

中國

TEENAGED
ENCYCLOPEDIA OF CHINA

中学生 百科全书



成长驿站

主编/卢勤 王杏村



中国大百科全书出版社



中国中学生百科全书

成长驿站

中国大百科全书出版社

图书在版编目（CIP）数据

中国中学生百科全书. 成长驿站 / 《中国中学生百科全书》编委会编. —北京：中国大百科全书出版社，2009.5

ISBN 978-7-5000-8099-2

I. 中… II. 中… III. ①科学知识—青少年读物②中学生—学生生活—青少年读物 IV. Z228.2 G635.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第048293号

中国中学生百科全书

成长驿站



中国大百科全书出版社出版发行

（北京阜成门北大街17号 电话 68363547 邮政编码 100037）

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京国彩印刷有限公司印制

开本：889×1194毫米 1/16开 印张：5.75 字数：230千字

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

印数：00001～20000

ISBN 978-7-5000-8099-2

定价：16.00元

《中国中学生百科全书》编辑委员会

名誉主任 徐惟诚

主 任 卢 勤 王杏村

副 主 任 金学方 王树声 洪安生

执行主编 韩知更

委 员 (以姓氏笔画排序)

于 明	王杏村	王谷音	王树声	王海竞	卢 勤
田玉凤	田佩淮	刘淑华	孙恭恂	孟卫东	郑晓龙
赵大悌	钟银平	洪安生	唐 红	黄儒兰	曾德贤

撰 稿 人 (以姓氏笔画排序)

丁光成	于 明	么惠敏	尤 炜	尹保松	王士吉
王谷音	王晓惠	王海竞	王海鹏	王 耘	方 妍
仝启超	卢 勤	田玉凤	田阡陌	田佩忠	田佩淮
吕厚轩	刘 菲	刘 梅	刘淑华	孙 逊	孙恭恂
孙雯雯	朱传渝	朱家骅	邵 华	邵 勇	张明庆
李玉华	李西琴	李 军	李京燕	李建华	李金学
李晓红	李海峰	李 晨	李 蔚	李 睿	李德胜
李燕琴	杨玉熹	杨丽群	杨 健	陈林涛	陈晓东
苗 源	孟卫东	孟世萍	范 林	郑合群	郑晓龙
姜 峰	胡小蒙	赵大悌	赵世英	赵利剑	赵思童
赵 玲	赵虹华	赵 静	钟银平	倪玉平	唐 红
唐哈丽	陶礼光	扈之霖	梁 妍	黄玉珏	龚美兰
彭 林	曾德贤	葛维祯	韩国栋	潘天俊	

前 言

在2006年《中国中学生百科全书》精装四卷本的基础上,我们又推出了《中国中学生百科全书》12分册。这套丛书按照学科内容进行分类,共分为《数学 化学》、《物理》、《生物 医学》、《天文 地理》、《中国历史》、《世界历史》、《语文》、《艺术》、《体育》、《成长驿站》、《社会 法律》、《科学前沿 军事》12册。与《中国中学生百科全书》精装四卷本相比,12分册是增补更新版,既继承了其优点长处,又增加了新的知识点,更新了许多数据、图片。

《中国中学生百科全书》12分册贯穿着这样的编纂理念,即不仅要把中学生培养成为知识丰富、全面发展的人,还要成为了解社会、善于处世的人,更要成为思维活跃、领先潮流的人。通过使用本书,读者可以具备一个合格的中学生应该有的能力:

1. 口头和书面语言表达能力。这一能力对将来从事任何一项工作都很重要。
2. 对社会科学、文学、历史、地理的综合理解力。这是基本能力培养的基础。
3. 数学的实际应用和理解能力。理解数学法则是基础,更要培养学生的实际应用能力。
4. 对物理、化学和生物科学与环境关系的理解力。了解物质世界的运动规律,对做出正确的决策是有益的。
5. 掌握外语背景知识和了解外国文化的能力。外语学习能锻炼记忆力、启迪思维,外国文化的学习也有助于新观念的接受。
6. 熟练使用计算机和其他技术的本领。不能满足于简单操作,应注重于了解较为复杂的问题。
7. 艺术鉴赏能力。艺术素养的提高会使中学生的素质更加完善。
8. 对社会政治、经济体制的理解力。中学生很快就要步入社会,必须对现实社会深入了解。
9. 培养良好生活习惯与毅力。注重身体、心理健康,加强身体锻炼、心理磨练,克服不良习惯,抵制不良行为诱惑,对中学生健康成长尤为重要。
10. 分析、解决问题的能力和创造精神。这些决定着中学生的发展,影响今后的事业和生活。

本套丛书涵盖了中学期间应当掌握的所有知识内容,对中学知识进行了全面的概括和梳理,还增加了大量最新的实用信息,如热门专业、热门科学话题、新兴职业、新发明等,增强了本书的实用性。同时,还增加了对中学生成长问题的解决、中学生能力的培养、青春期心理问题的解惑等,这是国内其他同类百科全书没有的,对中学生健康成长意义重大。

《中国中学生百科全书》是一部上中学就要看的百科全书。

《中国中学生百科全书》是一部离中学生最近的百科全书。

《中国中学生百科全书》是一部面向素质教育的百科全书。

《中国中学生百科全书》是一部面向“全人教育”的百科全书。

编 者

凡 例

一、编 排

1. 本书内容包括前言、凡例、分类目录、正文、索引，并依次排序。
2. 全书12册按学科和知识门类构成一个完整的知识体系；各分册也构成独立的知识体系并具独自查检功能。

3. 全书分为12册30多个知识门类：

- | | |
|------------|--------------|
| (1) 数学 化学 | (2) 物理 |
| (3) 生物 医学 | (4) 天文 地理 |
| (5) 中国历史 | (6) 世界历史 |
| (7) 语文 | (8) 艺术 |
| (9) 体育 | (10) 成长驿站 |
| (11) 社会 法律 | (12) 科学前沿 军事 |

二、条目标题

4. 本书条目标题多数是词，例如“植物”、“民歌”；一部分是词组，例如“发光生物”、“中国电影”。
5. 条目标题中的外国人名附外文和生卒年。

三、条目释文

6. 本书条目释文包括定义或定性语，以及内容的展开叙述。一些条目还以一个相关的事实、格言、诗句、寓言、故事等作为切入点。
7. 条目释文使用规范的现代汉语，并力求简明扼要、通俗易懂。
8. 条目释文中第一次出现的外国人名均附其名字的外文缩写。外国人名一般只译其姓，例如“罗斯福”、“丘吉尔”。

四、条目插图

9. 本书全部图片随条目释文编排，图片具有知识性、直观性，力求图文并茂，以图佐文，帮助读者理解文字内容。

五、索引

10. 本书有条目标题汉语拼音音序索引。索引排在正文之后。

六、其他

11. 本书所用科学术语名词、外国人名和地名的译名，以及常用数据均参照《中国大百科全书》（第二版）和《不列颠百科全书》（国际中文版）。
12. 本书的资料一般截止到2008年底，部分资料截止到2009年3月。

条目分类目录

杰出中学生的 25 种能力

观察能力	1
思维能力	1
欣赏能力	1
学习能力	1
自学能力	1
读书能力	2
写作能力	2
语言表达能力	2
调查能力	2
研究性学习能力	2
人际沟通能力	2
创新能力	3
自我认识能力	3
应变能力	3
选择能力	3
推理预见能力	3
承受挫折能力	3
竞争能力	3
合作能力	4
倾听能力	4
包容力	4
自我管理能力	4
自我保护能力	4
道德决策能力	4
自我完善能力	4

面对人生

面对得失——消极不如积极	5
面对痛苦——逃避不如奋起	5
面对生命——放弃不如珍惜	5
面对长相——嫌弃不如满意	5
面对艰苦——痛苦不如痛快	5
面对生活——悲观不如乐观	5
面对父母——对立不如对话	6
面对挫折——有信心才有成功	6
面对自己——有梦想和有作为	6
面对胆小——有胆量才有机会	6
面对非议——有胸怀才有气量	6
面对歧视——有志气才有出息	6
面对贫困——有抱负才有毅力	6
面对诱惑——有自制才有精神	7
面对理想——有追求才有希望	7
面对失足——有行动才有前途	7
面对伙伴——需要帮助更需要真诚	7

面对快乐——需要感受更需要分享	7
面对弱者——需要同情更需要理解	7
面对恩情——需要知恩更需要感恩	7
面对老人——需要孝敬更需要读懂	7
面对单亲——需要坚强更需要快乐	8
面对冲突——需要谅解更需要奉献	8
面对他人——激励才能悦纳	8
面对陌生——付出才能融入	8
面对后妈——善待才能融合	8
面对老师——悦纳才能共处	8
面对女生——风度才是根本	9
面对暗恋——忽视才能重视	9
面对评价——宽容才能和谐	9
面对凡人——有爱才懂尊重	9
面对名人——努力才能成功	9
面对长大——有心才能长大	9
面对学习——乐学不厌学	9
面对放弃——慎重不轻率	9
面对青春——理智不盲动	10
面对手淫——放松不恐慌	10
面对伤害——勇敢不鲁莽	10
面对缺失——弥补不放弃	10
面对阅读——坚持不间断	10
面对命运——全靠自己	10
面对选择——思考比盲从重要	11
面对机会——经历比名次重要	11
面对攀比——人品比物品重要	11
面对追星——清醒比狂热重要	11
面对手机——自律比自由重要	11
面对网络——冷静比沉迷重要	11
面对吸烟——拒烟比戒烟重要	12
面对叛逆——冷静比冲动重要	12
面对世界——祖国比什么都重要	12

人生哲理

不必完美	12
全力以赴	12
永不放弃	12
珍惜时间	12
互利双赢	12
耐心坚持	13
忘我追求	13
认真负责	13
自我反省	13
再试一次	13

助人为乐	13
贵乎力行	13
勇于开始	14
发掘潜能	14
相信自己	14
欣赏优点	14
良好心态	14
学会放弃	14
积极乐观	14
学会倾听	14
脚踏实地	15
勤奋努力	15
控制情绪	15
学会思考	15
永不满足	15
改正缺点	15
宽以待人	15
永葆希望	16
最佳方法	16
明确目标	16
拥抱梦想	16

青春保健

生殖器官保洁	16
包茎	16
处女膜	16
性意识	17
性别意识混淆	17
变性	17
月经初潮	17
痛经	17
月经不规律	17
经期卫生保健	18
生长高峰	18
相貌	18
女生体毛过多	18
青春痘	18
怀孕	18
避孕措施	19
流产手术	19
性犯罪	19
性病	19
红丝带	19
性自慰	19
儿童性侵害	20
整容	20
乳房不对称	20
减肥	20
生活方式病	20

心情与健康	20
过劳死	20
神经衰弱症	21
假期综合征	21
健康书包	21
拇指病	21

社交礼仪

礼仪	21
礼貌	21
礼节	21
同学礼仪	22
课堂礼仪	22
服饰礼仪	22
校内公共场所礼仪	22
尊师礼仪	22
礼仪教育的核心内容	22
餐饮礼仪	22
西餐礼仪	22
待客礼仪	23
做客礼仪	23
升旗礼仪	23
会话礼貌原则	23
礼貌用语	23
乘车礼仪	23
观看演出礼仪	23
参观礼仪	24
会议礼仪	24
使用手机礼仪	24
肢体语言	24
眼神交流	24
以诚相待	24
节假日情感沟通	25
谦恭尊重原则	25
同情关怀原则	25
细致周到原则	25
言行一致原则	25
求助礼仪	25
自我中心禁忌	25
交往禁忌	26
涉外交往禁忌	26
文明公约	26
《全国青少年网络文明公约》	26
《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》	26
《公民道德建设实施纲要》	26

流行追星

偶像	26
----------	----

偶像崇拜文化	27
粉丝	27
Fans 团体	27
歌迷会	27
模仿秀	27
明星偶像的商业行为	27
青春偶像剧	27
超级女声	28
后援会	28
海选	28
偶像神化	28
政治偶像	28
知识型偶像	28
他类名人偶像	28
非名人偶像	28
虚构人物偶像	29
地域偶像	29
道德偶像	29
偶像崇拜原因	29
崇拜偶像与社交影响	29
犯错误效应	29
偶像崇拜综合征	29

体育名牌

阿迪达斯 (Adidas)	29
彪马 (Puma)	30
耐克 (Nike)	30
美津浓 (Mizuno)	30
可口可乐 (Coca-Cola)	30
百事可乐 (Pepsi)	30
卡帕 (Kappa)	30
真维斯 (Jeanswest)	30
李宁专业篮球鞋 (Li-Ning)	30
锐步 (Reebok)	31
红双喜 (DHS)	31
双鱼 (Doublefish)	31
尤尼克斯 (Yonex)	31
Lee 牛仔裤	31
匡威 (Converse)	31
沸点滑板 (Boiling)	31
背包	31
爬山鞋	32
日高 (Nikko)	32
山地车	32

100 所中国大学

清华大学	33
北京大学	33
中国人民大学	33

北京师范大学	33
北京交通大学	33
北京工业大学	33
北京航空航天大学	34
北京理工大学	34
北京科技大学	34
北京化工大学	34
北京邮电大学	34
中国农业大学	34
北京林业大学	34
北京中医药大学	35
北京外国语大学	35
对外经济贸易大学	35
中央民族大学	35
中央音乐学院	35
中央财经大学	35
外交学院	35
中国政法大学	36
上海交通大学	36
复旦大学	36
华东师范大学	36
上海外国语大学	36
东华大学	36
上海财经大学	37
同济大学	37
华东理工大学	37
南开大学	37
天津大学	37
天津医科大学	37
重庆大学	37
河北工业大学	38
太原理工大学	38
内蒙古大学	38
大连理工大学	38
东北大学	38
辽宁大学	38
大连海事大学	38
吉林大学	39
东北师范大学	39
延边大学	39
哈尔滨工业大学	39
哈尔滨工程大学	39
东北农业大学	39
南京大学	39
东南大学	40
苏州大学	40
南京师范大学	40
中国矿业大学	40
中国药科大学	40

河海大学	40
南京航空航天大学	40
江南大学	41
南京农业大学	41
南京理工大学	41
浙江大学	41
中国科学技术大学	41
安徽大学	41
厦门大学	41
福州大学	42
南昌大学	42
山东大学	42
中国海洋大学	42
中国石油大学	42
郑州大学	42
武汉大学	42
华中科技大学	43
中国地质大学	43
武汉理工大学	43
湖南大学	43
中南大学	43
湖南师范大学	43
中山大学	43
暨南大学	44
华南理工大学	44
华南师范大学	44
广西大学	44
四川大学	44
西南交通大学	44
电子科技大学	45
四川农业大学	45
西南财经大学	45
云南大学	45
西北大学	45
西安交通大学	45
西北工业大学	45
西安电子科技大学	46
长安大学	46
兰州大学	46
新疆大学	46
中国人民解放军第二军医大学	46
中国人民解放军第四军医大学	46
国防科学技术大学	47

国外院校

牛津大学	47
剑桥大学	47
伦敦大学	47
爱丁堡大学	47

哈佛大学	47
耶鲁大学	48
斯坦福大学	48
加利福尼亚大学(伯克利)	48
巴黎大学	48
莫斯科大学	48

中外合作办学项目

郑州大学西亚斯国际学院	49
吉林大学-莱姆顿学院	49
浙江工业大学国际学院	49
首都经济贸易大学华侨学院	49
成都理工大学中澳旅游与酒店管理学院	49
大连商务职业学院	49
西安欧亚学院	50
江南大学-莱姆顿学院	50
北京财贸职业学院国际教育学院	50
苏州港大思培学院	50
上海大学悉尼工商学院	50
北京工业大学中加学院	51
南京大学中外合作项目	51
同济大学澳洲高等技术学院	51
上海对外贸易学院澳曼特国际商学院	51
辽宁大学亚澳商学院	51
沈阳工业学院中加联合学院	51
大连铁道学院拉筹伯高等技术学院	51
四川天一学院	52
郑州轻工业学院易斯顿美术学院	52
郑州轻工业学院国际教育学院	52
郑州大学升达经贸管理学院	52
郑州国际工商学院	52
北京理工大学-加拿大北阿尔伯塔理工 大学合作项目	52
西安英华美专修学院	53
北京美国英语语言学院	53
北京英迪经贸学院	53
北京华夏管理学院	53
中国农业大学国际学院	53
北京对外商贸管理学院	53
宁波大学国际交流学院	54
河南农业大学国际教育学院	54
河北科技师范学院欧美学院	54
黑龙江国际经贸学院	54
大连铁道学院爱恩国际学院	54
大连海事大学联澳培训学院	54
江西枫林理工学院	55
甘肃农业大学中外合作办学项目	55

热门高等职业院校

北京工业职业技术学院	55
天津职业大学	55
兰州石化职业技术学院	55
辽宁省交通高等专科学校	56
大连职业技术学院	56
山东商业职业技术学院	56
襄樊职业技术学院	56
广东技术师范学院	56
深圳职业技术学院	56
广西职业技术学院	56
海南职业技术学院	56
成都航空职业技术学院	57
重庆工业职业技术学院	57
西安航空职业技术学院	57
郑州牧业工程高等专科学校	57
上海电机技术高等专科学校	57
淮北职业技术学院	57
福建交通职业技术学院	57
黑龙江农业工程职业学院	58
新疆农业职业技术学院	58

热门专业

生物工程	58
国际经济与贸易	58
经济学	58
财政学	58
信息与计算科学	58
信息管理与信息系统	58
工商管理	59
通信工程	59
环境工程	59
土木工程	59
生物科学	59
新闻学	59
法学	59
生态学	59
地理科学	59
航空航天	59
环境科学	59
建筑学	60
数学与应用数学	60
电子信息科学与技术	60

新兴职业

健康管理师	60
公共营养师	60
芳香保健师	60
宠物医师	60

医疗救护员	61
计算机软件产品检验员	61
水产品质量检验员	61
农业技术指导员	61
激光头制造工	62
小风电利用工	62
紧急救助员	62
商务策划师	62
会展策划师	62
景观设计师	63
模具设计师	63
建筑模型设计制作者	63
家具设计师	63
动画绘制员	63
客户服务管理师	63
宠物健康护理员	63
信用管理师	64
网络编辑员	64
房地产策划师	64
职业信息分析师	64
玩具设计师	64
理财规划师	64
企业文化师	64
安全防范设计评估师	65
木材防腐师	65
数字视频 (DV) 策划制作师	65
网络 (Web) 教师	65
客户关系管理师	65
照明设计师	65
专业商品陈列师	66
体育经纪人	66
咖啡师	66
形象设计师	66
锁具修理工	66
呼叫服务员	66
水生哺乳动物驯养师	67
汽车模型工	67
调香师	67
汽车加气站操作工	67
首饰设计制作员	67
黄金投资分析师	67
家用纺织品设计师	68
微水电利用工	68
智能楼宇管理师	68
室内环境治理员	68
水域环境养护保洁员	68
花艺环境设计师	68
印前制作者	69
礼仪主持人	69

数字视频合成师.....	69
集成电路测试员.....	69
网络课件设计师.....	69
霓虹灯制作员	69
计算机乐谱制作师.....	70
速录师.....	70
精益生产师	70
保健按摩师	70
保健刮痧师	70
调酒师.....	70
短信写手.....	70
二手车评估师	70
广告设计员（师）.....	71
汽车标定工程师.....	71
肥料配方师	71
地毯设计师	71
色彩顾问.....	71
商务谈判师	71
舞台灯光师	72
市场调查分析师.....	72
采购供应师	72
职业指导员	72
秀场导演.....	72
室内装饰设计员.....	72

企业培训师	72
茶艺师	72
物流师	73
项目管理师	73
心理咨询师	73
高级美发师	73
美容师.....	73
摄影师.....	73
糖果工艺师	73
西式面点师	74
美甲师.....	74
钢琴调律师	74
育婴师.....	74
彩铃设计师	74
电脑急救师	74
皮具设计师	74
工艺美术设计师.....	74
社会工作者	75
包装设计师	75
电子商务师	75
陶瓷产品设计师.....	75
技术经纪人	75

条目标题汉语拼音音序索引	76
--------------------	----

成长驿站

杰出中学生的 25 种能力

观察能力 俄国生理学家巴浦洛夫十分重视观察在科学研究中的作用，写下了“观察、观察、再观察”的座右铭。观察是我们认识世界，获取知识的一个重要途径。一个人观察能力的强弱，决定他认识客观事物的准确程度和广泛程度。因此，注意培养自己的观察能力，有助于积累更多的经验，更好地认识世界。

我们在观察事物时，应当养成认真仔细的好习惯。据说，画家徐悲鸿在法国学习时，为了画一只行走的狮子的后腿，曾花了三个多月的时间。他说：“画画最好以造物为师，画马必须以马为师，画鸡即以鸡为师。”画画如此，生活和学习也如此。只有仔细认真，才会有所收获。

但是，敏锐的观察能力不是一蹴而就的，只有在“拳不离手，曲不离口”的勤奋中才能形成，因此，我们在生活中要养成勤于观察的好习惯，观察能力才能不断提高。

思维能力 我们每天都要思考一些问题，对于同一个问题，不同的思维方向、思维方法往往会得出不同的结果。一个人的思维能力会影响他解决问题、享受生活等各方面的能力。

思维能力是指人们对事物的分析、综合、抽象和概括的能力。分析、综合、

抽象和概括的能力，实际上是4种能力。还有人概括出5种基本的高层次思维能力，分别是解决问题能力、探究能力、推理能力、传意能力和构思能力。

提高思维能力，主要从两方面入手：一是思维习惯，比如在学习和研究问题的时候，养成根据不同情况进行分析、综合、抽象和概括的思维习惯；二是像许多能力的培养一样，需要有深厚的知识为基础，需要多吸取相关知识。

欣赏能力 生活中缺少的不是美，而是缺少发现美的眼睛。有无“发现美的眼睛”，是指一个人有无欣赏能力。一个人只有对生活中的各种事情充满欣赏，生活才会有激情。

欣赏能力是指享受美好的事物，领略其中的趣味的能力。

中学生需要培养哪些欣赏能力呢？一是对自然的欣赏。要从身边的景物中或大自然中发现美。对自然的欣赏，可以点燃你的柔情、刚强，开阔你的眼界、胸怀。二是对艺术的欣赏。比如对美好的音乐、美术、课外读物、影视作品的欣赏，可以提高你的文化修养。三是对科学的欣赏。可以唤起人的探索精神。四是对人的品质、才华的欣赏。才会发现自己的不足，找到学习的榜样。

学习能力 2006年开始，申请进入澳大利亚高中读书的中学生要进行一项评

估学生在澳学习能力的测试，简称学习力测试。

学习力是学习能力、动力、态度和创新能力的总合。

对于中学生而言，学习有预习、上课、作业、复习、考试5个环节。学习能力是在这5个环节都掌握好方法的基础上懂得知识、运用知识的能力。学习的动力是指学习的原因。有的同学是为名次，学好了让老师同学喜欢自己；有的同学是为了升入好的学校；有的同学觉得是“为父母学习”。其实，学习的动力最能持久的还是“懂得知识，为将来学更多的知识打下基础，增强自己的竞争力”这一想法。学习的态度主要是指要珍惜时间，勤奋努力，学习时要认真。创新能力是指运用知识进行创造的能力。有人说，学习力就是竞争力，不仅在中小学、大学学习时如此，对于一个单位，员工的学习力也是这个单位与其他单位的竞争力。

自学能力 我们有时看到“自学成才”这个提法。从中就可以看到“自学”与“成才”有因果关系。现代社会，知识更新的速度越来越快，更需要通过自学来接受新的知识，所以中学生的自学能力甚至比学到的学科知识更为重要。有了自学能力，就为今后更快地接受新知识、新事物打下了基础。

自学能力，是学习者能够独立学会某种新的学习任务的能力。

中学生自学主要体现在学科知识的预习、课外知识的掌握。自学的重要方法是要学会运用已懂的知识,找出要学知识中的难点,通过查阅资料、请教别人、自己思考加以解决,从而学会新的知识。中学生不仅要养成自学的习惯,还要多掌握自学的途径,比如通过看英文报纸和英语电视节目来学习英语知识,因为仅靠苦思冥想的刻苦自学效果不会太好。

读书能力 苏联作家 M. 高尔基说:“书是人类进步的阶梯。”但是,前提是要学会选好书。俄国教育家 V.G. 别林斯基说:“不好的书告诉你错误的概念,使无知者变得更无知;好的书籍是最贵重的珍宝。”所以还要会读书。中国西汉经济学家、文学家刘向说:“书犹药也,善读之可医愚。”总之,就是要具备读书的能力。

读书能力是指会选择书、会读书、会运用书上的知识的能力。

现在的书浩如烟海,人们一辈子也读不了其中的万分之一,所以要选择自己喜欢的、对自己的生活和学习有益的书来阅读。这些书最好具有权威性。读书的方法有很多,比如审题法(根据书名、目录中的章节名、文中的标题等推断所讲内容,然后再默读、诵读、朗读和背诵)、追踪法(根据你的问题去找相关的书读)、复述法、分类法、精读法、略读法、“关键词”读法、跳读、抄读法、比较法、批注法等。学会运用书上的知识有两个途径:一是读的时候结合自己学习中遇到的相似、同类问题思考,现学现用;二是遇到问题找相关的书,现用现学。

写作能力 有不少同学在为写作文而苦恼,他们急切地想提高自己的写作能力,所以去买作文书、作文辞典之类的书籍。但是,如果写作文只是掌握一些优美的词汇,套用一些名人轶事、名人名言,多用一些修辞手法,写出的文章是没有血肉的。

怎样写才真正有助于写作能力的提高?关键是要写出自己内心想说的话、想抒的情,才会吸引别人,自己也写得得心应手。因为只有出自自己内心的,才是独特的。同时,自己的思想和见解

只有深刻,才会写得深刻。要做到这一点,就要多看、多观察、多学习、多思考。还要学会写得贴近现实生活,才会让人有亲近感。作为学生,语文课的学习侧重点应该放在欣赏上,因为学会欣赏,你才懂得什么样的文章和什么样的写法能打动人心。

语言表达能力 每个人都要说话。但要说得“中听”、“好听”,就需要有较强的语言表达能力。语言表达能力对人际交往至关重要,而且在以后求职的过程中多了诸如主持人、演讲家、记者等更多的职业选择,也是晋升职位的重要指标。

语言表达能力,指的是个人对语句、词语的理解和使用能力,以及表达自己的观点和向别人介绍信息的能力。

语言表达能力可以简单地分成书面表达能力、口头表达能力和说服能力。书面表达能力最基本的要求是要有条理、文从字顺,在此基础上写得生动,使别人乐意看下去。口头表达能力,要做到口齿清楚,简明扼要,有条不紊,富有逻辑性。不能吞吞吐吐、结结巴巴,也不能口若悬河、速度过快,一定要态度从容,言辞得体。说服能力在学生的辩论中尤其重要,除了上面的要求外,还要求自己掌握大量的基础知识与常识以及社会热点知识,以便能够雄辩。

调查能力 毛泽东说:“没有调查研究,就没有发言权。”调查研究能力在西方发达国家的学校教育中非常受重视。在中国,越来越多的中学实践活动课引进了调查研究的内容。

调查是指为了了解情况进行考察。调查能力是指人们有意识地对客观实际情况调查了解的能力。

调查的方法有很多种,对于中学生而言,主要有:①书面问卷法。把要调查的问题列成问卷在相关的人群中分发,要求填写真实的情况,然后回收、统计、分析。②访谈法。先明确访谈目的,了解访谈对象的各种情况,然后就你所关心的问题通过面对面、电话或者邮件的方式进行访谈。③拍摄法。主要利用照相机、摄像

机把相关的现象拍摄下来,呈现出来。④观察法。多用于对生物的成长、繁殖过程的持续观察并记录,如竺可桢常年对天气变化的观察与记录等。⑤实验法。多用于物理、化学反应方面的验证。

研究性学习能力 研究性学习在 21 世纪开始之际,已经越来越被教育界所重视。很多学校都成立了研究性学习小组。研究性学习有助于学生通过亲身实践获取直接经验,培养他们的科学精神和科学态度,掌握基本科学方法,提高综合运用所学知识、解决实际问题的能力。

研究是指探求事物的真相、性质、规律等。研究性学习能力是指在学习的过程中采用研究的方法去接受、验证、探索知识的能力。

研究性学习的步骤主要是:确立小课题,制定计划,搜集信息,统计结果,处理与分析,写出课题总结报告。在这个过程中,小课题的选择要侧重于现实生活中的、有利于学科学习的以及自己感兴趣的问题。在研究过程中,要采取一些研究方法:观察研究法、实验研究法、文献研究法、调查研究法。在结果分析中,要善于提炼出新的观点和建议,这样才会体现出研究的意义。

人际沟通能力 “这个人好打交道”或者“这个人不好打交道”,这是我们经常说到或者听到的两句话。这两句话是对一个人的人际沟通能力的基本判断。

人际沟通能力就是处理人际关系的能力。人的一辈子都在不断和人打交道,“好打交道”,就容易受到欢迎;“不好打交道”,就容易让人厌烦。一个学习好、能力强的人如果不善于人际沟通,不仅会影响到平常的心情,还会影响自己的发展。

作为中学生,人际沟通能力主要体现在和同学友好相处、互相帮助的能力。提高人际沟通能力要注意 5 个方面:一是要主动去和人交流;二是要坦诚,要“将心比心”、“以心换心”;三是要谦虚但不能自卑,要自信但不能清高、傲慢;四是要多寻找共同话题,只有共同话题才能提供更多的交流机会;五是要热心,热心的人往往具有领导才能。

创新能力 2005年12月30日,中华人民共和国国务院发布了《国家中长期科学和技术发展规划纲要(2006~2020)》,明确提出了未来15年内中国科学技术发展的目标:增强自主创新能力,建设创新型国家。要创新,首先就是要培养创新能力。

所谓创新能力是指在学习和工作中能够创造出具有社会价值的新理论、新观点或发现新事物、提出新见解、解决新问题的能力。

中学生创新能力具体包括以下几方面:①创新意识。包括求知的欲望与好奇心,善于发现和思考学习中碰到的难题,敢于质疑。②创新性学习。掌握学习方法,形成多角度思考问题的思维习惯。③开发创新能力。包括对外界信息的接受、筛选、分类、加工、应用的能力;学会学习的能力;质疑解难的能力;学会观察、分析和解决实际问题的能力;语言表达能力和写作能力等。④培养创新个性。包括竞争意识、协作意识、风险意识、独立自主意识、创新意识、大胆探索、勇于实践意识等。

自我认识能力 一个人“自以为是”、“缺乏自知之明”、“不知道自己几斤几两”,说明这个人缺乏自我认识能力。只有具备了自我认识能力的人,才能正确地评价自我,扬长避短。

自我认识能力是指一个人对自身优缺点、气质、性格了解的能力。

自我认识的方面主要在对自身的能、智力、兴趣、爱好、气质、思维和情感有一个清晰的认识,从而对自身的长处、短处明确认识。认识自己的方法除了自己把所有的优点和缺点罗列出来外,还可以“以人为镜”,从父母、老师和同学对自己的反映中看到自己的优缺点。对自身的不足和缺陷,要有改进计划,比如害怕与人交往,就要注意平时主动与人接触,多参加集体活动,多发表自己的看法等。

应变能力 上课时发现自己的课本丢在家里了,老师突然让自己回答不会的问题,和同学发生了冲突,遇到拦路抢劫,被老师当众批评……这些都是出乎意料的事情。遇到这样的事情,就要有应变能力。

应变能力指对待问题能够迅速、准

确地作出反应,从而提高学习、生活与工作效率的能力。

培养应变能力,主要培养临危不乱、反应敏锐的能力。在意外情况发生时,需要保持稳定的情绪,马上想出解决问题的办法。对于实在没有办法的事情,比如在课堂上回答不出问题,就只能让自己在事后补救。一味害怕、紧张、慌乱,是于事无补的。应变能力要从平时的生活中培养。

选择能力 生活中,我们要选择朋友、选择学校、选择专业、上网选择信息,将来我们还要选择工作、选择恋爱对象……人生中经常要进行选择。

选择能力是指人们对相关信息的挑选及由此而导致的直接行为的能力。

中学生要具备的选择能力主要有:①道德准则的选择。也就是明辨是非,哪些事情可以做,哪些事情不能做。②学习方法的选择。对提高学习效率非常重要。③朋友的选择。朋友交往的关键是“谈得来”,当然能互相帮助最好,但给你带来不好影响的人不能交往。④信息的选择。中学生应该具备选择信息、处理信息、运用信息的素质,选择是运用的基础。⑤人格的选择。人格并不是天生的,而是在学习、生活、做事、交往中获得的。比如独立的人格要从避免依赖父母、自己料理生活开始;宽容的人格是要从小对同学、朋友包容开始。

推理预见能力 曾经有一批人被称为“预测大师”,他们推测哪一年世界上会发生什么样的事情,后来有的发生了,有的没有发生。为什么他们预见的事情能够发生?是因为他们有一定的推理预见能力。

推理预测能力不是凭空的想象,而是指根据自身条件和能力、已有的情况及该事情各方面的发展情况,来推测判断将来的结果的能力。当然这种预见性不一定准确。

有的中学生因为现在成绩差就自暴自弃,但如果多分析自己的长处和喜好、努力程度、周围环境,就能够预测将来在某一方面还是会有所发展,从而充满自信。在学科学习中,比如在语文、英语阅读中,要有预见下文的能力。在生活中,

要预见怎样做会朝坏的方向或好的方向发展,避免不必要的曲折。在将来,自己从事什么样的工作,也要具备推理预见能力,否则就有可能在工作中失败。推理预见能力要以知识和生活为基础,缺乏知识和生活经验,就不容易发现事情发展的前因后果和发展趋势。

承受挫折能力 人的一生中要遭受的挫折不计其数,任何人都不会一帆风顺。和家人的争执、和朋友的别扭、成绩不理想、丧失亲人、升学落榜、工作不理想、婚姻家庭不幸等等,都是人生中的挫折。

承受挫折能力是指面对挫折不被打倒,坚韧顽强的能力。

培养承受挫折的能力,首先是要学会欣赏自己,每个人都有自己的长处和不足,欣赏自己的长处,就会有信心。二是要学会分析原因,任何挫折都有主观原因和客观原因。例如在学习上遇到问题,不要总认为是自己笨,而是要积极地找原因,然后去解决问题。三是要降低对自己的期望值。四是要明确一些不可能有大改变的甚至无法实现的状况,比如长相不好,父母离异,甚至失去亲人等,就干脆不要再为此去伤心。五是对挫折本身要有乐观的认识,把挫折看成是磨炼自己的机会。

竞争能力 电视报纸上经常说:现代社会的竞争是人才的竞争。竞争能力强的人才能有更好的发展。

竞争能力是指在某件事情上获取优势的能力。

中学生首先要有竞争意识,竞争是将来个人发展所必须具备的素质。在成绩、选干部、各种荣誉评选、各种竞赛上互相竞争,这都是好的事情,但在衣食住行上攀比,就不属于竞争。中学生的竞争要注意两点:一是要有好心态,既要勇敢面对竞争,同时要适应失败,获胜或失败都是正常现象。二是不要因为竞争就互相攻击,不要用不正当的手段比如考试作弊竞争,不要因为竞争就不去帮助别人。竞争能力是实力的体现,中学生要学会培养自己的竞争能力,如在学习、交往、领导(班干部)、适应环境、身体等各方面提高自己的竞争能力。

合作能力 联合国教育科学文化组织提出：“教育必须围绕4种基本技能来培养下一代，即学会认识、学会做事、学会共同生活和学会生存。”其中“学会共同生活”就是指学生在人际交往中与人合作的优良品质和能力，即合作能力。现在社会的分工越来越细，善于与他人合作是未来社会对人才的要求。

合作能力是指几个人分工协作来完成共同任务的能力。

凡是两个人一起做事情，都要讲究合作。合作能力的培养要注意几点：找准自己某方面的长处，相信自己，在合作中发挥自己的才能。悦纳别人，尊重别人的意见。包容别人的失误，学会共同分享成功的喜悦，共同承担失败的痛苦，还要互相鼓励。勇于承担责任，不能把自己的失误和不足推诿到同伴的身上。多参加集体活动有助于合作能力的培养。

倾听能力 有的人“听不懂”别人的话，不是话的每个字音没听清，而是意思没听懂。在人与人的交往中，倾听是非常重要的能力。

倾听的意思是悉心听取。

有的人夸夸其谈，却不注意别人愿不愿意听。不去听别人说话，这是人际交往中的忌讳。倾听别人说话是对人的一种尊重。作为学生，要养成“五心”的倾听习惯：专心地听，明主旨；用心地听，辨是非；细心地听，记要点；虚心地听，作对照；耐心地听，重细节。除了上面的“五心”，倾听还有许多细节：根据不同场合要保持认真听别人说话的姿势，不要急于插话，不要一边听一边去考虑别的事情，对于别人提意见时不要激动，不要因为对方有某方面不如自己而不去认真听对方说。同时，要听出别人的真实意思和意图。锻炼倾听的能力还有一个方法，就是要学会概括别人的意思并把它复述出来。

包容力 我们有时用“大度”评价一个人。大度是包容力的一种体现。有人说，包容是文明的标志、文明的成果，也是文明的成因。

包容力是指一个人能够接受不同的意见、见解和习惯、道德观等各方面的能力。

世界上没有两个人是完全一样的，包括人的长相、性格、成绩、成就、喜好、追求与信仰等。如果一个人总以自我为中心，总觉得自己对，别人跟自己的想法不一样就不能容忍，这样就无法与别人交往。包容，就是要根据人或者事物的本来面貌加以接纳，只有包容，自己才能保持心平气和的心态。只有多些包容力，才会减少偏见。而且，很多交往对象往往是你无法选择的，比如同学、同事，往往很难都符合你的心意，如果不去包容他们的存在，那就只有自己苦恼。当然，社会有公共准则，完全不符合公共准则的人和事情是应该加以反对的。

自我管理能力 很多老师希望学生提高自控能力、自理能力等能力，这些能力都属于自我管理能力。

自我管理能力，就是自我监督、自我约束、自我反省、自我修正、自我安排、自我调整、自我补充等多方面的综合能力。

中学生自我管理能力的培养主要从四方面着手：一是生活上要自理。自己的文具书包自己整理，自己的衣服要学会自己洗，自己的房间自己收拾，能够做力所能及的家务。二是学习上要自觉。不用别人催促，要知道自己什么时间该学什么，不能耽误宝贵的学习时间。另外，还要学会总结学习方法。三是时间要有计划性。现在白领阶层提倡一种时间管理理念，做事情要有轻重缓急，按计划行事，这样在有限的时间内效率最高。四是情绪要学会自控。不会控制情绪的人，不利于健康与交往，影响自己的正常思维，作为学生，还会影响自己的学习。

自我保护能力 2004年12月26日，印尼苏门答腊岛附近海域发生了40年来最强烈的地震，并引发海啸。在这次有20多万人死亡的大灾难中，10岁的英国小姑娘蒂莉·史密斯却成了英雄。海啸袭来时，她正在泰国普吉的海滩上玩耍。史密斯发现海水的变化，就像书上所说的海啸来临的征兆。正是史密斯的这些

知识，使在场的几百人及时撤退，幸免于难。这说明知识能增强一个人的自我保护能力。

现在，交通事故、被抢劫、食物中毒、运动伤害、网络陷阱、性伤害、吸毒以及火灾、地震、泥石流、海啸等天灾人祸，随时危害着人们的安全。中学生要在危害来临时增强自我保护能力，首先平时要有自我保护意识，多学习一些自我保护的知识。第二，要遵守法律法规、校纪校规、社会公德，这样既不去招致伤害，也不会去伤害别人。第三，自己或者看到别人遭遇绑架、抢劫、网络陷阱、性伤害等时，要机智应对，首先保证人身安全。第四，避免看黄色或暴力影视以及这方面的网页，也避免去玩黄色或暴力游戏。第五，增强挫折承受能力，学会求助，避免因心理负担过重而自残、自杀或报复伤害他人。

道德决策能力 “勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”说的是再小的善事我们也要去做，再小的恶行我们都不能去做。分清善恶并崇善疾恶，就是一种道德决策能力。

道德决策能力，就是面对道德问题怎样去处理的能力。

道德包括社会公德、伦理、人际交往等各种做人的准则。有人把社会主义道德品质用标准划分为3个层次：“大公无私，舍己为人”为第一层次；“先公后私，先人后己”为第二层次；“公私兼顾，推己及人”为第三层次。一般人做到第三层次就算不错了，但是，还有很多人却在“损人不利己”。比如未成年人犯罪，就是伤害了别人又危害了自己。中学生的道德决策能力的培养首先要从身边的小事、自己力所能及的事做起，比如谦虚礼让，在公共场所不大声喧哗、不吸烟、酗酒，不去做违反法律、校纪校规的事，并且通过学习知识来提高自己的修养，让自己真正有内涵，分清善恶是非。

自我完善能力 人无完人，但每个人都可以通过努力让自己做到更好，这就是人的自我完善能力。