

专题一

自信,成功的开始



自信是一个人成功的动力,是造就人生奇迹的伟大力量;自信是一条小船,载着我们在茫茫学海上漂泊;自信是一盏明灯,为我们在黑暗与迷茫中指引方向。身为教师,倘若想给我们的学生正能量,自信心的培养是首要的前提。

引子 生命的价值

某次讨论会上,主持人在开始时,没说一句开场白,仅仅将一张 20 美元的钞票举起来,然后问在座的 200 个人:“有谁想得到这 20 美元?”话音刚落,在场的众人纷纷举手。他接着说:“我打算把这 20 美元送给你们中的一位,不过在此之前,我要做一件事。”话音刚落,他就将 20 美元的钞票揉成一团,然后问:“现在还谁想要?”还是有人将手举起。

他又说:“那么,倘若我这样做呢?”说着,他将钞票扔到地上,又踏上一只脚,并且用脚碾它。而后他拾起钞票,钞票已变得又脏又皱。然后他问:“现在谁还要?”还是有人举起手来。

“朋友们,你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待这张钞票,你们还是想要它,因为它并没贬值,它依旧值 20 美元。在人生的道路上,我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么,或将要发生什么,在上帝的眼中,你们永远不会丧失价值。在他看来,肮脏或洁净,衣着齐整或不齐整,你们依然是无价之宝。”

故事中,这位主持人用一张 20 美元的钞票告诉我们的是:一个人的生命的价值不是依赖外界的事物,而是取决于我们自己。简言之,就是倘若我们足够自信,倘若我们对自己充满信心,相信自己是独特的,那么我们就永远是最有价值的。

自信,人生的支点

自信是一个人成功的动力,是造就人生奇迹的伟大力量;自信是一条小船,载着我们在茫茫学海上漂泊;自信是一盏明灯,为我们在黑暗与迷茫中指引方向。

体育场里一片沸腾,跆拳道67公斤级比赛正在紧张地进行。此时,差不多所有的观众都在为赛场上的一位选手加油助威,东道主希腊队的选手拥有着绝对的优势。听着那山呼海啸一般的助威声,运动员罗微有些微微地失神,她对自己产生了一点怀疑。就在此时,一个声音遥遥传来:“别着急,别着急,你有实力,你不怕她。你只要稳住脚,别跟着她走,就能赢!”哦,是教练陈立人在远处用尽全力喊出的。

没错,虽然希腊队是主场,不过自己身高、腿长,是一个天生的进攻型选手。在从前的比赛中,自己也确实是以进攻为主的,但这次为什么如此拘谨呢?一味地防守反击并不是自己的优势啊!就在她愣神时,远远地又传来了跆拳道协会前任主席魏纪中的喊声:“不要太保守!”

当这句话隐隐约约传入罗微耳朵里时,希腊观众一边倒的助阵声势已经不能对天不怕地不怕的罗微造成任何影响了。她的头脑蓦然清醒起来。是啊,对方的实力根本没自己强,怕她什么呢?纵然看台上的加油声很大,大到要把体育馆震塌,自己还是最棒的啊!罗微想:“金牌应该是我!”于是她开始了完美的攻击。最终,事实也的确印证了她的想法。

在关键的时刻,罗微找回的自信为她于迷茫中指明了方向,助她获得了预期的目标。由此可见,自信的力量是多么强大。不只在赛场上,在人生旅途上,自信同样起着相当重要的作用。吉列刀片的发明人金·坎普·吉列也是由于自信,为自己的人生找到了支点。

在刀片刚刚被男士们用于剃须的时候，众多男士因此而感到异常苦恼，原因是每每在刮胡子的时候，他们的皮肤就会备受煎熬。而这种煎熬还是无可奈何之事。金·坎普·吉列也恰恰是众多痛苦的男士中的一员。然而，不同于其他男士的是，他因为这种痛苦，就想到了发明一种新的刀片，以解除自己和同类的痛苦。这种新的剃须刀有着极薄的刀片和稳固的刀架，因此用其刮胡子相当安全。然而，让金·坎普·吉列感到灰心的是，这种刀片上市后却没人买，原因是大家认为，不过是刀片而已，没什么特殊之处。加之这种新刀片的价钱相比旧刀片还要贵很多。为此，金·坎普·吉列的发明在此后的13年无人问津。精确地说，整整13年，吉列仅仅卖出了不足1000套的刀架和刀片。可以说收入极低。面对如此惨淡的现状，吉列相信自己的发明必定会得到有识之士的赏识，必定会有发出光芒的那一天。为此，他并没放弃。

就在这时，第一次世界大战爆发了，聪明的吉列把刀片全部免费赠予参战的士兵。而这一次舍了血本的馈赠获得了成功。第一次世界大战结束后，一些将吉列刀片带回家的士兵开始在生活中使用这种方便的剃须刀。为此替这种剃刀打响了广告。剃须刀的销售量大大增加，其使用范围也逐渐扩大。如今，世界上很多男人刮胡子用的都是吉列的这种安全剃须刀，它最终获得了人们的认可。

试想，倘若吉列在其剃须刀不被人所识的时候，失去信心，那么今天人们使用的或许就不是吉列剃须刀，而是其他产品了。正是吉列的自信，为自己的人生找到了支点。由此可见，人具有了自信，就能坚持下去，获得成功。

萧伯纳说：“信心使一个人得以征服他相信可以征服的东西。”我们每个人的身上都具有成功的潜质，关键在于我们是否对自己的成功具有足够的信心。倘若我们坚信自己，对自己所做的事情具有充足的信心，我们就可以充分发挥自身的潜能，从而大有作为。

一项针对成功者的调查研究证明，自信是成功者的特质。正是由于这些人对自身力量的确信，深信自己一定可以做成某件事，实现其所追求的目标，因此他们获得了成功。

一位著名的翻译家在回忆自己的成功经历时，感触最深的就是自信的力量。当初，他只是一个普通的工人。他一心梦想着去了解宇宙，探索星体。为此，他坚信自己可以实现梦想，于是攒钱买来一台天文望远镜，并每

天一下班就跑到自家的屋顶上观察星空。为了实现自己的梦想,他变卖了所有的家产,全身心地投入到宇宙研究中去。他购买了大量的外文书籍,而且为了能看懂,他坚持自学了多国语言。他的这种举动导致周围的亲戚朋友认为他发了疯。10年后,他将自己的观察所得——一本厚厚的记录本邮寄到紫金山天文台,相信必定可以收获自己的梦想和期待。然而现实是残酷的,他得到的只是“纯属谬论”四个残酷的大字。事后的一段时间内,他失去了自己的目标,一度对自己失去了信心。然而,他坚信,天生我材必有用。纵然昔日的梦想破灭了,但自己必定会在其他领域找到属于自己的位置。

一个偶然的机会,他正在街上徘徊,发现一群人在应聘翻译员。他想到了自己所学的英语和几个小语种,于是他相当自信地将应聘的资料用不同种类的语言完整地翻译了一遍。就这样,他凭借着十几年的自信和努力,终于成为一名了不起的翻译家。

翻译家的经历再次提醒我们,无论是在人际交往上、学业上还是在工作上,自信都非常重要,它是我们人生的支点,是成功的必要条件,是成功的源泉。

远离自卑,自信激发潜能

美国前总统罗斯福在还是一位参议员的时候,其外形潇洒英俊,才华横溢,深受人们爱戴。

一天,罗斯福在加勒比海度假,游泳时突然感到腿部麻痹,动弹不得,幸亏旁边的人及时发现和挽救,最终避免了一场悲剧的发生。经过医生的诊断,罗斯福被证实患上了“腿部麻痹症”。医生对他说:“你可能会丧失行走

的能力。”罗斯福并没有被医生的话吓倒，反而笑呵呵地对医生说：“我一定还能走路，而且我还要走进白宫。”此后没多久，他就开始参与竞选总统。

第一次竞选总统时，罗斯福对助选员说：“你们布置一个大讲台，我要让所有的选民看到我这个患麻痹症的人，可以‘走到前面’演讲，不需要任何拐杖。”当天，他穿着笔挺的西装，神情相当自信地从后台走上演讲台。他的每次迈步声都让每个美国人深深感受到他坚强的意志和十足的信心。

罗斯福成为美国政治史上唯一一位连任四届的伟大的总统。他之所以能获得美国人民的爱戴，与其强烈的自信心有着密不可分的关系。那么，一个自信的人具有怎样的特点呢？一个自信的人，首先是一个不自卑的人。这是因为自卑是阻碍一个人走向成功最常见的绊脚石。正是由于自卑，太多的人将自己否定，因而让自己的潜能长期沉睡。但实际上，人的潜能是无限的，而自信是激发潜能的因素，是潜能爆发的催化剂。可以说，远离自卑，一个人就成功了一半。

一个女孩由于自身条件不够优秀，未能获得进入学校合唱团的机会。于是她情绪相当不好，认为自己不够好，产生了极度的自卑心理。为此，她整天胡思乱想，甚至认为周围的人全都比自己好。由于她的这种心态，导致周围的人不喜欢她，她没有朋友，变得孤零零的。

一天，这个自卑的女孩独自一人坐在公园里，触景生情，悄悄地唱了好几首歌。突然，一个声音响起：“你唱得真好！”原来是一位晨练的老奶奶。小女孩在老奶奶的赞扬中获得了内心的满足，心里美滋滋的。此后的一段时间里，她每天都到这个公园里，而且每次都遇到这位老奶奶。应老奶奶的要求，她每次都要唱几首歌。这种情况一直持续了好几年。最终，小女孩对自己的歌声越来越自信，终于在城市歌手选拔赛中脱颖而出。成功后的她，最想和这位老奶奶分享。然而，当她几经周折找到这位老奶奶的时候，老人家已经不在人世了。而更让她震惊的是，这位让她得到鼓励，请她唱歌的老奶奶竟然是一个聋子。此时，女孩才明白，过去的失败是由于自己缺乏自信；如今的成功是由于自己获得了自信。

一个人的一生中必定会遇到或大或小的挫折，而一个人倘若想战胜挫折、突破自己设定的限制就离不开自信的心态。因为自信心可以引导人们走向胜利的阶梯，自信，可以让我们具有足够高的适应能力。反之，过于自

卑,缺乏自信,则会让我们适应能力变低。正是由于太多的人缺乏自信,过于自卑,于是终其一生也默默无闻。

1951年,英国人弗兰克林从自己拍得极为清晰的DNA(脱氧核酸)X射线衍射照片上,发现了DNA的螺旋结构,就此还举行了一次报告会。然而弗兰克林生性自卑多疑,总是怀疑自己论点的可靠性,后来竟然放弃了自己先前的假说。可是就在两年之后,霍森和克里克也从照片上发现了DNA分子结构,提出了DNA的双螺旋结构的假说。这一假说的提出标志着生物时代的开端,因此而获得1962年度的诺贝尔医学奖。假如弗兰克林是个积极自信而非自卑的人,坚信自己的假说,并继续进行深入研究,那么这一伟大的发现将会永远记载在他的名下。

一份针对大学生的调查表明,对于“你自己认为最难解决的私人问题是什么?”这个问题,受调查的600个大学生中,75%的人给出的答案是“信心不足”。这个结果告诉我们,为什么太多的人不能获得成功,是由于他们缺乏自信,过于自卑。

是什么原因导致这种现象的产生呢?心理学的研究将答案揭示给我们:正是由于人们对于自己的不恰当的认识,导致他们对自己过多的否定,给予了自己过多的消极的自我暗示。于是他们产生了过多的自我否定或自我贬低的情绪体验,从而认为自己在某些方面不如他人,进而瞧不起自己,产生了极度的自卑心理。而这种自卑心理影响着他人对其本人的看法,进而为其形成了一种负能量场。长期处于这种负能量场中,一个人就会自我评价过低,在日常生活中表现出畏缩、胆小、做事犹豫不决、心理承受力差等诸多问题,进而在处理事情的时候,招致更多的失败,而这种失败就会加剧其自卑心理……就是在这种恶性循环中,其自信心更加丧失。

由此可见,过于自卑、缺乏自信心,是人生的一大悲哀。这种悲哀在于,这样的人将“自我”丢失了。而一个人倘若丢失了“自我”,就失去了灵魂,自然缺乏前进的动力,也自然不能激发身体的潜能,自然与成功无缘。那么,如何让自己远离自卑呢?那些成功之士是怎样让自己变得自信而非自卑的呢?

首先,要正确地认识自己和周围的事物,学着分析自己的心理,认识到自己之所以自卑的原因,从而对症下药,解决问题。其次,要行动起来,一方面要培养自己的兴趣和爱好,能以此淡化心理上的自卑阴影;另一方面要从

自己比较容易做成的事情开始，让自己在收获成功的同时，树立信心，从而战胜自卑。最后，试着让自己敢于当众发言，正视他人，这是因为当一个人敢于当众将自己的意见表达出来的时候，实际上已经战胜了自卑，而敢于正视他人，不但可以赢得他人的信任，也能给自己带来自信。此外，我们在平时的生活中，还要注意自己的仪表，经常鼓励自己。

总之，当我们将自信心融入思想，我们的潜意识就会马上拾起这种震撼，将其变成等量的精神力量，再传送到无限智慧的领域里，促成成功思想的物质化。可见，自信心对成功是何等重要。

就如故事中的小女孩一样，自信心的建立并非像有些人想象的那样困难，就其本质而言，它就是一个认识自我、肯定自我的过程。只要你时时想着自己的长处，时时想着自己已经成功的经验，你的自信心便会在心中复苏、生根，并逐渐主导自己的潜意识。经过一段时间的努力，自信心便会融入自己的性格。

切记，一个自信心十足的人，是一个远离自卑的人，其身上散发着一股磁性，会吸引他人，给他人以力量，同时也能引导我们打破人生的“瓶颈”，让人生走向成功。

相信自己，不活在他人的评价中

生物学家法布兰曾用列队毛毛虫做过一个有趣的实验：他诱使一只领头毛毛虫围绕着一个大花盆绕圈，结果其它的毛毛虫跟着领头的毛毛虫在花盆边沿首尾相连，形成一个圈。这样，整个毛毛虫队伍就无始无终，不停地绕着花盆转圈。最后的结果是，几天后，毛毛虫被饿晕了，从花盆边沿掉了下来。

法布兰的实验提醒我们,由于受他人的左右,毛毛虫陷入盲从的误区,从而让自己进入了一个循环的怪圈。在现实生活中,一个人倘若被他人的评价左右,活在他们的评价中,就会如同毛毛虫一样,缺乏独立思考,不相信自己,失去独立的自我,从而陷入困苦的深渊。反之,倘若一个人能不轻信他人,有着自己的判断,相信自己,就可以成为一个清醒的人,就能够成为实现自我的人。

游泳运动员哈代曾两度入选美国奥运会游泳代表队,曾连续3届获得“密西西比河16公里马拉松赛”的冠军。他在游泳的时候发现,由于大家在比赛的时候游泳姿势不对,因此影响了成绩。他将自己的发现告诉了教练。然而得到的是教练的不相信和队友的各种嘲笑,有一位游泳冠军甚至特意告诫他不要妄自行动,以免危及性命。哈代没理会他人的嘲讽,坚持自己的做法,开始了对传统游泳姿势的挑战,最后终于发明了自由式游泳。如今,自由式游泳已经成为国际游泳比赛的标准姿势之一。

哈代的事例提醒我们,在人生的道路上,一个人要相信自己,不活在别人的评价中,坚信自己的正确想法,并为其实现而不断努力。要知道,一个人只有自己有信心,才能将这份信心带给他人,要知道,只有已经信服自己的人,方可令他人信服。

作为享誉世界的交响乐指挥家,小泽征尔因其超人的自信和不受他人的左右而闻名。当年在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中,他按要求根据评委会给的乐谱指挥演奏。在气势恢宏的音乐中,他凭着自己敏锐的听力发现了其中不和谐的声音。对于这样细微而不易发现的问题,他在反复确认后,最终认定是乐谱存在问题。接下来,面对着专家们坚持认为乐谱没问题的现状,小泽征尔经过慎重地指挥乐队再次演奏后,坚信自己的判断。面对一大批音乐大师和权威人士,他斩钉截铁地做出结论:乐谱错了!就这样,他凭着自信和高超的水平,赢得了大赛的冠军。事实证明,这个小小的错误正是此次大赛的试题之一。

试想,倘若小泽征尔不够自信,轻易地受他人的左右,面对权威们的坚定的看法,他不能坚持自己的观点,他就将与冠军失之交臂。相反,正是由于他的自信,才最终获得了认可。

在现实生活中,我们每个人都免不了会被他人进行评价,一些性格开朗

的人，常被评价为骄傲自大，一些内向不善言谈之人，常被评价为狂妄自大，目中无人……“一千个人眼中有一千个哈姆雷特”，无数人眼中自然有无数个看法，因此，过于在意他人的评价，就会让自己生活在他人的评价中，在丧失自我的同时，也给自己带来过多的困扰，以致做事情的时候瞻前顾后。因此，不妨活出全新的自己，抛开他人评价的干扰。

有个故事说，上帝创造了三个人后，分别问这三个人同一个问题：“倘若到了人世间，你打算如何度过自己的一生？”第一个人给出的答案是要充分利用生命去创造生活。第二个人给出的答案是要充分利用生命去享受生活。第三个人给出的答案是既要创造人生又要享受人生。上帝听后，分别给出这三个人 50 分、50 分和 100 分的评价。在上帝看来，第三个人才是最完美的人，为此他甚至打算在此后要多生产一些“第三个”这样的人。

后来，这三个人分别来到了人世间。第一个人对人类作出了很多贡献，他对于自己帮助过的人无所求，为真理而奋斗，纵然屡遭误解也毫无怨言。最终，他成为一个德高望重的人，其善行被人们广为传颂。当他辞别人世的时候，人们从四面八方赶来为他送行，甚至他离世若干年后，人们还一直记着他的名字和恩情。第二个人则在人世间表现出了非同寻常的占有欲和破坏欲。他在人世生活的岁月里，为了达到自己的目的不择手段，甚至无恶不作。当然，他也积累了相当多的财富，生活在奢华之中，过着妻妾成群的生活。然而，最终由于作恶太多而受到了应有的惩罚。直到他被处死后若干年，人们提起他还对其充满了唾弃。第三个人在人世间过着平常的生活。他建立了自己的家庭，每天过得忙碌而充实。若干年后，他辞别人世，但无人记得他曾到人间走过一遭。对于这三个人，人类给出的评价分别是 100 分、0 分和 50 分。

其实，世间众生无外乎就是这三种。然而上帝和人类对这三种人给出的分数却截然不同。或许上帝认为人类愚蠢，或许人类认为上帝失误吧。但实际上，最好的解释就是不要生活在他人的评价中，为自己而活，而不是为上帝而活。

直面缺憾,奏响人生的乐章

美国著名绘本作家谢尔曾经写过一本小书叫《失落的一角》,他用最简单的图画和文字告诉我们,每个人都有失落的一角,每个人总是试图寻觅这个缺失的一角,有人找不到合适的,有人找到了,却因为太圆而转得太快,错过了最美的风景。这正说明,我们每个人都不完美,无须求全责备,不要因为自己身上的不足而伤心自卑,重要的是坚信自己的长处和优点,勇敢地奏响人生的乐章。

台湾著名女主播陶晶莹就是一个敢于直面缺憾的人。刚出道的她,因为没有漂亮的容貌而不被观众认可,可她没有悲观叹息,而是不断充实自己,最终以自己的机智幽默征服了观众,成为最受欢迎的女主持之一。

倘若陶晶莹一味盯着自己容貌上的不足而不相信自己,不去努力,那么,她可能永远不会成功。

爱尔兰作家布朗,一生下来就患了瘫痪症。5岁时,他还不会走路,不会说话,头部、身体、双手和右脚都不能动弹。一天,他的妹妹用粉笔写字,他从中受到启发,忽然伸出左脚将粉笔夹过去,在地上勾画起来。一年后学会了写26个英文字母。从此,母亲教他读书认字。他喜爱狄更斯的作品。后来,他学会了用左脚打字、画画,并开始作文和写诗。他把打字机放在地上,用左脚打字、上纸、下纸和整理稿纸。每打一张比别人要多消耗很多精力和时间。21岁时,终于出版了第一部自传体小说《我的左脚》,16年后又出版了另一部小说《生不逢时》,成为国际畅销书,15个国家出版了这部书,还改编成电影。他在48年的短暂一生中,共创作了5部小说,3本诗集。这些都是靠左脚的脚步打出来的。

试想,倘若布朗不能接受自己的缺憾,不曾勇于用左脚写画,那么他的

人生将会是怎样的一种无望的状况？

向往完美是人的天性。我们每个人都希望自己生活在鲜花和阳光之中。然而，理想是丰满的，现实是骨感的，面对现实，这些美好的愿望和理想则常常成为陷阱，让人身处其中无法自拔。因此，倘若一个人只看到自己的缺憾，而不能正视现实，不相信自己纵然不完美，同样也可以奏响人生的乐章，那么必定会每天处于情绪低谷，最终让自己生活在痛苦的深渊。

有位老人有一个家传的玉镯子。老人每天都要拿出来擦一擦，看一看，可谓爱不释手。然而有一天，老人无意中将玉镯掉到地上摔破了。为此，老人心痛万分，从此无法正视失去玉镯的痛苦。最终茶饭不思，不久就离开了人世。

可以说，老人的离去与她不能直面失去玉镯的事实有着直接的关系，正是由于她的这种无法直视现实的心态，导致其产生心理疾病，最终抑郁成疾，以致丧失生命。我们生活在这个世界上，有着太多的事实是无可抗拒的，最重要的就是接受它、正视它、适应它、战胜它。倘若因为自己无法正视的缺憾而最终因小失大，那就得不偿失了。

一位老师在为学生上心理课的时候，向学生们展示了一只相当精美的咖啡杯。学生们争相传看这只杯子，感叹于其独特的造型。当杯子最终传回老师的手中时，这位老师竟然“失手”将杯子摔到地上变成了碎片。全班同学不停地发出“可惜了”的声音。于是老师指着碎片说：“此时，你们的心中必定为这只精美的杯子的破碎而惋惜。但无论如何惋惜，我们也无法让它复原。在我们的人生路上，会出现太多破碎后无法复原的‘杯子’。与其为它叹惋，不如正视现实。”就这样，借助这只杯子，学生们明白了人在无法改变失败和不幸的厄运的时候，要做的就是接受它，适应它，尽自己所能去改变它。

由此可知，当我们面对人生中的不足和缺憾的时候，不妨试着对老天喊一声：“这没什么，我不会被打败。”或者默默地告诉自己：“就这样又能如何，我同样可以成功。”于是在接下去的生活中，你要做的就是让自己的头脑中充满新的东西、新的思想、新的想法，进而让自己在人生的道路上走得更平稳、更扎实。

苹果公司的 Logo 是一个被咬了一口的苹果，这一 Logo 告诉我们，人生

从来不是圆满的,缺憾也是一种美。事实上,每个人生命从出生那一刻起,就由不得我们去选择、塑造,而我们所能做的也就是能顺应生命的规律和原理,活出一个本真的自我。

激情进取,一切皆有可能

吉卜赛修补匠索拉利奥尽管每天流浪街头,但他每天必做的一件事就是大声地对自己说:“你一定能成为一个像安东尼奥那样伟大的画家。”然后他就会由此产生真正的能力和智慧,进而满怀激情和信心地投入一天的工作和学习之中。结果10年后,他果真成为一名超过安东尼奥的著名画家。

索拉利奥用自己的成功告诉我们,只要心怀成就事业的自信,那么我们就就会产生激情,进而具备勇气、力量和毅力。具备了这些,我们就可以将困难战胜,从而达到自己的人生目标。

一个人倘若想获得成功,想在有生之年成就大业,就必须具有无比巨大的激情。这是由于不管从事什么工作,要想做好,具备必要的激情是必需的条件。因为激情可以让一个人做事坚韧,永不放弃。相反,缺乏激情,一个人的生命就暗淡无光,以致无法专注、坚持和勤奋地做事情。同样,一个充满自信的人,必定同样具有进取心。它可以让一个人积极向上,从而促使一个人不断进步。因此,进取心是成功的关键,也是重要的心理资源。一个充满自信的人,必定目光高远,时刻想着提高和进步。总之,激情和进取心可以让我们充分挖掘自己的潜能,实现人生的价值,充分享受人生的甘美。如此一来,我们就可以扼住命运的喉咙,把挫折当做音符,谱写出人生的激情

之歌。

法国记者博迪年轻时患上了某种疾病，除了左眼可以动之外，四肢瘫痪，口不能言。不过，博迪是一个富有激情的人。面对自己的现状，他没有灰心，而是心存希望，对自己的工作充满了热情。他决心将自己在病前就构思好的作品完成。

因为博迪只会眨眼，所以就只能通过眨动左眼与助手沟通，然后将自己的腹稿逐字母地向助手“背”出，再由助手抄录出来。助手每一次都要按顺序把法语的常用字母读出来，让博迪来选择，当助手读到的字母恰好是文中的字母时，博迪就眨一下眼以示正确。由于博迪是靠记忆来判断词语的，有时不一定正确，他们需要查词典，所以每天只能录一两页，可以想象两个人的工作是多么的艰难！他们在历经了几个月的艰辛之后终于完成了这部著作——《潜水衣与蝴蝶》。这本不平凡的书共150页，为了写这本书，博迪共眨了20多万次眼。

试想，倘若博迪不是心存激情和梦想，不甘于成为废人，怎么会有这部非凡的著作诞生？因此，激情和进取心是成功的重要条件。

那么，如何让自己保有激情，具有进取心呢？

首先，要愿意改变，让自己时刻处于变化之中。同时要注意接纳自己，尤其是当自己的情况不好、状态不佳的时候，更要接纳自己，相信自己，对自己所不喜欢的任何感受说：“好吧！我不舒服，我不喜欢。”同时，我们还要进行反省，接纳自己所认为的糟糕的自己，像这样对自己说：“现在，我允许我担心，我允许我软弱，我允许我像傻瓜一样什么也不知道……”要知道，当一个人不抗拒也不掩饰时，才能真正地接纳自己，于是才能发生任何美好的改变。

其次，在接纳自己的同时要赞美自己，肯定自己的长处和优点，经常告诉自己“我能行”，不断为自己设定新的目标。于是在不断追求新目标的过程中，我们的激情和进取心得以提升，自信心得以增长。诚如徐特立所说：“前途是自己创造出来的。”于是在创造我们的前途的过程中，我们会越来越相信自己、肯定自己，成功的人生就会向我们招手。

一次，一名经理因为合伙人的破产而变得一无所有。于是他的意志日渐消沉。后来，朋友建议他去寻求著名成功学家拿破仑·希尔，让他来帮助

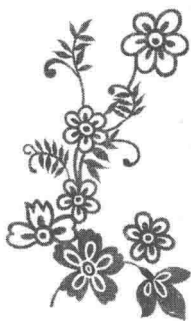
自己。当他见到拿破仑·希尔时,他被要求站在厚窗帘的前面,然后他听到的是这样的一句话:“你将看到这世上唯一能使你重获信心并且克服困境的人。”于是这位失意的经理人将窗帘打开,结果看到的是一面镜子。镜中那个满脸胡须、神色沮丧的人让他感到吃惊。他知道,这就是自己此时的样子。这位经理人用手摸摸自己长满胡须的脸孔,然后对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟,随之陷入了沉思,过了一会儿,他向拿破仑·希尔道谢,而后离去。

几个月后,当他再次出现在拿破仑·希尔面前时,面貌焕然一新,精神焕发、信心十足。他告诉拿破仑·希尔,当初自己离开拿破仑·希尔的办公室时,还是一个流浪汉,然而在面对着镜子的那一瞬间,他找回了自己的自信。如今,他已经找到了一份薪水不错的工作,并且相信自己还有成功的机会。

所以,只有相信自己的价值,才会把握住自己的未来。事实上,唯有自信,才是一个人获得成功的最可靠的资本。

专题二

乐观,带来积极的心态



乐观是漫长黑夜里的一盏明灯,给你带来信心;
乐观是广阔沙漠里的一片绿洲,给你带来期望;乐观
是一盏心灯,照亮你前方迷茫的方向;乐观是隆冬
里温暖的炭火,助你摆脱困境,勇敢应对挫折;乐观
是一缕清风,轻轻抚慰你受伤的心灵;乐观是一轮
暖阳,无私照耀着你……培养学生乐观的心态,让
这一正能量给他们以力量,帮助他们战胜挫折,引
导他们走向成功。