

每一个孩子都是天才 第一季

请你 做最好的自己

——献给当代中国家长和孩子

曾惠 王御覃 著



中国青少年教育专家
曾惠



曾惠老师，联合国儿童基金会讲座特邀右脑潜能开发专家，国家教育部“十一五”课题“优质教育资源共建、共享及扩散、推广研究”课题组副组长，“学习型中国女性成功论坛”演讲嘉宾，“学习型中国世纪成功论坛”演讲嘉宾，北京中汇潜智教育科技有限公司董事长。《青少年Super Study超级学习力》课程首席导师。

资深家庭及青少年教育专家。
中国青少年学习潜能开发专家。

20年来致力于研究青少年、儿童的教育工作，在教育学、心理学、成功学、脑科学、身心灵成长领域均有研究！

读者交流平台

随时为您服务

邮箱：ZH750108@163.com

网址：superstudy.net.cn

全国服务热线：400-990-3555

电话：010-53652921

北京中汇潜智教育

每一个孩子都是天才 第一季

请你 做最好的自己

——献给当代中国家长和孩子

曾 惠 王御覃 著



 经济日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

请你做最好的自己 / 曾惠, 王御覃著. -- 北京:
经济日报出版社, 2014.1

ISBN 978-7-80257-581-3

I . ①请… II . ①曾… ②王… III . ①青少年教育—
家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 294368 号

请你做最好的自己

主 编	曾惠 王御覃
责任编辑	颜贺华
责任校对	康亚民
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市西城区右安门内大街 65 号 (邮政编码 :100054)
电 话	010-63567960 (编辑部) 63588445 (发行部)
网 址	www.edpbook.com.cn
E - mail	edpbook@126.com
经 销	全国新华书店
印 刷	天津午阳印刷有限公司
开 本	1/16
印 张	10
字 数	166 千字
版 次	2014 年 1 月第一版
印 次	2014 年 1 月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-80257-581-3
定 价	30.00 元

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换

每一个孩子都是天才

(代序)

我常常在想，如果今天是我临终的那一天，我要告诉世人的终极秘诀，会是什么呢？我究竟凭什么可以用短短的六天时间把一个个在老师、家长眼中不可救药的孩子，奇迹般地转变为好学上进、积极阳光的孩子呢？

我要告诉大家的终极秘诀就是：每一个孩子都是天才！请你做最好的自己！

我能教育好孩子源于三颗心：爱心、信心、耐心！

我的爱心源于何处呢？为何我可以无论孩子是内向、自卑、厌学、逆反，还是多动、网瘾都可以无条件地爱他们，都百分百地相信他们可以改变呢？我为何还能有足够的耐心和信心陪伴他们改变呢？

因为，我也曾经是一个内向自卑的小孩，无比羡慕那些可以自信地在公众面前说话的同学，自己却从来不敢！

我也曾在上小学一年级写作业奇慢，晚上常因做不完作业而哭！觉得自己很笨！我也曾偷偷背着家长迷恋过小说，成绩一路下滑！

我也经历过有逆反心理的那段青春岁月，觉得妈妈不理解我，无法沟通！

我不知道，你是否也曾经像我一样，曾无数次地怀疑过自己，小时候常常在心里说：“曾惠，你长得似乎没别的女生好看，个子也没她们高！你学习没别人好！你为什么不像别的女生活泼又自信呢？……”

亲爱的读者，如果你也有过这样的想法，此刻请你点点头，笑一下！

其实，世界上所有人都和我们一样，有着这样那样的怀疑、恐惧、忧虑，然而你真的



勿需担心，一切都会变好，只要我们未曾放弃努力，做更好的自己。请看我的完美逆袭。

在14岁那一年，我下决心改变自己，要成为一个像世界著名教育家卡耐基先生那样的人，我可以总结出帮助别人变得更好的方法，影响全球数千万人！

所以，从那时候起，我大量阅读心理学、身心灵成长的书，并身体力行努力改变自己，每天写心理疗愈的日记，长达十余年之久。

终于，我成为了一个积极阳光的人，在18岁那年，我第一次敢主动报名参加全校朗诵演讲比赛，虽然名落孙山，但仍然毫不气馁，第二年卷土重来，获得全校的第1名！

终于，我在就读省重点中学高一时，用一年时间从班级30余名一跃进入前6名！英语全年级第1名！

终于，我理解了父母的良苦用心，在高中阶段的日记里，我写下“全世界我最爱的人就是我的父母”。

所以，我非常能理解孩子们的感受，也坚定不移地相信，只要有足够的爱心、耐心和信心，他们一定可以做最好的自己！

所以，我才会任教于全国著名重点中学期间，用短短一年时间，帮助我教的高一（1）班从全年级的第9名进步到第2名！

我才能帮助特别讨厌单词的孩子们一天内记忆了500个英语单词！一个个内向自卑的孩子被我用4个小时变成小小演说家！许多没有人生目标的孩子树立了人生蓝图，懂得了感恩父母！

过去16年来，我培训了一万多名幼儿园、中小学老师和校长，三万多名学生和家。我立志幸福地活到100岁，幸福地教到100岁！

在2008年，我有幸担任了国家教育部一个课题组的副组长，联合众多教育学家、心理学家、脑科学家，进行优质教育资源共建、共享联盟的研究和实践。2012年，我成立了北京中江潜智教育机构，旨在汇聚一群有志中国下一代教育的志同道合者，通过培训、电影、

请你做最好的自己

电视、书籍、网络等途径，推广先进的教育方法，共同帮助一亿中国青少年做最好的自己，成就幸福成功的人生！

现在，我们已成功举办了15期“青少年 Super Study 超级学习力训练营”，10期培训家长《幸福之道》；今年暑期的《美国世界名校游学营》业已圆满结束，我在排名世界第一的斯坦福大学给学生们上课；微电影《每个孩子都是天才》已经拍摄完成；我们的新书《请你做最好的自己》还未出版，已被众多家长争相订购！每个月都有众多全国各地机构邀请我去演讲、授课！

所以，亲爱的朋友，如果我都可以克服无数的困难来实现自己20多年前的梦想，你也一定可以！

最后，我要感谢你，这么认真的看我的书，希望能对你有所启发和帮助，这是我最大的心愿！

我要感谢我的父母和家人，是你们给了我那么多的爱和支持！

感谢我生命中所有的老师、朋友、同事、学生和家長以及每一位来到我生命中的人，成就了我！

感谢祖国繁荣昌盛，给了我成长的美好时代！

感谢我自己，从未放弃过，做最好的自己！

真诚祝福所有看到这本书的朋友，发现你的天才，勇敢地做最好的自己！

谢谢你们，我爱你们！



2013年11月于北京

请你做最好的自己

青少年 Super Study 超级学习力课程主题歌歌词

作词：曾惠

Are you ready? Welcome to Super study!

你是你，独一无二的你！你是你，才华横溢的你！

你是你，勇敢追梦的你！你是你，请你做最好的自己！

也许你曾经觉得孤独，觉得没人可以理解你痛苦。

但是，请你一定要相信，我们每个人都有过你的感受。

你的孤独和痛苦有我们和你一起面对。

来到超级学习力的大家庭。

我们一起成长，一起突破，一起找到自己。

Who are you?（我是乔布斯的接班人）

Who are you?（我是最牛的飞行员）

Who are you?（我是最卓越的科学家）

Who are you?(我是最红的主持人)

你想做什么呢？你最想做什么呢？你到底想做什么呢？

来吧！做最好的自己！

One Two Three Four! 欢迎来到超级学习力！

在这里，你破茧成蝶！在这里，你超越自我！

在这里，你感恩世界！在这里，你付出爱得到爱！

发现你的天才，找到你的梦想！

让你快乐学习，幸福成功！

这就是 Super study 的使命！

挖掘你的天才，实现你的梦想！

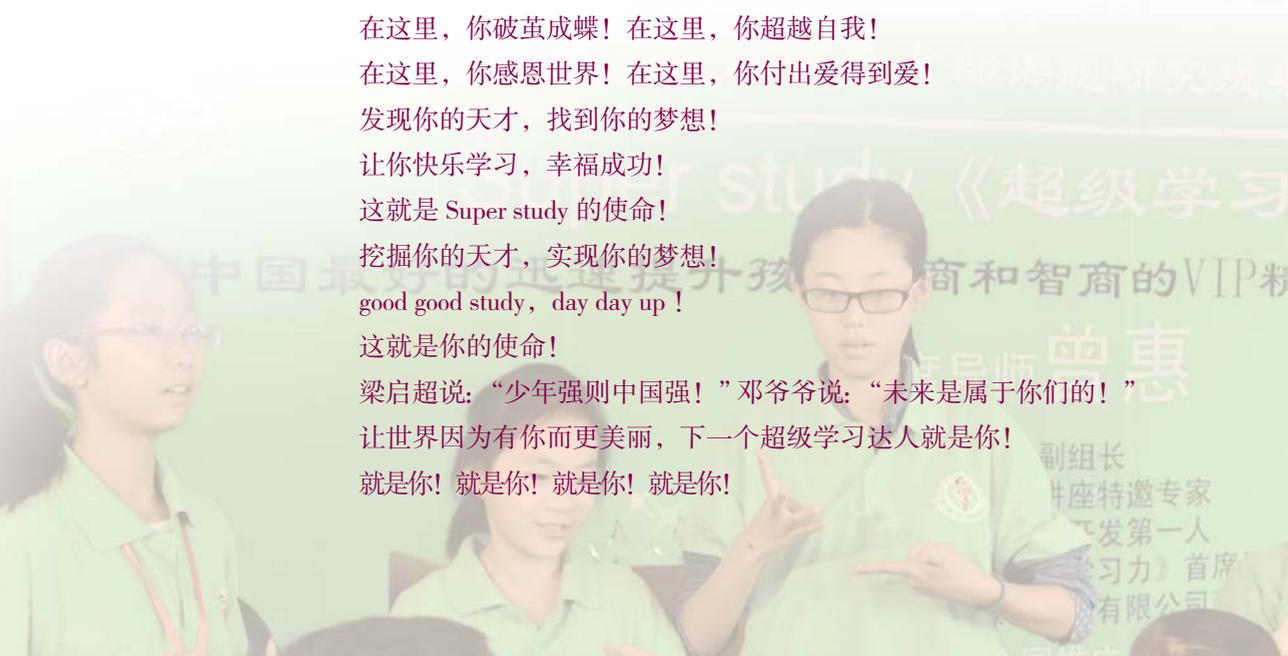
good good study, day day up!

这就是你的使命！

梁启超说：“少年强则中国强！”邓爷爷说：“未来是属于你们的！”

让世界因为有你而更美丽，下一个超级学习达人就是你！

就是你！就是你！就是你！就是你！





应邀成为“2013 学习型中国世纪成功论坛”演讲嘉宾



培训全国千名幸福讲师



曾惠老师与任志强先生合影



应邀成为“2012 学习型中国世纪女性成功论坛”演讲嘉宾



应邀参加人民大会堂会议



与国家政协主席、人大委员长合影



应邀成为“吸引力法则总裁培训”演讲嘉宾



幸福之道——家长培训第七期



课题成果巡回演讲保定站



给孩子鼓励



与孩子家长留念



培训家长《幸福之道》



培训家长《幸福之道》



山东著名企业家郑国令送来三个孩子学习



拍摄微电影《每个孩子都是天才》



拍摄微电影《每个孩子都是天才》



深受孩子们爱戴的曾惠老师



与教育专家王金站合影



美国游学世界排名第一的斯坦福大学



总裁培训《育子之道》



应邀成为“2013 中国市场经济管理论坛”演讲嘉宾



应邀出席昆明讲座



与美国双学士学位留念



与“超级学习力”孩子们在哈佛校园留念

C 目 录

CONTENTS

绪论：独一无二的你

——让爱开启心灵的大门 \ 001

爱是一切的源头，会受伤的爱不是真爱。

爱不是牺牲，不是要求，不是交换。

感恩产生爱，感恩什么就得到什么。

你是你自己 \ 003

人生追求的三个层次 \ 005

真天的爱是无条件的爱 \ 006

第一章：走出叛逆的你

——在感恩的怀抱中成长 \ 009

你爱过你的父母吗？

你给他们做过什么吗？

你想过母亲怀胎十月时的痛苦吗？

成长寄语 \ 011

缺失的爱 \ 012

故事分享 \ 014

心灵解读 \ 017

第二章：充满信心的你

——绽放激情的青春阳光 \ 027

你还在因自卑而为学习苦恼吗？

你还在因怯懦而为学习困惑吗？

你还在因缺乏自信而为你的学业担忧吗？

成长寄语 \ 029

失落的心 \ 030

故事分享 \ 032

心灵解读 \ 036



请你做最好的自己

——献给当代中国家长和孩子

第三章：勇担责任的你

——赢在团队的凝聚之力 \ 043

你还因自傲而孤芳自赏吗？
你还因孤独而远离集体吗？
你还在埋怨别人而缺少朋友吗？

成长寄语 \ 045
一盘散沙 \ 046
故事分享 \ 047
心灵解读 \ 051

第四章：明确定位的你

——描绘明天的人生蓝图 \ 057

你还因没有人生目标而徘徊不前吗？
你还因找不到自己的定位而不知所措吗？
你还因找不到自己的人生价值而摸索吗？

成长寄语 \ 059
模糊的灯 \ 059
故事分享 \ 060
心灵解读 \ 064

第五章：告别网瘾的你

——成为自我控制的高手 \ 077

你还没有摆脱小说的诱惑吗？
你还在迷恋网络而不能自拔吗？
你还在因无法控制自己的情绪而自责吗？

成长寄语 \ 079
故事分享 \ 080
网瘾危害 \ 082
心灵解读 \ 083

第六章：主动学习的你

——开启永动的兴趣跑车 \ 087

你还在被动中学习吗？

CONTENTS

你还没找到你的兴趣点吗?
你还不知道的学习的快乐吗?

成长寄语 \ 089
故事分享 \ 089
学习之苦 \ 091
心灵解读 \ 092
兴趣培养 \ 093

第七章：专心致志的你

——珍惜青春的美好时光 \ 097

你还因在课堂上走神而影响学习吗?
你还在因静不下心来而为此焦虑吗?
你还在因阅读慢而觉得记忆力差吗?

成长寄语 \ 099
故事分享 \ 099
心去哪了 \ 100
心灵解读 \ 102

第八章：展示天才的你

——轻松拥有超级记忆力 \ 109

你还在因记忆力不好而为学习懊恼吗?
你还在因缺乏记忆方法而担心成绩吗?
你还在因记忆力差而怀疑你的天赋吗?

成长寄语 \ 111
故事分享 \ 111
心灵解读 \ 114
记忆有方法 \ 116

第九章：富于想象的你

——思维导图超级思维力 \ 123

你还在觉得学习是一个压力吗?
你还在因缺乏想象而感觉生活枯燥吗?
你还在因找不到解题方法而苦思冥想吗?



请你做最好的自己

——献给当代中国家长和孩子

成长寄语 \ 125

故事分享 \ 125

文化反思 \ 126

心灵解读 \ 129

第十章：善于沟通的你

——豁达信任中表达自己 \ 133

你还在因害羞而不敢表达吗？

你还在因胆怯而无法与他人沟通吗？

你还在因缺少表达方法而不敢演说吗？

成长寄语 \ 135

故事分享 \ 136

你怕什么 \ 137

心灵解读 \ 138

第十一章：引领世界的你

——走向巅峰的领袖魅力 \ 141

你还在因缺乏自信而看低自己吗？

你还在因缺乏信任而疏远团队吗？

你还在因缺乏舞台而默默无闻吗？

成长寄语 \ 143

故事分享 \ 143

家长之思 \ 145

心灵解读 \ 147

附录：学员心得与家长来信 \ 150

后 记 \ 153

爱是一切的源头，会受伤的爱不是真爱。
爱不是牺牲，不是要求，不是交换。
感恩产生爱，感恩什么就得到什么。

.....

绪论：独一无二的你

——让爱开启心灵的大门