

XIANDAI REN

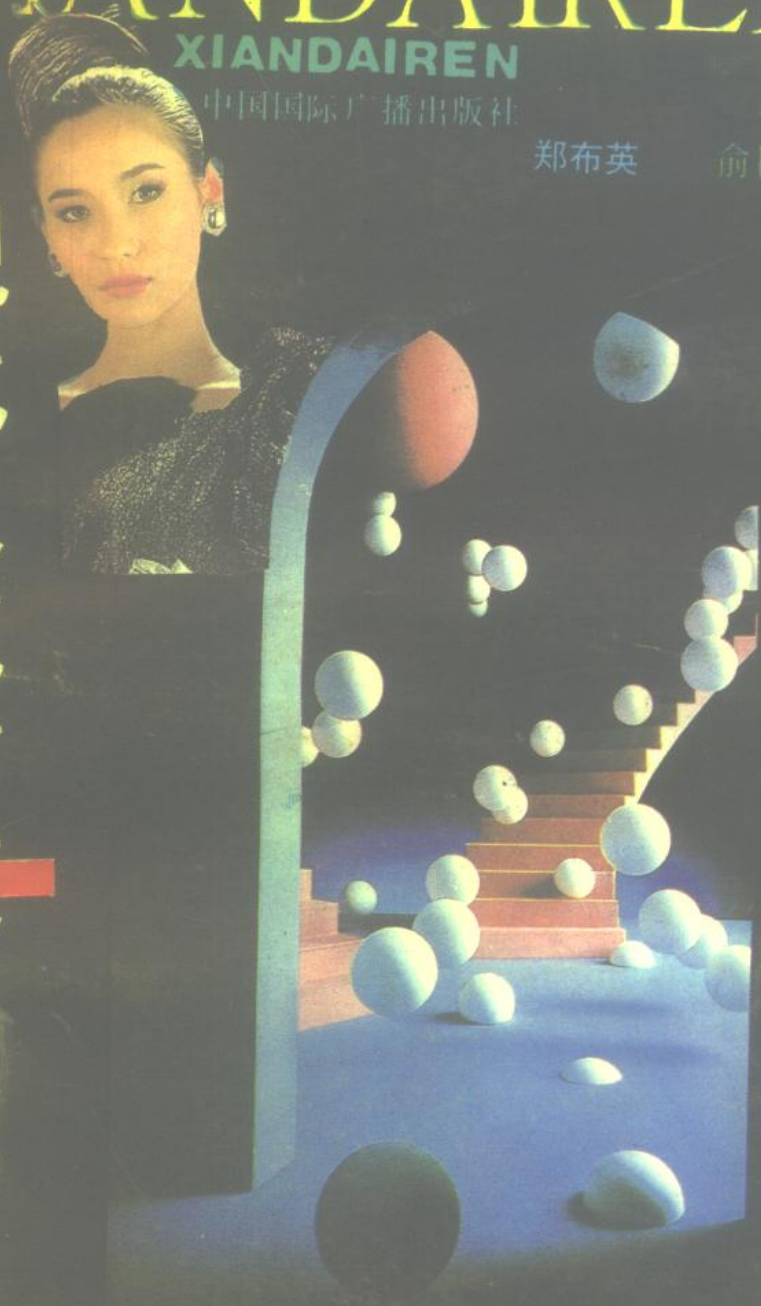
XIANDAI REN

中国国际广播出版社

郑布英

俞国良

现代人成才
文化



现代人成才技能优化

郑布英 俞国良著

中国国际广播出版社

1990年 北京

现代人成才技能优化

郑布英 俞国良 著

中国国际广播出版社出版
(北京复兴门外广播电影电视部内)

浙江诸暨报印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

602F-11/12
开本787×1092 1/32 137千字 6.125印张

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数：1—10000册

ISBN 7-80035-542-X/Z·56

定 价 2.20元

目 录

引子	青春是一种精神境界·····	(1)
第一章	初涉人世的“生长激素”·····	(7)
第二章	拓宽生命活动空间·····	(29)
第三章	佩朵雅典娜智慧之花·····	(55)
第四章	洞开全方位的交际·····	(76)
第五章	向社会悄悄地声张自我·····	(100)
第六章	把握扬帆远航之舟·····	(121)
第七章	积极向他人推销自我·····	(146)
第八章	突破青春的极限·····	(171)

引子：青春是一种 精神境界

人们如是说，青春是一种资本，是生命的一个阶段，是一片未开垦的处女地！

人们又说，春之青，青之春，无青不为春，无春不为青！

那一头乌黑飘逸的头发，平滑细嫩的肌肤，光洁的面庞，强健的四肢，满脸的不屑和傲气，躁动、不安、亢奋、激动的心灵，初生牛犊不怕虎的精神，……。这便是青春。

然而，青春决不仅仅如此！它不是生命的一个阶段，也不是一片正待开发的处女地，更不是一种年龄的限制，而是一种精神境界，一个自我实现的向标，一剂长生不老的灵丹妙药！它是叮咚作响的山泉，正在透地钻山地向前流淌；它是欢畅明净的小溪，正在双眸闪光地探索方向，曲曲弯弯地寻觅道路……青春的家园就在那里。

生命阶段总要去，精神境界却能超越时空限制，突破生存的极限，实现生命的延续。

青春，那失落的“精神家园”

每天，当人们拖着疲惫的身体走出教室、厂房和办公室，兴冲冲地挤在比肩接踵的下班路上时，你可曾想到否，

你是走在回家的路上！家，对人们来说，成为那么实在而富有诱惑的字眼。

然而，有时在家里，你的内心深处忽然会泛起一股奇怪的情绪，眼前实实在在的家变成了一片残墟，一缕缕寂寞之情悄然袭来，无名的不安和烦闷都积心头，无数个声音在耳边轰鸣：我是谁？我几岁了？我在哪里？我在干什么？……于是，你不得不重新反省自己的一切。诸如此类的冲动，便是现代青年寻找失落的“精神家园”的具体表现。

何谓“精神家园”？人类的“精神家园”是一脉自我，一片向往，一缕需要，也是一片衷情，一个渴望，一种情感。它始出于勃勃的冲动，终归于淡淡的哀怨。在点点滴滴探求引起的朦胧情绪中犹豫、徘徊和反思。这种连自己也说不清楚的一团茫然的情绪，李煜巧妙地进行了表述：“剪不断，理还乱，是离愁？别有一番滋味在心头。”诗人当时的情感，可以说是寻找“精神家园”的最好写照。惟其“精神家园”的朦胧、模糊，因此寻找“精神家园”显得比较困难。尽管如此，人的一生又孜孜不倦地在从事这项工作：

在儿童眼里，他的玩具、需要、伙伴和父母，便是他的“精神家园”；

在少年心目中，他的理想、兴趣、抱负和追求，便是他的“精神家园”；

在成人视野里，他的学习、生活、工作和成功的体验，便是他的“精神家园”；

在老人心中，他的阅历、经验、教训和天伦之乐，便是他的“精神家园”。

而通往青春“精神家园”的道路，只能由青春的脚印来回答！

综观中外伟人青春的踪迹，人们发现寻找青春“精神家园”的根本途径有两条：一条是走向自然之乡，另一条是走向社会之乡，在那里找到一块自己可以自由栖息的“精神家园”。

阅读，那自然和社会的“书”

每人面前，都摊开着生命中两部最重要、最生动的图书：大自然和人类社会。就看你愿不愿意和如何去读了。

大自然是一部形象的百科全书，那里有鸟语花香，小径幽幽，也有老树昏鸦，荆棘丛丛。有春之声、夏之雨、秋之果、也有冬之严寒与风沙。众芸自然，沧桑走马，阴晴阳缺……。有的人喜欢“顺着读”，他们踏踏实实，利用大自然为人类服务，改造大自然为人类造福。在他们面前，草木竞秀，百花绽蕾，柳枝吐翠，田园新绿，真是“阳和启蛰，品物皆春。”而有的人喜欢“倒着读”或“干脆不读”，他们把大自然视为不可侵犯的圣地，或者把自己锁在自我的小天地里“坐井观天”，于是成为大自然的奴隶，在苦恼、痛苦的沼泽中越陷越深。他们在大自然面前永远跪着而站不起来，更谈不上认识自然和改造自然了。对待大自然两种截然不同的态度，培养了两种不同的人生观，造就了两种不同人的发展，对青年尤甚！

人类社会是一部抽象的百科全书，那里有阳光雨露，也有乌云压城，有笑语喧喧的时刻，也有紧锁双眉的漫长，有精心编织的玫瑰花环，也有被撕碎的童话，有血汗铺成的坦途，也有眼泪汇成的坎坷。大千社会，光怪陆离……。有的

人喜欢“精读”，从生命的第一天开始，就自觉接受社会的教化，自觉把社会道德规范、准则内化为自己的行动，由一个自然人转变为社会人，他们在现实生活中左右逢源，应付自如。在他们面前，康庄大道，风和日丽，万千春色，布谷声声。有的人喜欢“泛读”或“弃置一边不读”，他们拒绝社会的教化，紧紧围绕自我小我旋转，其言语行为与社会期望背道而驰，他们永远不会成熟，社会化也是一纸空文。他们在生活中处处碰壁，事事撞墙，于是怨天尤人，自暴自弃或者报复社会，从而成为社会进步发展的绊脚石。对待人类社会两种截然不同的态度，培养了两种不同的世界观，造就了两不同人的发展。青年影响最大！

劝君阅读这两部书，把大自然的书越读越薄，把人类社会的书越读越厚。拥有足够的知识准备和心理准备，就为步入青春峡谷打下了坚实基础，也就有可能到达青春的光辉顶点，实现青春永驻的崇高精神境界！

走出峡谷的路艰难而困苦

步入青春期，父母们铺设的一级级石阶不见了，横在前面的是一条崎岖的山路。从此，将开始的是一次艰难的探索和攀登。

山脚下，一群整装待发的青年，他们带着昨天的稚气、今天的希冀和未来的好奇，争先恐后地开始攀行，牛仔裤和红裙子缀出一幅青春的登山图。攀登青春旅途的第一个高峰的道路还算平稳：

学习，成为初涉人世的“生长激素”

创造，有效地拓宽了生命活动空间

思维，一朵永远佩在胸前的雅典娜智慧之花。学校教育和欠缺的社会阅历使这一切显得自然而亲切，显然这是脱离父母保护而来的新奇冲淡了艰难困苦和危险感。站在青春第一个山峰上，放眼远望，青春的第二大山峰巍然耸立，两峰之间的峡谷幽幽然而不知其妙处所在。

青春旅途的第一个峡谷确实曲折难行。父母赠送的登山鞋已不能使青年们脚下生风，怪石嶙峋的峡谷，使人感到神秘而可怕。站在细细的夹缝中，压抑感油然而生。前面的陡度更大，山路更曲折，而鲜花也更绚丽，使人情绪振奋而又踌躇满志。青年踏进了热气腾腾的现实社会生活，意欲在社会中一展身手，于是有为青年咬咬牙关，艰苦跋涉，峡谷闯出了，第二个山峰又被踏在脚下：

交际生活，洞开了全方位的未知世界

待人处世，悄悄地向社会声张了自我

自我管理，把握住满帆远航的人生之舟。这是青春勃发的热情体内烘烤所产生的巨大力量，是青春魔力之秘诀所在！

青春是攀登，青春是奋斗。站在青春第二山峰上，许多青年的目光又被青春的第三峰——最高峰吸引住了。那黛青色的山顶闪烁着诱人的光泽，郁郁苍苍的树林似蕴藏着人间数不尽的奥秘。但环望四周的伙伴们，有精疲力尽正在休息的，有坐在山岩上小声呻吟的，有驻足仰望犹豫彷徨的，青春开始在这里踟蹰：脚下人生的第二峡谷——登上青春最高峰的必经之路，石壁叠起，峰回路转，山道崎岖，路程漫漫，前景未卜。这就是向“自我实现”目标前进的一幕！有为青年上下求索，摸索前进，愈挫愈奋；无为青年唉声叹气，怨天尤人，躺倒不想前进。就这样，人生的第二峡谷就

把一部分青年挽留下来。而不畏艰险困苦继续攀登者，开始逐步逼入青春精神境界的疆域：

如簧口才，人们向另一个“国土”推销自我

身心健康，一举突破了青春的生存极限。那些被挽留下来的青年，看着一群群后来青年朋友从身旁经过又前行，他们只有羡慕和叹息。

再看另一部分青年中的佼佼者，当他们一涉足第二个峡谷，困难便出乎意料地袭来，沼泽、野兽、荆棘、莽林……真正有为的攀登者，正是战胜了这种种艰难险阻，经历了这场失败和痛苦的折磨，走出了一条自己开出的路，为青年和老年的青春永驻作好了一切准备！他们是青年中最富魅力和最有发言权者，青春将伴随着他们走完人生的一个又一个历程！

青年朋友，登山应由自己攀，历史应由自己写，成功来自血汗，境界出自追求。被窝里的一场美梦，醒来只能好笑。但笑过之后，又能留下什么？不要重温它、眷恋它，而应超越它、升华它，不懈地追求一种青春永驻的精神境界！

第一章 初涉人世的

“生长激素”

激素，一个并不陌生的名词。

在人体内，就活跃着多种激素，尽管它们数量极少，却有神奇的魔力，它是生命信息传递的“化学信使”，调节新陈代谢，参与生化反应，协调生命活动。少了它，人体各种器官的机能活动便会紊乱。

但是，生物激素只能使人们成为一个成熟的自然人，并不能使人们成为社会人。人类之所以能够从五彩世界的众多动物中脱颖而出，在漫长而艰险的自然选择下成为竞争的强者，升华为地球的主宰、万物的精灵，主要是由于人类掌握并不断使用另一种更重要的激素——学习。

学习，使人类不断地完善自身！

学习，把人类文明不断向前推进！

朋友，当我们初涉人世，我们正年轻。我们渴望能早日自立于社会，在生活的激流中博击风浪，一展雄姿。当然，我们更渴望能早日告别幼稚，走向成熟。

成熟的青年，是生理成熟和心理成熟的总和。

成熟的青年，是精神和肉体的完美合金。

成熟的青年，心智和形体都焕发着熠熠光华、盎然生

机。

于是，学习就成了人们走向成熟，不断完善自我的必然途径。在学习的时候，人们最容易低估自己的潜力，浅尝辄止或者一知半解，在学习的“平原期”困境里徘徊不前，不能有所飞跃、有所突破。现在，就让我们越过“平原”，到山峦下，寻找：

那一片宝藏

在很久以前，有个农民有一亩土地，靠着辛劳耕作，总算使他免于饥寒之苦。一天，他偶然听人说，如果土地下有钻石矿藏，一旦发现，就立刻成为百万富翁。怀着对财富的渴望和向往，他卖掉了土地，四处漂泊，去寻觅那埋有钻石矿藏的地方。一晃十五年过去了，他贫病交加，囊空如洗，一命呜呼。

可是，就在他放弃的土地下，新主人却在一次散步中，偶然发现了举世罕见的钻石宝藏。

这则故事，使笔者陷入了沉思，它蕴含着深奥的哲理：

财富只属于靠自己去发掘的人；

财富只属于相信自己能力和智慧的人；

财富只属于依靠自己已拥有一切的人；

财富就隐藏在你习以为常的事物之中！

人们的大脑，便是一处正待进一步开发和利用的“钻石宝藏”！

大脑，重约一千四百克，只有人体重量的五十分之一，处于坚硬的脑颅的严密保护中。假如打开脑颅，就会发现它

竟有些象起伏不平的山峦，有沟壑，也有突起。其表面便是大脑皮层。大脑皮层是人类生命活动的“司令部”，它向人体各器官组织发号施令，智慧之花便根植在这片神奇的山峦上。

进一步的观察，人们还可以看到：人的大脑分为左右两个半球，两半球之间通过胼胝体联系。对于多数人来说，左半球是优势半球，它控制人体右侧躯体的运动，还主管着数学运算、逻辑推理、说话、书写、判断、语言记忆、时间的管理等功能；右半球是非优势半球，控制着人体左侧躯体的运动以及形象思维、空间知觉、直觉、情感、音乐等。人们靠左半球进行思维活动，靠右半球感知外界，因而也把左半球称为理性半球，把右半球称为感性半球。

由于左半球支配着人的右侧躯体，而大部分人又习惯于用右手，左半球的脑细胞受到的刺激较多，所以，人类从胎儿出生不久，左半球始终保持优势，成为“强者”；右半球由于受到刺激较少，就一直处于劣势地位。

美国加利福尼亚大学的奥恩斯坦教授发现，如果对两半球中的“弱者”予以更多的刺激，使它生长发育得更好，鼓励它去同“强者”积极配合，那么将使大脑的整体功能大为提高。据他的实验测定，如果当一个半球“加”在另一个半球上时，产生的效益竟是原来的五到十倍。

五到十倍！一个令人咋舌的数字。这意味着现在的普遍人都有可能做出过去只有伟人才能完成的光辉业绩。

奥恩斯坦教授的发现对于这些受着传统模式教育的人来说实在是太重要了！因为人们接受的读、写、算的教育，都是使用大脑的左半球，而任右半球在那儿沉眠。

这，就是有待我们开发的“钻石宝藏”，它在我们身上

被压抑了多年，该是唤醒它的时候了。

为了开发这沉眠的宝藏，科学家们提出了许多建议，

同时使用两手，

多作左半身的体育活动，

有意识地训练自己用左手进行各种活动，如用左手操筷子吃饭，用左手练习写字，用左手操作机器；

编制单侧体操，训练左侧躯体的灵活度；

多参加需使用两手协调配合的体育活动：篮球、排球、游泳、摔跤、柔道、拳击等。

培养对艺术的兴趣，提高音乐、美术等的修养水平，

训练空间知觉和视觉记忆能力；

训练直觉能力。

相信大家一定会对大脑皮层的“山峦”下的这处宝藏产生兴趣。可是，人们大脑的潜力还远不止这些，可以这么说，人类智慧之花的根须仅仅才浅浅地扎在这山峦的表层中，山腹中那更丰富的养料还未曾被智慧之花吸收利用。据专家们的估计，大脑的潜力是巨大的，也可以说是近乎无限的。他们用信息处理的观点估计，大脑的一生能储存一千万亿个信息单位。假定一个汉字按十个信息单位计算，那么一千万亿个信息单位的量，就相当于五亿册三百页的书所包含的知识量。简单地说，大脑可以容纳五亿册书的知识，这还不算大脑在吸收了这些知识之后，经过分析、综合、推理、派生、繁衍出来的新知识、新思想。还有的专家估计，一般人仅用了自己大脑潜力的十分之一，就是象爱因斯坦这样的一代科学巨子，也不过利用了百分之三十。还有的专家甚至断言，我们平均只用了大脑潜能的百分之一。尽管数字推断有差异，但都证明了一点：大脑这处宝藏有待于人们不断开

发、充分利用。

美国教育家鲍勃·摩尔以其自身的奋斗经历说了这样一段发人深省的话：“我感到令人费解的是，人们常常看不清自己，难有自知之明，难以认识自己拥有的一切。我想告诉大家，人应该展望未来，他完全能认识自己所拥有的一切。”

不过，认识自己仅仅是人们开发和利用自己潜能的一个方面。在更多的时候，人们的潜能得不到充分发挥，主要是由于自己所确定的目标所致。如果无所追求，不思进取，那又怎么能主动地发挥和挖掘潜能，在生活的广阔天地里叱咤风云，又怎么能为世界贡献又一个爱因斯坦呢？这里，有一首格拉斯·玛拉赫写的小诗，也许对大家有所启迪：

“如果你不能成为山顶上的高松，那就当棵山谷里的小树吧——但要当棵溪边最好的小树。

如果你不能成为一棵大树，那就当丛小灌木；如果你不能成为一丛小灌木，那就当一片小草地。

如果你不能是一只麝香鹿，那就当尾小鲈鱼——但要当湖里最活泼的小鲈鱼。

我们不能全是船长，必须有人也当水手。

这里有许多事让我们去做，有大事，有小事，但最重要的是我们身边的事。

如果你不能成为大道，那就当一条小路；

如果你不能成为太阳，那就当一颗小星星；

决定成败的不是你尺寸的大小，而在于做一个最好的你！”

显而易见，要做一个最好的自己，就必须通过学习掌握大量的知识技能。在这里，记忆力就成了大家共同关心的问

题。因为，记忆是智慧的源泉。没有记忆，学习就是空谈，思维就立即停止。法国作家伏尔泰说得好：“人，如果没有记忆，就无法发明和联想。”俄国著名的生理学家谢切诺夫也说过：“人的一切智慧财富都是与记忆相联系着的，一切智慧生活的根源都在于记忆。”人们惟有不断地使用智慧之源——记忆，才能保证学习正常开展且效果显著。“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”

不同的人，记忆力存在着差异。不少人抱怨自己记性不好，许多在校学习的青年为自己不能迅速地掌握和记忆大量知识而焦虑。带着这些问题，让我们一起来寻访青年教师小李的成功足迹。

“三句话，使我成功”

那天下午，青年教师小李带着一肚子的疑问，踏着铃声准时走进教室。

“哗——”，一阵掌声打断了小李的满腹狐疑：“不知这帮小鬼今天又要给我出什么难题？”

“李老师，非常欢迎您来参加我们的班会。”站起来说话的是一位身材苗条、长得挺秀气的姑娘，班里的学习委员。只见她眨了眨调皮的眼睛，继续说：“我们听说您最近出版了一部译著，这在学校内引起了轰动。同学们都想知道您是怎么攻下外语关的。事先没跟您打招呼，就是想来个突然袭击，听听您的学习经验和感想。”

“好吧，”小李想了想，“我就来回击你们这个挑战。”下面便是小李的详述。

说来很简单，攻下外语，关键是在攻下单词和词组关，这一点你们一定都深有体会。许多人在开始学外语时兴趣很浓，后来又一个个知难而退，原因就是在这道难关面前感到无法逾越。为了能够坚持下去，我给自己立下了三条座右铭：

一定要记住；

一定能记住；

遗忘是正常的。

许多同学看了以后会掩口而笑：这算什么座右铭，但实实在在地，这三句话产生了神奇的魔力，要使它们在思想深处扎下根还真不容易呢。

有的同学认为我记性很好，其实并不然，我感到自己的记忆力很差。当年我在读大学时，就是因为怕记单词，所以没选外语这一科。当时，班里有的同学一天能记二十多个单词，我觉得真神了，非得跟他们打赌当面一试，结果，当然是输了。

毕业后，我在教学、科研工作中，切身体会到外语实在太重要了，它是学习西方先进科学技术的捷径。于是，我便“啃”起外语来。开始，一天三个单词也感到是个负担，于是，我便立下了第一条座右铭：我一定要记住。这指的是对记忆的态度，记忆的动力。因为，只有记忆目的明确，动机强烈，才能集中注意力，使大脑神经系统处于高度活跃的状态，容易接受外来信息的刺激，使大脑的记忆痕迹清晰，储存持久。记忆的动力越大，目标越明确具体，效果越好。如果在记忆时抱着无所谓的态度，能记多少，就算多少，没有紧迫感，非但注意力不集中，也不会去主动寻找各种适合自己特点的记忆方法，记忆效果肯定不会好，这种不好的效果