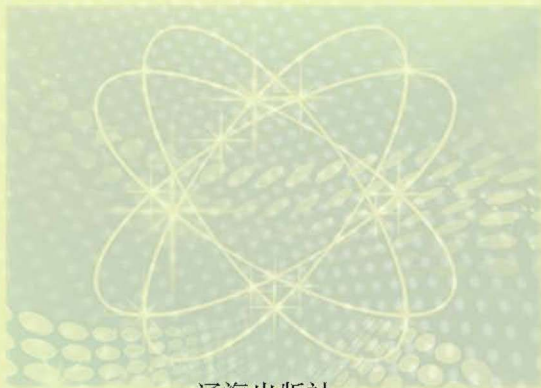


激发青少年的千万个励志故事

激发青少年的 100 个 增强自信故事

竭宝峰 主编



辽海出版社

✧ 激发青少年的千万个励志故事 ✧

激发青少年的 100 个 增强自信故事

竭宝峰 主编

辽海出版社

责任编辑：于文海 陈晓玉 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

激发青少年的千万个励志故事/竭宝峰主编. —沈阳：
辽海出版社，2009.6

（新课标课外读物）

ISBN 978 - 7 - 5451 - 0444 - 8

I. 激… II. 竭… III. 故事—作品集—世界
IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 082851 号

激发青少年的千万个励志故事

主编：竭宝峰 副主编：杨亚庚 陈昕

激发青少年的 100 个增强自信故事

出 版：辽海出版社

印 刷：北京市后沙峪印刷厂

开 本：850 × 1168 毫米 1/32

版 次：2009 年 6 月第 1 版

书 号：ISBN 978 - 7 - 5451 - 0444 - 8

地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

装 帧：翟俊峰

经 销：全国各地新华书店

印 张：63 字数：1180 千字

印 次：2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价：298.00 元（全 10 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前 言

现在有不少学校推出特色项目，如感恩教育、养成教育、经典诵读等，今天推荐励志教育。

励志教育的精髓是什么？用三个带有“坚”的词来表示：第一个是坚信，第二个是坚强，第三个是坚持。

第一个层次是坚信，就是对信心的坚定，是解决一个理想和目标的问题。如果我们对目标没有信心，那不可能是励志的。不过，励志还需要在信心的基础上再前进一步，再往上一个台阶，就是有信念。信念比信心还要高一个层次，有更高层面上的是一种信仰。信仰是抬头仰望心中远大的东西，那是一种理想，是自觉追求的一种东西。对老师来说，应该去追求心中的理想，并努力培养拥有理想的学生。

第二个层次是坚强，它是指面对困难和挫折所表现出来的勇敢。最典型的例子就是司马迁，他在监狱里受到酷刑，





激发青少年的 100 个增强自信故事

忍受着巨大的身体和心理的煎熬，为中华文化留下一笔巨大的财富——《史记》。他有多么坚强！励志就是要敢于面对困难，面对失败，有挑战困难和失败的勇气。

第三个层次是坚持，坚持是人的意志力的问题，只有坚持才有奇迹。励志就是要用坚持来创造奇迹。励志教育就是让孩子们明白，只有不断坚持才会创造奇迹。

教育就是在孩子心中留下美丽的痕迹。创建励志教育特色就是想把励志这种品质扎根在学生心中，成为他们一辈子都能享用的财富。

看成功励志文章，故事，美文，激励成功斗志，学习名人成功方法，励志照亮人生，成功改变命运！

通过生活中的那些成功的励志案例，我们可以发现，做任何事情都要有目的和计划，然后全力以赴地落实到行动上，这样才可以成功。《激发青少年的千万个励志故事》通过经典的励志故事，从个人的励志本源出发，精选了倍受成功人士推崇的一百多个经典励志故事，并对相关故事进行了合理的分析和精彩点评。

《激发青少年的千万个励志故事》共分十册：

- 1、激发青少年的 100 个崇尚科学故事；
- 2、激发青少年的 100 个求索攻坚故事；
- 3、激发青少年的 100 个立志勤学故事；





- 4、激发青少年的 100 个增强自信故事;
- 5、激发青少年的 100 个挖掘潜能故事;
- 6、激发青少年的 100 个抗击挫折故事;
- 7、激发青少年的 100 个强身健体故事;
- 8、激发青少年的 100 个合理理财故事;
- 9、激发青少年的 100 个名人成才故事;
- 10、激发青少年的 100 个做人做事故事。

翻开《激发青少年的千万个励志故事》，通过一篇篇经典的励志故事，你将会在心灵深处油然而生出一种昂扬的斗志和坚定的信念，从而引领你在通往成功的道路上勇往直前，实现自己的人生目标！

本书由竭宝峰任主编，杨亚庚、陈昕任副主编，参加编写的有朱玲艳、薛天九、徐力等同志。

本书编纂出版，得到许多领导同志和前辈的关怀支持。同时，我们在编写过程中还程度不同地参阅吸收了有关方面提供的研究资料、历史资料。在此，谨向所有关心和支持本书出版的领导、同志一并表示谢意。

本书在筛选编写等方面，由于时间短、经验不足，可能有不足和错误，衷心希望各界及读者批评指正。





目 录

低智商的园艺家	1
自信是快乐的源泉	4
每个人都能以最美的姿势活着	8
每一个生命都是美丽的	12
在缺陷中寻觅自信	16
不利条件是有可能克服掉的	18
好看不当大米吃	21
把自信带在身上	26
“媚眼如丝”的青春年华	29
纸篓里的老鼠	33
信念的力量	37
永远的自信	40
打开你的自信罐	42





无坚不摧的信心领导	47
用信心奔跑的人	51
我美丽，因为我自信	54
操纵命运的手	57
面对压力的詹妮	60
抬起头来	62
魔法师与屠龙剑	64
我就是喜欢我	66
做最出色的自己	70
做一颗高速旋转的钻石	72
自信的美丽	75
相信自己独一无二	77
做好你自己	79
你是老虎不是山羊	82
我肯定能行	85
自信的高度	89
蜘蛛侠的地图	91
自信的俄罗斯小姑娘	94
下去吧	96
人生中最初的自信	99
假装成功	103
小售货员尼克的第一笔生意	105





激发青少年的 100 个增强自信故事

学会自信	108
驯鹿和狼	111
心形苹果	113
盯住你面前的那个人	115
奇迹诞生的途径	118
迈步前行	121
一条道走到底	124
克尔的坚持	127
不言放弃	129
格言的力量	132
勇敢来自锻炼	135
每次都是初次	138
乐在奋斗中	140
激情融化冰雪	142
毅力是人生至宝	144
锻造生命的铁	146
进取	148
将脑袋打开一毫米	150
在野草中发现金子	152
一美元与八颗牙	154
百亿美元藏身沙发缝	157
成功有多远	160





成功就是打个洞	162
为生命建造一座桥	164
“放下” 的智慧	168
卑微也是一种力量	174
有了梦想就去做	178
一个欧洲打工仔的王朝	181
董事长就做三件事	184





低智商的园艺家

少年琼尼·马汶的爸爸是木匠，妈妈是家庭主妇。这对夫妇节衣缩食，一点一点地在存钱，因为他们准备送儿子上大学。

马汶读高二年级时，一天，学校聘请的一位心理学家把这个 16 岁的少年叫到办公室，对他说：

“琼尼，我看过了你各学科的成绩和各项体格检查，对于你各方面的情况我都仔细研究过了。”

“我一直很用功的。”马汶插嘴道。

“问题就在这里，”心理学家说，“你一直很用功，但进步不大。高中的课程看来你有点力不从心，再学下去，恐怕就是浪费时间了。”

孩子用双手捂住了脸。“那样我爸爸妈妈会难过的。他们一直希望我上大学。”

心理学家用一只手抚摸着孩子的肩膀。“人们的才能各种各样，琼尼，”心理学家说，“工程师不识简谱，或者画家





背不全九九表，这都是可能的。但每个人都有特长，你也不例外。终有一天，你会发现自己的特长。到那时，你会是你爸爸妈妈的骄傲。”

马汶从此再没去上学。

那时城里活计难找。马汶替人整建园圃，修剪花草。因为勤勉，倒是忙碌。不久，顾主们开始注意到这小伙子的手艺，他们称他为“绿拇指”——因为凡经他修剪过的花草无不出奇的繁茂美丽。他常常替人出主意，帮助人们把门前那点有限的空隙因地制宜精心装点；他对颜色的搭配更是行家，经他布设的花圃无不令人赏心悦目。

也许这就是机遇或机缘：一天，他凑巧进城，又凑巧来到市政厅后面，更凑巧的是一位市政参议员就在他眼前不远处。马汶注意到有一块污泥浊水、满是垃圾的场地，便上前向参议员鲁莽地问道：“先生，你是否能答应我把这个垃圾场改为花园？”

“市政厅缺这笔钱。”参议员说。

“我不要钱，”马汶说，“只要允许我办就行。”

参议员大为惊异，他从政以来，还不曾碰到过哪个人办事不要钱呢！他把这孩子带进了办公室。

马汶走出市政厅大门时，满面春风——他有权清理这块被长期搁置的垃圾场地了。

当天下午，他拿了几样工具，带上种子、肥料来到目的





地。一位热心的朋友给他送来一些树苗；一些相熟的顾主请他到自己的花圃剪用玫瑰插枝；有的则提供篱笆用料。消息传到本城最大的一家家具厂，厂主立刻表示要免费承做公园里的条椅。

不久，这块泥泞的污秽场地就变成了一个美丽的公园，绿茸茸的草坪，曲幽幽的小径，人们在条椅上坐下来还能听到鸟儿在唱歌——因为马汶也没有忘记给它们安家。全城的人都在谈论，说一个年轻人办了一件了不起的事。这个小小的公园又是一个生动的展览橱窗，人们凭它看到了琼尼·马汶的才干，一致公认他是一个天生的风景园艺家。

这已经是 25 年前的事了。如今的琼尼·马汶已经是知名的风景园艺家。

不错，马汶至今没学会说法国话，也不懂拉丁文，微积分对他更是个未知数。但色彩和园艺是他的特长。他使渐已年迈的双亲感到了骄傲，这不光是因为他在事业上取得的成就，而且因为他能把人们的住处弄得无比舒适、漂亮——他工作到哪里，就把美带到哪里！

天生我材必有用。每个人来到这个世界上都要去寻找属于自己的舞台。找到自己最擅长的，然后努力去学习、发展，我们就能在自己的舞台上走出自己的脚印，为这个世界创造出属于我们的奇迹和美丽。

(黄晓)





自信是快乐的源泉

前两天接到一位名叫玲玲的读者来信，说出了她埋藏了 20 多年的心结。她在信中说 “13 岁那年，有一天我照镜子突然发现光润的脸蛋上长了 3 个黑点点，就犹如白白的墙上抹了一片黑，左看右看都不舒服，那一刻我觉得自己是世界上最难看最不幸的女孩。我使劲搓阿搓，直到把脸搓得通红通红，火辣辣的疼，那些斑点还是没去掉，我气急败坏地哭了一回又一回。有一天，我突发奇想，狠着心拿着针对着镜子挑，强忍着剧痛，看着血从脸上流下来，我天真地认为伤疤脱落后就是一张干净好看的脸了。妈妈问时我撒谎说是因为脸痒挠的。那天夜里我美美地睡着了，我梦见我的脸变得好白好美，从此我有了开心的笑容。没想到等我拿起镜子时又傻眼了！斑没小反而更大了，疤痕更明显了！我彻底绝望了！以后的几年里我都是带着羞涩和自卑度过的。

初中时一个男同学附在我耳边说他爱我，我觉得他是在





嘲笑我，被我狠狠地骂了回去。直到丈夫娶了我，我仍觉得他当初看中我是一时疏忽和大意，甚至害怕他发现了而抛弃我。我每天对他装作很温柔，用增白粉蜜把脸遮了又遮。我不知道有一天丈夫会不会嫌弃我，一想到这我就害怕，整天恍恍惚惚的，提不起精神来……”

玲玲的心事让我想起我过去的心结：小时候，伙伴们笑话我的脚大，我就让妈妈买号码小一点的鞋穿，然后拼命往里挤，结果长大后，脚已经变形了。再大一些时，可能因我发育比较早的缘故，刚上初中个头就蹿到 1.66 米，体重也比同龄人超出很多，在女生当中很显眼。于是，夏天我忍受着酷暑，穿着长裤，怕别人笑话我腿粗；从不敢穿很鲜艳的衣服，担心会在人群中惹人注意；很在意别人的眼神和话语，生怕对方用异样的眼光看我……

总之，有一阵子，我活在战战兢兢和极不自然当中。直到有一天早上，和姐姐一起洗漱时，姐姐摸着我的脸笑着夸我说 “你的脸像凝脂似的，多美啊！根本不用搽什么护肤品。” 然后拉着我的胳膊转了一圈说 “你的身材长得多匀称啊！” 望着她羡慕的眼神我惊诧地问 “你没说反话吧？” 她说 “怎么会呢，这是事实呀！” 当时我好激动，再重新站到镜子前打量自己时，发现一个完全不同的我了！这时我才知道不是人的外表有什么翻天覆地的变化，只是人的心情变化了而已。我穿上漂亮的裙子，发现并不是想象的那样臃肿不





堪，看来那么多年只是自卑的心理在作祟，捣鬼，是因为自己缺少自信心，没有正视自己。

让我彻底改变看法的是一次偶遇。那天走在街上，迎面走来一位微笑的红裙少女，当女孩走近时我发现她的脸上有一大片烧伤的疤痕，很醒目，可是她的笑容那样灿烂坦然。她化着淡妆，头发梳得一丝不乱，浑身上下都透着一股活力。那一刻我再也抑制不住，眼泪夺眶而出，为她的自信更为自己的释然。我把背负了十几年的思想包袱抛出好远，好远，从此不再为自己设置的心理障碍而左顾右盼，迷茫困惑。世界上只有一个独特的我，是快乐还是忧愁全在自己的选择，美丽的内心和美丽的外表同样重要，发自内心的自信才是快乐的源泉。还有一个值得提的就是我曾经采访过的农家女高健芳，摇着轮椅走在街上的她总是自信地微笑着和过路的人打个招呼，她勤奋写作，为了补贴家用也为了证实自己的价值。我曾问过她：“在轮椅上生活那么不方便，为什么把自己和家里收拾得那样干干净净利利索索？”她说“这样让别人看着舒服，自己也高兴和自信啊！”

在平时和农家姐妹接触时，常常会听到好多人自卑地说自己长得不好看，或身体有缺陷，怕别人瞧不起。姐妹们，如果连自一都看不起自己，还要求别人看得起你吗？

不管我们自身有什么不足，都要明白一点：这个世界没有绝对完美的人。如果连我们都对自己没有足够的信心，又





怎么可能取得别人的信任？只有相信自己的人，才能让别人信服。所以，认真发现自己，充分相信自己，才能赢得尊重和幸福。

(张建莉)

