

创新潜能与个性成长

章剑和 / 著
海天出版社

中学生 
心灵导航系列丛书



CXQNYGXCZ

创新潜能 个性成长

与
创新潜能
个性成长

中国美术学院
中国美术学院



CXONYGXCZ

创新潜能与 个性成长

章剑和 / 著

当

代著名心理训练与潜能开发精华荟萃

最

受中学生和家长欢迎的心灵成长及成功学读物

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

创新潜能与个性成长/章剑和著. - 深圳: 海天出版社,
2002.7

(中学生心灵导航系列)

ISBN 7-80654-757-6

I. 创... II. 章... III. ①创造性思维—心理训练—青少年读物 ②个性—心理训练—青少年读物 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 037119 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

[http://www. hthp. com](http://www.hthp.com)

责任编辑: 蒋鸿雁 周鸣琦 封面设计: 王晓珊

责任技编: 陈 炯

海天电子图书开发公司排版制作 电话: (0755) 83460730

深圳市宣发印刷厂印刷 海天出版社经销

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32 印张: 7

字数: 180 千 印数: 1-8000 册

定价: 12.80 元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

编者的话

培养学生健康心理，塑造新一代健全人格，已成为教育界和教育管理者的共识。而事实上，因心理问题而导致的学生自杀、自残、离家出走、自甘堕落、危害社会的现象时有所闻。以广东省为例，2002年3月22日，高明市某中学的5名女生因为学习压力大而在教室以刀片集体自残，其中一名女生竟在手臂上割了28刀！5月9日，深圳一名年仅12岁的小学生爬到自家楼上的天台，纵身跳楼自杀身亡。可怕的是，这种不正常行为并非广东独有，同样是5月9日，山西临汾一名12岁女生因学习“压力太大”，留下一纸遗书，自缢身亡。虽然迄今为止没有一份在校学生自杀情

况的统计资料，但人们都知道，学生的心理问题已成为影响他们健康成长的关键。

有关专家认为，造成学生不正常行为的原因，是学生的心理失衡和这种失衡状态没有得到有效的纠正，其中，情感困惑和学习压力是主要原因。从情感上看，现在的学生大多是独生子女，生活在他们周围的又大都是同样缺乏社会和人生经验的学生，而老师和学生之间的距离越来越远，家长和学生之间的沟通也越来越难，因此学生失意后往往难以得到有效的精神安慰。从学习方面看，校园里的激烈竞争给绝大多数学生带来了巨大的精神负担，由于得不到有效的心理释放和诊疗，少数学生因此走向了极端。尤其是处于青春期的学生，在似懂非懂之间，极易产生对复杂世界的迷惘和困惑，一旦遇到一些困难，他们中的一些人会突然丧失对这个世界的信心，以至于做出一些令人无法理解的事情。

其实，上述现象并不是不被社会所理解。在学校，可以说大多数学校的管理者和教育者对此都有或深或浅的认识，曾经也有不少人呼吁加强

对学生的心理引导。但是，我国学校极少有专门的心理诊疗机构。在很多中小学，那些本来应该为学生进行心理教育和引导的政教处，往往变成了学生们害怕的“处分处”，在学生看来，政教处似乎总是和处分学生相关联。这不能不说是我国基础教育中的悲哀。

令人欣慰的是，一些学校的教育者和教育管理者已经意识到了对学生进行心理教育的重要性。目前，有些学校已设有专职的学生心理咨询师，有的学校还开辟了专门的倾诉室，配备专门的人员帮助那些需要解决各种心理问题的学生克服青春期的烦恼。这些形式从表面上看来，似乎只是针对一小部分心理有问题的学生，但实际上，越来越多的学生面对升学压力、社会现实、人际交往、自己的未来感到迷惘、困惑，有针对性的、循循善诱的引导越来越受到学生、老师、甚至家长们的欢迎。海天出版社出版的《中学生心灵导航系列丛书》正是这方面探索的成果。

《中学生心灵导航系列丛书》的出发点是从心灵深处激发学生们渴望成功、渴望交往、渴望被

重视、渴望被理解的心理动力，增强面对失败、误解、挫折的心理防范能力。

《中学生心灵导航丛书》是精心提炼出的心灵成长法则和中学生成功学读物，这些心灵成长法则及成功智慧也融入了近些年来世界最新心理训练与潜能开发课程的精华思想。失败一定有原因，成功一定有方法。你可以花费很长的时间，去慢慢摸索与尝试成功的方法，你也可以通过阅读，快速启迪心智，复制成功方法，尽快进入快乐与成功的行列，大大缩短你成功的时间。

与其羡慕别人的成功，不如焕发出激情，大吼一声，抖落掉身上的尘土，去采取干净利落的行动。让我们把希望留给明天，把行动留给今天，用我们的激情、我们的智慧、我们的行动，去创造我们人生的成功与辉煌。

有助于你的快乐就是我们的事业，有助于你的成功就是我们的追求。

2002年6月



章剑和江西师范大学教育学硕士，深圳市教育研究室教研员。先后在重点中学从教十余年，有丰富的中学教学经验。编著出版《科学走进社会生活》等著作九部，在《中国教育报》、《心理世界》等全国性报刊上发表论文600余篇，其中有38篇被中国人民大学资料中心全文影印转载。近几年承担多项教改实验和科研课题，有12项科研成果获教育部、江西省、广东省奖励。多次举办专场报告，被誉为教改积极分子、广东名师。



目 录

编者的话 (1)

创新潜能

第一章 创造性人格

- 一、创造性人格的形成 (3)
- 二、创新能力的培养 (12)
- 三、你也能发明创造 (15)
- 四、科学与创造就在“鼻子底下” (20)
- 五、捕捉灵感 (23)

第二章 信念创造奇迹

- 一、信念创造奇迹 (29)

二、相异的思路决定不同的人生 (38)

三、利用“失败”反求“成功” (41)

四、学会选择信息 (43)

五、巧用心理暗示提高学习质量 (48)

第三章 提高综合素质

一、扩大阅读面提高综合素质 (54)

二、文理兼优天地宽 (60)

三、培养良好的学习习惯 (66)

四、在理解的基础上学习 (73)

第四章 名人之路

一、爱因斯坦的学习八法 (78)

二、可敬可佩的富兰克林 (85)

三、费曼的故事 (90)

四、文理兼优的著名物理学家李政道 (93)

五、吴健雄为什么没有得到诺贝尔奖? (96)

六、奇人霍金 (98)

个性成长

第一章 克服心理障碍

- 一、走出自卑天高地阔 (105)
- 二、开发交际中的良性心理效应 (110)
- 三、化缺憾为成才的巨大动力 (114)
- 四、将“生命之火”燃慢一点 (116)
- 五、克服自卑和怯懦心理 (121)

第二章 正确面对挫折与失败

- 一、挫折——人生的催熟剂 (125)
- 二、失败与磨难乃人生成功的阶梯 (131)
- 三、从“无用”中发现“有用”的价值 (137)
- 四、浪子回头成巨星 (139)
- 五、失败，源于放弃 (142)

第三章 调整心态

- 一、调整心态平和待人 (146)
- 二、“朋友”的真正含义 (149)
- 三、勿以善小而不为 (152)
- 四、善待他人也就是善待自己 (155)
- 五、帮人就是帮自己 (158)
- 六、控制情绪走向成熟 (160)
- 七、成熟的为人处事之道 (169)

第四章 经营个性

- 一、经营自己的个性长处 (173)
- 二、发掘自己智能的最佳点 (176)
- 三、自信是金 (179)
- 四、大漠强者与弱者 (183)
- 五、走出追星扮酷的心理误区 (184)
- 六、考试心态很关键 (188)

第五章 成功的阶梯

- 一、善用“累积法”壮大人生财富（191）
- 二、成功需要热情和毅力（196）
- 三、成功是多元的（201）

创新潜能

创造性人格
信念创造奇迹
提高综合素质
名人之路



