

YIBEN ZHONGGUO QINGSHAONIAN DE CHENGCAI ZHINAN
一本中国青少年的成材指南

成功文库
ChengGong
WenKu

青少年

学习兴趣培养

的20种技巧

| 李永锋 编 |

远方出版社

YI BEN ZHONG GUO QING SHAO NIAN DE CHENG CAI ZHI NAN

一本中国青少年的成材指南



学习兴趣培养
的 20 种技巧

李永锋/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年学习兴趣培养的 20 种技巧/李永锋编. —呼和浩特:
远方出版社, 2005. 1(2008. 6 重印)

(成功文库)

ISBN 978-7-80723-003-8

I. 青… II. 李… III. 学习心理学—青少年读物

IV. G442-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 074514 号

青少年学习兴趣培养的 20 种技巧

编 者	李永锋
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 6 月第 2 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	99
字 数	950 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-003-8
总 定 价	518.00 元(共 18 册)

远方出版图书, 版权所有, 侵权必究。
远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换。

前 言

巴克敏斯特·富勒说：所有的孩子生来都是天才，可是在10000个孩子中，9999个孩子的天赋在成长过程中被不经意间迅速消磨掉了。

面对当前青少年教育中的种种问题，你可能也在困惑，也在思考，也在寻找答案。

教师如何才能协助孩子自发地认识到人生中的是非轻重、发挥自己的潜能，成为人才？

孩子们如何才能从他人的故事和感悟中得到关于人生要素的启发，实现自己的价值和梦想？

怎么为人处事、怎么交朋友、怎么应对同伴的压力？

教师和孩子，我们彼此了解对方多少？

不良嗜好又会带来什么？

当遇到挫折时该怎么解决？以此等等。

青少年时期，是人生旅途的十字路口。青春期的孩子一不留神就可能将父母、老师的心血和自己的前途毁于一旦，而懵懂之际的他们自己并不能正确而清醒地意识到所做的决定是明智

还是蒙昧。一个错误的决定，往往把有潜力的孩子带入悔恨的泥沼！而如果你阅读完本套丛书，无论是作为教师的你还是孩子的你，都将会找到心中困惑已久的答案。

Contents 目录

第1种技巧

通过性格锻造兴趣 /1

第2种技巧

将终点丈量成小步走 /9

第3种技巧

热忱地进行自我鼓励 /17

第4种技巧

讲究艺术性地听课 /24

第5种技巧
掌握巧妙的阅读方法 /32

第6种技巧
勇敢地当“问题专家” /42

第7种技巧
高效的课前预习 /50

第8种技巧
轻松地完成作业 /59

第9种技巧
快乐地感悟读图 /66

第10种技巧
挖掘敏锐的观察力 /73

第11种技巧
锤炼创造性思维 /84

第12种技巧

提升超强的记忆力 /93

第13种技巧

让注意力集中到极点 /106

第14种技巧

精心呵护自己的好奇心 /124

第15种技巧

开创性地营造学习环境 /135

第16种技巧

与大自然再亲近些 /142

第17种技巧

不要让时间偷偷溜走 /150

第18种技巧

充分利用劳逸结合的学习法 /156

第19种技巧

淋漓尽致地发挥潜能 /168

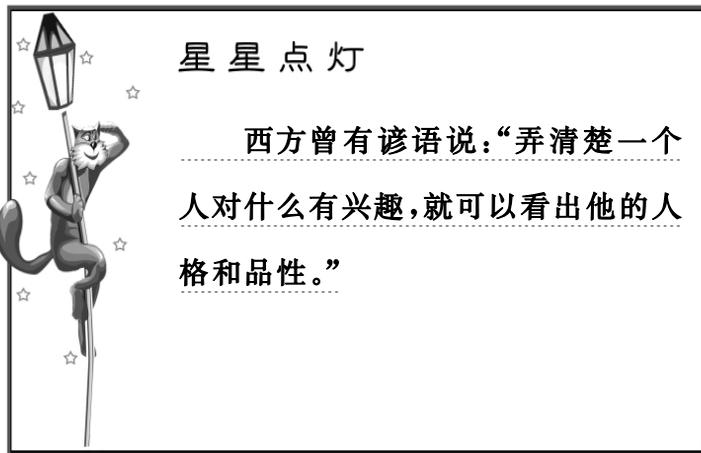
第20种技巧

学会与记日记交朋友 /178



第1种技巧

通过性格锻造 兴趣





了解你的性格

可

以说,是性格使得世界上的人不仅面孔不一样,而且心灵也迥然不同。那么,何为性格呢?众多学界人士比较认同的说法为:性格是表现

在对现实的态度和习惯的行为方式中比较稳定的心理特征。

虽然性格没有好坏之分,但是每种类型的性格会转往更健康或更恶化的两个方面,而且二者间的关系还非常密切。不仅兴趣影响一个人的性格,性格往往还是在感兴趣的活动的基础上形成的。同时,兴趣受到性格的限制,并且性格也影响兴趣的倾向。

通常兴趣广泛、浓厚、深刻,好奇心强,求知欲旺盛的人,性格上勤奋、自信、自尊;而兴趣狭窄、肤浅,好奇心弱,求知欲低的人,性格上懒惰、自卑、自怯;既有广阔兴趣又有中心兴趣的人,通常性格上开朗、勤奋好学、进取

心强、思维敏捷、有顽强的意志，有独立性、批判性、创作性和探索精神；而兴趣单一或缺乏兴趣的人，通常性格上狭隘自私、缺乏进取心，思维呆滞，缺乏坚持性、创造性和探索精神，有依赖性。

那么，在性格形态学中，包含完美型、助人型、成就型、自我型、思想型、自卑型、活泼型、领袖型、平和型九种不同的人类特质，每个人都至少拥有其中一种。为了更有效地了解自己的情绪和行为心理，来有针对性的对自己进行学习兴趣的培养，我们有必要对性格形态学的九种不同人类特质进行了解：

第一：完美型

聪明，要求自己标准高，尊重规律，做事十分有条理。但面临的最大问题是原则性太强，灵活性不足，太在乎事情是否井然有序，任性的非要一切事情都完美无缺。

第二：助人型

自小招人喜爱，乖巧、灵活，愿意顺着别人的意愿行事，并且热心，乐于帮助人，与人交往时，喜欢采取别人愿意接受的态度。天性较为敏感，过分注重别人的感受，却

忽略了自己的情绪。

第三：成就型

最显著特点就是追求个人表现，对别人的感受十分冷漠；对长辈的指导必定承诺、重视，为了得到赞赏和认同，会做出努力的表现，其目的还是引人关注。

第四：自我型

最大特点是喜欢与众不同，不屈服于权威，常常坚持自己的见解，并抗争到底。喜爱幻想，多愁善感，做事喜欢从感性出发。

第五：思想型

比较沉静、独立，喜欢阅读和思考，不太善于交际。感情起伏较少，情绪深藏不露，喜怒哀乐不形于色，沉默寡言，不太喜欢与人交流和参加集体活动。喜欢独自思考，心存疑惑时，习惯提出并请教于老师和家长们。

第六：自卑型

一般表现为多疑虑，容易退缩，对陌生的环境异常敏感，身在其中，内心缺乏安全感，给别人的印象是过分紧张，为了避免批评和指责，害怕接触新事物。是家长和老

师眼中的好孩子,非常忠诚、可靠并服从。

第七:活泼型

活泼好动,喜欢探索新事物,热爱自由,不愿意接受别人的管束,不太喜欢遵守规矩,为人乐观。做事时容易半途而废,较难专心温习功课;做事时能接受批评,但很快就会忘记;由于得意忘形,有些时候不懂得去理解别人的感受。

第八:领袖型

敢做敢为,做事大胆而自信;渴望独立自主,喜欢替别人做主或指挥别人。个性冲动,当别人触怒他们时会立即反击,不太愿意受别人摆布,哪怕是家长或老师。维护朋友利益时,绝对够义气。

第九:平和型

天生听话、文静、温顺、内向、被动,做事泰然处之,不喜欢也不擅长做决定。不喜欢冲突,也不爱争执,个性忍让,遇到压力时有回避倾向,一旦情绪失控,也会大发脾气。

通过上面九种不同类型的性格特征,将其优势、缺陷

及障碍都勾勒了出来，以便青少年能“对号入座”地辨别自己的性格类型，希望对青少年根据性格进行兴趣的培养有所帮助，使自己的性格潜能充分发挥出来，在自己的人生和事业的大花园中绽放成夺目奇葩！



逃脱牢笼的她

1882年，一个19个月的女婴因发高烧差点儿丧命。她虽幸免于难，但发烧给她留下了后遗症，她再也看不见、听不见。因为听不见，她想讲话也

变得很困难。那么，就这样一个眼瞎、耳聋的孩子，是如何成长为享誉世界的学者和女作家的呢？

尽管命运把她无情地投入了痛苦黑暗的深渊，仿佛使的她无法摆脱这副枷锁。但她不是轻易认输的人，凭借着她那坚强、乐观的性格，热爱生活的热情，使她不仅对骑马、滑雪、游泳、下棋样样爱好并擅长，她还开始利用

其他的感官来探察、认识世界了。

她形影不离的拉着母亲衣角去触摸，去嗅各种她碰到过的物品；通过模仿别人的动作，自己很快就能做一些事情，例如挤牛奶或揉面；她甚至学会靠摸别人的脸或衣服来识别对方；并通过让别人在自己手上拼写字母来和别人交往，她用手指触摸别人说话时的口型和喉头的颤动，学会了用布莱叶盲文朗读和写作。

她在 23 岁时，证明了自己的出色，以坚强的意志和优异的成绩毕业于美国的拉得克利夫学院，凭广泛的兴趣和坚强的性格使自己终于成为通晓五国语言、知识渊博的学者，成为世界上著名的盲人女作家。

这位凭借自己广泛的兴趣和坚强的性格取得如此辉煌成就的人，就是美国的海伦·凯勒。

1. 为确认自己性格的类型，
努力提高辨别自我的能力；

2. 把性格中良性的行为特
征淋漓尽致地发挥出来，时刻提
醒自己避免性格中不良行为的
应用；

3. 按以上说法坚持去做，将会培养出自己广泛的兴
趣，引领你走向成功；

4. 切记：每天学习结束时，务必抽出 10 分钟来总结
当天是否合理的应用自己的性格特征。

