

成为
能力超群
的学生



TEEN SUCCESS : JUMP START IDEAS TO MOVE YOUR MIND

依莱老师的教育方案

星期一盒子小组

[美] 比阿特丽斯·依莱 (Beatrice Elye) 著
凯瑟琳·索思威克 (Catherine Southwick)
李木子 译

成为
能力超群
的学生



TEEN SUCCESS :
JUMP START IDEAS TO MOVE YOUR MIND

依莱老师的教育方案

星期一盒子小组



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

星期一盒子小组 / (美) 依莱, (美) 索思威克著;
李木子译. - 北京: 中国轻工业出版社, 2005.7
ISBN 7-5019-4954-9

I. 星… II. ①依… ②索… ③李… III. 成功心理学
- 青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 063411 号

版权声明

© 本书的中文繁体版由 Amer-Asia Books Inc. 授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 顾海燕

责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京旺鹏印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 8.75

字数: 180 千字

书号: ISBN 7-5019-4954-9/G·556

定价: 20.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-1082

读者服务邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 85119925

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50474J7X101ZYW

致 谢

如果没有凯瑟琳·索思威克的帮助，完成这本书几乎是不可能的。我们在关于本书内容的多次讨论中建立了融洽的关系。我们经常花上几个小时来琢磨一个恰当的词。我们努力搜寻一些名言警句以丰富和拓展每一章的意义。她新颖的观点给引言的选择和安排提供了非常大的帮助。在此，我感谢她明智的判断，宝贵的想法和丰富而完整的知识体系。如果没有她的帮助，这本书可能到现在还不能出版。

另一个朋友，也是我的一位受人尊敬的同事，卡罗尔·希巴德，对每一章的初稿都进行了认真的审读。她运用她的智慧和语言能力，花了许多时间仔细研究本书的草稿以及修改后的部分章节。她细致和理性的批判促使我在写作中做了一些修改，使得本书更易读，信息更丰富。

我还要感谢詹姆斯·韦伯博士和天赋心理学（Gifted Psychology）出版社的编辑们，他们对本书的出版提供了宝贵的帮助。

最后，我要把我诚挚的感谢献给那些富有创造力的人们，是他们的智慧和思想使我的人生更为有趣。他们创造性的语言拓宽了我对人类的认识。他们给了我许多新颖的思想，他们的选择使我明白人生是一个选择的过程，这个过程会受到文化和社会经历的影响。我尤其钦佩那些身患残疾或身处困境却依然

顽强拼搏并最终兑现诺言的人。我的偶像之一是纳尔逊·曼德拉先生。因此，我在此引用他 1994 年就职演说中的一段话显得十分合适。这些发人深省的话阐述了他认为有思想的人必须做什么。如果本书对你有所帮助的话，他的话也阐释了我心怀感激的原因。

我们最大的恐惧不是我们不能胜任。而是我们强大得不可估量。最令我们感到害怕的是我们的光芒，而不是我们的黑暗。

我们需要问自己，“我们想变得聪明、美丽、才华横溢、让人难以置信——我到底要成为谁？”真正的问题是，你不要成为谁？你扮演弱小的角色并不能为这个世界服务。退缩并不是有意义的事，这样才不会让你身边的人感到不安全。

当我们让自己闪光的同时，也要下意识地允许别人这样做。

——纳尔逊·曼德拉



前 言

我对我的每个学生都有一个梦想。我希望他们每个人都快乐，都喜欢学习并能渴望学到更多。我希望他们能够思考自己的生活，能够基于个人的道德观念做出正确的决定。我还希望他们能珍视诚实这个品德。我希望他们拥有好朋友和幸福的家庭，并懂得珍惜。反思一下我的价值观，我发现我并不十分在意他们是否能取得当代意义上的“成功”，而总是期望他们不管做什么，都全力以赴。

为了他们自己和他们的后代，我希望他们能够欣赏我们以及其他所有生物赖以生存的这个星球的美丽和脆弱。我一直努力和他们分享我所珍视的东西——进行理性分析的能力，欣赏科学家、作家、艺术家、音乐家等对人生的深刻独到的见解，并以此为人生的乐事。我希望他们知道，每一次试验都是他自己对未知世界的一次探索，没有人为你指路，只能依靠仔细的观察和对资料的细致分析。而且，我也希望他们懂得，试验是每个人人生旅程的根本出发点。我们的每一天都充满了全新的冒险和试验，正是这些冒险和试验，塑造着我们的人生。

我相信每一个人都有自己的才能。我还相信，我们每一个人都必须明智地运用我们的能力和理智，而不能狂妄自负。正如我们每天都受益于前人的发现和创造性工作一样，我们也有义务为我们的后代创造价值。

然而，运用和发掘一个人的潜力并不是枯燥而艰苦的。对我来说，在探索的征程中，充满着难以言表的快乐。我非常愿意把这个快乐和我的学生们一同分享。下面的一段表述摘自马克·吐温先生的《在密西西比河上》，他用诗意的手法表达了创造的喜悦。

当我嬉戏的时候，我用经线和纬线编织的大围网，在大西洋里捕捞巨鲸。头皮发痒的时候，我用闪电挠一挠，困了的时候，我快乐地和隆隆雷声共眠。

我也相信，了解自己是非常重要的。记者西德尼·J.哈里斯是这样说的：

90%的畏惧是因为人们不了解自身、不了解自己的能力和弱点，甚至自己真正的优点。我们中的大多数人差不多一辈子都不大了解自己，自己对自己就像陌生人，那么，可想而知，我们又怎么能了解别人呢？

本书的一些建议也许能够帮助你美梦成真。我希望本书能说出你想说的话，进而，在阅读不同章节的时候，你可以运用自己的个性和观点对其加以扩展。所以，我在每一章中都安排了几页空白，以备你做评论。将来的某个时候，说不定你乐意



再读一读呢，特别是当你的评论激起了新的想法，甚至对人生的方向产生影响的时候。它们可以让你知道你过去是谁，现在又是谁，以及你是如何成长的。通过重读，你也许会感到怀疑，“这真的是我写的吗？我真的这样想过？”这样，在这个几乎没有路标的人生旅程上，你就能更好地了解自己。

本书摘录了我从自己人生经历中提炼出的一些想法。通过对学术和创新活动的追求，我获得了各种各样的技能和创造性，我对此感到非常开心。如果我没能对我生命中的一些问题做出深思熟虑的反应，我可能会被一些事件击垮。幸运的是，我不仅找到了以“可能”为乐的方法，而且我还经常能够将“可能”转化为难以置信的好运气。我的一生充满了精彩、刺激的冒险。我希望本书能给你的冒险提供一些有用的建议。我祝你的旅程一帆风顺。

又及：在写作本书的过程中，我尽量不使用“我”，“我的”这样的字眼。即使如此，我还是希望你把这本书当作我们之间的一次谈话，而非常明显，我是那滔滔不绝的说话者。与所有谈话一样，某些部分可能是你最感兴趣的（其他部分可能别人更喜欢）。把它们珍藏起来吧，说不定哪一天你会发现它们非常有用。

如何使用这本书

本书基于的素材是我当年在高中任教时积累下来的，当时的学生大都在14~18岁的年纪，在校表现突出，要么是考试能拿高分，要么明显拥有特殊的才能。他们对这个世界和自己的将来充满了希望和梦想，但通常在时间安排、做决定、组织会议或团体活动方面缺乏经验或技巧，而这些又是成为卓有成效的领导者必备的素质。我想一本基于我个人的经验且富有见解的书，会对其他高中生、大学生，甚至许多成年人有所帮助，帮助他们提高智力和创造性，培养自我管理方面的技能。

建议你认真阅读每一章，在完成该章的练习或活动后再进入下一章。你不必按顺序一章一章地读。你可以根据自己的需要或兴趣，任意选择。虽然许多书籍一般都是按顺序前后连贯的，但本书不是这样。不过第一章《个人笔记本》和最后一章《你的明天》例外。第一章的内容贯穿全书，最后一章对之前所有的章节进行总结。你可以浏览一下目录，也可以看看每一个章节末尾的“摘要”，这样，你就可以找到自己想要的內容。

章节之间的空白页是专门留给你做笔记的，你可以写下自己的反馈、评论、创作或者图画。这样，你以后参考起来就很方便。

每一章我都挑选了一些话题，它们对塑造一个有创意的人生十分重要。某些章节可能实用性比较强。比如速读；某些章



节对个人问题提供了有用的信息，比如如何面对挫折。某些章节讨论思考过程，比如如何做决定。

不管你是自己要看这本书，还是鼓励别人去看，下面的这些建议都可以帮助你最好地利用此书。

1. 快速浏览目录，发现你感兴趣的章节。并且搜集相关的资料，以便更好地了解这一章。比如，在《个人笔记本》这一章，你可以这样做：

- 调查各种各样的笔记本，选一款自己喜欢的。
- 书中提到了三首乐曲，听听其中的一首或全部。
- 找出关于达芬奇和达尔文的资料。
- 找出一幅毕加索《格尔尼卡》的复制品；找到关于西班牙内战的史料。
- 找出契诃夫的一些作品，比如，他的戏剧《樱桃园》。
- 把不能回收利用的家庭普通垃圾搜集起来。
- 收集各种报纸——地方性、全国性和外国的。

2. 仔细地把这一章再读一遍。参阅你已收集的资料以便更好地理解上下文。进一步发展本章节中提到的思想。

3. 参加当地的文化活动以激发灵感，或者作为对自己刻苦学习的奖励。

4. 参考其他章节，尤其那些可以不断地被加以运用的部分，比如《创造性的思考过程》、《善用你的时间》。

5.如果你是给一个人或一个团体授课，可以讨论每个章节的内容，自愿发言，并交流彼此的观点。

6.此书发挥作用需要一定的时间。每一个章节都需要有一到两周的时间来“激荡你的思想”，包括阅读、思考和消化吸收的时间。

7.考虑如何运用新想法推动你的理想和目标。我真心希望此书能激发你的创造力，并让你享受其中的乐趣。

8.本书提供了收集信息的方法。你可以利用每章末尾的摘要找出主要内容讲的是什么。当然，最好的注释可能是你为自己制作的：它可能是你从特定内容激发出的想法或在书页空白处所做的注解，也可能是你打算做的事情的清单，或者说记在“你的想法”页上的回应和需要继续探讨的想法，以及阅读本书提到的任何一本书时受到的启发。

最后，我有必要告诉你我的人生哲学和信念。以下是与本书有关的、我认为重要的一些方面：

● 人生是一个自我发现，不断学习的过程。诚实是反映自我的一面镜子。莎士比亚在《哈姆雷特》中说的好：“最要紧的是这一句：不要自欺，然后你就自然而然的如夜之继日一般不致欺人了。”

● 我的生活取决于每天如何安排——具体到每时每刻。在任何一段人生历程中，没有人能比自己更可靠（假设有思考的



能力，并且身体健康的话)。我不会说我自己有完全绝对的自由；没有人能够这样。但即使有时候我无法掌握外界状况，我仍然能够对挑战、难题和机会做出合乎情理的反应。我需要有创造性，当然肯定会出现一些我无法逾越的困境，那时，我则需要接受帮助。

● 如果我不想被他人影响，我就不会改变。在人类几乎所有的相互作用中，“愿意”是改变的前提。比如，学习是一种共同认可和接受的责任，是老师和学生之间的一种契约。

● 人生应该是快乐的，应该拥有许多幸福的时光。创造性需要欢笑和好心情，也是人生令人满意的一部分。我必须积极地追求幸福。

● 我还要珍惜生命。也就是说，在人与人的互动中，要周到细致，善意地对待所有生命，尊重生命赖以生存的环境。如果我没有做到，我一定设法改正。

上述列举没有特定的先后次序。每一个都同等重要。在某个特定情况下，可能某一个会特别重要。在你阅读本书的时候，也许你自己的信念会越来越明晰。

目 录

第一章 个人笔记本 / 1

保持记笔记的习惯

记录下任何让你感兴趣的想法和观点

记录自己对一些观点的创造性的回应

不时地重读笔记的内容

第二章 善用你的时间 / 9

安排一个日程表,包括自由支配的时间

研究自己对时间的运用方法,争取进一步提高

列举出几件你今年想完成的事情,并为之留出时间

经常反省自己利用时间的方法

第三章 观察 / 17

环境和条件影响着你的观察经历

你应该恰当地评估观察结果

想法、信仰和活动能把观察变成思想和“桥梁”……

第四章 创造性的思考过程 / 31

对知识和成就来说,确实存在着自然局限……

对一个问题在潜意识里进行“酝酿”或“孵化”经常能产生答案

一种积极的态度能增加创造性思考的成功的机会

第五章 速读 / 43

把纸上的东西转化成为你“心灵之眼”中的画面

减少或杜绝读出声;避免半大声地读

明智地选择阅读对象

丰富自己的人生阅历,扩大背景信息量

第六章 热情和信心 / 55

自主的热情来自于深刻的自我寻找和开明的思想

你的目标能够激发非同寻常的热情

持续的热情产生信心

第七章 做决定 / 67

你的背景,影响着你做决定的过程

避免做决定本身就是一个决定,它可能导致不利的后果

决定一旦做出,通常需要立即付诸行动

第八章 面对挫折 / 85

态度和技巧可以帮助你应付麻烦的状况

不明确、不清楚或不明智的目标不可避免地会产生挫折

了解自己做贡献的能力,就可以把可能的挫折转化为机会

第九章 发散性思维 / 101

最简洁最好的语言要求对思想进行最深刻的检验

创造秩序的能力取决于能收集并重新安排多少事情

第十章 自尊 / 111

对自尊的渴求是人生的基础

每一天都尽自己最大的努力,就可以培养健康的自尊

你对现实的看法影响着你对自己的看法

第十一章 谈话的技巧 / 123

要给人一种“接受”或“欢迎”的姿态

寻找一个有趣的话题,并把它进行下去

努力使谈话有意义

运用最好的工具:恰当的言辞,悦耳的声音和清晰的发音

第十二章 外表 / 135

外表和行为是人际交往的重要方面

某些面部表情和身体语言具有相对明确的文化涵义

你可以有意识地改变你的整个外在形象

你的外表可能影响你达到目标的能力

第十三章 组织会议 / 145

会议对人类发展产生非常大的影响

你可以做会议的发起人

遵循一些指导,会议的组织工作可以变得更有成效,更有乐趣

第十四章 演讲 / 155

优秀的演讲,既要有思想,也要有适当的表达方式

要想取得演讲的成功,必须做到:精心准备,形象合理……

第十五章 时间五分法 / 167

谨慎周到地分配时间

坚韧的品格可以帮助你把工作做完

拖延的习惯可以通过努力得到改变

给娱乐和公益活动都分配些时间

第十六章 健康 / 179

你可以调节你的遗传、环境和行为以拥有更健康的身体

对任何实际的健康问题而言,了解自己是最基本的

要长寿,得坚持几个健康方面的常识原则

不管你生活的状况怎样,享受每一天

第十七章 良师 / 191

良师可以帮助你追求成功的征程中事半功倍

在你的一生中常有发展良师关系的机会

选择良师需要创造性努力和社会技巧

第十八章 成功 / 201

从现在起,看看自己拥有的和可以利用的,设定一个梦想

努力工作不是闭门造车,而是在能相互支持的人群中工作

冒一些可承受的风险。从失败中吸取教训,并继续前进

培养对不确定、不完美和模棱两可的事物的耐心

第十九章 勇气 / 211

勇气使得你的日常生活富有创意

勇敢的行为使文明成为可能,甚至对胆小的人也是如此

勇敢的习惯可以在一个人的内心养成

第二十章 人际交往中的润滑剂,砂纸和锡杯 / 221

礼貌并不是简单的社会虚饰,而是社会交往的基石

仔细观察可以提高社会技巧

经常表达感激;但别太期望别人的感激,或者根本不期望

第二十一章 抱负是一种冒险 / 233

你的兴趣和抱负引导着你的职业方向

你可以通过分析你的工作寻求学习的机会

第二十二章 享受独处 / 243

一定时间的独处对你的生活很重要

沉思能够帮助你发展个性和创造性

你可以利用各种各样的手段减少与社会隔离的压力

你可以是独处的、创造性的和快乐的

第二十三章 你的明天 / 257

所有的明天都始于今天

你今天的所作所为会对你的未来产生影响