

<<妙语成长>>

图书基本信息

书名：<<妙语成长>>

13位ISBN编号：9787227036586

10位ISBN编号：7227036588

出版时间：2008-1

出版时间：宁夏人民

作者：田伟

页数：251

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<妙语成长>>

### 内容概要

你想做一个杰出的青少年吗？

你想成为未来的一颗闪亮新星吗？

那么请你打开这本书——《妙语成长》用心灵的视角和不寻常的探索，从东西方文化中挖掘和提炼出成长要诀50句，句句饱含哲理，篇篇精彩有趣。

《妙语成长》破译了人类五大成长功能的奥秘，阐释了素质训练的种种法则，应用最简单的原理，最容易的法则，让读者一看就爱，一读就懂，一练就会，一用就灵。

## <<妙语成长>>

### 作者简介

田伟，宁夏人，长期从事教学、编辑工作，对心态健康学研究情有独钟。他不拘泥于从理论到理论的“学究气”研究，而侧重于思考和实践。

代表作《读懂人生》畅销海内外，被读者誉为“人看人爱的人生读本”。

2004年，《北京晚报》一位记者这么评价他：“心理年龄三十，生理年龄四十。加起来就是他的出生年龄。”

他的座右铭：“即使世界明天毁灭，我也要在今天种下我的葡萄树。”

## &lt;&lt;妙语成长&gt;&gt;

## 书籍目录

人类成长功能之一 想象人类成长功能之二 相信人类成长功能之三 演练人类成长功能之四 心语  
 人类成长功能之五 思想第一部分 想象你 1 许个美好心愿 美好就会降临 让“魔术星星”显灵 2 人并非是什么就是什么 而是练什么就像什么 成长就在演练中 3 说自己行的人 光着脚也能踢进球 常给自己喊“加油” 4 当不了富人的子孙 就当富人的祖先 人人有权“吃大餐” 5 上天关闭了你的“两扇窗” 必定为你留着“一扇门” 向生理缺陷索取补偿 6 看不清箭靶的靶心 就永远无法射中它 盯住最最想要的“那一个” 7 唤醒想象力 人就变得和神一个样 想象一枚金牌给自己第二部分 发现你 8 人的天赋藏在不同的“突触”上 你只要找到它——总有一样能拿得出手 9 发牌的是上帝 出牌的是自己 打好手中的优势牌 10 任何不幸的背后 都能找出幸运的理由 亮出你的“幸运卡” 11 你被别人嫉妒是因为你卓越 你妒嫉别人是因为你无能 世界容得下你我他 12 爱情能使傻瓜变得聪明 也能使聪明者变成傻瓜 当爱情发生的时候 13 快乐不快乐——在人不在天,在心不在物 给自己种棵“快乐藤” 14 大脑用得愈多 就有愈多的大脑可用 让大脑再多转转 15 最容易忘记的人是自己 距离最远的人也是自己 拨通你的求助热线第三部分 选择你 16 是龙还是虫 是英雄还是狗熊 你就是你所选择的 17 人一旦有了好习惯 会变得比“财神”还富有先做对,再做好 18 别人不去走的路 正是你要走的路 找一条捷径给自己 19 要有船儿来 先得修码头 你准备好了吗 20 父母给了你一张面孔 你还能创造一张更美的面孔 给心灵化好妆 21 身边多个好朋友,就多一分安全 身边多个坏朋友,就多一分危险 寻找身边的好榜样 22 强大的火车头 脱离了铁轨就寸步难行 宝贝放错地方是废物 23 请理想进来 把诱惑关在门外 给欲望选好对象 24 大家知道的都是过去 需要探索的则是未来 多问几个为什么 25 我们不光要做自己喜欢的事 还要去喜欢自己正在做的事 把“野梅子”酿成“果汁” 26 学会由自己安排自己的生活 学会由自己计划自己的人生 自己的头自己摇 27 把“要我学”变成“我要学” 把“不想做”变成“我想做” 拧动愿力的“发条” 28 心开,路就开 心卡死,路就卡死 用好手中的“遥控器”第四部分 改变你 29 你能走进别人的心里 别人才会走进你的世界 从改变自己做起 30 想赞美他人时就张嘴表达 想批评他人时就咬住舌头 巧用嘴巴和舌头 31 在成长的路上 永远有新的“高墙”立在前面 敢把“帽子”扔过去 32 当你发现自己的那天 就是你遇上圣人的时候 “佛祖”偏爱忏悔者 33 跌倒了爬起来 再跌倒再爬起 “决心要我成功” 34 先放“心”面对 再用“心”解决 卸下压力的包袱 35 忍耐的痛苦 能换来甜蜜的果实 等果子熟了再摘 36 拖延是个贼 小心偷走你 给行动装上“监控器” 37 浮躁能把人变得像只陀螺 常被现实这根鞭子抽打得团团转 请“守护神”多多关照 38 人在不得意时 抬起低垂的头 “不得意”能变成“大得意” 39 怕了一辈子鬼的人 一辈子也没见过鬼 放开胆子试一试第五部分 光扬你 40 思想能想多远 人就能走多远 给思想编好程序 41 打开心灵的泉眼 让仁爱源源流出 生命就有了意义 42 每天有很多人值得我们去感激 每天有很多事值得我们去感谢 常常服用“成长素” 43 佛到不了每个家庭 所以才创造了父母 摸摸“佛”的手和脚 44 木桶上最短的那块木板 决定其容量 人身上“最短的那块木板” 决定其高度 活出自己的高度 45 你与领袖 并非是遥远的两极 中间只有六个人的距离 46 赢家心里装着责任 输家心里装着借口 成长决不找借口 47 想当成功者就五点起床 不想当成功者睡到十点也无妨 早起的鸟儿有虫吃 48 该吃苦时不吃苦 到了不该吃苦时必定要吃苦 有钱难买少年苦 49 出门求职打工 只需带上“真诚”这个简单行李 就能成功闯天下 50 拥有健康就拥有一切 失去健康就失去一切 写好“0”前面的“1”

## &lt;&lt;妙语成长&gt;&gt;

## 章节摘录

1 许个美好心愿美好就会降临 让“魔术星星”显灵 据说在鲁西南深处有个小村子，出了不少大学生，四邻八县的人都把这个村子叫“大学村”。

这个村子广出人才，原因何在？

记者去采访，可是村子里谁也说不清楚。

要说知道其中原因的只有一个人，那就是最早在这儿教书的老师。

这位老师曾在大学里教过心理学，后来不知何故被下放到这个村子里来教小娃娃。

村子里的人说，这位老师不但书教得好，还能预测学生的未来。

他让学生把自己许下的心愿写在纸上，天天读五遍。

有的学生回到家里对大人说，我将来一定能考上大学；有的学生对大人说，我将来要当科学家……

不久，家长们发现他们的孩子与以前大不一样，个个变得勤奋好学了。

十年以后，奇迹发生了。

这些学生到了参加高考的时候，凡是过去说自己将来能上大学、能当科学家的学生，都以优异的成绩考上了大学。

这位老教师退休时，又将自己的教育秘诀传授给接他班的老师，接他班的老师又用这个方法来点燃孩子们心中的希望之火。

一个人心里怎样想，就会成为怎样的人。

哈佛大学最杰出的心理学教授威廉·詹姆士说：“不管什么事情，只要满怀希望就会成功。

你真诚地希望某种结果，就可能得到它。

你希望行为善良，你便会为人善良；如果你想富有，你就会富起来；你希望博学，你就将会博学。

”传说有个备受歧视的黑人女孩，十岁时跟随父亲去华盛顿游览。

父亲在书店里买了一盒“魔术之星”送给她。

她阅读完纸盒上的说明后，拿出一个小星星问父亲：“我可以许愿要任何东西吗？”

”父亲点点头说：“只要心诚，想要什么，就来什么。”

”小女孩随父亲来到白宫门前，因为他们是黑人，当时不能进入白宫参观。

小女孩深感羞辱。

她拿出一个魔术星星，放在胸前，闭上眼睛，许了一个心愿：“总有一天我会成为白宫的主人。”

”这句话，唤起她深存内心的灵性，成了催促她向前的动力。

从此，她做梦都想着：“白人能做到的，我要做到；白人做不到的，我也要做到。”

”普通的美国白人只会讲英语，可这个女孩不但学会了英语，还学会了法语、俄语、西班牙语；大多数美国白人只能进入一般大学，可她却考进了美国的名牌哈佛大学；许多美国白人常常因为会弹钢琴而感到自豪，而她却获得了美国青少年钢琴大赛第一名。

此外，她还喜欢打网球、跳芭蕾、花样滑冰。

人的成长是由一天接一天的心愿组成的。

当她考进哈佛大学后，她又希望拿到博士学位；当她拿到博士学位后，她又希望成为教授。

26岁那年她便成为斯坦福大学最年轻的教授，随后又出任最年轻的教务长。

每一个心愿都给她带来激励，每一个行动都给她带来进步。

后来，她像玩魔术似的果然走进白宫，成为美国政府的国务卿。

她就是大家熟知的赖斯。

许个美好的心愿，就有美好的回报。

当一个人满怀希望时，才能充分发挥自己的潜能，他的人生才会有惊人的闪光，那些不可能的事，也才会陆续地变成可能。

赖斯就是一个能让自己“魔术星星”显灵的成功者。

“魔术星星”人人都有，为什么有的能显灵，有的不能显灵？

因为它与心灵相通，与许愿相连。

心诚则灵，心不诚就不灵。

## &lt;&lt;妙语成长&gt;&gt;

如果你给自己许下的愿，不是你真实的想法，只是一个短暂的念头，或者一时的心血来潮，你的“魔术星星”就失去了灵验的神奇。

如果你许的愿，是你最最想要的，是你最最渴望的，是你梦寐以求的，再加上满怀希望的行动，你想成为什么样的人，就能成为什么样的人；你想做好什么事，就能做好什么事；你想拥有什么，就会拥有什么。

“魔术星星”就是人的意像，具有想象、相信和思想功能，你只要细细地领悟，就能体会到它的神奇。

它一显灵，人就觉得这一天活得很愉快，活得很充实，活得有意义。每一天都是新的开始，每一天的学习工作，就不再是往日的翻版，单调乏味的重复，而是量的积累，质的升华，成功的前奏。

它一显灵，人就有了信念，人一旦有了信念，就能不断地接受教育，不断地寻求知识，不断地探索未来，不断地追求进步。

它一显灵，前面的目标会越来越清晰，当你一步一个脚印去接近目标时，你会感到，不是你在走向成功，而是成功在向你走来。

许个心愿 每天早晨无论是升完国旗，还是做完早操，用一两分钟时间，面对东方升起的太阳，默默地给自己许个心愿。

小学生也可以由教师组织进行，但每个人的心愿，必须要来自自己的真实想法。

比如：“我今天要记住三个英语单词。

”“我今天要把昨天做错的那道数学题弄明白。

”“我今天要学会用纸折小燕子。

”“我今天要向同桌认错，今后不再欺负她。

” 在每天结束时再问问自己：“今天我到底学到了什么？”

”“我有什么样的改变和进步？”

”“我对自己所做的是否满意？”

” 2人并非是什么就是什么 而是练什么就像什么 成长就在演练中 我们从许多杰出者的身上，发现了一个秘密，那就是：人并非是什么就是什么，而是练什么就像什么。

拿破仑在尚未参加战争前，曾经反复在心里进行军事“练习”。

他将自己想象成一位带领千军万马的司令，画出科西嘉岛的军事地图，以精确的数字计算，标出他的军事布防。

后来他终于成为世界上最著名的军事家。

希尔顿在他拥有第一家旅馆之前，就多次在心里练习经营旅馆的方法，时常扮演旅馆经理的角色。

后来不但有了世界上最大的饭店，还在世界各地开办了数十家希尔顿饭店。

金泳三在初中上学时，就将写有“未来大总统金泳三”的纸条贴在自己寄宿学校房间的墙上，每天凝视着，观望着。

上大学后，他每次回家探亲时，就时常面向大海练习当总统的演讲，常常模仿总统这个角色说话行事，为此付出了最大的努力。

后来，他果真如愿以偿，当选为韩国的第14届总统。

一个人要改变自己，先要用“灵魂的眼睛”看到自己想要变成的那个角色；要想干成某一件事，也必须先在心里有一幅清晰的图像，经常想象着自己正在运用某种方式做好这件事。

疯狂英语的创始人李阳，就是一个用自画像演练出来的李阳，并非是原先那个害羞、内向、自卑，英语考试总不及格的李阳。

李阳小时候非常害羞，很怕见生人，医生给他做理疗时，仪器漏电灼伤了脸也不敢出声。

因为语言表达能力差，怕回家给父母讲述电影，他宁可不去看电影。

李阳上大一时，学习成绩名列全年级倒数第一。

他觉得很丢人，下决心要从灰色的生活中突围出来，便选择英语作为突破口。

李阳给自己绘制了一幅成功者的自画像——他想象自己生活在美国，能说一口漂亮的英语，许多

## &lt;&lt;妙语成长&gt;&gt;

外国人都羡慕地围着他团团转。

有了自画像，李阳就天天跑到校园空旷处读英语，越读声音越大，声音越大，心里越有自信。四个月下来，舌头不再僵硬，耳朵也不再失灵，反应也不再迟钝。

在当年的英语四级考试中，那个英语考试总不及格的李阳突然成绩高居全校第二名。

尝到演练甜头的李阳说：“舞蹈是跳出来的，游泳是游出来的，英语是张口练出来的。”冬天，他在雪花飞舞中大喊英语；夏天，他光着膀子迎着日出大喊英语。

他站着喊，走着喊，跪着喊，躺着喊，从演练中喊出自信，喊出毅力；从演练中喊掉羞怯，喊掉自卑。

原先那个平庸软弱的李阳，后来终于演练成世界著名的英语口语教学专家。

人的好与差，正如你演练的角色一样，你怎样演练你的人生，你的人生就是什么样。

杰出的演员同一般演员之间的主要差别在哪里？

就在于杰出演员是一个善于用想象演练的一般演员。

演练是人类的特异功能，隐藏着人类本能的奥秘，演练不只是动作的重复，也是脑神经指令的积累。

一件事练的次数越多，脑神经所受的刺激和记忆就越深，人的反应也会越来越熟练。

在演练的体验感受中，要把自己想象中的那个人的一举一动，一言一行，看得清清楚楚，听得仔仔细细，让一个积极向上的图像和“我一定能做到”的心声，时时伴随着自己，让想象直接与潜意识沟通，使获胜的技能臻于完善。

演练为什么会有这么神奇的效果？

原因是人的神经无法分辨什么是实际体验，什么是想象体验。

你如果每天坐在靶子前面，想象着自己正在掷标，每次都投在靶子正中，一段时间后，这种心理掷标练习的精确性并不亚于实际的练习。

——你想成为一流的讲演家，就要像著名演说家卡耐基那样，常常口含小卵石高声朗读演讲稿。还要想象自己十分潇洒地走上讲台，泰然自若地望着大家，滔滔不绝地在讲演，并获得听众一阵阵的掌声。

——你想当个杰出的体操运动员，那就把自己扮演成你想象中那个不怕失败，从不说“不行”的人。

想象在演练时一次次在单杠上掉下来，咬着牙又一次一次地完成全部动作。

你不但要听到自己的“加油”声，还要看到自己胸前佩戴的金牌。

——你想当个优秀的推销员，在上岗前，先要演练敲客户的门，想象自己多次被拒绝，多次被客户推出门外的坏结果。

把最棘手的问题排排队，然后想象出如何攻破难题的最佳办法。

哲人说：“想得好是聪明，计划得好更聪明，做得好是最聪明，又最好。”

做就是行动，就是演练。

3 说自己行的人光着脚也能踢进球 常给自己喊“加油” 巴西有个小男孩，因为家里穷，常常光着脚踢足球。

一天，他一边看少年足球比赛，一边替观众擦皮鞋。

赛场上甲队有几个队员受了伤，教练正为缺少替换队员着急时，这个小男孩自告奋勇要求顶替，教练望了望他光着的脚直摇头。

小男孩自信地说：“教练先生，我行！”

教练在无奈之下，便答应了他的要求。

小男孩上场后，跑得比谁都快，又是脚踢，又是头顶，最后光着脚踢进了两个球，赢来了阵阵的喝彩声。

这个小男孩就是后来赫赫有名的足球先生贝利。

贝利成名后，谈到自己的成长时说：“在比赛场上没人为我喊‘加油’时，我就常给自己喊‘加油’。”

人的一生不可能常常是掌声，是鲜花，谁都会经受挫折时的悲观，委屈时的苦恼，选择时的彷徨。

## &lt;&lt;妙语成长&gt;&gt;

惶。

有不少名噪一时的球星、歌星、影星，为什么遇到挫折或失败时，便会产生悲凉无助、被人抛弃的感觉，原因是他们听惯了观众的掌声，却不会给自己喊“加油”。

人在进退维谷的境地或者是心海迷茫的当口，最主要的是调动内在的积极性，自己激励自己，自己给自己喊“加油”。

对此，德国有个叫林德曼的精神病学专家，通过自身的实践，给世人留下了宝贵的经验。

在18世纪，有100多名德国青年先后加入了横渡大西洋的冒险行列，但是这100多位青年均未生还。当时有人普遍认为，独身横渡大西洋是完全不可能的。

这时，林德曼向世人宣布：他将独身横渡大西洋这一死亡之海。

理由是，他想用自己做个实验，证明强化信心，对人的心理和肌肉会产生什么样的效果。

林德曼独舟出航的十几天后，船舱进水，巨浪打断了桅杆。

林德曼筋疲力尽，浑身像被撕成碎片一样疼痛，加上长期睡眠不足，开始产生幻觉，肢体渐渐失去了感觉，在意识中常常出现死去比活着舒服的念头。

但他马上对自己说：“懦夫，你想死在大海里吗？”

不，我一定要战胜死亡之海！

” 在航行的日日夜夜里，他不断地对自己说：“我能成功，我一定要成功！”

”这句加油的话，成为控制他意识的唯一意念，从而产生出无限的潜能。

结果怎样呢？

被人认为早已葬身鱼腹的他，却奇迹般的到达了大西洋彼岸。

林德曼只身横渡大西洋，给世人留下很多宝贵的经验，尤其值得记住的是，他发现以前100多名先驱者遇难的真正原因，既不是船体的翻覆，也不是生理能力到了极限，而是精神上的绝望导致的勇气和信心的熄灭。

人处于无法忍受的状态时，最需要的是激励，然而一个人最先听到“加油”的声音是来自于自己的心语。

无论如何，没有其他人可以像自己那样激励自己。

别人的“加油”是对你的支持，自己的“加油”会带给自己无穷的力量。

自己给自己“加油”，是向潜意识作自我暗示，具有开发潜能的惊人力量。

一个人在完成一项任务时，不断对自己说：“我能成功，我一定能成功！”

”这么一说，精神就会马上振作起来，浑身产生十足的干劲。

一个人在接受一项新的任务时，如果张口闭口说：“这太难了，我做不到！”

”每说一次，就是给自己一次难以完成的暗示。

这样的暗示，会将“太难了”一遍又一遍深深地刻在潜意识里，潜意识便自然处于无法进行的状态之中。

一个人说他不行，他就真的不行。

一个人说他行，他就真的行。

一个人认为不好做，因此做不了。

一个人认为好做，因此做成了。

我认识一位20世纪70年代大学毕业的高才生。

上级给他布置任务时，他总爱说：“我怕干不好。”

”提拔重用他时，他说：“我怕胜任不了。”

”他老婆说：“他这个人从来没有说过一句硬气话。”

”他活得很窝囊，很不自信，不是没有才华，也不是运气不佳，而是消极的暗示，把他推到了倒霉蛋一边。

你想想，这个人活得多没意思，多没劲！

一个人不会用鼓劲的话去激发自己的潜能时，便失去了生命赋予自己的精神财富。

我们每个人身上都潜藏着无穷的智慧 and 力量，有如一位沉睡的“巨人”，就等我们用“加油”的



<<妙语成长>>

话去唤醒它。

谁能唤醒它，谁就能在逆境中有希望，危难时不悲伤，失败时不放弃，迷路时不彷徨。

4 当不了富人的子孙就当富人的祖先 人人有权“吃大餐” 上个世纪初，有一家穷人要从爱尔兰移居到美洲，他们用仅有的钱买了去美洲的船票。

当他们被带到甲板下睡觉的地方时，全家人以为他们在整个旅程中只能呆在这里。

一家人白天黑夜都呆在甲板下，吃着自己带上船的饼干充饥。

一天一天过去了，他们用充满嫉妒的眼光看着头等舱的旅客在甲板上吃着丰盛的大餐。

最后，当船快要停靠爱丽丝岛的时候，他家最小的孩子生病了，做父亲的去找服务员说：“先生，求求你，能不能赏我一些剩饭，好给我的孩子吃？”

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>