



高考心导向系列丛书·学生篇

我就是最大的金矿 ·认识自我·

沃建中 李二霞 著

为高三学生量身打造，指导性、权威性、可操作性

联袂推荐

林崇德

中国心理学会理事长
教育部中小学心理健康教育
指导专家委员会主任

于丹

著名学者、教授

打开每个人的金矿需要一把钥匙，关键是要找到这把钥匙。
揭开自我面纱，挖掘自身宝藏，有效运用它们的威力创造最大价值。

Wojiushi
ZuidadeJinkuang
Ren
RenshiZiwo



北京航空航天大学出版社

我就是最大的金矿

·认识自我·

李二霞 著



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我就是最大的金矿：认识自我 / 沃建中、李二霞著
—北京：北京航空航天大学出版社，2010.1
(高考心导向系列丛书. 学生篇)
ISBN 978-7-81124-981-1

I. ①我… II. ①沃…②李… III. ①高等学校—入
学考试—学习心理学 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 223491 号

我就是最大的金矿——认识自我

沃建中 李二霞 著

责任编辑：胡性慧

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话：010-82317024 传真：010-82328026

http://www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本：850×1168 1/32 印张：4 字数：71 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷 印数：6 000 册

ISBN 978-7-81124-981-1 定价：12.50 元 (全四册 50.00 元)

高考心导向系列丛书

——学生篇

卷首语

这个世界上最残酷的事不是以恨的名义进行的复仇，而是以爱的名义形成的伤害。

可怜天下父母心，用心至爱的爱就一定会实现正面价值吗？家财万贯的人，可能在心理资产上负债累累；目不识丁的家长，也许能承诺子女阳光灿烂的未来。

我们身处学习的时代里，学习把心理当作科学来分析，而不是仅仅靠道德戒免约束。我们身处学习的时代里，学习做父母，认知生命角色，把爱当成一种积极的行动力。

读完这本书，身为父母，我们怀有感恩之心，回到起点，与我们的孩子一起共同成长。



总序

黄河奔流，浩荡入海。漫漫人生，光辉灿烂。人生岁月，变化最大、最具传奇色彩的莫过于从出生到成年的这一段时光。

目前的中国教育，正处在改革的关键点上。素质教育虽然早已提出，而且在不断地推进，但是应试教育的绳索依然没有去除。温家宝总理 2009 年 9 月 4 日在北京 35 中学听课时提出，我们的教育缺乏培养学生的创新性思维。中国“航天之父”钱学森也谈到，中国目前的教育模式没有让孩子有创新的机会！可见，我们的教育存在的问题是仅仅让学生知道什么，而不是训练学生如何思考！世界著名物理学家爱因斯

坦早就指出：“教育的真正价值并不在于知道某些事物，而是在于训练能思考出某些事物的头脑。”因此，值得我们思考的问题是：我们的教育怎么了？我们的教育应该向何处去？

在三十多年的教育及研究里，我从没停止过对教育落脚点的思考，一直致力于在教育实践和理论研究中探索一条两者结合的道路。我们探索的出发点是，不要把素质教育与应试教育对立起来，而是把两者结合起来，经过近二十年的探索，实践证明是可行的。我们的基本思路是在教学实践中训练学生的思维能力，尤其是创造性思维能力，以学科知识为载体，教学的主要目标是训练学生思维，让学生潜移默化地掌握知识。这样，学生的思维能力得到很好的培养，同时可以很轻松地掌握知识。例如，我们在一些实验校的研究中，证明了小学六年制的教学任务，学生四年就能够完成。这样学生就有更多的时间来拓展他们的学习活动。我们陆续出版的《中学生心理导向》、《小学生心理导向》、《幼儿心理导向》系列丛书就是拓展提升心理素质的重要内容。丛书出版以来，在社

会上引起很大反响，对中小学生的心理素质教育，尤其是创造性思维的教育起到了很好的导向作用。近年来，在零距离接触了大量的中学生，尤其是高三学生和家长之后，我意识到，仅有心理导向和心理指导还是不够的，孩子需要全面的素质教育，这个素质教育是关乎人生发展和定位的教育。简单地说，孩子不仅要努力学习文化知识以期顺利通过高考，孩子更需要明白为什么要高考，高考的意义在哪里；高考的长远目标是什么，人生除了高考还有什么。孩子，尤其是高三的孩子需要这样的引导，家长也需要这样的交流和讨论。

实践证明，在现有的教育环境下，对孩子进行心理素质教育，对孩子进行创新教育，完全是可行的。就高考而言，虽然孩子都要参加高考，但能否换一个思维方式来看待高考，换一个眼光来看待高考，引导孩子不把高考当成一座“独木桥”，不把高考当成一个鬼门关、一场噩梦或者一件倒霉的事，而是当成锤炼自己、提高自己心理素质的一个机会，当成一次挑战自己的机会，去接受高考，享受高考，甚至珍爱

高考。不要为了考试而考试，而要享受考试的过程。遇到困难的时候，不要回避，而是面对。因为高考的真正意义不仅仅在于是否能考上大学，而且在于自己能否经受这次考验和挑战，能否欣赏一段精彩的人生经历。也就是说，既享受高考的巅峰“爬山”过程，又欣赏到达“山顶”的巅峰表现！

那么，为什么孩子不敢去挑战？是因为今天的孩子锻炼得太少了，或者说因为高考，因为全力学习课本知识，压根就没有锻炼的机会。我们的教育，我们的家长忽略了孩子其他技能的培养，使得孩子的眼光仅仅局限在“高考”这一狭窄的视野上。如此，又如何来创新，如何培养杰出人才呢。

基于这样的想法，经过慎重的策划和严谨的编写，这套“高考心导向”系列丛书便新鲜出炉，和大家见面了，我们期待它成为“导向”系列里一颗最闪耀的新星。

这套丛书分为学生篇和家长篇两个系列，共8本书，每个系统4本，彼此独立。学生篇包括《承诺成就未来——明确目标》、《我就是最大

的金矿——认识自我》、《享受巅峰的经历——心理战略》、《使用你的成功利器——学习策略》。它们从不同的角度不同的层次引导孩子思考人生发展，规划人生，快乐迎接高考；激发孩子的学习动力，端正孩子的学习态度，调整孩子的不良心态，提高孩子的学习自信，引导孩子的成功心理素质，引导孩子的复习策略，等等。可以说，有“高考心导向”相伴，孩子就好似骑上了一匹快马。

家长篇包括《心理资产世代相传——家长心态》、《亲自架起沟通桥梁——亲子沟通》、《我引导孩子找方法——亲子帮助》、《携手设计未来梦想——高考志愿填报》。它们从不同的角度不同的层次帮助家长探讨人生发展的过程和意义，阐释高考，理解高考，认识孩子，从而引导孩子成功高考。重点在于家长心态、亲子沟通、亲子帮助、孩子高考填报志愿四个大的方面，并通过事例与家长们进行了讨论和交流。相信不少因孩子教育和孩子高考而烦恼的家长可以从“高考心导向”中受到启发和借鉴。

针对性强，360°全面“围战”高考，是本套

书系的第一个重要特点。从策划、调研、编写、修正，到每一次的专家讨论，都紧紧抓住并围绕高三孩子和家长的需求这一主线。这也是多年来我们在给高三学生做规划过程中的经验总结。可以说，“高考心导向”就是为高三孩子和家长量身打造的一套指导性丛书。

科学性、指导性和可操作性是本套书系的第二个特点。不过这个指导性，并不是照本宣科、教训式的说教，而是通过真实案例，通过名人故事来引发读者思考并应用到自己的实际行动中。

趣味性和可读性是本套书系的第三个特点。读者可以在轻松愉快的阅读中得到警醒、得到启示、得到鼓舞、得到方法，从而节省大量的时间和精力。

在本套丛书的编写过程中，我们受到了社会各界关心教育、关心孩子的有识人士的支持和帮助，在此表示深深的感谢。感谢全国25个省市参与我主持“九五”、“十五”、“十一五”课题研究的实验校的大力支持；感谢成书过程中引用了资料的作者。特别感谢我的导师林崇德

教授和沈德立教授在我人生成长和课题研究过程中给予无私的指导和帮助。还要特别感谢环度生涯规划机构为本套书系提供了积累多年的大量珍贵真实案例。同时，对千千万万的家长和孩子们的无私帮助，以及北京航空航天大学出版社在丛书出版过程中给予的大量支持，一并表示感谢。

尽管一再努力，仍粗陋难免。希望读者朋友不吝批评，提出宝贵意见，使我们的这套丛书不断完善，为广大读者提供更好的帮助。

沃建中

2009. 11. 9

前 言

每个人都有一双眼睛，可以看世界，可以看万物，可以看他人，就是很难真实地看清自己。即使站在一面镜子面前，你能够清晰地看到自己的五官和面孔，看到自己的俊美或丑陋，看到自己的高大或瘦小，但是看不到自己的内心世界。镜中的人是你没错，然而，他代表真实的你吗？

有的同学说自己的性格是内敛的；有的同学说自己比较外向；有的同学说自己没有数学细胞，所以成绩不好；有的同学说自己喜欢画画，于是高考想填报美术专业；有的学生说自己喜欢唱歌，于是想填报音乐专业……但是，你所说

的与真实的你相符合吗？也许，数学成绩不好是因为你不喜欢数学老师，并不是你的数学能力不好；也许你喜欢唱歌，可是你身上的潜能优势不是音乐，而是其他能力。

高三的同学们，你是否思考过上述问题的根源？你是否想过要认识自己？是否想过认识自己和高考之间的关系呢？

相信不少高三同学思考过这个问题，甚至不止一遍地问过自己“我是谁，我到底是一个什么样的人，我该走向哪里？”多年来，在与高三同学接触的过程中，我深刻体会到这个问题无形中困扰着很多高三同学，也为不少同学带来了麻烦和障碍。正是因为不了解自己，才会低估自己的价值，眼中流露出自卑的神情；在学习面前不知所措；在人际交往中处处碰壁；在人生的十字路口徘徊不定；对未来感到迷茫。

人，最重要的是认识自己。认识自己是高考成功的关键。不了解自己，就难以明白自身到底具备什么样的优点和盲点，如何进行人际交往？不了解自我，就难以明白自身的学习潜能优势到底在哪里，学习成绩无法突破的瓶颈在

哪里？不了解自我，就难以明白报名高考最适合自己的专业是什么？未来的人生之路该通向哪里？

一直以来我坚持这样一个理念：每个同学本身就是一座金矿。我的人生使命之一就是让更多的同学发现自己身上的闪光点，帮助更多的同学加快步伐走向成功，让更多的同学在学习中感受到真正的快乐，在成长中体会到最大限度的幸福。在帮助一个又一个高三同学迈向成功的过程中，我深刻地感受到：高考成功其实是很简单的事情，关键在于揭开自我的面纱，认清自己，了解自身具备的宝藏，然后有效地运用这些宝藏。



1

你认识自己吗	1
1.1 为什么学习困惑如此多	1
1.2 为什么总是身体不适	18
1.3 为什么交往如此困难	21
1.4 为什么总是那么自卑	25
1.5 高考, 我的目标在哪里	29



2

为什么要认识自己	37
2.1 认识自己, 才能扬长避短	39
2.2 改变自己, 从认识自己开始	41
2.3 认识自己是高考成功的第一个台阶	44
2.4 认识自己, 才知道最想要的是什么	48



3

你怎样认识自己	53
3.1 从他人眼中看自己	53
3.2 从成绩中窥视自己	58
3.3 用错误的归因方式定位自己	61



4

重新认识你自己	64
4.1 选准视角是关键	65
4.2 发现你的潜能优势	66
4.3 识别你的优点和盲点	70
4.4 找出你的兴趣	73
4.5 找到适合你的学习方法	77
4.6 找到属于自己的金刚石	80
4.7 准确定位你的人生	83



5

“管理”你自己	86
5.1 做一个井然有序的人	87
5.2 在坚持中成就自我	90
5.3 让勤奋成为你的法宝	93
5.4 勇敢、自信向前冲	96
5.5 “善变”，走得远	99
5.6 他向思维，人脉广	102



后记

105