



【心灵鸡汤】

写下自己的优点 学会自我鼓励

阿尔弗雷德·阿德勒认为,人从一出生就伴随着自卑感,之后需要用一生的时间,去提高自己的技能、优越感和对别人的重要性。

卑微也是我们的朋友,卑微里也有不容小觑的力量。

应对自卑有一个好方法,就是不要把目光总停留在缺憾处,应转而注意自己的优点。具体步骤就是:写下自己的优点。

不要以为优点都是惊天动地的。我看过一个人写下的优点就是“爱睡觉”,我觉得这很可爱。因为失眠是非常痛苦而且顽固的毛病,对我们的健康干扰很大,一个人爱睡觉并且睡得着,这难道不是大大的优点吗?

有一次,我去参加一个孩子们的聚会,当让大家写出优点的时候,相当一部分人交了白卷,没有交白卷的,也是在上面画了个大大的圆圈,意思就是“优点为零”。

这样的孩子,就是自卑的后备军。

诚实果敢,智慧助人,勤劳朴实,守时互信,任劳任怨,一不怕苦二不怕死,善解人意,享受在后……这些都是优点。

早睡早起,拾金不昧,歌声悠扬,舞姿柔曼,这些都是优点。

字写得好,衣服洗得干净,会修理电器,能爬山会开汽车,这也都是优点啊。

吃饭不掉米粒,指甲总是剪得短短的,没有污垢。牙齿刷得很洁白,脸上常常带笑容,睡觉不打呼噜……

不作践自己的身体,不染黑自己的语言,不屈膝以把自己调成讨好众人的姿态,不让自己因为懒惰而装扮成散淡的人。

这些都是优点!

多看自己的优点,不是让你骄傲,是让你树立起信心,也学会懂得欣赏别人。

记得啊,不要做一个完美主义者。

世界本来就是不完美的,太阳有黑子,月亮有阴晴圆缺。十个手指头伸出来长短不齐,伟人还说自己是三七开呢,我们能做到5.1比4.9,也就不错了。

在决定不做一个完美主义者之后,你就要宽容自己。出了差错,找到了原因,制定了避免的措施,适当的自责之后,就向前看。旧的一页翻过去了,新的篇章开始了。不在写满了字迹的纸张上画新

的图画。

回顾自己的成就,如果你愿意,就把自己已经取得过的成绩,写在一个精美的小本子上,自卑发作的时候,不妨拿出来看看。你有过怎样的胜利?不管它们看起来如何微不足道。从赢得一场比赛的冠军,到气喘吁吁地爬到了山顶。

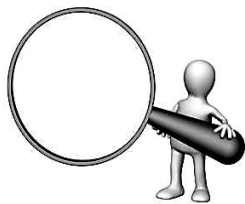
你成功地面对过怎样的挑战?从一个不可能完成的任务,到学会了一项本领。

你有什么技能?从一门手艺一个秘诀到炒得一手好菜。

他人对你有过什么正面评价?从老师说这个人很有潜力到街坊老奶奶说你很有孝心。

估计这个法子很多人觉得陌生。咱们耳熟能详的话是“不要躺在功劳簿上”,好像功劳簿是个让人丧失斗志的朽坏榻榻米。也许,对少许狂妄自大的人来说,功劳簿是有害的,躺在上面更是退步的温床。对一般人来说,功劳簿是可以有的,甚至是必须的。只是你不必躺在上面,你看看,想想自己也曾成功和胜利,当自卑的情绪悄然隐退之后,你就把功劳簿从容地收起来,然后斗志昂扬地重新出发。

你要不断地鼓励自己。注意啊,鼓励和表扬是有不同的,表扬更多的是看到结果,而鼓励是看过程。主要是自己是否已经尽力?我们习惯于别人鼓励我们,但是,不要把鼓励看成是别人的专利,要大力提倡鼓励和自我鼓励相结合。对别人,我们要多多鼓励;做父母的,要鼓励孩子;做夫妻妻子的,要鼓励爱人;做领导的,要鼓励下属;做朋友的,要鼓励朋友。最重要的,是要学会自我鼓励。要知道,我们身体里百千亿个细胞,漫长的血管和搏击不停的心脏,都在期待着鼓励。我们的胸膛、大脑、眼睛和四肢百骸,都需要清晰地明确地充满温情的鼓励。清晨你醒来,鼓励自己这是新的一天,太阳再次升起,烦恼留在黑夜,一切重新开始。夜晚你入睡,鼓励自己无论是成功还是失败,你都在学习中成长。



胜人者有力,自胜者强。我们可以做到任何事,只要我们把焦点放在“如何做”,而不是想着“这是办不到的”。

上周末,我在多伦多北方的得赫多基参加一项研讨会。那个星期五的晚上,在我们北方的小镇巴尔被飓风所侵袭,造成12人死亡,百万元的财产损失。星期天晚上,我回家时,途中行经巴尔。靠着公路旁,我停下来,看了看四周的情况。到处是一片混乱,眼睛所及,尽是倾倒房屋与翻覆的汽车。

那天晚上鲍伯·谭普尔顿沿着公路停靠,看到和我所见到一样悲惨的灾情。但他的想法不只是难过而已。鲍伯是无线电台的副总裁,拥有安大略至魁北克一带许多的电台。他想利用这些电台,帮助此地的灾民。

星期一晚上,我在多伦多举行另一个研讨会时,鲍伯·谭普尔顿以及另一位副总裁鲍伯·约翰到研讨会中,站在教室的后面。他们分享了帮助巴尔灾民的信念。会后,我们回到鲍伯办公室,并推荐鲍伯为召集人。接下来的星期五,鲍伯召集了无线电台所有的行政人员到他的办公室开会。在黑板上写着3个“3”并列。他说:“你们想如何利用3个小时,在3天中筹到300万。好去帮助巴尔的灾民呢?”会场一阵静默。

终于有人开口:“谭普尔顿,你太疯狂了,你知道这是绝对不可能做到的。”

鲍伯回答:“等等,我不是问你们……我们‘能不能’或是我们‘应不应该’。我只问你们……‘愿不愿意’。”

大家都异口同声说:“我们当然愿意。”于是鲍伯在三三三下面画了两条路。

一边写着“为什么做不到”,另一边写着“如何能做到”。

鲍伯在“为什么做不到”的那边画个大叉叉。说:“我们没有时间去想为什么做不到,因为那样毫无意义。重要的是,我们应该集思广益,把一些可行的点子写下来。好让我们能达到目标。现在开始,直到想出办法来才能离开。”

【成长分享】

能离开。”



又是一阵静默。

过了好久,才有人开口:“我们制作一个广播特别节目在全加拿大播放。”

鲍伯说:“这是个好点子。”并且随手写下。很快就有人提出异议:“这节目恐怕没办法在全加拿大播放,我们没那么多电台。”这的确是个问题,因为他们只拥有安大略到魁北克的电台。

鲍伯反问:“就是没那么多电台才可能,维持原议。”这真是很困难,因为各个电台业务都相互竞争。照常理而言,是很难结合各个电台来一起合作的。

忽然有人提议:“我们可以请广播界赫赫有名的哈维·科尔以及劳埃·罗伯森来承包这个节目阿!”很快地就有许多令人惊讶的妙点子陆续出现。

讨论后,到了星期二,他们争取到50个电台同意播放这个节目。没有人抢功,只想着能不能为灾民多筹些钱。哈维和劳埃承包了这项目。在短短3个小时的节目里,在3天内,募捐了300万。

从这件事上,可以看出来,我们可以做到任何事,只要我们把焦点放在“如何做”,而不是只想“这是办不到的”。

把焦点放在『如何做』上

别人放弃,自己还是坚持;他人后退,自己还是向前;眼前没光明、希望,自己还是努力奋斗。这种精神,是一切科学家、发明家及其他有大成就的人物成功之原因。——马尔腾

凌晨5点,瑞克·李特开车时睡着了,车飞过了10尺宽的堤防,撞毁在一棵树上。接下来的6个月,他拖着受伤的背部生活。此时,瑞克有很多时间来仔细思考自己的生命,这是过去13年的教育没有教他的。出院两周后的某一天中午,他回家去,竟发现他母亲因为吃太多安眠药,半昏迷地躺在地板上。瑞克又再次体会到正规教育的不足,过去他并没学到如何处理生命中人际及情绪方面的问题。

接下来的几个月,瑞克开始酝酿出一个想法,那就是发展一套课程,以使学生在获得更高的自我价值感,学会处理人际关系及应付冲突的技巧。当瑞克开始研究这样的课程应包含什么内容时,他刚好看到了一篇国家教育会所作的研究报告。在这个研究里,有100个30岁的受访者被问到,他们是否觉得高中教育有教给他们活在这世上所需的技能?超过80%的人回答说:“绝对没有。”这些30岁的受访者也被问到,他们现在希望过去能学到什么技能?最频繁的答案是处理人际关系的技巧——如何和居住在同一个屋檐下的人相处更好?如何找到工作而且不被炒鱿鱼。如何处理

【青春感悟】

如何处理

冲突?如何做一个好父母。如何了解一个孩子的正常发展状况,如何管理财务及如何以直觉获知生命的意义。

瑞克有一个构想,那就是开创出一套传授以上技能的课程,受到此构想的激励,瑞克遂中断大学的学业,以便到美国各地去访问中学生,搜集资料以便确立此课程内容,其间,他问来自120所中学的2000多名学生同样的两个问题:

1. 如果你要为学校设计一种课程,以用来协助你因应目前或以后可能会遇到的问题时,这个课程应该包含哪些内容?

2. 列出10个你生活中的首要问题,而且你希望这些问题能在家中或学校里被处理得较妥当。

不管受访的学生是来自有钱的私立学校或市内的种族区,是来自乡下或郊区,令人惊讶的是他们的答案都如出一辙。孤单及不喜欢自己是名单上出现最频繁的问题。除此之外,他们希望学到的技能也和那些30岁受访者所列出的问题一样。瑞克整整两个月都睡在车上,只靠60元过活,大部分的时间,他都吃饼干夹花生酱,有几天他甚至没东西果腹,瑞克所拥有的资源很少,但他对自己的梦想非常执着。

瑞克的下一步就是列出一张表,这张表登录了国内商界及心理界的顶尖教育家及领袖人物。

他起程去拜访每个在名单上的人,向他们请教,顺便寻求支持。虽然这些人对瑞克直接去问学生他们想学什么的作法非常感动,但所能提供的帮助却微乎其微。“你太年轻了!回去念大学吧!把学位拿到,去念研究生,那你就可走这条路了。”他们简直是在泼冷水。

但瑞克却坚持到底,当他快20岁时,他已卖掉了车和衣服,而且向朋友借贷,负债达3200美元。有人建议他去找基金会筹钱。

首次和当地的一个基金会面洽便令瑞克大失所望,当他走进办

的计划提供资金,然后他花了数月的时间,从早到晚撰写资金补助申请提案。瑞克整整花了一年多的时间不眠不休地写,每一份提案他都小心地针对每个机构的宗旨和要求撰写。瑞克抱着很高的期望寄出所有提案,但每份提案却都被退回了!

一封一封的提案被寄出去了,但也一封一封地被退回来。最后,当瑞克的第一百五十五封资金补助申请书也被拒绝时,所有支持瑞克的人都开始动摇了!瑞克的父母哀求他回去念大学;特别辞去工作帮瑞克写提案的老师——肯恩·



格林也说:“瑞克,我现在一毛钱也不剩了,而我还要养活老婆和孩子,我只能再等一份提案的结果,如果还是被打回,我就必须回塔尔多去教书了!”瑞克还有最后一次机会,他在热望及信心的激励下,设法说通了几位秘书,才得以和家人氏基金会的执行长罗斯·莫比博士一起吃午餐。路上,他们经过了一个卖冰淇淋的小摊子。莫比问瑞克说:“要不要吃个冰淇淋?”瑞

克点点头,但他实在太焦虑了,以至于把手上的冰淇淋筒压碎了,巧克力冰淇淋汁流满了他的指缝间。瑞克试着在莫比博士察觉此事之前,偷偷摸摸气急败坏地想甩掉手上的冰淇淋汁,但莫比博士还是看到了,他噗嗤一笑,走回小摊子替瑞克拿了一叠纸巾。年轻的瑞克爬入车内,面红耳赤,可怜兮兮。连一个甜筒都拿不好,他怎么能请别人赞助他的新教育课程呢?

两周后,莫比打电话给他说:“你要求55000元的赞助,但我们很抱歉,董事会的成员否决了你的要求。”瑞克觉得眼泪都快流出来了!两年来,他一直为一个梦想努力拼搏,到头来却是一场空。“但是,”莫比接着说:“董事们却一致决议要赞助你13万元。”

瑞克掉下了眼泪,他激动得连一句谢谢你都说不出来。从那时候起,瑞克·李特已为他的梦想筹到了1亿美元,目前在32个国家和全美50州里的3万多所学校都有教授“逐梦技巧训练课程”。因为一位19岁青年的执着,每年有300万的学童得以学习到重要的生活技能。

1989年时,因为逐梦课程的惊人成就,瑞克·李特扩大了他的梦想,创立了国际青年基金会,而且得到6500万美元的赞助金,这是美国历史上第二大笔的赞助金。

此基金会的目的就是要在全球世界支持并扩编成功的青年课程。瑞克·李特的生命证明了一件事,那就是只要能执着远大的理想,且有不达目的绝不终止的意愿,便能产生惊人的力量。