



发现我的长板



绵阳高新区实验中学

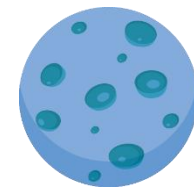
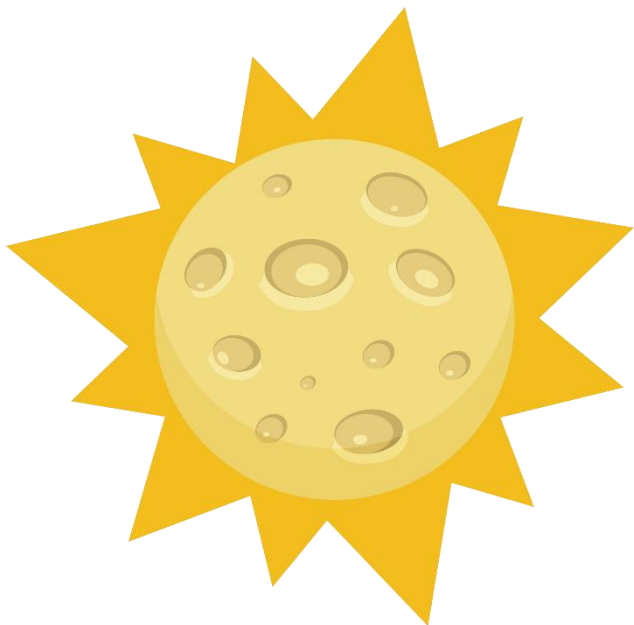
主讲人：杨晓君

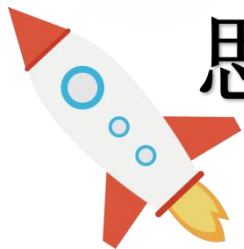


任务一



寻找班级最聪明的同学
理由是什么





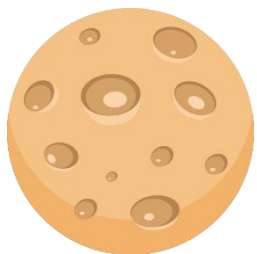
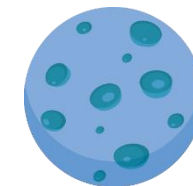
思考：聪明的标准唯一吗？

数学不及格，但画画很厉害的小红聪明吗？

成绩不好，但人缘超好的小绿聪明吗？

天生路痴，但能说会道的小黄聪明吗？

不善言辞，但编程特别厉害的小蓝聪明吗？





生涯故事

钱锺书是我国著名的大作家，也是学贯中西的大学者。1929年夏季，他高中毕业后，报考清华大学。在录取考试的数学考试中，他只考了15分。按照清华大学的招生规定，只要有一门课程不及格，就不予录取。可是钱锺书的国文和英文成绩都是特优，英文还是满分，当时的校长罗家伦看到他如此突出的中英文成绩，决定破格录取他。正是罗家伦的慧眼识珠，成就了一位中外驰名的大学者。

朗朗，被美国著名《人物》杂志评为“20位将改变世界的年轻人”之一。他2岁听到动画片《猫和老鼠》中猫和老鼠打斗的激烈钢琴时，就有一种强烈的冲动：“我要成为一名钢琴家！”由于朗朗对钢琴表现出浓厚的兴趣，父母决定让3岁的他开始学弹钢琴。5岁时，在沈阳市的少儿钢琴比赛中，朗朗获得一等奖。让喜欢拉二胡的父亲更高兴的是，他看到了儿子在比赛现场表现出的那种无法抑制的激情和表现欲。父亲认为朗朗有不可多得的钢琴演奏天赋和潜能，于是决定倾尽全力地培养他。经过遍访名师和艰苦的训练，朗朗一步步成功地走向世界钢琴演奏的大舞台。

思考：如果要求钱锺书去学弹钢琴，要求朗朗著作等身、学贯中西会怎样呢？你擅长的领域是什么？

加德纳多元智能理论



美国心理学家加德纳认为，智力的基本性质是多元的，不是一种而是一组能力，其结构也是多元。各种能力不是以整合的形式存在的。由此，他提出了加德纳的多元智能理论，认为人的智能至少可以分为八种：语言智能、数学逻辑智能、空间智能、身体运动智能、音乐智能、人际智能、内省智能和自然观察智能。

测一测：你的优势智能是什么？



- 语言智能：指有效地运用口头语言及文字的能力，即指听说读写能力。
- 逻辑数学智能：有效运用数字和推理的智能。
- 空间智能：对色彩、线条、形状、形式、空间及其关系的敏感性很高，感受、辨别、记忆、改变物体的空间关系并借此表达思想和情感的能力。



- 肢体运作智能：运用整个身体来表达想法和感觉，以及运用双手灵巧地生产或改造事物的能力。
- 音乐智能：感知音调、旋律、节奏和音色等能力，以及通过作曲、演奏和歌唱等表达音乐的能力。
- 人际智能：有效地理解他人及其关系、及交往能力，包括四大要素：组织能力，协商能力，分析能力，人际联系。



- 内省智能：自我反省与洞察自己的内在情绪、意向、动机、欲望等，并反省进行行为调整的能力。
- 自然探索智能：认识植物、动物和其它自然环境的能力。引申为探索能力。
- 存在智能：对生命、死亡和终极现实提出问题，并思考这些问题的能力。



1. 语言智能：指有效地运用口头语言及文字的能力，即指听说读写能力。
 2. 逻辑数学智能：有效运用数字和推理的智能。
 3. 空间智能：对色彩、线条、形状、形式、空间及其关系的敏感性很高，感受、辨别、记忆、改变物体的空间关系并借此表达思想和情感的能力。
 4. 肢体运作智能：运用整个身体来表达想法和感觉，以及运用双手灵巧地生产或改造事物的能力。
- A. 工匠、机械设备操作人员、日用品和玩具设计加工、驾驶、体育运动等。
 - B. 广告文案、新闻、教育、编辑、文秘、管理咨询、心理咨询、法律、翻译等。
 - C. 机械工程师、测量、土木工程、建筑、工业设计、制图、室内装潢、维修设备等。
 - D. 数学、物理、化学，工科、科研、电脑软件编程、会计、统计等。



- 5. 音乐智能：感知音调、旋律、节奏和音色等能力，以及通过作曲、演奏和歌唱等表达音乐的能力。
- 6. 人际智能：有效地理解他人及其关系、及交往能力。
- 7. 内省智能：自我反省与洞察自己的内在情绪、意向、动机、欲望等，并反省进行行为调整的能力。
- 8. 自然探索智能：认识植物、动物和其它自然环境的能力。引申为探索能力。
- 9. 存在智能：对生命、死亡和终极现实提出问题，并思考这些问题的能力。

E. 心理咨询、教师、作家、艺术家。

F. 管理、教师、销售、心理咨询、客服、社工、导游、政府工作人员、公关宣传人员。

G. 哲学研究、宗教人士、艺术家。

H. 作曲、舞蹈、演唱、演奏、编曲等。

I. 农林、水产、生物研究、园艺、中药。



“10000”小时理论

1993年,瑞典著名心理学家安德斯·埃里克森带领一支研究队伍,在柏林一所顶级音乐学院做了一个实验。研究人员把小提琴演奏专业的学生分成了三组,第一组学生是公认的“天才”,将来有希望成为世界级演奏家;第二组学生也比较优秀,但和第一组相比有些差距;第三组学生则非常平庸,以他们的演奏水平,未来难登专业舞台。实验中,这些20岁左右的学生被要求回答同一个问题:从开始学琴到现在,你一共练习了多少个小时?最初很多人都认为,第一组的“天才”练习的时间是最少的,而第三组的学生练习的时间一定最多。但最终的结果让人大跌眼镜:第一组学生的平均练习时间已达10000小时;第二组学生的平均练习时间是8000小时;而第三组学生的平均练习时间只有4000小时。这些小提琴“天才”,反而付出了比常人更多的时间去练习——这也是加拿大作家尔科姆·格拉德威尔在《异类》一书中提出的观点:“人们眼中的天才,之所以卓越非凡并非完全因为天资过人,而是他们付出了持续不断的努力。10000小时的锤炼是任何人平凡变成世界级大师的必要条件。”他将此称为“10000小时定律”。



真的需要10000小时，才能成为领域专家吗？不只艺术领域，文学、工艺制造、竞技体育等领域都存在“10000小时定律”现象。作为取得成功的时间单位，10000小时也绝非巧合。英国神经学家丹尼尔·列维京认为，人类脑部确实需要如此长的时间，才能理解和吸收一种知识或者技能，进而达到大师级水平。

我们都听说过“十年磨一剑”，也听说过“台上一分钟，台下十年功”，如果每天练习3小时，每周大约就是20小时，10年下来大约是10000小时。如果你每天工作8小时，一周工作5天，那么要成为一个领域的专家，至少需要5年。我们可以以“10000小时定律”为依据，以5年、10年为人生刻度，合理规划自己的职业生涯。

视频主题



绵阳高新区实验中学

主讲人：杨晓君