

> 告诉自己，我能行 > 自信心来源于好心态 > 快乐是自信的孪生姐妹 > 从困难和挫折中爬起来
> 让生活的词典里没有“悲观” > 用信念扬起理想的风帆

自信心

改变孩子一生

金波◎编著

亲子教育   读本
QINZI JIAOYU
SHOUBASHOU DUBEN



培养孩子，从建立自信心开始。

人美在内心。一个有自信心的孩子，浑身充满了希望和力量，精神饱满、意气风发、行为大方、谈吐自然、举止大度，气质从中而生，微笑写满脸庞。

这是一部成就孩子自信心的家教枕边书，秘笈尽在书中寻找。

光明日报出版社



亲子教育手把手读本

QINZIJIAOYUSHOUBASHOU DUBEN

> 告诉自己：我能行 > 自信心来源于好心态 > 快乐是自信的孪生姐妹 > 从困难和挫折中爬起来
> 让生活的词典里没有“悲观” > 用信念扬起理想的风帆

培养孩子，从建立自信心开始。

人美在内心。一个有自信心的孩子，浑身充满了希望和力量，精神饱满、意气风发、行为大方，谈吐自然，举止大度，气质从中而生，微笑写满脸庞。

这是一部成就孩子自信心的家教枕边书，秘笈尽在书中寻找。

上架建议：青少年励志读物



ISBN 978-7-80206-906-0



9 787802 069060

定价：29.80 元

图书在版编目(CIP)数据

自信心改变孩子一生/金波编著. —北京: 光明日报出版社, 2009. 7

(亲子教育手把手读本)

ISBN 978-7-80206-906-0

I. 自… II. 金… III. 成功心理学—青少年读物 IV. B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 119197 号

自信心改变孩子一生

◎编 著: 金 波

◎出 版 人: 朱 庆

总 策 划: 东 方

◎责任编辑: 朱 宁

封面设计: 揽胜视觉

◎责任校对: 徐为正

责任印制: 胡 骑 宋云鹏

◎出版发行: 光明日报出版社

◎地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号, 100062

◎电 话: 010-67078243 (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

◎法律顾问: 北京昆仑律师事务所陶雷律师

◎印 制: 三河市延风印装厂

◎装 订: 三河市延风印装厂

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: 720 × 1000 1/16

◎字 数: 222 千字

印 张: 15.5

◎版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

◎书 号: ISBN 978-7-80206-906-0

◎定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究



亲子教育**手把手**读本

QINZI JIAOYUSHOUBASHOU DUBEN

自信心

改变孩子一生

光明日报出版社



目 录

目 录

1. 告诉自己：我能行

信心来源于自己的内心，是对自己能力的最大信赖。没有人在不相信自己的前提下获得成功，当你相信自己一定能够成功时，你才有可能成功。你也是一个聪明的孩子，你也是一个各方面都正常的人，别人能做到的，你一定也会做到。所以，当你确立了目标时，一定要告诉自己：我能行！

断 箭 (3) 只要信心不被打碎 (4) 先干起来再说 (6)
毛遂自荐 (8) 只需要一根支柱 (10) 没有“不可能”的字典 (11)
保持本色 (12) 只要你是对的 (14) 世界经典的诞生 (16)
差点自杀 (18) 最伟大的推销员 (19) 1 分钱的自信 (21)
我并不卑微 (23) 只要你觉得行，就行 (26) 自信就是你的阳光 (28)
走自己的路 (30) 自信得让人好笑又怎样 (32)

2. 自信心来源于好心态

生活中，成功者与平庸者的差别主要是心态不同造成的。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。”悲观者遇到困难时只是挑选容易的倒退之路。“我不行了，我还是退缩吧。”结果陷入失败的深渊。成功者遇到困难，仍然能保持积极的心态，用“我要、我能”“一定有办法”等积极的意念鼓励自己，于是便能想尽办法，不断前进，直至成功。

“牛仔大王”的成功法宝（37） 大米的价值（39） 自信之光（40）
心态的力量（42） 心态改造（44） 人人都是自己的明星（45）
一把淡紫色的伞（47） 做一个最好的自己（49） 成功源于一杯酒（51）
奖励一个笑容（54） 一粒种子的信念（55） 面对别人的否定（57）
让世界充满笑（59） 黄中透绿的叶子（61） 国王的女儿（63）
窗子和外面的世界（64） 沙漠中的星星（66） 蜘蛛（67）
教堂与坟墓（68）

9. 快乐是自信的孪生姐妹

快乐是一种心境，一种积极的情绪，是希望和信念的外化。
一个快乐的人，心头是明亮的，未来也是明亮的。很难想象一个
整日愁眉苦脸的人能够成就大业，能够对自己、对未来满怀希望。
当一个人满脸欢笑的时候，也就是他对自己充满信心的时候。

生活到底是什么（73） 最重要的一课（74） 做自己喜欢的事（76）
年 历（78） 微笑的价值（80） 扫阳光（81）
餐点本来就是你的（82） 别让人看见你失意（84） 燕子的回答（85）

4. 从困难和挫折中爬起来

困难和挫折，最能挫伤一个人的信心和勇气。要想保持信心、永远焕发向上的力量，就要学会从挫折和困难中爬起来，就要磨炼自己的意志力。如果你具有从困难和挫折中爬起来的能力，那你一定是一个对自己和未来充满信心的人。

- 有一个人可以帮你 (91) 一个低智商的孩子 (93)
被勒令退学之后 (95) 战胜恐惧 (97) 永远的一课 (99)
创造奇迹的条件 (101) 只有自己更相信自己 (103)
让自豪战胜自卑 (105) 带着自信上路 (107) 一双鞋子的自信 (109)
相信潜力 (112) 没有人可以说你不行 (114) 经过挫折之后 (117)
把实话告诉孩子 (119) 告诉孩子知识的力量 (121)

5. 让生活的词典里没有“悲观”

看待同一件事物，有两种截然相反的态度：乐观的态度和悲观的态度。既然事实已不能改变，我们为什么不用乐观的心态去看待它呢？悲观是失望的代名词。一个持悲观态度的人，没有愉快的心情，丧失积极进取的信心，生活也不会发生转机。既然如此，为什么不把“悲观”这个词从自己的词典里删掉，永远保持乐观的态度呢？

- 想象的困难 (127) 做自己的主人 (128) 一切都还在 (129)
自我欣赏 (130) 把位置留给我 (132) 每个人都有两份履历 (135)
自信是快乐的源泉 (137) 在缺陷中寻觅自信 (139)



把嘲笑当动力 (141) 另一种成功 (143) 不必让每个人都说好 (145)
不要把手缩进袋里 (147) 因为没有抬起头 (149)

6. 用信念扬起理想的风帆

每一个人都有自己的奋斗目标，都有自己的人生理想。理想靠毅力来坚守，靠实干来实现，靠信念来支撑。一个没有自信的人，是不敢确立理想的，也不会对理想投入精力。因为，理想一出现，他就会退缩，就不抱什么希望，也就无从实现理想。

明确你的目标 (153) 你知道思想能走多远 (154) 后院为谁所有 (155)
相信自己的目标 (157) 不利条件并不可怕 (158)
借口多，离梦远 (160) 乐在奋斗中 (162)
黑暗，是可以被击破的 (164) 找到自己的路 (166)
做最出色的自己 (168) 永远都要坐前排 (170) 季节先从一缕风开始 (172)

7. 激励是培养信心的土壤

成长的过程中，激励是十分重要的培养基。不管是被激励还是自我激励，每个人都会因此增强奋进的力量，提高胜利的信心。激励是推动力，也是强心剂，我们要学会接受他人的热情激励，也要把自己的热情鼓励送给他人。

教练的秘密 (177) 父亲的忠告 (179) 麦克阿瑟的家教 (181)
他做到了 (182) 兔妈妈的困惑 (185) 你唱得真好 (187)
你生来就是冠军 (189) 泰勒的实验 (190) 永不言弃 (192)

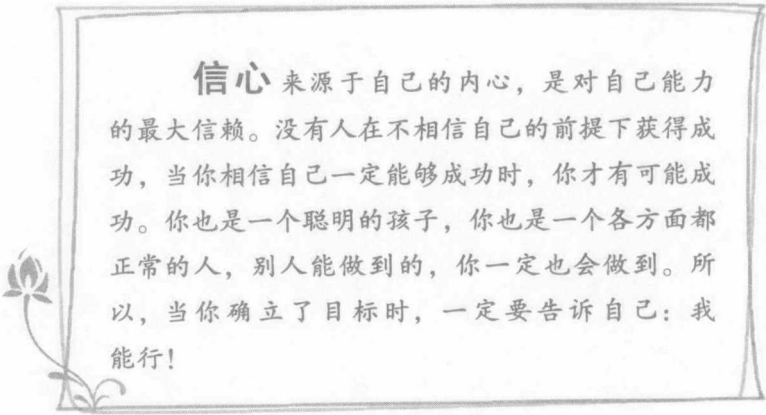
其实，我也很棒（194） 你能够做到（196） 把自信带在身上（198）
纸篓里的老鼠（200） 天使的翅膀（203） 发现他人的优点（205）
信念的力量（207） 一次不经意的鼓励（210）
孩子，你会超越自己的（212）

♂. 最优秀的人就是自己

相信自己是最好的，这并不是盲目的自负，也不是自吹自擂，而是对自己充满信心。虽然最好的只有一个，但同在蓝天下，这个人为什么就不是你自己呢？只有满怀信心的人，才有拼搏的勇气，才有奋斗的动力，才有可能站在成功的巅峰。

告诉自己：我能行（217） 寻找最优秀的人（219） 打开你的自信罐（221）
我美丽，因为我自信（224） 相信自己独一无二（226）
做好你自己（228） 我肯定能行（230） 肯定自己（233）
我矮小，我美丽（235） 赞美自己不需要理由（237）

1. 告诉自己：我能行



信心 来源于自己的内心，是对自己能力的最大信赖。没有人在不相信自己的前提下获得成功，当你相信自己一定能够成功时，你才有可能成功。你也是一个聪明的孩子，你也是一个各方面都正常的人，别人能做到的，你一定也会做到。所以，当你确立了目标时，一定要告诉自己：我能行！



不相信自己的意志，永远也做不成将军。

春秋战国时期，一位父亲和他的儿子出征打仗。父亲已做了将军，儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓齐鸣了，父亲庄严地托起一个箭囊，其中插着一支箭。父亲郑重地对儿子说：“这是家袭宝箭，佩带身边，力量无穷，但千万不可抽出来。”

那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边儿，再看露出的箭尾，一眼便能认定是用上等的孔雀羽毛制作的。儿子喜上眉梢，贪婪地推想箭杆、箭头的模样，耳旁仿佛有嗖嗖的箭声掠过，敌方的主帅应声折马而毙。

果然，佩带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃了父亲的叮嘱，强烈的欲望驱赶着他呼一声就拔出宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了。

一支断箭，箭囊里装着一支折断的箭。

我一直带着支断箭打仗呢！儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，意志轰然坍塌了。

结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

拂开蒙蒙的硝烟，父亲捡起那柄断箭，沉重地啐一口道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”

把胜败寄托在一支宝箭上，多么愚蠢；而当一个人把生命的决定权交

给别人，又多么危险！比如把希望寄托在儿女身上，把幸福寄托在丈夫身上，把生活保障寄托在单位身上……

（江上客）



精读细品

1. 将军的儿子为什么佩戴“宝箭”就能打胜仗，而当他知道“宝箭”并非是宝箭时，为什么就惨死乱军中？是什么原因决定了他的命运？

2. 为什么说“把胜败寄托在一支宝箭上，多么愚蠢；而当一个人把生命的核心与把柄交给别人，又多么危险”？



只要信心不被打碎

在那个阴雨绵绵的早晨，我正为大学毕业后连续数月东奔西跑地求职却没有找到一个接收单位而沮丧万分，一个人沿着乡间小路踽踽而行。

不知不觉我已站在了离村子挺远的一座土窑前，猛抬头，那位近年才开始学习烧制瓦罐器皿的老人的举止，将我的目光吸引住了：只见他大步走到窑前，眉都没皱一下，便抡起一根铁棍，咣咣咣，将一大溜刚刚出窑的形状各异、大大小小的瓦罐全部打碎。



我不解地走上前去，问老人为何将它们全部打碎了。

老人不紧不慢地说：“火候没掌握好，都有一点儿小毛病。”

我惋惜道：“可是你已经花费了许多的心血啊！”

老人长吁了一口气道：“那不假，可我相信下一炉会烧得更好些。”老人坚定的口气里，透着十二分的自信。

看到老人又坐在霏霏的雨丝中，再次从头开始，认真地、一点一点地做起泥坯。他那坚决推倒重来、成功在握的从容自若，深深地打动了我——是啊，即使所有的瓦罐都打碎了也没有关系，只要心头执著的信心不被打碎，他就不愁做不出更加满意的瓦罐。

默默地，我朝老人深鞠一躬，转身跑回家中，背起简单的行囊，毅然地加入到南下的打工队伍中。在一次次焦灼的等待后，在一次次失望的重击后——在一个建筑工地当小工。

数年后，我拥有了一家不小的公司。

是的，在我们的生活中，总会遇到种种失败，然而这时，谁能咬紧牙关，告诉自己：我还有样最宝贵的东西——不肯折弯的信心，并且紧紧地握住它，就会在艰难中平添一股勇气，一股无所畏惧的力量，就会觉得脚还踏在土地上，血还是热的，路还没有完全断绝，闯下去，拼下去，用那不肯投降的双手打出的，一定是一方令自己都无比惊讶的新天地。



精读细品

1. 为什么说，“即使所有的瓦罐都打碎了也没有关系，只要心头执著的信心不被打碎，他就不愁做不出更加满意的瓦罐”？这里包含着什么哲理？

2. 文中的“我”，最终拥有了一家自己的公司，这个结果与开头的故事有什么必然联系？



先干起来再说

小田曾在一家公司工作，后来那家公司倒闭了，他就失了业，只好重新去找工作。可是，找了半年，他依然在家里待业，苦闷极了。

父亲问他：“这半年里，难道就没有一家公司愿意录用你？”

小田说：“有，可是工资太低了，月薪大多只有七八百元。”

父亲说：“七八百就七八百吧，先干起来再说。”

小田说：“那怎么行？我在原来的那家公司月薪是2000元，我一定要找一份月薪2000元的工作。”

父亲没有说什么。过了一会儿，父亲又对小田说：“跟我去卖一天菜吧。”

小田和父亲卖的是菜花。在市场上一摆开，就有一个中年妇女来问：“这菜花怎么卖？”

父亲说：“1块钱一斤。”

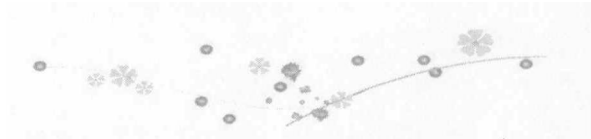
中年妇女说：“人家的菜花最多9角钱一斤，你怎么要1块钱一斤？”

父亲说：“我的菜花是全市最好的。”

中年妇女撇撇嘴，连价都不还就走了。

他们的菜花确实是全市最好的，卖1块钱一斤合情合理。可是一连几个人来问过价后，都不买。小田有点儿着急了，就对父亲说：“要不，咱们也卖9角钱一斤吧？”

父亲说：“急什么？我们的菜花这么好，还怕没人买？”



说话间，又有一个人来问价了。父亲依然说1块钱一斤。这人实在喜欢他们的菜花，就是嫌太贵了，他软磨硬泡，一定要父亲减一点儿，可父亲就是不松口。那人咬咬牙说：“减5分，9角5分钱一斤，我全要了。”

父亲说：“少一分不卖。”那人只好叹了口气，走了。

时间不早了，买菜的人越来越少，菜价开始往下跌。

别人的菜花大部分都卖完了，剩下没卖的已经降到了6角钱一斤，他们再叫1块钱一斤就被人笑话了，只好降到7角钱一斤。还是没有人买，小田说：“我们干脆也卖6角钱一斤算了。”

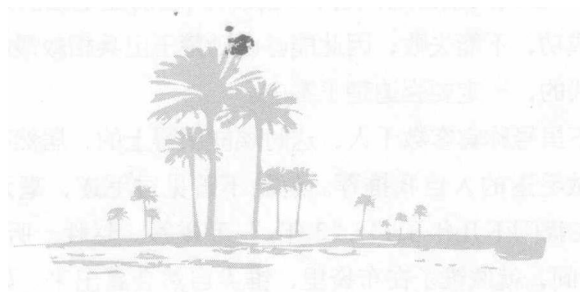
父亲说：“不行，我们的菜花是最好的。”

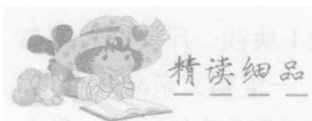
中午过后，菜价跌得更厉害。菜花不能隔夜卖，接下来价格跌得更惨，6角、5角、4角，黄昏的时候，有人干脆论堆卖，两块钱一堆。他们的菜花经过一天日晒，早已毫无优势了。天快黑时，一个老头用1元5角钱买走了他们的一大堆菜花。

回家的路上，小田埋怨父亲说：“早上人家给9角5分一斤你为什么不卖？”

父亲笑笑说：“是呀，那时候出手该有多好，可早上总以为自己的菜花值1块钱一斤，就像你现在总以为自己月薪必须2000元一样。”

第二天，小田就到一家公司去上班了，月薪600元。





1. 小田最初不愿意进入低工薪的企业任职，反映了他的什么思想认识？
2. 小田从父亲卖菜的经历中学到了什么道理？为什么说“先干起来再说”？
3. 有道是，“是金子终会发光”，结合本文，谈谈你对这句话的认识。



毛遂是战国时期赵国平原君门下一名宾客，原本名不见经传。

公元前 260 年，秦国大将白起率大军攻打赵国，两年后，兵临赵国都城邯郸。赵王紧急指派本国的平原君赵胜为使者，向楚国求救。平原君赵胜决定精选 20 名文武兼备的门客，组成访问团前往楚国。此次前往游说楚王，只能成功，不能失败，因此能够说动楚王出兵相救最好，否则文的不行也要来武的，一定要强迫楚王答应。

但他手下虽号称宾客数千人，这时候能用得上的，居然凑不齐 20 个。这时有个叫做毛遂的人自我推荐。赵胜不曾见过毛遂，毫无印象，便问道：“先生在我门下几年了？”“3 年。”毛遂答。赵胜一听，冷冷地说：“贤才处于世间，就像锥子在布袋里，锥尖自然会露出来。如今先生在我门下 3 年，没人称赞推举过你，可见你没什么能耐。你不适合去，留下来

