

中学生素质教育优秀读本

10 Essential Abilities for Middle School Students

Essential Abilities

决定学习和生活质量的关键因素

中学生必备的10种能力

联合国“国际21世纪教育委员会”提出的素质教育支柱

北京大学人才研究中心研究室 推荐

教育学博士

刘畅 编著



体现新课标要求 紧贴素质教育实际

一本全面提升中学生能力
的助学读物

- ▶ 10种能力，不仅能提高学习成绩
- ▶ 更能让中学生不断完善自己，受益终生

中国纺织出版社

G635.5

29

中学生素质教育优秀读本

10 Essential Abilities for Middle School Students

Essential Abilities

决定学习和生活质量的关键因素

中学生必备的10种能力

联合国“国际21世纪教育委员会”提出的素质教育支柱

北京大学人才研究中心研究室 推荐

教育学博士

刘畅 编著



体现新课标要求 紧贴素质教育实际
一本全面提升中学生能力
的助学读物

- ▶ 10种能力，不仅能提高学习成绩
- ▶ 更能让中学生不断完善自己，受益终生

 中国纺织出版社

内 容 提 要

在竞争日益激烈的今天,中学生应该培养什么样的能力才能取得好成绩,让自己全面发展,在以后的生涯中适应社会发展的需求呢?

本书概括了一个中学生所应具备的 10 种能力,不仅能帮助中学生提高学习成绩,更能让中学生不断完善自己,受益终生。本书既没有晦涩的理论,也没有枯燥的空谈,而是着重阐述培养这些能力的方法和技巧,可操作性非常强,能很好地帮助中学生提升能力水平。

图书在版编目(CIP)数据

中学生必备的 10 种能力 / 刘畅编著. —北京:
中国纺织出版社, 2006.6

ISBN 7-5064-3834-8

I. 中… II. 刘… III. 中学生 - 能力培养
IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 039320 号

责任编辑:曲小月 特约编辑:杨 婕

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京兴凤印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:730 × 980 1/16 印张:11.5

字数:250 千字 印数:1-10 000 定价:18.00 元

ISBN 7-5064-3834-8/G·0179

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

Preface

推荐序

也许,你听说过这个故事:某校被保送名牌大学的学生,因为独立生活能力太差而被大学劝退;

也许,你见过这样的情景:拥挤的公交车上,一个颤颤巍巍的老人随着车辆摇晃,却无人让座。

对于前者,你也许会感慨,没有独立的生活能力,成绩再好也没用;对于后者,你也许会鄙夷那些安坐在座位上的人,心里斥责一句:真没有素质。你的感慨和鄙夷是对的,证明你意识到简单的独立生活能力和尊敬老人的素质的重要性。

我们知道,能力和素质并不是天生的,它需要后天的培养和提高。以上提及的能力与素质,仅仅是我们需要具备的能力、素质的一方面。一个优秀的人,在能力方面,善于学习的能力和生活的自立能力是最基本的,在此基础上还应该具备思维和创新能力和观察和应变能力、既能表现又能自制的能力,以及与他人的沟通能力。优秀的人在素质方面,首先需要优秀的情感素质,对生活充满热情,才能灵活地认知世界,懂得如何高效率地做事,知道如何让自己活得更好,把握与人相处的距离,也能自我管理,了解自己的优点,激发自己的潜能,不断调整自己的心理,完善自

Preface

我品行,并最终保持自己良好的个性。

中学时代是人生成长的关键时期,可塑性很强,在这个时候,中学生朋友如果能让自己具备以上的能力与素质,那么再也没有什么可以阻挡你前进的脚步,你的理想就在咫尺之处。

这本《中学生必备的10种能力》正是为中学生朋友量身定做的,书中通过一个个生动形象的故事,着重阐释培养这些素质和能力的方法,让每一个中学生都能够从中领悟、掌握、活用这些影响一生的成功真谛,让自己在认识世界的道路上健康成长,也让花季时代变得绚丽多彩。

唐晓农

北京大学人才研究中心研究员



智者说：能者上，庸者下。

在这个世界上，大凡有能力之人，皆能屹立于世界成功的巅峰；那些平庸无能之辈，永远都只能是强者的陪衬。他们始终碌碌无为，站在大山的脚下，两眼茫然，慨叹这无情的世界。

中学生要走向社会，要用双手托起明日的太阳。做能者？还是做庸者？关键看他们是否具备适应社会的能力，是否具备开拓创新的能力，是否具备推动自己走向美好未来的能力。

俗话说，有能者居之。能即能力，21 世纪的中学生应该具备以下 10 种能力。

学习能力——学而有法，习亦有道。人一出生，便开始学习，直到白发苍苍，仍未停息。具备良好的学习方法和学习技能，我们学到的东西会更多、更快。

创新能力——好奇引航，想象做翅膀。培养好奇心，培养一个人的兴趣对创新能力的提高非常有效；学会质疑，创新的源头在于质疑，不会思考的人永远不会有所突破；插上想象的翅膀，让你的思维在无边无际的知识天空尽情翱翔。好奇、质疑、想象，创新的种子由此植入你的心田。

思维能力——人贵有思，思而望远。思维是灵魂的自我谈话。人应当相信，不了解的东西总是可以了解的，否则他就不会再去思考。学而不思则罔，思而不学则殆。

观察能力——观察入微，于细微处领略世界。观察生活，观察你周围的一切，哪怕是细微的东西，仔细观察，你才会发现无尽的世界。

应变能力——变则通，通则胜。我们要谨记：遇事冷静，反应敏捷，干脆果断，注意方法。

自立能力——自强自立,顶天立地。我们终究要脱离父母的照顾与保护,必然要经受社会的挫折与考验,也注定要品尝生活的酸甜苦辣。那么,我们必须提高自身的独立自主能力,以适应社会浪潮的冲击,使自己在激烈的竞争中立于不败之地。

自制能力——拒绝诱惑,战胜自己。明确人生目标,不被路边的风景迷惑,朝着目标脚踏实地地前进,这才是自制的最高境界。

表现能力——展现自我,演绎自我。这是一个张扬个性的年代,拥有自信,展现自我,点亮属于自己的那片天地。

沟通能力——与人沟通,合作共赢;与己沟通,成就天下。具备良好的沟通能力将为明天的成功开辟一条光明大道。

实践能力——潜学理论,精心实践。用脑更要用手,手脑相和,我们的视野将更加开阔。

这本书从不同方面阐述了中学生应该具备的10种能力,文章用词亲切,读起来似乎在和人交谈。

本书有三个特点:

——各种各样的寓言故事、幽默经典,让你在轻松中领悟真理。

——详尽的测试题,教你能明白自己到底具备哪些能力,可操作性强。

——阐述方法,告诉你通过何种途径提高自己的能力。

本书没有晦涩的理论,通俗易懂,容易操作。通过阅读本书,中学生能够把握自己能力的发展方向,有助于将自己培养成为一个具有多元才能的人。

编者



第一章 学习能力

- 学习能力测试/3
- 剖析学习能力/6
- 制定学习计划/8
- 培养读记能力/11
- 灵活运用知识/15
- 竞争促进学习/18



第二章 创新能力

- 创新能力测试 /23
- 创新能力揭秘 /26
- 创新突破常规 /28
- 创新敢于质疑 /31
- 创新之想象力 /35



第三章 思维能力

- 思维能力的测试 /43
- 思维能力的意义 /46
- 要学会独立思考 /48
- 思维的灵活敏捷 /50
- 要学会换位思维 /52
- 培养创造性思维能力 /56

4



第四章 观察能力

观察能力测试 /61

介绍观察能力 /63

持之以恒观察 /65

掌握观察方法 /68

记录观察结果 /70

5



第五章 应变能力

应变能力测试 /75

冷静面对变化 /77

学会能屈能伸 /79

谈吐尽展幽默 /82

知己更要知彼 /84

6



第六章 自立能力

自立能力测试 /89

自立不可少 /91

学会独立生活 /93

勇于承担责任 /96

勇于抛弃依赖 /100

学会自强不息 /103

第七章 自制能力

- 自制能力测试 /107
- 明确人生目标 /109
- 自制拒绝诱惑 /112
- 从小事学自制 /115
- 自制经常反省 /121



第八章 表现能力

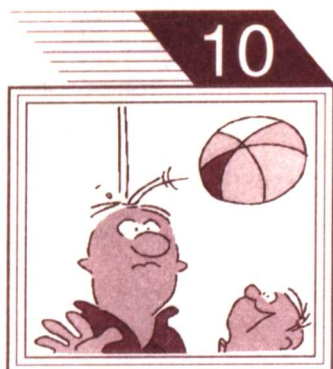
- 表现能力测试 /125
- 有欲望爱表现 /129
- 有自信敢表现 /132
- 会表现去演讲 /136



第九章 沟通能力

- 沟通能力测试 /141
- 沟通需要合作 /145
- 常与父母沟通 /148
- 兄弟姐妹沟通 /151
- 朋友相互沟通 /154
- 师生需要沟通 /156
- 与陌生人沟通 /158





第十章 实践能力

实践的重要性 /163

实践中培养好心态 /165

靠动手提高实践能力 /169

学习知识是用来实践的 /172

第一章

学 习 能 力

学不可以已。青，取之于蓝，而青于蓝；冰，水为之，而寒于水。

学然后知不足，教然后知困。知不足，然后能自反也；知困，然后能自强也。

少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明。

天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。

古人在学习方面给我们做出了榜样，提出了方法。可是，我们在学习中却往往力不从心，缺乏相应的学习能力。“要是能像踢球一样该多好啊！”，我们常常这样感叹。答案是肯定的，下面我们就一起坐上“能力”号学习快车，行动吧！

Zhong Xue Sheng

Bi Bei De 10 Zhong Neng Li



学习能力测试

下面是两道简单的学习能力趣味测试题，让我们测测自己的学习能力究竟如何？

1、遇到一道数学题不会做时，你会（ ）

- A. 立刻问老师或同学
- B. 干脆放弃
- C. 请教别人后，再找类型的题目来做，力求彻底搞懂
- D. 自己想，或查参考书，相信自己能做出来

【结果分析】

选择 A：

只求获得答案而不去考虑答案的来源。怕麻烦，对问题不喜欢探讨研究。总是不肯多动脑筋，一遇到问题就喜欢问别人，没有独立思考的习惯。这种人做事没有耐性，成功的几率相对很低。如果这种学习习惯不改变的话，久而久之，会成为腹中空的“笑葫芦”。但有一点可以肯定的是，这种类型人的人际关系一般都不错，只是往往学习上难以深入持久。建议这种类型的同学学会独立



思考,多悟,反省。

选择 B:

学习上的逃兵。这种学习心态会给以后的学习带来很大的压力,长此下去,容易形成自卑的性格,以后做事也会自暴自弃,不思进取,最后导致学业荒废,事业难成。

这种类型的同学应该从一个低的学习层次切入,由浅入深,逐步培养积极爱思考的学习习惯。

选择 C:

这种类型的同学学习能力很高,思维灵活,时间观念强,而且注意学习效率的提高。在学习中,老师是学生最大的帮手,多与老师沟通,再经过自己长时间思考,不耻下问,直到弄懂为止。弄懂后多做相似练习,做到举一反三,触类旁通。

选择 D:

具有高度的突破能力和探索精神。这种类型的同学充满自信,也很有自尊。他们的学习是发自内心的,具有积极主动的学习欲望。爱思考、善钻研、勤努力是这种人的特点和优点。不过,过分相信自己或很爱面子是这些同学的缺点。

2、下列 10 道小题是调查学习方法和复习技巧的。请认真回答这些问题后,再看后面的评分方法与结果分析。

- A. 经常有
- B. 偶尔有
- C. 很少有

(1) 考试复习过程中,你有没有以提纲挈领的方式对考试内容加以系统整理的习惯。()

(2) 在考试经历中,你是不是认为自己善于把握考试的重点与难点。()

(3) 你是否特别关注教师平时授课时强化的内容与例释。()

(4) 你是否充分关注教师所指定的课外参考资料。()

(5) 在复习的过程中, 你有没有经常拟订一份复习时间与课程方面的计划表。()

(6) 在复习迎考过程中, 你有没有经常以自问自答或其他较为有效的方法来回忆课文内容, 检查学习效果。()

(7) 你有没有认真地把课堂笔记、课后作业和课文内容结合起来对照学习。()

(8) 在平时作业或作文练习中, 你有没有及时纠正教师所指出的错误(如果有错误的话)。()

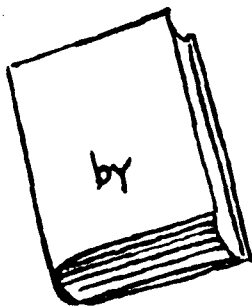
(9) 你是不是经常把容易忘记或是最为重要的内容放在复习阶段的后期。()

(10) 在平时学习或练习过程中, 当遇到难题时, 你是不是自己先动脑筋, 积极探求, 只有在迫不得已的情况下才去请教同学或老师。()

【评分标准与解释】

凡选 A 记-1 分; 凡选 B 记 0 分; 凡选 C 记 1 分。

如果在该测验上你得了较高正分, 说明你在迎考复习过程中不够讲究科学的读书方法, 因而你会感到考试目标不够明确, 总觉得课程内容太多, 难以融会贯通, 缺乏事理与概括能力。由于基本功不够扎实, 因此学习常处于被动地位, 你在考试中会往往记不住一些简单的内容要点, 对论述题等回答不完整, 缺乏条理性。此外, 你还常常会在考试中丢失一些不该丢失的考分, 比如教师强调过的有关作业等。



剖析学习能力

学习如逆水行舟,不进则退;能力如开刃之剑,削铁如泥。

学习能力的提高,必将引起学习水平的提高,学习成绩的提高……

究竟什么是学习能力呢?

我们对学习能力都有一定的理解,但是大多数的理解都是狭隘的,片面的。大多数人都把学习能力强于学知识的能力。其实,广义说来,学习能力是我们通过对学习活动的适应以及对学习任务的完成最终达到一定学习效果的能力。

学习能力范围很广泛,具有良好学习能力的人通常能够掌握比较科学的

学习方法和学习技能,通过学习方法把学到的知识在大脑中消化掉,最后再把这些知识转化为促进各方面发展的一种动力。这就是学习能力的良好表现形式,知识转化为才智,才智促进生产力的发展,生产力的发展促进社会方方面面的进步。通过一系列的变化,我们便破茧而出,化蝶纷飞。21世纪的滚滚浪潮中,多了我们这些时代的弄潮儿……



人一出生,便开始学习,直到白发苍苍,仍未停息。经常有人叹息,“时间如此短暂,好多东西我还会不会”。可见,人哪怕费尽一生心血,也不能够学完这世间的知识。但是,有一点必须承认,具备良好的学习方法和学习技能,我们学到的东西会更多、更快。这就是能力的问题。为什么有的人能当领袖叱咤风云,有的人却只能面朝黄土背朝天? 好多人耗尽毕生不得其