

当代中学生丛书·精品集



成才篇

开发你的才能

王通讯 林国灿

你想知道自己才能之
所在吗？
你想了解自己的性格、
气质吗？
你想选择奋斗目标吗？
你想掌握成功的秘诀吗？
请你翻开这本书，
它将给你满意的回答。



● 福建教育出版社

“当代中学生丛书”为您
揭示人生真谛，
指引成功之路；
打开了解现实，认识世界，
展望未来的窗户；
提供开启知识宝库
的钥匙；
点燃自强不息，
奋发向上的火炬。
当代中学生
不可不读！
当代中学生的父母、师长
不可不读！

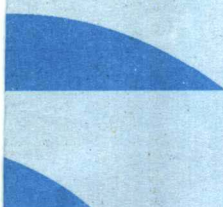


ISBN 7-5334-2258-9



9 787533 422585 >

ISBN 7-5334-2258-9
G · 1836 定价：6.40 元



成才篇

开发你的才能

王通讯 林国灿

当代中学生丛书 精品集 ● 当代中学生丛书 精品集

福建教育出版社

丛书编辑 李南元

责任编辑 林炳泰

装帧设计 谢洪池

洪清淇

插图 方开莹

当代中学生丛书·精品集

成才篇

开发你的才能

王通讯 林国灿

福建教育出版社出版发行

(福州梦山巷 27 号 邮编 350001)

福建省新华书店经销

福建七二二八工厂印刷

(福州鼓屏路 33 号 邮编 350001)

开本 787×1092 1/32 5.5 印张 114 千字 2 插页

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—15100

ISBN 7—5334—2258—9/G·1836 定价: 6.40 元

如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

内 容 提 要

本书通过心理检验的自测题帮助读者认识自己的气质、性格以及才能之所在，并且指导读者锤炼富有特性的知识结构、智能结构、个性心理结构。本书还引用生动的事例，辅以条理性的概括，揭示学习、工作、生活的规律，以帮助读者活跃思路，开阔视野，认识生活，驾驭人生之舟，驶向成才成功的彼岸。

出版说明

当代中学生要面向现代化建设，面向世界，面向未来。

当代中学生在德育、智育、体育、美育和劳动技术教育几方面，要均衡而和谐地发展。

当代中学生要成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义国家的公民，成为适应我国城乡社会主义现代化建设需要的各种后备力量。

基于上述目的，我们组编出版了“当代中学生丛书”。

为了保证“当代中学生丛书”的质量，由全国教育界、科学界、理论界的知名人士组成丛书编辑委员会，聘请北京师范大学教授、著名数学家王梓坤同志担任丛书编委会主任，聘请全国政协常委、著名出版家、科普作家叶至善同志担任编委会顾问。编委会负责制订丛书选题规划，遴选作者，组织和审校书稿。

这套丛书具有较高的思想性、科学性、知识性、趣味性，将以新、实、健、美的特色出现于我国图书之林。希望它能成为广大中学生喜爱的、营养丰富的精神食粮。

福建教育出版社

“当代中学生丛书·精品集”

总序

二十世纪即将载入史册。展望未来，二十一世纪的科学技术和文化必会更加迅速发展：资源能源开发，环境保护，对宏观世界和微观世界的探索，生物工程，人体科学等各方面，都会取得更大的进展甚至重大突破。特别是随着计算机的飞速改进，通讯技术必将日新月异，地球变得更小了，人们的交往更频繁了，国家和地区也更加开放了。这就是我们必将面临的形势。

在这种情况下，今天的中学生应该做些什么准备呢？首先，要培养对科学技术和文化的浓厚兴趣，激发起追求新知识、新技能的热情。兴趣和爱好往往是成功的起点。在学好校内各门功课的同时，不断扩大自己的知识面，不断培养自己动手的能力。知识在于积累，能力在于锻炼；长时间的积累和锻炼，就很可能成为巨人。其次，从青少年时代起，就应立志献身于为人民为祖国的崇高事业，要有远大而明确的理想。随时随地严格要求自己，热情帮助别人，当具体的奋斗目标确定以后，必须脚踏实地，勤学苦练，不屈不挠地为实现目标而努力奋斗。

“当代中学生丛书”是中学生的良师益友，它将从上述各方面给同学们以帮助。在1988年至1994年间，这套丛书共出了60本，读者反应是良好的。这次重版，从中挑出40本，

加以修订后汇总成为精品集。

新版的精品集共 8 篇，篇名是：励志、知心、成才、科技、文史、艺术、博览和环球。每篇各含 5 本书，内容非常丰富，读者可以从中学学习先进青年奋发向上的事迹，与人相处的社交礼仪，最新科技知识，文学名著，青春心理和生理，音乐美术以及世界名胜奇迹等等。在学好学校功课之余，披卷阅览，长期坚持，必能收到增长知识、开拓眼界的效果。因此，这套丛书正是校内各门功课的补充，是一套内容广泛、有益有趣的系列课外读物。

中国科学院院士

汕头大学数学研究所所长 王梓坤 1996.6

北京师范大学教授



目 录

一、认识自己	1
难题之最：认识你自己	2
自我认识的途径	6
记忆力的自我了解与运用方法	10
怎样知道自己的性格	15
思维方式的自我测试	26
怎样知道自己的气质	37
意志的自我诊断法	44
测一测自己的交谈能力	48
测一测你对挫折的承受力	55
自测创造能力的方法	58
应变能力自测法	64
测一测你的社交能力	68

二、选择目标	76
寻找你的目标	77
有目标方能日行千里	80

怎样选择目标	83
动力公式与阶梯原则	86
学会限制自己	89
学会发掘环境	92
善胜者不争	95
家长的设计听不听	98

三、树立信心 102

保持坚定信念的九要诀	103
------------	-----

建立自尊心	105
-------	-----

“失败”意味着什么	107
-----------	-----

常见的几种借口及克服的方法	108
---------------	-----

培养“现在就做”的八点建议	111
---------------	-----

怎样克服“难为情”	112
-----------	-----

提高挫折耐受力方法	114
-----------	-----

怎样克服畏惧感	116
---------	-----

善用自己的光环	119
---------	-----

四、走向成功 124

消遣也是需要的	125
---------	-----

熬夜——得不偿失的行为	128
-------------	-----

改善思考的方法	131
---------	-----

正视问题五原则	133
---------	-----

把握解决问题主动权的十四条建议	136
-----------------	-----

“容忍不和谐”原则	139
-----------	-----

时时想到别人的需要	142
-----------	-----

成功与失败究竟差多少	144
------------	-----

成功的十二条法则	147
事半功倍的要诀	151
两种不同类型的竞争	158
后记	162

一、认识自己

和我们应该成为
的相比较，我们只是半
醒悟状态，我们所运用
的只是自己生理和心理
资源的一小部分。

——威廉·詹姆士



难题之最： 认识你自己

在世界七大奇迹之一的古希腊阿伽农神庙，矗立着一块石碑。石碑上镌刻着这样一行字：认识你自己。

这简单的几个字蕴含着并不简单的学问。古往今来，许多先哲伟人都把“认识你自己”看作一种最高的智慧。中国古语说，“人贵有自知之明”。其实，这还是从能力评价角度来讲的，如果从才能、性格、气质、风度、抱负、专长以及所能成就的事业的角度来进行自我评价，那就更难了。世界著名文学家歌德，40岁时才认识到自己没有造型艺术才能，一直到76岁的时候才认识到自己对绘画艺术也是一个错误的志向。多少壮

怀激烈、雄心难泯的青年，正像歌德所指出的那样，“都自信有自知之明，因此，有许多人彻底失败了，还有许多人长期在迷途中乱窜”……

中学生中有人说：认识自己是将来的事。我们说，不一定。试问：你想考大学吗？那你应该怎样填写志愿书呢？也就是你准备报考什么专业呢？这就马上涉及到自我认识的问题了。或许你喜欢学理工，又对文学创作跃跃欲试，拿不定主意；或许你想报考中央音乐学院，同学们都怂恿你，一位老师却对你说：“爱好并不等于专长，我劝你还是慎重考虑吧！”或许你下定决心研究一辈子数学，而你的爸爸却深为不满：“折腾那玩意干什么？没出息，还是学经济吃香。”……高考是人生道路上的一个岔路口，没有一个人不在这人生之路的抉择面前费心思量的。

有人说：“让别人去考大学吧，咱这水平也不做那个黄梁梦。再混几年，咱就找个工作干喽。”我们说：小同学，混日子思想不对头，趁大好年华好好读书才对。你不是想毕业后就找工作吗？那也离不开认识你自己。想一想，你干什么工作好呢？是当服务员，还是当保育员？是想开“的士”，还是想搞“小发明”？无论什么职业，都有一种对从业者的特殊要求。也就是说，有的人适合这种职业，有的人适合那种职业。职业选择同自己的个性特征相符，那么，就容易干得好，干得出成绩；反之，则比较难干好，更难干出成绩。党的需要是多方面的，社会需要也是多方面的，在服从人民需要的前提下，选择一个合适的职业，是更好地报效国家的重要前提。

听了以上的两段话，同学们或许同意我们的意见了：将来无论干什么，认识自己都是必要的。哲学家狄德罗说得对：“应当工作，应当成为有用的人，应该了解自己的才干。”前苏联有位多才多艺的科学家格拉宁说得更彻底：“如果每个人都能知道自己能干些什么，那生活会变得多么美好！因为每个人的能力都比自己感觉到的大得多。他会变得比自己想象的更勇敢，他会变得更坚韧、更有力、更能适应环境。”

咱们还是举个例子来谈吧！同学们大概没人不知道杨振宁这位科学家。他是一位获得诺贝尔物理学奖的著名人物。一九八一年七月，他应邀到中国科技大学作学术报告。访问期间，杨振宁专门同那里的研究生、少年大学生们一起座谈，在谈到自己的成长道路时，他说过一句很重要的话，就是：“必须知道自己是怎样一个人。”

原来，杨振宁是二十三岁到美国的。他是想到美国学习实验物理。在安德逊教授的指导下，他开始做这方面的工作。但是，因为在中国西南联大时动手做实验的机会太少，所以总是赶不上美国同学。比如说，用肥皂水检查加速器是否漏气，美国同学两分钟就能找到漏气的地方，把它封好，他却好半天也找不到哪漏气，只好瞎碰。再比方说，电子设备失灵了，他怎么搞都修不好，而那个同学踢上两脚设备的毛病就消失了。就是在这样的反复比较中，杨振宁逐渐认识到：自己的才能所长，并不在实验物理方面，于是下决心转学理论物理。因为他自我感觉自己的理论基础打得坚实，理论文章写得好。方向调整之后，杨振宁的研究工作进展很快，两个月后取得了博士学位。

回忆自己走过的路，杨振宁对同学们说：“选择专业的决心，应该随着对自己的了解而变动。如果当时我不离开实验物理，那末，也不可能有今天的收获！”

历史能给人以启迪。我们从众多的有所作为的人才成长史上，都可以看到正确认识自己，对于正确选择攻关方向，正确把握成才目标该是多么重要。

然而，我们还需回到开头讲的话上去：认识自己是最高的智慧，是世界难题之最。打个比方说吧，不准你照镜子（包括能够起到镜子作用的其它代用品）你能说得清楚自己长的是怎样一副面孔吗？很难。借用这个比方再说下去，如果拿来一面镜子，就可以把自己的面孔讲清楚了，同样，借助实践这面“镜子”，我们也可以把自己的爱好、才能、性格、气质、专长讲清楚。实践出真知，不仅是说在认识、改造客观世界方面如此，而且在认识改造主观世界方面亦复如此。

通过实践认识自己，是指“实践——认识——再实践——再认识”这么一个不断深化的过程。这是唯物主义的反映论。在以往的哲学教学中，讲认识、改造客观世界多，讲认识、改造主观世界，特别是主观世界中“才能世界”甚少，因此，一些同学会感到十分陌生。我们在这本小书里将在这方面给同学们提供一些方法上的帮助。由于人生不能在走完全部历程之后，再返过头来重新决定自己应该走的路，所以这里讲的实践，包括以下几类方式：

一、通过自己一个阶段的实践，决定下一步的实践方向及内容；

二、通过研究分析他人的实践，与自己进行对比，找到

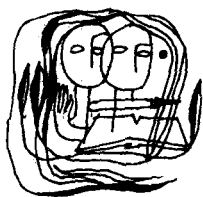
有利的前进方向；

三、通过回忆自己的实践，参加心理学家设计的问卷，进行自我认识；

四、通过聆听著名人才的谆谆教诲，纠正自己不正确的认识与选择，等等。

同学们，我们就是准备这样一步步帮助你认识自己的。对此，你感不感兴趣？愿不愿配合？

当然，认识自己，并不是目的，目的在于开发——开发你巨大的才能。此时此刻，我们的心情与你们是一样的：多么渴望把自己的一切光和热贡献给生我养我的祖国！让我们携手并肩，一起奏响本书设计的四大乐章：认识自己——选择目标——树立信心——走向成功！



自我认识的途径

正如我们在开篇的话中所讲的，认识自己是一种最高的智慧。那么，怎样才能掌握这种最高智慧呢？从根本上讲，离不开实践。还是让我们引用一句歌德的名言吧，他说：“人怎