

Tiao Zhan Cheng Zhang

# 挑战成长

素质培养首选辅导读物  
青年综合能力训练手册  
自我成长的科学方法

你知道你与众不同吗？

中学生综合素质充电计划

● 华人素质研究所 编著 ●



兵器工业出版社

# 挑战成长

成长是精致的创造，

成长是刻意的塑造，

成长是痛苦，不断超越自我的剥离之苦，

成长是快乐，走向梦想之境的快慰之乐，

可以不成功，

不能不成长，

挑战成长，

迈出成长的每一步！

## 目 录

## 致读者

## 上篇 成长的综合素质篇

## 第一章 我们站在怎样的时空上 [7]

◇“爆炸”本是一个军事术语,人们之所以把它引入社会科学和自然科学中——“信息爆炸”、“知识爆炸”……无外乎只是一个比喻,旨在表明时代生活中某些事物的速度和规模之大,已难于用其他概念来加以描述与刻画。这就是我们所处的时空。

## 第一节 跳动与震颤的时代音符 [7]

知识将成为最重要的资源和财富

创新将成为知识经济的灵魂

学习时代的到来

书苑导读

## 第二节 在成功与失败的入口处 [15]

知识与学习将决定和改写你的命运

拓展你的才能,实践与成功有约

未来的个人竞争是全面素质的竞争

## 第二章 语言能力的培养与训练 [31]

◇成语有“能说会道”、“巧言善辩”,俗语有“王婆卖瓜,自卖自夸”;两军对垒,诸葛亮舌战群儒;中美邦交,尼克松一语破天机。何耶?语言!难怪乎古今中外的政治家、军事家、社会活动家无不一致认为:“利嘴一张,胜过雄兵百万!”

**第一节 实践完美沟通的典范装潢** [31]

用语言的魅力展示你的才华  
驾驭语言,达成你人生的目标  
借鉴与赏析  
书苑导读

**第二节 千锤百炼,语不惊人誓不休** [43]

纵横沧海显本色——做一个成功的演说人  
宝剑锋自磨砺出——让你的辩才无懈可击  
进退自如——破译说话得体的奥秘

**第三节 演说技巧培训自测题** [52]

演说智力自测  
一个好的演说人修养自测

---

**第三章 交际能力的培养与训练** [58]

---

◇ 这是一个竞争的时代,同时也是一个合作的时代。没有竞争,就没有今天日新月异的科学技术;没有合作,我们今天就不能享受高科技带来的生活。合作并不是简单的1+1,它经过“交际”的滋养,产生如同核辐射一样的能量。

**第一节 在交际中传递你的生命信息** [58]

交际——人的需要与必须  
人际关系——“网”中求胜正解  
互联网络——21世纪的交流工具  
借鉴与赏析  
书苑导读

**第二节 交际能力——生活与事业的催化剂** [82]

有助于实现人的社会化  
有助于沟通信息获得知识  
有助于互动互助  
有助于协调人际关系

有助于心理保健

### 第三节 交际能力的具体训练方法 [87]

班级活动——你最初的练兵场

公共场所——你展翅初飞的天空

### 第四节 交际能力自测题 [97]

你的第一印象好吗？

你的感觉是否棒极了？

你的社交能力是几级？

体贴度测验 I

体贴度测验 II

## 第四章 心理承受能力的训练与培养 [107]

◇ 现代心理学研究表明，在很多时候，人并不是被竞争对手或生存的环境所击倒，而是彻头彻尾地被自己所击倒！不被自己去倒而立立足于现代生活的不败之地，没有比强健自己的心理更重要的了。这就是“适者生存”的准现代版本。

### 第一节 胜利属于最后的微笑者 [107]

健康新定义——心理平衡与调适

成功的起点——中学生的心理承受能力

借鉴与赏析

书苑导读

### 第二节 中学生心理承受能力的训练方法 [113]

失败与挫折——孕育你成功的摇篮

磨炼意志——你走向成功的起点

规范行为——你走向成功的保证

掌握语言——你走向成功的助手

利用环境——你走向成功的外力

### 第三节 中学生心理承受能力自测题 [123]

你有多强的心理承受力？

你有多大的压力抵抗力？

---

## 第五章 创新能力的训练与培养 [133]

---

◇ 创新就是挑战,就是考验,也是生命永不枯竭的源泉。只有开拓、创新,才是你进入 21 世纪的唯一通行证。创新同样是学习的革命、思维的革命,创新能力的培养正是素质教育一个基本的体现。

### 第一节 开辟你的创新人生天地 [133]

你理解创新的真正内涵吗？

你将怎样使用“创新”这张通行证？

正确看待你的 IQ 与 EQ

借鉴与赏析

书苑导读

### 第二节 创新能力的训练方法与技巧 [145]

行成于思——如何训练你的思维能力

业精于勤——“思维训练法”举要

劳逸结合——我们来“脑力体操”

### 第三节 创新能力自测题 [164]

查查你的创新倾向性

再次印证

---

## 第六章 审美能力的培养与训练 [173]

---

◇ 美是一种感受,一种向往、一种追求。美是我们生命的总动员、总概括,是我们生活的最高目标。美与丑,善与恶,从来就是相伴而生,我们应该炼出怎样的火眼金星,去发现美、热爱美、捍卫美呢？

### 第一节 心灵美才是美的灵魂 [173]

审美——多姿多彩的世界

用审美力全面提升你的生活品质

借鉴与赏析

书苑导读

**第二节 审美能力训练的具体方法** [189]

音乐——唤醒你沉睡的审美力

诗画——表达你独特的审美情趣

仪表——展示你与众不同的魅力

参与——获得审美能力的必由之路

**第三节 测测你的审美能力** [202]

**第七章 意志力的培养与训练** [206]

◇ 世上无难事，只要肯登攀。是什么力量让居里夫人几十年如一日，不达目的誓不休？又是什么力量使爱迪生从一千次的失败中站起来？意志！人类正是凭着崇高的理想与不屈的意志，从茹毛饮血、刀耕火种的时代昂首迈进文明与繁荣的今天……

**第一节 意志力——成功者的后盾** [206]

强者的铁幕——意志力的含义与作用

超越平凡——意志力将决定你的成败

向艰难挑战是最佳的激励处方

借鉴与赏析

书苑导读

**第二节 意志力训练的具体方法** [214]

从课堂做起

规划时间，训服你的意志力

梦想成真——意志力的激励训练法

挑战生命的极限

**第三节 意志力自测题** [222]

---

## 第八章 组织与协作能力的培养训练

[229]

◇ 没有协作就没有效率,没有组织就没有成功。单粒的珍珠再美,没有串线也不成其项链,串线就是组织和协作的过程。生活从琐屑走向厚重,人生从渺小走向伟大,生命从平凡走向辉煌……组织与协作能力将起到不可估量的作用。

### 第一节 组织与协作能力是决定成败的关键

[229]

成功的起点——组织与协作能力的内涵

协作精神——摘取胜利果实的阶梯

借鉴与赏析

书苑导读

### 第二节 组织与协作能力的训练方法

[237]

路在何方——组织与协作能力的培育途径

实践出真知——在活动中培养组织与协作能力

### 第三节 组织与协作能力自测

[245]

测测你的组织管理能力

人际协作能力自测题

---

## 第九章 快乐、浪漫生活能力的培养与训练

[251]

◇ 谁说青春只有烦恼,谁说人生只是一场游戏一场梦? 我们的快乐,我们的浪漫,将永远写在我们的日记里,永远珍藏在我们的生命里! 我被青春撞了一下腰,那又何妨?

### 第一节 换个活法更有劲

[251]

为什么不?

让我们荡起双桨,小船儿……

借鉴与赏析

### 第二节 快乐、浪漫生活能力的培养

[254]

旅游



集邮	
摄影	
垂钓	
居室美化	
开展交谊舞活动	
参加集体舞活动	
你的快乐就是我的快乐	
<b>第三节 测测你是否真的快乐、浪漫?</b>	<b>[272]</b>

<b>第十章 适应能力的培养与训练</b>	<b>[275]</b>
-----------------------	--------------

◇ 适者生存,优胜劣汰,知识经济时代,学习将是我们一生的事业。我们现在和未来的唯一任务就是学习、学习、再学习!

<b>第一节 号紧时代的脉搏</b>	<b>[275]</b>
--------------------	--------------

适应力——永不退色的“绿卡”  
 天高水阔,贵在适应  
 借鉴与赏析  
 书苑导读

<b>第二节 适应能力的训练方法</b>	<b>[282]</b>
----------------------	--------------

情急生智——“突发事件”的应急处理  
 转危为安——学会险中求生

<b>第三节 考考你的适应能力</b>	<b>[289]</b>
---------------------	--------------

心理适应能力自测  
 情绪适应能力自测  
 性格适应力自测  
 焦虑心理的自我测试  
 气质适应性自我测试

## 下篇 现代意识篇

---

### 第十一章 全球意识的培养 [302]

---

◇ 地球变得越来越小，“地球村”正经历着人类有史以来最为活跃、最为深刻的变化。在这种变化里，我们也在经受着从未有过的焦虑与希望的撞击——知识爆炸、人口爆炸、资源危机、环境危机、信息与科技日行千里的生机与挑战……21世纪的主人是你们，你们准备好了吗？

#### 第一节 共同的生活，共同的家 [302]

你知道“全球意识”的真正含义吗？

请记住“全球意识”的两个立足点和核心内容

#### 第二节 我们只有一个地球 [306]

地球居民的视角

今天的生活，明天的人类

---

### 第十二章 信息意识的培养 [310]

---

◇ 一台电脑，一个调制解调器，一根电话线，够了！你已经和世界连在一起了！人类从来没像今天这样，足不出户，可看可听，全方位多层次地对世事进行最直截了当的介入。有谁敢断言未来十年的生活是什么样子？

#### 第一节 信息——现代社会的血液和神经系统 [310]

信息究竟是个啥东西？

信息与知识的关系

信息，人类赖以生存的三大资源之一

#### 第二节 信息将改变我们什么？ [317]

从一个真实的故事说起

信息社会与信息时代

信息意识是一种神奇的精神力量  
书苑导读

### 第十三章 经济人生意识的培养 [325]

◇ 金钱不是万能,无钱却万万不能。这是句老话,也是句俗话,更是一句实话!我们是21世纪的主人,对经济人生不可能不引起我们的重视。赚钱意识、理财能力从现在开始,就应当是我们生活的一部分。

#### 第一节 规划经济人生的起点 [325]

成功的人生来源于科学的经营意识  
用最经济、最简约的手段书写你的人生

#### 第二节 经营你的人生,实现最大人生价值 [328]

时间是人生最宝贵的资源  
在生活中学会运筹时间

### 第十四章 科技意识的培养 [334]

◇ 科学技术是第一生产力。人类从蒙昧野蛮的过去,走到文明繁荣的今天,科学技术起着最为关键的作用。没有科学技术的进步,就没有我们今天的一切。21世纪的高科技靠谁去创造?靠谁去掌握?靠你们——今天的中学生!

#### 第一节 科技——知识经济时代的发展之源 [334]

你懂得科学与技术之间的关系吗?  
科技在知识经济时代的巨大作用

#### 第二节 科技意识是你人生的推动器 [339]

树立科技意识是中学生的必修课  
如何培养与树立科技意识

---

## 第十五章 知识经济意识的培养

[343]

◇ 知识经济是信息时代最有生命力的经济。你可知道知识经济究竟是怎样一些内容？我们的中学生朋友在知识经济时代应该了解和掌握一些什么样的关于知识经济的全面知识？

### 第一节 知识是纲，信息是目

[343]

知识经济是什么？

当今世界最富生命力的经济

### 第二节 知识经济才是改变世界的力量

[346]

知识经济时代的知识产业

知识经济时代的资本

知识经济时代的劳动与就业

### 第三节 掌握开启未来的金钥匙

[349]

---

## 第十六章 团队合作意识的培养

[352]

◇ 一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。团队意识是协作并产生效益的前提，正所谓众人拾柴火焰高。团队意识还是产生协调与领导能力的摇篮，这种凝聚力才是从成功走向成功的动力。

### 第一节 众人划桨开大船

[352]

团队合作的力量

### 第二节 集思广益，战无不胜

[353]

博采众议，聚涓成流

沟通——团队意识的粘合剂

尊重——团队意识的感化剂

个人参与——团队意识的不竭之源

---

**第十七章 自强进取意识的培养** [359]

◇ 没有最好,只有更好!人类的发展是永无止境的,学海无涯,有志者事竟成!人生的真正乐趣不是浅尝辄止,更不是停留下来享乐。而是向前!向前!永远向前……

**第一节 自强进取,生生不息** [359]

进取心是一种美德

谦虚使人进步

**第二节 只有里程碑,没有终点站** [361]

我就知道我行!

不满足才是动力

---

**第十八章 法律与自我保护意识的培养** [365]

◇ 中学生在生理、心理上还处于生长期和向成熟过渡的时期,极有可能因接触不良的社会环境而受到消极影响,走上歧路;也极有可能面对突发的各种侵害,不会或不能恰当地保护自己而成为受害者。

**第一节 法律才是你的保护神** [365]

我们享受哪些权益?

我们不能越过的“轨”

有关未成年人的法律规定

**第二节 自我保护** [370]

对我们构成侵犯与伤害的要素

自我保护需要知识和意志

我们常见的被害类型及其保护

有效地使用你的防卫权

临界防卫

## 致读者

### 未来的个人竞争是全面素质的竞争

这是一个充满竞争,富有朝气的时代!

这是一个机遇与挑战并存的时代!

这是一个人人都渴望成功,人人都能成功的时代!

同时,这也是一个有无数暗礁、充满艰难险阻的时代!

这个时代只给我们一个任务,那就是进取、进取、再进取;它也只给我们一个命令,那就是学习、学习、再学习!

千年一瞬,弹指一挥间。世界已跨入了2000年的门槛,人类正满怀豪情、凌云壮志地迎来新一轮的世纪曙光!凭栏远眺,中华民族睡狮警醒。工业、农业、商业、教育、科技,凯歌阵阵。半世纪惊涛拍岸、披荆斩棘,改革开放重振民族雄风,又展华夏风采,芸芸众生热血沸腾。升学、就业、研修、奔突,浩浩荡荡。20年寻寻觅觅、披星戴月,沧海桑田,再现多彩人生。

壮志未酬,任重道远。历史的经验告诉我们,民族存亡,国运兴衰系于教育。科学技术是第一生产力,科技的竞争就是人才的竞争!谁拥有了素质的优势,谁就拥有了未来!

未来是什么?未来就是你们——今天的中学生,21世纪的主人。

那么,面对未来应该做些什么?

首先,我们应当明白,知识经济的时代已经来临。知识经济时代的竞争,说到底还是人的素质与能力的竞争。在这样的时代里,知识已成为一种不折不扣的资源,是资本,是财富,更是无价之宝。

其次,我们更应当看到,知识经济时代是一个以人为主体的时代。它要求的是高素质、高智能、复合型、知识型的人才。这样的

人才必定是有创新能力,能够积极主动开拓进取的人。

因此,可以这样说,今天的中学生,每一个人都应该围绕“知识经济时代”所要求的全面素质的人才标准,去制定我们的奋斗目标,去激励我们的奋斗意志,去锤炼我们的竞争能力。

我们已经看到,我们的国家正处于蓬勃兴旺的转折时期,教育对于人已提出新的要求,应试教育的没落,素质教育的兴起,为广大的中学生朋友提供了一个前所未有的、淋漓尽致地表现自己才能与魅力的机会。我们应该为自己生而逢时倍感荣幸和骄傲!

那么,中学生朋友们,什么才是中学生应该具备的全面素质?怎样才能把自己培养成一个具有全面素质的人呢?

全面素质的培养与训练,有没有切实可行的方法和途径?

……

回答是肯定的,有!摆在你面前的这本书就是指导你进行有益尝试的得力助手。它是现代中学生的必备书与案头读物,是你全面提高自己综合素质,全面提升人生品质的有益工具。

当然,它也是我们送给全体中学生的礼物。

在这本书里,中学生朋友们可以针对自己的不同情况,结合自身的实际所需,有主有次、有轻有重、有取有舍地进行阅读与实践。

我们是这样为你安排培养与训练计划的——

在上篇“成长的综合素质篇”中,首先我们给中学生朋友阐述的是,在这个“知识爆炸”、“信息爆炸”竞争已经白热化的时代,作为 21 世纪的主人,今天的中学生应该从怎样的高度去观察时代生活,去把握个人命运。我们提出的观点是“知识与学习将改写你的命运”。紧接着从现代素质教育的要求出发,在同学们学好文化知识课,也就是学好教课书的前提下,我们从提高同学们的语言表达能力开始,着手中学生综合素质的培养与训练。这是因为,语言是学习一切科学文化知识的基础与根本所在。我们不敢想象,一个不能正确使用和表达语言,不具备良好地运用语言能力的现代人,怎能够在知识经济的时代取得成功。紧接着,我们安排的是交际能力的培养与训练,没有与时代生活相协调的交际能力,任何人要在五彩缤纷的现代生活里获得事业的成功和生活的快乐,几乎是

相当困难的。这一点已经越来越被现代人生经验所证明。

我们都知道,一个人的成功有着太多太多的必备条件和主要动因。而经实践证明,促成一个人走向成功最为重要的要素则是不屈不挠的意志力!“梅花香自苦寒来,宝剑锋自磨砺出”。因此,我们在这一篇里用了一定的篇幅,就意志力的培养与训练进行了别具一格的介绍。

在这一篇中,很值得一提的是心理承受能力的培养与训练。随着现代生存压力和现代生活节奏的加大加快,中学生朋友们正在经受着从未有过的心理压力与各种心理病患的煎熬和考验,他们焦虑、骚动、恐惧、困惑,也满怀激情、希望和憧憬。他们想得到帮助,我们义不容辞有帮助他们的责任和义务!联合国教科文组织重新定义了健康的含义,它包括身体的、心理的健康与合谐。当生命的、人生的、生活的压力正在向你袭来之时,中学生朋友们,翻一翻这一章的内容,它将对你们产生意想不到的帮助。

事实上,综合素质的范畴是很宽的。结合同学们的实际情况,避轻就重,因而我们还安排了创新能力、审美能力、协作能力、适应能力以及快乐、浪漫生活能力的内容。我们殷切希望同学们和朋友们能够从阅读中获得乐趣与收益。

在下篇“现代意识篇”里,我们紧扣时代脉搏,直追信息时代、网络时代的潮头,伸开双手准备着拥抱未来时代的生活。在这一篇的内容里,我们从“如何培养全球意识”入手,深入浅出、妙趣横生地为你阐释在信息时代、科技时代、知识经济时代里,如何去自我培养与提高信息意识、科技意识、知识经济意识以及团队合作意识和自强进取意识等。

在编撰体系上,我们也充分考虑了阅读面的扩张,对于培养综合素质,提高综合素质能力所起到的作用。因此,我们反复筛选,认真比较,设置了“阅读导航”、“借鉴与赏析”、“书苑导读”等特别栏目。为适合学生的阅读,配合学校素质教育的需要,尤其是配合教师作为素质教育课外辅助读物的教学指导,在每一章的前面,我们都以“导航”的形式给予特别的帮助。针对学生,是让他们明白每一种素质的培养与训练,应掌握的关键性概念、应理解的重难点



问题,以及要特别注意的事项。针对教学,是让教师知道本章的重点问题设置,指导措施和方法举要以及建议课时的安排……我们的“导航”虽不能准确表述“因材施教,因地制宜”的教育特点,却也相信会给老师和同学们一定的帮助。后两个栏目的设置,前者通过一些案例的分析,让读者从中品味对错得失,从一些著名人士和公认的成功人士身上汲取经验教训,以增长自己的才智。后者则是从近年来浩如烟海的书目中,对特别适合中学生阅读,又对提高他们的思想、品行、学业、修养极其有益的内容进行精挑细选,加以适当的点评,再举荐给中学生朋友们。它几乎涵盖了近年来十分畅销的大部分青少年优秀读物。我们相信,这样做是有利于广大中学生朋友的!

最后,为了方便读者自检、自查,看一看自己究竟具备和拥有了多少或是哪一些综合素质及综合素质能力,我们还特别的在部分章节后面安排了自测题。这也算是一种检验吧,为自己的学习、培训,实事求是地打一次分数,既没有“临考状态”时的压力,又以休闲娱乐的方式轻轻松松地打发了业余时间。更重要的是,它还能起到“查漏补缺”、“亡羊补牢”的作用,让中学生朋友们明白,要实现自己的完美人生,还有哪一些素质、能力需要培养,哪些方面还有待于提高与完善,还需要做一些什么样的具体工作……

总之,我们真诚地希望,这本凝聚着我们汗水,同时也凝聚了我们对中学生朋友们无限希望与祝福的册子能成为朋友们快乐成长的伴侣,成为您扬起生活风帆的助手!