

基础教育课程改革
教师通识培训书系

第六辑 潜能开发教育④

潜能开发与训练

主 编：周 宏 中央民族大学出版社



基础教育课程改革
教师通识培训书系

第六辑 潜能开发教育④

潜能开发与训练

主 编：周 宏 本册主编：李克明

中央民族大学出版社

目 录

第一章 学生的潜能自我开发	(1)
第一节 每个人都蕴藏着巨大潜能	(1)
第二节 运用语言的惊人力量	(5)
第三节 欣赏自我	(9)
第四节 挖掘自身的“宝藏”	(13)
第五节 心想事成	(16)
第六节 说“我能”、“我行”	(19)
第七节 确立奋斗目标	(24)
第八节 立刻做	(29)
第九节 勤奋出天才	(31)
第十节 力求最好	(34)
第二章 学生潜能自我开发的自我调节	(39)
第一节 坚持就是胜利	(39)
第二节 克服困难 走出困境	(43)
第三节 创新成才	(46)
第四节 多多读书	(49)
第五节 珍惜分秒时间	(52)
第六节 注重身心调节	(57)
第七节 今天一定成功	(60)
第八节 适时自我推销	(63)
第九节 心诚则灵	(67)

第三章 潜能自我开发的心理训练方法	(71)
第一节 关于自然发生法	(72)
第二节 关于呼吸调整法	(83)
第三节 关于集中注意力训练法	(87)
第四节 关于形象练习法	(89)
第五节 关于健脑健身训练法	(89)
第六节 关于放松法	(96)
第四章 开发每个学生的潜能	(101)
第一节 潜能和差异	(101)
一、人类的潜能	(101)
二、学生的差异和潜能开发	(102)
第二节 了解大脑 科学用脑	(103)
一、中枢神经系统的组成与功能	(103)
二、大脑的结构和功能	(104)
三、人脑的营养和使用	(105)
四、脑科学对教育的启示	(106)
五、脑潜能的开发	(109)
第三节 从小抓起 游戏中学	(111)
一、早期发育和营养	(112)
二、早期教育训练的意义	(113)
三、给孩子提供在游戏活动中学习的机会	(113)
第四节 创造性学习和训练	(115)
一、创造力及个性差异	(116)
二、创造性学习和训练	(118)
第五章 开发潜能,培养创新能力是时代的使命	(121)
第一节 中华民族是富有创造精神和创新能力的伟大民族	(121)

第二节 我国近代历史的回顾	(126)
一、在近代发展史上中国为什么落后	(127)
二、我国近代史的发展历程	(128)
三、历史是人民创造的,中国共产党代表了人民的利益	(131)
第三节 历史的机遇与时代的使命	(132)
第六章 学生的创新能力	(139)
第一节 思维的基本分类——抽象思维和形象思维	(140)
第二节 创造性思维	(142)
一、创造性思维的一般概念	(142)
二、创造性思维的内涵	(144)
三、定义的特点	(149)
第三节 创新精神	(150)
一、信心	(150)
二、勤奋	(151)
三、善问	(151)
四、探索	(152)
第四节 实践能力、动手能力	(153)
一、实践能力的重要性	(153)
二、动手能力,动手与动脑	(154)
第五节 个性发展	(157)
一、个性发展	(157)
二、兴趣、特长与创新能力培养	(158)
第七章 创造性思维:重构教育目标	(161)
第一节 已有的相关研究	(161)
一、威特海默的理论	(161)
二、吉尔福特的更新	(163)
三、斯坦伯格的挑战和质疑	(166)

第二节 一般的理解	(175)
一、什么是创造性思维	(176)
二、创造性思维的特征	(176)
三、脑与创造性思维	(177)
四、直觉、想象、灵感:不可忽视的因素	(180)
第三节 教育的应对	(187)
一、以学生为中心的发现学习	(187)
二、适度的心理自由和心理安全	(189)
三、尊重、培养学生的独立人格	(192)
第八章 为思维而教	(195)
第一节 思维教学的荒地	(197)
第二节 有关创造性思维教学的探索	(199)
一、威廉姆斯创造性思维与个性模式	(199)
二、吉尔福特的“问题解决”教学模式	(202)
三、奥斯本-帕内斯创造性问题解决的教学模式	(203)
四、泰勒发展多种才能的创造性思维教学模式	(204)
第三节 从“独白”到“对话”	(207)
第四节 对话的艺术	(210)
第五节 从“对话”到“发现”	(214)
第六节 “发现”还是“接受”	(222)
第七节 教材的可能	(225)
一、问题	(226)
二、新方向	(228)
第八节 思维与考题的编制:以 OM 为例	(230)
附:创新思维个案分析	(237)

第一章

学生的潜能自我开发

第一节 每个人都蕴藏着巨大潜能

世界上,每一个人都蕴藏着巨大的潜能。特别是人的大脑,蕴藏着的潜力之大,是无法估计的。一个人大脑中的神经细胞高达 150 亿左右。一个神经细胞每秒钟可接受的信息量是 14 比特(信息单位),最高可达 25 比特,人每天能记录生活中大约 8600 万条信息。人的大脑至少可以存储一千万亿比特的信息量,可以容纳相当于 500,000,000 册书的知识总量。而一个聪明绝顶的天才人物在一生中,实际所获的信息总量与这一数字相比,只能算一丁点儿。由于种种原因,目前,人的一生只用了自身自学能力的百分之一,只利用了自己智力潜力的五分之一到四分之一。前苏联著名学者、作家伊凡·叶夫雷夫曾指出:“当现代科学使我们对人脑结构和功能有一定了解时,我们立刻为它的潜力之大而震惊万分。在通常的工作生活条件下,人只运用了思维工具的一小部分。如果我们能迫使头脑开足一半马力,我们就会毫不费力地学会 40 种语言,把前苏联百科全书从头到尾背下来,完成几十个大学的必修课程。”美国著名学者、人类潜能理论研究专家奥托也指出:“现在的

人类只发挥了大脑功能的极小部分,若能发挥一半功能,将会轻而易举地学会几十种语言,背诵整本的百科全书,至少拿 12 个博士学位。”美国另一位著名的心理学家威廉·詹姆斯也指出:“我毫不怀疑,绝大多数人,不论在生理上、精神上还是道德上,却只是很有限地利用了他们的潜力,我们所有拥有的生命宝库之丰富,是我们连做梦也想不到的。与我们应该成为的样子相比,我们还只是半睡半醒着,我们只利用了我们身心资源的很小的一部分。”有人算了一笔帐,人的大脑容量为 1 千万亿信息单位。假定一个汉字为 10 个信息比特,一个人如果每小时读 10000 个字,一天 8 小时,那么脑的功能可供使用 300 万年。人脑与现代计算机相比,人脑有 150 亿个神经元,而现代计算机的逻辑元件约 100 万个。人脑比现代计算机高出 150 万倍,可见人脑潜力的巨大。人们在日常学习、工作、生活中所使用的神经细胞,只占总量的 5%—10% 左右,其他脑细胞都处于睡眠、休整和后备状态,这也就是说,人脑有 90% 以上的潜力还没有发挥出来。

美国著名人类潜能研究专家奥托更强调指出:“20 世纪初,美国心理学家威廉·詹姆斯曾提出假设,一个正常健康的人只运用了其能力的 10%,稍后又有学者玛格丽特·米德撰文,认为不是 10%,而是 6%。最近我估计,一个人所发挥出来的能力,只占他全部能力的 4%。我们所估计的数字之所以越来越低,是因为人所具备的潜能及其源泉的强大。”

在现实生活中,我们可以找出许多事例说明每个人都具有巨大的潜力。我国著名语言学家赵元任先生,懂得 30 多种语言,他学识渊博,还是个颇有造诣的音乐家。意大利著名语言学家塔尔雅维尼,12 岁时已掌握了 7 种语言,22 岁时增加到 15 种语言,这位罗马的教授每年都要学习 2—3 种语言。在一次语言学的代表会议上,他曾用 50 种语言,向出席会议的代表致贺词。

国际上有一种记忆圆周率(π 3.1415……)的竞赛项目,1982 年,日本索尼电器公司职员友寄英哲竟创造了记忆到小数点以下 2 万位的最高记录,其记忆力使在场的人都惊奇咋舌。我国现代文学巨匠茅盾先生的记忆力也是惊人的。他能将一百二十回的古典文学《红楼梦》背得滚瓜烂熟。一天,几位亲友在他家聚会,有人在《红楼梦》书中随意点了一回,茅盾就滔滔不绝、一字不漏地背诵了一遍。即使像这

样杰出的人才,也只利用了他们脑力的一小部分。

科学研究工作者通过对人脑研究,得出这样的定论:人脑在3岁以前即完成60%的发育,6岁以前,即完成90%的发育。美国科学家格伦创办“人类智力开发研究所”进行研究,以证明人类潜力之大,结果成绩喜人。他们把许多普通二岁婴儿训练成:①认识4000种事物;②能用两种或两种以上语言读出4000多个单词;③能读书写字会计算等,证明了婴幼儿时期大脑潜力的巨大。古今中外不少卓越的艺术、科学家、军事家在儿童时期,因为大脑潜能正常得到开发,就才智过人。例如,我国古时战国时代,秦国的甘罗十二岁当上了上卿(相当宰相);东汉的曹植,七岁就能写诗;唐朝诗人王勃,六岁就美于文辞,少年时代写下了著名文章《滕王阁序》;大诗人李白“五岁诵六甲,十岁观百家”;杜甫七岁能诗,九岁就很会写文章了,最终成为中国的“诗圣”。俄国著名诗人普希金八岁的时候能用法文写诗,奥国作曲家莫扎特六岁主演演奏会,德国作曲家贝多芬十三岁创作了三部奏鸣曲;德国数学家高斯在四、五岁时就能纠正父亲答题的错误,九岁就能解级数求和的问题。美国著名科学家、“控制论”创始人之一的维纳,七岁开始阅读但丁和达尔文的著作,十一岁写出论文,十四岁大学毕业,十八岁就获得哈佛大学的哲学博士学位。

这些人才,在某些人看来,是“超常”儿童。从人类蕴藏巨大潜能的角度看,这都是一些“正常”儿童,只不过是他们的脑潜力得到正常开发罢了。

正如美国著名的神经语言学家安东尼·罗宾先生所说:“个人自身的潜能犹如沉寂的火山,一旦被叫醒,便会产生出所向披靡的骇人力量。”

有的心理学家把人的潜能大致分为躯体能力和心理能力两大类。这样划分只是为了研究的方便,并不说明这两种能力在人身上是可以截然分开的。有时人的躯体能力也就是心理能力。比如,人在绝境或遇险的时候,往往会像原子弹爆炸一样,发出强大的连自己事后都无法想象的“核强力”。据美国报纸报道,有一次火灾,一位上了年纪的妇女,竟然把装有自己珍贵什物的大木柜子从3楼毫不费力地搬到楼下。火灾后,4个强壮的男人费了九牛二虎之力,才勉强把大木柜子抬回了3楼原先位置。这时,再让这位妇女重来一次,她却一点也挪不动了。这说明,紧急情况下,人的心理与躯体配合,使这位老年妇女发挥了自身蕴藏着的巨大潜能。

人的情感也是一种巨大的能量,人在强烈情绪支配下,什么事也做得出来,只要方向对头,情感能量可以像“核爆炸”一样,发出巨大的威力,创造出伟大的业绩来。如因煤矿坍塌、被埋到漆黑矿洞的我国煤矿工人李国方同志,就因为眷恋着自己的老母和妻儿,想到老母和妻儿没有人扶养,就决心活下来。“不能死,母亲和妻儿儿女需要我”的情感,召唤着他克服着意想不到的困难。在漆黑的矿洞中,没有吃的,就啃煤块,渴了,喝一口矿洞中的黑水。强烈的求生欲望,支撑着他用双手扒出一条出坑道的路来,指甲扒掉了,鲜血直流,仍咬牙坚持,一天两天,整整 39 天,在矿洞外领导和同志们的援助下,终于爬出矿洞,重见天日。39 天没有死,真是一个奇迹,李国方也成为一个传奇人物。他的活下来,从另一方面,也说明了人的潜力的巨大。

一位被医生确定为残疾人的美国人,名叫梅尔龙,靠轮椅代步十二年,他的身体原本很健壮,十九岁那年,他赴越南打仗,让流弹打伤了背部的下半截,被送回美国医治,经过治疗,他虽然逐渐康复,却被医生告之,无法行走了。他整天坐在轮椅上,觉得此生已经完结,只能靠抚恤金过活了。他有时借酒消愁。有一天,他从酒馆出来,坐轮椅回家,却碰到三个劫匪,动手抢他的钱包,他拼命呐喊并拼命抵抗,却触怒了劫匪,他们竟然放火烧他的轮椅,轮椅突然着火,梅尔龙忘记了自己是残疾,他拼命逃走,竟然一口气跑完了一条街。梅尔龙说:“如果当时我不逃走,就会被烧伤,甚至被烧死,我忘了一切,一跃而起,拼命逃跑,及至停下脚,才发觉自己能够走动。我因祸得福,否则,我仍旧坐在轮椅上度日。”梅尔龙现在找到一份合适的职业,身体健康,与常人一样走动,生活得很好!从人类潜能开发角度看,梅尔龙从医院出来,就具备了能走路的潜能,他不过受了医生诊断的束缚,相信自己残废了,只能坐轮椅,而把自己能走路的潜能扼杀或埋没了。

人类短跑运动过去把 100 米/11 秒定为女运动员的极限。认为女人很难突破这一极限。但美国著名奥运女明星格里菲斯,在汉城奥运会上,却突破了这一女人的极限,刷新了世界纪录。她的 100 米/10 秒 49 的世界纪录,令世界各国女运动员望尘莫及,也使许多男运动员望而生畏。格里菲斯的这一成功,也有力证明人类自身蕴藏的潜力之巨大。

美国的卢果指出：“我们最大的悲剧不是恐怖的地震，连年的战争，甚至不是原子弹投向日本广岛，而是千千万万的人们活着然后死亡，却从来没有意识到存在于他们自身的人类未被开发的巨大潜能。”

我国著名青年教育改革家魏书生老师说：“一名好教师必须永远相信自己的学生，不管多么笨的学生，脑子里其实都埋藏着无穷无尽的潜力。事实上，不是学生脑子里缺少资源，而是我们自己缺少勘探和开发这些资源的能力。”

国际上 EQ(情商)教育正成为热门研究课题。其实，EQ(情商)教育，也是人类潜能开发研究的另一种形式。世界最著名的美国哈佛大学培养了 6 位美国总统，33 位诺贝尔奖获得者，32 位普利策奖获得者，数十家跨国公司的总裁。它的成功奥秘，就在于除了重视智商(IQ)培养之外，更重视 EQ(情商)的教育，即更重视引导学生开发自己的巨大潜能。

你，和所有杰出的人物一样，有着巨大的潜能。你还有极大的潜能没有开发，还有很多的聪明才智没有发挥。你只要能够再开发出一点自己的巨大潜能，让大脑中那些沉睡着的脑细胞再苏醒过来一些，你就能变得更聪明，你就能取得意想不到的胜利，得到意想不到的成功！

第二节 运用语言的惊人力量

语言，是人类社会特有的一种信息系统，是人们用来进行交际思维活动的有效工具。从信息论的角度讲，每个使用语言的人既是语言信息的发送者，又是语言信息的接收者。每个人的大脑就是一个语言信息的处理机。有研究表明，肯定性的赞美语言、鼓舞性的情感语言、光明性的积极语言、启发性的激励语言等，能极大的调动人的激情、推动人的行动、促进人的进步。日本著名的作家柏原直三，曾得过日本最高的“芥川龙之介”文学奖，一生写过许多著名的作品。据载，每当他陷入写作低潮的时候，他便在夜深人静时，打开三楼窗子，向天空大叫三声：“我是天才！我是天才！我是天才！”说来也奇，每当他这样做了之后，他便灵感顿生，文思如涌。

目前，世界上正进行语言和形象对身体机能影响的研究。据心理学的研究表

明,调控自我情感、情绪,必须通过一定的心理信息传递才能实现,而心理信息传递的最通常形式是暗示言语。暗示言语对调控自身具有神奇力量。当自己的情感、情绪不可遏制时,或当自己行为发生动摇与偏差时,嘴里不断小声说出话语,以暗示、提醒自己,能起到明显作用。这是因为小声说出的话语,既增强了大脑中理智思维的强度,又能驱散外界刺激引起的狭窄兴奋。同时,小声说出的话语,向大脑神经中枢传递了积极的信息,导引着人的心理活动与行为动作,使人的心理和行为按着语言的正确内涵活动。比如,临场考试发生情绪波动,你用暗示言语安慰自己:“不要慌,慌张无济于事,应该沉着。”情绪就会慢慢安定下来了。而碰到危急事件时,只要暗自默念“没有什么,一切都会平安的。”你的心情也就慢慢会由紧张转为平静。科学家用生物反馈装置跟踪监测到,即使随便说出的话,也会对身体机能发生惊人的影响。自己对自己说出的语言,能左右人的体温、促使激素分泌,刺激末梢神经,使动脉收缩,甚至影响脉搏。自我暗示语言力量的巨大,有时甚至达到惊人的地步。美国帕特里克女士曾患风湿性关节炎,双腿瘫痪,又遭丈夫遗弃,带着三个孩子无法生活,她说:“我觉得生活对我已经毫无意义,精神和肉体都已经绝望了。这时,一位朋友送我一本书瑟夫·墨非博士的《你的潜意识的力量》,给我启迪很大。我打开了自由的大门,开始锲而不舍的探索。我每天两至三次地勉告自己:‘我的身体是健康的,每个零件都运转正常,骨头架子硬梆梆的,两条腿活动自如。’”“六个月后,我的病奇迹般的痊愈了。因此,我决定尽毕生精力把自己的感受和研究结果教给别人。”就是这位女士,写出了《非凡的你》这本书,供世人钻研学习。这本书被译为好几个国家的文字,使许多人得到幸福和成功。

朴吉春编著的《暗示术》一书里,记载了这样几个事例:

儿童柏德力患上世界上极为罕见的不治之症——“离心性骨软骨髂发育异常症”。据医学史记录,过去50年曾发现6起,患者都死在10岁以内。医生4次宣布柏德力只有几个月的寿命了。但是,柏德力是一个意志坚强的孩子,他坚定不移地对自己说:“不!我不会死!不会死!我很年轻,我还有许多事要做!”“我不会死!我要取得大学文凭!”他每天都充满信心地对自己说。结果,他奇迹般的活下来,至今依然活着,已经21岁,去年秋季完成了大学课程,取得了大学毕业生的文凭,获

得人生的成功。

有位母亲患了癌症,医生宣布他最多活一年。但是,她最爱的孩子刚刚9岁,在小学念书。她对自己说:“我决不能死!我要帮助儿子读完大学。”她每天这样说,这样想。这想法支撑她奇迹般又活了十四年,直到她的儿子大学毕业并找到工作,她才死去。

自我暗示法的创始人,法国埃米尔·库埃(1858—1926)在运用语言的力量进行暗示方面取得出色成果,使得法国以至整个欧洲都有许多慕名者前往求医,如今,其研究成果已广为传播开来。下边,引用库埃等人著作中介绍的病例进行说明:

第一个例子:让一位声称神经剧痛的妇女反复口念“疼痛消失,疼痛消失……”结果,三十秒钟以后,疼痛果真消失了。

第二个例子:一位农夫十年来右臂举不过肩的高度,否则便痛不可耐。于是让这位农夫在心里重复说:“我可以举起右臂!我可以举起右臂!”随即令他举起右臂。但农夫仍然喊痛,便让他反复口诵“疼痛消失!”结果疼痛消失,之后,再让他心想“我的右臂能举起来!”最后,这位农夫的右臂真的举起来了。

所有这些说明,语言对人体机能所发生的影响力量是十分惊人的,我们应该运用语言的这种惊人力量,来开发我们自身的巨大潜能。

运用语言力量自我开发巨大潜能,就是在日常的学习、工作、生活中,根据自己的需要,选择恰当的语言(勉言、座右铭、箴言、短语等),来激励、鞭策、指挥和规范自己的思想和行为,来激发自己向上的动力,来挖掘自己的“能量”,发展自己的特长,促使自己不断进步,使自己的聪明才智得到最充分的发挥,使自己取得意想不到的成功,使自己获得优异的成绩,成为一个杰出的人才。

在运用语言力量,开发自我巨大潜能过程中,对于语言选择,应该注意以下几点:

1. 语言的正面性

语言的正面性,就是指在选择开发潜能的语言时,要注意选择有意义的、积极的、正面的语言,这些语言要有进步意义,要有正面引导作用,能激励人健康、进步、向上、成功、成才。不应该选择那些消极的、无进步意义的甚至是错误的反面语言。

下面,就是一些正面语言:

很好!能行!十分幸福!一定成功!生活挺美满!快乐,健康!天天向上!
光明在前!春满人间!困难难不倒我!排除万难,争取胜利!若战能过关!

2. 语言的简洁性

所选择的语言要简短扼要,不能啰嗦冗长。简短扼要,才能明确,才会有力,才更富指令性。比如,“我能行!”“超过他!”“不要胆怯!”“10分钟内完成!”“写完再睡!”等等,而啰嗦冗长,言不中的,就减少了语言的力量了。

3. 语言的具体性

选用的语言不能空洞、含糊,必须具体。具体才明白,才得要领。

具体还有一层意思,是要结合自己的实际,根据自己在近期内成功成才的要求具体确定。

下面这些语言就比较具体:

本周内写一篇文章(3000字)寄中国青年报。

期末考试,各科均分88分以上。

两周读完《邓小平传》,

每天提前15分钟起床用于读背英语单词10个。

除此以外,自己对自己发出语言暗示的时候,要注意做到专心致志,严肃认真,并且注意把暗示语言进行重复!比如,自己对自己说:“我的数学成绩要超过班上李晴同学!”说时要严肃认真地说,自己也要专心致志地听,并且听进去,还要重复几遍!而且,每天反复几次,这样才能加深理解,加深印象,真正把暗示语言溶进自己的心中,溶进自己的意识里,从而促使自己去积极行动!思想认识了,又有积极的行动,自己的潜能才能得到开发!

认真默看下面这句话:

语言对人身体机能发生惊人的影响!

第三节 欣赏自我

有些人,特别是有些青年人,不能客观地评价自己。总是对自己估计过低,怀疑自己的能力。以至悲观、失望、消沉,没有气魄,没有胆略,没有自信,也没有什么雄心壮志,这就是自卑感。有自卑感的人,总感到自己不如别人,总感到别人比自己好,别人的才能比自己强,工作比自己好,环境比自己好,甚至人家的身材容貌也比自己好,自己这也不行,那也不好,结果,这样的人潜能得不到正常开发,聪明才智被窒息,创造精神被扼杀,事业上更无成功的希望。这正如一位心理学工作者所说的那样,人对自己缺乏认识 and 了解,导致人生活效率低下,平庸无奇,窒息了自己无限潜能的发挥,扼杀了自己无穷的创造力量。

延边大学出版社出版的《暗示术》一书第24页写道:“世界科学研究工作者对那些曾到达人生理想顶峰的伟大胜利者做过很多研究,结果表明,他们共同的特点是,对自己有较高的估价。像富兰克林、爱迪生……如果你能读读他们年青时写的东西,就会发现他们无一例外地高度评价自己,高度认识着自己存在的价值。”这种“高度评价自己”、“高度认识自己价值”的态度,就是自我欣赏。世界知名人士马尔腾教授指出:“假使我们去研究、分析一些有成就的人的奋斗史,我们就一定可以看到,他们在起步时,一定是先有一个充分信任自己能力的坚强自信心。他们的心情、意志坚定到任何困难险阻都不能使他们自己怀疑、恐惧,这样,他们就能所向无敌了。”有一位伟大人物曾这样说:“假使我们自认是泥块,那我们将真的成为被人践踏的泥块。假使我们坚信能够,我们就能够。”

世界著名创造力研究专家、轰动全美国企业界、美国创造力教育基金会最有名气的专家亚历斯·奥斯本写了一本最畅销的书《我是最懂创造力的人物》。另一个美国人,一年推销出1425辆汽车的世界纪录保持者、吉尼斯世界纪录列为全世界最伟大的推销员的乔伊·吉位德也写出了一本最畅销的书《我是最受欢迎的人物》。从他们所写的书名,你一定能体验到,这些世界名人是多么的自信,多么的能“欣赏自我”啊!一年之内能推销出1425辆汽车,而且是一辆一辆以零销方式推销出去

的。没有自信,不相信自己,不欣赏自己能力的人是绝对办不到的。这位世界最伟大的推销员在他写的《我是最受欢迎的人物》中写道:“在你能够成功地把自己推销给别人之前,你必须先百分之百的把自己推销给自己。你必须相信自己,对自己有信心,也就是说,必须彻底地认清自我价值。在这个世界上,只有一个你自己。世界上没有一个人可以等于你,没有一个人和你的指纹、你的声音,你的特征或你的个性完全相同。从‘你’这个字的最终意义来看,你是独创一格的,你是‘第一号’的,你是冠军。你要积极地告诉你自己,你是最伟大的。”“假如你自己就看不起自己,自己都不相信自己,不相信自己是第一号人物,别人也就不会相信你,不会看得起你。你应该学习去喜欢你自己。”“我就坚信我是世界上最好的推销员。”乔伊·吉拉德的这些话,对启发我们去欣赏自我是有很大帮助的。请你仔细读一读这些话。

你也要像这些杰出人士一样,要学会“欣赏自我!”真正认识自己:

是世界独一无二的!

是第一号人物!

是冠军!

是最伟大的!

中国人民的伟大领袖毛泽东同志,从一个农民的儿子,成长为伟大领袖、开国元首、世界伟人。他的一生中,也包含了“自我欣赏”的一面。他自己所写的许多诗词里都集中的反映了这一点:“恰同学少年,风华正茂,书生意气,挥斥方遒,指点江山,激昂文字,粪土当年万户侯!”“到中流击水,浪遏飞舟。”“问苍茫大地,谁主沉浮?”“惜秦皇汉武,略输文采,唐宗宋祖,稍逊风骚,一代天骄,成吉思汗,只识弯弓射大雕,俱往矣,数风流人物,还看今朝。”“天欲坠,赖以柱其间。”“敌军围困万千重,我自岿然不动”“风景这边独好!”等等。这些诗句中,不都体现了毛主席自我欣赏的情怀吗?乃何是“星星之火”,毛泽东也坚信“可以燎原”,这对“星星之火”的看法,难道不是一种“欣赏”?当有人指责湖南农民运动“糟得很”时,毛泽东同志不是也站在“欣赏”的立场,肯定“好得很”吗?这种自我欣赏,是对革命事业充满了必胜的信念,是对共产主义事业的美好赞扬,正是这种对革命事业的欣赏,激励了千百万志士仁人人为之奋斗,为之牺牲,从而建立起一个社会主义的新中国。

美国著名作家鲍勃·布恩通过旅游和实际调查,搜集到大量资料和数据,并到实地进行认真考察,写出了《夏威夷指南》和《澳大利亚指南》这两本书。鲍勃·布恩认为自己的这两本书是“写得很不错的”,是“填补了旅游业的一项空白”,是“旅游者必备的书”。他坚信自己的这两本书是“一定会成为畅销书”的。鲍勃·布恩的这种肯定,实际上是一种“欣赏自我”。当他把这两本书送到出版社出版时,却遭到出版商的拒绝,出版商认为这两本书没有出版价值。鲍勃·布恩却认为“好东西是一定有好市场的”。他又找其他出版社商谈。他先后找了 125 家出版社,都一一被拒绝了。但是,鲍勃·布恩并不灰心,相反认为,是他的书写得太好,价值太高让人无法认识罢了。后来,他的书终于被出版了,并且真的成为了畅销书。现在,鲍勃·布恩的这两本书,每年都有成千上万的旅行者争相阅读。“欣赏自我”使鲍勃·布恩取得了成功。

有时候,“欣赏自我”还可以创造奇迹。江苏人民出版社出版的《创造力的自我开发》这本书里,写了这么一个真实的故事:有一个名叫鲍尔·海斯德的毒蛇研究者,很是欣赏自己,他认为自己身体比世人都强健,而且认为自己的免疫系统比一般人要好,抗病毒能力强。他看到每年有成千上万的人死于毒蛇,决心研究对人注射一定量的蛇毒能否产生免疫力的问题。他认为自己的身体是最好的实验对象。他先往自己的身体里注射微量蛇毒,并逐渐加大剂量和毒性。尽管他每注射一次蛇毒,都要冒一次生命危险,经历一次痛苦,但他深信自己的身体很棒,不会被蛇毒损害,仍坚持不懈的试验。先后共注射了二十八种不同毒蛇的蛇毒到体内。后来,正如鲍尔·海斯德所坚信的那样,他的身体终于产生了抗毒性。接着,鲍尔·海斯德又开展了用各种不同的毒蛇咬自己的试验,他先后被世界上最毒的眼镜王蛇、印度兰蛇和澳洲虎蛇咬过 130 多次,他是世界上唯一被印度兰蛇咬过而活着的人。他的血液具有抗毒能力,每当有人被毒蛇咬伤,生命垂危时,他就赶去用自己的血把人救活。他还根据对自己血中抗毒物质的分析,试制了抗蛇毒药物,为人类作出了贡献。欣赏自我,信任自我导致了奇迹的创造。

其实,人都是有优点、有长处的。所谓“尺有所短,寸有所长”就是这个意思。我们是应该很好地发现并充分认识自己的优点、长处,而且很好的欣赏它们,好好