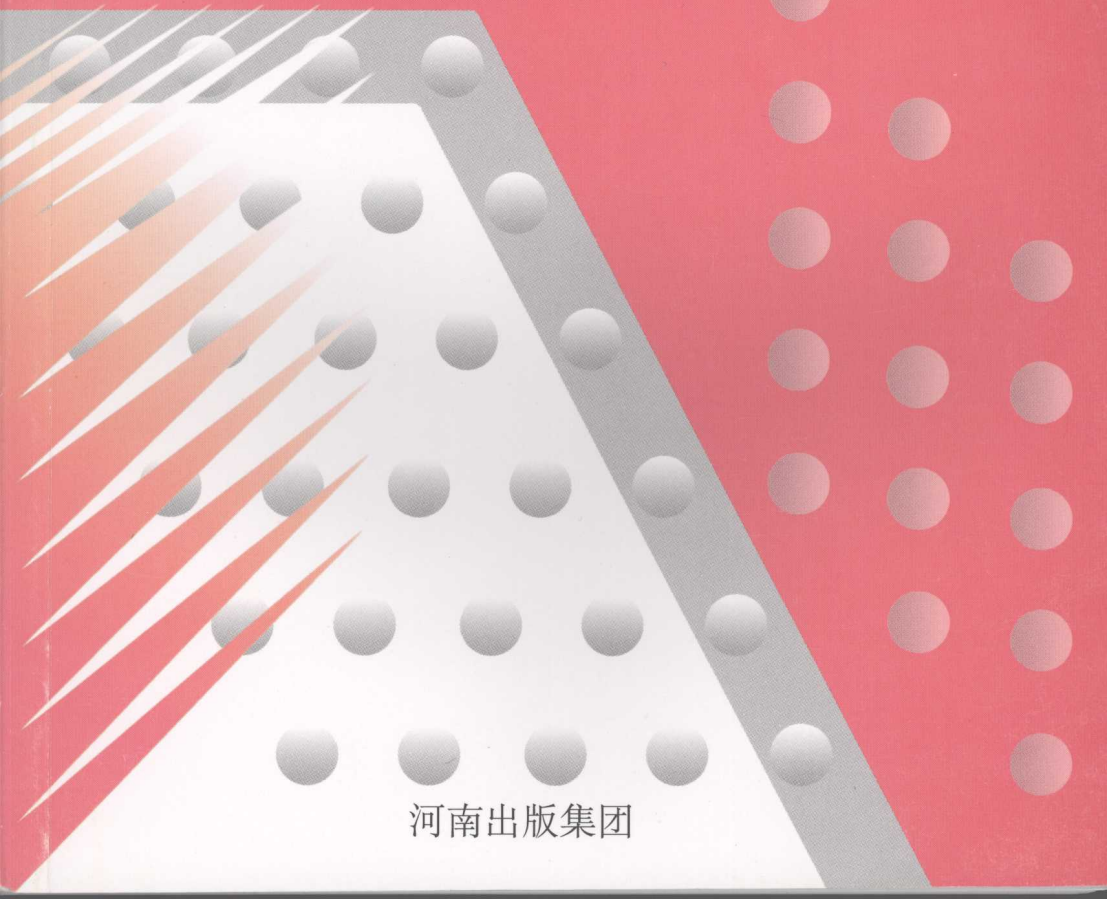




让心灵成长 引领成功

蔡 佳 编著



河南出版集团

让心灵成长

引领成功

第二辑 感悟

感悟人生 感悟生活

中国文联出版社

让心灵成长引领成功

蔡 佳 编著

河南出版集团

图书在版编目(CIP)数据

让心灵成长引领成功/蔡佳编著. —郑州:中原农民出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-80739-062-6

I. 让… II. 蔡… III. 成功心理学-青年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 090361 号

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 农业厅青年印刷厂

开本: 890mm × 1240mm

印张: 11

字数: 271 千字

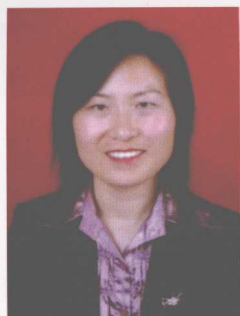
印数: 1—5000 册

版次: 2007 年 7 月第 1 版

印次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-062-6 **定价:** 22.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



作者简介

蔡佳 个人心灵成长导师，学习潜能开发与成功心理训练导师，成功父母培训导师，整和教育创始人之一。

1998年毕业于河南大学教育系，先后在商丘电大、苏州国际外语学校、夏邑高级中学、商丘市整和教育培训学校等任教，直接培训、指导学生和家长数万人，其《父母课堂》、《亲子档案》、《婚姻是爱情的天堂》将于近期出版。

选题策划 张志文

责任编辑 赵林青

责任校对 肖攀锋

装帧设计 杨 柳

前 言

与青年朋友说说知心话

我特别喜欢与年轻人谈心,平时所做的工作也大都都是谈心与分享的工作。工作中,我接触了大批思想活跃、见解独到的年轻人,他们常常让我有意外的发现和收获。

现在就与大家分享一下我为什么要写这本书,这也正是我要与青年朋友说的知心话。

第一,因为感激。

我所在的学校每周都安排有“心理健康教育”讲座。

每一次讲座,同学们总是早早就等在教室门口,常常座无虚席,走道上站着的,讲台两边坐着的都是学生。有些学生在我因病请假之后,依然每周六都到阶梯教室门口等待。

为此我常常感动。

有学生曾在电话中为我背诵我在课堂上讲过的经典话语,听得我泪流满面。

不少学生与我分享成长的故事和那些不为人知的秘密,让我有一种被信任的感激。

难忘那个高高大挺精神的男孩,他曾把一个精致的笔记本用双手恭恭敬敬地递到我面前,请我签字。

那一刻,我既震惊又喜悦。

惊的是：年轻人崇拜明星，渴望得到明星的签名是多么正常的事，可我还没有听说过他们会向一个普通老师索要签名。喜的是：我看到了向真、向善、向美仍然是年轻人的主流，真是无比欣慰。

就在我拿起笔签写的时候，手是颤抖的。

他们是怎样的年轻人？**懂事明理，勤奋好学，思维活跃，见解独到……所以，我时常反问自己，我需要具备怎样的修养、素质和能力才有资格引领他们？**

为此，我不断学习，与他们一起成长。

第二，因为不安。

除此之外，我还接触了不少父母健在的精神孤儿、精神流浪儿，他们孤独无助、迷茫困惑。

为了填补精神的空虚，有人置自己的学业于不顾，从流行文化和快餐文化中寻找精神安慰；为了体验成功，有人逃避现实，沉溺于网络，在虚拟世界里寻找虚幻的成就；为了得到尊重，有人不顾亲人、老师的规劝与阻拦，在小团体、小帮派中放纵着自己的言行。

很多人自责、挣扎过，因为心存良知，不想让父母伤心失望，所以，常常把自己遮掩起来。可是，不管被不被发现，他们都要承受巨大的精神压力。一旦被发现，这些孩子就被“望子成龙”心切的父母指责为没出息、不争气。

毕竟掩盖不等于没有问题，指责也不等于指路！

他们渴望指点，渴望点拨，渴望激发，渴望精神引领。

他们声泪俱下的痛苦表情经常在我眼前晃来晃去，日里梦里挥之不去，敲打着我的灵魂。

于是，我走上了帮助青少年走过心灵沼泽、找回精神家园这样一条曲折而又漫长的路。

在这条路上我得到了领导和同事的支持与帮助，为此，我深深地感激他们。

我曾经帮助一个又一个“精神流浪儿”找到了自己的精神家园。

可是，毕竟力量太小，而不幸的孩子却太多太多，大多数“精神孤儿”依然“无家可归”。

我开始因为不能帮助更多而不安，就在这时，一位挺可爱的女孩给我提出了一个写书的建议，于是我豁然开朗，写书也就变得一发而不可收了。

所以，《让心灵成长引领成功》在酝酿三年之后终于得以与大家见面。本书的书稿主要来源于本人在心理健康活动课、心理讲座、心理训练中所用的材料，以及对心理咨询个案的总结、思考和感悟，难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者给予谅解。

我在这本书中引用了大量的故事，因为故事可以让人不受限制，任其自由选取自己的所需所爱，可以给人更多思考和领悟的空间，所以，无论开讲座、个别咨询，还是进行心理训练，我经常采用故事来启发我的学生，结果我发现：他们比我想象的更聪明，给予我的比我给他们的还要多。

细心的读者也许会发现，书中的故事不少是国外的。原因有二：第一，我特别推崇毛泽东“古为今用、洋为中用”的学习思想；第二，我认为现代社会更需要学贯中西、兼容并包、国际化的人才。

我一直都相信“年轻人的头脑不是一个等待被人填充的容器，而是一支需要点燃的火把”，我也相信“星星之火，可以燎原”。

所以，我多么希望本书能成为点燃你火把的火种，让你的生命发出耀眼的光芒！

第三，我找到了拯救心灵的秘密武器。

我在大量的教育实践中发现：一个自卑的人，更容易出现心理问题，多么不值得一提的事情都可能成为他的心理障碍。相反，只要他拥有强烈要求改变的愿望和主动求助的精神，无论多么严重的心理问题都能得到解决。

当然,做到这些,不仅要靠心理咨询的原则、技术、方法和手段,更多的是靠激励、唤醒、潜能开发和成功心理训练等方式来促进当事人的心灵成长,让他内心拥有能量,拥有自助的能力,鼓励他为自己疗伤。美国作家马克·吐温曾说过,“我们生来就具有达成目标,实现梦想的潜能。我们所缺乏的是训练、教育、知识和洞察力,以便借此发挥我们的潜能”。

还有研究证明,每个人都具有无限的潜能,只是潜能的发挥常常受自卑、消极、错误的观念、思维模式或行为模式等因素的制约,所以,我们需要更开阔的视野,需要更好的教育和训练,以使我们的潜能得以充分发挥。

毕竟,常常想,就成了固定的思维模式;常常相信,就成了固定的人生信念,而人又总是在不断证明自己常常想和常常认为的是对的,所以人就有了固定的行为模式。

所以,无论你相信自己还是怀疑自己,你说自己行与不行,幸福与不幸都是对的。

你相信奇迹,就一定能创造奇迹!

有一本书的作者曾经访问了几百个成功者,问他们有哪件事是他们今天已经懂得但在年轻时却留下了遗憾的事情。在受访者的回答中,最多的回答是:“希望在年轻时就有长辈告诉我、鼓励我去追寻自己的理想和人生目标。”

为此,我非常希望这本书能够成为激励和唤醒年轻人去追寻理想和人生目标的良师益友!

你或许并不知道自己拥有多少潜能,不过,我要告诉你,你比你想象的要优秀得多!

为了让你更加自信、积极、乐观,为了改变你原有的错误观念、错误的思维模式和行为模式,我把“学习+反思+彻悟+改变·行动”这架通向心灵成长的梯子送给你,把“心灵成长+解读成功的密码

+向成功者看齐”这架通向成功的梯子送给你,相信会让所有追求心灵成长、追求成功的人都能从中获得力量,并输送到内心深处,从而激发无限的潜能,不断体验“登天的感觉”,最终走向心灵的天堂,到达成功的彼岸!

说到梯子,就不能不想起所有教过我的老师,老师不就是学生成长的梯子吗?从小学到大学,我们无不是从一个又一个老师的肩上踏过,最后找到自己的人生坐标。

非常感谢所有教过我的老师,尤其是高中时代的恩师毛云霞老师,大学时代的恩师许少康老师及其夫人蒋艳菊老师,王瑶老师,李世平老师等,他们都曾在我成长的关键时刻给了我鼓励和帮助,我一直深深地感激他们。

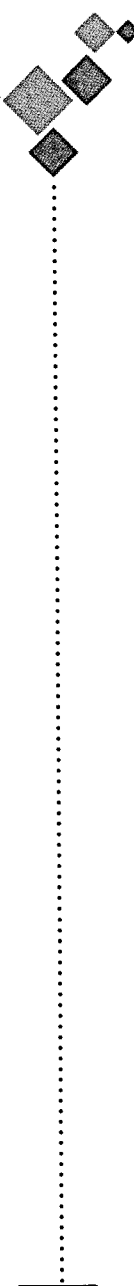
另外,“知心姐姐”卢勤女士、我国著名教育改革家魏书生老师、全国特级教师于漪老师、“发现母亲第一人”王东华先生、“赏识老爸”周弘先生、作家兼教育家孙云晓先生、“青年的引路人”李开复先生等都曾成为我的老师,在他们面前,我只是一个小学生,我用心研读他们的每一本书,在学习中不断超越自己,获得成长。

感谢小婢刘芳女士多年来对我的帮助,以及给我的人生忠告、支持和鼓励,感谢夏邑中学校长韩昊典先生及其他领导、老师给予的支持和帮助。

感谢《读者》杂志几年来的陪伴,它用自己的清新、温暖和高雅引领着我,让我的成长充满快乐。

感谢赐予我生命的妈妈,没有她的恩赐,我就没有机会享受幸福美好的生活。

感谢我生命中三个非常重要的男人:一个是总能给我信任和鼓励的父亲,一个是与我同甘共苦、风雨同舟的先生,一个是聪明懂事、勤奋好学的儿子。从他们那儿我得到了无数的肯定、鼓励、支持、帮助和鞭策,没有他们的付出,就没有我现在的一切。



让心灵成长引领成功

就让我借此机会对以上这些良师益友真诚地说一声：“谢谢！”

蔡 佳

2007 年 5 月

目 录

上编 揭秘心灵成长的轨迹

第一章 学习是心灵成长的沃土	8
一、学习能改变一切	8
二、身边处处有良师	13
三、学习心态决定学习效果	25
四、学习能力是未来的通行证	29
五、学习需要排除心灵干扰	34
六、让方法为成功学习开路	37
第二章 反省能点燃智慧的明灯	42
一、反省是一种习惯	42
二、母亲是孩子成长的导师	47
三、伤痛来源于成长经历	59
四、心理治疗的秘密	67
五、沟通,架起一座心灵之桥	70
六、阴影,心灵的结	71
第三章 纳宇通宙不是梦	78
一、彻悟让心灵与宇宙接轨	78
二、“悟”是人成长的核心	80
三、让美德为灵魂指路	83
四、感恩与宽容是心灵成长的法宝	94
五、宽恕是心灵成长的至高境界	95

第四章 做个永远的赢家	103
一、改变是时代的要求	103
二、改变就是打开一扇不熟悉的门	105
三、改变是从自身开始的	109
四、改变开始于行为习惯	111
五、行动是心灵成长的最高原则	119
六、自我教育是教育的至高境界	120
七、精神反哺——生命的回报	123

附录

一、对年轻人的忠告	128
二、格式塔疗法	130

下编 向成功者看齐

第一章 解读成功的密码	134
一、成功新解	134
二、追求成功的动力	143
三、成功原本很简单	146
四、破解成功的基本要素	150
第二章 追随你的梦想	168
一、有梦才有远方	168
二、梦想的价值	169
三、梦想比条件更重要	177
四、梦想让你战无不胜	179
五、学会纠正偏离的梦想	181
第三章 种植积极的信念	185
一、信念支配行为	185
二、信念的魔力	186
三、拥有积极信念的人不可战胜	189

四、信念带来积极主动	191
五、信念的内核是兴趣	194
六、让信念成为不灭的心灯	196
第四章 锁定人生目标	202
一、每天你在忙什么	202
二、忙碌并不能改变什么	204
三、别被淹没	205
四、抵制诱惑	207
五、把目标放平就成了路	208
第五章 驾驭你的感情	212
一、情绪情感知多少	212
二、情绪调节万花筒	218
三、爱,你准备好了吗.....	231
四、爱是一种能力	236
五、爱情需要智慧陪同	240
第六章 拥有超级自信	245
一、自信的理由	245
二、每个生命都有存在的价值和理由	246
三、让自信为你的人生增值	248
四、自信不等于自负	251
五、为你的一生储存自信	252
第七章 慎重选择	259
一、选择你的价值观	259
二、选择友谊	263
三、选择你的性格	267
四、选择你的心态	269
五、选择你的命运	270

第八章 勇于承担责任	276
一、自作必须自受	276
二、对你的学习负责	277
三、对你的家庭负责	279
四、做个好公民	280
第九章 管理你的时间	286
一、时间中间有陷阱	286
二、充分利用时间有诀窍	288
三、一分钟的价值	289
四、让时间升值不打折	291
第十章 不向灾难和失败低头	296
一、受苦的人没有悲观的权利	296
二、“摔跤”里的学问	298
三、坦然面对灾难	298
四、把不幸变成垫脚石	299
第十一章 努力奋斗 积极行动	305
一、奋斗是我们一生向上的轨迹	305
二、奋斗是成长的最好证明	308
三、奋斗就要全力以赴	309
四、行动是成功最可靠的保障	311
五、现在就付诸行动	315
附录 成功者寄语	
一、比尔·盖茨：生活原本是不公平的，要学会适应它	321
二、李开复：做最好的自己	322
三、虞舜：再次回首往昔，那真不过是一米远的天堂	328

张辉的士向生一兵心音词县斗为

张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为

张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为

张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为

张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为

张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为

张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为

张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为
张辉的士向生一兵心音词县斗为

上编 揭秘心灵成长 的轨迹