



EDUCATION 学 生 实 践 能 力 培 养 书 库

实践能力培养方法艺术 全书

总主编 陈德珍
主 编 张柏清
伊继东

華齡出版社

学 生 实 践 能 力 培 养 书 库

实践能力培养方法艺术 全 书

总主编 陈德珍

主 编 张柏清
伊继东

(下)

华 龄 出 版 社

目 录

下 卷

第六编 生存技能训练的方法艺术

第一章	让心灵中沉睡的巨人醒来	(795)
第一节	愿青春如醒狮	(795)
第二节	哲学智慧驱逐浅薄	(796)
第三节	让心灵迎着新世纪欢笑	(797)
第四节	把“超级矿藏”开发出来	(798)
第五节	撞击新的智慧之门	(799)
第六节	占领生命的制高点	(801)
第七节	从脑“海”的智慧容量看人类的潜能素质	(802)
第八节	智慧女神的呼唤	(803)
第二章	人与环境的双向创造	(806)
第一节	生存智慧的觉醒	(806)
第二节	“生命系统”·“维生系统”与生存智慧	(808)

第三节	“环境形象”小议·····	(809)
第四节	飞行的悲剧·环境·视野·····	(810)
第五节	人的“两重性”如是说·····	(812)
第三章	生存环境的适应和对策 ·····	(814)
第一节	使自己成为能适应变化的人·····	(814)
第二节	善意“诱导术”·····	(815)
第三节	说服的着数·····	(816)
第四节	善良和温柔需要卫士·····	(818)
第五节	贪婪者多贫穷·····	(819)
第六节	平息嫉风妒雨的战术·····	(820)
第七节	对待攻击的“林肯方式”·····	(821)
第八节	“定势”的利弊·····	(823)
第九节	苏格拉底的辩论术与生存智慧·····	(824)
第十节	让滑稽与高雅结缘·····	(826)
第十一节	查实访真的学问·····	(827)
第四章	时代呼唤的“情感肖像” ·····	(829)
第一节	创一个美的人生·····	(829)
第二节	请注意你的“情感肖像”·····	(830)
第三节	记住他人最珍惜的·····	(832)
第四节	防止情感的泛滥·····	(833)
第五节	所谓“对人魅力”·····	(834)
第六节	第一印象——首因效应·····	(835)
第七节	待人处事的艺术·····	(837)
第八节	交往魅力探源·····	(838)
第九节	有益的“孤独”与适当地独处·····	(839)
第十节	战胜有害的孤独·····	(841)
第十一节	“人—人关系”与人际关系·····	(842)
第十二节	设身处地,但不以己度人·····	(844)
第五章	同历史一起赶路 ·····	(846)
第一节	人,总是一个时代的公民·····	(846)

第二节	这一代——“第 800 个人生”	(847)
第三节	勇于颂“世纪之歌”,放“历史之花”	(849)
第四节	前倾式进取姿态的哲理涵义	(850)
第五节	海妖·探险精神与进化之魂	(851)
第六节	“现代”,向生存智慧要求着什么	(853)
第七节	“现代意识”浅释	(854)
第八节	重载的列车拐弯时不可太急	(856)
第九节	“奇理斯玛权威”在迫使我们思考	(857)
第十节	毛姆讲的故事和“正是时候”	(859)
第十一节	灵魂,站在未来的地平线上	(860)
第十二节	站在历史的枝头微笑	(862)
第十三节	时空的“现代化舞台”	(863)
第十四节	从“里程碑”把握人类思想的历史流向	(864)
第六章	出类拔萃和“勇者的极点”	(867)
第一节	重要的是出类拔萃	(867)
第二节	要成为自己人格的主宰	(868)
第三节	睿智高于才能	(870)
第四节	驱逐胆怯	(871)
第五节	“游走型”智慧生存方式	(872)
第六节	朝霞晚霞同样绚丽	(873)
第七章	崛起者的性格	(875)
第一节	迅捷·有序·节奏美	(875)
第二节	不要忘记“地位展示性格”	(876)
第三节	“临场效应”与“竞技心理”	(877)
第四节	“腹艺”和“冷静”的技巧	(879)
第五节	横向扫描与寻求“异端”	(880)
第六节	默然,也是一种语言	(881)
第七节	“幽默”美趣	(882)
第八节	愿君拥有挫折耐性	(883)
第九节	“愉快生活原则”刍议	(885)

第十节 拼搏与性格强度	(886)
第八章 成功的关键与人生态度	(888)
第一节 态度,为什么重要	(888)
第二节 以满意的心情对待自己	(889)
第三节 消除迷误,积极地生活	(891)
第四节 “鸟未倦而知返”乃大智	(892)
第五节 不要滞留于人生的“极带”	(893)
第六节 从对立统一的“两极情感”出发	(894)
第七节 何时可以“恋栈”	(896)
第八节 “求同存异”新论	(897)
第九节 成功的希望在坚忍	(898)
第十节 机会≠成功	(899)
第十一节 把“成就地位”列在第一	(900)
第十二节 警惕“物质肥胖症”	(901)
第十三节 “精神肥胖症”辨析	(903)
第十四节 鼠变的悲喜剧	(904)
第十五节 不要让心灵创伤留下“后遗症”	(905)
第十六节 “为了过河,有时可以让‘魔鬼’背着走”	(906)
第十七节 “囚绿记”与“自囚”的悲剧	(907)
第十八节 “凌绝顶”永远属于下一站	(909)
第九章 建造事业的“风洞”	(911)
第一节 不要怕变成“四不像” 不要怕被列入“怪物录”	(911)
第二节 “个人现代化”不是“进口货”	(912)
第三节 一则为青年人而作的求“完美”的寓言	(914)
第四节 “三重楼喻”与当代“智慧楼”基	(915)
第五节 “晕轮作用”与“马赫条带”	(916)
第六节 新颖独特——魅力的巧智	(917)
第七节 温伯格的素质观	(919)
第八节 适度为上乘	(920)
第九节 不排斥外援,但要靠自己创造	(921)

第十节 自我教练——摩西的冠军之路	(922)
第十一节 自行学习——保持创新优势的手段	(923)
第十二节 智慧交往的四种类型	(925)
第十三节 私人智囊的魅力	(926)
第十四节 你有没有一个“支援系统”	(927)
第十五节 话说“权威环境”	(928)
第十六节 从古代兵书里要“财富”	(929)
第十七节 “重要的少数和琐碎的多数：80/20 原理”	(930)
第十八节 扼杀创造力的两大“魔障”	(931)
第十九节 让两座“钟”协调运转	(932)
第二十节 值得借鉴的“时间统计法”	(935)
第十章 抓住腾飞的契机	(937)
第一节 用“志愿”创造“契机”	(937)
第二节 机遇这个精灵	(938)
第三节 善察机会的启示	(940)
第四节 亮相的艺术	(941)
第五节 机遇·王勃与《滕王阁序》	(942)
第六节 人生“四势”皆由志	(943)
第七节 反“埋没”的策略	(944)
第八节 化被动为主动的思路	(947)
第九节 “动升限”只求出现,不求常在	(948)
第十节 当“马太效应”出现时	(949)
第十一节 未来意识现在正起作用	(951)
第十二节 克服“异体排斥”的弊端	(952)
第十三节 佛光中的形象不足恋	(953)
第十一章 “自我意识”与“自我超越”	(955)
第一节 从歌德的“自我意识”观谈起	(955)
第二节 再会了,河流之子那喀索斯——自恋者戒	(956)
第三节 “超越自我”在于发现“他人”	(957)
第四节 嬗变式超越辨	(959)

第五节	走自己的路,同时也注意倾听别人在说些什么	(960)
第六节	做心境的主人	(961)
第七节	“活力”公式与拼搏精神	(962)
第八节	强者没有时间嘲弄自己	(963)
第九节	弗兰克尔的“价值观”	(964)
第十节	“森林哲学”可以属于你	(966)
第十一节	莫陷入“相提并论”的人生漩涡	(967)
第十二节	博学终须能守约	(968)
第十三节	面壁与“破壁意识”	(970)
第十四节	“围栏意识”及“大师身手”	(971)
第十五节	在“崔颢题诗在上头”面前	(972)
第十六节	“读人”的两种方式	(973)
第十七节	中松义郎与他的“静室”和“动室”	(974)
第十八节	黑鹰·汗水·眼泪	(975)
第十九节	如何防止说蠢话	(976)
第二十节	莫染上“罗马鹅”后代的“优越”感	(978)
第十二章	生存优势贵独特	(980)
第一节	你“媚”我“怨”,各有千秋	(980)
第二节	切实把握住生存优势	(981)
第三节	人生的“插花艺术”	(982)
第四节	行进步履说	(983)
第五节	保存有益竞争的一席之地	(985)
第六节	风采抒情	(986)
第十三章	希望,牵着灵魂向上	(989)
第一节	灵魂的根该像大树	(989)
第二节	“留下一个巨大的脚印”	(990)
第三节	心灵的“海化”	(991)
第四节	多一些与心灵相系的游丝	(992)
第五节	问君何来意蕴美	(993)
第六节	形似·心似·神似	(995)

第七节	紧张地创造与悠扬的心境	(996)
第八节	“心动如水,水静如镜”	(997)
第九节	“隐私权”与人生格调	(998)
第十节	警惕致人“形变”的诱惑	(999)
第十一节	记着,“皮克马利翁效应”	(1000)
第十二节	换掉“奴性的血液”	(1001)
第十三节	让德行伴着寿命同行	(1002)
第十四章	“原始的丰富”与时代的欲求	(1004)
第一节	理性高度与求实精神	(1004)
第二节	“环境趋同”与个性化选择	(1005)
第三节	保持灵魂独舞的境界	(1007)
第四节	“简约”——智慧美的线条	(1008)
第五节	存大略小,举重明轻	(1009)
第六节	合理“迁就”为什么是必须的	(1010)
第七节	不要失却不可失而复得的	(1011)
第八节	善意“角斗”圆舞曲	(1013)
第九节	“冷酷”冲突与“缓冲”原则	(1014)
第十节	“近亲繁殖”与补救方式	(1015)
第十一节	勤奋自律与“鉴赏力”的双重含意	(1016)
第十二节	“宏约深美”与大家风度	(1017)
第十三节	气韵独步与神态卓然	(1018)
第十四节	“无人之态”与“慎独境界”	(1019)
第十五节	近乎极端,超乎自然	(1020)
第十六节	“快乐公式”的真谛	(1021)
第十七节	边沁的“快乐测定法”漫议	(1023)
第十八节	古到极点又新到极点者为大智	(1024)
第十九节	《假如给我三天光明》呼唤着什么	(1025)
第十五章	创造你的一部传奇	(1028)
第一节	你,孕育着大奇迹	(1028)
第二节	属于灵魂的智慧才能属于自己	(1029)

第三节	“智慧四态”浅说	(1030)
第四节	不断创新是卓越	(1032)
第五节	每天都是一个小小的“发明”	(1033)
第六节	艺术的精灵在发出警告	(1034)
第七节	《伊甸园的飞龙》与急智	(1036)
第八节	愿君常置“座右铭”	(1037)
第九节	雅柯卡如何跨上“野马”	(1038)
第十节	另一种“鬼才”——奇人霍金的启示	(1039)
第十一节	开发你的大脑右半球	(1040)
第十二节	动手兼动脑,智慧难衰老	(1041)
第十三节	强化大脑智慧的物质基础	(1043)
第十四节	保持头脑年轻的十种生活方式	(1044)
第十六章	探索精神、科学精神和献身精神	(1047)
第一节	不要肯定什么事情不会发生	(1047)
第二节	恐龙的副脑与人类的“外脑”	(1048)
第三节	“好奇”与“满足”并重	(1050)
第四节	“多功能审美型人才观”	(1051)
第五节	盯住“精英文化”	(1052)
第六节	打通智慧的“隧道”:涉猎一点“老三论”	(1053)
第七节	新兴智慧的“高架桥”——“新三论”	(1054)
第八节	克服“功能固定性”	(1055)
第九节	笔尖上的风光	(1056)
第十节	联想——丰富智慧的“筵席”	(1058)
第十一节	“以博取胜”并非杂家	(1059)
第十二节	让智慧乘上“特快列车”——小议敏锐性	(1060)
第十三节	多思有益与勤思笔健	(1061)
第十七章	人生舞台与角色意识	(1064)
第一节	“角色”,千变万化的“角色综合体”	(1064)
第二节	人生舞台的追光与“角色自伤”	(1065)
第三节	角色与“人格因素”	(1066)

第四节	家庭角色置换艺术浅说	(1068)
第五节	雌化——男子汉的悲剧	(1069)
第六节	做一个文明的“观众”	(1071)
第十八章	天鹅要潇洒,不必戴项链	(1072)
第一节	重新开始,从不为晚	(1072)
第二节	“空墙”效应及生活魅力	(1073)
第三节	“位移”现象种种	(1074)
第四节	“金鸟”啼叫的是什么	(1076)
第五节	不做“南山的豹子”	(1077)
第六节	紧握坚果的猴子告诉人们什么	(1078)
第七节	“寄居蟹”式的悲剧	(1079)
第八节	罗丹为什么精心地研究阴影	(1080)
第十九章	心灵世界的芳草地	(1082)
第一节	心灵世界也有昼夜	(1082)
第二节	星星耳语	(1083)
第三节	“味欲其鲜,趣欲其真”	(1084)
第四节	把烦恼抛给昨天	(1085)
第五节	晚安,美丽的夜	(1086)
第六节	“夜是自己的,白昼属于大家……”	(1088)
第七节	使心灵免遭伤害	(1089)
第八节	当代健美的新概念	(1090)
第九节	神游可获“奇书”	(1092)

第七编 发明创造能力开发的方法艺术

第一章	将实践能力转化为发明创造能力	(1095)
第一节	世界上没有两片完全相同的树叶	(1095)
一、	从社会化到创造性	(1095)

二、创造、创造力	(1098)
三、创造力与智力	(1101)
四、知识要多还是少	(1103)
五、创造性学生的特征	(1106)
六、在二者间保持张力	(1111)
第二节 实践型学生需要创造能力	(1113)
一、标准答案与标准化	(1113)
二、问号变成了句号	(1115)
三、变革的时代需要什么	(1117)
四、创新是历史前进的车轮	(1121)
五、当头棒喝	(1123)
第三节 社会越进步创造力越重要	(1124)
一、奥斯本的“日行一创”	(1125)
二、星期日发明学校	(1127)
三、陶行知谈儿童解放	(1129)
四、苏霍姆林斯基创造教育说	(1131)
第四节 素质教育的核心——实践、创新	(1134)
一、教育的模式革命	(1135)
二、从划一到多样化	(1137)
三、创造教育的兴起	(1139)
四、两种模式的比较	(1142)
第二章 实践型学生创造能力开发教育	(1144)
第一节 国内外创造能力开发模式借鉴	(1144)
一、创造教育模式的涵义	(1144)
二、创造教育模式结构	(1145)
三、创造教育模式的特点	(1147)
四、创造教育模式的作用	(1149)
五、国外创造教育模式	(1150)
六、国内创造教育模式	(1153)
第二节 开发创造能力的专门课程	(1157)

一、创造思维	(1158)
二、心智的枷锁	(1164)
三、创造思维训练课的内容	(1166)
四、创造性思维训练课的教学原则	(1169)
五、训练课的教学方法	(1170)
第三节 创造能力开发的学科渗透	(1172)
一、发现性教学	(1173)
二、选取发散点	(1174)
三、创造性教学模式	(1177)
四、创造性教学五环节	(1180)
五、课堂教育示例	(1181)
第三章 实践型学生创造能力培养方法	(1189)
第一节 获取发明创造的原理	(1189)
一、阿佩尔的创造	(1189)
二、发现的方法和原理	(1190)
三、相对论的发现	(1191)
四、创造力的训练——设想、再设想	(1194)
第二节 选准发明创造的突破口	(1195)
一、六面发光的电筒	(1195)
二、蒸汽机的发明	(1196)
三、化学元素的发现	(1198)
第三节 向 45 分钟要创造性联想效益	(1200)
一、恩德曼的酒西瓜	(1200)
二、创造需要联想	(1201)
三、提高联想力的要诀	(1202)
四、大陆漂移说的发现	(1203)
五、中子的发现	(1205)
第四节 主体附加法则	(1207)
一、发现事物的不足或缺陷	(1207)
二、小附加出大效益	(1209)

三、马德堡半球实验	(1210)
四、指向麦加城的指南针	(1212)
第五节 组合创造——创造的秘密	(1213)
一、圆珠笔的再创造	(1213)
二、组合创造发明方法	(1214)
三、望远镜的发明	(1216)
第六节 同类组合	(1219)
一、组合刀的启示	(1219)
二、组合原理	(1220)
三、低成本组合	(1221)
四、突变的发现	(1222)
五、蜜月钥匙	(1224)
第七节 反面突破	(1225)
一、新事物也许是与之相反的事物	(1225)
二、谁发明了倒计时	(1226)
三、电子的发现	(1227)
四、病毒的发现	(1230)
第八节 移植创造	(1232)
一、移植创造原理和方法	(1232)
二、书和水果	(1233)
三、X射线的发现	(1234)
四、电池的发明	(1236)
第九节 变废为宝	(1238)
一、废的并不一定都是无用的	(1238)
二、从废物处理到发明创造	(1239)
三、塑胶的发明	(1240)
四、废墟上的乐园	(1243)
第十节 突破原型	(1244)
一、椅子的发明与变迁	(1244)
二、突破原型的方法	(1245)

三、实现突破原型创造的原理	(1246)
四、电影的发明	(1247)
第十一节 微缩创新	(1249)
一、微型的方向	(1249)
二、微缩创造方法	(1250)
三、新奇的宠物石	(1252)
四、盒式旅馆	(1253)
第十二节 一次性革命	(1253)
一、一次性创造思维	(1253)
二、满足人类需要	(1254)
三、一次性创造技巧	(1255)
四、一次性打火机的发明	(1256)
第十三节 精简事物环节	(1257)
一、减少环节的价值	(1257)
二、减少环节的创造方法	(1258)
三、松下的创造	(1260)
四、阿迪达斯的发明	(1261)
第十四节 产品的潜功能创造	(1262)
一、中国伞及陀螺	(1262)
二、迷人的创新之路	(1263)
三、发现潜功能	(1264)
四、原子弹的发明	(1265)
第十五节 利用身边有限的生存空间	(1268)
一、折叠汽车	(1268)
二、伸缩或折叠的创新方法	(1268)
三、消费时代的产物	(1270)
四、折叠式太阳帽的问世	(1271)
第十六节 分解创造	(1271)
一、一双自动行走的鞋	(1271)
二、分解创造方法	(1272)

三、钟控锅炉的发明	(1274)
四、7岁儿童商店的创造	(1275)
五、婴儿纪念品的发明	(1276)
第十七节 扩散思维	(1276)
一、同一事物的不同思想	(1276)
二、扩散思维方法	(1278)
三、NTT的发明创造	(1279)
第十八节 仿型创造	(1282)
一、仿型创造方法	(1282)
二、创造功能与形状	(1283)
三、园林艺术的发现	(1284)

第八编 学生实践能力学校培养的方法艺术

第一章 实践型学生观察力的学校培养	(1289)
第一节 要先学会观察	(1289)
第二节 观察及其在学校教育中的作用	(1290)
一、观察的基本性质	(1290)
二、观察过程中主体与客体的关系	(1293)
三、观察在学校教育中的作用	(1295)
第三节 观察活动的规律与学校教育	(1298)
一、观察对客观刺激的依存关系的规律	(1298)
二、观察对主观加工的依存关系的规律	(1300)
第四节 观察的基本品质与培养	(1303)
一、观察的基本品质与学校教育	(1303)
二、观察的培养	(1308)
第二章 实践型学生注意力的学校培养	(1314)
第一节 从“弈秋诲二人弈”说开去	(1314)

第二节 注意及其在学校教育中的作用	(1315)
一、注意的基本性质	(1315)
二、注意的种类	(1317)
三、注意在学校教育中的作用	(1318)
第三节 注意活动的规律与学校教育	(1321)
一、无意注意受主客观因素制约的规律	(1321)
二、有意注意受人们目的性支配的规律	(1322)
三、各种注意相互转化的规律	(1323)
四、注意的稳定与起伏相互协调的规律	(1324)
五、注意的集中与分配对立统一的规律	(1325)
第四节 注意的基本品质与培养	(1326)
一、注意的基本品质	(1326)
二、注意的培养	(1330)
第三章 实践型学生记忆力的学校培养	(1335)
第一节 熟读唐诗 300 首,不会作诗也会吟	(1335)
第二节 记忆及其在学校教育中的作用	(1337)
一、记忆的基本性质	(1337)
二、记忆的种类	(1341)
三、记忆在学校教育中的作用	(1343)
第三节 记忆活动的规律与学校教育	(1345)
一、记忆对目的任务的依存关系的规律	(1345)
二、记忆对材料数量的依存关系的规律	(1347)
三、记忆对材料性质的依存关系的规律	(1347)
四、记忆对组块状况的依存关系的规律	(1348)
五、记忆对前后活动的依存关系的规律	(1349)
六、遗忘历程先快后慢、先多后少的规律	(1349)
第四节 记忆的基本品质与培养	(1350)
一、记忆的基本品质与学校教育	(1350)
二、记忆的培养	(1354)