

青少年成长必读书架

素质教育

青少年应该培养的 10种能力

学习能力

思维能力

创新能力

自制能力

Qingshaonian Yinggai
Peiyang De Shizhong Nengli

陈书凯 刘畅◎主编



- 知识孕育多元智能
- 素质成就卓越人生

具备什么样的能力才能取得好成绩，让自己全面发展，适应未来社会发展的需求呢？本书概括的10种能力，不仅能帮助青少年提高学习成绩，更能让他们不断完善自己、受益终生。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

青少年成长必读书架

素质教育

青少年应该培养的 10种能力

陈书凯 刘畅 ◎主编



- 知识孕育**多元智能**
- 素质成就**卓越人生**



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年应该培养的10种能力 / 陈书凯, 刘畅主编. —
哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2013.11

(青少年成长必读书架. 素质教育)

ISBN 978-7-5484-1405-6

I. ①青… II. ①陈… ②刘… III. ①青少年-能力培
养 IV. ①G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 002708 号

书 名: 青少年应该培养的10种能力

作 名: 陈书凯 刘 畅 主编

责任编辑: 富翔强 马丽颖

责任审校: 李 战

封面设计: 鹏轩文化

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区科技一街 349 号 3 号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 10 字数: 170千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-1405-6

定 价: 16.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前言

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，慨叹这世界的无情。

中学生将来要走向社会，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，有助于把自己培养成为一个具有多元才能的人。

编者

目录

第一章 学习能力

- 学习能力测试 | 2
- 剖析学习能力 | 5
- 制订学习计划 | 8
- 灵活运用知识 | 12
- 竞争促进学习 | 15

第二章 创新能力

- 创新能力测试 | 18
- 创新能力揭秘 | 22
- 创新突破常规 | 24
- 创新敢于质疑 | 27
- 创新之想象力 | 29

第三章 思维能力

- 思维能力的测试 | 36
- 思维能力的意义 | 38
- 要学会独立思考 | 40
- 思维的灵活敏捷 | 42
- 要学会换位思维 | 44
- 培养创造性思维能力 | 49

第四章 观察能力

- 观察能力测试 | 52
- 介绍观察能力 | 54
- 持之以恒观察 | 57
- 掌握观察方法 | 60
- 记录观察结果 | 62

第五章 应变能力

- 应变能力测试 | 66
- 冷静面对变化 | 68
- 学会能屈能伸 | 70
- 谈吐尽展幽默 | 74
- 知己更要知彼 | 76

第六章 自立能力

- 自立能力测试 | 82
- 自立不可少 | 84
- 学会独立生活 | 87
- 勇于承担责任 | 91
- 学会自强不息 | 94



第七章 自制能力

- 自制能力测试 | 98
- 明确人生目标 | 100
- 自制拒绝诱惑 | 103
- 从小事学自制 | 107
- 自制经常反省 | 110

第八章 表现能力

- 表现能力测试 | 114
- 有欲望爱表现 | 118
- 有自信敢表现 | 121
- 会表现去演讲 | 125



第九章 沟通能力

- 沟通能力测试 | 130
- 沟通需要合作 | 134
- 常与父母沟通 | 138
- 朋友相互沟通 | 143

第十章 实践能力

- 实践中培养好心态 | 146
- 实践的重要性 | 148
- 参与社会活动 | 152



第一章

学习能力





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，再找此类型的题目来做，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，成功的概率相对很低。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，这种类型的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，多反省。

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，要多与老师沟通，再经过自己长时间思考，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：

具有高度的探索精神。这种类型的同学充满自信，也很有自尊心。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道小题是测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问题作业等。





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的等同于学知识的能力。其实，从广义上来说，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，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较强的学习技能，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？好多人耗尽一生不得其解，究竟是因为什么？

排除极个别偶然的因素，凡是领袖，不管是中国的，还是外国的，他们都有一个共同的特点：具有超强的学习能力。领袖往往博览群书，通晓古今，他们把知识充分地转化为才能和才智。这就是学习能力。归根结底一句话，要成功，必须具有良好的学习能力，即把学习到的文化知识，转化为能在新情境或客观实际中灵活、机智地发现问题、解决问题及进行创造的智慧 and 才能。

学习能力是什么我们都已知晓，下面我们进一步分析学习能力。就如同领兵打仗一样，只要把“敌人”琢磨透，所有的问题都不再是问题。

学习能力是一种综合能力，它包括组织学习活动的的能力、获取知识的能力、运用知识的能力和智力技能。

1. 组织学习活动的的能力。它是指我们在课内外的知识学习、动作技能学习、心智技能学习和社会生活规范学习的活动中，组织自己或集体进行学习的能力。它包括确定学习任务、制订学习计划的能力，选择适宜学习方法的能力和自我考核、自我评价以及自我调节的能力。组织学习活动





的能力是学习能力的先导。

2. 获取知识的能力。它是要求学生在学习中能很好地理解、消化、吸收所学知识，善于通过有效方法和途径寻找有关知识，不断完善自己认知结构的能力。它是学习能力的重点和关键。获取知识的能力包括阅读能力、听记能力和搜集资料的能力。

3. 运用知识的能力。掌握知识的目的在于应用。运用知识的能力就是把掌握的知识在学习上、日常生活中以至在今后工作中加以灵活、有效运用的能力。它是学习能力的升华和归宿。运用知识的能力包括表达能力、操作能力和解决问题的能力。

4. 智力技能。学生的学习过程是其认知发展的过程。在整个学习过程中，始终伴随着智力活动。智力的培养是一个综合的概念，它包含观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力的培养。智力技能是学习能力的灵魂。

好了，“敌人”的状况我们已经研究清楚，那么厉兵秣马，行动吧！



制订学习计划

运筹帷幄之中，决胜千里之外。

学习也应如此，提高学习能力，首先要做的就是合理安排时间，制订学习计划。

时间是最公道的，对任何人都一视同仁，每人每天24个小时，不会多，也绝不会少。可是，不同的人利用时间的效果却大不相同。就学习来说，有的人整天埋头苦读，却并没有取得很好的成绩；有的人不仅学习成绩好，课外活动也很丰富，生活得非常充实。

为何会出现这种差异呢？其中一个很关键的原因是运用时间的方法不一样。科学合理地运筹时间，是快乐生活、轻松学习的重要因素之一。

运筹时间的前提是你必须爱惜时间。“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”中学阶段是人生的黄金时期，我们应该分秒必争，充分利用时间，促使自己成才。

正因为时间的可贵，所以每分每秒的时间都要让它物有所值。要善于安排时间，学会在自己精力最好的时间里干最重要的事，学会安排什么时间最适合做什么事。

嘉华是初二的学生，他十分善于安排自己的时间。他的爱好很广泛，每天做完作业之后，或者看课外书，或者练书法、学画，或者背几首诗

词，有时候还练练乐器、打打球，生活忙碌而充实。他总结经验时说：

“我从来不在那些毫无意义的事情上花费半分钟的时间。我以为真正浪费时间的人有两种：一种人是到处嬉闹，干些毫无意义的事，随意抛费时光；另一种人除课本之外不看任何书，不干任何事，看起来学习很专一，实际上学到的东西太少了，并没有充分利用时间。”

我们不仅要善于安排时间，还要在这个基础上为自己制订一份切实可行的学习计划。那么计划应该怎样写，写哪些内容呢？

一般来说，学习计划并没有什么固定的格式，只要是适合自己的就可以。但是，制订计划也有几个必要的原则。首先，要按照自己的实际情况来订计划，这个计划是自己需要的也是能够完成的；其次，时间安排要明确；第三，计划要达到的目标应明确、适中。

上高二的时候，璐璐为自己制订了一个详细的学习计划：

第一，认真学好课堂上老师讲的内容，课外的时间主要补习英语。

第二，课外英语学习分成三条线：一是学习《新概念英语》，听广播电台的英语广播，提高朗读和听的能力；二是每天至少熟记10个英语单词，开始读较浅显的英语读物；三是参加学校英语角活动，积极主动用英语与人交流，提高说的能力。

第三，每日作息时间表：早晨6时起床，跑步20分钟，背英文单词25分钟。上午上课。中午午休前看半小时英语。下午上课，做当天作业。18时吃晚饭。晚饭后放松一下，休闲40分钟。晚自习到22时。随着季节不同，时间稍作改动，但内容不变。

这个计划有三个优点。

第一，针对性强。璐璐在制订计划之前，比较了自己的各门功课，相比之





下，英语学习情况比较差，于是她把课外时间主要用于提高英语能力上。

第二，时间安排具体。每件事要花多少时间，都做了具体的安排。

第三，目标明确。英语，主要是熟记单词，全面提高听、说、读、写能力。

制订计划最关键的就是要切实可行，要符合自己的实际情况。这个问题抓准了，努力照着计划去做，一段时间下来，必定有较大的进步。

我们都有这样的体会：制订计划容易，执行计划难，到最后所定的目标也很难达到。

按一般情况分析，不能按计划执行的原因有三条：

第一，自我约束能力差，计划上已规定好某时间干某件事，但到时却缺少毅力和自我控制能力，又去干别的事了。

第二，有拖延任务的毛病，经常今日事明日做。

第三，计划规定的任务过重，时间不够用。

除了第三个原因需要修改计划之外，前两个原因可以用一句话来解决：努力做到“当天的事情当天做完”。有些人往往寄希望于“明天”，把今天的事情留下来到明天做。今天推明天，明天推后天，连锁反应，结果是每天该做的事情都完成不好。所以坚持“当天的事情当天做完”很重要。

另外，所谓“文武之道，一张一弛”。无论干什么事，都应当保持时间运筹上的弹性，这样才能有效率，才能持久。

列宁在给他妹妹的信中曾这样写道：“我劝你正确分配学习时间，使学习内容多样化。我很清楚地记得，交换阅读或交换工作内容，做完翻译以后改阅读，写作之后改做体操，阅读有分量的书之后改看小说是非常有益的。”“不过，最主要的是不要忘记每天必须做体操，每天迫使自己做几十种不同的动作，这是非常重要的。”

英国科学家法拉第，青年时期得了头疼病，记忆力不好。医生说他是