



# 营员们用自信作成功基石

## 他们学会战胜自卑,挖掘自身潜能



◀教官为小营员做起步走动作示范。  
记者 陈乃彰 摄

本报8月12日讯(记者刘洁) 自信是一切成功基石,是人生发展的原始动力。12日,第四期生命管理智慧夏令营的营员们开始了自信力的训练,学习拨开自卑乌云,让自己像太阳一样散发出耀眼光辉。

“我们的潜能本身就存在,只是因为不自信而未能让潜能产生力量,就像被乌云遮住的太阳,无论有没有乌云,太阳总是在哪儿。”导师吕峰和营员们分享了自己参加歌唱比赛获奖的经历。他说,那场比赛中有很多专业的歌手,但自己凭着自信,不断给自己打气,站在台上也不怯场,最终赢得了评委的

青睐。“用自信武装自己,能迅速的激发潜能,你远比自己想象的优秀。”

自信心缺乏很常见,有调查显示,班主任常见问题排行榜中,缺乏自信心占了62.86%高居榜首。自信与自卑很容易从细节处体现出来,坐前排还是后排,走路昂首还是低头,说话响亮还是微弱,是接纳瑕疵还是完美敏感。自信的人敢于坦然展示自己,自卑的人总是将自己无限缩小,羞于示人,但一个人并不是一出生就自卑。吕峰和营员们一起分析自卑的心理过程,一个人如果每天接触到的不是不公正打击批评教育,就会变得多疑、消沉,从而自

设限,告诉自己我不行,我做不到,发展到最后就成了自卑,遇事找理由拖延,拒绝行动,结果只能导致失败。

“愿意到台上和大家分享的经验?”导师吕峰问道,营员们没有一个人举手。吕峰说,有学者分别在幼儿园、小学、中学、大学里做过一项举手实验,当实验者向孩子提问愿意到讲台上分享的请举手,幼儿园的孩子是主动向前冲,小学、中学、大学学生举手的情况则越来越不乐观。一个人应该有这样的自信:表现好,就想我本该这么优秀,还可以更好;表现不好,应该告诉自己没关系,可以找到方法,加强训练,就会变

好。为了让营员们体验自信的力量,导师吕峰让营员围坐成圈,依次赞美同一位营员,称为优点集中轰炸环节。营员们从外在美:牙齿白、额头光洁、高大帅气到内在美:有责任心、勇于尝试、勤奋好学、不怕失败……营员们将伙伴从里到外赞美了一遍,而受到赞美的营员则是大方地回应。“我不知道自己在别人眼中能这么厉害。”营员王子涵说,听到伙伴们的夸奖,自己心里有股说不出的力量,想让自己变得更好。经过一番体验,原本不愿举手到台上分享的营员们都勇敢地站出来,大声喊出:“我能行”。

### 从运动中锻炼意志力

在意志力训练的体验中,别人为我设置的阻碍,我没有不顾一切地去冲破它,我想这是自己意志力不坚定的表现,我打算从锻炼身体过程中锻炼自己的意志力,每天坚持跑步,还可以打打篮球,每天多跑一点,坚持下去就是成功。

威海半月湾小学  
五年级一班 丛钰蕙

### 感恩老师的辛勤付出

太阳刚刚升起,崭新的一天开始了。“一二一”的口号声回荡在操场上,我们的汗水就像水龙头里的水一样,开始不断地往下流,军训中我们体验到了军人的辛苦。吕老师的课堂丰富多彩,我们在生命管理智慧夏令营里训练自信,训练意志力,一切都是为了学做最好的自己。是老师让我们懂得了这么多知识和道理,感恩老师的辛勤付出!

济南市燕山中学  
初一新生 宋佳雯

### 要学会帮助别人

在经典诵读中,感受到《道德经》的魅力,“道”是一种规律和法则。在体验盲人生活的活动中,我感到,残疾人的不易。生活不是一帆风顺,团结互助才能破解,我要学会帮助别人。

威海环翠国际中学  
初一五班 邵诗同  
本报记者 刘洁 整理

## 2015 威海长距离铁三世界系列赛盛大启帷

活动时间: 9月12日至13日

活动地点: 半月湾铁人三项专用赛场

主办单位: 国家体育总局自行车击剑运动管理中心  
中国铁人三项运动协会  
山东省体育局  
威海市政府

### 比赛内容

总距离 103 千米: 游泳 3 千米、自行车骑行 80 千米、跑步 20 千米。

比赛路线: 游泳在半月湾海水浴场进行;

自行车路线: 从主会场出发到孙家疃玉龙湾后折返,经北山路、半月湾隧道直接回到主会场,单圈 20 千米;

跑步路线: 从主会场出发后,经半月路、电子宾馆东门到海源公园,然后原路折返回主会场,单圈 5 千米。

