

能激励自己就一定能进步

我能， 我一定能进步

中学生激活潜能**7**堂必修课

Woyidingneng
Woneng Jinbu

赵希俊/编著

◎怎样提升个人的能力

◎怎样寻找正确的学习方法

◎怎样设定更高的理想

◎怎样拥有健康的身心

◎怎样建立强烈的信念

◎怎样步入理想的大学

◎怎样拥有美好的人生



海潮出版社

能激励自

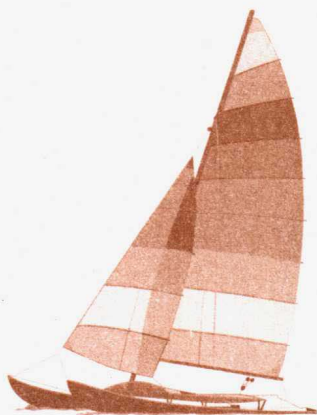
进步

我能， 我一定能进步

中学生激活潜能7堂必修课

赵希俊/编著

- ◎ 个人发展最重要的就是能力
- ◎ 利用时间的能力
- ◎ 吸纳知识的能力
- ◎ 信息的接受和处理能力
- ◎ 思维创新能力
- ◎ 组织和合作能力
- ◎ 抵抗挫折的能力



Woneng Woyiding
neng Jinbu

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

我能,我一定能进步/赵希俊编著. -北京:海潮出版社,2003
ISBN 7-80151-823-3

I.我… II.赵… III.中学生-能力培养 IV.G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 116481 号

我能,我一定能进步

中学生激活潜能 7 堂必修课

赵希俊 编著

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京科文天和印刷有限责任公司印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:7.5 字数:162 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-80151-823-3/C·129

定价:18.80 元

我能,我一定能进步

中学生激活潜能 **7** 堂必修课

肯定自己的存在

发现自己的优势

挑战自己的弱点

发挥自己的特色

张扬自己的个性

成就自己的一生

Woneng
Woyidingneng
Jinbu

序

美籍华裔教授、诺贝尔奖金获得者李政道先生访问中国科技大学和少年班大学生进行座谈时说：“考试只是考一个人的记忆力，考的是运算技巧，并不是学习的重点，学习的重点是能力的培养。”

李博士说：我们找两位同学，一位没到过上海，但是前一天我给了他一张上海地图并告诉他今天要考试画地图，要求标出上海的主要街道。另一位就是上海人，但不知道今天要考试画地图。你们大家说，他们哪一个会画得好些？

“肯定是不去过上海的那位学生画得好。”

“对，大家说的对。但是，再过一天，把他俩都带到上海市中心，并且把上海市的路牌都拿掉了，你们说他俩哪一个能从上海市中心走出来？”

答案是肯定的。李博士说：“我们将来搞科学研究时所研究的领域，就是没有路牌的地方。只有多走，才能熟悉。你地图虽然画得好，考试得100分，但是你走不出去啊，所以真正的学习是培养自己在没有牌子的地方也可以走路的能力，最后能走出来，这才是学习的最本质的东西。”

李政道博士的话是值得每一个新时代的中学生思索的。

21 世纪对人类的素质和能力提出了更高、更新、更全面的要求，也加剧了青年人尤其是广大中学生朋友希望通过学习把握时代潮流的紧迫感。本书是专门写给希望通过自身的努力迎接新世纪挑战、走向成功的广大中学生朋友的。

中学生正处于一种从幼稚走向成熟的过渡阶段，这是人生当中一个承前启后的转折点。中学时代是人生搏击的开始，需要做好一系列的准备工作。其中，最重要的就是能力和全面素质的培养与训练。

我国一位知名的教育专家指出：我一向不太喜欢“应试技巧”之类的东西，总觉得不去注重实力的增强而去追求什么技巧实在是舍本逐末，当然我不能妄言技巧无用，我只是以为，技巧必须以实力为基础，平时我们真正应该关注的是素质的培养、能力的提高。

这位专家的话是非常有道理的，他和李政道博士的观点如出一辙。

“素质的培养、能力的提高”的确是最重要的。中学生该怎样全面提高自己的能力呢？

本书作者根据自身的经历和体会，广泛吸收国内外众多学者、专家研究成功的精华，结合时代青年的特点，悉心编撰的《我能，我一定能进步》一书，对全面培养中学生能力问题进行了可贵的探索，是指导你开拓思路、打破常规、更新观念、增长才干、全面提高自己的能力的有力工具。

只要你愿意学习，向往成功，本书就会成为你的得力助手。

我是高中二年级的学生，我叫李雯雯。我的家庭条件比较好，爸爸是大学教师，妈妈在新华书店工作。

我很小的时候，爸爸妈妈就对我寄予很大的希望，我从他们的眼神里可以感觉得到。

在我上小学以前，就参加了电子琴、围棋、舞蹈和英语培训班。所以，我的爱好相对比较广泛。

初中我进了一所比较好的中学。但是，我中考的成绩很不理想，所以，现在就读的高中是一所很普通的学校。本来妈妈想通过关系让我上一所很好的高中，但爸爸没有同意，他对妈妈说：“雯雯初中上的学校就很好，结果怎么样？中考成绩那么差，是因为她笨吗？我不这么看，是她努力的方法不对！好的学校对学习成绩固然有很好的促进作用，但关键还是在于个人的努力。我觉得她在普通学校，照样可以很好地发展，只要她的心态好。我认为，对一个人的一生影响最大的就是一个人的心态，如果她通过关系进了重点中学，可能会感到一些不该有的压力，还不如让她上一所普通高中轻松。过去她的成绩不好，咱们也有责任，没有很好地辅导她。只要以后咱们时常往



积极的方向引导，她一定会比上重点高中更有出息的。”

刚上高一的时候，我很不情愿，因为我的同学大多升入了重点高中，我见了他们觉得不好意思。但，因为我是从很好的初中出来的，所以在新的学校很受老师的重视。开学不久，我就当上了班长，这下我来了劲头，学习特别卖力气，所以整个第一学年成绩一直很好。

我想，爸爸妈妈对我的成绩应该感到满意了，他们是不是应该奖励我一下？高一暑假的时候，我跟妈妈提出要出去旅游一圈，妈妈未置可否，让我去问爸爸。

我觉得爸爸不会反对，便直接对爸爸说：“爸爸，我想到外地去旅游。”

爸爸问：“你想去哪里？”

“哪里都行。”

“为什么想去？”

“不为什么，就是想转转。”

“去多长时间？”

“我没有想过。”

“需要多长时间？”

“随便。”

“需要多少钱？”

“难说。”

“看来你还没有明确的目标和适当的计划。明确的目标和适当的计划对于任何事都是重要的，在人生的大方向上更是如



此。你眼看就要上高二了，正处在人生最重要的阶段，将来有多大的发展，就看你现在树立什么志向，打下什么基础，或者说积累什么资本了。所以，我觉得你现在需要的不是出去旅游，而是培养真正的能力，为将来的发展积累资本。我暂时不主张你去旅游，从今天开始，你要参考我和你妈妈给你制定的能力培养计划有系统地学习和思考一些更重要的东西，我和妈妈就是你的老师。”爸爸的神色相当郑重。

“您是说，我的整个假期都要学习你们制定的‘能力培养计划’？”我有些不高兴地问。

“不仅是整个假期，今后要持续相当长的一段时间，能力的培养不是一朝一夕的事情，我和你妈妈只是为你引路，也许你现在还认识不到能力的培养对你未来发展的重要性，甚至觉得自己不愿意学习这些东西。这倒不要紧，‘学然后知不足’，随着我们‘计划’的实施，你会越来越感兴趣，学起来越来越主动，收获也越来越大的……”

爸爸一口气讲了许多“大道理”，但我没有怎么听进去，目前，我不相信有比旅游更令我感兴趣的东西。但我对爸爸的“计划”很好奇，不知他和妈妈将怎么“实施”。

如果你也有兴趣，就打开本书接着往下看吧！



我能,我一定能进步

目

录

MB LB

序

引子

第一课 个人发展最重要的就是能力

不要把你的命运交给别人 → 3

能力是现代人的无价之宝 → 12

掌握通向人生辉煌旅途的六把金钥匙 → 15

爱好和兴趣是开发能力的关键 → 19

志当存高远,但你也要订一些切实可行的小目标 → 24

适当的学习目标是顺利进入理想大学的保障 → 30

学会规划职业生涯 → 34

我也要确定自己的目标 → 39

第二课 利用时间的能力

此时应该做而且能够做的事,不该拖延到将来 → 47

向浪费时间的坏习惯挑战 → 49

我能,我一定能进步

目

录

Me Lu

养成节约时间的好习惯 → 54

一个人拥有最大的财富就是自己的时间 → 56

别浪费组成生命的材料 → 59

拉紧生命的纤绳 → 61

掌握正确的运筹原则 → 64

第三课 吸纳知识的能力

把阅读杂志和报纸的时间用在更有意义的事情上 → 75

不仅要会“读书”,更重要的是“学会学习” → 80

根据自己的性格“定做”学习方法 → 86

无止境地积累知识,修筑好“火箭发射基地” → 92

善于运用学问,把握求知方略 → 101

学会快速阅读,提高创造性工作的效率 → 110

学会求知,实践终身学习 → 112

第四课 信息的接受和处理能力

信息就是金钱 → 123

我能,我一定能进步

目

录

Me Lu

- 全面掌握信息才能做出正确决策 → 129
- 善于捕捉和利用多种信息 → 137
- 灵活地收集和开发信息 → 140
- 科学筛选和加工以获取最有用的信息 → 145
- 培养信息意识,善于立新求异 → 149

第五课 思维创新能力

- 你不一定非要成为爱迪生或瓦特,
但可以提出有创见的办法 → 155
- 培养独立思考的能力 → 163
- 发挥创造力的10大要点 → 173
- 走出森林,才能看到森林 → 179

第六课 组织和合作能力

- 从合作和“共生”中获得开拓性的实力 → 185
- 提高组织管理与社会活动能力 → 189
- 积极与同学化解矛盾 → 197

我能,我一定能进步

目

录

Me Lu

第七课 抵抗挫折的能力

把困难当作磨练坚强性格的磨刀石 → 203

增强抗挫折的能力 → 213

建立强大的自信心 → 220

第一 课

个人发展最重要的就是能力



◎ 在知识经济的时代里，能力已成为一种不折不扣的资源，是资本，是财富，更是无价之宝。

——比尔·盖茨

◎ 众人感到难做的事，你却能轻而易举地做到，这就是才能。

——阿米尔

◎ 培育能力的事必须继续不断地去做，又必须随时改善学习方法，提高学习效率，才会成功。

——叶圣陶

不要把你的命运交给别人

“我没有批准你去旅游，你觉得不开心是吗？”爸爸见我满脸不高兴，用相当缓和的语气问。

“当然。”我噘着嘴说。

“可是，你想过没有？我之所以能够成功地阻止你去旅游，根本原因不在于我，而是在于你自己。”爸爸的话让我摸不着头脑。

“怪我自己？难道我犯了什么错误吗？”我觉得有些委屈。

“倒不是因为 you 犯错误，而是因为你没有本事。”

“没有本事？”我更不明白了。

“当然是因为你没有本事，否则，我怎么能阻止你？”

我被爸爸的“强词夺理”气得笑了。

“看来，你还是不服。还记得小时候我给你讲的农夫和驴子的故事吗？”

我当然记得，故事的大意是这样的：

从前，在某个村庄，住着一个农夫，农夫有一匹毛驴。有一天，他把土豆装在驴背上去集市上卖。做完买卖，他高高兴兴牵着毛驴回家，还哼着小曲呢。

路上碰见一个人，那人说：“哎呀！真笨，有驴不骑，偏要费劲地走路。”

农夫想了想，觉得有道理，便骑着毛驴回家，果



然很舒服。

不久，他又碰见一个人，那人说：“真不像话，毛驴每天为你辛苦劳累。你竟然还要骑着它，让它得不到休息。”农夫一拍脑袋说：“是呀，我真没良心。”

他跳下驴来，却不知怎么办好，不骑也不对，骑也不对，怎么办呀？他只好扛着毛驴回家。路上的人都笑道：“瞧。那个大傻瓜。”

农夫一气之下，把毛驴扔下悬崖。看见的人都说：“真残忍，好端端毁了一头毛驴。”

农夫气得哇哇叫：“我死了，总不会有人说什么了吧！”

他一头扎下悬崖。可是人们依旧说道：“这家伙真是不可救药，连自己都敢扔。”

