，快爬到树顶上的时候，一阵风刮来，弟弟心中害怕了，手一松，从树上摔了下来，幸好被一根树枝挂住了衣襟，才没有落到地上。

爸爸知道情况后，并没有责骂他们，而是边给他们洗脸，包扎伤口，边对他们说：“月亮并没有长在树梢上，而是挂在空中，离地面还很远，你们爬到树上是摘不到月亮的，应该造一种会飞的大鸟，骑上它到空中去摘月亮。”

莱特兄弟在父亲的引导和鼓励下，对天上的月亮更有兴趣了。从此他们决心制造出一只大鸟来，去摘天上的月亮。

梦想对孩子来说，有着非凡的魅力，对孩子的成长具有巨大的牵引和激励作用。心理学家认为，孩子的梦想其实是自我的理想化。父母帮助孩子向梦想迈进，会让孩子产生强劲的内驱力，他会在困难面前变得坚强、不退缩、主动去克服，并在征服困难的过程中得到快乐。

美国篮球巨星“飞人”乔丹，很小的时候就开始了他的球星梦想。后来有一天，他把自己的梦想告诉了母亲，母亲大为惊喜，当晚为他设宴祝贺，鼓励他向那些大腕球星学习。平时母亲抽出时间和小乔丹一起看球赛和一些体育杂志，并把那些球星的照片剪下来，让小乔丹贴到房间的墙上去，便于从那些照片中吸取力量，更坚定自己的梦想。后来，他在母亲的鼓励和帮助下，终于成为了一名世界级篮球巨星。

每个孩子都有自己的梦想，梦想是他们对未来的美好描绘。然而，很多家长对孩子的梦想表现出不屑一顾的态度，有的甚至一棍子打死。比如，有的孩子对妈妈说，他长大要当飞行员，妈妈却撇了撇嘴说：“就你那破成绩，在飞机上当清洁工都不会有人要。”孩子梦想的幼芽刚刚萌发，就被母亲一脚踩死了，更让孩子丧失了做梦的勇气。如果这个妈妈能像小乔丹的母亲那样去鼓励、引导，帮助孩子实现他的梦想，没准他长大后真会成为一名优秀的飞行员呢。

孩子的任何梦想都是有价值的，因为梦想在孩子心中是最美的、最神圣的，它会激励孩子敢于想象，敢于努力。所以，不管孩子的梦

想多么荒唐、多么可笑，它都是一个无价之宝。家长要珍惜孩子的梦想，千万不要向他们泼冷水，要引导他们把梦想描述出来，让孩子在梦想的憧憬中，轻松而有兴趣地学到知识。

索菲娅·罗兰之所以能成为世界闻名的影星，是同她的母亲分不开的。正是因为当初母亲对她梦想的不懈支持，才有了她日后的辉煌。索菲娅出生在意大利的小乡村，以私生子的坏名声出世。六岁时，世界大战的战火席卷了她的家乡，小小的索菲娅终日与战争、恐惧和饥饿相伴。后来，战争结束了，好莱坞影片进入意大利，她对这一艺术形式怀着浓厚的兴趣，产生了当电影演员的梦想。母亲非常支持女儿，鼓励她勇敢地为梦想奋斗。

有些父母抱怨说：“我的孩子每年都在改变主意，我无法帮助她实现梦想。”其实，不管孩子的梦想如何改变，都要加以鼓励，因为孩子能从每个梦想中学到一些东西，反过来他们又把学到的东西带入下一个梦想之中。

父母应从以下几个方面着手，帮助孩子建立勇敢的心态，使之实现梦想：

(1) 要肯定孩子的想法

父母对孩子梦想的肯定，会给孩子这样的信息：他的梦想是正确的，而且是能够成功的。这种信息会给他带来巨大的勇气和动力，从而促使他向梦想迈进。另外，还要引导孩子将自己的梦想尽量详尽地描述出来，并尽可能地细化，分出几个阶段，每个阶段分几个细节，每个细节如何做等等。当孩子明确了自己的目标之后，就能给他的梦想增添更多希望。

(2) 创造机会，让孩子享受成功的快乐

每个人的梦想都不是一朝一夕能实现的。梦想成真的背后，是由许许多多的小成功组成的。对于孩子，让他体验的小成功越多，他就会越自信，越有动力向上冲。反之，没有经过成功，总是经历失败的孩子，由于不断经受着失败的打击，就会变得越来越懦弱胆小，没有信心和动力了。

张艳非常喜欢唱歌，同学们都说她的歌唱得好，嗓子也好。在一片夸奖声中，张艳产生了长大后当歌星的梦想。她的妈妈是个保洁工，知道了女儿的梦想后，当即就说：“好孩子，妈妈帮你，只要有决心，就没有干不成的事。”

过了一段日子，妈妈听说市电视台要举办一个业余歌手大赛，回家后就鼓励女儿去报名参赛。张艳有些害怕，说参赛的人肯定很多，不知道自己能不能行。妈妈说：“不参加怎么知道不行？这正是检验你能不能行的机会。”

张艳参赛了，一曲《感恩之心》赢得了评委的称赞，获得大赛三等奖。专家对她的评语是：音质很好，很有发展潜力。

张艳参赛获得了小小的成功，更加敢于挑战了。回来后，她向妈妈宣布：“向歌坛进军的号角响了。”

（3）用鼓励增强孩子的信心

当孩子在通往梦想的道路上取得了进步，哪怕是一点点进步，父母也要及时给予鼓励，给予好评。鼓励和好评会使孩子信心越来越足，行为越来越自觉，胆量越来越大。

有一个叫方迪的男孩，热爱写作，梦想当一个作家，写了不少作文。有一天放学后，爸爸对他说：“迪迪，你的作文写得越来越好了。上星期写的这篇作文，完全可以拿到杂志上去发表。”方迪说：“我觉得我不太敢。”爸爸说：“为什么不投一下稿试试呢？我觉得这是

一篇非常不错的作文。”于是方迪大着胆子向一家中学生杂志社投了稿，很快稿子就发表了，后面还有编辑的评论。

从此，方迪信心大增，对作文的兴趣越来越浓。长大后，他当上了一所著名中学的校长，并成了一名作家，出版了好几部有影响的长篇小说。

（4）催促孩子去实现梦想

实践可以长才干、长知识，让孩子对事情有进一步的了解和思考。家长要结合孩子的兴趣和特长，给孩子创造实践的机会和条件。如果孩子热爱体育，就要多和体育老师沟通，还要抽出时间让孩子训练和比赛；如果孩子对演讲感兴趣，在家时，可以对孩子发问，锻炼他的口才和思维，还要让孩子多到一些公共场合进行演讲，等等。

小天戈从小就喜欢体育，喜爱篮球、足球、长跑等。有一天，他在看了《徐霞客游记》后，忽然向父亲宣布：他要当一名探险家。父亲说：“当探险家必须有一个好身体。”从此，小天戈每天早晨坚持长跑。

放暑假后，父亲催促他骑自行车去旅游。这是小天戈未放暑假前就计划好了的。但是放假后他有些怕热，想放弃这次旅游。父亲说：“要想当探险家，就不能怕苦怕累，探险就是又苦又累的职业。”小天戈听了父亲的话，就收拾行囊上路了。一个月后，小天戈按照计划旅游归来，虽然皮肤晒黑了，但开阔了眼界，增长了知识，还拍了许多的照片。他把一些好照片陆续寄给了一些旅游杂志社，还真有几张刊登了出来。

后来，他被一家旅游杂志聘为特约记者。

总之，给孩子什么，也不如给他一个梦想，在他幼小的心里，悄悄埋下一颗梦想的种子，在将来的日子，这颗种子会默默给他激励，

给他勇气，陪伴孩子一同成长。人世无常，孩子的未来谁也无法预料，鼓励孩子做梦，即便他想做总统，做宇航员也要赞许，不要嘲笑，因为你不会知道在他的未来，世界会发生什么，既然是做梦，何不做大一点？

3. 孩子想做什么，就让他大胆去做

勇气是人类最重要的一种特质，倘若有了勇气，人类其他的特质自然也就具备了。

——丘吉尔

所谓强大力量也并没有什么神奇之处，它正是我们自身所具有的潜力、精力、技能、正确的判断、创造性的设想等等。

亚瑟·戈登是美国著名的富豪之一。

他在回忆自己的成功经历时讲道：

“一次，我对朋友说：‘假如我能肯定自己可以顺利干好的话，我十分愿意做。’”

“朋友默默地看了我一会儿，接着在一张纸上草草写了十一个字。那是引自《战胜恐惧》一书中很简单的一句话，也是我所得到的最好的忠告：大胆些，强大的力量会帮你。”

“这句话使我想了很久。它使我清楚地看到：我过去做过的大多数事情没有成功，不是由于我尽了力而失败。与之相反通常是因为我让失败的恐惧阻止了自己的努力。恐惧是所有情绪中最令人精神涣散的，它使肌肉僵硬，使意志消沉。”

“后来，每当我陷入困境，为一丝勇气所驱使，为急于摆脱被动局面的情绪所驱使，我总是能竭尽全力，扭转局面。”