



健康生活的艺术，
成才成功的钥匙！

青少年素质培养

青少年成才启示录

江 英
赵 科 编
王 龙

新疆青少年出版社

★ ★ ★ ★ ★
★ ★ 青少年素质培养 ★ ★

青少年成才启示录

江英 赵科 王龙 编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年成才启示录/江英,赵科,王龙主编. —修订本. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2005

(青少年素质培养丛书)

ISBN 7-5371-3160-0

I. 青... II. ①江...②赵...③王... III. 青少年—人才成长 IV. D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115251 号

青少年素质培养 青少年成才启示录

新疆青少年出版社出版

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

新华书店经销 北京市朝教印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 大 32 开

印张:240 字数:3500 千字

2005 年 10 月修订版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3000

ISBN 7-5371-3160-0 总定价:600.00 元(共 30 册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换

前 言

21 世纪是科学技术飞速发展、知识经济不断更新的世纪,是充满激烈竞争与挑战的世纪。国家的发展,社会的进步,地方经济的振兴,都需要适应时代发展要求的高素质的人才。作为培养人才的教育部门,就应更好地贯彻落实第三次全国教育工作会议精神的精神,为推进全民族素质的提高做出贡献,这是新世纪教育工作者的责任。

为此,学校要有计划地组织学习和讨论,充分认识到实施素质教育的重要性,全面贯彻党的教育方针,以提高学生的综合素质为根本宗旨,以培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”的,德、智、体、美、劳全面发展的,适应经济发展和社会进步要求的应用型、复合型人才为目标。

为实现这一目标,要求学生做到:学习科学文化知识与加强思想道德修养的统一;坚持理论与实践的统一;坚持个人愿望与社会需要的统一;树立远大理想与脚踏实地艰苦奋斗的统一;学习知识与培养能力的统一。

通过素质教育,能充分发挥学生自身潜在的、先天的优势,发挥学生的个性特长,使学生在身体素质上达到健全、健康、强壮、灵活;在思想政治、道德素质上有崇高的理想和高尚的情操,有坚定正确的政治方向;在科学文化素质上能及时获得现代科技的新信息、新知识,开阔学生的视野,使学生的能力、水平得以

提高。通过素质教育,还可使学生在自学、操作、实验、人际交往、综合分析、社会适应、心理承受能力等方面得到锻炼与提高,培养出来的学生能顺利从事各种社会实践活动。可见,要培养适应我国现代化建设需要的复合型人才,必须在基础教育中实施素质教育,这是教育形势发展的需要,势在必行。

本套丛书在编写过程中,经有关部门批准对部分作品进行了节选,以取其适用本套丛书之部分,望未取得联系的作者见书后与我们取得联系,以便支付稿酬。另因编辑水平有限,文中不免有瑕疵之处,望广大读者指正,我们不胜感激。

编者

目 录

第一章 与成功相约	(1)
第一节 扮演你设计的角色——罗森塔尔 效应	(1)
第二节 订一个目标,实现它——有志者事 竟成	(6)
第三节 成功不需要天才——对智商的 态度	(10)
第四节 成功需要多元智慧——情商的 理念	(18)
第五节 全面地发展自己——通才取胜	(22)
第二章 成功的条件	(27)
第一节 成功的基石——诚实	(27)
第二节 你准备好了吗——机遇	(32)
第三节 成功的实现——分解	(36)
第四节 成功不能脱离现实——自我定位	(40)
第三章 成功的土壤	(48)
第一节 条条大路通罗马——让成功“变形” ...	(48)

第二节	谦虚使人进步——给成功“加码”	(53)
第三节	天下没有免费的午餐——给成功 “加压”	(56)
第四节	衣带渐宽终不悔——成功需要 坚持	(60)
第五节	专注于自己的目标——罗丹的 启示	(63)
第四章	成功与逆境	(68)
第一节	对艰苦说句没关系	(68)
第二节	在逆境中造就自己	(73)
第三节	敢于对命运说不	(78)
第五章	模仿与创新	(83)
第一节	活跃思想与思维定势	(87)
第二节	循序渐进与欲速不达	(92)
第三节	保持与遗忘	(97)
第四节	灵感勃发与思路堵塞	(100)
第五节	协调发展与单科突进	(107)
第六节	厚积与薄发	(113)
第七节	展开想象的翅膀	(118)
第八节	从小世界走向大世界	(125)
第九节	成功不是偶然 失败并非命运	(127)
附录	成功人物事例	(131)



第一章 与成功相约

第一节 扮演你设计的角色

——罗森塔尔效应

罗森塔尔曾在哈佛大学做了一个有趣的实验。被试者包括三组学生和三组白鼠。

他告诉第一组学生：“你们非常幸运，将训练一组聪明的白鼠，这些白鼠已经经过智力训练且非常聪明了。”

他又告诉第二组学生：“你们的白鼠是一般的白鼠，不很聪明，也不太笨。他们最终将走出迷宫，但不能对他们有过高的期望，因为它们仅有一般的智力，所以它们的成绩也仅为一般。”

最后，他告诉第三组的学生说：“这些白鼠确实很笨，如果它们走到了迷宫的终点，也纯属偶然。它们是名副其实的白痴，自然它们成绩也将很不理想。”

后来，学生们在严格的控制条件下进行了为期六周的实



验。结果表明，白鼠的成绩，第一组最好，第二组中等，第三组最差。而实际上，所有被试的白鼠都是从一般的白鼠中随机取样并随机分组的。实验之初，三组白鼠在智力上并无显著差异。显然是由于进行实验时三组学生对白鼠具有不同的态度，从而导致了不同的实验结果。学生们虽不懂白鼠的语言，白鼠却“懂得”人对它的态度。

上述实验后来又在以学生为对象的实验中得到证实。该实验是由两位水平相当的教师分别给两组学生教授相同的内容，所不同的是，其中一位教师被告知：“你很幸运，你的学生天资聪颖。然而，值得提醒的是，正因为如此，他们才试图捉弄你。他们中有的人很懒，并将要求你少布置作业。别听他们的话，只要你给他们布置作业，他们就能完成。你也不必担心题目太难。如果你帮助他们树立信心，同时倾注真诚的爱，他们将可能解决最棘手的问题。”另一位教师则被告知：“你的学生智力一般，他们既不聪明也不太笨。他们具有一般的智商和能力。所以我们只期待一般的结果。”

在该学年底，实验结果表明，“聪明”组学生比“一般”组学生在学习成绩上整整领先了一年。其实在被试者中根本没有所谓的“聪明”学生，两组被试的全都是一般学生，唯一的区别就在于教师对学生的期望态度不同，导致了以不同的方式对待他们。其中一位教师把这些一般的学生看作天才儿童，因而就作为天才儿童来施教，并期望他们像天才儿童一样出色



地完成作业，使得他们有了突出的进步。

这就是罗森塔尔效应：你看待人或事的方式，即是你对待人或事的方式，而且，你对待他们（它们）的方式，也就是他们（它们）发生变化的方式。态度的效应如此明显，以致于有的心理学家说：“态度决定一切。”的确，态度使我们所有的体验和活动都染上了心境的色调。

我们不能选择别人对自己的态度，但我们可以选取自己对自己的态度。

有人曾问三个砌砖工人：“你们在做什么？”

第一个工人说：“砌砖。”

第二个工人说：“我正在赚工资。”

第三个却说：“我正在建造世界上最富特色的房子。”

简单的回答，使各人的工作态度跃然纸上：第一个工人是为工作而工作；第二个工人是为赚钱而工作；第三个工人则是为创造性的目标而工作。据说到了后来，前两人一生都是普普通通的砌砖工人，而第三个工人则成了有名的建筑师。

积极的人生态度，有助于发掘自我潜在的能力，成为“自我实现的人”。对于他们来说，在平庸的水平上或者只是在适当的水平上完成任务，是不会满意的。毫无例外，他们对自己承担的任务都保持了高度的责任感，并为此付出全部的努力。即使面对的是平凡的工作，他们也会确立不平凡的期望，去争取不平凡的成就。



美国生物学家吉耶曼和沙利，在长达 21 年的漫长岁月里，克服同行们的怀疑和讥讽，克服了恩主中断资助的压力，克服了科学上和技术上的种种困难，顽强地进行下丘脑激素的研究工作。有些时候，他们要一个一个地处理 27 万只羊脑，才能获得一毫克促甲状腺释放因子的样品。1977 年，他们共同获得了诺贝尔奖金。当记者问他们是怎样取得成功的时候，他们幽默地说：“那就是逐个地分析 100 万只羊脑！”

如果没有对于成功的坚定信心，遇上几次挫折，便怀疑自己的能力，给自己贴上不行的“标签”，那就使什么事看来都是灰暗的。这时，必须改变思考的方向，删除消极的“词句”，使自己恢复自信心，树立起自我成功的形象。

一位高三学生在一次测验中，直到老师收卷时，才发现漏做了一题。以后测验时，就总担心时间不够，脑子里都是焦虑和失误的情景，结果，成绩越来越差。

班主任了解情况后，开导她说：“失误不就是这几周吗？可十多年的学习中，你有多少成功的体验啊！”

她眼睛一亮，但很快又失去信心地说：“可那都是过去。”

老师说：“对每一次考试而言，上一次都是过去时。”又问，“如果让你从影集中选一张照片放大，你会选好的还是差的？”

“当然是好的。”她不假思索地说。

“成功的、美好的形象会增强我们的信心。心灵是一部摄影机，记忆里成功、失误的瞬间都是它的作品。考试时，你一



再翻印那些失误、甚至失真的‘照片’，它只会徒增你的紧张、焦虑，为何不试试放大一些成功的‘照片’？我们需要信心。”

这位学生在老师的启发下，在以后的几次测验中，总是带着微笑走向考场，直到走进大学。

把成功的“照片”放大，近似于心理学家们所说的“临场默想术”。为了取得成功，你必须在大脑中“看”到你正在取得成功的形象，并使这种积极的形象反复呈现，成为潜意识的组成部分。

你要与人作一次交流，可以先默想说话的内容、所持的态度、运用的语气、对方的反应，以及整个谈话环境和气氛，把自己事先沉浸到谈话环境中去，这样就会取得理想的谈话效果。

你要去做某件事，动手前先在脑中酝酿一下工作的全过程，你的姿态、你的动作、所用工具、资料信息、工作对象的反应、完成后的效果。这样能使你的整个与此有关的心智、神经、肌肉得到一次协调配合的“演练”，犹如向电子计算机设计与输入一个完成任务的程序。

成功，有时很简单，只需说一声：我要成功！我能成功！然后去扮演你设计的角色。



第二节 订一个目标,实现它

——有志者事竟成

羽毛球运动员龚智超,原来在湖南队时,不少人对她是否能够成材持怀疑态度。她的身体条件很一般,身高 1.63 米,体重不足 50 公斤。在国际羽坛高手如云、运动员身材高大化的赛场上,龚智超看起来并不显眼。

然而,当这位文文静静、身体单薄的姑娘凭实力跻身国家队后,人们很快对她刮目相看。她四处征战,面对世界羽坛的老将名宿,全无愧意,让她们一个一个地成为手下的败将。在不到一年的时间里,就成为世界级高手。1996 年 4 月,她首次代表中国参加亚洲锦标赛,就技压群芳,取得冠军。她的打法属拉吊型,与印尼名将王莲香相似。当时与王莲香对垒时,龚智超从容不迫,心中只有一个念头:你拉我也拉,反正我比你年轻,体力比你强。结果,硬是把这位中国队的老“克星”拉下了马。从默默无闻到排名世界女单第一,龚智超只用了 11 个月,创造了国际羽坛排名上升的最快纪录,被国际羽联称为“中国最新球星”。

中国羽毛球队总教练李永波曾对记者称赞龚智超说:“她的心里总有一个目标,然后就一步步地去实现,她是一个智慧型的选手。”



订一个目标，去实现它。成功的起点，正在于此。当有人问及爱因斯坦成功的秘诀时，爱因斯坦写下了众所周知的公式：

$A = X + Y + Z$ (即是说，成功 = 正确方向 + 艰苦劳动 + 少说废话)

一个人有了明确的目标，他就会认识到自己行动的意义，按照目的自觉调节自己的行为，发挥所有的潜能，实现自身的价值。

被称为“俄国科学始祖”的罗蒙诺索夫，19岁时徒步两千里从家乡到莫斯科求学。他所在的那所贵族教会学校全部用拉丁文讲课。罗蒙诺索夫不懂拉丁文，只好先补习拉丁文。老师瞧不起他，要他坐到最后一排去，十三四岁的同学们更是指手划脚地讽刺他：“一个20岁的大傻瓜来学拉丁文啦！”老师的冷眼，同学们的讥讽，他全不放在眼里。他的目标已定，只是埋头学习，无暇顾及人家说长道短，终于以优异的成绩赢得了老师的赞赏和同学们的尊敬，并一步步走进了著名科学家的行列。

著名数学家陈景润上高中时，曾任国立清华大学航空系主任的数学老师沈元，给他们讲了数论中的哥德巴赫猜想。沈元又说，自然科学的皇后是数学，数学的皇冠是数论，哥德巴赫猜想则是皇冠上的明珠。从那时起，喜欢数学的陈景润，就暗暗下定决心，要攻克这一难题。经过多年的艰苦努力，他



率先证明了“大偶数表为一个素数及一个不超过二个素数的乘积之和”。作为证明结果的“陈氏定理”，在国际数学界引起了强烈反响，被称为“辉煌的定理”。

徐迟先生的报告文学《哥德巴赫猜想》，使陈景润成为无数少年心中的偶像。“我也要像陈景润叔叔那样，拿下世界第一。”当这句话出自一位名叫袁亚湘的 10 多岁的农民儿子之口时，谁都觉得是幼稚可笑梦想。然而，十几年后，袁亚湘梦想成真。

袁亚湘天资聪敏，对数学尤为痴迷。上小学三年级时，他把阿拉伯数字算来算去，突然发现一个秘密：整数 48 分别可被 2、3、4、6、8、12、16、24 整除，而这 8 个数字之和是 75，奇妙的是 75 又被 3、5、15、25 整除，它们之和又恰巧是 48。他问老师，48 和 75 是一对什么数？老师一时语塞，他没想到一个 8 岁的儿童竟会提出教科书上找不到的问题。年幼的袁亚湘总是超前地把下一学期的数学课程学得滚瓜烂熟。后来，老师把他从四年级跃升到五年级，与年长三岁的哥哥同班上课。

不曾料想，初中毕业后，父亲给他出了道难题。因家里无力负担，两兄弟只能有一个升上高中。哥哥年纪比他大，错过了机会，也许就不会再有学习机会了。在经历了长时间痛苦的抉择之后，袁亚湘辍学了。一位姓陈的老师得知情况后，惋惜地对他说：“你是棵好苗子，千万不能荒废，要想法读书。”一年之后，袁亚湘终于又重新跨入了校门。1976 年高中毕业



后,他又回到了自己耕耘过的土地上,白天在田地间干活,晚上在煤油灯下,用数字、公式、定理去编织色彩斑斓的梦。直到1977年,国家恢复了高考制度,他振奋不已,没日没夜地复习了一个多月,考上了湘潭大学,成了该校数学系计算数学专业的一名新生。从此,他如鱼得水,尽情地遨游在数学的海洋中。

1982年2月,袁亚湘接到中国科学院研究生部发来的录取通知书。他仅用半年时间就学完了规定的所有科目,获得硕士学位。11月,袁亚湘到了英国剑桥大学应用数学及理论物理系,他的导师是国际计算数学界大名鼎鼎的鲍尔教授。短短的几年里,袁亚湘先后完成了16篇具有世界水平的论文,在取得博士学位之前,就破格选进剑桥大学菲茨·威廉姆学院任研究员。鲍尔教授感慨地说:“在所有的学生中,袁亚湘是出类拔萃的。”

1988年9月,袁亚湘谢绝了鲍尔先生的挽留,回国了。他又回到了阔别六年,的计算中心实验楼。不久,他证明了“一类尺度算法的最小 Q —一阶收敛因子为1”的理论,成为世界上第一个证明这一结果的人。1990年,袁亚湘被授予博士生导师资格,成为中国最年轻的博士生导师,年仅30岁。

袁亚湘的成功,首先就在于他有着一个高远的目标,就像海伦·凯勒说过的:“当一个人感到有一种力量推动他去翱翔时,他是决不会去爬行的。”



著名探险家约翰·戈达德，还仅仅是美国洛杉矶郊区一个没有见过大世面的 15 岁少年时，就列表写下了气势不凡的《一生的志愿》。他立下志向，要“到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷思山；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路；主演一部‘人猿泰山’那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；游览全球……”，共列有 127 个目标。之后，经过顽强的努力，历经 18 次死里逃生，终于实现了其中的 106 个。

人的潜力竟如此之大！订一个目标，你一定能实现它，只要沿着的是一个正确的方向。

第三节 成功不需要天才

——对智商的态度

爱因斯坦到了天堂后，将与另外四个人住在一起，他向他们做了自我介绍。

“很高兴见到你，”同室的第一个人说，“顺便告诉你，我的智商是 180。”“好的，我们在一起可讨论量子物理。”

“我的智商是 159，”第二个人自我介绍。“很好，我们可以讨论最新的数学理论。”