



我的高中

师长的教诲

同学的情谊

课余的生活

可行的计划

奋斗的目标

学习的动力



作者语录

- 一个人主动想把一件事做好与被迫去完成一件事,其结果是完全不同的,思想上有无学好的要求,正是学习成败的关键之一。
- 人生就是不断征服目标同时又设下新目标的一个过程。
- 某些人轻松地打发了高中,但到了来不及后悔的时候,才感到三年的宝贵时光都荒废了。

理想催我前行

陈佳雨

(毕业于上海市复兴中学,1998年考进上海交通大学电子信息学院电子工程系,高考成绩535分*)

3

掀开记忆中属于高中的那一页,发现并非是一成不变的黑色,更主要的还是一种充实的幸福。

坦白地说,三年中我也有浑浑噩噩应付学习的日子。但与某些人不同的是,我会从内心深处为自己的不能自制而感到深深的内疚与自责,从而在较大程度上降低了这类事情发生的频率。如果要问为什么我会有这种思想,我也解释不清,或许是因为我自己想把学习搞好,有主观上的愿望。这在我看来是非常重要的——一个人主动想把一件事做好与被迫去完成一件事,其结果是完全不同的,思想上有无学好的要求,正是学习成败的关键之一。

* 上海高考实行“3+1”制度,满分为600分;全国高考共考5门,满分750分。

如果要挖掘这种思想产生的根源,那就是——理想。

从小到大,我有过各种各样的理想。应该说,小时候那些荒诞不经的幼稚想法是不能称为理想的,一直到了初中,我才开始变得现实起来。到了高中,我在梦想进入一所好大学的同时,也开始初步勾画未来的美好蓝图。我想,正因为有理想,我在高中三年的学习生活中才会自觉地采取一种比较积极的态度,即所谓自己“要”读。这并非意味着我是多么地热爱学习(无可否认,学习的确是一件辛苦的事),而是说,我能在较大程度上克服自己的惰性,调整好自己的心态,尽量地投入到学习中去。从这个角度讲,理想本质上就是一种驱动力。学习少不了动力,正如汽车发动需要动力一样。以我自己为例,每当我感到懈怠的时候,我会想起自己的理想,那些曾在胸中涌动的渴望。于是,我会感到那些美好的前景值得我现在作出努力,付出一定的牺牲。想起自己还有许多事没有完成,意识到自己没有权利在此时放松对自己的约束,我会设法控制自己,静下心来,继续做该做的事。而与此同时,想到自己目前做的每一件事都会使目标离我更近一步,焦躁感便不复存在,取而代之的是一种满足,为自己有机会实现理想而满足。

有理想固然重要,但另一方面,如何选择确定自己的理想也很重要。我感到各个时期我都有不同的理想,也就是说各个时期都有不同的目标。譬如在初中时,我盼望着进入好的高中;到了高中,理想自然而然成了上大学。我并不反对从小便有宏伟的计划,但这与“好高骛远”往往只有一步之遥,很难把握分寸,如果分阶段实施,那就便于随时调整。理想如果比较切实可行,那么一步步顺着梯子向上爬,渐渐地就会进入良性循环;如果理想过于宏伟甚至脱离实际,无法一步实现,那么很容易让人产生挫折感,进而迷失方向或是自我放纵。记得余秋雨说过,人生就是不断征服目标同时又设下新目标的一个过程。

以上说了许多关于思想调整的问题,下文我想提一下涉及到具体学习的几个实际问题。

经过高中三年的学习,我有一点体会颇深,那就是培养对学习的兴趣。我所指的并非是片面地对某一门课的偏好——原本便喜欢,也就谈不上培养了——而是对整个学习生活的一种投入。这虽然比较难办到,但却是相当有必要的。以我学习物理为例:当初我物理成绩并不好,对物理的兴趣也不浓,后来阴错阳差,“3+1”选了物理,为情势所迫,必须对它进行强化学习。刚开始时,情况真艰难,对难题一窍不通,心中有抵触情绪和无助失落的感觉。于是我决定换一种方式,先挑些简单的题目做,有了一定基础后再逐渐增加难度。先给自己一些成就感,积累了一定的自信后再进一步向深层次题目进发,循序渐进,形成良性循环。随着题目越做越顺利,最初的恐惧和抵触也就慢慢消退,久而久之,兴趣便自然形成了——这正验证了一句话:万事开头难。迈出了第一步后,只要有恒心坚持下去,一切都会慢慢步入正轨!

另一点很重要的便是高度的自觉自律。我刚进高中时,不太适应老师那种高度宽松的教学方法。起先觉得无人管束非常自在,但很快发现,这正是考验自己自觉性的时候。作业少,那就自己有针对性地补充一些习题;课文没说要背诵,但背了对自己学习有帮助,那就背吧……诸如此类的事本来都不必由老师说,但要是疏忽了,吃亏的是自己。我就曾目睹某些人轻松地打发了高中,但到了来不及后悔的时候,才感到,三年宝贵的时光都荒废了。

还有一些老生常谈的话题,诸如合理安排时间,注意劳逸结合等等,我于此没什么特殊经验,仅是照搬别人的方法而已,就不再赘述了。

三年的学习心得可能不止这些,以上几点,希望对大家能真正有所帮助。

专家点评

人生理想的形成,奋斗目标的确定,直接影响到一个人最终能否成功,能否成才。理想给我们带来动力,驱走我们身上固有的惰

性；目标给我们指明前行的方向，指引我们迈出踏实的脚步。在确定目标时，要注意两点：一是目标不能定得太低，自己用不着付出多大努力就可达到的目标没有任何意义；二是目标也不能定得太高，自己费了九牛二虎之力仍难以达到，就会挫伤积极性，丧失自信心。制定的目标要高于自己的现实能力但通过努力后却完全可以达到。

作者语录

- 不抓紧青春时先干出番事业来,可就会遗憾终身。
- 如何从容应对困难和不如意呢?我的法宝是乐观的情绪和不懈的努力。
- 据我观察,能够健康良好发展的学生大多与父母和家人有着良好的沟通。
- 每天抽出 10~15 分钟进行思考,思考一些关于学习、为人处事的问题。

领悟高中

张震宁

(毕业于华东师范大学第一附属中学,1998 年考进上海交通大学电子信息学院电子与信息专业试点班,高考成绩 543 分,物理 150 分)

对我来说,高中三年不仅仅是时间上的概念,而且更多的应该是一段心智的体验,是不断完善自我的过程,是为步入大学、踏上社会作准备的阶段。现在回想起来,那三年才是我人生旅途真正的起点。

我小时候常在乘凉时仰看天上的繁星。随后从浅薄的天文知识中知道,那迷人的光芒有的竟旅行了几十万至几百亿年才到达我的身边。这种时空的永恒,使我感到自己和周围的一切是多么渺小。在这短暂如一瞬的生命里,我可以做些什么呢?人可以有多种活法,我又如何选择呢?“少小不努力,老大徒伤悲”、“莫等

闲,白了少年头,空悲切”……许许多多的诗句和事实告诉我,不抓紧青春时光干出番事业来,可能会遗憾终身。

然而随着年龄的增长和与社会的接触面不断扩大,困难和不如意接踵而至。高中的课程更多地趋向于能力的培养,而不再像初中那样强调简单的识记。所以大多数同学首先遇到的问题是适应新的学习环境和教学过程。另外,因为大多数同学在高中阶段已具备了相对独立和完整的人格,所以人际关系的处理也往往是困难所在。那么该如何从容应对困难和不如意呢?我的法宝是乐观的情绪和不懈的努力。我一直认为,世界在每个人眼中是什么样的完全取决于他如何看待世界,这好似一个正比例函数:你乐观,世界便灿烂夺目;你悲观,世界便呈现铅灰色。所以我总是努力保持乐观的情绪,凡事都往好处想。例如测验成绩不好时,我就告诉自己,我又知道了自己的漏洞;长跑中上气不接下气时,想着自己的毅力、耐力和体力都在提升。我还经常想着孟子的千古名训:“天将降大任于斯人也,必先苦其心智,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为。”你是不是觉得我有些“阿Q”呢?其实“阿Q精神”从某种意义上来说,也是一宝,能让人在不太理想的环境中得到心理上的平衡。另外一点也是非常重要的,即“严于律己,宽以待人”。现在大多数学生都是独生子女,所以大都从心底里认为自己了不起,常常喜欢把自己的标准强加到别人头上,这种做法的结果往往是四处碰壁。我认为比较明智的做法是理智、宽容地接纳他人,倾听别人的意见,择其优而从之。

曾经有一项统计显示:现在大多数学生遇到问题更倾向于和同学、朋友交流,而和父母的交流甚少。究其原因,可能是母亲没完没了的唠叨和父亲严厉的眼神与学生自认为成熟的心理相冲突。然而我们应该知道,虽然我们的学历可能比父母高,脑子的反应可能比父母快,但是我们缺乏社会经验,而这恰恰是父母所具有的。作为我们最亲的亲人,他们会毫无保留地将他们的经验教给我们。虽然我们和父母之间存在世界观和人生观的差异,但是家

庭仍旧是我们汲取经验和力量的源泉。据我观察,能够健康良好发展的学生大多与父母和家人有着良好的沟通。所以说,我们应尽量跨过代沟,增进交流。

以上便是我在高中阶段所领悟到的。我认为在高中阶段把一些事情想清楚,给自己一个准确的定位是很重要的。所以我建议大家每天抽出 10~15 分钟进行思考,思考一些关于学习、为人处事的问题。我还建议大家闲暇时读一些励志的书籍,例如《思考致富——人人都能成功》等。

专家点评

做一个懂事的高中生,说起来容易做起来难。作者算得上是一个懂事的学生:懂得如何正确调节自己的情绪,辩证地看待暂时的困难,始终以饱满、乐观的精神状态投身于学习,这是搞好学习的关键所在;同时懂得一个良好的人际关系环境对自身健康发展的重要性,这在广大中学生中也是难能可贵的。如果从“父母是为了我们好”、“老师这样是为了帮助我”等出发,那就会减少许多不必要的烦恼,获得更多的指点。

作者语录

- 高中生活丰富多彩,充满机遇和挑战。
- 高中生活中有很多值得尝试、值得回味的事情,有生活中那么多的第一次。
- 到了高中不能再逃避问题,应该开始把自己当作大人,勇敢地面对问题,对自己负责。

人到高中

朱 阳

10

(毕业于复旦附中,1997年保送进上海交通大学联读班,曾获1995年、1996年全国高中数学联合竞赛一等奖,1996年、1997年中国数学奥林匹克竞赛一等奖,入选第37、38届数学奥林匹克国家集训队)

对我来说,在复旦大学附属中学度过的三年高中生活中,并没有发生过什么惊天动地的大事。然而现在回想起那段日子,我才开始体会到高中生活是那么特别,那么重要;才体会到正是它使我从幼稚走向成熟。

刚进入复旦附中的时候,班里许多同学也并不觉得高中崭新的生活向我们提出了什么新的挑战、新的要求。作为同龄人中学习上的佼佼者,我们也是在这三年中才开始渐渐懂得了我们还需约束,不仅是社会、学校、家庭的约束,更是来自自身的约束;才渐渐明白我们还有许多方面有待发展,有待完善,不仅是在学业方面的,更是在表达、在与人交往、在解决实际问题等其他方面的;要成

为一个完整意义上的人。

在这里,首先要感谢我们的班主任郑跃星老师,是他带领全班同学共同努力,使我们拥有一个刻苦严谨、求实创新的班级环境:对于高中生活来说,再没有比这样一个团结稳定、充满了上进精神的集体更重要的了。还要感谢学校中的其他老师,例如我们“问不倒”的化学教师俞永亮老师。有人见到俞老师在等公交车时仍手捧着专业书在阅读,他的刻苦钻研精神深深激励着我们。又如我们那要拄着拐杖才能走进教室的英语教师陈哲文老师,他以那自强不息的精神和清晰透彻的讲解让我们折服。老师们不仅传授给我们课本上的知识,更是我们生活中的榜样,教给我们积极的生活态度和做人的道理。

在这样的环境中,大家互相帮助、共同进步,造就了我们这个班集体——复旦大学附属中学 1997 届理科班,成为一个老师满意、同学向往的集体。当你生活在其中时,或许你没有察觉,或许你会以为这一切都是理所当然的,而当你像我一样到外地参加比赛或集训时,就会深深体会到:还有什么会比这样的班集体和朋友们更令人挂念呢?当回到上海,谁又不是急切地要与这样的集体再次融为一体呢?

这样的老师,值得我们永远铭记在心。当我们可亲可近的物理教师刘嵩岩老师病倒住院后,我们班自发组织同学每天轮流去为老师送饭,去探望老师,能为这样的好老师做点什么,是我们班同学共同的愿望。当然这远远不足以回报老师们辛勤教育我们所付出的汗水。

高中生活是丰富多彩的,高中的生活是充满机遇和挑战的。

记得高一的军训是我第一次过集体生活。操场上大家在兄长般的教官带领下,训练各项基本动作;操场下大家同吃、同住,无所不谈,增进了彼此的友情。可以说军训是高中生活的第一课。

记得高一我们可以选一门选修课,我选的是关于环境科学的,当陈国新老师以其渊博的知识不失风趣地向我们讲述海洋环境方

面的知识时,这样的学习,何尝不是一种享受!

高中时,学校曾组织我们去复旦大学听杨振宁、李政道等教授的报告。虽然大师们的报告对于当时的我们过于艰深,但还是给我们留下了深刻的印象,开拓了我们的视野,给了我们一些启示。当日后我们发现有些看到或想到的能和报告内容有所印证时,心中不禁有些喜悦。

高中时,我第一次去崇明,到一同学家中住了几天。对崇明陌生的我既可以熟悉那里的风土人情,又可以同好友一起学学语言,打打游戏,编编程序,将我们脑中的想法转化为可以看到、听到的现实,在电脑上尽情发挥自我。现在想来那是我第一次接触到编程语言中“类”和“对象”的概念,我的朋友们总是在各方面给予我很大的帮助。

高中生活中有很多值得尝试、值得回味的事情,有生活中那么多的第一次。然而学生的首要任务是学习。在高中生活中,或许你不能再保持原先初中所有的兴趣爱好,或许你没有机会去尝试所有让你感兴趣的事情,这时你要自己做出选择。

人到了高中不能再逃避问题,应该开始把自己当作大人看待,要勇敢地面对问题,自己对自己负责。人到了高中要对今后的生活有所思考,有所计划,有所行动,使自己一点点成熟起来,使整个人生目标更加明确。初中生的目标或许只是进入一所较好的高中,而高中生应该有个长远的目标,并为之而奋斗。

记得高三大家将各奔前程时,班委组织了一次为期两天的短途旅行。记得车厢中那真挚的“同桌的你”的歌声,记得那一张又一张同学们的合影……两天的时间太短太短,再见了,我那值得回味的高中生活。

专家点评

人在成长之中,必然会经历许多的“人生第一次”。作为高中生,三年高中经历的“人生第一次”是众多的。你以怎样的态度去

看待并实践自己的“人生第一次”，也就决定了你的学习生活轨迹。勇敢面对问题，对自己负责，作者的话铿锵有力。是啊，在“第一次”到来时，多想一想，三思而后行，也许你的高中会多几分灿烂，少一些遗憾和后悔。当然，在有的“第一次”面前，单凭自己的阅历或者经验，难以采取适当对策，这就需要请教师长来指点迷津。

作者语录

- 0.1 比 1 小了许多,但一旦乘上了勤奋因素 X,它的潜力就无限增大,很有可能超过 1。
- 没有人能比自己更了解自己,扬长避短,需要好好思虑。

憧憬·现实·挑战

胡海波

(毕业于上海市控江中学,1997 年考进上海交通大学计算机科学与工程系计算机科学与技术专业,高考成绩 544 分,为上海市理科第四名)

14

人面对一个崭新的开始,往往会激起自己对未来的憧憬,它随时间的推移而愈发强烈,不断将信心和勇气注入全身,无论何时何地,直到憧憬成为现实,自己又面临另一个新的开始为止。这恐怕就是人能不断完善不断进步的原因吧。

我的高中三年也是在这样美好憧憬的伴随下度过的。高中是通向大学之路乃至成才之路的一个驿站,这是包括我在内的千千万万名莘莘学子和他们的父母心中的真理。尽管在当今社会,成才并非只有这一条路,但就如同古代的科举纳贤制度一样,学子们都希望从高考这条最为社会所接受和承认的途径踏上成才之路。然而,初踏进高中校门的我,仅仅只抱定要上大学的信念,对真正的职业理想还处于懵懂之中。直到交上高考志愿表的一刹那,我才真正决定了自己今后要走的路。

高中的学习不很轻松,但也不像我初进高中时想象的那么艰

苦。然而,从一所区重点中学考入市重点的我当然不会忘记“谦虚谨慎”四个字:无论是刚入学还未被班主任认识的我,还是屡次考试第一、被全年级师生所熟悉的我。在我眼中,成绩只代表过去,任何自满和武断都可能蒙住自己的眼睛,让瞬间而逝的机遇和时间不经意地溜走。

当然,成绩的取得在一定程度上也是以牺牲某些方面的利益为代价的。我认为我所牺牲的最主要部分,莫过于自己的兴趣爱好和课余时间。初中是校气象小组和生物活动小组成员的我,曾多么希望在高中开展我所喜爱并擅长的课外活动,但是由于时间和精力不足,我只得打消了这个念头,全身心投入到学习中去。

目标的专一和精力的集中是保证学习良好的客观条件,然而我发现这些远非主要,勤奋才是真正意义上决定我成败的砝码。面对同是初中毕业生中的佼佼者,智力并不出众的我没有优势可言,然而一旦有了勤奋这一因素,优势的天平便倾向于我这一边。就好比虽然 0.1 比 1 小了许多,但一旦乘上了勤奋因素 X,它的潜力就无限增大,很有可能超过 1。记得小学毕业前,班主任老师曾给我们每人送了一句哲言。当我站在她面前时,她对我说,洒下一片汗水,便有一份收获。经过七八年来成功和失败受挫的磨炼,特别是高中三年脚踏实地的奋斗,我终于领悟了它的深刻内涵。但愿面对着这本书的读者您能早日体会到这句话的分量。

没有人能比自己更了解自己了。如何利用自己的强项、优势,也曾是我苦思冥想的问题。在许多事实面前,我不得不承认这样一个现实,我的多向、多角度思维能力一般,但我有很强的理解能力和归纳能力,也就是善于吸收消化他人的思想并加以分析总结。这决定了我的学习策略就是:博采众长,将各种优秀的见解分析整理,转化为自己的知识。这在看各类学习参考书时尤显重要。

老师也是学生的一份宝贵的学习资源。为了利用这一“资源”,我常常去向他们请教问题,无论是课上还是课后。从老师的角度讲,即使问题很幼稚甚至自相矛盾,他也会相当高兴,因为至

少学生已经开始学会独立思考,并有一种怀疑的精神,而这正是一切科学创造的开端;从我的角度讲,即使老师的回答并不是我所希望的甚至是不明确的,但我还是获益匪浅,因为我锻炼了在别人面前表达自己见解的能力,同时从老师回答的过程中我也学到了他对于这类问题的思路;更重要的是,融洽的师生关系也正从这一问一答中逐渐形成,而并非教师只管教,学生只管听的单向的师生关系。

谈过老师,再来谈谈同学。我认为高中时代同学关系并不是简单的竞争关系或友情关系,而是两者的相融。人与人之间存在竞争,这一点毋庸置疑,但由于年龄相仿,同处于一个时代、一个文化背景,同学之间有着相似的心态和理想,因此感情和思想的交流更容易、更有效。尤其是在学习交流上,双方相近的知识水平有利于问题的阐述和表达,同时不同的思维方式也有利于产生不同的结果,这正是相互交流所期待实现的。

高中三年是考验人意志的三年,面对大小、数以百计的考试和测验,如何才能不迷失方向?如果说许多人把考试视作畏途的话,那我更愿意把它看作检阅自己学习的一次机会。把考试当作朋友而不是敌人,这首先就消除了大部分的焦虑和紧张。再进一步,如果你明白你的竞争对手是你的同龄人而不是命题老师,你就不会一遇到难题就发怵了,毕竟考试最后只重视相对成绩而不是绝对成绩。

记得有位编纂辞典的教授曾在他著作的序中说,考验人的意志力和耐力的最好办法是让他去编辞典。但我觉得,从某种意义上讲,读高中参加高考可能更能考验人的意志品质,因为他时刻都会遇到新的挑战,而每次留给他迎接挑战的时间都是很有限的。我相信,包括我在内的每一位大学生都是经过无数次的挑战才跨入大学校门的。同时我也相信,读着本书的您也一定会微笑着面对挑战,最终圆了自己的大学梦!

专家点评

没有人能比自己更了解自己！——了解自己的强项、优势，了解自己的弱项、不足，了解自己的学习、思想情况。知己知彼，百战不殆。如果连“自己”都不知道，学习绝不可能优秀。作者知道自己“天赋不够”，但是勤能补拙，于是万分勤奋；作者明白自己无法去创造新方法，但可以理解、归纳别人的办法为己所用，于是海纳百川、博采众长。人贵有自知之明，一切有效的学习方法都建立在自身正确定位的基础之上。

作者语录

- 我的汗水没有育出果实,我被淘汰了……现在回想起来,这段经历比以前所有的成功都弥足珍贵,我甚至以那次昂首走出失败而自豪。
- 苦乐相生,过程中苦作主导,结束后乐的回味无穷。

蓦然回首三年路

韩叶斐

(毕业于上海市向明中学,1998年5月进入复旦大学1998级理科基地班生物专业,曾获1997年、1998年上海市生物学竞赛一等奖)

5月进了复旦之后,我那并不完整的高中的记忆便渐渐地被尘封起来,因为大学生活更精彩,竞争更激烈;也因为回首过去虽会给我带来骄傲的满足,但也有太多的遗憾。如今环境已然变更,骄傲不再有了资本,遗憾倒是成为刺股之锥,也好,也好。

一波三折的生物学情结

总的来说,我与生物是颇为有缘的。小时候,侍弄天井里的花草是我的专职,苹果、枇杷、甜橙、文竹、凤仙花、吊兰、花生、玉米、水稻——别以为我居于乡间,我只是上海闹市一隅的“大庄园主”;停课复习时,我有了更多的闲暇捉蚜虫、看蚂蚁;初中的动、植物学考试,我都以免试过关。我一直以为这些早已暗示我将走上生命