

心灵自助套餐丛书

成功学生时代 你应这样度过

张丽珊
著



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

心灵自助套餐丛书

成功学生时代

你应这样度过

张丽珊 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

这是一本专门帮助中学生快乐成长的心理咨询书。本书通过丰富的案例,以咨询手记的方式,从心理学的角度剖析了目前中学生成长过程中存在的各种心理困境和问题,作了令人心悦诚服的分析和诊断,并提出了解决这些心理问题的对症办法、对策和建议。本书主要内容有:如何正确认识自己和完善自己,如何面对学习和升学中的困惑,怎样避开误区的诱惑,如何建立良好的人际关系,如何做到快乐、自信和拥有成功的心态等。本书特点是语言流畅,情感真挚,情理交融,表达清晰,分析透彻,观点鲜明,有较强的可读性和实用性。

本书以中学生为主要读者对象,亦可供中学教师及学生家长阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

成功学生时代你应这样度过/张丽珊著. —北京:中国水利水电出版社, 2004.5

(心灵自助套餐丛书)

ISBN 7-5084-1933-2

I. 成… II. 张… III. 中学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 012005 号

书 名	成功学生时代你应这样度过
作 者	张丽珊 著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京安锐思技贸有限公司
印 刷	廊坊市海涛印刷有限公司
规 格	850mm×1168mm 32 开本 9.75 印张 258 千字
版 次	2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	19.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换。

版权所有·侵权必究

前 言

张丽珊老师将书稿送给我之后，不知不觉间我将全书通读了下来，很亲切，眼前出现了一个个真实学生的身影，书中的人物来自全国各地不同地区不同文化背景的校园，他们是心理健康人群中偶尔出现情绪波动的学生，没有什么大起大伏，而正是这些小事情却经常困扰着学生，使他们无法认识自我价值，无法有效地发挥自己的才干。在本书的八个段落中感受最深刻的就是“成功”，一切围绕着“成功”，从人生方向的把握到身边小事的处理都贯穿在成功这一主题之下。我觉得“挖掘潜能，获得成功”是本书的主旨。

丽珊老师对学生的揣摩准确、洞察细微。每一个话题都先由一个故事展开，接着她并没有急于解决问题，而是带领读者对书中人物的心理现象进行深入地剖析，找到问题的根源，然后再将解决的建议呈现。她的目标不是解决眼前的一件事，而是解开心结，帮助学生们彻底地告别负性的情绪。在轻松阅读中体会智慧，在不知不觉中接受指导。

丽珊老师是我校年轻的历史老师，10 年前接触中学生心理教育之后，兴趣和热情就一发而不可收，成为全国中学心理教育的名人，是中学生最喜欢的“大朋友”。

回头看丽珊老师的成长轨迹，她的成功缘于发自内心的对学生群体深刻的爱，她曾是一名很用心的班主任，很肯钻研的教师，在与学生深入密切的交往中，体察到学生心中的困惑和焦虑，了解学生心灵最深处的渴望。为了更好地抚慰学生，她如饥似渴地学习心理辅导理论，研究青少年心理特点，不断耕耘，敢于实践敢于创新。

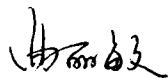
坚实的历史专业基础为丽珊老师的心理教育拓展了新的视

角，站在历史发展的高度透析社会现象，分析心理问题；看问题的方式更系统、更完备，也更具有前瞻性。此时触类旁通又得到了实证。

任何一个成功的背后，一定有艰辛的努力，丽珊老师就是一个极具奋斗的人，她从未脱离教学第一线，在从事心理辅导教师后仍担任高三年级毕业班的历史教学，两种专业在她那里得到了汇合而又泾渭分明，各有特色。她从未脱离教育第一线，在学校创办了心理健康使者团学生社团，培训了数十位学生心理健康辅导员，将这个团体打造成为天津市颇具影响的学生社团。丽珊老师对事业的执著，对心理教育的钟情到了痴迷的程度，为了传播心理健康的理念，她还热心社会公益活动，报纸上心理类专栏“丽珊热线”和她在电视、电台主持的心理类节目成为许多人必看必听的内容，陪伴着许多人健康成长，她的勤奋还表现在出色完成学校的教育、教学工作的同时，竟以十本专著奉献给这片园地。

“致天下之治在人才，成天下人才在教化，成教化之业在教师。”教师职业的实意不仅表现在循循善诱地教导每一个学生，还表现在循循善诱后的思考及思考后的总结，丽珊老师正是做到了这一点。

天津市耀华中学校长特级教师



2003年12月于耀华园

目 录

前 言

一、认识自己，为成功迈出坚实一步	1
1 认识自我并不是一件很简单的事	1
2 风雨中见“真心”	6
3 接纳并不完美的自我	18
4 性格内外向都会好运多多	29
二、成长，在不断修正中完成	38
1 规范，是成长的必修课	38
2 隐私意识，交往心态走向成长的风标	44
3 适应，一个说也说不完的话题	51
4 都是偶像惹的祸？	61
5 社会化进程，优等生必须面对的挑战	66
三、学习，青春的主旋律	71
1 在学习体验人生的真谛	71
2 文理分科，未来职业方向说了算	85
3 从鸡头凤尾看中考升学策略	89
4 备战大考学习心理全方略	98
四、人生不能在个案中扭曲	118
1 与网络保持一步距离	118
2 控制激情，避免伤害	123
3 自杀，从我们的视线中消失	130
4 痴迷减肥也要找寻心理原因	135
五、人际交往能力是走向成功的敲门砖	140
1 不能没有朋友的年龄	140

2 建立良好的师生关系是快乐的开始·····	160
3 培养完美的家长·····	170
4 建立良好人际关系的技巧·····	191
六、关爱我们的心灵·····	202
1 让我们一起来 HAPPY·····	202
2 给自己的心灵解压·····	211
3 告别心理暗示的影子·····	218
七、完善自己的个性·····	224
1 自信是培养出来的·····	224
2 和负性情绪说：请远离我·····	233
3 走出羞怯并不太难·····	241
八、成功，从现在开始·····	247
1 心理健康是成功人士必备素质·····	247
2 未来人才能力特征与性格倾向·····	254
3 情商是迈向成功的阶梯·····	265
4 择业，离你并不遥远·····	282
5 让我们拥有成功的心态·····	298

一、认识自己， 为成功迈出坚实一步

1

认识自我并不是一件很简单的事

经常有学生和我这样对话，你有似曾相识的感觉吗？

学生：“丽珊老师，请您告诉我，我到底是怎样的一个人？”

丽珊：“我觉得你是很好的学生。”

学生：“不会吧，丽珊老师，我信任您，请您真诚地告诉我，我到底是怎样的一个人？”

丽珊：“你是怎样看自己的呢？”

学生：“我觉得自己很怪异，有时内向，有时又特想表现自己；有时乐观，有时又顾影自怜。……”

“我是谁？”“我在别人的眼中是怎样的人？”是同学们在进入初中之后经常追问自己的问题，为了找到答案，有的同学甚至“为伊消得人憔悴”，甚至怀疑自己心理是否健康，其实，这样的自我追问证明了你的自我意识在发展。

什么是自我意识呢？

我想你肯定特别希望知道神秘的自我意识吧？没问题，但我得先给你一个概念性的知识，你乍一看可能有点涩，没关系，后面我再通俗讲给你听。

自我意识是意识的一种形式，指主体对其自身的意识。其中包括三个层次：对自己机体及其状态的意识；对自己肢体活动状

态的意识；对自己的思维、情感、意志等心理活动的意识。自我意识包括：自我观念、自我知觉、自我评价、自我体验、自尊心、自豪感、自我监督、自我调节、自我控制等方面。

自我意识经历了一个漫长的发展过程，如果你有机会观察到小孩子，你会真切地体会自我意识的发展历程。儿童起初是没有自我意识的，几乎不能意识到自己同外界事物的区别，那时他对周围的人一般没有什么选择，无论谁抱他，他都会接受。长到8个月，有了生理上的自我意识，如果你不是他所熟悉的人贸然抱他，他会挣脱，会大哭，他要行使对自己机体的保护权利，这是生理自我意识的萌发。1岁左右的儿童会看护自己的物品，如果你不征得他的同意而拿了他的玩具，他会用哭声表示抗议，这是认知的又一个进步。之后相当的时间你会和他进行关于人称代词的争论，比如你说“你喝水吗？”他会说“你喝水。”你继续说“不，我是问你，你喝水吗？”他非常认真地回答你“你喝水”，你千万不要生气，他不是跟你捣乱，而是不会使用“我”，到了2岁会熟练使用“我”这个代词了，到此可以确认自我意识形成了。

3岁，对于每个孩子来讲都是具有划时代的意义，进幼儿园是开始社会化的第一步，社会自我意识逐渐形成。你可能记得这样的公益广告：妈妈领着孩子横过马路，孩子拉着妈妈一定要走人行横道线，在幼儿园老师教的歌谣里唱“过马路左右看，要走人行横道线”，只有遵守社会行为规范才会被看成“大人”，成为“大人”是那个时代孩子的最高理想。这一阶段是个体接受社会文化规范的关键期，如果接受准确的行为规范、道德意识，将会增强未来进入社会的适应力，避免或少走弯路，减少不被认同的痛苦体验。

进入青春期开始有了心理的自我意识，对这个世界有了许多独立的想法，告别了人云亦云时代，但痛苦也随之而来，不能认同社会的同时也不被社会认同。“我是谁？”“在别人的眼里我是怎样的人？”不停地头脑中萦绕，而认知水平高的同学思考的

问题更加宽泛，归纳起来包括以下种种：

现实的我（我现在是什么样的人）；

过去的我（我过去曾经是怎样的人），可能你现在还在为曾经做的某件不妥的事情而自责；

未来的我（我将来会是怎样的人）；

理想的我（我向往成为怎样的人）；

幻想的我（假如有条件我想成为怎样的人）；

伪装的我（潜藏了真正意图与体验的我）……

有许多同学因为思考这样的问题太多，进而对自己心理是否健康表示担忧，其实在你这个年龄谁都是这样的，所不同的只是程度问题而已。在认识自我的过程中会出现一些偏差，其实这并没有什么，但因为人生是一次性的，所以还是尽量减少偏差比较好，你说呢？

认识自我存在的问题倾向

同学，在你这个年龄，由于认知、生活阅历、与周围环境的接触等因素的限制，对自己没有准确的把握，于是在自我认识上存在着矛盾。一会儿对自己充满了信心，认为自我完全可以从父母和成年人的管束中解放出来，主宰世界；一会儿因为做事缺乏经验，好心好意却事与愿违，对自己的认同发生动摇，“我这样对吗？”“为什么总不能把事情做好呢？”其实你的同龄人都和你有着同样的感受，那么我们看看在认识自我方面存在哪些问题倾向呢？

自我膨胀。随着成长，你已经感受到知识带给自己的力量，年龄小的时候遥不可及的事情，在现在的你看来易如反掌。这种欣喜真够刺激，有点一揽众山小的感觉也在情理之中，但把握不好度，就会给自己一个误导。有的同学在初中时成绩挺好的，高度认同自己的学习方法，进入高中不能根据所学的知识进行及时的调整，固守已经不适应新的学习内容的方法，导致成绩出现问题。在人际交往中也因为自我膨胀，对成年人表示怀疑和反叛，

顶撞家长，轻视老师，恶化了自己的人际环境，甚至造成人际伤害。

自我缩小。自我膨胀可能会给你带来一些麻烦，遭遇一些困难和挫折，这时特别容易走向另一个极端，对自己的能力产生怀疑，有的同学还出现了自卑倾向，紧接其后的就是自我缩小了，认为自己无能、无用，无法和别人去比较，一蹶不振。

自我膨胀和自我缩小两者交替。成绩好了得意洋洋，骄傲了，觉得老师的课可以不听，学习不过是小意思，无须太费劲；这种骄傲肯定毁掉下一次的考试，失利了又怨天尤人，认为自己笨，命苦，对学习丧失信心。并且担心别人会看不起自己，在人际交往中变得敏感多疑，进而影响与周围人的正常沟通和交流。

同学，你就是存在上面的这些问题，也没有什么了不起，这是成长中的必经之路，我已经将心理的谜底告诉你，你是不是可以静下来解读一下自己呢？

认识自我有方法

看来认识自我的确是很重要的事，客观地认识自我，采取明智的处世方法，走向健康人生。这里我向大家介绍几种认识自我的方法，或许对你会有所帮助。

1. 自省法

孔子曾说“吾日三省吾身”，意思说，我每天三次检查自己的行为，看是否存在着不妥当的地方。其实每个人都会有不当的行为，情绪也随之而变化，忽儿妄自菲薄，忽儿又自傲起来，情绪为此而波动。每天晚上静下来盘点一下自己一天的行为，可能会有让你觉得脸红的事情，后悔自己为什么当时采取那样的方式处理问题。没关系，只要你能将问题找出来，就为未来避免重复出现这样的事情提供了保证。自省的时候不要肯定一切也不能否定一切。大胆地发现自己的长处，接受自己暂时存在的短处，明确自己未来的方向，同时制定科学的行为方案。

2. 从别人的评价中认识自我

马克思曾经说过，“每个人来到这个世界都没有自带镜子，是通过别人来看到自己的。”从别人的评价中认识自我也是很常用的认识自我方法，但有的时候，因为我们不同的心理需求，只注意一个角度的评价，而忽略了全面地接纳信息，比如在你得意的时候可能就听不进批评的声音，觉得这些声音只是出于嫉妒；当你失意的时候，对别人的赞美会表示怀疑，认为对于一无是处的自己来说，表扬显得虚伪不真实。不可否认，听取别人的评价是良好的习惯，但要注意全面听取、冷静客观地进行综合分析，指导自己的行为。

3. 生活经历

乐观的同学总是觉得自己什么都行，我儿子常说的一句话“这事太简单了。”但真正做起来则是另外一回事了；悲观的同学则认为自己难做好事情。其实无论你是乐观还是悲观，我都建议你你要大胆地去做事情，用丰富的生活经历来帮助自己，完善自己。我在学校组织了心理健康使者团，每次搞活动的时候都有一些团员放弃各种提高班的课程，他们认为参加社会公益活动机会难得，可以增长自己的学识，而这些是课程中不能给予他们的。在组织公益活动的过程中他们发掘了自己的潜能，也知道了未来应该在哪些方面增长自己的才干。

只有做了才知道自己擅长什么，而哪方面是自己能力的软肋，成功和失败最能反映一个人的性格和能力的特点。

4. “以人为镜”

在你的周围找寻和自己各方面比较接近的人作为参照，有的时候我们很难客观地看待自己，但作为旁观者我们却能够明确地指出别人的得与失，对与错。好了，就选择和自己接近的人，看他的行为，体会他的得失，不断地修正自己吧。但我想提醒大家一句，在这个世界中没有两个完全相同的人，这种“以人为镜”不要走向教条与刻板。

2

风雨中见“真心”

青春期是一个人情绪波动最为激烈的时期，心理学家称这个阶段的心理是“狂飚期”，从字面上你可能就已经感受到了暴风骤雨。不知不觉间感受到自己性情的变化，总是有一种莫名的情绪控制着自己，时而风和日丽，时而阴雨绵绵，有时会莫名其妙地大发脾气，事后又后悔不喋；周围的人常问“你怎么啦？没事儿吧？”

进入青春期，生理上已经和成年人没有什么区别了，但成年人依然还像管束小孩子一样待你，你不舒服，你要挣脱；你希望自己打出一片天地，但真正做的时候却发现自己的力量如此藐小。太多的矛盾和冲突汇集在你身上。你想不明白，说不清楚。甚至有的同学将自己的情绪讲给我听以后的第一句话就是“我是不是有病？”我想你在阅读这节内容的过程中，脸上会挂着发自内心的笑，原来问题不是你一个人的，而是这个年龄的人普遍存在的。

认知发展，存在着批判性和片面性之间的矛盾

什么叫认知呢？广义的认知与认识是同一个概念，是人脑反映客观事物的特性和联系，并揭露事物对人的意义与作用的心理活动。现代认知心理学强调认知的结构意义，认知是以个人已有的知识结构来接纳新知识，使新知识为旧知识结构所吸收，旧知识结构从而得到改造与发展。下面请跟随一位焦虑的母亲走近她的儿子成长的冲突之中吧。

丽珊老师：

您好！

您为那么多郁闷的人打开了心扇，解除了烦恼。最近有件令我伤透脑筋的事，向您倾吐、求助，希望您能帮助我解除烦恼，指出教子秘诀。

昨天上午我儿子班主任打电话让我去学校一趟。到了学校，班主任便把我儿子抽考的作文递给我说：“语文老师非常生气，找我理论，让我解决。”我看后气得浑身发抖，班主任让他回去两天反省一下。我强压心中怒火问儿子：“老师辛苦教你，为什么要写骂老师的话？”

“我写得没错，我说的是实话。”他反而很有理。

“你这样对老师，到初三哪位老师还敢教你？”

“不让我上学正好，反正上课是浪费时间，你看人家韩寒就是不念书，人家成功了，并且被这么多人崇拜，又是出书挣钱，又是上电视，那不是很好吗？好好上学的又能有几个活得这么滋润的。”没想到他还有一套歪理邪说，我肺都气炸了。

他这种反叛曾在一次作文中充分表现，那次作文题：“_____的力量”，儿子不写别的什么力量，而是写老子的力量，且注明老子乃本人，内容是抨击现行教育制度，这看不惯，那也不顺眼，用了一些“庸人”、“俗人”之类的词，结果语文老师说他是在骂老师，给了零分。这次作文在整个年级老师中相互传看，有的说文笔不错，就是用词不当，有的说他心理有问题。我的孩子不是人们想像的那种坏孩子。小学时，他是很服从老师的，作业认真、整洁，成绩总是全年级前两名，每年期中期末考试都能拿到两、三张奖状，竞赛、抽考每次都得奖，四年级有次全县作文竞赛，还拿了三等奖。到了初一也没什么大变化，就是喜欢看书、看报，教过他的老师都夸他有前途、有希望，我们为之感到自豪。

后来他如醉如痴地看韩寒的书。学习状态发生了巨大的变化，不到一年，成绩下降这么快（这次语文 65.5 分，英语 89 分，物理 65 分，数学 56 分），孩子并不笨，背课文、英语读两遍就能背下来，数学一点就透……本是一位优秀生，这么快就变

成这样，我们不知所措，担心孩子会被毁掉。难道他是受韩寒思想的影响？

为了能使您更深入地分析我孩子的思想，现将他这次写的作文摘抄如下。

我尝到了成功的滋味

各位尊师，挥泪而别数余月，别来无样（恙）呵！

今朝作文题目，甚差也！无耐（奈），学生之命苦如黄连（连），不写不成，只好再拼老命挤出几句，料想尊师又要身心大受折磨，得罪矣！

数月前，一月考作文，吾将尔等骂得狗血喷头，险些暴毙。无耐（奈）尔等文化程度皆如幼童，不懂欣赏吾人大作。这倒也罢了，最为令人深恶痛绝之事便是尔等将吾人翻来覆去教育百遍，仿佛吾乃神经病人也。吾不服不成，只好伪（违）心承认错误。

错误！呜呼！吾何错之有？只道几句实言，便称有错，且大错也！吾人此时恍然醒悟，吾果真错矣！错不该骂得各位尊师死去活来。尔等为师嘛！师者，教导者也；学者，受教导者也！哪有学生教导老师之事？实乃本末倒置！吾当初实愚蠢至极，未能明白此等深奥之事。罪过，罪过。虽如此，但当初之事很可以拿出来卖弄，引以为荣。此滋味实在妙哉，莫不是成功之滋味？

骂了尔等一通，不知其滋味如何？末了附送尊师一句鲁迅名言，以示渊博：“这世上就是有些动物，仿佛自己中了中庸之道，凡一切与自己思想有出入的话语，都称之为偏激。”

老师评语：不知世上有否一种动物，头撞南墙头破血流，只存一息，执意再撞？

看过老师的评语，在下面他又写了几句：吾人答曰：有有有，且数量甚多。尔等低能生物怎能明白高级动物撞墙之快？尔等只欣赏听话呆板的低能儿。正应了吾人一句名言：“低能老师出低能儿。”

焦虑的母亲 贺梅

人在小时候，成年人对他们的评价像标签一样贴在他们的脸上，经常得到老师和家长肯定的孩子，就会生活在快乐之中，并且沿着成年人指明的道路走下去。文中男生的小学生涯处于理想状态。升入初中来自自身和外界的巨大变化使他应接不暇，一方面要适应新的学习环境，另一方面要适应自己青春期的各种生理和心理的变化。首次拥有强烈的成人感，自我意识增强，告别人云亦云，重新审视自己，并用带着批判性的目光审视周围环境，这是成长中的一个阶段，本是很正常的。但因为认知发展的局限和生活阅历的不足，这种成长存在着批判性和片面性之间的矛盾，这种矛盾增强了他们的心理冲突。

男生小学时热爱学习，学习给他带来了成功的快感。升入初中，他没有很好地适应新的环境，心中充满了失落，韩寒的书为他找到解脱的最好借口，用“斗争”来逃避学习的责任。

目前有一些不适应学校教育的孩子告别了学校，走上文学创作的道路，这在任何社会都是很正常的，这并不是韩寒们的错误，而是媒体在没有认真考虑宣传导向的前提下进行大肆的渲染惹的祸，因为这种“示范效应”无疑给那些对学校教育有片面认识的学生一个误导，他们认定能够写一些怪异的东西就可以获得“成功”，而念书的则是“笨人”。我与我们学校高一年级的学生就韩寒现象进行深入的讨论，学生们的观点比较集中：上初中时看韩寒的书，真的很佩服，仿佛说出了自己想说不出的话，但进入高中之后再反思，发现书中的观点多是片面的。不适应学校教育，原因要从教育和自身两个方面来分析，如果不分析自己的原因而对教育一路骂下去，则只能使人想到“酸葡萄”的故事。重点高中的学生感受着自己学业上的成功，所以他们认同现行的教育，并且要继续投入地学习，追求更大的成功感。这些学生绝不是什么主观想像的读书的机器，教育的牺牲品，而是全面发展的典范，他们合理地协调了课堂学习和个人爱好之间的关系，不仅具有了独立思考的能力，而且他们锻造了自己能够胜任各种学习的能力，他们才是中华民族的希望和脊梁。我们的教育

体制有着各种需要进一步调整的地方，但不可否认的是这种体制也培养出大批的人才的事实。

韩寒的观点在一定程度上是迎合了在学习上出现挫败感的孩子，或者成为有些孩子不想在学习上付出努力的借口，随着知识经济的到来，没有坚实的文化底蕴是不可能长时间被社会认同的，而一旦被社会抛弃，又错失了学习的大好年华，未来的人生会很艰难的。

男生的问题只是刚升入初中不太适应，虚下心来与老师真诚地沟通，会得到老师的理解和帮助的，会找到从前的感觉。真正的男子汉是不会将一切责任推卸给外界的。学习是一件很辛苦很枯燥的事，但在学习的过程中不仅能够增长自己的学习能力，还培养了自己坚强的意志。

青春不会在漫骂中添彩，只有勤勤恳恳地学习才能使自己的青春无悔，使自己的青春飞扬。

随着与社会的接触，尤其是文化市场的繁荣，年轻一代获得资讯的渠道太丰富了，你们对一切问题都从新的角度进行审视和思考，发现自己一直崇拜的成年人无论是在思维还是行为上都存在着问题，于是你们有了被欺骗的愤怒，你们要批判一切。具有批判性是人类进步的动力，如果没有年轻一代的敢于批判的精神，人类社会也不会如此快速地发展。但因为知识储备严重不足，阅历不丰富，很难走出“盲人摸象”的怪圈，提出的批判肯定是片面而幼稚的。要想使自己对社会的批判真正被社会所接纳，就要不断增加自己的学识，提高自己分析问题的能力，坦然地面对社会的发展，接受成长的挑战。

人格上，存在着独立性与依赖性之间的矛盾

人格也叫个性，指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。个性结构是多层次，多侧面的，由复杂的心理特征的独特结合构成的整体。层次包括：

A. 完成某种活动的潜在可能性的特征，即能力；