



Qing shao nian

Cheng cai de 3 da neng li pei yang



青少年成才的 3大能力培养

天舒◎编著

★学习力培养★
★思维力培养★
★意志力培养★

在今天的知识经济时代，能力已成为一种取代学历、知识与财富的人生资源，它取之不尽，用之不竭。能力即是资本，即是财富，即是无价之宝。一个人要营建成功事业的大厦，离不开三块基石，它们分别是：学习力、思维力和意志力。

石油工业出版社

青少年成才 的 3大能力培养

天舒◎编著

Qing shao nian

Cheng cai de 3 da neng li pei yang



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年成才的3大能力培养/天舒编著.

北京:石油工业出版社,2005.10

ISBN 7-5021-5243-1

I. 青…

II. 天…

III. 青少年-人才成长

IV. D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114184 号

青少年成才的3大能力培养

天舒 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

总 机:(010)64262233 营销部:(010)64240503

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

640×960毫米 开本:1/16 印张:15

字数:230千字

书号:ISBN 7-5021-5243-1/B·223

定价:23.80元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

能

力



Preface

前

言

如何成才是青少年永远关注的焦点，广大青少年拥有梦想，富有激情，他们在漫长的人生旅途上才刚刚启程，对他们而言，成才就意味着未来人生的成功。

那么，究竟怎样才能成才呢？

影响青少年成才的因素多种多样，但在众多的成才因素中，最根本的是三大因素，即：学习力、思维力与意志力。这是国家教育部中央教育科学研究所的教育专家在一项研究报告中所得出的结论。这项研究报告历时4年的时间，曾对全国3000多名青年作了成才因素的调查。

当今世界上最著名的商业天才比尔·盖茨指出：在今天的知识经济时代里，能力已成为一种取代学历、知识与财富的人生资源，它取之不尽，用之不竭。能力即是资本，能力即是财富。一个人要营建





青少年成才的3大能力培养

前言

成功事业的大厦，离不开三块基石，它们分别是：善于学习、善于思考和具有顽强的意志力。比尔·盖茨的话与中国教育专家的研究成果不谋而合，它为广大青少年的成才指明了方向。

在许许多多的影响青少年成才的因素中，为什么学习力、思维力与意志力三个因素是最根本的要素呢？有关教育研究成果也对此作了精辟的分析与论述。

学习力——开发智慧宝藏的利器。

在当今社会里，成才与成功首先需要的是强大的学习力。

伟大的文学家高尔基说：“人的天赋，只是火花，要想使之成为熊熊大火，就只有学习、学习、再学习”。这句话既形象又深刻地揭示了学习力对于人生成功的重要性。在知识经济时代，人类所掌握的知识每五年就要翻一番，知识已成为财富和资本，一个人如果没有学习力，知识更新过慢，那么就有被社会淘汰的危险。学习力不仅成了获取财富和成功的手段，而且也成了人生存的第一需要。

思维力——让智慧之花绽放的阳光。

哈佛大学爱德华教授指出：“知识只能让人站在巨人的肩上，而只有学会运用思维的力量，人们





才能在空中自由地翱翔。”在知识经济时代，创新已成为人类进步的动力之源，因此，创造性思维就成为人类最重要的智力因素，没有创造性思维，不会运用头脑的力量，就必然走向失败。

意志力——战胜人生困境的魔法石。

歌德说：“拥有坚韧之心，是一切成功的基础。”人生就是一个崎岖坎坷的旅程，要想在人生的道路上屡仆屡起，最后走向成功，那么坚强的意志力绝不可少。只有拥有强大的意志力，才能最大限度地激发自我潜能，从而不断地战胜自我，超越自我，反败为胜，走向成功的人生。

可见，学习力、思维力与意志力，这三大能力是当今青少年成才与未来走向成功的最基本、最重要的能力。

青少年正处在由幼稚走向成熟的人生过渡期，是人生中承前启后的转折点，是为未来搏击人生作充分的物质与精神准备的关键时期。在这个时期，如果能够培养出超凡的能力以及全面的素质，就等于抓住了未来成功的钥匙。

为了帮助广大青少年走向成功之路，为了指导他们掌握成功的关键和炼就成功的能力，我们在对中外教育家、心理学家的研究成果的基础上，为渴



青少年成才的3大能力培养

前言

望成功的青少年量身定做了此书——《青少年成才的3大能力培养》。本书条理清晰，内容广泛，注重鲜活的案例和精彩的观点相结合，是一本融思想性、实用性与可读性于一体的青少年人生读本。

衷心地祝愿青少年朋友们，在这个日新月异的时代里，每个人都能炼就出超凡的能力，摘获成功的果实。

天 舒

2005年9月8日

于北京





目 录

第一篇 学习力：开发知识宝藏的利器

一、学习力是青少年成才的关键

1. 学习力是成功之母/ (4)
2. 学习力的基本构成要素/ (5)
3. 提升学习力的基本策略/ (9)

二、不断掌握新的学习方法

1. 科学方法：通向学习成功的桥梁/ (20)
2. 自主快速的学习法/ (21)
3. 艾宾浩斯学习法/ (24)
4. SQ3R 读书法/ (27)
5. OK4R 读书法/ (31)
6. “金字塔”学习法/ (38)

三、培养自主学习能力，为成功人生奠定基石

1. 优秀的孩子都有自主学习的好习惯/ (42)
2. 激发自己强烈的求知欲/ (43)
3. 培养积极的学习态度/ (44)



Contents 目录

4. 选择个性化的学习方式/ (46)
5. 以积极心态对待学习中的不利因素/ (48)

四、培养记忆力，过目不忘你也能做到

1. 掌握规律，记忆其实很简单/ (52)
2. 记忆的功夫就在笔尖上/ (54)
3. 明确遗忘规律，提高记忆效率/ (56)
4. 利用生物节律，提高记忆效率/ (57)
5. 选择正确的用脑方式/ (59)
6. 提高记忆力的 5 个魔法/ (61)

五、培养阅读力，在博览群书中提升学习力

1. 培养良好的阅读习惯/ (68)
2. 掌握正确的阅读策略/ (70)
3. 对书做整理性的阅读/ (73)
4. 学会运用四步阅读法/ (74)
5. 掌握速读的六大方法/ (76)

六、培养记笔记能力，记下要点与精华

1. 好记性不如“烂笔头”/ (82)
2. 详记与略记：练好笔记基本功/ (86)
3. 八种科学的记笔记方法/ (87)
4. 学会捕捉课堂信息/ (92)
5. 巧记课堂笔记的技巧/ (93)
6. 整理笔记要做到“三要”/ (96)

七、掌握应试技巧，好钢用在刀刃上

1. 认真审题是答好卷的第一步/ (100)
2. 正确地分配答题时间/ (101)
3. 合理地安排答题顺序/ (103)
4. 针对题型，掌握解题方法/ (105)
5. 答完题后一定要检查/ (107)
6. 知难而进：难题攻关/ (110)
7. 从容应对考试困境七种秘诀/ (112)
8. 答题过程的大忌/ (116)
9. 千万不可忽视卷面的整洁/ (121)

第二篇 思维力：让智慧之花绽放的阳光

一、思维力是青少年成才的魔法石

1. 思维力是人的智力的核心/ (128)
2. 思维的内涵及特征/ (130)
3. 善于思考是青少年学习的必备品质/ (132)
4. 培养思维力是提高青少年智力的根本/ (133)
5. 培养思维力的必要准备/ (133)
6. 培养良好的思维品质/ (135)

二、突破思维定势，使思维出神入化

1. 从“纪晓岚不死”谈起/ (138)

Contents 目录

- 
2. 思维定势的形成及利弊/ (139)
 3. 思维定势源于何方/ (141)
 4. 突破思维定势方法 (一): 暂时搁置/ (145)
 5. 突破思维定势方法 (二): 注重潜意识/ (147)
 6. 打破思维定势方法 (三): 训练自己/ (148)

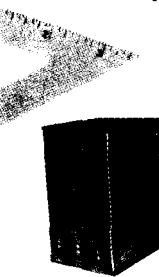
三、给思维插上翅膀: 培养形象思维

1. 从“伽利略的形象思维”谈起/ (150)
2. 形象思维对提升学习力极为重要/ (152)
3. 培养形象思维方法 (一): 刻苦训练右脑/ (153)
4. 培养形象思维方法 (二): 学会模拟想像/ (158)

四、朝“四面八方”想: 培养发散思维

1. 从“聪明的老花工”谈起/ (162)
2. 发散思维及其特征/ (164)
3. 培养发散思维方法 (一): 头脑风暴法/ (165)
4. 培养发散思维方法 (二): 魔球扩散法/ (167)
5. 培养发散思维方法 (三): 多湖辉扩散法/ (168)

五、倒过来想: 培养逆向思维

- 
1. 从“司马光砸缸”谈起/ (170)
 2. 逆向思维的创造性运用/ (171)
 3. 培养逆向思维方法 (一): 颠倒位置思考/ (172)
 4. 培养逆向思维方法 (二): 颠倒条件思考/ (174)
 5. 培养逆向思维方法 (三): 颠倒结果思考/ (175)

六、跳出平面思考：培养立体思维

1. 从立体车库谈起/ (178)
2. 立体思维的神奇作用/ (179)
3. 培养立体思维方法(一):突破平面思维定势/(180)
4. 培养立体思维方法(二):变单向为多向、
变直线为曲线/ (181)

第三篇 意志力：战胜人生困境的魔法石

一、意志力：青少年成才最重要的精神特质

1. 意志力是一种发自内心、自我驱动的力量/ (186)
2. 坚强的意志是青少年学习成功的保证/ (187)
3. 意志力所包含的基本内容/ (188)

二、培养自信心，自信引导成功人生

1. 自信心是人生成功的第一要诀/ (192)
2. 自信心的强弱决定青少年学习的成败/ (193)
3. 相信自己，你能够成第一/ (195)
4. 依靠上帝不如依靠自己/ (196)
5. 增强自信心的心理训练/ (200)
6. 培养自信心的行为训练方法/ (202)

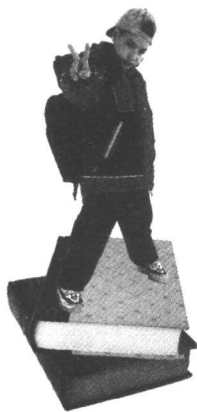
Contents 目录

三、培养抗挫力，失败乃成功之母

1. 正确认识和对待挫折 / (206)
2. 正确归因，寻找解决办法 / (208)
3. 培养抗挫力要有不断进取的精神 / (209)
4. 把困难当作自己的“恩人” / (212)
5. 角色扮演：进行心理训练 / (214)
6. 不惧失败，善于扭败为胜 / (215)

四、培养坚忍力，笑到最后才最美

1. 坚忍是成功者的共同特征 / (220)
2. 失败，再坚持一步便是成功 / (221)
3. 培养坚忍力需战胜三大敌人 / (223)
4. 培养坚忍力方法：自我激励 / (226)



能力

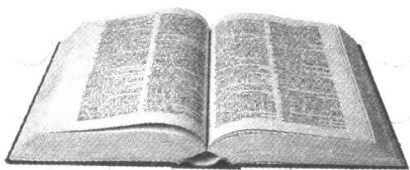
第一篇

学习力：开发知识宝藏的利器

每个青少年的成才都是以知识为动力的,任何人的成功也都是以知识为基础的。所以,出色的学习力能够创造出色的人生。没有学习力的培养和提升,成才就只能是空谈,成功也只能是空想。

学习力是我们学习、运用与创新知识的能力。即使是天才,不去学习便与白痴无异。培养自己的学习力,是现代社会生存的首要资格和必须条件。

每个青少年朋友,只要端正学习态度,掌握正确的学习方法,就可以突破学习障碍,提升自己的学习能力,从而在未来的成长与发展中,成为社会的英才。



ABILITY

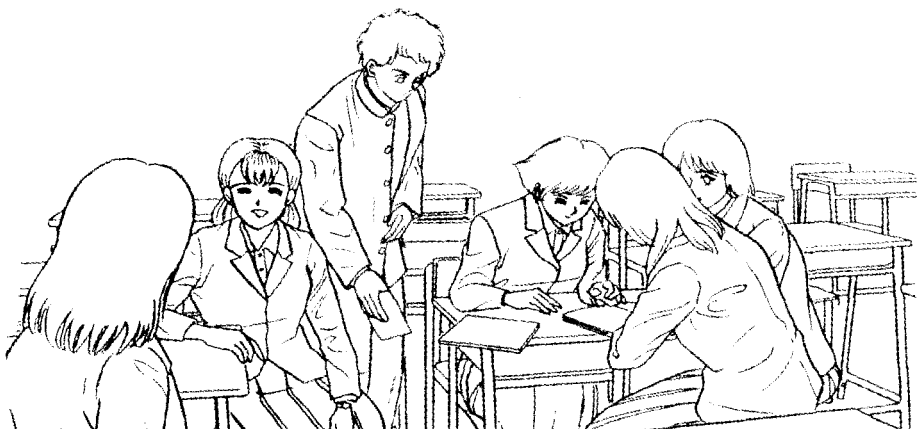
ABILITY



学习力是青少年成才的关键

学习力就是我们学习新知识的能力。一个人的学习力越强,就表现为学习成绩越优秀。学习力在一定程度上也决定着一个人未来事业的成败。很多人在学校时学习成绩优异,当踏上社会的大门后,运用自己所学,得心应手,成就非凡。

人脑蕴藏着巨大的学习潜能,只要激活大脑的潜能,便能获得强大的学习力。但是,在现实生活中为什么有的人学习力强,而有的人学习力弱呢?专家认为,这与人们对早期学习力的开发有着直接关系。只有不断挖掘学习力之源,突破学习障碍,掌握正确的学习方法,我们的学习力才会得到惊人的提升。





1.

学习力是成功之母



学习是人类生存和发展的根本。在人类起源及发展的初期，仅凭动物的本能人类的祖先就可以简单地生存下去。而在社会进化到今天这样一个发达的科技化信息化的时代，可以说，不学习就根本无法得以生存。今天，学习的内容也比以往任何一个时代都更加复杂，然而最根本最重要的只有一项——学会学习。善于学习，才能对纷繁复杂的现代知识驾轻就熟，既学得快，又掌握得牢，这就是学习力的重要性。可以毫不夸张地说，学习力是“元能力”，是一切能力之母；学习成功是“元成功”，是一切成功之母。

成功，并不是战胜别人，而是战胜自己。你惟一能够改变的就是自己，而改变自己的惟一途径就是努力地学习，通过学习改造内在的品性与能力，从而改变外在的处境与地位。只有战胜自己的人，才是最伟大的胜利者、成功者。“欲胜人者必先自胜”。一个对知识和技能马马虎虎，不注重学习的人，失败是必然的。那么怎样才能学到知识与技能，怎样才能战胜自我呢？答案很简单，那就是充分运用你的学习力。汤之盘铭曰：“苟日新，日日新，又日新”。只有不断运用学习力，才能达到持续更新、持续发展与时俱进的至高境界。

我们也可以这样推导出我们的结论：

成功，取决于人的学识与经验——大前提；

学识与经验，取决于人的学习力——小前提；

归根到底，成功取决于学习力——结论。

所以，学习力是真正的成功之母。

在知识经济时代，竞争日趋激烈，信息瞬息万变，成败可能只是

