

中华牵手阅读，开发生命正能量

站上巨人肩膀

ZHANSHANG JUREN JIANBANG
XIANGSHOU XUEXI FANGFEI MENGXIANG

—— 享受学习 放飞梦想



潜能开发篇

拥有了知识，掌握了方法，才能抓住潜能开发的最佳时机，自我打造勇敢、热爱、专注、坚持、责任等优秀品质，积聚生命正能量。

杨明珠 姚磊◎编著

中华牵手阅读，开发生命正能量

站上巨人肩膀

——享受学习 放飞梦想

杨明珠 姚磊◎编著

潜能开发篇

长江出版传媒

湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

站上巨人的肩膀——享受学习 放飞梦想·潜能开发篇/杨明珠,姚磊编著.

—武汉:湖北教育出版社,2015.4

ISBN 978 - 7 - 5351 - 9715 - 3

I. 站…

II. ①杨… ②姚…

III. ①青少年教育 - 青少年读物 ②潜能 - 开发 - 青少年读物

IV. ①G775 - 49②C963 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 057236 号

站上巨人的肩膀——享受学习 放飞梦想 潜能开发篇

ZHAN SHANG JU REN DE JIAN BANG —— XIANG SHOU XUE XI FANG FEI MENG XIANG QIAN NENG
KAI FA PIAN

出 版 人 方 平

责任编辑 杨 浩

封面设计 牛 红 何亦明

责任校对 刘慧芳

责任督印 张遇春

出版发行 长江出版传媒
湖北教育出版社

430070 武汉市雄楚大街 268 号

430015 武汉市青年路 277 号

经 销 新 华 书 店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 武汉中远印务有限公司

地 址 武汉市硚口区长丰大道特 6 号

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 9

字 数 114 千字

版 次 2015 年 4 月第 1 版

印 次 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5351 - 9715 - 3

定 价 26.00 元

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系 027 - 83637493 进行调换)

序

PREFACE

站上巨人肩膀 发掘生命能量

21 世纪是一个追逐梦想、向往成功的世纪，21 世纪的中国群星璀璨、百花争艳、英雄辈出。21 世纪，要实现鲲鹏展翅的伟大梦想，不可不重视自我潜能开发，为生命积聚正能量！

从中国“两弹一星”元勋钱学森的身上，我们可以看到一个人的潜能有多大。钱学森一人抵得上美国 5 个师的兵力。由于钱学森回国效力，中国导弹、原子弹的发射，至少向前推进了 20 年，中国因为有了和钱学森一样的科学家们，在世界上挺直了脊梁。

从中国杂交水稻育种专家袁隆平的成长经历，我们可以看到一个人的潜能有多大。袁隆平从一名普通的青年教师，成长为世界“水稻之父”，他在水稻上的研究成果，不仅解决了中国人的吃饭问题，而且为人类战胜饥饿带来了福音。

从中国航天英雄聂海胜的身上，我们可以看到一个人的潜能有多大。聂海胜出生于湖北一个偏僻的小村庄，在兄弟姐妹八人中，他排行第六。全家靠父母种田维持生计，生活十分拮据。聂海胜上小学的时候，经常打着赤脚上学，因为没钱交学费，他甚至交给老师一只兔子当学费。中学时代的聂海胜，每次暑假都要到十几里之外去搬木材、装茶叶，挣够下学期的学费。为了省下 8 角钱的乘车费，每次放学回家，他都要步行近 40 千米的路程。父亲去世后，全家生活的重担压在了母亲肩上，懂事的聂海胜打算辍学回家，帮助母亲



承担起家庭生活的重担。多亏校长的及时劝阻，他才没有失学。一个在贫困环境下长大的穷孩子，竟然载着中国人的飞天梦想出征苍穹，升空日行八万里，巡天遥看一千河。

从微软公司创始人比尔·盖茨的身上，我们可以看到一个人的潜能有多大。为了实现让全世界每一张办公桌上都拥有一台个人电脑的梦想，比尔·盖茨从13岁开始醉心于电脑程序设计，后来毅然提前离开就读的哈佛大学，创建微软公司。在《福布斯》全球亿万富翁排行榜上，他连续13年蝉联世界首富。

一个人的潜能如此之大！那么，如何开发自身潜能呢？无数成功者的成长经历告诉我们，成功开发自身潜能，应从五个方面做起：认知自我，确立正确的人生发展方向；开发潜能，积聚人生正能量；掌握阅读方法，站上巨人肩膀，汲取人类智慧与力量；掌握创新思维与创造发明的方法，拥有创新智慧；在学校学习阶段，就开始研究性学习，培养科学探索的意识，提高发现问题与解决问题的能力。

成功必有方法。如果我们能够像那些成功者一样掌握了上述五种方法，就能够提升自己的素质与智慧，开发出生命正能量，实现鲲鹏展翅的伟大梦想！

《站上巨人肩膀——享受学习，放飞梦想》丛书，从自我认知、潜能开发、阅读方法、创新智慧、研究性学习五个方面，将鲜活的事例与立竿见影的方法呈献给读者。丛书所介绍的方法，既是对大师级人物成功方法的精心提炼，也是作者用了十多年时间，在上海、温州、深圳、武汉、襄阳等地的中小学校和家庭进行实践检验的结晶，每种方法都在实践中取得过良好的教育效果。

《站上巨人肩膀——享受学习，放飞梦想》丛书的编著过程，是一个拜师求学的过程，也是一个智慧大协作的过程。在此衷心感谢全国知名教育学专家、华中师范大学博士生导师郭文安教授，中国现场统计研究会教育统计与管理专业会理事长、武汉大学彭美云教

授，北京大学出版社曹家和编辑，是你们的具体指导，让我能够站在世界教育理念的高度，融合现代教育学、心理学、管理学、方法论、多元智能理论等先进理念来确立课题、研究课题。衷心感谢上海、温州、广州、深圳、武汉、襄阳等地为我提供实验场所的大中小学的校长、老师和家长们，是你们的热忱帮助，让课题有了实验的学校、班级和学生，从而获得了丰富的第一手资料。衷心感谢所有参加实验活动的同学们，是你们的积极参与和优秀表现，让我看到了课题研究的巨大价值。衷心感谢湖北教育出版社李镛编辑，是您的严格要求与精心指导，开掘了作品的深度，让作品具备了可读性。衷心感谢本书涉及的所有大师级人物和文献创作者，是你们的可感人事迹与智慧方法，给读者提供了巨大的精神食粮。衷心感谢十多年来一直鼓励、支持我的老师、同学、朋友和家人，是你们的热情鼓励与大力支持，给予了我坚持研究与写作的力量。

最后，希望《站上巨人肩膀——享受学习，放飞梦想》丛书，成为所有读者站上巨人肩膀的阶梯，成功做人、智慧做事，实现伟大的梦想。

由于水平有限，丛书的编著一定存在不少问题和不足，诚请广大读者批评指正。

作 者

序

PREFACE

阅读是一支歌

阅读是一支歌

在琅琅的诵读声中，

流淌着一条智慧的河。

于是，我们有了向往与思索，

向往着英雄的情怀，

思索着明天的成果。

阅读是一支歌，

在欢乐的读书声中，

我们认识了自我，

增强了成功学习的自信与自豪。

哇！

我有语言表达的天赋，

将来可以像莫言一样，

摘取诺贝尔文学奖的桂冠。

嗨！

我有数理逻辑的天赋，

将来能够像钱学森一样，

将智慧献给伟大的祖国。

听，

我有白灵鸟一样的歌喉，
将来可以成为一名歌唱家，
把美妙的歌声带给大家。

看，

我有矫健的身姿，
将来可以成为一名体育健将，
夺取金牌，让庄严的五星红旗升起在奥运会场上。

看，

我有灵巧的绘画特长，
将来可以成为一名丹青高手，
在世界上传递着中国的信息与文化。

看，

我有一双明察秋毫的眼睛，
将来可以成为一名生物学家，
在科学研究领域有所发现、造福天下。

瞧！

我有得天独厚的人际交往智慧，
将来可以成为一名出色的外交家，
让中国的朋友遍天下。

哟，

我有认知人的内心世界的特长，
将来可以成为一名教育家，
让中国的桃李遍天下。

阅读是一支歌，

在阅读中，我们的脑力得到开发。



勇敢、热爱、专注、坚持、责任等优秀品质
在阅读声中形成，生命的正能量一天天增强。

在阅读中，

我们懂得了，人生不可能像电视剧一样回放，
一定要把握好当下。

好读书且要读好书，

才能够站上巨人肩膀，汲取人类的智慧与力量。

在阅读中，

我们拥有了创新智慧，掌握了思维与创造的方法。

在阅读中，

我们开始了研究性学习，让明天的硕果在今天种下。

阅读是一支歌，

在阅读中，我们树起了人生的标杆，

肩负起民族的希望，拥有了大爱的思想。

在阅读中，

我们体会到慈母的关爱、严父的期待，

牢记着老师的教诲，

以天下为己任，爱我中华，强我华夏，

无愧于中华五千年光辉灿烂的历史与文化！

在“中华牵手阅读”活动中，读者选读这套丛书，可以在一分钟之内找到自己喜爱的片段，在集体分享、相互激励、相互启发中，很快掌握一种方法，开发生命潜能，增强成功学习的自信。

目录



Contents

潜能开发篇

人人都有巨大潜能

一、什么是潜能 / 002

003 夜行人遇“鬼”脱险

003 落水人遇险自救

003 飞行员面对狗熊

004 水兵危情生智

二、发掘潜能，人人可以成就辉煌 / 005

005 翟志刚把足迹留在浩渺的太空

006 比尔·盖茨和乔布斯改变了人类的生活方式

006 母亲地震救婴儿

007 一个学生的锐变

开发五大潜能

009 什么是能量

010 什么是正能量



一、勇敢——拼搏的胆魄 / 010

1. 勇敢者，敢于挑战生命的极限 / 011

- 011 常胜将军赵子龙
- 011 西楚霸王项羽
- 011 敢于亮剑的李云龙
- 012 勇敢的航天员
- 012 敢闯的大学生
- 013 在悬崖上表演单手倒立的杂技演员

2. 勇敢者，敢于战胜厄运，开创事业辉煌 / 014

- 014 孩子，不要怕
- 014 雅科卡再创事业辉煌
- 014 乔布斯开创第二个辉煌时代
- 015 面对死亡的登山队员
- 016 面对羞辱的留学生

3. 培养战胜困难的积极心态 / 017

- 017 三人过桥
- 018 穷汉的祈福
- 019 无畏的探险者
- 020 女人与毒蜘蛛
- 020 敢于拼搏的容国团
- 021 在逆境中脱颖而出的中国科学院院士
- 022 提高内控力

4. 培养不达目的决不罢休的执着精神 / 023

- 023 佛像为什么受人顶礼膜拜
- 024 我就不信，油难道只生在西方的地下

024 我确信这是对的

5. 相信自己，不小瞧自己 / 025

025 命运掌握在自己手中

025 求佛就是求自己

026 口吃算不了什么缺陷

026 跳蚤为什么跳不过原有高度

027 无所适从的父与子

6. 采用积极的心理暗示和口号 / 027

027 你将来一定会成为纽约州的州长

028 你们都是天才学生

028 心从杆上摔过去，身子也就跟过去了

029 下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利

029 一不怕苦，二不怕死

二、热爱——燃烧的激情 / 030

1. 热爱是成功的秘诀 / 030

030 福特热爱汽车研发

031 莫里哀痴迷于戏剧创作

032 比尔·盖茨不知疲倦地开发电脑软件

2. 热爱是科学研究的原动力 / 033

033 安德鲁·怀尔斯专心证明费马大定理

034 法布尔献身于昆虫研究

3. 热爱从兴趣中培养 / 035

035 玩游戏成就了互动娱乐事业

035 玩卡牌带动了桌游业的发展

036 兴趣、乐趣与志趣



4. 热爱在快乐中追求 / 037

- 037 快乐的钓鱼人
- 038 天才钢琴家
- 038 奥运马术赛手
- 039 向韦尔奇请教的少年
- 040 向大师学技艺、境界与精神

5. 热爱在创新中成功 / 041

- 041 把按钮做得让人恨不得舔一下
- 042 让色彩产生新的贡献
- 043 让杂交马产生十几倍的差价

三、专注——心智的聚焦 / 044

- 044 聚焦太阳光，点燃敌舰布帆
- 044 将能量锲而不舍地运用在同一个问题上
- 045 将每一分钟用到极致

1. 专注是科学家的品质 / 045

- 045 华罗庚：人称罗呆子
- 045 爱因斯坦：不知自己吃的是什么
- 046 维纳：找不到新家了

2. 专注是成功企业的精神 / 046

- 047 专注打造世界品牌
- 047 专注打造百年老字号

3. 专注是成功的必备条件 / 047

- 048 专注于节省一滴焊剂
- 048 著者的专注

4. 专注要坚守目标，排除干扰 / 049

049 欲多则心散，心散则志衰

049 为没有去做的事感到同样自豪

049 应聘者的专注

5. 专注要淡泊名利，宁静致远 / 050

050 淡泊以明志，宁静而致远

051 10年专注做好一件事

051 意念引导专注

四、坚持——成功的阶梯 / 052

1. 坚持是成功的阶梯 / 053

054 坚持成就了星巴克

054 执着敲开机会之门

2. 坚持是胜利的终点 / 055

055 坚持跑完42千米195米

056 坚持创建了迪斯尼乐园

057 20年完成成功学

057 锲而不舍就是一切

3. 坚持是量变到质变的过程 / 058

058 老人种树的故事

059 格子装米的故事

059 饥汉吃饼的笑话

4. 培养不达目的绝不罢休的决心 / 060

060 不停织网的蜘蛛

060 不轻易放弃的卢拉

061 永不停歇的肯尼迪



- 061 执着的卞和
- 062 四代科学家的努力
- 5. 树立坚定不移的信心 / 062
 - 063 自信制造出第一根光纤
 - 063 自信建立起销售网
 - 064 自信把斧子推销给小布什
- 6. 磨炼持久等待的耐心 / 064
 - 064 简单的事情坚持做
 - 065 没有等待成功的耐心，只好用一生的耐心面对失败
 - 066 不能等待的探险者
 - 067 自我控制与延迟满足实验
- 7. 锻造稳定不变的恒心 / 068
 - 068 爱迪生发现 1500 多种材料不适合做灯丝
 - 068 霍金在轮椅上奋斗了 40 年
 - 069 老木匠建造最后一栋房子

五、责任——不竭的动力 / 069

- 1. 责任是神圣的职责、崇高的荣誉 / 070
 - 070 人民子弟兵用身躯阻挡洪水
 - 071 白衣天使抗击非典舍生忘死
 - 071 科学家用心血铸就中国人的“龙芯”
 - 071 战地中的可乐
 - 072 拿破仑送马
- 2. 责任是无私的奉献、大爱的情怀 / 072
 - 072 老者安之，朋友信之，少者怀之
 - 073 安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜

073 先天下之忧而忧，后天下之乐而乐

073 一位母亲的大爱情怀

074 人生四种大爱

3. 勇担民族责任 / 075

075 以精忠报国为己任

076 献身中国的火箭、导弹与航天事业

076 担当起一个国家兴亡的责任

077 你为国家做了什么

4. 敢担社会责任 / 077

077 立警为公、执法为民

078 以拯救灾民为己任

078 让世界因联想更美好

5. 恪尽岗位职责 / 079

079 重粉一堵墙，改变了自己的命运

080 干好本职工作是我的使命

081 发明赵氏塔基

081 责任保证绩效

6. 乐担家庭责任 / 082

082 斑羚羊舍身救子

082 老鹰训练小鹰

083 给钱学森创造美满幸福的家

084 以强烈的家庭责任感感动中国

7. 承担地球责任 / 084

085 珍爱地球

085 呵护互联网

086 人和与天和



掌握三大方法

一、拥有知识 / 087

1. 知识就是力量 / 088

088 钱学森的力量

088 编程高手的力量

089 航天科技工作者的力量

089 原子弹的力量

2. 知识就是财富 / 090

090 金矿的发现

091 1亿英镑的名称使用权

091 创巨额效益的技术

091 知识是最关键的经济资源

3. 获取知识，在于勤学好问，善于积累 / 092

092 学不可以已

093 敏而好学，不耻下问

093 聪明在于勤奋，天才在于积累

093 莫做沸水中的青蛙

4. 汲取知识，思考是关键，实践是根本 / 094

094 打开一切科学的钥匙是问号

095 使用是更重要的学习

095 搞水稻研究要到田里去