

成长的阶梯

机遇是人生的伴侣，
机遇在我们成功之前是一种准备、
一种期待、一种希冀！
机遇就在我们身边，
我们在默默耕耘之时，
常常不经意地发现它……

路华 / 著

给你成功的灵感

成长的阶梯，
心灵的蜡烛
燃烧我们的热情
照亮人们前进的阶梯

成长的阶梯，心灵的蜡烛……

内蒙古人民出版社

成长的阶梯系列

路华(华)著

内蒙古人民出版社

ISBN 7-204-08124-3

1994年1月第1版

ISBN 7-204-08124-3

给你成功的 灵感

路华 著

著

内蒙古人民出版社

(呼和浩特市新华大街)

呼和浩特市新华大街

呼和浩特市新华大街

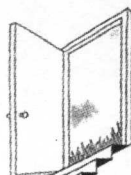
呼和浩特市新华大街

呼和浩特市新华大街

呼和浩特市新华大街

呼和浩特市新华大街

内蒙古人民出版社



前 言

其实,无论是成年人还是孩子,我们干涸疲惫的心灵都需要爱与智的浇灌。我们听惯了太多的大道理,喊惯了太多的口号,见惯了太多的道貌岸然,我们真正需要的是这似故事,又似艺术,百读而不乏味的作品,感触到积极健康的生活。小中见大,折射人生百态,是希望能促进青年一代成长的阶梯。

《成长的阶梯》是我们专为青少年奉献的一系列相伴成长的读物,它涵盖了多部现代文学精品,以及历史名人名著、科技、立志等体裁,体裁也极其广泛,有诗歌,散文,文集,小故事,历史名人传记等。

还为少年儿童奉献了精彩寓言、童话等,倡导富有教育意义的少年儿童的文学创作。

青少年学生可以把此书作为课外读物,喜爱文学的青年朋友也可以把它作为枕边书。书的类形体裁各异便于读者据己喜好选择阅读。

我们热忠服务于青少年朋友,我们所能做的是努力成为你们心灵里的一支蜡烛,燃烧我们的热情,照亮你们前进的阶梯。

● 卷首语

机遇——开在自信树上的花

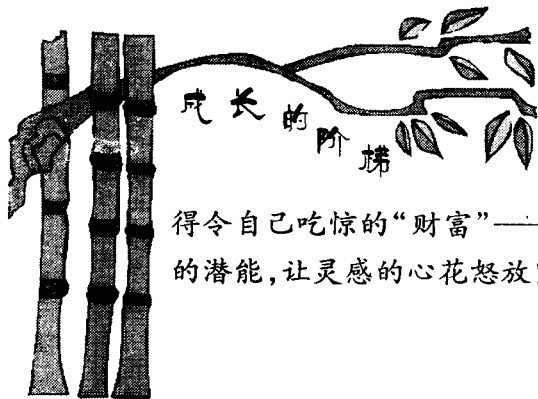
机遇是人生的伴侣，机遇在我们成功之前是一种准备、一种期待、一种希冀！机遇就在我们身边，我们在默默耕耘之时，常常不经意地发现它。

机遇是开在自信树上的花。谁拥有追求成功的自信，谁就赢得了机遇！

机遇像一个不大显眼的路标立在并不遥远的前方，机遇像将要萌动的种子，埋在我们耕耘的土地里……机遇难于把握，机遇也容易驾奴！缺少耐力的人和目光短浅的人，对“天赐良机”往往视而不见。专门寻找机遇的投机者和无所事事的懒汉，机遇常常撞他一下，便擦肩而过。机遇钟情于勤奋耕耘者，也热爱有头脑的进取者……

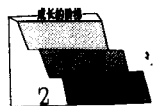
机遇之花如杏花一样，花季一过就凋谢了。面对它的隐去，犯上不伤春抹泪，也无须葬花！最要紧的是——为了明天的“杏花”再开，不要失去给杏树施肥、浇水的决心与行动！那“杏花”凋谢的果园不正是我们赢得机遇的好去处么！

生活中处处有机遇，续这本书，自然也是一种机遇。但愿读者朋友能以全新的视角来重新审视自我心灵与潜在的愿望。在情与情交流的阅读中，可能获



得令自己吃惊的“财富”——唤醒沉睡在自己大脑中的潜能，让灵感的心花怒放！

宇 天



目 录

●卷首语

[1] 机遇——开在自信树上的花

●心灵对话

[1] 心香

[2] 成功的喜剧由自己导演

●“与灵感有约”的问与答(36种心理技术)

[4] 塑造理想中的“自我”

惯想视通法

[8] 学会心想才能事成

心理塑造法

[10] 开发潜能还您一个聪明的头脑

心理匹配法

[13] 学会养“兴”外化潜能

外化养“兴”法

[16] 笔中情思写“我”情

体脸视通法

[19] 抛弃“无奈”移情于学

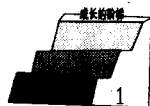
暗示移情法

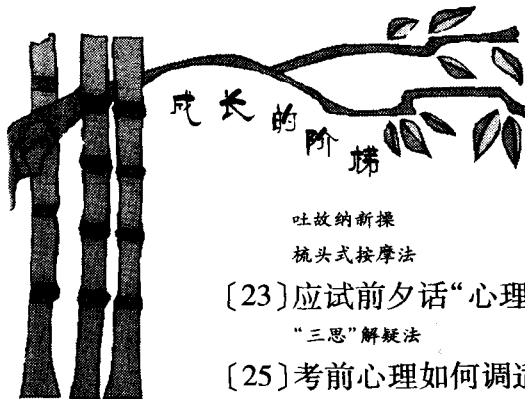
温“故”移情法

达标移情法

[21] 走进应试的心灵世界

暗示育情操





成长的阶梯

吐故纳新操

梳头式按摩法

[23] 应试前夕话“心理”

“三思”解疑法

[25] 考前心理如何调适

自我暗示法

转换频道法

认知排优法

体验移情法

[27] 走出“无奈”境界托起新的太阳

调适心态法

[30] 面对失败要保持积极心态

心力导向法

[32] 如何解开心中“烦恼丝”

追梦育情法

[34] 如何打消自卑感

心理美容法

[37] 抛弃自卑天天都是“好日子”

设计“自我”法

[40] 运用暗示语的技巧

暗示期望法

入境自悟法

[43] “外化”运作心理匹配策略

心理匹配12法

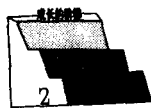
[45] 积“习”与外化潜能

积“习”法

[50] 学业成败总关“情”

移“情”法

[53] 考场外化也关“情”



应试演练法

引己入境法

[57]看“画”说“文”与外化潜能

看“画”说“文”法

体验结想法

[62]“教学情景剧”的导与演

有效参与法

表演参与法

[67]思维导图与外化潜能

联忆外化法

延续外化法

变式外化法

添加外化法

●“外化”示例

[71]“人境”心缘

表演参与法

[73]诗外说“人”

对“镜”说“己”法

[77]诗外谈“书”

积“习”外化法

[80]诗外论“虎”

观想外化法

[84]人与机遇

机遇场化法

[88]人与耐心

耐心捕捉法

[92]人与拜师

求教外化法

[95]人与追求



成长的阶梯

意识追求法

[98] 人与自控

意念调拉法

[101] 聪明人的战略眼光

乐读心塑法

[105] 聪明人的花树

超前预做法

[108] 聪明人的黄金

识“金”启智法

[111] 聪明人的思举

心力培育法

[115] 聪明人的机运

营造机运法

[118] 聪明人必读的书

尊老从师法

[121] 聪明人的竞业美德

说项斯之法

[124] 写在“自圣”的界碑上

借鉴“人镜”法

[127] 写在厄运边上

走出困境法

[130] 写在“他山之石”上的成功

借镜创新法

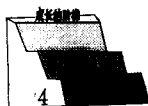
[133] 写在“自信”上的宣言

“设计”自我法

[136] 与兴趣有约

养“兴”外化法

[139] 洞明世事在于“问”



巧“问”外化法

[142]金缕衣与时间的选择

求“实”选择法

[145]告诉你一个“秘密”

石墨变“宝”法

[148]送给你一缕哲思

心力致胜法

[151]可出租的“习惯”

积累天惊法

[154]可出租的“天机云锦”

杨长外化法

[157]留得海棠秋天摘

得失自择法

[160]引得黄莺下柳来

引“己”入“胜”法

[163]请接受“无才思者”的挑战

雅化创新法

[166]敢问“夸”在何方

夸“己”自信法

[169]学海垂钓务忘我

物我复合法

[173]争早与自我强化

争早外化法

[176]招手代答与转换思维

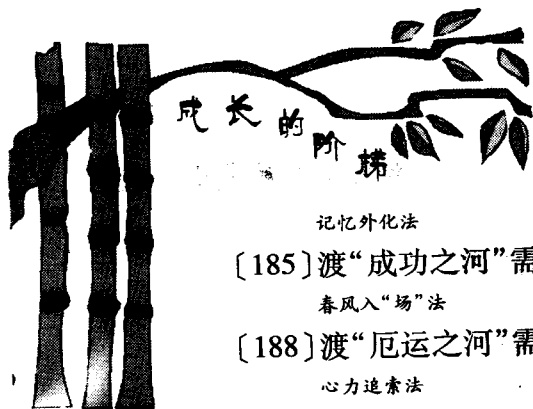
替换外化法

[179]“鳃鱼效应”与“运动外化法”

心运外化法

[182]记忆的抑扬术





成长的阶梯

记忆外化法

[185] 渡“成功之河”需要春风

春风入“场”法

[188] 渡“厄运之河”需要求索

心力追索法

[191] 听“仙乐”需自我调控

心境育情法

[194] ●与灵感外化的“卷首语”

[212] ●歌词 与灵感有约

● 心灵对话

啊,灵感——

我的心理是你的活动舞台,

我的梦剧展现了你的风采,

你的活动是我的感觉,

你的表演是我的期待。

没有你,

我将是一片空白!

“外化力”随着期待长,

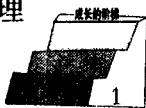
“外化心向”紧跟着一个个期待。

心 香

作为“心理热线”的撰稿人,我愿以一个朋友的身份,依据拙著《外化潜能学》的基本原理,告诉读者朋友——如何与心灵有约;如何开发自身的潜能;如何加强“会学”(“会教”)的艺术修养……在接受“潜能开发教育”中,重塑“自我意象”,真正使自己成为出类拔萃的人才。

这是情与情的交流;这是灵感与灵感的对碰;这是心灵与心灵的对话……

愿读者朋友都能接受我的爱心——珍视自己的潜能,珍惜机遇,运用书中介绍的“外化运作的心理技术”,开发潜能,还自己一个聪明的头脑。





成功的喜剧由自己导演

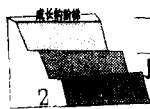
侯先生：

人人都梦想成功，怎样去追求成功呢？

众读者

一些朋友凑到一起谈天说地，常常议论：为什么常人多，伟人少？今天不揣冒昧，就这个问题谈点拙见。

我认为：“笨剧”是自己导演的，成功的喜剧也是自己导演的。要相信自己的潜能与伟大的成功者同样多；要相信自己的生命与其他人同样伟大；是伟人，是平庸，塑造自己的起点始于一个意念。请允许我转述一个真实有趣的故事——日本十六世纪的画圣雪舟，少时家贫，不得不进寺里当和尚，他承受着许多“无奈”，天天有口无心地念经书，往往因此而遭责罚。师兄弟们专心背经书，都能倒背如流，唯独他不能，寺里的和尚都认为他是天生的“笨蛋”。一次，寺里的住持因他不争气很生气，让弟子把他绑在寺门前的柱子上。雪舟伤心得泪如雨下，心想：“穷，念不起书，到寺里又遭责罚……”望着脚前的一汪泪水，又一转念：“何不表现表现，让师兄弟们看看！”他改变了“自我定义”之后，眼前一亮，脑中出现了“亮点”，



激发了灵感,居然用大拇脚趾蘸着泪水在石面地上画了两只活灵活现的小松鼠。寺里的住持不期而至,看到雪舟以泪画的画大吃一惊,于是亲手替他松绑。从此之后,让他专心画画。

“何不表现表现,让师兄弟们看看!”自这一意念产生开始,雪舟产生了新的追求,强化了自我认知,否定了他人的看法。后来这一追求成了终身的追求与希望。

“一切的成功,一切的财富,都是始于一个意念”。雪舟大师的成功事例,完全可以验证拿破仑·希尔的话是很有道理的。

愿读者朋友们能产生追求成功的新意念。





塑造理想中的“自我”

侯先生：

您是研究潜能开发的专家，曾去国外讲学。因敬慕的缘故，不揣冒昧，向您请教——我总想改造现实中的“自我”，想拥有一个理想的“自我”，我该如何做呢？请指点迷津。

程立

程立同学：

人不光是有一个自我，还有另一个自我。其中一个“自我”，是一个普普通通的自我，是一个自己能意识到的，别人也能看得清的自我——这是一个如璞玉一样有待于雕琢的“自我”；还有另一个“自我”——至今尚未被人（包括自己）发现的“自我”。这是一个拥有无穷无尽的潜能，却默不作声的“信息储藏家”。其潜能一旦“外化”，便是才华横溢，智慧超群，这是一个令人（包括自己）+分吃惊的“伟大的自我”。

感兴趣的朋友一定会乘机追问：怎样才能寻找到这个“自我”呢？

请阅读《外化潜能学》！它清清楚楚地告诉您许多个寻找这个“自我”的秘密。这里仅介绍“惯



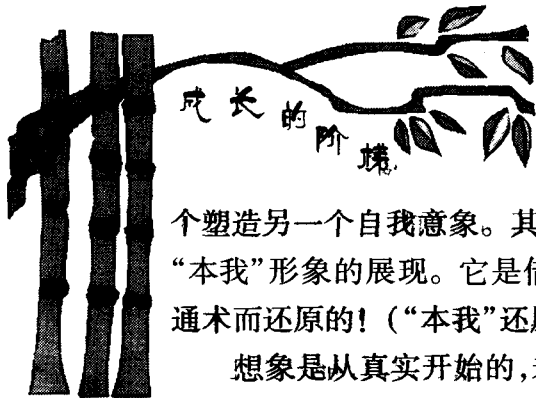
想视通术”——调动自己的心理能量去塑造“自我形象”。

一提起塑造,人们常常认为:老师塑造学生、家长塑造孩子、环境塑造人格……总之,师长能塑造心灵,环境能陶冶人的性灵……可是,人们偏偏都忽视了“自己塑造自己”的这个重要的方法与途径。这不能不说是一种遗憾,一个造就平凡的遗憾!大千世界中的你、我、他——我们这些普通人之所以普通,原因是多方面的,但其中重要的一条就是没有选择这个最佳的方法与途径。寻找另一个“自我”——乃是人人的当务之急!那么,如何塑造那个普通的“自我”,超越那个普通的“自我”呢?

成功学家安东尼·罗宾说:“那些做出伟大成就的人,他们无视环境的限制,不断想象所企望的结果,从而培养出坚定的把握感,终于发挥出最大的潜能。”专家的名言实属经验之谈,告诫人们——自己希望做什么样的人,追求什么样的目标,要以自己内视想象中的达标形象作为开端,注满深情地把自己想象成为一个最渴望的达标形象。并且将“想”付诸于“做”——天天如此为之,日日精心描摹。一旦成为习惯的行为,就会产生令人惊喜的效应——自己真正成了心想事成的胜利者,有外化(潜能)习惯的拔尖人才。

“惯想视通”境界中的达标形象,就是我所说的那





个塑造另一个自我意象。其实,这个“自我意象”就是“本我”形象的展现。它是借助于开发潜能的惯想视通术而还原的! (“本我”还原,是潜能外化的表现!)

想象是从真实开始的,未来的真实是丰富的想象塑造的。

惯想(惯性想象)视通术是运用控制论的原理,进行自我暗示,强化追求达标形象的意识,使潜意识与神经系统构成一种追求目标的自动导向系统。这种期望性的暗示并非空想,它是一种“皮格马利翁效应”式的实践活动。它引导“自我”在实践中积极地去执行想象中的“示令”并能自动与一个个机遇结缘。以此为契机——天天习练,天天实践,天天享受未来成功的乐趣与体验。用“想”来指导“做”,以“做”来验证“想”,“想”与“做”有机结合,相互作用,其效应令人惊喜!不妨试试便可分晓。

朋友,如果您拥有了这个“自我意象”,就意味着它将会伴随您走向一个个辉煌的明天,来度过充满成功乐趣的一生!

沙德理论:

