

YAO GAO FEN
GENGYAO GAOSUZH

青少年人生励志丛书

要高分,更要高素质

青少年全面综合素质的培养

吴开霞 / 编著



指导青少年走向
成才的素质修养手册

在考试中获得高分是
青少年的骄傲
然而更值得青少年骄傲的是
拥有全面的高素质

在考试中获得高分是青少年的骄傲,
然而更值得青少年骄傲的是拥有全面的高素质。
本书全面分析了社会对人才综合素质的要求,
提出青少年要全面培养自己的综合素质,
全面发展自己的各种能力。
全书角度新颖,论述全面,
分析深刻,事例生动,方法实用,
是指导青少年走向成才的素质修养手册。



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

青少年人生励志丛书

要高分,更要高素质

青少年全面综合素质的培养



吴开鑫 / 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

要高分,更要高素质:青少年全面综合素质的培养/吴开霞编著.
—合肥:安徽文艺出版社,2013.6
(时代馆书系·青少年人生励志丛书)
ISBN 978-7-5396-4448-6

I. ①要… II. ①吴… III. ①青少年教育-素质教育
IV. ①G40-012

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069846 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 张 磊

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 [www. press - mart. com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 www. awpub. com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮 政 编 码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 合肥天信印务有限公司 电 话: (0551) 63446531

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13 字数: 188 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究



致广大青少年读者朋友

青少年，谁不对未来充满着期待？谁不懂憬着自己美好的人生？

然而，究竟怎样才能使自己健康地成长？怎样才能使自己能够真正地实现人生精彩的目标？

美国有位老人。一生事业成功，曾创办了十多家企业，还担任过州议员。当人们向他请教人生的秘诀时，他说：“人的一生，没有了爱情，只是失去了十分之一；没有了健康，只是失去了一半；但如果没有了梦想，你就失去了一切。什么都可以没有，但不能没有梦想。”

梦想，就是人生追求的方向。成就梦想，就是不断地激励自己在困境中奋斗，在挫折中前行。青少年正值花季，人人都怀揣着不同的梦想，要实现很多的愿望。然而，今天的青少年，当自己被不断花样翻新的电子产品包围时，是否想过未来之路该怎样走？当自己正被充满刺激的网络游戏诱惑时，是否想过自己的人生谁来做主？当自己正为日益加重的成长压力苦恼时，是否想过今天的奋斗究竟是为了什么？

如果此时此刻你还没有想好答案，还不知道如何规划自己的未来人生，那么，不妨抽出时间仔细阅读一下这套《青少年人生励志》丛书，也许你能从中找到自己最想要的理想答案。

《青少年人生励志》丛书，是一套专为青少年成长与成才量身定制的励志图书。丛书共分十个分册，从不同的角度为青少年成长答疑解惑，为青少年成才加油鼓劲，为青少年规划远大前程提供有益的人生指导和精神帮助。

作为《青少年人生励志》丛书的分册之一，《要高分，更要高素质》一书，总结了少年英才的成长规律和素质特征，为广大青少年全面发展和素质提升，提供科学的方法与途径。书中分别介绍了青少年培养学习素质、智力素质、交际素质、道德素质、审美素质等的方法与途径，是青少年人生成长所需要的素质培养指导书。

整套丛书，寓情于理，以一个个朴实深刻的道理，为青少年拨亮心灯，点燃梦想；以一个个真切动人的故事，让青少年心灵触动，产生震撼；以一个个实用可行的方法，让青少年励志奋进，受益终生。

编辑出版这套丛书的目的，是帮助青少年都能乘上英才成长的直通快车，让我们国家未来涌现出更多更强的英才，让今日的青少年都能成为民族未来的中流砥柱。真诚希望丛书能为广大青少年的健康成长与未来成才有所帮助。

编著者

2012年深秋



绪论：高素质的青少年易成才

一、成才需要综合素质高·····	001
1.一种独特现象：“第10名”的学生受青睐·····	003
2.一项调查显示：综合素质高的青少年易成才·····	004
3.为何有人宣称：“北大毕业等于零”·····	009
4.未来社会需要的是高素质的综合型人才·····	010
二、别让考分束缚了青少年成才的翅膀·····	012
1.高分未必就能造就人才·····	012
2.考分不是评价学业水平的唯一标准·····	014
3.换个角度看待学习成绩·····	016
4.过分注重考分造成了青少年的心理不健康·····	018

第一章 学习素质：摄取知识的能力

一、学习，人生的第一选择·····	022
1.学习能力助你迈向成功·····	022



2.学校教育仅是一个开端	023
3.保持勤奋好学的精神	025
4.学习，需要不惜时间投资	027
5.广泛地阅读各类图书	028
二、学习能力为青少年成才插上翅膀	029
1.不断地开发自己的学习潜能	029
2.学海无涯乐作舟	033
3.在合作学习中共同进步	034
4.积极地竞争，促进学习	036
三、掌握高效能的学习方法	037
1.找到适合自己的学习方法	037
2.合理计划是高效学习的保证	039
3.掌握高效学习的技巧	041
4.善于抓住最高效的学习时间	044
5.使用现代工具，提高学习效率	045

第二章 智力素质：人生最宝贵的资源

一、智力之光的魅力	048
1.智力是人脑功能的表现	048
2.智力的独有特性	050
3.智力的个别差异性	052
4.智力发展的基本规律	053



二、智力是助人成才的神臂·····	056
1.观察力：获得成功的基础·····	056
2.注意力：开启人的心灵之窗·····	058
3.记忆力：成就“天下奇才”·····	060
4.想象力：知识进化的源泉·····	061
5.思维力：影响智力活动的核心·····	063
三、智力培养：开启人生的智慧之门·····	065
1.训练一双慧眼：观察力的培养·····	065
2.一心不可二用：注意力的培养·····	067
3.让你过目不忘：记忆力的培养·····	069
4.展开想象的翅膀：想象力的培养·····	072
5.开启智慧之门：思维能力的培养·····	074
6.创造卓越人生：创造力的培养·····	076

第三章 情商素质：主宰人生的力量

一、脱颖而出的情商·····	080
1.情商的文化飓风·····	080
2.情商的魅力内涵·····	082
3.情商唤醒人的心中的巨人·····	085
4.情商引领人生的命运·····	086
二、高情商是成才的基石·····	087
1.自我意识：生命运行中的内核·····	088



2.自我激励：人生的财富之源	090
3.情绪效应：一笔巨大的无形资产	092
4.人际沟通：走向成功的通行证	093
5.挫折承受能力：从废墟中重建罗马	096
三、高情商素质的培养：改写成功人生的方程式	099
1.培养积极的心态	099
2.树立人生的自信心	101
3.学会调控自己的情绪	104
4.学会宽容地对待他人	106

第四章 交际素质：影响人生事业的重要因子

一、交际是成才的必要支撑	112
1.一个好汉三个帮	112
2.人际交往对个体的发展影响甚大	113
3.人生的成才离不开交际	114
4.人际交往为人生提供发展的机遇	116
5.人际交往能力的构成要素	117
6.青少年人际关系的特点	118
二、交际使自我更加完美	120
1.人际交往的基本原则	120
2.青少年健康人际关系心理的培养	122
3.扫除人际交往中常见的心理障碍	124



4.胸怀宽广，摆脱嫉妒	128
三、建立协调的人际关系	115
1.给人以良好的第一印象	130
2.培养自己的合群意识	131
3.掌握两项基本社交技能	133
4.人际交往中的若干技巧	134

第五章 道德素质：美好人生的基石

一、道德品质：人的灵魂之光	140
1.道德品质的构成要素	140
2.道德品质的结构特点	143
3.道德品质对青少年成才的作用	145
二、良好的道德素质让人生航程一路顺风	146
1.坚守诚信是做人的根本	146
2.青少年应该具备的道德品质	149
3.努力培养良好的道德情感	154
三、道德素质的培养	157
1.道德认识的提高	157
2.道德意志的锻炼	158
3.道德行为的训练	160
4.爱心的培养	161
5.责任心的培养	163



第六章 审美素质：滋润心田的“营养素”

一、美的魅力咏叹·····	166
1. 领略自然之美·····	167
2. 崇尚心灵之美·····	170
3. 欣赏艺术之美·····	172
二、爱美、知美与会美·····	176
1. 爱美是人的天性·····	176
2. 爱美就要知美·····	178
3. 爱美、知美和会美·····	182
三、审美能力的培养·····	186
1. 审美感受力的培养·····	187
2. 审美想象力的培养·····	188
3. 审美理解力的培养·····	191
4. 审美统摄力的培养·····	193
5. 审美创造力的培养·····	196



绪论：高素质的青少年易成才

一、成才需要综合素质高

我们已经进入了知识经济的时代，这个时代最显著的特征就是人才成为社会最重要的资本，而对人才的素质要求也鲜明地表现出时代的特色。

当今时代需要全面发展的人才，需要在前人甚至同时代人经验和成果的基础上有所突破、有所创新的人才，需要能够从容应对各种社会挑战的人才。

每个青少年将来都要走向社会，都想为社会的进步发展做出较大贡献，那么青少年培养哪些素质才能成才呢？美国哈佛大学教育研究中心提出“现代化人才”的素质分析模型，对于培养青少年的素质是很有启发的。

美国哈佛教育专家认为“现代化人才”应具备的素质特征是：

- 愿意接受新事物，思想上倾向于革新和变化；
- 乐于发表意见；
- 时间观念较强；
- 对本身的能力较有信心；
- 计划性较强；
- 具有普遍的信任感，对周围人有较多的信任；
- 信奉并愿意遵循公平待人的原则；
- 对新式教育感兴趣；
- 比较尊重他人。



同时，一些权威的教育专家也对未来社会人才的素质特征作过另一种描述，他们认为这些未来人才应具备以下十大特征：

- 热情，同义词为：献身、活力、热忱；
- 适应性，对各种环境有较强的适应能力；
- 精力集中，一定时间内能集中精力处理好手中的事；
- 广集资源，善于利用各方信息为己所用；
- 个人权威，能够凭借自己的能力和人脉征服别人；
- 坚韧，事不分大小都能善始善终；
- 乐观，处世豁达大度；
- 创造性，能够开创性地处理一些突发事件；
- 目标明确，决不左右飘移；
- 时间的有效性。

由上可见，教育专家认为当今社会所要求的人才是一种从精神到智力都全面发展的人才，是一种能够从容应付变化更加迅速、竞争更加激烈的社会挑战的人才，任何的偏颇和失衡都会被时代所淘汰。一个人如果仅凭高智力，已很难融入现代社会，而一个具有责任、良知、进取心和创新力等综合素质的人，则更容易成为汇入时代主流的人才。从这个角度上理解，大学文凭几乎等于零，而学习成绩平平的人未必不能修炼成人才。这是哈佛教育理念的精华，也是当代中国家教的宝典。

温

提示



中国传统的“学习压倒一切，分数高于一切”的教育理念，已经大大落后于社会的进步和发展，走向成才的必由之路当由素质培养起步。



1. 一种独特现象：“第10名”的学生受青睐

21世纪展现在世人面前的是一个高节奏、高科技、高风险、高竞争、高压力的别开生面的世界。因此，也就对人才素质有了新的要求。

在某大学一次人才招聘会上，经济管理学院某班60名同学中，共有27人被用人单位选中，而落选的同学不少是班上的高才生、尖子生、专业优等生。其中一位学习中游、成绩常在第10位左右徘徊的同学，被一家合资的大型网络公司聘用。而像这样的情形在不少高校的很多次人才招聘会上都曾发生过。因此而产生了一个奇特现象，“第10名”的学生最受青睐，是用人单位缺少具有慧眼的伯乐吗？是高才生没有被人发现吗？

一位记者对此采访了一些用人单位的人事主管，一位主管的回答揭开了谜底：现代企业用人最重视的是人才的综合素质，尤其是其中的品德素质、创新能力、合作能力、表达能力以及极为重要的自信心素质等。很多尖子生往往缺少这些素质，而第10名左右的学生恰恰在这些方面表现较突出。

现代人才学就认为，人才包括各个行业、各个领域、各个层次的优秀人物，即在所在领域有所突破的人。政治家、军事家、艺术家、科学家、发明家、企业家、技术专家、优秀技术工人、劳动模范……都是各行各业的人才，他们是推动各行各业迅猛前进的主要动力，是国家、民族的中流砥柱。

未来人才学认为，人才是为社会发展和人类进步进行创造性劳动，在某一领域、行业或某一方面做出较大贡献的人。很显然，这既不是指那些为了实现个人野心、沽名钓誉、利用权术爬上高位的人，也不是指那些进行普通劳动、工作表现一般的人。

现代素质教育理念这样认为：21世纪人才的标志，是人才的劳动为创造性劳动。人类的劳动按其性质可分为模仿性劳动、重复性劳动和创



造性劳动三种类型。其中创造性劳动，它以前人的经验和成果为基础，有所创新，有所突破，取得比前人更大的成就。人才不同于一般人，最本质的一点就在于他能以自己创造性的劳动超越前人和常人，有所发明，有所前进。

人才通过自己的创造性劳动，产生推动人类社会进步的作用。

21世纪是一个发展迅速、竞争激烈、优胜劣汰的社会，它具有高节奏、高竞争、高风险，并伴有高压等特点。摆在青少年面前的是希望与痛苦并存，绝望与机遇并存，苦难与磨砺并存，光荣与梦想并存的社会。伴随着愿望的落空和心理挫折的出现，随之也会出现诸如悲观、烦恼、焦虑、抑郁、孤独等消极情绪。严重的消极情绪会使个人心理失衡从而导致个人与社会生活的失调，使得自身生活的频率难以和社会生活的频率同步，个人也难以融合到社会进步的洪流中去。因此，21世纪对人才素质的要求更高，它不仅要求立志成才的人具有良好的道德素质、智力素质，还对人才的情商素质提出更高的要求。它要求人才在情商素质上不但具有竞争、合作、应变、创新的意识和能力，而且具有较强的心理耐挫力和自信心。



温馨提示

人才之所以成为人才，就在于他无论是创造物质财富，还是创造精神财富，其成果多于常人，对社会的奉献比一般人多。

2. 一项调查显示：综合素质高的青少年易成才

一份对当代中国100位成功人士的调查报告表明，在1990—2000年这二十年来中国新诞生的成功人士中，80%以上是30岁左右的年轻人，这些年轻人以突出的个人能力和综合素质创造了事业的奇迹。

35岁的杨元庆临危授命，出任联想少帅；38岁的段永平数年时间连



创“小霸王”、“步步高”两大品牌，一个南下打工仔的创业神话让全球注目；32岁的美籍台湾青年杨致远因Yahoo一举成名；中国青年张朝阳35岁时创建Sohu名扬天下；网易创始人丁磊当年创业时才28岁……

北京一家人才研究机构进行了一次调查，调查的分析对象，是从1990—2000年二十年间的各类成功人士中随机筛选出的具有较大影响力的100名成功者，其中有企业家、科学家、文学家、艺术家、体育明星及其他行业的成功者，他们涉及不同层次和各个领域。

这次调查所分析的内容，主要包括三大项：一是这100名成功人士的少年时代是怎样度过的；二是他们少年时表现出哪些异于常人的特殊素质；三是这些特殊素质对他们今天的成功有什么影响。

其中，着重从以下16个方面对100位成功人才的青少年时代进行了考察：

- 他们在家庭、学校的种种表现；
- 他们在青少年时代的心理健康状况；
- 他们与同龄人有什么异同之处；
- 他们有哪些兴趣爱好；
- 他们的智力开发情况如何；
- 他们能否从小就能有效地控制自己的情绪；
- 他们是否注重培养自己的独特个性；
- 他们怎样培养和发挥自己的特长；
- 他们的交际能力如何；
- 他们识别他人情感的能力如何；
- 他们的人生观和世界观是否符合道德标准；
- 他们在学校与同学相处的关系如何；
- 他们如何对待自己的学习；
- 他们的兴趣爱好对他们成才的影响；
- 他们是否羞怯、自卑；
- 促使他们成功的最大因素是什么。



通过对调查情况汇总分析,调查者发现,这100位成功人士,从少年时代就表现出以下六个方面的共同素质。

(1) 突出的学习能力

这100位成功人士都表现出突出的学习能力。他们都能够迅速学习新知识,掌握新技能。

学习能力是人类生存和发展的根本,人类发展到今天哪一步都离不开学习。学习能力是形成一切能力的基础,是各种能力最基始的元件。只有学会学习,善于学习才能有一技之长,才能在纷繁复杂的社会中立下脚跟。从实践中学习,师从他人,从书本中学,通过学习才能习得各种生活、生存的技能。今天是一个信息高度发达的时代,更需要不断的去学习。可以说,不会学习的人就不会工作。



面对纷繁复杂的社会生活,只有具备突出的学习能力,才能掌握最重要的知识,才能占据行业的“制高点”,才能有效组织和利用各种资源,成就一番事业。

(2) 良好的智力

100位成功人士的智力水平普遍较高,良好的智力水平是他们取得成功的基础。

我们知道,智力是获得知识和运用知识的能力,是认识世界的能力,它包括观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力等。智力是人的最基本素质,它可以使政治思想素质、知识素质转化为各种工作能力。当今社会是以知识经济为主流的社会,所有的成功都离不开知识的积累,而智力水平又是在掌握知识的过程中发展的。

一个人在学习知识时,方法得当、组织有序、勤于思考,同时也就发展了他的观察力、记忆力、想象力、注意力和思维能力。而智力的水