



一部**伴随心灵成长**的
★智慧宝典★

做最棒的自己

每个人都希望自己成为老师眼中的
好学生、爸妈眼中的好孩子！

你觉得自己是**最棒**的吗？

如果不是，那么你觉得**自己哪里不好**？

找出来，用自己的行动解决问题，OK？

要做**最棒**的自己，

一定要**正视自己的缺点**，

一定要**付出行动改正它**。

阳光
主编



江西高校出版社



做最棒的自己



◆ 江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

做最棒的自己/阳光主编. —南昌 : 江西高校出版社, 2016. 3
(我的成长我做主)
ISBN 978-7-5493-4175-7

I. ①做… II. ①阳… III. ①儿童故事—作品集—中国—当代 IV.
①I287.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第062948号

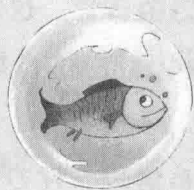
责任编辑: 任军锋
美术编辑: 陈 博
责任印制: 张 明

出版发行: 江西高校出版社
社 址: 南昌市洪都北大道96号(330046)
网 址: www.juacp.com

读者热线: (010) 64460237
销售电话: (010) 64461648

印 刷: 北京竹曦印务有限公司
开 本: 660mm × 920mm 1/16
印 张: 12
字 数: 120千字
版 次: 2016年4月第1版
印 次: 2016年4月第1版
书 号: ISBN 978-7-5493-4175-7
定 价: 19.80元

Forword 前言



有这样一个寓言故事：一个绝顶聪明的人去找一位智者，他沮丧地对智者说：“我感觉糟透了，我突然没有了自信，这该怎么办呢？”智者说：“你不是一直很有自信吗？发生了什么事让你不自信呢？”这个人说：“我发现每个人都像我一样。”

看，这是不是和生活中的我们有些相像呢？有的时候我们很自信，有的时候我们又会失去自信。尤其是在面对优秀的对手或更大的困难时，你会担心自己不如别人，你会害怕自己无法克服那个困难。这常常让你变得不自信，让你无法正常发挥自己的实力，从而输掉一场比赛或者没办法完成一项本来可以胜任的工作。

什么是自信呢？简单来说，就是相信自己能行，这是一种态度，也是一种信念。自信的人常都有一种乐观的心态，他们的自我肯定更有助于他们获得成功。因为自信的人不消极，总会积极地想办法去克服难题。因为他们觉得自己可以，所以结果就常常成为真的可以。

自信，是每个人立足社会之本，是获得成功的基石。唯有自信，才能活出精彩的自己。这本书就是教你如何正确认识自己，如何在行动中建立自信，如何挖掘自己的潜力，帮大家树立强大的自信心。

首先，我们要了解自信是一种力量。只有拥有自信，才能让我们战胜困难；其次，要正确认识自己，每个人都是独一无二的，没必要和别人一样，我们要做的是发现自己的独特之处，发挥自己的特长，并坚持做自己；再者，最重要的一点是要敢于行动，不怕困难和挫折。在生活中，自信地讲话，做事，克服困难，才能逐步建立自信心；最后，要发挥自己的最大潜力，一个人的潜力常超乎自己的想象，将潜力发挥出来，才能获得更大的自信。相信“我能”“我可以”，你就真的可以创造奇迹。

本书选取的故事皆贴近小学生的生活，非常适合孩子们阅读，让孩子们可以从这些故事中认识到自己的优点，不盲目自大，也不妄自菲薄，在生活中做最棒的自己。另外，每个故事设置了名人名言与“智慧行囊”，名人名言启发阅读，增加孩子们的阅读兴趣；“智慧行囊”则点评了每个故事，让大家更容易理解故事的智慧，找到自信点。

让我们一起来阅读吧！它能让我们增长智慧，让我们提高自信，从而做一个最优秀的自己！

Contents 目录



Part 1 自信的我耀眼

- 自信需要你的坚持 2
- 举高你的自信 5
- 抬起头来做人 9
- 唯一的魔法叫自信 12
- 将石头卖出去 16
- 自信的人最美丽 19
- 自信让我们更优秀 23
- 自信地展现自己 27
- 自信地站着 30



Part 2 挫折，我不怕你

- 站起来，往前走 34
- 开心地迎接每一天 38
- 渴望进步的罗尼 42

让生命化蛹为蝶 45

人定胜天 48

推开另外一扇门 52

我的人生我做主 55

希望是切不掉的 58

再迈一步就能行 61

“最差女主角” 64



Part 3 我是独一无二的

将劣势转化为优势 68

胜利的手势 72

我是重要的 75

我只看我所拥有的 79

小个子大球星 83

主角就是我自己 86

做自己最重要 90



Part 4 有勇气就有力量

- 罕有的勇气 94
- 需要勇气的时刻 97
- 勇敢不等于鲁莽 101
- 年龄小也可以很勇敢 104
- 威尔学会了保护自己 107
- 向小鸟表达歉意 110
- 缙萦舍身救父 113
- 像雕鹰一样翱翔 116
- 有些痛苦必须承受 120



Part 5 我的潜力无限大

- 会飞的鸭子 124
- 没有什么不可以 128
- 母亲给出的答案 132
- 你的价值举世无双 135
- 你是老虎不是山羊 138

挖掘你的全部潜力 141

信念滋生的奇迹 145

罐子还可以装更多 150



Part 6 永远不说做不到

永不言败的“美人鱼” 154

人生路上没有地图 157

用行动来克服软弱 160

埋葬“我不能” 164

目标并非遥不可及 167

你想尽办法了吗 170

世界上没有笨蛋 174

永远不要把自己看低 178

再试一次又何妨 181

Part 1

自信的我最耀眼





自信需要你的坚持

一个人除非自己有信心，
否则不能带给别人信心。

——阿诺德

你是否曾经放弃过自己的想法去人云亦云呢？在面对他人的质疑时，你是否曾选择了妥协屈从，结果后悔不已呢？自信就像一棵幼苗，需要用努力和坚持来浇灌。面对生活的挑战，如果你总是屈服软弱，自信就会渐渐枯萎，甚至永埋深土；面对他人的质疑和不理解，如果你始终勇敢坚定，这棵幼苗也会变得茁壮坚挺，终有一天会长成参天大树。那么，你准备好挑战自信了吗？你又准备为这份自信付出多少坚持呢？

小泽征尔是一位世界著名的音乐指挥家。他从小就很喜欢音乐，并展现出了很高的音乐天赋。但由于当时正值战争时期，他的家里生活非常困难，所以并没有很好的条

件供他学习音乐。后来，小泽征尔的父亲为了他的学音乐节衣缩食，终于为他买了一架钢琴，并把他送到了一个优秀的钢琴老师那里学习。小泽征尔非常勤奋，加上母亲经常教他唱歌，使得他的音乐天赋得到了充分发挥。

后来，小泽征尔开始涉足音乐指挥领域。他的指挥风格既豪迈热情，又能恰如其分地控制速度和力度的变化。有人形容他指挥时就好像在浩瀚的音乐海洋中游泳，使观众感到他浑身都是音乐。

通过多年的学习和实践，小泽征尔对自己的音乐指挥能力拥有着强大的自信。

有一次，小泽征尔到欧洲去参加一场指挥家比赛。比赛是残酷的，经过激烈的竞争，最终只有他和另外两名参赛者杀进了决赛。

决赛时，小泽征尔被安排在最后一个出场。上场时，评判委员会交给了他一张乐谱，并要求他按照乐谱来指挥。小泽征尔稍做准备后，就开始以一流指挥家的风格，全神贯注地挥动起指挥棒表演起来。小泽征尔指挥的是一支世界一流的乐队，刚开始时一切都很顺利。

可是在演奏过程中，小泽征尔突然发现乐曲中出现了几处不和谐的地方。“难道是乐队演奏错了？”对自己严格要求的小泽征尔立即停止了指挥，然后要求乐队重新演奏一次，可是这次他仍然觉得不自然。

“既然乐队没有演奏错，难道是乐谱出错了？但这乐谱可是评判委员会审阅过的啊。”小泽征尔开始怀疑起来。可是，当他提出自己的观点时，在场的作曲家和评判委员会的权威人士立即骚动起来，并郑重声明“乐谱没有问题，是小泽征尔自己指挥的问题”。

小泽征尔显得很难堪，面对几百名国际音乐大师和权威，他不免对自己的判断产生了怀疑。可小泽征尔考虑再三，还是坚信自己的判断是正确的。于是，他郑重地站在台上，大吼一声：“不！我确定是乐谱错了！我坚信我的判断。”

他的喊声刚一落，评判台上那些高傲的评委们立即站起来向他报以热烈的掌声。

原来，这是评委们精心设计的圈套。前面的两位选手虽然也发现了问题，但都放弃了自己的意见。只有小泽征尔不迷信权威，坚信自己的判断，最终夺得了指挥家大赛的桂冠。



智慧行囊

面对权威和专业人士的表态，小泽征尔依然选择了坚信自己。人们在权威面前往往缺乏自信，这是因为还没有付出足够的努力。敢于挑战权威，坚持自己的主见，这是成功者必备的素质。所以，我们不但要积累雄厚的知识，更要培养自信的勇气。



举高你的自信

有勇气做真正的自己，
单独屹立，不要想做别人。

—— 林语堂

因为每个人出生和成长的环境不同，所以人与人之间存在差异是正常的。你是否也羡慕过别人有个好家境？是否也抱怨过自己不够聪明？是否也曾因遭遇尴尬而自卑地哭泣呢？千万不要丧失自信，未来就把握在你自己的手中。面对生活的窘迫，学习成绩的不如意，你采取的态度将决定你的人生。那么，是怀着一颗玻璃心默默地自哀呢？还是自信地挺起胸膛努力向前努力呢？

考上高中后，我从乡下到城里寄宿读书。城里的学生们大都家境很好，成绩也很好，而我没什么钱，成绩又不突出，所以感到很自卑。每当上课老师提问时，城里的学生都抢着回答，我却从不敢抬头看老师，也几乎从不举手

回答问题，只是默默地趴在书桌上假装看书。我的物理基础很差，而物理课老师又特别喜欢提问，几乎每堂课都要提问，但他总是叫那些高高举手的同学来回答问题，很少会叫坐在后排的我。

有一次，老师问了一道我不懂的问题，同学们争先恐后地举手。我怕别人笑我不知道，受虚荣心的支配，我也悄悄举起了手，心里却希望老师不要叫到我。结果老师偏偏叫我来回答，我站起来支吾了半天，哑口无言。看着我出丑的样子，同学们哄堂大笑，我恨不得立即找个地缝儿钻进去。

放学后，我一个人坐在教室里，想琢磨下那道题，又想到了同学们的哄笑声，我那不争气的眼泪霎时掉了下来。碰巧这时，物理老师进来了，他看到我流泪的样子，便轻轻地走过来，坐在我面前，深入浅出地为我讲解了那道题，然后和蔼地说：“学习时不要不懂装懂，出身不好不是你的过错，那反而是一种资本，你不要自卑。以后我提问时遇到你懂的问题你举起左手，不懂的问题你举起右手，你懂的题你甚至可以把手举得比别人高一点，我就知道该不该叫你回答了。”老师的话使我深受感动。

在此后的物理课上，我就按老师所说的去做，每当我举起左手的时候，老师都会叫我来回答。利用这种方式，我在物理课上再也没有出过丑。



期中考试结束后，我的成绩有了明显的进步，老师对我说：“这段时间你举左手的次数为 25 次，举右手的次数 10 次，再加把劲儿，争取把举右手的次数降到 5 次。”细心的老师竟然统计下了我举左右手的次数。受到了老师的鼓励，我暗下决心争取今后不再举右手。

从那天起，每当遇到难题，我宁可不吃、不睡觉也要把它攻克。在我的努力下，期末考试时我考了全班第一名。老师欣慰地对我说：“恭喜你，你终于不举右手了。”

后来，我考上了大学，老师来送我时，他只对我说了一句话：“别让自卑打倒你的自信，换只手举高你的自信。”此时此刻，我终于明白了老师的良苦用心：他让我举左手并且少举右手只是为了让我超越自己，换只手举高自己的信心，赢自己一把啊。在人生的道路上免不了遇到对手和困难，但如果不能举起左手，那我们做的第一件事就是“举起自己的右手”……



智慧行囊

作者在老师的鼓励下，通过举手这么一个小动作，慢慢克服了自卑，重新找回了自信。我们要坚信，只要努力，任何事情都是可以改变的。贫穷并不可悲，学习差也并不可怕，只要高举自信，坚持奋进，就一定能够超越自己，取得引人瞩目的成就。

自信是挑战的根本。

