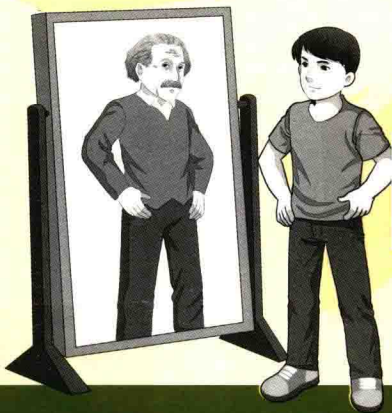


中华牵手阅读，开发生命正能量

站上巨人肩膀

ZHANSHANG JUREN JIANBANG
XIANGSHOU XUEXI FANGFEI MENGXIANG

—— 享受学习 放飞梦想



自我认知篇

找到自我智能强项，扬长避短，
打造核心竞争力，确立正确的人生发
展方向。

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

自我认知篇

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. 自我认知篇/杨明珠,姚磊编著.
—武汉:湖北教育出版社,2015.4

ISBN 978 - 7 - 5351 - 9714 - 6

I. 站…

II. ①杨… ②姚…

III. ①青少年教育 - 青少年读物 ②自我教育 - 青少年读物

IV. ①G775 - 49②G44 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 057158 号

站上巨人的肩膀——享受学习 放飞梦想 自我认知篇

ZHAN SHANG JU REN DE JIAN BANG —— XIANG SHOU XUE XI FANG FEI MENG XIANG ZI WO REN ZHI
PIAN

出 版 人 方 平

责任编辑 谭 萍

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 10

字 数 128 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 - 9714 - 6

定 价 28.00 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钊编辑，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。

目标——成功人生的灯塔

002 马与驴的故事

003 没有目标的觅食者——松毛虫

一、目标对人生的意义 / 004

1. 目标是前进的灯塔 / 004

004 选对了方向就会同新的领域一起成长

005 活着就是为了制造世界最完美的产品

005 一定要夺得世界冠军为祖国争光

006 目标对人生的影响的跟踪调查

2. 目标是奋进的动力 / 007

007 将生命献给世界上最壮丽的事业

007 让全世界每张办公桌上都拥有一台个人电脑

008 令她半途而废的是看不到目标

3. 目标具有强大的激励效应与凝聚作用 / 008

009 顾维钧：为维护中国的尊严与主权

010 茅以升：掀开了中国桥梁史崭新的一页

010 邓稼先：让中国的原子弹横空出世

011 人才成长的共生效应



二、如何确立人生目标 / 012

- 013 取舍决定风格
- 013 苏格拉底的试验
- 013 犹太商人的选择
- 014 选己所爱，爱己所选

1. 确立目标，要鲜明而清晰 / 015

- 015 两个泥瓦工的区别
- 016 十年内将航天员送上月球
- 017 我才是要赶火车的人呀

2. 实现目标，要及时行动 / 017

- 017 天下事，做则易，不做则难
- 018 即日行动起来
- 018 不即刻采取行动，必死无疑
- 019 小男孩成为了真正的农场主

3. 实施目标，要使用目标分解法 / 019

- 020 将大赛程分解为几个小赛程
- 021 将任务分解为每天的具体行动
- 021 将资金分解开来筹措
- 023 将每节课分为先学后教当堂练
- 023 将作文分为一题五作

4. 确立目标的方法 / 024

- 024 确立三级目标
- 025 从三个方面确立目标
- 026 从三个方面分析入手
- 026 分七个步骤拟定目标

027 从五个方面检测目标

027 从四个环节管理目标

028 确立目标的五个原则

多元智能

——认知自我、确立人生目标的依据

一、认识多元智能 / 029

029 什么是智能

031 智慧、聪明、知识、学问的区别

032 什么是多元智能

1. 语言智能 / 032

032 会讲故事的诺贝尔文学奖获得者

033 几字之改扶危济困

034 一字之加反败为胜

034 词语转换见机智

034 掌握了14种语言的科学史家

035 李白：中国杰出的语言智能代表人物

035 苏轼：诗词文代表北宋文学最高成就

036 苏秦：凭三寸不烂之舌游说六国合纵抗秦

036 李斯：一封信改变了秦始皇的重大国策

037 李煜：一首词作流传千古

2. 数理逻辑智能 / 038

038 用数学方法阐明宇宙最基本的法则



- 039 天才型物理学家
- 039 世界应用数学之父
- 040 25岁成为斯坦福大学教授的数学家
- 041 中国现代物理学研究的开创者
- 041 世界顶尖级投资家

3. 空间智能 / 041

- 042 中国绘画史上的里程碑
- 042 开辟新的航路，改变了世界的历史进程
- 043 以动态美的建筑设计闻名世界
- 044 在伦敦拍卖以天价成交的青花瓷罐

4. 音乐智能 / 044

- 045 中国伟大的作曲家
- 045 欧洲歌剧史上四大巨子之一
- 046 世界著名的钢琴家
- 047 中国家喻户晓的歌唱家

5. 身体动觉智能 / 047

- 047 用身体动觉智能传递中国文化
- 048 用速度夺得金牌
- 049 用身体技巧赢得成功
- 049 用舞姿展现永恒的美丽
- 050 最惊险的天鹅舞

6. 人际交往智能 / 050

- 051 中国古代最有智慧的外交官
- 052 新中国伟大的外交家
- 052 美国杰出的外交家
- 054 站在他人的立场上考虑问题的推销员

054 现代人际关系教育的奠基人

7. 自然观察智能 / 055

055 在观察中创立进化论学说

056 在观察中解决人类的吃饭问题

057 在观察中揭开野生黑猩猩的奥秘

8. 自我认知智能 / 058

060 中国伟大的教育家

061 认知行为疗法的代表人物

062 正念减压疗法的创始人

二、多元智能的启示 / 062

1. 人类的智能是多元的 / 063

063 每个人都是多元智能组合的个体

063 每种智能都有着多种表现方式

063 每个人都需要用多种智能来解决问题

064 每个人都有智能的强项和弱项

065 判断聪明的标准有多种

065 弱智指挥家的成长

2. 成功的管道是多维的 / 067

067 不同智能类型的成功者

068 找到智能强项，树立成功自信

070 发挥强势智能的迁移作用

3. 认知自我，确立正确的人生发展方向 / 072

072 知人者智，自知者明

073 内因是变化的根据



- 073 爱因斯坦在物理学领域找到导致深化知识的东西
- 073 爱迪生把电学作为主攻方向
- 074 打球只为拥有一双合脚的鞋
- 074 人，认识你自己
- 075 嘲笑他人的妇女
- 075 把弱项当强项发展的书生
- 076 沮丧的武士
- 076 我到底要什么
- 077 道路决定命运，方向成就辉煌
- 078 确立核心价值观
- 080 打造核心竞争力
- 4. 自我教育，让自己变得卓越而坚强 / 080
 - 081 用一定尺度衡量自己
 - 081 在公众的评价中认识自我
 - 082 在劳动中找到自尊与荣誉感
 - 082 在体育锻炼中认识自己的意志和力量
 - 082 体验克服自己弱点的满足
 - 083 让道德准则变成自我信念
 - 083 培养自我教育能力的最佳年龄期
 - 084 从阅读中找到了自我教育的方法
 - 085 从父亲身上找到自我激励的力量

时间管理——实现人生目标的工具

- 087 时间就是生命
- 088 时间来去匆匆，稍纵即逝
- 089 时间是上天赋予人类最公平的资产

- 090 时间赋予不同的人以不同的价值
- 090 用最少的时间创造更大的价值
- 091 坚持做正确的事，以正确的方法做事
- 092 不会管理的笑话

一、计划管理 / 093

- 093 什么是计划
- 094 什么是计划管理
- 1. 计划是行动的纲领 / 094
 - 094 有明确的目标与计划，工作量可提高 50 到 100 倍
 - 095 制订计划 1 小时，执行省时 3 小时
 - 096 计划管理要以目标为导向，以成果为标准
- 2. 制订三种计划 / 097
 - 097 长期计划：十年以上的发展规划
 - 098 中期计划：三至五年的发展目标
 - 099 短期计划：一年内的行动计划
 - 099 编制计划的要求和原则
 - 100 制订人生发展规划的事例
- 3. 做好人生定位 / 102
 - 102 什么是人生定位
 - 103 人生定位的借鉴
 - 106 大学生的人生定位
 - 106 战略定位的教训
 - 107 人生定位的自我问答



二、主次分配 / 107

1. 永远先做最重要的事情 / 108

108 将大石头先放进罐子里

109 判断最重要的事情的依据

110 一个小厂的崛起

2. 遵循四象限法则 / 111

111 只考虑物体的质量和时间

111 付出代价越少，正效率越高

111 时间管理四象限法则

3. 坚守“二八原则” / 113

113 “80/20 定律”

114 按事情的轻重缓急列好清单

4. 不值得做的事坚决不做 / 115

115 不值得定律

116 拒绝鼯鼠的挑战

三、程序优化 / 117

1. 并行做几件事 / 117

117 华罗庚：统筹法

117 引滦入津工程：30 年减少到 1 年半

118 效率专家：将三个水盆用于洗碗

2. 简化工作流程 / 118

118 崔西定律

118 去掉多余环节