

读者文摘精华

(学生版)



[管好自己就能飞系列]

优美的文字，精彩的故事，
引领你在正能量中快乐成长！

自信，让自卑远离我

拒绝自卑，远离攀比。

正确认识自己，在成长中树立自信，超越自我！

吕长青 主编 丁艳丽 编写



北京工业大学出版社

读者文摘精华

(学生版)

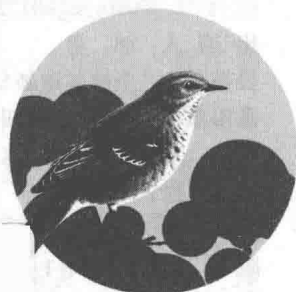
自信,让自卑远离我

吕长青主编 丁艳丽编写

DUZHE WENZHAI JINGHUA

XUESHENG BAN

ZIXIN RANG ZIBEI YUANLI WO



图书在版编目 (CIP) 数据

读者文摘精华: 学生版. 自信, 让自卑远离我/吕长青主编;
丁艳丽编写. —北京: 北京工业大学出版社, 2018. 1

(管好自己就能飞系列)

ISBN 978 - 7 - 5639 - 5696 - 8

I. ①读… II. ①吕…②丁… III. ①文摘—世界 IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 262828 号

读者文摘精华 (学生版) · 自信, 让自卑远离我

主 编: 吕长青

编 写: 丁艳丽

责任编辑: 李 冉

封面设计: 新纪元工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 144 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 5696 - 8

定 价: 24.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前言

现代管理学之父彼得·德鲁克曾说：“人生的竞赛归根结底是自我管理的竞赛，成功总是属于那些善于自我管理的人。”俄国著名作家陀思妥耶夫斯基也说：“如果你想征服全世界，你就得征服自己。”可以说，一个管不好自己的人，最终只能羡慕别人的成功，围观他人的幸福。

在现实社会中，有许多人都管不住自己，尤其是很多青少年朋友，因为现在的孩子都是父母的心头肉，捧在手上怕摔了，含在嘴里怕化了，于是在父母等长辈的百般疼爱下，许多孩子得了“公主病”“公子病”：使性子，发脾气，懒惰，拖拉；自私，冷漠，不会与人交往，对一切漠不关心；没有担当，没有责任心，遇到困难就逃避……一旦这些消极因素占主导地位，必将给人生带来毁灭性的灾难，这就需要学会管理自己。

美好的人生往往是建立在良好的自我管理基础上的。现在，人们似乎也意识到了这一点，尽可能地增强自控能力，管理好自己的情绪、行为。或许，当我们无法管住自己而做错事时，我们会对自

己说,我再也不会那样了,可是当我们再遇到相似的情况时,往往会重蹈覆辙,这就是自控力不强的表现。如果我们放纵自己,让缺点和错误无限膨胀而不去控制,最后我们必将被缺点和错误控制,成为它们的奴隶。一旦这样,我们也就与美好的前途、幸福的生活渐行渐远了。因此,严格管理自己势在必行。

管好自己,我们做事时就不会拖拉、半途而废;管好自己,我们就不会受不住外界的诱惑;管好自己,我们就能够勇敢面对生活的压力,很好地解决冲突、战胜困难;管好自己,我们就能够自尊自爱,不放任自己,获得和谐的人际关系。

那么我们该怎么做呢?管好自己的行为,不可做的事不做;管好自己的嘴,不该说的话不说;管好自己的心,不产生邪念,不滋生妄念;管好自己的心情,不让坏情绪控制自己的行为……

“管好自己就能飞系列”告诉我们:如何去自我管理;管好自己与成功的关系;管好自己,人生路会走得多么踏实,会收获多么美好的前途……

书中没有说教,不讲那些大道理,采用故事的形式,旨在“随风潜入夜,润物细无声”。每一个故事前设有“阅读关键词”,来引导读者的阅读方向,同时帮助读者积累更多的写作素材;每一个故事后设有“心灵加油站”,来帮助读者更好地解读故事内涵,从中吸取力量,发现真善美,进而通过自我对照、自我评价和自我纠正,学会自我管理。

我们的人生所能依靠的归根结底还是我们自己,能否管好自己,关系着我们能飞多高、能走多远。希望每个青少年读者都能飞得更高、走得更远,更轻松、更开心。相信此书一定能给他们带去正能量,给家长们带去希望与欣慰!

目 录

第一辑 心态平和和不自卑

在生活中，喜、怒、哀、乐各种情绪变化对人的行为有着巨大的影响力。然而无论处在何种境地，只要你心态平和，永远保持乐观向上的心态，那么自卑一定会远离你，幸福快乐也一定会永远陪伴着你。

牧羊人的幸福 / 3

自卑的小单 / 4

攀比先生 / 6

累死的翠波鸟 / 8

从困境中崛起 / 10

用心跳舞 / 11

生命与微笑 / 13

维也纳的狂欢 / 15

钢铁是这样炼成的 / 16

受到折射的阳光 / 18

生命从灾难开始 / 20

把挫折踩在脚下 / 22

比较的烦恼 / 24

第二辑 别让坏心情左右了你

人生活在上社会上,总会遇到林林总总的事,也会遇到形形色色的人,在处理日常事务的过程中,我们一定要用积极、包容的心态去面对这些人和事,调整自己,让自己愉快地接受现实,千万不能让心情被重重乌云遮盖,这样我们才能轻松地面对生活。

事儿看小了,心自然大了 / 29

今天,你微笑了吗 / 31

别让争吵毁了幸福 / 33

重拾自信 / 35

吹口哨的心情 / 37

让阳光照进来 / 39

快乐的秘密 / 41

真正的幸福 / 43

寻找快乐 / 45

乐观的仆人 / 47

飞鱼表演 / 49

快乐的“花儿” / 51

第三辑 忌妒愤怒让人疯狂

生活中我们总会遇到一些让自己不满意的事情，这些事情往往容易让人愤怒，也容易让人心生嫉恨。但我们一定要清醒地认识到，此时正是修炼我们内心的最好时刻，只要我们从容面对，坦然接受，把所有的不快当成对我们的考验，这样我们生活就会更加美好、快乐。

忌妒者的命运 / 57

因嫉生恨反送命 / 59

敲碎忌妒心 / 61

王旦以德报怨荐寇准 / 63

战火中的瓜田 / 65

飞离的白象 / 67

农夫的三个愿望 / 70

忌妒的国王 / 72

莫为小事而生气 / 74

跳楼风波 / 76

全是愤怒惹的祸 / 78

愤怒的代价 / 80

愤怒的费用 / 82

第四辑 心宽路更阔

海纳百川,有容乃大,一个人努力与奋斗是为了更好地实现自己的人生价值,所以在人生道路上,我们或许有苦有泪、有悲有伤,但我们不能因苦难而封闭自己,更不能拘泥于悲伤中不能自拔,要时时放宽心胸,包容苦难,那么我们就能顺利地实现自己的人生目标。

真正的民族斗士 / 87

王者的风范 / 88

6 瓶酒与 6 堂课 / 91

默然的战士 / 93

伙夫和军官 / 95

甘地的成长 / 97

二十年的怨恨 / 99

越战归来的孩子 / 101

于右任赐墨宝 / 103

谁是最高尚的人 / 105

小事别放在心上 / 107

看看路边的风景 / 109

画家的神像 / 111

愉快地过好今天 / 113

放松一点心更宽 / 114

第五辑 心存梦想，不忘初心

心有多大，舞台就会有多大。生命就是一场旅行，在这场旅行中，我们心中的梦想就如同指引我们前行的灯塔，让我们不再迷惘。无论何时何地，心存梦想，不忘初心，坚持朝着梦的方向前行，我们就能时刻感到我们所有的努力都是值得的，我们的幸福感也会越来越强烈。

梦想的力量 / 119

希望就是生命的全部 / 121

心存希望的父与子 / 123

创造奇迹的原因 / 125

拯救你的是信念 / 127

轻松才能前行 / 129

坚持一定会成功 / 132

穷孩子的梦想 / 134

我的梦想我做主 / 136

有渴望才有希望 / 138

梦想皆有神助 / 140

一次探险比赛 / 142

握紧自己的梦想 / 144

信念的力量 / 146

追梦的郭德纲 / 148

百次挫折就是成功 / 150

第六辑 认识自己,努力进取

所有的努力都为着一个目标,那就是成就自我,实现自我。然而在前行的道路上,我们总会遇到各种各样的考验和诱惑,此时此刻我们一定要认清自己,找准自己的位置,正确分析自己的优势和不足,这样我们才能扬长避短,发挥自己的优势,让自己变得更优秀。

恐惧来自内心 / 155

用渴望创造奇迹 / 157

穷人缺什么 / 159

最后一次考试 / 161

年轻人的心愿 / 163

爱迪生的进取心 / 164

找准自己的位置 / 166

不喜经书的祖冲之 / 168

路人的指责 / 170

坚持自己的喜好 / 172

自己拿主意 / 174

奔向中国 / 176

缺乏主见事难成 / 178

坚持己见的培根 / 180

C 第一辑 心态平和不自卑

在生活中，喜、怒、哀、乐各种情绪变化对人的行为有着巨大的影响力。然而无论处在何种境地，只要你心态平和，永远保持乐观向上的心态，那么自卑一定会远离你，幸福快乐也一定会永远陪伴着你。

牧羊人的幸福

阅读关键词：攀比、感悟、幸福

在海边，有一个放牧的人，他养了一群羊，还有一间舒适的茅屋栖身，日子虽然不富裕但悠闲自在、安安稳稳。安逸的生活让他感到此时他就是世界上最幸福的人，即使那些王公贵族也无法和他相比。

不久，他居住的地方兴建了码头，经常有从海外购买过来的货物在此处中转储藏，看到大量精美的物品在仓库里面堆积如山，他再也坐不住了，他心中暗自想道：“这些生意人每次赚到的钱，肯定比我所有的羊还值钱，既然他们能做生意，为什么我不能做呢？”于是在利益的驱使下，牧羊人卖掉了自己的羊和房屋，也开始乘船做生意去了。

很可惜，牧羊人的运气实在太差了，他乘坐的船刚刚起航，海上突然出现了风暴，无情的大海彻底打击了牧羊人，虽然牧羊人保住了自己的性命，但所有的货物都沉入了海底。

失败的牧羊人又开始了放牧生活，不过现在他放的羊已经不是自己的了，他只能靠给别人放羊生存下去。虽然此时他穷困潦倒，不过他一直在心中鼓励自己：只要我勤劳肯干，没有做不到的事情，最终我还是会有属于自己的羊群的。

果然，三年过去了，牧羊人靠着自己的节俭和勤劳，又有了自己的羊群。在一个风和日丽的日子，当牧羊人赶着羊群走向海边时，看到微波荡漾的大海上一条条商船正从码头平稳驶出，一个他

认识的货主站在船头,对他高声喊道:“放羊能挣多少钱,还是和我们一起做生意吧!”

“朋友!”牧羊人高声回答说,“上次就是因为我羡慕你们挣钱多,因为攀比让我贸然行动,结果我原本的幸福生活彻底被葬送,现在我明白了,每个人都有属于自己的幸福,我的幸福就是过自己安安稳稳的生活。”

牧羊人从那次的失败中的确感悟到了生活的真谛,别人的生活并不一定就适合你,也不一定值得你拥有。的确,那些商人在贸易中获得的财富和放羊相比,可能会多很多,但他们在出海过程中肯定也经历了旁人无法体会的酸甜苦辣。牧羊人毫无经商经验,仅仅因为商人挣钱多就盲目攀比跟从,把羊群卖掉去追求和别人一样多的财富,失败是难免的。

心灵加油站

我们在生活中,往往会感到别人的生活比自己的幸福,其实或许你根本不知道在别人眼中,你的生活也是非常幸福的。人一旦陷入盲目攀比的怪圈,往往会失去自我,请记住,你所拥有的生活就是属于你的幸福。

自卑的小单

阅读关键词: 贫困、虚荣、攀比、自信

小单生长在一个经济条件并不富裕的家庭,自从考上大学的那

天起，小单就因自己贫困而感到自卑。高档手机、名牌服装、高配置电脑……这些只有在电视中才能看到的奢侈品，在家庭经济条件好的同学眼中好像都是平平常常的东西。所有的一切都让小单觉得压抑而又向往。

因为穷困而显得自卑的小单进入大学后就开始努力，他利用所有可以利用的时间去打零工，以便能够多赚钱让自己也能过上这种他眼中梦想的生活。

大一的时候，小单的学习还不是特别紧张，所以他每天几份工作还能够勉强应付。但到了大二，随着专业课程安排越来越紧，他开始感到有些力不从心了。这一段时间，小单发现宿舍的同学有人穿了一双非常帅气的名牌运动鞋，自己心里也开始向往起来，于是他又特意多找了几份工作。多份打工让小单非常疲惫，在一次专业课上，小单竟然不知不觉睡着了，老师点名问他原因，迷迷糊糊的小单只好撒谎说：“昨晚我学习太晚了，结果……”

老师听了小单的解释，不温不火地说：“学习了？嗯，值得表扬。不过你脚上穿的这双鞋挺好看的，是名牌吧？”

“对，是我最喜欢的名牌，的确不错。”听到老师的夸奖，小单兴奋而又自信起来。老师没有继续评价小单的鞋子，而是脸色一变，用严厉的语气说：“瞌睡是因为学习时间长了？我看未必，不过我倒是感觉到了一个优秀的大学生在虚荣的怪圈中找不到自己了！”

“虚荣？我在虚荣的怪圈中迷失了自我？”听到老师的批评，小单情不自禁地和老师争辩起来，“我的确是穷人家的孩子，但穷人家的孩子就不能穿一件名牌吗？难道穷人家的孩子穿名牌就是虚荣心在作怪吗？老师，您是不是在侮辱人？”

“一个人，如果过分追求外表光鲜亮丽，靠那些名牌的服装来

给自己装门面,那么他这样就是自卑的表现。”老师指了指小单身上的名牌说,“对于你们来说,只有把握当前,用知识充实自己才是真正的自信,只有这样你们才能飞得更高、更远!”

老师的批评让小单认识到了自己的误区,从此小单像变了一个人似的,不再和别人攀比吃穿,而是安心学习起来。很快,他用自己的优异的成绩赢得了老师和同学们的尊重和赞赏。

心灵加油站

一个人外表的光鲜不但不能提高自己的自信,反而常常是一种不自信的表现,那种靠外表来掩饰自己内心自卑的人,总有一天他的灵魂会伴随着虚荣心飞逝。拒绝攀比,把握当下才是让自己变得自信的关键。

攀比先生

阅读关键词: 攀比、光棍、胜利

我曾经有位邻居姓比,时间长了这位比先生叫什么我已经记不清了,或许叫比样,也可能叫比较,但这位先生的绰号我却记得清清楚楚——大家都叫他“攀比先生”!当然发生在“攀比先生”身上的几件事我也能清楚地记得。

在20世纪90年代,一个邻居张大妈家盖起了楼房,而且是那种非常漂亮的小洋楼,“攀比先生”参观之后当时就不高兴了,说:“有什么了不起的,不就是一栋楼吗?明天我也盖,而且还得盖成