

青少年成才之路

素质决定未来 (二)

李志敏◎主编

北京燕山出版社



青少年成才之路(2)

素质决定未来

江苏工业学院图书馆
藏书章

吴雪红 李圭敏 主编

北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

素质决定未来/吴雪红, 李志敏主编. - 北京: 北京燕山出版社, 2008. 1

(青少年成才之路)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 1947 - 5

I. 素… II. ①吴…②李 III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 004113 号

素质决定未来

责任编辑 里功

封面设计 王鹏飞

北京燕山出版社出版发行

北京市宣武区陶然亭路 53 号 100054

新华书店经销

北京通州京华印刷制版厂

850 × 1168 毫米 32 开本 191.25 印张 2575 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

(全二十四册) 定价: 955.20



目 录

▶ 为自己喊加油	(1)
▶ 成名有方	(2)
▶ “瘸腿”海明威	(4)
▶ 抽签	(5)
▶ 空间堡垒	(6)
▶ 奖赏自己	(8)
▶ 闹中取静	(9)
▶ 在竞赛中成长	(11)
▶ 入迷	(13)
▶ 疯狂英语	(14)
▶ 实况转播中的突变	(17)
▶ 心理学家的陷阱	(18)
▶ 一堂生动的管理课	(19)
▶ 16 次实验	(21)
▶ 小卡片的高效	(23)
▶ 一杯水的忠告	(25)
▶ 小水钟	(26)
▶ 密友	(28)
▶ 爱举手的学生	(29)



青少年成才之路 ②

- ▶ 抱负缘于游戏 (31)
- ▶ 摘取数学桂冠 (33)
- ▶ 为演讲者喝彩 (35)
- ▶ 世界上最年轻的画家 (37)
- ▶ 天才自有其各自的道路 (38)
- ▶ 出游 (40)
- ▶ 突出一下自己 (42)
- ▶ 震动同行的中国人 (43)
- ▶ 借力 (45)
- ▶ 马背上的读书者 (46)
- ▶ 顾恺之点睛 (47)
- ▶ 南阳有卧龙 (49)
- ▶ 闻鸡起舞 (51)
- ▶ 股神生涯 (52)
- ▶ 艺术缘于生活 (54)
- ▶ 热血少年 (56)
- ▶ 一代名相 (58)
- ▶ 博学的外交家 (60)
- ▶ 图书馆的常客 (63)
- ▶ 周游列国的荀子 (65)
- ▶ 医圣 (66)
- ▶ 不动笔墨不看书 (68)
- ▶ 问倒老师 (70)
- ▶ 天才少年 (72)
- ▶ 让老教授叹服 (76)
- ▶ 诗坛泰斗——泰戈尔 (79)



▶ 决不盲从的鞋匠之子	(81)
▶ 难题解开心中锁	(85)
▶ 登上建筑艺术的顶端	(87)
▶ 以书为师	(90)
▶ 打赌	(92)
▶ 对着树林演讲	(94)
▶ 康德:永不放弃	(97)
▶ 琴人合一的天才	(100)
▶ 肯尼迪的课堂轶事	(104)
▶ 考前放松	(105)
▶ 最好先放一边	(106)
▶ 高考状元的考试策略	(107)
▶ 万能字典	(109)
▶ 三朵金花	(111)
▶ 气压计	(112)
▶ 教授的礼物	(114)
▶ 好记性不如烂笔头	(116)
▶ “蒲草书”	(117)
▶ 韩建认字	(118)
▶ 诗中的疑惑	(120)
▶ 我为我师	(121)
▶ 随便翻翻	(123)
▶ 茅盾的读书法	(125)
▶ 列宁与书	(126)
▶ 丰子恺学外语	(128)
▶ 薄厚互变	(129)



青少年成才之路②

- ▶ 会读书的苏轼 (131)
- ▶ 郑板桥读书 (132)
- ▶ 循序渐进 (133)
- ▶ 鲁迅的记忆法 (134)
- ▶ 单打一 (136)
- ▶ 教授的学习原则 (137)
- ▶ 名人的启示 (138)
- ▶ 在快乐中学习 (140)
- ▶ 亦松亦驰 (143)
- ▶ 达尔文的良策 (144)
- ▶ 博览群书的王充 (147)
- ▶ 牛仔裤大王 (149)
- ▶ 三根毫毛 (151)
- ▶ 读书迷 (152)



► 为自己喊加油

哈勃是美国天文学家。刚上初中时，他的成绩并不好，后来他自己采取了一种自我鼓励的方法，才使自己的成绩提高了。

他没有比别人聪明几倍的头脑，起初的成绩也不是十分理想。但哈勃从不灰心丧气，也绝没气馁过。他每天都鼓励自己：“一份汗水一份收获，只要我努力，就一定会进步的。虽然我的成绩没有大幅度提高，但肯定在一点一点地提升，哪怕一天提高一厘米，一年就可以提高 365 厘米。”在他锲而不舍地努力下，他在期末的成绩就由原来的 C 提到了 A。

哈勃正是因为懂得自我鼓励的效果，才使自己一步一步地走上了天文学之路。

这样学习最有效：每日在身心松弛的状态下，默念一些鼓励自己的话，同时，想像自己取得良好成绩后的快乐景象，这有助于提高学习成绩。

一个人的心理暗示经常怎样，他就会真的变成怎样。想要戒酒的人如果告诉自己“我无法戒酒”，那么他就永远不会戒酒。凡事就认为“我不行”、“我注定会失败”的人，他又怎么可能成功呢？最简单的方法就是每日在身心松弛的状态下，向自己默念一些鼓励自己的话，比如“我的学习天天在进步”、“我很喜欢数学，我的数学越来越好”、“我很喜欢英语，我能够讲很流利的英语”、“我不偏科，我的各科成绩都平衡发展”等等，同时，想像自己取得良好成绩后的快乐情



景。每日一次，每次两三分钟，不久就会发现，自己的学习状况真的在改变。因为这些鼓励性的正面话语会改变我们心中不善学习的自我形象，树立自信心。无论是谁，良好的正面形象都会产生不可思议的力量，从而达到自己的目标。

► 成名有方

白岩松，中央电视台新闻评论部主持人。1968年8月，白岩松出生在内蒙古的海拉尔草原。从小，白岩松就迷上了一望无际的大草原。草原上的天空，总是那样幽蓝，就像一面由许多蓝宝石镶嵌成的湖，美得让人神往；草地上的白云，远看像银色的蒲公英，近看又像一只只顽皮的小白猫；家门前的两株苍松，似乎想要攀上天空，拜访那面嵌满宝石的湖。

小时候，由于太贪玩，白岩松的学习成绩很不好。一次，他的考试成绩在全班倒数第二，白岩松一生气，偷偷把张贴分数的光荣榜撕掉了。后来，经过老师和家人的帮助，白岩松终于认识到自己的错误，变成了一个知道学习的好孩子，父母都为他感到高兴。

上了初中以后，为了让成绩提高得更快，初三时，白岩松把所有学过的课本都找了出来，统统装订起来，然后在纸上统计总页数，结果是：历史书一共有600多页，地理书一共有700多页，语文书一共有1000多页。然后，白岩松计算出在中考前至少要把这些书看上四遍才可以。以后，他就一天看每科的30页书，另外还要做数学题。这个计划，看着让人有些头疼，白岩松却能说到做到。每天按照这个计划学习，老师都



夸白岩松是一名非常有毅力的学生，父母更是非常高兴。

白岩松学得非常刻苦，如果他在当天晚上 10 点钟还没有完成计划，就是学到 11 点，也要把它完成。这种持之以恒的学习态度，让白岩松的学习成绩又有了很大的飞跃。

白岩松不仅学习态度认真，也会在学习中不断地总结学习方法。有一天，他在历史书中读到，前八次的党代表大会分别是在上海、上海、广州、上海、武汉、莫斯科、延安、北京召开的。这个顺序，很容易记混，该怎么办呢？想来想去，白岩松编出了一个形象生动的顺口溜：“上上广上，勿摸眼睛”。“上上广上”就是“上海、上海、广州、上海”，“勿摸眼睛”是什么意思呢？原来，“勿”就是武汉，“摸”就是莫斯科，“眼”就是延安，“睛”就是北京。这样，谁还能记不住呢？白岩松不仅自己使用这种方法记一些知识，还把这种方法推荐给其他同学，同学们都夸白岩松是一个懂得总结学习方法的人。

白岩松的努力终于换来了成果。就这样，他以优异的成绩考上了高中。然后，又考入北京广播学院新闻系。进了大学以后，白岩松的学习成绩一直很好。

大学毕业后，白岩松被分配到中央人民广播电台《中国广播报》工作。1993 年，白岩松参与创办《东方时空》。然后，白岩松与一些年轻人开始大胆的新闻探索与创新，在本来不被注意的早间电视节目中，推出了《东方之子》、《东方时空》等栏目，以选题严谨、判断敏锐的特色，有见解的新的电视播出形式，涉及贫困、环境、教育、社会和家庭等许多备受关注的话题，在全国上下赢得了观众们的支持和喜爱，成为中央电视台最有影响的专题性栏目，也成为接到观众来信最多、被寄予希望最多的栏目，白岩松也从此成为一个能够敲开



老百姓心扉的著名主持人。

这样学习最有效：在学习中，要学会总结学习方法。

学习就讲求方法的。学习方法既可以从别人那里学到，也可以在学习中自己总结。每一次学习成绩提高以后，都要回过头来总结一下，把好的方法保留下来，继续为我所用，不好的方法果断放弃不用。这样，将对我们的学习大有裨益。

► “瘸腿”海明威

海明威是美国著名作家，曾在 1954 年获得诺贝尔文学奖。

海明威小的时候，在芝加哥附近的一所乡村小学就读。在小学阶段他一直有很严重的偏科现象。自从老师在上学期给他调换了座位以后，他的数学水平才提高了。

上学期期中考试的成绩单发下来了，从海明威龇牙咧嘴的样子看来，肯定又考了一个让人很不好意思的分数。也真奇怪了，海明威也算是个多才多艺的人了，历史、自然、绘画、音乐样样都不错，是班里的活跃分子，可惜就是对数学始终“不来电”，每次考试他都愁，总是这样，该怎么办好呢？

还是老师最体贴，发现了他的烦恼，在调位时把他和班上的数学课代表威廉调到了一起。海明威自己也不禁长舒一口气，这下好了，以前和威廉天各一方，这下可有大把的时间向他请教学习技巧了。好在，威廉也是个热心肠，很乐于当个小老师。慢慢地海明威对数学的感觉也不再那么的恐惧，原来数学的转换公式也这么有趣。终于，一次数学测验，海明威得了个史无前例的“A”。海明威在看到这个字时禁不住地抱着威



廉欢呼起来，“我终于战胜了数学了。”从此，海明威和威廉也由两个稍有生疏的同学变成了无话不谈、形影不离的好朋友。在一次班会上，海明威真诚地对老师说：“谢谢您，老师，您的一次调位不仅让我不再惧怕数学了，还让我找到了威廉这么好的学习伙伴和亲密的朋友，真的非常感谢，更感谢威廉的‘不吝赐教’。”

海明威有威廉这个数学课代表在一旁，他本身就有了一种压力感，所以就更要努力学习了。再加上威廉的帮助，时间一长，他的成绩自然很快就上去了。

这样学习最有效：当学习出现偏科现象时，和这门学科最优秀的同学作朋友，多接触、多观察他的学习方法，时间长了，成绩自然就上去了。

在学习偏科成绩总不能提高的情况下，我们往往会丧失自信，甚至自我封闭，这是很危险的。这时就要多接触一些比自己优秀的同学，因为他们能学好此科，肯定有其独特的学习方法。我们可以学习他们的学习方法。同时，他们也能在这方面给予我们帮助。时间长了，偏科现象自然就消失了。

► 抽签

卡尔·萨根不仅是一名杰出的、做出了许多重要贡献的天文学家，更是一位功勋卓著的科普大师。他在上中学时，就有一个十分可行、也十分有效的学习办法。在他的课桌上，总是整齐地倒放着十几张64开的纸，同学们都很奇怪，他的这些纸是做什么用的呢？



一天，同学布朗姆走到萨根的课桌前，他拿起几张纸来，发现那上面密密麻麻地写满了字。有的是一首诗，有的是一段历史事件，有的是一道地理问答题，还有的是几个数学公式……细数过后，那几张纸里面包含了他们所学的所有科目的内容。这时，布朗姆看了看萨根，只见他闭上眼睛随手拿起一张，翻过来后，开始背了起来。布朗姆不解地问道：

“萨根，你这是干什么呀？”

“背东西嘛，这些都是以前所学的内容。”萨根轻快地回答。看着布朗姆疑惑的眼神，

萨根继续说：

“我每天都把当天学的知识分别写在不同的纸上，然后用抽签的方式抽着背。这种方法可好了，我一个早自习就能将这些内容全背会。”

萨根不无自豪地对布朗姆说。的确，这种方法确实让萨根受益匪浅。

这样学习最有效：用抽签的方法可以激发学习兴趣。

在平时温习功课时，把所学的内容分成几个部分，用抽签的方法猜题，更有针对性，效果也更好。因为抽签学习的本身含有一点游戏的性质，这样做可以使我们像玩游戏一般兴趣盎然。

► 空间堡垒

乔治·索罗斯，著名的国际金融炒家，他是 LCC 索罗斯基金董事会的主席，民间投资管理处确认他作为量子基金集团



的顾问。他的小学是在一所寄宿学校读的。

乔治·索罗斯上五年级的时候，为了能在考试中考个好成绩，决定进行一次突击。

周日，他抱着几本书要去教室，因为宿舍里滚石乐队的歌喉实在让他无法静心。到了教室，索罗斯坐下后刚拿起书本，坐在他左边的两个同学就窃窃私语起来，弄得他根本就无法集中注意力。好不容易等到他们不“咬耳朵”了，索罗斯才开始复习。一篇课文还没看完，右边又传来了同学的说笑声，他只好强迫自己不去听。但在索罗斯还未调整好之前，一位同学又从他眼前晃过。索罗斯实在是无法忍受了，又抱着沉甸甸的课本转移到了学校的图书馆。这里许多位子都已经坐满了人，只有对着门的那个位置还空着。他坐下后想：反正图书馆里不允许说话，坐哪儿都无所谓。可是索罗斯又想错了，在他坐下的这十几分钟的时间里，出出进进的学生不下10人，门的开关声虽然不是很大，但还是让他无法专心读书，无法集中注意力。

索罗斯实在无法再在图书室里坐下去，他无奈地抱起书，走出来。他四下里看看，希望能找到一个安静的地方。忽然，他发现在图书室的南面有一片小树林，那里没有人，很安静。于是，索罗斯就抱着书来到树林，挑选了一处干净的地方坐了下来。

这里真是安静，索罗斯看书忘了时间，不知不觉天就暗了下来。他在回宿舍的路上，觉得自己今天特别充实，要复习的科目都复习过了，相信在这次考试中，自己一定会取得好成绩。

这样学习最有效：为了提高学习效率，我们应该尽快占领有利的地点，尽量为自己创造一个有助于学习的“空间堡



垒”。

我们经常会遇到班级喧闹的情况，这时，就可以到教室或校园的角落里，这可是校园中最佳的学习地点。在那里读书，注意力最容易集中。因为这些地方吸引我们眼球的东西很少，安静的气氛会让我们把全部精力都放在书上。

想要提高学习效率，我们就应该主动寻找一个适合自己学习的地方。在教室或校园角落里读书，注意力最容易集中。

► 奖赏自己

安瓦尔·萨达特是埃及政治家、外交家。他在上中学的时候，各科成绩都名列前茅。很多同学都感到很奇怪，他为什么每科成绩都那么好。

有一天，老师让萨达特把他那套好的学习方法介绍给大家。萨达特沉思了一下，抬头对大家笑了笑，然后说：“我说出来，你们别笑。我其实并没有什么好方法，只不过我这个人喜欢幻想，喜欢在幻想中奖励自己。”

接着，萨达特还说他并没有什么实物来奖励自己。当自己背会一道题时，就眯起眼睛想像着自己在课堂上流利地背出来后，老师高兴地表扬他，同学们羡慕地望着他。当自己攻破了一道难题时，他就会想像着自己考试时，可以用做这道题的时间去做别的题，自然成绩也一定会比别人高。当自己每记住几个单词后，就想像着到暑假时，就能记下 500 个，那时，他就可以轻松自在地去游玩几天，而不用担心还有许多单词没有背下来了。不过，他每次的想像时间绝不超过 10 秒钟。



萨达特就是用这种方法，使自己的成绩有了大幅度的提高。

这样学习最有效：经常奖赏自己，会使我们对头疼的课程产生兴趣。

在自己完成了既定的目标后，适当地奖励一下自己，巧妙运用“报酬效应”的原理，鼓励自己继续下去。

只要能提高学习成绩，无论是物质奖励还是精神奖励，都是可行的。有些时候，我们也可以求助一下父母，当完成一个大目标后，让爸爸妈妈奖励一下，相信他们一定会全力支持。比如当期末考试成绩排到了前五名，让父母奖励我们一件自己日思夜想的东西，当然，我们要征得父母同意，不要难为父母，更不要提出父母没有能力提供的奖赏。否则我们不仅会很失望，起不到激励作用，还有可能让父母觉得我们不懂事。

如果我们熟练地掌握了用“报酬效应”来刺激学习的这种方法，还可以把它运用到其他方面。

► 闹中取静

让-保罗·萨特是法国当代著名作家，哲学家，存在主义文学的创始人。他曾经获得诺贝尔文学奖这个权威性的国际文学大奖。

萨特在上中学的时候，成绩很好。因为在课堂上无论有多



少人在说笑，他都能控制自己，安静地学习。班级里很多同学都佩服他，认为他能在自习课上安心学习，真是了不起。

在一次班会上，老师陈述了学习的重要性后，说：“萨特同学，请你介绍一下自己的学习心得，说说你是任何在自习课上安心学习的。把你的方法告诉大家，让同学们向你学习。”

萨特站起来，红着脸说：“其实同学们都知道，我以前也是自习课上吵闹的高手。渐渐地，我发现自己的成绩下降了，我很着急。回家后，我把这些情况告诉了爸爸。爸爸说在学习上有一种闹中取静的方法，这就要看我是不是想学了？”

“后来我就追问这种方法，爸爸说：‘在我说出这种方法前，我有个前题，那就是你要认罚。’我想都没想，就急忙答应了。

“爸爸说：‘你把每天在自习课上有声音自己就抬头看的次数记下来，然后回家向我汇报。’

“第二天晚上，我告诉爸爸我一共抬了三次头，爸爸说：‘你真的认罚吗？’我点点头。‘那你就抄三遍地理书前面的说明吧！’因为有言在先，我只好照办。

“第三天，我又抄了两遍‘说明’，唉！真是太乏味了。那快到1000字的‘说明’不是几分钟就能写完的，我为了不抄写‘说明’，在自习课上说什么也不能再分心了。就这样，过了一段时间，我发现自己能很好在自习课上学习了。

“这是爸爸教给我的方法，但我现在又发现还有另一种更好的办法。那就是在自习课上，自己给自己定任务，而且这个任务不要勉强，一定要符合自己。任务要定得具体，易于达到。这样，无论周围的环境如何乱，你却只顾完成自己的任务，就不会注意。

“这只是我个人的一点体会，我相信其他同学可能还会有