

中学生素质教育阅读丛书 智育系列

成才的艺术

国家教委指定中小学图书馆必备用书

韩作黎 主编



谈心角

中国和平出版社



谈心角

中学生素质教育阅读丛书·智育系列

成才的艺术



王维京

詹黎莹

中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成才的艺术/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(中学生素质教育阅读丛书·智育系列)

ISBN 7—80101—891—5/G·664

I. 成… II. 韩… III. 智力开发—中学生—课外读物 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23139 号

成才的艺术

(中学生素质教育阅读丛书·智育系列)

中国和平出版社出版发行

中国和平出版社电脑排版

(北京市西城区鼓楼西大街 154 号 100009)

电话: 84026161 84026019

北京泽明印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

1997 年 12 月第 1 版 2004 年 1 月第 4 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 5 印张 100 千字

ISBN 7—80101—891—5/G·664 定价: 9.95 元

中学生素质教育阅读丛书

总顾问

邹时炎

顾 问

王 富

主 编

韩作黎

副主编

吴昌顺 原新晓 安俊芷（常务）

封面、封底人物摄自以下学校：

北京 161 中

北京 4 中

北京 61 中

北京 25 中

北京柳芳里中学

北京景山学校

北京实用美术职业学校

北京外事服务职业高中

北京通县二中

谨向以上学校的同学、家长及老师表示感谢。

序

韩作黎

少年朋友们，你们将荣幸地成为跨世纪的一代新人，你们将成为21世纪我国社会主义现代化建设的生力军和主力军。你们的整体素质如何，不仅决定和影响个人前途，而且直接关系到中华民族未来的命运。你们可知道，未来的社会成员要具备哪些基本素质？从现在起，你们应该做些什么？

首先，要养成良好的道德品质和行为习惯。未来社会是高度文明

的社会，随着社会生活的不断丰富，社会成员文化水准的日益提高，良好的社会风尚、和谐的人际关系日益成为生产和生活的需要。少年朋友们要学习和继承中华民族的传统美德，从小培养热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，热爱社会主义，热爱科学和热爱劳动的好品质，增强与现代社会相适应的创业意识、竞争意识、时间观念、效益观念和协作精神，学会理解和尊重他人，而又自尊、自爱、自信、遵纪守法、敬业开拓、克己奉公、抵制诱惑和腐蚀，做一个道德高尚的文明人。

第二，要努力学好文化科学知识。实现现代化，就是要在我国进行一场伟大的技术革命，用当代最先进的科学技术武装我们的工业、农业、国防和国民经济的一切部门。要实现这个宏伟目标，需要一大批世界一流的科学技术专家，需要千千万万掌握现代化生产技能的工人、农民和其他劳动者，需要一大批懂得现代科学技术的各行各业的管理人员。要适应未来社会的需要，就要打好坚实的文化科学知识基础，而且要具有过硬的专业知识和能力。今天，少年朋友的主要任务是学习、学习、再学习，用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑。“少壮不努力，老大徒伤悲”。要珍惜少年时代的美好时光，发奋读书，学好各门功课，取得优异成绩。

第三，要锻炼身体体魄，保持乐观情绪，铸造强健的身体素质和心理素质。人的生命只有一次，强健的体魄是人的生活、学习和工作的物质基础，少年时期是人体发育的

重要阶段，身体基础不好，成年以后难以保持旺盛的精力。少年朋友从现在起就要重视身体健康，养成良好的生活习惯、卫生习惯，坚持参加体育活动，积极锻炼身体，增强体质，避免染上不良嗜好，这样当你走上工作岗位后，就不会为力不从心而苦恼，即使到了中年、晚年也能体力健壮、智力不减。

第四，要丰富自己的文化生活，培养审美意识和能力。生活中存在真、善、美，也不乏假、恶、丑。少年朋友年龄小，社会经验不足，更要培养和锻炼自己对真与假、美与丑、是与非、善与恶的理解，提高鉴别和判断能力，支持一切美好、善良的事物，反对一切腐朽、丑恶的行为。要学会感受、创造、欣赏自然美、生活美、艺术美，不断丰富自己的文化生活，培养健康的生活情趣，陶冶高尚情操，健全人格。

第五，要积极参加劳动，在实践中增长才干。人类的一切物质和精神财富都是劳动的结晶：祖国的现代化建设离不开各行各业的艰苦劳动，幸福生活靠劳动创造。少年朋友要从小培养自己热爱劳动和劳动人民的情感，珍惜劳动成果，艰苦奋斗，勤俭节约。要学会自我服务劳动，自己的事情自己做；学会家务劳动，减轻家长的负担；参加公益劳动，造福他人与社会。要学习和掌握一些生产劳动的基本技能，如：种植、饲养、计算机操作、家电维修等，在实践中学本领，长才干。

少年朋友们，希望你们牢记邓小平爷爷的教导，做有

理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，立志为祖国、为人类做出较大贡献。要做到这一点，就需要从少年时代做好准备。这套《中、小学生素质教育阅读丛书》的出版，将会为你们全面提高自身的素质，提供一些有益的帮助。我希望并相信，你们会欢迎它，把它作为自己的良师益友。

前 言

一个人从小学读到大学毕业，少说也得 16 年，如果加上幼儿园和大学后再读硕士、博士，读书的年头就更长了。假如一个人能活七八十岁，他的一生就有近四分之一的时间是在学校度过的。用这么长的宝贵时间上学，如果还没学好、没学成，毕业后连一篇通顺的短文都写不好，连一道稍复杂点的算式都演算不出来，那不是虚度大好年华了吗？

学习不好的原因是什么呢？大体有三种情况：

一种是没有志向。这些同学把

上学当成父母给的任务，认为不上不行。至于上学究竟是因为什么，他们懒得去深想，因此，学习没有动力。二是没有毅力。这些同学因某种原因学习起来比较吃力，或考试成绩差，或作业完不成，结果是破罐破摔，把学习当成了苦差事，因此能躲就躲。三是缺方法。专家说，“学会很重要，会学更重要”，这是千真万确的道理。同在一个班上，同听一位老师的讲课，有人轻轻松松学得好，而有人费尽气力都没学好，为何？皆因方法不对头。

在这套丛书中的智育系列中，我们选了一些故事请同学们认真读读，相信对你会有启发的。你不是不知道为什么要努力学习吗？看一看《科学家成才之路》中那些古今中外曾做出过不朽贡献、创造过辉煌成绩的科学家们是怎样从一个普通青少年一步步成才的吧；你不是缺乏学习方法吗？《进入学习成功隧道》、《智力训练 1、2、3》和《成才的艺术》将给你以点石成金的手指头，教你科学的学习方法；你不是想成为一个有作为的人吗？在你读了《跟踪世界科学前沿》之后，你会大吃一惊：呀，未来的世界变化那么快，我将扮演怎样的角色呢？

这一代中学生是跨世纪的接班人。长辈们一再嘱咐：没有足够的知识，是无法适应高新技术飞速发展的新世纪的。这话听来并不具体，但请相信，这是千真万确的事实。人的一生既然有四分之一时间是在学校度过的，何不让这四分之一过得实实在在呢！同学，你说对吗？

祝你成才

——写给中学生朋友的话

◎ 贾铭

同学们，你们一定知道，在世界上绝对找不到两片相同的树叶。就是说，相同或相似是相对的，而绝对一样的事物是不存在的。何况人呢？

人的差异很大，无论从外观到内心；无论从先天素质还是到后天修养；无论从记忆力还是到思维能力，都存在相当大的差异。在班上，同学们的学习成绩当然有高有低，有优有差。有同学问我：老师，你经常反反复复地说这些话，是什么意思？是不是告诉我们：既然存在差别，我们在某些方面做得不好，也可以心安理得了？

不是的，刚好相反。我强调人和人之间存在差异，恰恰是要提醒

你，一定要找出自己“差”的地方究竟在哪里，是什么原因造成的。古人说：“知己知彼，百战不殆”。你只有知道你是什么地方差，才知道该从什么地方弥补。

这本书以《成才的艺术》为书名，其实，不完全确切，有“名不符实”之嫌。如果你读了这本书之后，对自身的优势、劣势能有一个大概的分析和把握，那就非常好了。

有的同学到处打听成功的绝招儿是什么，以为有了绝招儿，不费劲儿就能成才，这就像有人试图设计发明“永动机”一样不可能。既然连两片绝对相同的树叶都没有，哪里会有适用于一切青少年成功的绝招儿呢？我们把这本书定名为《成才的艺术》，强调“艺术”二字，同学们，你瞧，这就合情合理了吧？艺术是一种活的东西，全在于人的掌握，而无死规矩。这不是编者“耍滑头”，而是反映了客观的规律。目的是希望同学们在自己的成才道路上不要拘泥一法，而是要广采众长，把自己的思想方法调整到最活跃和最佳状态。由此，这本书提供给你的各种建议，都只能（请注意“只能”）供你参考，供你活跃自己的思路用，千万不能“绝对”化。

成才的路在你自己脚下。

成才的彩灯开关在你自己手上。

因而，成才的艺术，得靠你们自己去创造和运用。

目 录

祝你成才

——写给中学生朋友的话 贾铭(1)

测一测你自己 通讯 国灿(1)

测一测自己的记忆力 (1)

测一测自己的性格 (6)

测一测自己的思维方式 (17)

测一测自己的气质 (28)

测一测自己的意志 (35)

测一测自己的交谈能力 (39)

测一测自己对挫折的承受力 (46)

测一测自己的创造能力 (49)

测一测自己的应变能力 (55)

测一测自己的社交能力 (59)

学一学平衡术 远平 宝珠(67)

模仿与创新 (67)

活跃思想与思维定势 (71)

目 录

循序渐进与欲速不达	(76)
保持与遗忘	(81)
灵感勃发与思路堵塞	(85)
学习后效与眼前成绩	(91)
协调发展与单科突进	(96)
厚积与薄发	(101)
丰富多彩的课外生活	仲安(107)
打通汲取知识的渠道	(107)
展开想象的翅膀	(109)
学会创造	(116)
掀起你自身的浪花	(120)
从小世界走向大世界	(122)
由兴趣起步	(124)
循着身旁的阶梯上	(127)
成功的路上不全是鲜花	(129)
抓住时间就是抓住成功	(132)
堆砌你自己的金字塔	(134)
要讲究用脑卫生	(137)

和我们应该成为的相比较，我们只是半醒悟状态，我们所运用的只是自己生理和心理资源的一小部分。

——威廉·詹姆士

测一测你自己

测一测自己的记忆力

有的人一次听到的东西，可以准确无误地记忆若干年；有的人早晨听到的事，到晚上就忘掉了。实际上几乎所有的人都有了了不起的记忆潜力。科学家认为，人的记忆潜力是很大的。但现实生活中，有人过目成诵，有人则十分健忘。可见记忆潜力的发掘和利用是因人而异的，好的记忆力可以经过努力而获得。如果你想了解你的记忆力如何，运用记忆力是否得法，那么请你回答下面提出的 20 个问题。

一、请选择一个合乎你的情况的答案。

1. 不需任何帮助即可使曾经识记的东西在大脑里重现。
2. 不经暗示就想不起来，但能从许多东西中辨别出

曾识记过的东西。

3. 脑子里即使有某一信息的痕迹，但也忘得一干二净。

4. 提起曾经记忆过的事情时，很容易与其他记忆相混同，出现错记。

二、你喜欢用哪种方法记忆？

1. 把要记的对象归纳起来记忆的“整体记忆法”。

2. 把记忆对象分成几个部分去记的“部分记忆法”。

三、你是否常常怀着一种好奇心，或非常感兴趣地去记所要记的东西？

四、对某些东西，你是否理解了才去记？

五、你是否常常将几件相关联的事情联系起来记忆？

六、你是否常常将一些相似的东西放在一起记？

七、当你学习感到疲劳时，你是否改变学习的内容？

八、你是否能从众多的信息中，把真正对自己有用的东西尽快地、准确地挑选出来？

九、你对记住的东西，是否尽早地使它在大脑中有重现的机会（比如学习之后尽早地复习）？

十、你对所要记的东西，是否加以整理，制成图表或写成简短的文字来加强记忆？

十一、平时你是否过细地观察记忆对象，或认真考查与记忆对象有关的事项？

十二、你是否能从很多的记忆对象中找出它们的规律性、共同性、特殊性？