

大学生

10种能力培养

主编 季长生
张凯斌
黄金章
辽宁教育出版社



3167

大学生10种能力培养

主编： 季长生 张凯斌
黄金章

辽宁教育出版社

1991年·沈阳

辽新登字6号

大学生10种能力培养

季长生 张凯斌 黄金章 主编

辽宁教育出版社出版发行
(沈阳市北一马路108号) 辽宁日报印刷厂印刷

字数: 260, 000 开本: $787 \times 1092^{1/32}$ 印张: $12\frac{1}{2}$
印数: 1—6500

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

责任编辑: 林 炜 责任校对: 未明
封面设计: 李国盛

ISBN7-5382-1699-5/C·108

定价: 5.60元

主 审 王 铁 郭 成

副主编 李福明 黄海燕

孙 林 杨德华

金宝莲 陈 阳

前 言

飞速发展的现代社会，日益呼唤着具有各种能力的人才。个人能力的大小，能力能否得到最大限度的发挥，固然与其所处的客观环境分不开，然而，起着决定作用的乃是主观因素，也就是个体对自身能力的认识、锻炼和培养程度。倘若认识明确，培养及时，其能力也就会从无到有，从弱到强，不断适应现代社会的需要。

正处于生理、心理发展“黄金”时期，接受高等教育的大学生，随着知识的不断获取，各种能力也在相应形成。在此阶段，如能抓紧时间，尽快地认识和了解自己的各种能力，从多角度、多方位地寻找机会，培养和锻炼自己的各种能力，那将大大有助于自身诸多能力的提高，有利于将来的学习、工作和生活。

为了帮助大学生较多地了解有关能力的知识，全面而合理地建立起自身的最佳能力结构，发展为一个比较全才的人，更好地在将来的事业中，有所发现、有所发明、有所创造、有所前进。季长生等同志编写了《大学生10种能力培养》一书。本书力争以语言生动、简炼，谈事寓理，夹叙夹议，逻辑性、知识性、可读性强等特点，赢得众多大学生们的喜爱。

《大学生10种能力培养》一书，由治学能力、思维能力、表达能力、心理调节能力、社会交往能力、运筹时间能

力、调查研究能力、获取情报能力、组织管理能力、发明创造能力等11篇组成，每一篇又分若干题目，每一题目均独立成篇。各篇、各目都紧扣“能力”中心，使全书一贯，统分有序，主次分明。读者随手翻阅，相信定会有“展卷有益”之悦，“获益非浅”之感。

本书对从事教育工作的同志，对欲入高等学府深造的广大中学生及其家长，对在中等专业学校就读的同学，都是大有裨益的。

编 者

1991年于沈阳

目 录

前 言

能力概述

- 能力与能力结构..... (1)
- 能力的形成与发展..... (4)
- 能力的差异与鉴别..... (7)
- 能力与大学生..... (13)

治学能力

- 治学能力及其培养..... (18)
- 要制定好自学计划..... (22)
- 做好读书笔记..... (25)
- 充分利用工具书..... (29)
- 图书馆里取珍宝..... (33)
- 理解与记忆的方法..... (36)
- 阅读与复习的技巧..... (39)
- 备考与应考..... (42)
- 科学知识的专与博..... (45)
- 用脑宜当讲科学..... (48)

思维能力

思维能力及其培养.....	(52)
思维能力的种类及其相互关系.....	(57)
思维的形成及作用.....	(60)
逻辑思维及其特点.....	(64)
逻辑思维的形​​成与作用.....	(67)
辩证思维及其特点.....	(71)
辩证思维的形​​成与作用.....	(75)
创造思维及其特点.....	(80)
创造思维的形​​成与作用.....	(85)

表达能力

表达能力及其培养.....	(90)
怎样提高口头表达能力.....	(92)
怎样说话才得体.....	(94)
演讲前的准备.....	(97)
要注意演讲的开头与结尾	(100)
怎样克服怯场的心理障碍	(102)
使演讲产生吸引力的诀窍	(104)
演讲者应具备的表达技能	(106)
文字表达的方式	(109)
素材的积累和整理	(115)
文章修改练笔功	(118)
科技论文的撰写	(122)

心理调节能力

心理与心理调节	(127)
心理调节能力的几个问题	(130)
大学生的心理特征	(133)

心理健康的标准	(136)
“自卑感”的克服	(139)
虚荣心的消除	(141)
“孤独感”的摆脱	(144)
挫折耐受力的培养	(146)
不良情绪的排除	(149)
心理因素与健康	(152)
保持心理平衡几法	(155)
幽默有益于心理健康	(157)

社会交往能力

社会交往活动能力	(161)
社交活动中的恐惧症	(163)
不用语言的交际	(165)
善于与性格不同的人交往	(167)
获得好“人缘”的秘诀	(168)
社交中的“第一印象”	(170)
社交中的“避讳”有几多	(172)
语言艺术在社交中的作用	(174)
与异性交往的能力	(176)
对待外宾入情入理	(178)
人事关系上的“条法”	(180)
朋友间的礼尚往来	(181)
同窗之谊讲真诚	(184)
社交中的“空间关系”	(186)
学会和自己不喜欢的人相处	(189)
社交中应注意的重要礼节	(191)

神态、仪表与社交	(193)
学会同陌生人打交道	(194)
社交中的“适应不良”的改善	(195)
与年长者交往的“倡”与“忌”	(198)

运筹时间能力

时间宝贵善运筹	(200)
柳比歇夫的时间统计法	(204)
运筹时间的弹性原则	(205)
巧用零星时间	(208)
运筹时间的“阻尼效应”	(209)
名家运筹时间法	(213)
运筹时间的效率原则	(215)
运筹时间的最佳原则	(218)
时间运筹的整体效益	(220)
时间的转换与替代	(222)
对待时间的道德态度	(224)
精心设计学习时间表	(226)
紧紧把握住今天	(228)

调查研究能力

调查研究能力及应具备的基本条件	(231)
培养调查研究能力的基本途径	(235)
做好调查前的准备工作	(239)
调查研究工作的方法	(243)
调查方式的选择与技巧	(252)
调查的对象要找准	(255)
调查研究的目的要明确	(258)

调查材料的整理 (260)

调查报告与调查材料的使用 (267)

调查研究是一种综合能力的训练 (271)

获取情报能力

情报与获取情报的能力 (274)

大学生与情报 (278)

情报交流与传递 (281)

情报的搜集与获取 (285)

科技情报的处理 (288)

专利文献情报 (292)

情报检索 (296)

计算机情报检索 (299)

获取情报能力的培养 (303)

组织管理能力

大学生与组织管理能力 (307)

传统管理与现代管理 (310)

预测与决策职能 (313)

计划与协调职能 (320)

组织与指挥职能 (323)

监督与控制职能 (326)

科学管理的特点 (330)

认识人与识别人 (334)

敢于组织与善于组织 (337)

社会活动中的组织能力 (340)

发明创造能力

发明创造及其能力 (344)

创造力的结构	(349)
创造技巧与方法	(354)
驾驭机遇实现创造	(357)
卓识是创造的关键	(363)
创造离不开“质疑”	(365)
想象是创造成功的翅膀	(368)
创造是有个性的	(373)
谈谈创造意志	(377)
创造能力的培养与发挥	(381)
后 记	(386)

能力概述

机会来的时候象闪电一般短促，全靠你不假思索的利用。

——巴尔扎克

在人类活动的^{所有}方面，只有那些和社会的要求保持活的联系倾向，才能获得辉煌的发展。

——车尔尼雪夫斯基

能力与能力结构

能力，是^{一个人}智力水平，知识结构，操作技艺，科学方法共同作用于某项活动的综合效应，它是每个人完成某种活动所必备的一种个性心理特征。

我们每一个正常人的大脑，都有对客观事物及信息进行反映，认识、贮存和处理的能力。这种能力属于能力体系中的心理能力，属于认识范畴的能力。有的心理学家将这方面

的能力称为智力。对客观事物及信息反映得快与慢，认识得深与浅，贮存得多与少，处理得好与差，用此既可评价一个人的智力水平，也可以去衡量一个人认识范畴的能力强弱。

人的认识范畴的能力即心理能力的构成主要是两大因素：一个是它的物质基础因素，一个是它的实践活动因素。

物质基础因素，是指的大脑素质。这是该种能力得以存在的自然前提。科学研究的结果和大量的事实证明，自然物质前提条件只决定该种能力的有无，但却不是该种能力发展的决定因素。对该种能力发展起决定作用的是实践活动因素。

实践活动因素，是指在认识世界过程中对注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力加强锻炼与培养的一切行为。

注意力，是大脑通过感官对客观事物或信息的集中选择。由此而形成兴趣中心，指向某一具体目标、任务或活动的的能力。

观察力，是大脑通过眼器官捕捉事物现象中的典型的具有内在本质特征的能力。

记忆力，是大脑对所经验过的事物进行贮存和再现的能力。

思维力，是大脑对事物的本质及规律性的间接、概括的反映能力。

想象力，是人将头脑中记忆的形象加以改造，进而构思新形象的能力。有人把它说成是一种创造性思维能力，是无道理的。

心理能力，亦称人的一般能力。注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力是人的一般能力的基础和重要构成，适合于人的多种活动，在一般能力发展中，各自都有着举足轻重的作用。它们是有机联系的整体系统。

除心理能力外，人们还有一些适合某项活动要求的从事某项活动必须的独特能力。这种能力，属于能力体系中的躯体活动能力或者说相对于一般能力而言属于特殊能力。特殊能力是顺利完成某项活动所必须的能力，不具备特殊能力，就不能顺利从事或完成该项活动。适合此项活动的特殊能力，对彼项活动就没有适合性。一般能力则具有适合各种活动的特点，它是寓于各种特殊能力之中的能力。人们在从事以至顺利完成某项活动过程中，任何一种单一的能力都是难以奏效的，需要各种能力的有机结合。心理能力对躯体活动能力有调节支配作用。虽然心理能力不能替代躯体活动能力，但躯体活动能力却离不开心理能力，二者只有相互协调配合，才能顺利地完成某项活动。在从事某项活动时，心理能力的作用往往是间接的，隐蔽的，起作用的。比例上可能是属于次要地位。但无论如何它却是必要的，完成各种复杂、艰巨的任务或事业需要依靠多种能力的综合运用，而心理能力的参与是必在其中的。心理能力好比是船港，行为航船只有从这里出发，才能“直挂云帆济沧海”，驶向成功的彼岸。

能力一词，在人们对其理解与使用时，有时取其现实能力之意，即指某人在当前发展阶段上已经具备的实际能力。有时取其潜在能力之意，即指某人在现有发展的条件下，经过某种学习和训练而达到更高一级水平的可能性。这样能力又可以说是由现实能力与潜在能力（或称能力倾向）两部分

构成。在潜在能力方面，个体之间的差异是较大的，有的人在此种活动上能力见长，而在彼种活动上能力则见短。若对能力见长者，稍施以一定的学习和训练，就有可能取得优异的成绩；反之，若是对能力见短者，尽管施以一定的学习和训练也恐难以取得惊人的成就。潜能含有先天因素。尤其是某些特定活动能力中的潜在能力更与先天因素有关。潜在能力（或称能力倾向），并非现实所具有的能力，要想使潜能（能力倾向）转化为实有能力，必须在有发展转化可能性的条件下，经过适当的实践训练，才能实现。

现实能力与潜在能力的有机结合是能力的实际意义。从两者关系看，现实能力即是潜在能力转化与发展的基础和前提，又是潜在能力转化与发展的结果。

能力具有软性特征，属于精神范畴，其自身不易被体察，看不见，摸不着。但由不知到知，由知之较少到知之较多，由知到行、由行的实施到行的顺利成功，这一系列过程中，能力却实实在在地忠实地起着积极、有效的作用。有了它，既使在“别无选择”之时，也会“绝路逢生”，“另辟新径”。

（季长生）

能力的形成与发展

能力——无论是心理能力，还是躯体能力，无论是一般能力，还是特殊能力；无论是现实能力，还是潜在能力；在其形成与发展过程中，是受很多因素影响的。既有内部的生物因素（包括遗传因素、先天素质因素、性格因素等）又有

外部的环境因素（包括家庭影响，学校教育、社会历史及各种实践活动等）。此外，还需有主观努力。

能力的形成过程的研究表明：人的能力具有天赋性，它与遗传因素有关，天赋特点是能力发展的基础。能力呈现出生物遗传学中的基因型和表现型的两个基本特点。以遗传为基础的有机体解剖生理特点，被称作素质。素质是个体能力形成所需要的一定的自然前提和物质基础。它主要包括人的感觉器官、运动器官、脑的结构形态及生理机能方面的特点。由于素质条件的不同，人的能力在某些方面呈现出了差异性，尤其是在特殊能力方面最为明显。如音乐家的音乐鉴赏与表现能力并非所有人都能够具备的。再如，人的色觉是以视网膜内的红、绿、蓝三种视觉素为基础。若某一色素缺乏或较弱，那么在辨色能力上必定会出现色盲或色弱。

素质是先天遗传的，它是形成能力的必要条件，但并不是仅此而已的唯一条件。实践证明：能力形成除先天性素质的内部条件外，还必须要有后天的环境，即能力形成的外部条件。

能力作为大脑的一种机能，必然要随着大脑在环境的影响下一同发展。影响人的能力的形成与发展的外部环境中最先起作用的是家庭环境。在家庭环境方面，父母的职业和文化修养、生活内容、方式、习惯、父母对子女的要求、教导是否耐心得法，这对孩子的能力能否向着有益健康的方向发展，影响极大。

影响人的能力形成和发展的外部环境中，学校教育是至关重要的。学校教育是对人有目的、有计划、有组织的影响活动，主要表现在传授知识、训练思维、培养技能上，这种