

当代中学生丛书



开发你的才能



你想知道自己才能之所在吗？

你想知道自己的性格、气质吗？

你想选择奋斗目标吗？

你想知道成功的秘诀吗？

请你翻开这本书，将给你满意的回答。

王通讯 林国灿
福建教育出版社

当代中学生丛书

开发你的才能

王通讯 林国灿

福建教育出版社

“当代中学生丛书”编委会

顾问 叶至善

主任 王梓坤

副主任 王有盛 陈浩元 马长冰

编委 (依姓氏笔画为序)

王通讯	申士昌	丘幼宣
庄之明	朱鼎丰	汪远平
李燕杰	林可济	胡筠若
陶世龙	郭正谊	喻 让
谢昌逵	蔡克勇	

15331

(闽) 新登字02号

责任编辑 郑慰祖

装帧设计 谢洪池

洪清淇

插 图 方开莹

当代中学生丛书

开 发 你 的 才 能

王通讯 林国灿

福建教育出版社出版发行

福建省新华书店经销

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/36 印张4 7/9 122千 插页2

1988年3月第一版

1992年10月第二次印刷

ISBN 7—5334—0278—2/G·203 定价：1.85元

内 容 提 要

本书通过心理检验的自测题帮助读者认识自己的气质、性格以及才能之所在，并且指导读者锤炼富有特性的知识结构、智能结构、个性心理结构。本书还引用生动的事例，辅以条理性的概括，揭示学习、工作、生活的规律，以帮助读者活跃思路、开阔视野、认识生活、驾驭人生之舟，驶向成才成功的彼岸。

出版说明

当代中学生要面向现代化建设，面向世界，面向未来。

当代中学生在德育、智育、体育、美育和劳动技术教育几方面，要均衡而和谐地发展。

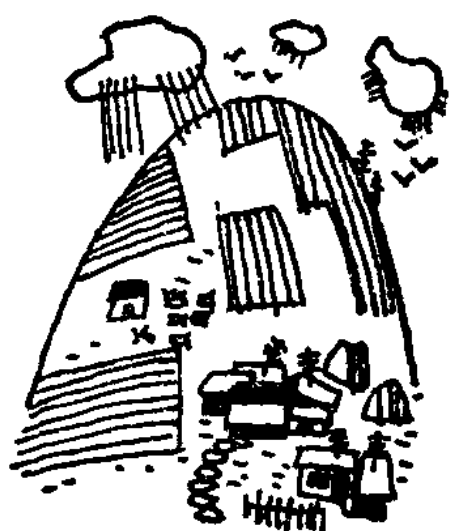
当代中学生要成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义国家的公民，成为适应我国城乡社会主义现代化建设需要的各种后备力量。

基于上述目的，我们组编出版了“当代中学生丛书”。

为了保证“当代中学生丛书”的质量，由全国教育界、科学界、理论界的知名人士组成丛书编辑委员会，聘请北京师范大学教授、著名数学家王梓坤同志担任丛书编委会主任，聘请全国政协常委、著名出版家、科普作家叶至善同志担任编委会顾问。编委会负责制订丛书选题规划，遴选作者，组织和审校书稿。

这套丛书具有较高的思想性、科学性、知识性、趣味性，将以新、实、健、美的特色出现于我国图书之林。希望它能成为广大中学生喜爱的、营养丰富的精神食粮。

福建教育出版社



目 录

一、认识自己	1
难题之最：认识你自己	2
自我认识的途径	6
记忆力的自我了解与运用方法	10
怎样知道自己的性格	15
思维方式的自我测试	26
怎样知道自己的气质	36
意志的自我诊断法	43
测一测自己的交谈能力	47
测一测你对挫折的承受力	54
自测创造能力的方法	57
应变能力自测法	63
测一测你的社交能力	67

二、选择目标	73
寻找你的目标	74
有目标方能日行千里	77
怎样选择目标	80
动力公式与阶梯原则	83
学会限制自己	86

学会发掘环境	89
善胜者不争	92
家长的设计听不听	95
三、树立信心	99
保持坚定信念的九要诀	100
建立自尊心	102
“失败”意味着什么	105
常见的几种借口及克服方法	107
培养“现在就做”的八点建议	110
怎样克服“难为情”	112
提高挫折耐受力的方法	114
怎样克服畏惧感?	116
善用自己的光环	119
四、走向成功	124
消遣也是需要的	125
熬夜——得不偿失的行为	128
改善思考的方法	131
正视问题五原则	133
把握解决问题主动权的十四条建议	136
“容忍不和谐”原则	139
时时想到别人的需要	142
成功与失败究竟差多少?	145
成功的十二条法则	148
事半功倍的要诀	153
两种不同类型的竞争	159
后记	162

一、认识自己

和我们应该成为的
相比较，我们只是半醒
悟状态，我们所运用的
只是自己生理和心理资
源的一小部分。

——威廉·詹姆士



难题之最：

认识你自己

在世界七大奇迹之一的古希腊阿伽农神庙，矗立着一块石碑。石碑上镌刻着这样一行字：认识你自己。

这简单的几个字蕴含着并不简单的学问。古往今来，许多先哲伟人都把“认识你自己”看作一种最高的智慧。中国古语说，“人贵有自知之明”。其实，这还是从能力评价角度来讲的，如果从才能、性格、气质、风度、抱负、专长以及所能成就的事业的角度来进行自我评价，那就更难了。世界著名文学家歌德，40岁时才认识到自己没有造型艺术才能，一直到76岁的时候才认识到自己对绘画艺术也是一个错误的志向。多少壮怀激烈、雄心难泯的青年，正象歌德所指出的那样，“都自信有自知之明，因此，有许多人彻底失败了，还有许多

人长期在迷途中乱窜”……

对于中学生有人说：认识自己是将来的事。我们说，不一定。试问：你想考大学吗？那你应该怎样填写志愿书呢？也就是你准备报考什么专业呢？这就马上涉及到自我认识的问题了。或许你喜欢学理工，又对文学创作跃跃欲试，拿不定主意；或许你想报考中央音乐学院，同学们都纵容你，一位老师却对你说：“爱好并不等于专长，我劝你还是慎重考虑吧！”或许你下定决心研究一辈子数学，而你的爸爸却深为不满：“折腾那玩意干什么？没出息，还是学经济吃香。”……高考是人生道路上的一个岔路口，没有一个人不在这人生之路的抉择面前费心思量的。

有人说：“让别人去考大学吧，咱这水平也不做那个黄粱梦。再混几年，咱就找个工作干喽。”我们说：小同学，混日子思想不对头，趁大好年华好好读书才对。你不是想毕业之后就找工作吗？那也离不开认识你自己。想一想，你干什么工作好呢？是当服务员，还是当保育员？是想开“的士”，还是想搞“小发明”？无论什么职业，都有一种对从业者的特殊要求。也就是说，有的人适合这种职业；有的人适合那种职业。职业选择同自己的个性特征相符，那么，就容易干得好，干得出成绩；反之，则比较难干好，更难干出成绩。党的需要是多方面的，社会需要也是多方面的，在服从人民需要的前提下，选择一个合适的职业，是更好地报效国家的重要前提。

听了以上的两段话，同学们或许同意我们的意见了：将来无论干什么，认识自己都是必要的。哲学家狄德罗说得对：“应当工作，应当成为有用的人，应该了解自己的才干。”苏联有位多才多艺的科学家格拉宁说得更彻底：

“如果每个人都能知道自己能干些什么，那生活会变得多么美好！因为每个人的能力都比自己感觉到的大得多。他

会变得比自己想象的更勇敢，他会变得更坚韧、更有力、更能适应环境。”

咱们还是举个例子来谈吧！同学们大概没人不知道杨振宁这位科学家。他是一位获得诺贝尔物理学奖的著名人物。一九八一年七月，他应邀到中国科技大学作学术报告。访问期间，杨振宁专门同那里的研究生、少年大学生们一起座谈，在谈到自己的成长道路时，他说过一句很重要的话，就是：“必须知道自己是怎样一个人。”

原来，杨振宁是二十三岁到美国的。他是想到美国学习实验物理。在安德逊教授的指导下，他开始做这方面的工作。但是，因为在中国西南联大时动手做实验的机会太少，所以总是赶不上美国同学。比如说，用肥皂水检查加速器是否漏气，美国同学两分钟就能找到漏气的地方，把它封好，他却好半天也找不到哪漏气，只好瞎碰。再比方说，电子设备失灵了，他怎么搞都修不好，而那个同学踢上两脚设备的毛病就消失了。就是在这样的反复比较中，杨振宁逐渐认识到：自己的才能所长，并不在实验物理方面，于是下决心转学理论物理。因为他自我感觉自己的理论基础打得坚实，理论文章写得好。方向调整之后，杨振宁的研究工作进展很快，两个月后取得了博士学位。

回忆自己走过的路，杨振宁对同学们说，“选择专业的决心，应该随着对自己的了解而变动。如果当时我不离开实验物理，那末，也不可能有今天的收获！”

历史能给人以启迪。我们从众多的有所作为的人才成长史上，都可以看到正确认识自己，对于正确选择攻关方向，正确把握成才目标该有多么重要。

然而，我们还需回到开头讲的话上去：认识自己是最高的智慧，是世界难题之最。打个比方说吧，不准你照镜子（包括能够起到镜子作用的其它代用品）你能说得清楚

自己长的是怎样一副面孔吗？很难。借用这个比方再说下去，如果拿来一面镜子，就可以把自己的面孔讲清楚了，同样，借助实践这面“镜子”，我们也可以把自己的爱好、才能、性格、气质、专长讲清楚。实践出真知，不仅是说在认识、改造客观世界方面如此，而且在认识改造主观世界方面亦复如此。

通过实践认识自己，是指“实践——认识——再实践——再认识”这么一个不断深化的过程。这是唯物主义的反映论。在以往的哲学教学中，讲认识、改造客观世界多，讲认识、改造主观世界，特别是主观世界中“才能世界”甚少，因此，一些同学会感到十分陌生。我们在这本小书里将在这方面给同学们提供一些方法上的帮助。由于人生不能在走完全部历程之后，再返过头来重新决定自己应该走的路，所以这里讲的实践，包括以下几类方式：

一、通过自己一个阶段的实践，决定下一步的实践方向及内容；

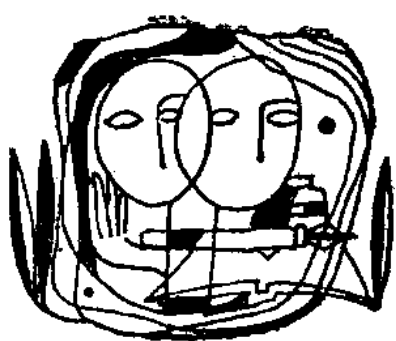
二、通过研究分析他人的实践，与自己进行对比，找到有利的前进方向；

三、通过回忆自己的实践，参加心理学家设计的问卷，进行自我认识；

四、通过聆听著名人才的谆谆教诲，纠正自己不正确的认识与选择，等等。

同学们，我们就是准备这样一步步帮助你认识自己的。对此，你感不感兴趣？愿不愿配合？

当然，认识自己，并不是目的，目的在于开发——开发你巨大的才能。此时此刻，我们的心情与你们是一样的：多么渴望把自己的一切光和热贡献给生我养我的祖国！让我们携手并肩，一起奏响本书设计的四大乐章：认识自己——选择目标——树立信心——走向成功！



自我认识的途径

正如我们在开篇的话中所讲的，认识自己是一种最高的智慧。那么，怎样才能掌握这种最高智慧呢？从根本上讲，离不开实践。还是让我们引用一句歌德的名言吧，他说：“人怎么能够认识自己呢？通过观察是不可能的，必须通过行动。你去试验完成你的职责吧，你立刻就知道，你是怎样的人。”

现在，就让我们一起探讨自我认识的几种途径：

一、效果比较法

就是通过有意识地表现自己的几种才能并对其效果进行比较，找到自己的最佳才能。美国科普作家阿西莫夫从小就聪颖好学。他从化学方面取得了哲学博士的学位，当上了生物化学教师，写过故事、小说。后来，他通

过比较，认识到自己最擅长的，并不在这些方面，而在从事科普创作。他说：“我明白，我决不会成为第一流的科学家，但是我可能成为第一流的作家。……我决定做我自己能够做得最好的事情。”这里，阿西莫夫指出了实现自我认识的最基本方法，就是在实践的基础上将自己的诸多才能及其效果加以比较，从中择优，而不能犹豫徘徊，拿不定主意，空耗时日，延误了最佳才能的认定、形成与发挥。这里，还有一个区别“想做”、“应该做”、“可能做”、“能够做”、“能够做得最好”的问题。人与人才之间存在着差别，如果每个人都能对自己的最佳才能（能够做得最好的事所必备的才能）认得准，发挥出来，那么，从社会整体来说，就是取得最大效益了。别林斯基指出：

“每一个人不要做他想做的或者应该做的，而要做他可能做的。拿不到元帅杖，就去拿枪，没有枪，就拿铁铲。”在别林斯基看来，在寻找自己的最佳才能时，不要把“想做的”与“能做的”以及“能够做得最好的”混淆来，而这往往是一般青年人容易犯的毛病。能够做得最好的，就是你的最佳才能之所在，哪怕是“拿铁铲”又有何妨？“拿铁铲”拿得好，拿出名堂，比拿元帅杖而总是打败仗要强过千百倍。

二、扬长避短法

每个人都有所长，又都有所短。对于某些人来说，其短又是难以克服的，因此，主动避开其短，精心研究所长，是自我认识的重要步骤。以剪纸艺术家申沛农为例，这个发表过大量剪纸艺术作品的青年，双腿残废，腰颈强直，还患有多种疾病。行动不便，成了他极明显的短处。因此，在发现最佳才能的时候，他必需考虑自己比别人缩小了许多的“可能性空间”。他从自己的实际情况出发，先后试验过文学、医学、绘画、拉胡琴。最后在文化站老

师的影响下选择了剪纸。由于他选择了适合自己发挥才能的目标，所以进步很快，逐步形成了自己的独特风格，为社会所承认。这样的事例很富启发性。我们身体没有残疾的人，往往由于不知避短而终生形不成所长。这难道不值得深思吗？

三、自我醒悟法

与效果比较法相比，这种方法的特点是：不是自己与自己比，而是自己与他人比，在比较中产生醒悟，放弃原来的选择，重新认识自己。这一点体现在马克思的成长道路上。马克思在中学时代梦想做一位诗人，上了大学后参加过一个名叫“花环社”的诗歌创作团体。他还不时地把自己的诗作寄给他的恋人——燕妮。可是，过了一段时间之后，他发现自己的诗与真正诗人的诗相比差距太远，于是毫不犹豫地将自己的诗作付之一炬。青年马克思说：“看了最近写的这些诗，才突然象叫魔杖打了一下似的……一个真正的诗歌的王国象遥远的仙宫一样在我面前闪现了一下，而我所创作的一切全都化为灰烬了。”结束诗人之梦的马克思，开始阅读黑格尔的哲学著作，步上了宏伟的哲学思辨的宫殿。完成这个自我认识时，马克思已经29岁。显然，自我醒悟带有横向比较的性质，较之自己一种才能与自己另外一种才能比，更具有社会意义。

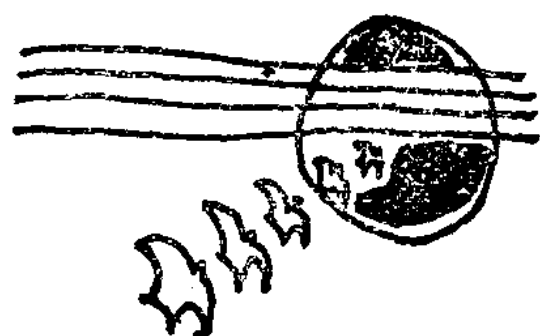
四、求教他人法

自我认识与求教他人并不矛盾。这是因为，从别人的眼里看来，对自己的评价可能更准确，所谓“当局者迷，旁观者清”就是这个道理。古今中外，不少成才者，都曾经就教于他人，请求名师的指点。京剧界已故表演艺术家叶盛兰原是学唱旦角的，萧长华认为按他的材料，不如演小生，后来果然在小生上唱出了名堂。袁世海原是学唱老生的，萧长华观其体形、气质，建议他改唱花脸，果然成

为翘楚人物。以上两例，均说明人才之自我认识，有时需要经人指点。当然，前提是指点者是本行之“名师”，胡乱请教，不一定好。

孟子在两千多年前论述才能时，说过一段非常有名的话：“行之而不着焉，习矣而不察焉，终身出之而不知其道众也。”由于科学发展本身进程的局限，人类至今对才能的认识还是很不够的。以上介绍的四种方法可供同学们参考；同时，还可借助本书所载几种才能自测法进行自测，力争达到比较准确的认识。

祝你成功！





记忆力的自我 了解与运用方法

有的人一次听到的东西，可以准确无误地记忆若干年；有的人早晨听到的事，到晚上就忘掉了。实际上几乎所有的人都有了了不起的记忆潜力。科学家认为，人的记忆潜力是很大的。但现实生活中，有人过目成诵，有人则十分健忘。可见记忆潜力的发掘和利用是因人而异的，好的记忆力可以经过努力而获得。如果你想了解你的记忆力如何，运用记忆力是否得法，那么请你回答下面提出的20个问题。

一、请选择一个合乎你的情况的答案。

1.不需任何帮助即可使曾经识记的东西在大脑里重现。

2.不经暗示就想不起来，但能从许多东西中辨别出曾识记过的东西。