

青少年智慧读本

读故事、悟道理——诱人的故事将为孩子补充足够的精神钙片，使孩子克服自卑，树立“舍我其谁”的自信心，豪迈地跨越人生途中的所有障碍！



帮孩子 更自信



NLIC2970822127

尹全生◎主编

光明日报出版社

青少年智慧读本



更自信 帮孩子



尹全生◎主编

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年智慧读本·帮孩子更自信/尹全生主编. —北京:
光明日报出版社,2011.9

ISBN 978-7-5112-1609-0

I. ①青… II. ①尹… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 191734 号

青少年智慧读本：帮孩子更自信

◎主 编：尹全生

◎出 版 人：朱 庆

◎责任编辑：朱 宁 杨 娜

总 策 划：尚振山

◎责任校对：傅泉泽

责任印制：曹 诤

◎出版发行：光明日报出版社

◎地 址：北京市东城区珠市口东大街 5 号，100062

◎电 话：010-67078258（咨询），67078945（发行），67078235（邮购）

◎传 真：010-67078227，67078233，67078255

◎网 址：<http://book.gmw.cn>

◎E - mail：gmcbs@gmw.cn yangna@gmw.cn

◎法律顾问：北京市华沛德律师事务所张永福律师

◎印 制：北京市昌平新兴胶印厂

◎装 订：北京市昌平新兴胶印厂

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社发行部联系调换

◎开 本：710 × 1000 1/16

◎字 数：177 千字

印 张：13

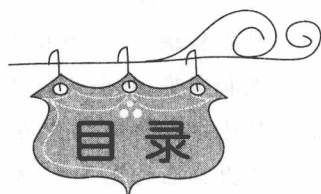
◎版 次：2011 年 10 月第 1 版

印 次：2011 年 10 月第 1 次印刷

◎书 号：ISBN 978-7-5112-1609-0

◎定 价：25.80 元

版权所有 翻印必究



第 1 章 树立信心,生活才有希望

我们生活在这个世界上,每天日出而起、日落而息,不是忙于学习,就是忙于工作。是希望给了我们奋斗的动力,是信心给了我们奋斗的勇气。假如我们对学习没有信心,对生活没有希望,我们就不会努力去做;假如我们总是生活在悲观丧气之中,我们就会沦为生活的奴隶,永远听从于命运的摆布。放眼世界,那些成功的人,就是那些对自己充满信心的人们。

山上的邻居 / 3

用自信走进人生的课堂 / 4

同一条路 / 6

比洪水和瘟疫更可怕的 / 7

影 子 / 9

头上的发夹 / 10

楚文和薛姣 / 11

走自己的路 / 13

活着的信念 / 14

成功与身世无关 / 15

信念的力量 / 16

消极和积极 / 17

矿工的奇迹 / 19





第2章 亮出优点,告诉别人你也行

世上没有一无是处的人,也没有十全十美的人。任何人都有优点和缺点、强项和弱项、优势和劣势。如果我们只盯着自己的缺点和劣势,就会认为自己是无可救药的;如果我们看到了自己身上早已存在的那些优点和强项,就会发现原来自己并不比别人差!亮出自己的优点吧,别埋没它,让它成为你骄傲的资本!

老鼠的眼光 / 23

笨拙的海鸥 / 24

这就是你的优点 / 25

我不会做得比别人差 / 26

小鸡的勇敢 / 27

与众不同的表现 / 28

孺子可教 / 29

陶行知的糖块 / 31

自我推荐 / 32

试一试的勇气 / 33

小白兔的后腿 / 35

都有好处 / 36

石头的美好 / 37

无臂画家 / 38

在不足中找到优势 / 39

第3章 坚定信念,相信你也了不起

有道是:你说行,才能行。一个人,当他决定去做一件事时,一定是抱着“行”的心态;如果抱着“试试看”的心态,那就说明他没有把握;如果连他自己都觉得不行,那就什么都干不出来。所以,做事时,我们要坚定信念,相信自己的能力和决心,相信自己决不会亚于其他人,别人能行,你也能行!

谁能拯救自己 / 43

真实的自我 / 44

信念的升值 / 46

不要将困难放大 / 47

小女孩的勇气 / 49

玛格丽特的自信 / 50





- | | |
|-------------------|-----------------|
| 相信自己的双手 / 51 | 长跑健将刚出生那会儿 / 58 |
| 一本没有“不可能”的字典 / 52 | 劳动和毅力 / 59 |
| 因为你太聪明 / 53 | 靠什么赶上 / 61 |
| 打棒球的小男孩 / 55 | 灾难发生之后 / 63 |
| 乞丐的成功 / 56 | |

第4章 自我做主,没人比你更信任自己

自己的主意自己拿,自己的事情自己做,自己的东西自己管,这是一种自立的表现,是我们追求的方向。但是,并不是所有孩子都能够自主做事,原因是有的孩子不相信自己的能力,害怕做错了。所以说,自我做主,也是一种自信的表现。没有人比你更了解自己,如果你希望早日自立自强,早日独立做事,首先就要建立和坚定自己的信心。

- | | |
|--------------|----------------|
| 为什么没有收获 / 69 | 母亲的支持 / 78 |
| 父子骑驴 / 70 | 面对父母的引导 / 80 |
| 俄国男孩 / 71 | 特立独行的邓肯 / 82 |
| 谁是圣人 / 73 | 穷教士的儿子 / 84 |
| 一切靠自己 / 74 | 不按父亲的意愿成才 / 86 |
| 选择自己的方式 / 75 | 深思熟虑的决定 / 88 |
| 绝对权利 / 76 | |

第5章 心情舒畅,乐观的人才有信心

乐观的人,对生活充满热爱,对未来充满信心。面对困难和挫折,他们善于总结经验和教训,总是看到希望和光明,并用积极的行动向前迈进。他们没有沮丧的表情,没有悲观的叹息,没有痛苦





的哭泣,有的是力量和勇气。这是因为,他们相信自己,也相信未来,是自信让他们一直向前。我们要学习这样的人,用快乐和自信面对生活的一切。

哥哥和弟弟 / 93

只看拥有的 / 95

心中的畏惧 / 96

真正的翅膀 / 97

感受乐趣 / 99

一切都还在 / 101

性格改造 / 103

改变方法试一试 / 104

两只青蛙 / 105

适应生活 / 107

圣诞的烛光 / 108

石匠的回答 / 110

不要只看失败的一面 / 111

快乐就是成功 / 113

小和尚打油 / 114

第6章 自卑是魔鬼,束缚手脚寸步难行

因为别人的优点和成绩,因为自己的缺陷和落后,于是就有人感到自卑,自以为生不如人,永远都会掉在别人后面,成为别人嘲笑的对象。结果呢,就真的永远落后于人。实际上,任何人的缺陷和落后都是暂时的,都是可以改变的。无数成功的例证表明,后进完全可以赶超先进,缺陷也可以得到弥补。而做到这一切的前提是:克服自卑情绪,树立必胜的信念。

从揶揄到尊重 / 119

没有必要掩饰缺点 / 120

坚信你的价值 / 121

自卑、自满都要不得 / 123

用行动争取权利 / 124

从囚徒到功勋 / 126

女人的转变 / 127

让屈辱变为坚强 / 129

可以避免的代价 / 131

魔咒 / 132

利用你的缺憾 / 133

林肯的幽默 / 135

信心和执著最重要 / 136

让缺点成为优点 / 137





嘲笑也是动力 / 138

美丽的传说 / 141

和孩子一起成长 / 144

你原本不必愧疚 / 146

第7章 自强不息,面对困难微微一笑

人生总会遭遇各种困难和挫折,甚至是逆境或困境。胆小害怕的人,就可能被吓破了胆,从而退缩和畏惧,后悔自己不该冒险。而坚强和勇敢的人,并不把眼前的困难当一回事,他们就像早已预见似的,面对挫折微微一笑,然后打点精神,继续奋斗。他们之所以这样,是因为他们相信自己的能力,相信未来是美好的。那些成功的人士,就是经过了这样的过程,才获得成功的。

没有退缩的原因 / 151

放弃的悲剧 / 152

埋藏你的失意 / 154

谁都会遇上麻烦 / 155

你也能成功 / 156

赛车手的回答 / 157

冬天的树不要砍 / 159

可贵的金玉良言 / 161

不要对逆境绝望 / 162

谈迁两度写《国榷》 / 164

放弃希望的人 / 165

苦难并不可怕 / 166

抓稳你的舵轮 / 168

用知识武装头脑 / 169

智慧的“金点子” / 171

丢了钱包之后 / 173

第8章 拥有一副好心态,坦然迎接每一天

心态,就是指对事物发展的反应和理解所表现出不同的思想状态和观点。世间万事万物,你可用两种观念去看它,一个是正的,积极的,另一个是负的,消极的。对待一件事,不管是成功的,还是失败的,不管是简单的,还是困难的,不同的心态就会有不同的认识。那些自信的人,总是用积极和成功的心态看事物,因而满





怀着希望;不自信的人,则刚好相反。

禅师的教诲 / 177

只要有斧头 / 178

秀才圆梦 / 179

小小心安草 / 180

为自己而写作 / 181

芥菜种子 / 183

快乐的城堡 / 184

恐惧死亡 / 185

推销大师 / 186

为事业而工作 / 188

兄弟俩 / 189

永不言败 / 190

心里觉得自己像国王 / 191

妈妈的奖励 / 194

汤米的坚强 / 195



第 1 章



树立信心，生活才有希望

我们生活在这个世界上，每天日出而起、日落而息，不是忙于学习，就是忙于工作。是希望给了我们奋斗的动力，是信心给了我们奋斗的勇气。假如我们对学习没有信心，对生活没有希望，我们就不会努力去做；假如我们总是生活在悲观丧气之中，我们就会沦为生活的奴隶，永远听命于命运的摆布。放眼世界，那些成功的人，就是那些对自己充满信心的人们。



山上的邻居

有两个人，一个叫自信，一个叫自卑，他们是邻居，都住在同一座山上。

那山是一座无名山，远离人间，光秃秃的，挺荒凉。

自卑真的很自卑，认为生老病死，难以抗拒，纵使楼盖千万间，迟早都会走进坟墓的。于是，他一边叹气，一边在山脚下为自己修着坟茔。

自信就是自信，整日乐呵呵的，认为人生在世，是来享受生活的，活一天就要奋斗一天，无须悲观。于是他在山坡上种了好多绿色的树苗。

岁月悠悠，一晃而过。转眼过了40年，过去的少年，变成了如今的老人。

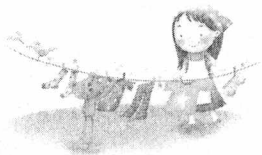
自卑老了，不能动弹了，就泪汪汪地打开坟茔的门，走了进去，再也没有出来。

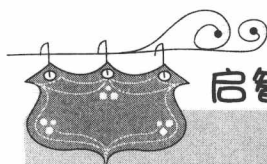
自信却仍然精神抖擞，在果树下采摘着果子，吃着酸甜的果实，脸上洋溢着笑，胡子一抖一抖的。

又过了许多年，自卑的坟茔前长满了衰草，野狼出没。

而自信的那座花果山前却花长开，树长青，满山闪耀着生命的辉煌。

原来，自信与自卑都是种子，都能开花结果。只不过，前者结的果叫无奈；后者结的果叫甘甜。





启智一点通



生活中，乐观者和悲观者的差别主要是由心态观念造成的。乐观者看到半杯水说它是半满，悲观者看到同样的半杯水说它是半空。理由很简单，乐观者把水加进玻璃杯，悲观者从玻璃杯取出水。悲观者遇到困难时只是挑选容易的倒退之路，结果陷入失败的深渊。自信者遇到困难，仍然保持积极的心态，用积极的意念鼓励自己，于是便能想出办法，不断前进，直至成功。

用自信走进人生的课堂

戴尔生在乡下，在那里读到小学三年级，成绩一直名列前茅。从四年级开始，他就随着父母进城上学了。走进繁华的大都市，望着高楼大厦和繁华的街道，他的自信心一下子矮了半截：都说城里的孩子条件好，学习成绩也好，我这样土里土气的，能比得过人家吗？期中考试，整个四年级1000多名学生，戴尔仅仅考了第500名。

真不想在城里上了！这句话，戴尔一直想对父母说，又不敢。于是，戴尔想到了在乡下当教师的爱丽丝姑姑，就偷偷给爱丽丝姑姑写了封信，想请爱丽丝姑姑说服父母，让他回乡下去上学。

过了好久，爱丽丝姑姑给他寄来一个小包裹。戴尔很高兴，爱丽丝姑姑给他寄礼物来了！他迫不及待地打开一看——什么呀？一个笨头笨脑的小塑料罐！土死了！让人家城里同学看见，要笑掉大牙的！再看看，小罐上，还有爱丽丝姑姑写的一行字：戴尔的自信罐。里边装的什么宝贝？他用手伸进去一抓，里边有许多折好的小纸条，每张小纸条上都有一句不同





的话:

“你在乡下是个好学生，到城里为什么不能？那是你的自信心首先矮了下去。”

“在有长处的人面前，要想到自己的长处。在比你强的人跟前，要努力拿出自己的强项。”

“任何人在这个世界上，都拥有别人不拥有的东西，你也有。”

“你说你的数学差，而语文却是你的强项。你在信中所用的那些词句，都很优美、正确！”

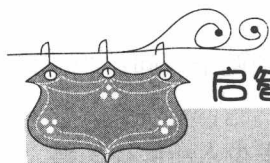
“你说你平时不擅长说话，而你却善于思考。”

“1000多同学，你考第500名，差吗？那么，第501名以后的城里学生该怎么办？你替他们想过吗？”

.....

自信罐里那一张张小纸条，就像一盏盏会发光的灯，望着它们，戴尔心中就能产生力量和信心。他把自信罐放在自己的书桌上，当遇到困难时，就抓出一张小纸条，仿佛能从小纸条上听到一种鼓励的声音，那声音就像从天外传来的。

到了期终考试，戴尔进了全班前30名。戴尔又给爱丽丝姑姑写了一封信。爱丽丝姑姑马上给他回信，信中只有一句话：用你的自信走进人生的课堂！



启智一点通



生活中，成功者与平庸者的差别主要是由心态观念造成的。悲观者说：“当我看见它时我相信它。”乐观者说：“当我相信它时我看见它。”前者不相信自己，也不相信别人；后者相反，相信自己的努力，相信成功一定会来。因为，只有相信了，才会产生实干的勇气和必胜的信念。从这个角度来说，戴尔的自信罐，其实就是精神储备器。





同一条路

同一条路，先后有甲乙丙三人从上面走过。

甲行到半途，就开始抱怨，他认为这条路太难走了。随着抱怨的加深，他越发觉得这条路难走，每走一步都是无精打采，有气无力。因为茫然，因为疲惫，他干脆躺在了地上，再也不思进取。

不久以后，乙又行到半途，见甲躺在了地上，就问：“你怎么不站起来继续前进呢？”

甲叹了口气，说：“不是我不想走路，而是这条路太难走了，实在是让我无法继续走下去。”

乙深有同感，也便附和着说：“是啊，你说得太对了。”于是，他便躺在了甲的身边。

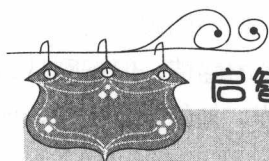
两个人观点一致，不谋而合，为了打发无聊与懒散的时间，他们一同吟唱起了前人之诗：“行路难，行路难，多歧路，今安在？人生在世不称意，明朝散发弄扁舟。”

就在他们意兴大发之时，丙从他们身边走过。前两个人问：“你不觉得这条路太难走了吗？”

丙说：“我没觉得，也不这么认为。这条路是多少人所向往的路，而我既然走上了，就要走得更好，走到最后。”说完，他继续前行。

当丙走到了路的终点、获取了成功的奖赏时，前两个人还在半途中叹息着。原来，路好走还是难走，不在于是什么样的路，而在于一个人用什么样的心态去走。





启智一点通



缺少信心的人，总是找借口，总是抱怨。因为找借口，他们心安理得，不思进取；因为抱怨，他们怨天尤人，唯独不怪自己。在这种思想支撑下，他们退缩，他们停滞不前，结果一事无成，既品尝不到成功的果实，也享受不到已有的生活乐趣。死到临头，他们才知一生白活了。要改变这个状况，就必须树立信心，坚定信念，勇敢地朝目标走去。生活决不亏待热爱它的人。

比洪水和瘟疫更可怕的

加拿大东部有一座繁荣的小镇，镇上有一条小河，叫巴拉特亚河。小镇的街道一尘不染，建筑物精致华丽，就连普通人家的庭院里也拾掇得干干净净。小镇的居民积极乐观，过着舒适安逸的生活。

天有不测风云。这一年春天，一个可怕的消息在小镇流传：市政府决定在巴拉特亚河上建一座水利发电厂，工程师把建坝的地点定在小镇上游河段。也就是说一旦大坝建成，美丽的小镇就会被河水淹没，永远从地图上消失。虽然市长还没做出最终决定，即使决定了，搬迁计划也要两年后才开始实行，但小镇的居民已经惶恐不安了。一个在小镇长大的小伙子不忍心看着自己美丽的家乡被大水淹没，决定去找市长，说服他把大坝改建在小镇下游。

小伙子拍了很多小镇优美的照片，带着这些照片和必要的行李，他踏上了行程。市长公务繁忙，没有预约想见到他并不是件容易的事。一周、两周过去了，一个月过去了，心急如焚的小伙子终于见到了市长。小伙子



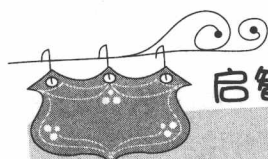
讲明来意，描述了小镇繁华美丽的景象，恳请市长重新考虑建坝的位置。

听完小伙子的话，市长说：“我很理解你对家乡的感情，但据刚从镇上回来的调查员说，这个镇子并不像你所说的那样繁华。他的报告上说，该镇经济萧条，街道肮脏不堪，建筑物年久失修。”

“这不可能，我一个月前刚从镇上来。您看，这是我出发前拍的照片。”小伙子急忙拿出照片。市长仔细看着他手里的照片，摇摇头说：“这的确是我们说的那个小镇，但你看看这些照片。”市长从文件夹里取出一叠照片递给小伙子：“这是调查员昨天刚从镇上拍回来的照片。”

小伙子目瞪口呆地看着照片，照片上曾经美丽的小镇已经面目全非。建筑物上伤痕累累，街道上堆满垃圾，疏于打理的庭院中杂草丛生。市中心冷冷清清，到处是出租、转让的招牌。照片上的小镇居民也满面愁容，无精打采。“发生了什么事？是……瘟疫？”小伙子惊讶地问。

“不，小伙子，我想这是比瘟疫更可怕的原因——绝望，它的破坏力比洪水、瘟疫都厉害得多。”市长沉痛地说，“小镇变成这样是因为人们看不到未来，失去了希望。当人们被绝望征服的时候，生活就彻底变样了。”



启智一点通



“当人们被绝望征服的时候，生活就彻底变样了。”绝望的人，没有生活的信心，没有奋斗的勇气，没有前进的动力，一切都会变得一蹶糊涂！所以，遇到困难时，我们要保持坚定的信念，只要心存一份美好的希望，生活总是会垂青我们的。

