

田玉玺 乔梁庆 崔 鹤 编著

策划 王光玉 刘仕敏

跨世纪的 自我设计

中学生潜能开发指南

河南人民出版社



跨世纪的自我设计

——中学生潜能开发指南

田玉玺 乔梁庆 崔 鹤 编著

河南人民出版社

(豫)新登字 01 号

跨世纪的自我设计

——中学生潜能开发指南

策划 王光玉 刘仕敏

编著 田玉玺 乔梁庆 崔 鹤

责任编辑 袁 敏

*

河南人民出版社出版发行

郑航印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 7.75 印张 160 千字

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

1 印数 1-5000 册

ISBN7-215-02638-8 / G · 329

定价 5.00 元

序 言

当前，我们面临着世纪之交的历史时期，举国上下正沿着党的基本路线，为建设有中国特色的社会主义，实现四个现代化奋发前进。

在这样伟大的时代，我们要取得胜利，达到目的，永远立于不败之地，关键在于能否培养造就大批能担负起有中国特色社会主义现代化建设重任的人才。这种人才不仅表现在智力水平、知识水平方面，而且还包括身体素质、心理素质、道德素质等方面。未来世界的竞争，是智力的，也是非智力的，新一代如果没有高尚的品德，健全的心理，强壮的体魄等非智力因素的支持，任何民族都无法真正站立起来。但是，长期以来，由于种种因素的制约，我们的学校教育，却忽视对学生性格、意志、心理品质的培养和磨炼，实际存在着单独应付考试的倾向，存在着只注意知识教育而忽视对人的整体素质的提高。正如今年6月第二次全国工作会议上所指出的“这种不良倾向使学校和学生忽视德育、体育，脱离实际，脱离社会，不着重素质的全面提高而一味应付考试。如果不解决这个问题，势

必误人子弟，造成严重后果。”

可喜的是，这一问题已得到教育界和社会各界的重视，很多有识之士在这方面进行理论探讨和实践，提出了自己的真知灼见。《跨世纪的自我设计——中学生潜能开发指南》就是解决这一问题的有益尝试。这本书通过对当代中学生学习生活环境及青春期心理、生理特点的研究，进行了关于中学生获取知识、增长智力、提高素质、开发潜能的系统探讨，总结出了一套帮助中学生获取知识，主动开发潜能智力的可操作性的方法；同时作者对学生非智力因素培养方面也作了探讨，更注重引导中学生树立信心，锻炼意志，培养进取精神和创造精神，以中学生实现自觉、自制、自律、自强、自立为目标，使当代中学生真正成为未来社会的强者。全书融理论指导、启迪激励、实践操作为一体，具有很强的现实意义；且出自年轻后生之手，实为难能可贵。余欣然为序，既有抛砖引玉之意，又希望出现更多更好的中生成才读物，帮助这一代跨世纪的青少年，战胜阻碍自己成才的种种障碍，使他们成长为具有品质良好、智力发达、体魄健美的真正全面发展的优秀人才。

韩作黎

一九九四年十一月七日

目 录

上篇 中学生品格的自我塑造与心理保健

- 第一章 树起人生航程的旗帜 (3)
- 树立信念 (3)
- 第二章 人生始自于自我意识的觉醒 (10)
- 掌握科学的自我分析法 (10)
- 第三章 成功道路由目标铺就 (38)
- 确立前进的目标 (38)
- 第四章 成功者形象的塑造 (49)
- 中学生的自我修养 (49)
- 第五章 开发事业成功的原动力 (55)
- 培养学习兴趣 (55)
- 第六章 锻炼事业成功的利器 (65)
- 培养学习意志 (65)
- 第七章 使学习和生活步入佳境的契机 (72)
- 形成良好的学习与生活习惯 ... (72)
- 第八章 中学生心理保健 (77)
- 第九章 解除烦恼 轻装上阵 (97)

第十章 中学生与人际关系·····	(104)
-------------------	-------

下篇 中学生学习方法与策略的掌握

第一章 掌握科学的学习方法体系·····	(119)
第二章 充分利用学习时间·····	(132)
第三章 语文学习法·····	(143)
第四章 数学学习法·····	(158)
第五章 英语学习法·····	(163)
第六章 如何应考·····	(174)
第七章 阅读能力的培养·····	(184)
第八章 记忆能力的培养·····	(199)
第九章 在学习发展中发展创造才能·····	(212)
第十章 锻炼学习能力·····	(223)
第十一章 探索适合自己个性的学习方法·····	(229)
附录一 欧阳萌——一个成功中学生的奥秘·····	(233)
附录二 清华大学研究生张充厚的系统循环法·····	(236)
后 记·····	(238)

上 篇

中学生品格的自我塑造与心理保健

学习这件事，不在于有没有人教你，最重要的在于自己有没有觉悟和恒心。

——法布尔

伟人之所以为伟人，是因为他立志要成为伟人。

——尼克松

第十編 印學之入國與國學 (114)

下編 中學教學法與各科教學法

第一編 國語科學的教學法 (116)

第二編 國語科學的教學法 (117)

第三編 國語科學的教學法 (118)

第四編 國語科學的教學法 (119)

第五編 國語科學的教學法 (120)

第六編 國語科學的教學法 (121)

第七編 國語科學的教學法 (122)

第八編 國語科學的教學法 (123)

第九編 國語科學的教學法 (124)

第十編 國語科學的教學法 (125)

第十一編 國語科學的教學法 (126)

第十二編 國語科學的教學法 (127)

第十三編 國語科學的教學法 (128)

第十四編 國語科學的教學法 (129)

第十五編 國語科學的教學法 (130)

第一章 树起人生航程的旗帜

——树立信念

不怕做不到，就怕想不到。

如果你想了解信念的力量，可以研究那些完成丰功伟业者的经历。

在许多人的一生中，都只是发挥了一小部分的能量，大部分的能量都在沉睡中，由于没有能够发现，使它处于潜在状态。

开发潜能需要科学的方法，也需要顽强的意志和能力。

“再掘一寸，便是黄金”。这是著名作家凌解放成功地开发了自己的潜能之后的感受。

我们有黄金般的岁月，我们有健康的身体，只要开发了我们的潜能，别人能够做到的，我们也都能够做到。

同学们在畅谈自己的理想时，大家都能发挥自己的想像力，意气风发：“我要当个百万富翁！”、“我要做个总经理！”、“我要做个政治家！”等等。说完之后，大家哈哈一笑，谁也没有当真。同学们把此当作一个遥远的梦，而不相信自己真地能实现它。但是，同学们忘记了，世界上很多伟大的人物，在他默默无闻的时候，谁也不知道他会有朝一日攀上成功的峰巅，会成为人们崇拜敬仰的偶像。当时，他说他要超

过某某名家大师，一定会使人笑不可抑，认为他是在痴人说梦。

我们通常都是被一些成名的人物给吓住了，觉得只有那些人才是了不起的天才，只有他们才配登上成功的宝座，而和他们相比较，自己真是渺小可怜，决不敢存与他们一争短长的念头。也许就因为如此，不知有多少人把自己本来可能有的成就埋没了。

事实上，我们每个人都有能力发展自己，取得更多的成就，收获更大的成功，而很少有人知道怎样开发自己的智慧、才能和创造力。每个人的能力都是多方面的，只是有很大一部分处于潜在状态，由于意识不到而埋藏着，发挥出来的只是其中的一小部分。

阻碍我们能力发挥、影响我们迈向成功的关键因素就是我们自身，我们自身的信念在左右着、障碍着我们前进的步伐。大家对自己的未来都充满幻想，但大都又不敢去实现自己的幻想，而是用一番道理来说服自己放弃那些幻想。我们还没有行动起来，心中的希望便遭到打击，于是便默默地在心中消逝了。

如果你能够从现在开始，着手开发你自身那诸多潜能，那么你将发生奇迹般的变化：

你将获得成功者所必有的信念和形象。

你将会培养出成功者所具有的顽强的毅力和意志。

你形成的良好的行为习惯将使你的学习和生活变得轻松和愉快。

你所掌握的科学的学习方法会伴随你的一生。

首先，我们要告诉您的第一个准则是：要想搞好学习，

必须从树立信念开始——树立我一定能学好，一定能成为一名优秀学生的信念。

信念是什么？

当王永民 1968 年毕业于科技大学，中国大地风起云涌、动荡不安的时候，他并不知道日后会成为中国计算机汉字处理技术“五笔字型”的发明者。但他隐隐约约地意识到，雄心无寄、青春虚度的年代迟早会结束，而一展抱负的时代是会到来的。他当时写了这样一首词来抒发他的情怀。“隔断安阳无穷路，万里狼烟，心事凭谁诉？毕竟青山遮不住，夜来遥梦约君晤。漫夏雨频风折树，无计书生，任它霜和露。只待阳春三月暮，人间应有花开处。”果然，时间推移到二十世纪八十年代，世界新技术革命的浪潮涌向中国时，中国古老的方块汉字成了计算机时代发展的一大障碍。王永民和当时许多科技工作者，都投入到了这场解决计算机汉字输入技术的大竞赛中。经过数不清的日日夜夜，王永民和他的助手们如愿以偿了。中国方块汉字的计算机输入难题解决了。“五笔字型”编码方案成为中国汉字处理技术的首选方案。

少年毛泽东在离开他家乡的时候，同样不知道他自己日后会成为中华人民共和国的缔造者，成为中国乃至世界历史上的一代伟人。但他很早就有远大抱负。他在离开家乡时曾写有这样一首诗：“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还，埋骨何须桑梓地，人生无处不青山。”可以说，必胜的信念伴随着毛泽东的一生。正是因为他具有那种藐视一切、压倒一切的大无畏气概，才战胜了无数的艰难险阻，闯过了一道道难关，推翻了三座大山，将中国从灾难的深渊中救起。

陈景润，一个数学王国里皇冠明珠的摘取者，当人们眩

目于他的成功时，怎能想到，他的前半生是那样的坎坷和步履维艰。从他出生那天起，他没有受到这个世界包括他的双亲的欢迎，他衣冠不整、木讷呆板、卑微琐碎，一个堂堂的大学生竟承担不了普通中学生的教学任务，更谈不上有哪个女子的钟情。但他没有气馁，他没有被这个喧嚣的世界所迷惑。他的心中有盏长明的理想之灯，他要解开世界上公认的数学难题——哥德巴赫猜想，显现出中国人的聪明才智。

这就是信念。“人间应有花开处”是王永民的信念，“学不成名誓不还”是毛泽东的信念，执着地追求、探索是陈景润的信念。

有了必胜的信念，才能使你执着地追求，有了执着地追求过程，才能更加坚定你必胜的信念。

是的，这就是成功的秘诀所在，认为自己是优秀的、去追求优秀，最终将成为优秀之人。而一开始就认为自己是平庸之辈，其结果定无成就。

在你的周围你也会发现，那些平时放纵自己，认为自己不行的人必然平平。而那些对自己严格要求、刻苦追求的同学必然是佼佼者。

人是否能够成功，主要靠自己。我们希望同学们能牢记这一准则。在《海欧约纳山》一书中，老海欧训诫约纳山道：“伟大的秘诀，首先就在于去掉自以为被封在只有有限能力的躯体内的可怜想法。”

“有志者，事竟成。破釜沉舟，百二秦关终居楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”清代著名文学家蒲松龄的这副自勉联，用历史的典故向我们道出了树立信念的重要性。

也许还有同学认为，成功者是属于那些有钱、有地位的人，属于那些天生聪慧、天然丽质的人，属于那些一开始就与众不同的人。这的确是一个实实在在的问题。然而，那些有钱、有地位的人难道就是天生的吗？“王侯将相，宁有种乎？”

成功者不是与生俱来的，而是他们自己创造的。成功者相信：即使在物质上，在身体上有很大的不足与缺陷也有可能取得成功，即便有难以逾越的障碍需要克服，他们也要把事情办成。成功者就象石崖上生长着的松柏，在艰难困苦的环境中，他们学会了培养一种冲破阻碍的能力。他们是靠坚强的意志和顽强拼搏克服了重重障碍才一步步走向成功的。

海伦·凯勒双目失明，又是聋子，却学会了读书写字，最后成为杰出的作家。

土鲁斯一劳特·累克患侏儒症，身体畸形，但他没有自暴自弃，凭着坚强的信念刻苦地学习，最后成为法国印象画派大师之一。他虽然身材矮小，却被视为伟人。

一个人的能力发挥与心理状态是息息相关的，自己认为自己是不重要的人，他必将成为无足轻重的人；认为自己是一流人物，潜意识就会指示你勇往直前，奔向成功。

同学们也许还有许多借口为自己不是一个成功的学生开脱责任。那么，就从现在开始，抛开那些为自己开脱责任的借口，遵从千百年有无数事实可证明的真理：人是否能成功，主要靠自己，要问自己：“别人能够做到的，而我为什么不能做到呢？”

请同学们大声朗读并熟记下面的忠告：

我有黄金般的岁月，我有健全的身体

我有迈向成功所具有的能力，我要努力培养和训练自己，忍受一切磨难，为实现我的目标而坚持到底。

请同学们检查自己是否存在有障碍自己走向成功的错误观念，并在下面的横格内写出感想。

第一章 开始进行自我分析

感觉阳光意味自由太阳故主人 章二景

自我分析是自我认识的第一步。自我认识是认识自己的优点和长处，认识自己的短处和弱点。认识自己的长处和短处，是认识自己的第一步。认识自己的长处和短处，是认识自己的第一步。认识自己的长处和短处，是认识自己的第一步。

自我分析是自我认识的第一步。自我认识是认识自己的优点和长处，认识自己的短处和弱点。认识自己的长处和短处，是认识自己的第一步。认识自己的长处和短处，是认识自己的第一步。认识自己的长处和短处，是认识自己的第一步。

第二章 人生始自于自我意识的觉醒

——掌握科学的自我分析法

在人类历史发展的长河中，矗立着一块巨大的碑石，上面刻着“认识你自己！”

我们每个人都曾和“认识自己”、“最困难的是了解自我”之类的名言与警句打过交道。但我们常常都只是对它表面的理解，并未对它的本质进行思考。

当我们在进行创造的过程中，才能真正地认识到自己。

人类的祖先是在劳动的过程中，实现了站立走路和手脚分工，同样也是在劳动和合作的过程中，创造了语言和文字。

人类每一次创造，社会的每一次变革，都是对自身认识加深了一步。

人是历史的创造者，每个人都是自己命运的创造者。

一个人的生命历程，可以说是在社会评价和自我认识反复冲突中完成，而社会评价总是滞后的、灰色的，社会评价总是在个人做出一定表现和成绩时，才给予承认。而自我评价是在实现自我之前就已经对自我做了肯定的结论。如果一个人没有潜意识的指令，没有实现自我价值的顽强的拼搏精神，他就不可能去冲破阻力，排除障碍。所以人们常说：你要社会承认你的价值吗？请创造你的价值！