

高考生， 发现你的潜能

——专家教你
应对高考、填报志愿

「 高考，人生的一次关键转折。本书将帮助你发现潜能优势，增强学习动力，在高考中调整到最佳考试状态，并指导你正确填报志愿。 」

Discover
Your Potential

张贵良 雪颖/编著



科学出版社
www.sciencep.com

高考生，发现你的潜能

——专家教你应对高考、填报志愿

张贵良 雪 颖 编著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书针对高考生及其家长在报考专业时的困惑,用大量通俗易懂的事例详细地阐述了科学选报专业的必要性,同时也用生动的咨询案例讲述了报考专业可能陷入的误区。有鉴于此,本书为高考生及其家长提供了专家指导建议,并附加了测试题。

图书在版编目(CIP)数据

高考生,发现你的潜能:专家教你应对高考、填报志愿/张贵良,雪颖编著. —北京:科学出版社,2007

ISBN 978-7-03-018704-8

I. 高… II. ①张…②雪… III. ①高等学校-招生-简介-中国②毕业生-高中-升学参考资料 IV. G647.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 033222 号

责任编辑:李晓华 卜 新/责任校对:张小霞

责任印制:钱玉芬/封面设计:福瑞来书装

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年3月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2007年3月第一次印刷 印张:11

印数:1—8 000 字数:203 000

定价:22.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)

序 一

完成高中阶段学业的青年，走到了人生重要的十字路口，要面对从事职业和继续深造的专业选择。如何继续迈进？一个人的职业在大多数情况下与他所学的专业有着直接的关系。专业虽然并不能决定某个人将来从事某项特定的具体职业，但基本上界定了未来职业的范围。因此主动的职业意识和未来意识对完成高中阶段学业的青年非常重要。

专业选择对未来的发展、事业的成功有着重要的意义。因此，我们必须以“会当凌绝顶，一览众山小”的气势来俯瞰我们的过去、现在和未来，慎重思考我们一生的规划和设计，不能盲目地选择我们的未来发展。

现在，“一锤定终生”的计划时代已经过去。高等院校逐步扩大招生，而且也取消了年龄限制。同时，一年两次高考招生的政策也在探索之中。各类民办大学、成人高等学校、高等职业学校、自考、电大、网络院校等像雨后春笋般涌现出来。我们有了更多的选择，这是我们的幸运，由此我们更应该知道如何选择！

人生的辉煌，莫过于最大限度地发挥自己的潜能。当我们选择了能发挥我们潜能的专业，人如顺水行舟，事半功倍。“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”晚年回首，人生如一杯香茗，越品越香，余味无穷。

人的智能是多元的，潜能是巨大的，个性是不同的。要发挥每个人的智力，必须了解自己的潜能优势，做出慎重的最佳专业选择。了解每个人的潜能和每个人未来职业兴趣、动机、能力、个性有着密切关系，发现自我潜能，选择好专业和未来职业，也要有科学的途径和方法。

该书由北京教育科学研究院的科研人员编著。他们经过长期的教育研究和实践，基于以人为本、“人人都有巨大潜能”的教育观点，为青年学子更科学地选择适合未来发展的专业奉献出了他们的科研成果，期望对成长中的青年有所帮助。

写此序以表我对这些中青年科研人员为此科研成果推广所做出的努力和贡献的赞扬和支持。

马叔平

2007年2月1日

注：马叔平系俄罗斯教育研究院外籍院士，原北京教育科学研究院院长。

序 二

年初，雪颖老师邀晓华和我洽谈长期出版合作事宜。席间，大家谈到此书及其前身《高考生专业选择与潜能测试》（科学出版社，2004年）对广大学子的指导意义，我不禁感慨良多，诉说了自己成长的曲折道路。二人听了，拊掌称善，都鼓励我现身说法，以作此序。我只好勉力为之。

十多年前，房地产业方兴未艾。受其发展前景的诱惑，我加入了跟风一族，高考时毅然决然地选择了工业与民用建筑专业，尽管我一直觉得对文字的兴趣要比钢筋水泥大得多。大学期间，面对画法几何和结构力学这两门最重要的基础课，我一直学得很痛苦。我对材料的敏感度远较人文迟钝。工作后，这种痛苦更是如影随形，无论是在设计室还是在工地。今天要改变专业是何等的困难，当时更是一考定终身。我曾多次尝试换工作、换专业。我利用业余时间发表了大量的文化论著。怀揣长长的论著清单，手提厚厚的一摞书刊，一次次叩响学术殿堂的大门，但每次迎来的都是诧异和拒绝：“你做的研究还真多，可惜你是学建筑的，我们这里不适合你。”真是活见鬼：我自己认定适合的，在别人看来却并不适合！慢慢地，我自己也糊涂了：我到底适合做什么……

他山之石，可以攻玉。一个偶然的机，我了解到国外的学术会议很有新意，主要是不拘泥于专业。其时，跨学科研究、比较研究、综合研究正在欧美大行其道。我不惜重金，注册了国际社会学协会住房与建筑环境研究委员会、家庭研究委员会和国际社会科学理事会贫困比较研究项目，参加了奥地利维也纳大学、美国伯克利加利福尼亚大学、加拿大蒙特利尔大学等学术机构举办的几次学术会议。会上宣读论文，会下品味异国的风土人情，倒也是人间乐事。当然，因论文入选而获得的会议资助远抵不上旅途的开销，这只是转轨的一部分代价。

在此基础上，蒙国内外学术权威推荐，我参加了世纪末的一场竞赛——美国哈佛大学费正清东亚研究中心博士研究项目，我的研究课题是《中庸之道与家国稳定》。游弋于东西方价值观比较的海洋，幸甚至哉。

东归后，我义无反顾地踏上了文字求索的艰辛道路。如今从事编辑出版，友人笑我：转了半天，只转了半截。我亦笑云：物极必反，不如中庸。

编辑此书时，我常常在想，兴趣、潜能、环境等因素对于一个人选择专业是



多么的重要！我高考时怎么就没看到这类书呢？！后悔之余，不禁好笑：当时看到了，就不会有现在半截子的中庸境界了。

科学出版社高级编辑

卜新

丁亥年雨水日

前 言

如果你只想种植几天，就种花；
如果你只想种植几年，就种树；
如果你想流传千秋万世，就种植观念！

这是一本改变家长教育观念的书。

这是一本指导高考生选择“最佳专业”的书。

这是一本引导考生高考成功与未来成功的书。

高考作为一项系统的工程，考生的分数高低固然决定了考生能否入围、能否获得录取的候选资格。然而，填报志愿更为重要，因为它决定了考生在大学里的专业知识学习及未来一生的发展。因此，对于从备考到考试乃至填报志愿的各个环节，考生和家长都不可忽视。

很多考生和家长花了很多的时间和精力去努力提高成绩，却不愿意投入一点精力去关注孩子怎样科学地填报志愿。由于思想上的轻视或关注不够，使很多的付出因为填报志愿不当而前功尽弃，这是令人遗憾和惋惜的。并且，志愿填报不仅关系到考生能否被学校录取，更重要的是还会影响考生在大学里对专业的适应、未来的职业取向甚至整个人生事业的发展。

在北京易迈步潜能研究中心的咨询工作中，我们每年都会接待很多前来求助的考生和家长，也接待了很多因为大学专业选择不当而导致发展失误的学生。

何谓“最佳专业”？按照人才成长的科学理论，一个人如果按照自我潜能优势来确定发展方向，最容易取得成功，最容易实现自我价值，最容易感受人生的幸福和满足，对社会的贡献也最大。计算机专业虽然很“热”，但不一定是自己的潜能所在，对别人可能是“最佳专业”，对自己可能就是“一般专业”。可以说，现在任何领域都有顶尖人物，都能出人才，只有按照自己的潜能优势去选择它，才是“最佳”的。

本书用大量案例阐述了高考专业选择中出现的一些错误观念和做法，告诫考生如何调整心态，坚定信心，积极地迎接未来。

那么，学什么专业才能使自我潜能最大限度地得到发挥呢？本书介绍了科学选择专业的方法，以帮助考生确定自己的“最佳专业”，同时简单介绍了“IMAP 潜能测试”的原理和方法，并介绍了专家分析报告（附录 B）和 IMAP 潜能测试量表（附录 E），可以使考生得到更为科学的指导。



本书虽然是针对高考生编写的，但对其他需要选择专业或转换专业的考生（如成人高考生、大学生、自考生、研究生、出国留学以及职业变换的人员）都有参考作用。

此外，对于高考生在考场上如何发挥潜能，取得满意成绩，本书在第六部分也做了详细的介绍。

最后，还要感谢对我们的研究工作予以肯定和支持的专家和领导，他们是马叔平研究员、文喆研究员、张定副研究员、耿申研究员、郭德俊教授、孟庆茂教授等。

由于笔者学识浅陋，文中定有不少疏谬之处，恳请批评指正。

张贵良 雪 颖

2007 年 1 月

目 录

序一	
序二	
前言	

第一部分 潜能

一、什么是潜能？	3
二、国外有关潜能的研究	4
三、潜能真的能改变人的一生吗？	6
1. 刘翔之路	6
2. 刘奇之路	7
3. 刘涛之路	9

第二部分 发挥潜能，做好人生规划

一、如何做好人生第一次职业生涯规划	15
1. 要有主动的职业意识	15
2. 在校大学生的现状透视	18
3. 认清新时代的特征和发展趋势	20
4. 迈好职业生涯的第一步	21
二、学子们，成才的“捷径”是什么？	24
1. 人人都有巨大潜能，人人都能成功	24
2. 发现潜能，确定目标，等于迈上成功的起点	25
3. 中学成绩不理想，今后的道路也可很宽广——通往大学的六大途径	26

第三部分 如何避免高考志愿误区

一、误选专业者的坎坷之路	31
1. 案例之一：全家八人为她做参谋却错选专业	31
2. 案例之二：母亲为女儿操碎心	32
3. 案例之三：刚刚入学，她就面临着转换专业的苦恼	33
二、高考专业选择误区透析	35
1. 兴趣至上	35

2. 名校倾向	36
3. 盲目攀比	36
4. 高薪倾向	37
5. 家长包办	38
6. 文凭误区	38
7. 投资误区	38
8. 性别误区	39
9. 求“证”误区	39
三、专业选择中的几个热门话题	40
1. 什么专业“最好”	40
2. 如何看待“冷热门”专业	40
3. 学校和专业哪一个更重要	41
4. 选择专业应考虑哪些现实因素	42

第四部分 认识潜能，科学选择专业

一、找到科学选择专业的钥匙	49
1. 心理测试的功能	49
2. 为什么一般的测试不可信	50
3. 发现自我潜能的途径和方法	51
二、潜能优势与专业选择	52
1. 学科兴趣与专业选择	52
2. 生涯动机与专业选择	55
3. 能力优势与专业选择	60
4. 个性特征与专业选择	64

第五部分 发挥潜能优势，备战高考

一、备战高考中，如何发挥自身能力优势	73
1. 高分考生和低分考生能力优势上有什么不同	73
2. 如何利用人际能力优势备战高考	74
3. 如何利用艺术能力优势备战高考	75
4. 如何利用身体运动能力优势备战高考	76
5. 如何利用语言能力优势备战高考	79
6. 如何利用空间判断能力优势备战高考	80
7. 如何利用数学逻辑能力优势备战高考	84
8. 如何利用自省能力优势备战高考	85

二、备战高考，如何把握自身个性中的优势和劣势	88
1. 高分考生和低分考生个性优势上有什么不同	88
2. 如何利用外向性格的优势备战高考	90
3. 如何利用内向性格的优势备战高考	91
4. 培养有恒性，最大限度挖掘学习潜力	92
5. 如何在备战高考中树立自信心	93
6. 高考生，如何消除忧虑	95
三、激发学习潜能，增强学习动力	97
1. 如何引发学习欲望	97
2. 如何攻克不擅长的科目	99
3. 如何激发学习热情	100
4. 从对待上大学的态度来看学习动机	102
5. 从上大学的目的透视考生心理	103
6. 从学习动力的来源分析考生学习心态	104
7. 从学习态度看考生学习目的	105

第六部分 在考场中发挥潜能，争取成功

一、如何调整到最佳考试状态	110
1. 考试不过是自己真实水平的展现	110
2. 对自己说：“我能行。”	110
3. 考前养精蓄锐有助于心理稳定	111
二、临考前如何确定复习策略	112
三、避免考前综合征	114
1. 正视自己的心理体验	114
2. 提高自己的心理素质	114
四、最佳的应试策略有哪些	116
1. 考前调整好竞技状态	116
2. 浏览全卷，先易后难	116
3. 审题要细心	116
4. 合理分配答题时间	116
5. 答完后认真复查	116
6. 避免对下一科考试有不利影响	117
五、避免怯场的窍门	118
1. 音乐放松	118
2. 运动放松	119

3. 想象放松	119
4. 暗示放松	119
5. 呼吸放松	119
六、考场中迅速放松的技巧	120
七、“考场恐慌症”产生的原因与消除方法	121
1. 考试动机不明	121
2. 自控能力薄弱	121
3. 学习生活压抑	121
4. 不良习惯的影响	122

附 录

附录 A IMAP 高考专业选择潜能测试简介	125
附录 B IMAP 高考专业选择潜能测试高级版报告内容大纲	127
1. 潜能优势剖析	127
2. 文理科倾向分析	127
3. 学习策略分析和建议	127
4. 十大“最佳专业”及其潜能发展建议	127
5. “最佳专业”详细介绍	127
附录 C 考生来信选登——IMAP 高考专业选择潜能测试帮助了我	128
IMAP 高考专业选择潜能测试帮助了我	128
抓住开启胜利之门的钥匙	129
附录 D IMAP 高考专业选择潜能测试表	131
潜能测试一	131
潜能测试二	136
潜能测试三	142
潜能测试四	145
附录 E IMAP 高考专业选择潜能测试答题纸	158
潜能测试一	158
潜能测试二	159
潜能测试三	160
潜能测试四	161

第一部分

潜 能

每个人都有尚待开发、挖掘的处于潜伏状态的能力，这就是潜能。国外对研究潜能非常重视，一致认为，人的潜能是无限的，并且是多元的，每个人的潜能发展方向各有不同。本部分通过刘翔、刘奇、刘涛分别从默默无闻、历尽曲折、堕落沉沦到有所成就的成长经历，告诉人们，当一个人真正发挥了自己的潜能优势时，人的生命会变得更精彩，甚至人的命运也会发生转变。对于处在人生关口的高考生来说，专业选择是人生的第一次重大选择，此时了解自身潜能，从而更好地发挥潜能，无疑更重要！

一、什么是潜能？

马克思在《资本论》第一卷中把这种人类“自身的自然中沉睡着的潜力”概括为人的潜能，这种潜能就是人的体能与智能的总和。通俗地说，潜能是指有待开发、挖掘的处于潜伏状态的能力。

潜能是巨大的，同时又是“沉睡”的。这可以用“海下冰山”来形容，如图1所示，隐藏在海平面之下的巨大冰山就是我们尚未表现或开发出的潜能，而露出在海平面上的冰山一角就是我们每个人所表现出来的能力（即显能），这只是极小的一部分。

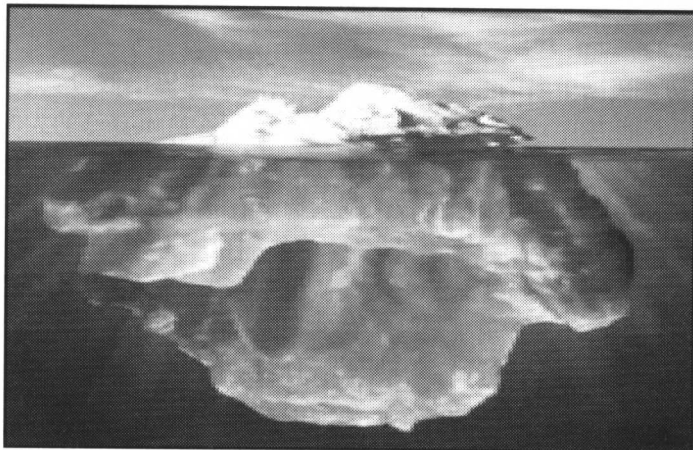


图1 冰山

在我们日常学习和生活中，潜能和显能是随处可见的。

假如一名青少年比同龄青少年明显地高，动作比较灵活、协调，跑步速度比较快，我们会说，他打篮球的潜力比较大。显能是指在具体活动中表现出来的能力。如在打篮球时，运球灵活、拦断球迅速、急停干脆、上篮准确等能力当属篮球运动方面的显能。

我们很容易理解，显能是以潜能为基础的，只有通过一定的挖掘、训练、培养，潜能才可以得到充分的展示。

二、国外有关潜能的研究

对潜能的研究，国外很早就开始了，而且把潜能的开发放到了非常重要的地位。

美国心理学家陆哥和赫胥勒在其合著的《生活心理学》中写道：“编撰 20 世纪人类历史的时候，可以这样写：我们最大的悲剧不是恐怖的地震、连年的战争，甚至不是原子弹投向日本广岛，而是千千万万的人们生活着然后死去，却从未意识到存在于他们自身的人类未开发的巨大潜力。如此之多的现代人的生活中心竟只是生活的安全、食物的充足以及电视和卡通片的感官刺激。我等芸芸众生却不知道自己究竟是什么人，或可以成为什么人。如此之多的吾辈尚未经足月的心理和社会的诞生，却已经衰老死亡。”

21 世纪初，美国著名的心理学家威廉·詹姆斯曾提出假设：一个正常健康的人只运用了其能力的 10%。他在谈到那些永远不能认识自己的人时说：“与我们应该的那样相比，我们只是半觉醒的。我们只是在利用自己脑资源的一小部分。大胆一点说，每一个人生活的范围都远远没有超过自己的限度。他具备各种力量，然而却没有加以运用。”

稍后又有学者玛格丽特·米德撰文，认为不是 10%，而是 6%。奥托又以大量事实推断，一个人所发挥出来的能力，只占他全部能力的 4%。他指出：“我们估计的数字之所以越来越低，是因为人所具备的能力及其源泉之强大，根据现在的发现，远远超过我们十年前乃至五年前的估测。”

在《产生奇迹的行动哲学》一书中，日本青年改革家德田虎雄则认为，很多人仅用了自己 3% 的智能。他指出：“即使你们当中有人自信，自己的工作和学习能力已经运用到极限了，但最多只用了智能的 3%……而 97% 却闲着未用。”所以，他认为人应该确定超过实力 100 倍的目标。德田虎雄出生在偏僻小岛上一个普通农民的家庭，这个小岛教学水平低下，在那儿高中毕业后考上竞争激烈的大阪大学医学系是绝无仅有的事，但他坚信有志者事竟成，他奋进不息，百折不挠，奋战四年，终于从第 161 名，进入到前一二名，考入了大阪大学医学系。毕业后，他立志针对当时日本医疗方面的种种弊端，建立真正为患者服务的德田式的医院，他在身无分文的情况下，艰苦创业，八年当中开办了九所医院，固定资产达数百亿元，他的事迹像旋风一样传遍了日本医务界。

人的潜能到底有多大？这种“能”到底来自哪里？这些问题曾困扰、煎熬了人类文明史上不可胜数的思想家。多少年来，各类科学家，包括心理学家、生理

学家、生物学家等，一直怀疑是否存在一种普遍的“能量”或“活力”，操纵人这部机器。有的认为人从食物和空气中以生理手段积聚一定的能量。有的心理学家，特别是治疗人类疾病的临床心理学家，却倾向于认为，能量的来源应视为通过我们发生作用的冲动，而不是我们自己产生出来的。荣格则把“性欲”或“冲动”作为贯穿生命始终的一种力，有时是摄取营养的冲动，有时表现为性本能。哈德菲尔德博士总结说：“我们不仅是量的通道。生命和力不是局限在人体内，而是经过我们身体。人的能力不能由井中的静水来衡量，而是由天上的云层中无穷无尽的水源来衡量……”

那么，这被誉为“天上云层中无穷无尽的水源似的能量”又从何而来，生物学家认为从千百万年生物进化所赋予人类的巨大潜能素质（包括生理的、心理的）中来。遗传学认为每个人都从自己双亲提供的 48 个染色体中继承了各种因素。阿姆拉姆·斯彻菲尔德说：“在每个染色体内部的任何地方都可能会有 20 至几百个基因——有时仅仅一个基因就能改变一个人的整个生命。”也有的科学家认为，人和地球上的其他生物一样，也受天地之气势的重大影响，因此，人的个性可能与其相对应的天地气势密切相关，而且人的潜能也与其密切相关。在一份由原苏联科学家排列的 400 年来天才人物的出生日期表中显示，天才周期性降生。400 年来共有 18 次天才出现的高峰，每两次高峰期的间隔是 23 年。而太阳的活动周期也恰恰是 23 年。这只是偶然的巧合，还是具有内在的联系？科学家们发现，每次太阳活动高峰时地球上的放射性气体就增加，这是如何影响母腹中的胎儿，而人的潜能和大自然的恩赐有什么关系？这些问题至今仍待进一步研究。

虽然潜能的来源尚有待研究，但人的潜能是无限的，这却是学者们所公认的。

另一个对潜能研究具有重大贡献的是美国当代教育心理学家加德纳。他从人的智能多元化的角度出发，认为潜能是多元的，每个人的潜能发展方向各有不同。如有的人在语言方面有巨大的潜能，而有的人可能在空间知觉方面具有更大的潜能。