

青少年成才之路

高材生启示录 (三)

李志敏
◎ 主编

北京燕山出版社



青少年成才之路(11)

高材生启示录

(三)

吴雪红 李志敏 主编

北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高材生启示录/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. 高… II. ①吴…②李 III. 学习方法 - 青少年读物
IV. G791. - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 004119 号

高材生启示录

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

学习的通用法则

- ▶ 兴趣金法则 (1)
- ▶ 自信金法则 (6)
- ▶ 专心金法则 (15)
- ▶ 坚毅金法则 (21)
- ▶ 积极金法则 (26)
- ▶ 创造性思维 (35)

学习的实用技巧

- ▶ 思路对比学习法 (43)
- ▶ 互相检查法 (43)
- ▶ 锥形学习法 (44)
- ▶ 四环式学习法 (44)
- ▶ LOVE 学习法 (45)
- ▶ 织网学习法 (46)
- ▶ SQ3R 学习法 (48)
- ▶ 范例学习法 (49)



青少年成才之路 ①

- ▶ 探究学习法 (51)
- ▶ 发现学习方法 (52)
- ▶ 循环学习法 (53)
- ▶ 浓缩学习法 (54)

英语学习训练法

- ▶ 英语听、说训练法 (56)
- ▶ 英语语法学习法 (57)
- ▶ 英语运用五官并用法 (59)
- ▶ 英语复句关键学习法 (61)
- ▶ 顺口溜学习法 (63)
- ▶ LSP 学习法 (66)
- ▶ 英语会话结构法 (66)
- ▶ 单词记忆法 (68)
- ▶ 周期循环记忆法 (70)
- ▶ 提高听力英语法 (75)
- ▶ SQ3R 法促进英语阅读 (80)
- ▶ 英语高考阶段复习法 (83)
- ▶ 英语说、写技能训练法 (86)
- ▶ 英语单词拼写法 (87)

高考状元的学习诀窍

- ▶ 思考与我同行,规律为我铺路 (89)
- ▶ 我的高考三心得 (93)
- ▶ 在坚定的目标下实践学习计划 (96)



▶ 创造快乐与突破自我	(101)
▶ 懂得吃苦,学会放松	(105)
▶ 高中心态与高考	(108)
▶ 复读一年考北大	(111)
▶ 从培养心理素质、掌握学习方法入手	(116)
▶ 掌握方法才能事半功倍	(121)
▶ 轻松铺路 趣味叩门	(125)
▶ 学习·生活·锻炼	(128)
▶ 理科学习方法之我见	(131)
▶ 成功=平常心+苦干+巧干	(134)
▶ 理想、勤奋、方法及自信都不可缺少	(138)
▶ 苦学之外的成功秘诀	(142)
▶ 我的六字真言:记性·韧性·悟性	(149)



学习的通用法则

► 兴趣金法则

指挥自己要用兴趣来指挥；调动自己要用兴趣来调动。

兴趣是一个法宝；兴趣是一个手段；兴趣是一个武器；兴趣可以攻破很多堡垒：科学的，艺术的，哲学的，政治的，经济的，军事的，社会活动的方方面面。

有兴趣，才能够轻松愉快地学习，才能够不知疲倦的学习。

首先，我们要讲一下积极和兴趣之间的关系。

积极常常表现为兴趣，积极的生活态度常常表现为广泛的生活兴趣；积极的学习态度常常表现为浓烈的学习兴趣；社会活动的积极性，常常表现为社会活动的兴趣。

积极性常常和兴趣相联系，但是也不绝对。有时候人做一件事情，是因为意识到它的重要性，虽然做得很积极，但没有兴趣。比如说，这门功课你并不爱学，但是你觉得应该把它学好，于是你就积极认真地去学。

但是往下，就会出现一种情况，由积极入手开始做的事情，常常可能由无兴趣逐渐变得有兴趣。

当然也有极个别的情况：因为社会的需要，因为命运的安排，因为环境的迫使，你始终积极地做着一件事，但你始终没有对这件事感兴趣。

所以，兴趣与积极既是密切关联的，又是相对独立的。也就是说，积极和兴趣是相互联系的一件事情，又是相互有差别的两



件事情。

考察学生的学习时就会发现，大多数情况下学习的积极性与学习的兴趣相联系。比如这个同学学习非常积极，非常努力（努力就是积极），同时，他对学习又很有兴趣。因为他有兴趣，就特别努力；因为他努力，学习成绩比较好，就更有兴趣。

学习的积极努力与学习的兴趣相关联，但有时候又不一定。因为学得不好，所以没有兴趣。但是，因为意识到了要努力提高自己的学习，就去积极地学习，没有兴趣也去努力学习，最后学好了，就产生了兴趣。

你可能很积极、很努力地学习，但只有把这种积极、这种努力转化、培养为一种浓烈的兴趣，才能够使得你的学习和人生出现特别大的变化。

有的同学很努力地学习，但是他没有兴趣，起码是对有些课程没有兴趣，可是还在很努力地学习。同学们记住，凡是这种情况，学习效果都要差很多。往往可能事倍功半，效率不够高。

所以，千万不要只知道积极，光顾着学，傻学，要想办法培养自己的兴趣。只有将积极性转化为兴趣之后，你才能突然出现一个学习效率的飞跃。

很多在学习和事业上有成就的人都有这种体会：

兴趣是最好的老师；

兴趣是最大的动力；

兴趣是最高效率，是效率之母。

有兴趣，才能够轻松愉快地学习，才能够不知疲倦地学习，这叫乐此不疲。学得高兴，就不容易疲劳。

做自己喜欢做的事情，就会觉得愉快、轻松，就不会觉得痛苦，就会焕发精力和创造力。

喜欢数学，对数学就会这样；喜欢外语，对外语就会这样；喜欢语文，对语文就会这样。

喜欢踢足球，就会对足球持这样的态度。喜欢游戏机，就会



对游戏机持这样的态度。喜欢唱歌，就会对唱歌持有这样的态度。

反过来，如果让你做一件很头痛的事情，不喜欢的事情，你还没有做，就已经开始疲劳了。而做一件自己喜欢的事情，比如看足球比赛，玩游戏机，即使深更半夜，你还想做，不知疲劳。所以，兴趣能使人愉快轻松地、不知疲倦地进行学习和实践。

只有兴趣才能使得你像游戏一样地进行学习、工作和活动。

只有兴趣才能使得你高效率地进行学习、工作和活动。

只有兴趣才能使得你创造性地进行学习、工作和活动。

只有兴趣才能使得你持久地进行学习、工作和活动。

只有兴趣才能使得你越学越爱学，越学越会学。

关于兴趣，还有一句特别重要的格言：

凡是没有兴趣的学习和工作，叫做“有病”的学习和工作。

请同学们检查一下自己的学习和生活，特别是你所面对的学习，有没有你根本没有兴趣的科目，没有兴趣的领域。如果对哪一门科目没有兴趣，你就要认识到，在这个领域，你的学习状态有毛病。

根据我们对心理学、教育学的总结，也根据一切成功者的人生经验的总结，可以得到这样一个结论：

兴趣能够使人的大脑处在最佳状态。

同学们一定有这样的体会，当你对一件事情、一个活动有特别浓烈的兴趣时，你根本不要约束自己，勉励自己，要求自己，强制自己，你就已经处在大脑非常活跃的状态之中。

你用同样的时间记背一批单词，有兴趣和没兴趣的状态，效率可能要差很多倍。你学习一门功课，付出同样的时间和努力，有兴趣和没兴趣，效果也要差很多倍。

同学们要认准一条：

只有兴趣才能使学习、工作越来越高效率；

只有兴趣才能使学习、工作的能力越来越高。



我们如何能够使得自己的学习更有效率、更成功呢？

要从现在开始真正懂得兴趣的价值。

一般人讲学习要有兴趣，要培养学习的兴趣，经常停留在纸上谈兵、口头禅上，还没有真正领会兴趣的价值。

同学们都知道，我们学习好，就有兴趣；而有兴趣，就学得更好。我们唱歌好，就有兴趣；有兴趣就更喜欢唱，就唱得更好。这是一个良性循环。

但是，我们常常还会看到一个相反的恶性循环。因为学得不好，就没有兴趣。因为没有兴趣，就学得更不好。因为唱得不好，就不爱唱；因为不爱唱，就唱得更不好。这就是一个恶性循环。

怎样解决这个问题呢？如果你已经在良性循环之中，你学得好，而且有兴趣，那么，从今天开始，要使自己的兴趣更加浓烈。不是一般的兴趣，而是浓烈的兴趣。

就好像你要当一个作家，就要越来越喜欢写作，越来越喜欢文学。这个兴趣使得你在这方面有越来越高的学习能力、创造能力和积极性。如果你想当一个科学家，喜欢科学，你就要更加提高在科学上的兴趣，使这种兴趣变得特别浓烈，这样，你的数理化各门功课一定会学得更好。

所以，已经处在良性循环之中的同学要进一步提高自己的兴趣。

但是，如果你在某一个科目上比较薄弱，甚至在好几门功课上比较薄弱，学得不太好，兴趣不太高，这时候，怎么走出这个恶性循环？

要从努力开始，从积极开始。

想办法把它学得好一点，取得一点点进步。这个进步会给你带来一点喜悦，会帮助你培养一点兴趣。你把这个兴趣像一棵小苗一样在心中灌溉起来，这样，你再去学习的时候，你的积极性已经有兴趣做陪伴，就不那么枯燥了。



然后，你就会取得再大一点的进步，于是，又有了更多一点的兴趣。这更多一点的兴趣又陪伴你的努力，陪伴你的积极，这样，你就会逐步由恶性循环走向良性循环。

兴趣既然有这样重要的价值和意义，那么，如何培养兴趣呢？

如果同学们在训练中确实能够使得自己在人生方面增加兴趣，提高兴趣，而且懂得培养兴趣的方法，今后的一生都将受益无穷。

就好像我常常对家长讲，要使孩子学习好，很重要的一点是，通过你们的欣赏、理解和夸奖，培养孩子学习的兴趣。而对同学们来讲，如何使自己有广泛的兴趣，有比较高的兴趣，是我们在人生中成功的一个奥秘。

培养自己兴趣的方法如下：

首先要善于自我欣赏，对于自己某一个领域的学习和努力，对于自己的某一种聪明的方法，某一种进步，要欣赏。对自己的某一次好的课外活动，某一点创造，要欣赏。

善于欣赏自己的作品，善于欣赏自己的兴趣，善于欣赏自己的劳动，是使自己对整个活动有兴趣的一个重要方法。

往下，聪明的同学可能会想到：这个方法用在别人身上，是不是就是培养别人兴趣的方法呢？

是。

自我欣赏是培养自己兴趣的一个方法；

欣赏他人是培养他人兴趣的一个方法。

这很重要。

家里有的人不愿意做饭，懒得做饭，你一个人做太累，你就要培养对方做饭的兴趣。这是技术，非常容易，方法很多。

欣赏是一个方法，让对方不得不做一两次，然后给予特别真诚的欣赏，他就会有点兴趣。他再做，再给予足够的欣赏，他就更有兴趣。等他特别爱做饭的时候，说句笑话，你就可以不



做了。

要领会这里的奥妙。

要适时对自己和他人实施激将法。

这是一个很重要的方法。比如说，有一件事情你本来有点懒得做，兴趣不高，但是，当你有了竞争对手，受到激励时，你是不是就有兴趣了？就要尝试着做一做？

你有时可能会这样激励自己：既然这件事情他能做好，为什么我不能做好呢？他能够把这个难题解了，我为什么不能解呢？他的作文能够做好，为什么我不能做好呢？激将自己，这是培养兴趣的一个方法。

同时你们会注意到，激将法也是培养别人兴趣的一个方法。

开个玩笑，又讲到做饭，你对对方说：我根本就不需要你做，我只是觉得你不能做，你也不会做，你在这方面就很差劲，很笨，没有什么悟性。也许经你这么一激将，对方就会说：我怎么不会做？我只是懒得做而已，不信，我做给你看看！

等他做完饭以后，你就激将法和欣赏法同时进行。你说：你做得这么好，我确实是没有想到。“没有想到”就是一个欣赏，“确实出乎我的意料”，又是一个欣赏，“做得还行”，又是一个欣赏，最后来一句：比我还差得远呢。这就是一个激将法。对方有可能不服气：我接着做！

举这些生动的例子是为了便于同学们领会。在生活中对自己和对他人实行欣赏的方法和激将法，是培养兴趣的重要方面。

► 自信金法则

自信是成功的必要条件。

自信不能停留在想象上。要成为自信者，就要像自信者一样去行动。我们在生活中自信地讲了话，自信地做了事，我们的自



信就能真正确立起来。面对社会环境，我们每一个自信的表情、自信的手势、自信的言语都能真正在心理中培养起我们的自信。

通过前面的讲授，如果同学们注意自己，就会发现：

同学们对培养兴趣已经有兴趣了。那么，往下更重要的变化，是使自己的自信心迅速发生变化。每个人都要在自信心方面解决问题。

如果你们不能解决好这个问题，你们就不是好同学，我也不是好老师，咱们只能“同归于尽”。如果你们解决好了自信心问题，你们是好同学，我是好老师，咱们共同胜利。我相信，只要你们认真学习，并且按课程的安排训练自己，绝大多数同学都能使自己成为最自信的孩子。

广义地讲，自信本身就是一种积极性，自信就是在自我评价上的积极态度，是自我评价的积极态。

狭义地讲，自信是与积极密切相关的事情。没有自信的积极，是软弱的、不彻底的、低能的、低效的积极。

当一个人很努力地学习时，这叫积极。可是，如果他一边学习，一边对自己的学习不自信，这种积极是软弱的，不彻底的，低效的，低能的。

一边刻苦一边自卑，一边刻苦一边对自己怀疑，一边刻苦努力，付出很大代价，可一边老是不自信，这种积极有点费力不讨好。

因此，我把下面这些格言送给同学们，把它输入到你们的潜意识中，成为在你心理中终生发挥作用的一些法则。

自信与成功成正比。

自信是成功的必要条件。

自信才可能成功。

不自信，就不可能成功。

自信是一种优良的竞技状态。

百折不挠的自信，更是成功的竞技状态。



自信对于一个学生、对于一个成年人、对于一个想在生活中进取的人，是“金不换”的法则。

培养自信就是直接培养成功；打击自信就是打击成功。

造就自己的自信和造就他人的自信是造就自己和他人成功的必由之路。

人人都有巨大的潜能，最通俗的科学分析表明，我们的大脑仅被使用了百分之十。而根据一些学者的研究与体验，发现人对大脑潜力的利用还远不到百分之十。大脑有着巨大的潜力。

科学家会告诉你们，一个大脑的容量，如果拿计算机来比喻，我们人类现在制造出的最先进的电子计算机加在一起，都不及人的大脑。这不是开玩笑。

自信是开发自己潜能的一个前提，不自信者不能开发这个潜能。

很多成功者的体会是，他们做成的每一件事情，都有自信这个因素在起作用，都有自信这个必要的条件。

人们回忆起自己做成的事情，特别是比较困难的事情，比较重大的事情，发现里面一定都有自信心在支撑着。因为常常在有的时候，成和不成只差一点。

好比两个队伍拔河，势均力敌，拔了半天两边都坚持着不动，谁也拔不过谁。这时候，只要有一边稍微心齐一点，或者有一边力量涣散一点，脚一滑，胜负立刻显示出来。而且显示的结果是，一边是溃不成军，一边是大获全胜。

天下做很多事情都是这样，成功和失败就在一个分寸上。你差一点点力量，就不能成功。这时候，有没有自信其实是决定成败的一念之差。

所以，同学们一定要特别重视自信金法则，它对于你今天的学习、明天的工作乃至整个人生都是非常重要的。要成为一个成功的人，就要从现在开始培养自己一等的自信心。

这样，我送给同学们一句格言：



自信心是人生的根本建设。

自信心的建设是中学生这个年龄开始的一个特别重要的建设。

我们目前的教育，无论是学校教育还是家庭教育，如果没有自觉地意识到这一点，明确地提出这一点，都是我们教育的不足。

在这里，我要举一个例子，这个例子在世界心理学上还有一点知名度，它叫做“罗森塔尔效应”，希望这个有趣的故事能够启发同学们。

罗森塔尔是美国的一位心理学教授，他曾经做过这样一个实验：将一群用于科学实验和训练的小白鼠分成A、B两组，将A组交给实验员甲，并且对实验员甲说：这一群老鼠是特别聪明的老鼠，我经过测试挑选出来的，希望你对它们进行训练；又把B组老鼠交给实验员乙，说：这是一组比较一般的、甚至比较笨的老鼠，这组老鼠交给你来训练。

两个实验员各领着一群聪明老鼠和一群笨老鼠去训练了。过了一段时间，对这两群老鼠进行了一次测试。测试老鼠智商的方法很多，比如说让老鼠走迷宫，在迷宫的出口处有等待老鼠的食物。结果发现，A组老鼠果然比B组老鼠聪明得多。

这时候，罗森塔尔教授对这两名实验员说：我能够告诉你们的是，我事先对老鼠根本没有经过测试，我就是把一群老鼠随机地分成两组，应该说这两组老鼠的平均智力水平是一样的。但是我对你（实验员甲）说这群老鼠是聪明的，对你（实验员乙）说另一群老鼠是笨的，然后交给你们进行训练。

结果，当你（实验员甲）把这群老鼠当做聪明老鼠来训练时，这群老鼠果然就聪明了。当你（实验员乙）把这群老鼠当做笨老鼠来训练时，这群老鼠果然就笨了。这里蕴含的道理非常深刻。

不久，罗森塔尔教授又做了一个有关人的实验。



新同学入学了，他随便在花名册上勾出一组名单，对老师说：这几个同学根据我的心理学测试是特别聪明的孩子，请你用对待聪明的孩子方法去训练他们。然后，他就不管了。

经过一个学年的学习，这一组所谓“聪明”的同学，学习成绩果然在平均水平上高于其他同学。这时候罗森塔尔教授才告诉这位老师，其实我没有经过什么实验测试，我只是随机取样。

同学们要想一下，为什么在老师心目中这些同学是聪明的，结果，这些同学果然就变得聪明了呢？

我总结了一下，假如我是那个老师，那么，当我觉得你是聪明的孩子，我就会用对待聪明孩子的方法来对待你，就会给你更多的、水平更高的训练。因为你是高智商的孩子，那么，你做的每一件聪明事我都能够发现，我特别有心。我给予欣赏的甚至有可能是很一般的、并不一定很聪明的事，我也把它当做很聪明的事。

因为我觉得这几个孩子是聪明的，那么即使有一段时间他学习不太好，我也会想，聪明的孩子有时难免出现问题，但他以后肯定会好的。所以我对他原谅，对他宽容，对他鼓励。因为我觉得他是聪明孩子（老师都喜欢聪明孩子），更好教，所以我对这个孩子就有一种特殊的偏爱。

总之，我认为他聪明，结果他后来果然就聪明了。

上面两组实验的结果就叫“罗森塔尔效应”，在随机取样的情况下，当你认定这些同学是聪明的时候，或者认定他们是傻笨的时候，这种认定就造成了结果。

我曾经对不少家长们讲，如果你有两个孩子，智商本来是一样的，你却认为一个聪明，一个傻，结果，一个果然聪明了。如果你只有一个孩子呢，你认为他聪明，他可能就会变得聪明。反过来，如果你认为他傻，他可能就真的变傻了。为什么？你每天都用看傻子的眼光看他，他能聪明吗？

如果一个老师老是用怜悯的眼光看着你，觉得你特傻，老是



对你特操心，见了你就愁眉不展，见了你就唉声叹气，你还有自信心吗？没有了，你就会觉得自己不行。可是，如果老师见了你就欣赏，就微笑，就高兴，你的感觉一定很好。

请同学们想一下，别人认为你聪明，你就能变聪明；别人认为你傻，你就能变傻。你自己要是认为自己聪明，影响就会更大；你自己认为自己傻，影响同样会很大。

你的声音，你的目光，从自己身上发出来，每天都在极大地影响着自己。

所以，每个人都要对自己实行罗森塔尔效应。我们大脑的潜力都足够，你只要多开发一点，就会比世界上最聪明的科学家、艺术家和天才都更聪明。

从今天开始，希望所有的同学都相信自己是聪明的孩子。

我在《孩子新形象确立法》中讲了五个相信：相信自己是聪明的，是高智商的，是有学习能力的；相信自己是强者，有坚强的性格，有很完整的强者的心理素质；相信自己是身心健康的；相信自己是具有社会行为能力的；相信自己在生活中是能够进入自在状态的。

这五个相信非常重要。

我们每个人都要做聪明的小老鼠，不要当蠢笨的小老鼠。不仅要接受别人对自己聪明的认定，更要接受自己对自己聪明的认定。

这一点特别重要。有时候，在这方面的自信心是决定一切的。

说到一个人的健康，同学们可能会说：我怎么自认为自己是健康的，就一定能够变成健康的呢？

在这里，与认为自己是聪明的一样，都会起作用。

德国的大哲学家康德是西方哲学史上特别著名的人物。当全世界的思想界评选影响全人类最伟大的前十名思想家时，康德就是其中之一。康德生来身体不好，可是他居然在那个年代活了八