



青少年健康成长丛书



自

信

信心永远是你成功的动力



自信是一种激励成功的能量。

自信是成功的基石，谁有了自信，谁就成功了一半。

自信，让你与众不同；自信，让你成为佼佼者。

本书编写组 编著

江苏教育出版社

青少年健康成长丛书



信心永远是你成功的动力

自信

本书编写组 编著

自信是一种激励成功的能量。

自信是成功的基石，谁有了自信，谁就成功了一半。

自信，让你与众不同；自信，让你成为佼佼者。



图书在版编目(CIP)数据

自信:信心永远是你成功的动力 /《青少年健康成长读本》编写组 编写. —南京:江苏教育出版社, 2011.5

(青少年健康成长读本)

ISBN 978-7-5499-0556-0

I. ①自… II. ①青… III. ①自信心—青年读物 ②自信心—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第067658号

- 书 名 自信——信心永远是你成功的动力
作 者 本书编写组
责任编辑 严明璜
装帧设计 翟俊峰
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京前锦排版服务有限公司
印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司
厂 址 北京市通州区宋庄镇徐辛庄西
电 话 010-89565888 89568778
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 16.25
字 数 180千字
版 次 2011年5月第1版
2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-0556-0
定 价 29.80元
批发电话 025-83657708, 83658558, 83658511
邮购电话 025-85400774, 8008289797
短信咨询 025-85420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

《青少年健康成长丛书》

编委会

总策划

朱永贞

策 划

会 钟

编 委

会	钟	若	木	张	亮
张	平	赵	明	孙	兴春



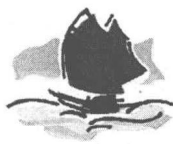
前言

Preface

自信是能力的催化剂。一位哲人说得好：谁拥有了自信，谁就成功了一半。自信是我们成长过程中的精神核心，是我们努力实现自己愿望和理想最有力的精神助手。人生的道路犹如一本大书。伤心者读它，每一页都有几滴泪水；成功者读它，每一页都是失败的痕迹；自信者读它，每一页都是成功的喜悦。自信，是人生道路的风帆，它正为你导航；自信，是森林中的指南针，指出你前进的方向；自信，是成功的先决条件。

自信，是一切即将参战者必备的武器，只有拥有这件武器，最终才会胜利；自信，是医生手中的手术刀，只有拥有这件工具，才能救活无数生命；自信，是科学家脑中的重要组织，只有拥有它，才会研发出无数的发明创造，人类才圆了飞天的梦。爱迪生在研究用何种材料做经久耐用的灯丝时，曾经失败一千多次。但他却自信而又乐观地说：“我的努力没有白费，至少我已经知道一千多种材料不适合做灯丝。”他心中所拥有的自信，使他最终成功了。如果他在研究灯丝的第一千次的失败时终止，那么现在哪还有电灯给人类带来的光明？

激励产生自信。因为激励使人能产生自发的动力，能主动自觉地学习、做事。只要有主动性，再难的事，你也不会觉得难的。俗话说：自信是成功的第一秘诀。自信心是一个人自己相信自己，追求自我、实现



自信

信心永远是你成功的动力

自我价值的积极的心理倾向，是人类健康的核心力量。一个人有没有自信心是他能否取得成功的前提条件。而现在有一部分孩子恰好就缺乏自信心。一个著名的心理学家说得好：信心，是靠成功推动的。要让自信扎根学生的心灵，唯有如此，我们所培养的一代新人才能把握属于他们的未来。

有了自信，一切都难不倒你，对横在你面前的所有障碍，你都能轻轻地拂去，如同掸掉一网蛛丝一般。伟人与凡人的差别在于，伟人的心中并不是没有不自信的时候，只是他们能够在不自信时调整自己，从而从不自信中走出来，一直保持自信和旺盛的精神状态。自信如同人生中永不沉落的太阳，给予你一生的温暖和光亮；自信如同天使的翅膀，给予你生命飞翔和精彩的理由。朋友们，让我们早日学会飞翔，让我们用自信的种子催开成功的花。

目 录

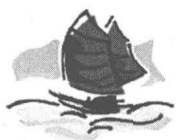
Contents

第一章 自信，让你变得更优秀

不拥有美丽和聪明的人，并不意味着不能拥有自信。美丽和聪明是一种天赋，自信却像树苗一样，可以播种，可以培植，可以蔚然成林……别让不自信拉你走向平庸，勇敢地举起我们自信的手来，勇敢地把自己最美丽的一面展现给世界，我们的人生会因自信变得更加美丽。

找出自己的优点·····	3
背包里的梨子·····	4
纸篓里的老鼠·····	5
小山羊的影子·····	7
一张白纸·····	8
以最美的姿势活着·····	10
棒球小子·····	12
上帝没有看不起卑微·····	13
黑色的气球·····	14





自信

信心永远是你成功的动力

把自卑踩在脚下	16
每一个生命都是美丽的	18
在缺陷中寻觅自信	20
勒比格勒的坏笑	22
学会自信	24
握紧自信	26

第二章 告诉自己：我能行

要想让别人肯定你，首先得自己肯定自己。有了自信，一切都难不倒你，对横亘在你面前的所有障碍，你都能成功越过。不要轻易否定自己的能力，不要为自己的心灵设限，时常告诉自己：我能行！只要你充满自信和勇气去做，就会有出色的收获。

我就是喜欢我	31
做好你自己	33
知耻而后勇	35
小角色	37
自信的美丽	38
你就是你	40
请尊重自己的价值	42
用心成就梦想	44
大英图书馆搬家	46
杰出的木匠	48
一面真实的旗帜	49
最美的礼物	52

消除恐惧，找回自信	55
别丢弃自己的优势	57
做自己的主人	58
如何寻找机会	60
为什么走不出沙漠	61
追求卓越的欲望	62
做最出色的自己	64

第三章 相信自己：我最棒

自信心是比金钱、势力、家世、亲友更有用的条件，它是人生可靠的资本，能使人努力克服困难，排除障碍，争取胜利，进而被别人信任，而维护与回报这份信任的，只有自律、自爱与自强。

相信自己才能超越自己	69
只要你是对的	70
褒曼的“自信”	72
别轻看了自己	73
轮椅上的“小提琴王子”	74
肯定自己	76
自己的钟表	77
信心是路	80
酋长女儿的爱情	82
大师的功力	83
充分肯定自我	84
把自信带在身上	85



自信

信心永远是你成功的动力

多给自己一些赞美	87
你是老虎不是山羊	89
不要让别人偷走你的梦想	91
把位置留给我	93
盯住你面前的那个人	95
换尾巴的故事	97
最强大的人	98
相信自己独一无二	99

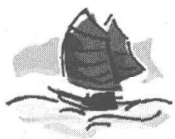
第四章 用自信改变命运

水流经过管道的时候，它的形状是管道的形状；生命的泉水流经你的时候，它的形状就是你思想的形状。思想决定行为，行为决定命运。昂扬的斗志和坚定的信念可以引领你在通往成功的道路上披荆斩棘、勇敢向前。人生就是这样，只要自信还在，希望就在。只要坚信自己还有成功的可能，那么不懈的努力后，你所见到的将是生命之花盛开的美景。

真正的男子汉	103
学会自我打磨	104
国王与巨石	106
绝不放弃努力	107
没有不可能	109
摩托车竞赛	110
成败的刹那	112
小蚂蚁钻牛角	114

井底哲学·····	115
两个偷羊人·····	117
优势与弱势·····	119
不要忽视旁边的路·····	120
绝不投降·····	122
向自己挑战·····	123
雕刻生命的花朵·····	125
别对自己说“不”·····	126
困境是一堵墙·····	128
自我拯救·····	130
用脚趾写作的布朗·····	131
给忍耐一个目标·····	133
不要忽视不起眼的小地方·····	134
恐惧来自内心·····	136
纽扣与飞机·····	138
世上没有笨孩子·····	139
1毫米的自信·····	141
成功取决于坚定的自信·····	142
生活有时也需要慢板·····	144
真正的失败是输给自己·····	148
没有做不到，只有想不到·····	150
贫穷是一种财富·····	152





第五章 一生自信好心态

成功就如同生命中一朵美丽的鲜花，少不了阳光的培育。拥有阳光心态的人，往往就是离成功最近的人。自信如同人生中永不沉落的太阳，给予你一生的温暖和光亮；自信如同天使的翅膀，给予你生命飞翔和精彩的理由。在拥有阳光与自信的世界里，生命的种子能开出美丽的花朵。给心灵涂上积极的色彩，把希望装得满满的，放在心中最显眼的位置，向着阳光的方向行走，你收获的将是一生的灿烂。

做自己的偶像·····	161
我的姿势更美一点·····	163
胜利从心开始·····	164
吴小莉的工作哲学·····	166
学会在阳光下行走·····	168
开花的心·····	170
观念决定成败·····	173
成功是个相对值·····	174
神奇的地图·····	176
世界上没有奇迹·····	178
人与人都是一样的·····	180
心态的力量·····	182
叔叔，你真棒·····	183
暗示的力量·····	186
失败中的成功·····	188
纳尔逊中学门前的雕塑·····	189

第六章 每天进步一点点

人生成功就是一次次的能量叠加，它们一次次的被放大，最终会发生量变到质变的飞跃。每天进步一点点，每天的笑容比昨天多一点点，每天的精神比昨天高昂一点点，每天的行动比昨天多一点点，最终会成就辉煌！有了理想，更重要的是有决心将它付诸行动。等待和瞻望与实现理想毫无关系，行动才能带来梦想的实现。

盖茨和他的同学	193
成就终生的兴趣	194
打磨好每一块玻璃片	195
加缪的成长经历	196
日行一善	198
没有什么不可能	199
留下自己的足迹	201
“三纹松鼠”的由来	202
传世之作的退稿信	204
勇气是一种精神	207
百折不挠的诺贝尔	208
最佳女主角	210
要有颗百折不挠的心	212
称出地球质量的人	213
10年说“不”的日记	214
天堂鸟的故事	215
攀登顶峰	216
鳄鱼口逃生	218





自信

信心永远是你成功的动力

树立崇高的理想	220
苦难是最好的大学	222
用4个手指代替5个手指	223
毕生的飞行梦	224
一个慷慨的人	226
英雄的弱点和忏悔	227
属于我的小狗	229
信任也是一种约束	230
勇敢的美丽	231
充满信心的人永远击不倒	233
相信自己才是命运的决定者	236
让未来属于自己	237
对生活不要负疚	240

第一章

自信，让你变得更优秀

不拥有美丽和聪明的人，并不意味着不能拥有自信。美丽和聪明是一种天赋，自信却像树苗一样，可以播种，可以培植，可以蔚然成林……别让不自信拉你走向平庸，勇敢地举起我们自信的手来，勇敢地把自己最美丽的一面展现给世界，我们的人生会因自信变得更加美丽。



找出自己的优点

一个青年没什么才华，始终找不到工作。于是父亲就带他去找自己的朋友，希望能帮助他找到一份差事。

“你数学好吗？”父亲的朋友问。

青年摇摇头。

“历史、地理呢？”

青年继续摇头。

“那法律怎么样？”

青年终于没有摇头，却窘迫地垂下头。

父亲的朋友又问了几个问题，但青年连话也不敢说，只是摇头或低头，告诉对方：我丝毫优点也没有。

“那你先把住址写下来吧。”最后，父亲的朋友说。

于是，青年写下了自己的住址，然后转身要走。

可这时，父亲的朋友一把拉住他，惊喜地说：“哇，你的字写得真漂亮，这就是一个优点啊，说不定你以后能成为大作家呢！”

青年听了，很受鼓舞，数年后，他果然写出了享誉世界的经典作品。他的名字叫大仲马——家喻户晓的法国著名作家。



自信格言

世间许多平凡的人，都有自己独特的优点，但由于太自卑，这些优点往往被忽略了。其实每个人都应该明白，没有一个人是一无是处的，