

每日5分钟

给您提个醒

主编
插图

王必辉
杨惠敏 汪伟俊

但愿这册书能——

给你提醒，启迪思路，
萌发思绪，唤醒异想
引起疑虑 大胆质疑
与同伴们一起去
验证 校正 发展

——作者的心愿



上海科学技术文献出版社

[青少年头脑快餐]丛书

每日5分钟

给您提个醒

主编
插图

王必辉
杨惠敏 汪伟俊



但愿这册书能——

给你提醒，启迪思路，
萌发思绪，唤醒异想
引起疑虑 大胆质疑
与同伴们一起去
验证 校正 发展

——作者的心愿

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

每日5分钟：给您提个醒/王必辉主编. —上海：
上海科学技术文献出版社，2004. 8
ISBN 7-5439-2386-6

I. 每... II. 王... III. 青春期—健康教育—青少年读物 IV. G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第064945号

责任编辑：何兰林

封面设计：何永平

每日5分钟 给您提个醒

主编 王必辉

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张6 字数118 000

2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印数：1—5 100

ISBN 7-5439-2386-6 / G · 613

定价：12.80元

序

吕型伟

王必辉同志给我看了他的新作：《给您提个醒——每日5分钟》，我首先赞赏这种形式，与孩子们面对面交流。虽然内容涉及许多人生哲理，但形式活泼，我想这本书出版后，一定会受到孩子们的欢迎，也会受到学生的家长与老师的欢迎。

必辉同志要我也写点什么，我考虑了好久，不是无话可说，我十分喜欢孩子，也喜欢与孩子们面对面谈话，谈话时也力求既有教育意义，又力求不要板起面孔用教训人的口气，我曾对老师们说过：与孩子们谈话最好是蹲下来，与孩子处于平等地位，不要让孩子仰着头与你对话。但要做到真正“蹲”下来，不是身体蹲下来，而且“心”也蹲下来，就比较难了，毕竟年龄大了，难免有一点“代沟”。

考虑之后，想到去年我曾为孩子们写过二首歌曲，我不但作词，而且也作曲。后来拿到上海少年宫小伙伴合唱团去排练，事后我去征求小朋友的意见要他们评论一下。结果他们说词很好，而曲子“不够新潮”，就是说不象流行歌曲，能得到这样的评价对一个80多岁的老人来说已经十分满足了。我怎么能写得流出流行歌曲啊！

既然歌词还可以，我就选了一首献给这本书，因为内容也是对青少年们说的。

下面就是我的一首歌词：

学会关心

不怕地球变暖，只怕人心变冷！
不怕核云盖顶，只怕人间少了一点关心。
没有关心，世界就会变得冷酷无情。
要学会关心，关心自己，更关心别人。
关心人类，也要关心别的生命。
让世界变得甜蜜与温馨。
宁可少学一点别的，也要学会关心！
宁可少学一点别的，也要学会关心！

“学会关心”的口号是联合国教科文组织在 1989 年的一次国际会议上提出的口号。我参加了这次会议。我举双手赞成这个口号。因为这个世界之所以如此动荡不定，生态之所以不断遭到破坏，缺的就是少了一点关心。

要让青少年们从小学会关心，特别是独生子女。

2004 年 5 月 4 日

但愿——

不会占用你许多时间。

但愿——

你每日只用几分钟，

去浏览一、二条。

* * * *

不是在向你灌输经典理念。

但愿——

能启迪你去思索：

该怎样去把握成长。

它提供了你探索的思路，

给你提个醒，

驱使你踏上征途，

快马加鞭！

* * * *

不要你轻率地首肯这些见解。

但愿——

它能引起你的疑虑，

萌发你的思绪，

唤醒你的异想，

焕发你的理念。

大胆去质疑，

开拓更新的思路，

更远、更长、更宽广。

* * * *

不希望你一个人偎在书案、床头去阅览它。

但愿——

你和挚友们，

在课堂上、车辆上、集会中、活动中

去验证它，

校正它

发展它。

让我们的道路更宽！

目 录

长著脑袋就要去思辨 / 1

“不能”与“不为” / 2

“温故”未必“知新” / 4

可怕的是什么? / 6

落后就要挨打 / 8

最大的敌人是自己 / 10

前面还是有禁区的 / 12

什么是富有和幸福 / 14

现有的定论未必是正确的 / 16

话说“代沟” / 18

天神们,你们还可信吗? / 20

害人之心不可有,防人之心不可无 / 22

该有忧患意识 / 24

挫折是一笔宝贵的财富 / 26

另一类迷信 / 28

球迷的羞耻 / 30

该有区别 / 32

知道过去,警惕明天 / 34

“失败是成功之母”乎? / 36

且说“一不做,二不休” / 38

童言无忌万岁！ / 40
别感染上势利眼 / 42

在锤炼中增添异彩 / 45

要“挺”过去 / 46
从“动作到位”谈起 / 48
口腔卫生 / 50
语言的魅力 / 52
魅力还得靠传情 / 54
初生之犊不怕虎 / 56
充分运用多种表达方式 / 58
多练不如巧练 / 60
好文章是改出来的 / 62
“临门一脚”不易 / 64
迁移 / 66
学会“应变” / 68
要立于不败之地 / 70
学习上的反复 / 72
跳一跳，把果子摘下来 / 74
缺一口气 / 76
别犯低级错误 / 78
“要我学”和“我要学” / 80

把握机遇，施展活力 / 83

堤外损失，堤内补 / 84

摆脱“已知” / 86
弱能胜强 / 88
“快一步”和“慢一步” / 90
时间是最容易溜走的 / 92
掌握好“度” / 94
要求过高易受挫 / 96
持续工程和烂尾工程 / 98
做“有心人” / 100
青少年能做些什么? / 102
抓住“渐变” / 104
最根本的动力是祖国 / 106
选择好突破口 / 108
幸福吗? 幸福呢? / 110
全局和局部 / 112
提高含金量 / 114

展现风格和魅力 / 117

挑战人生 / 118
不做名牌的奴隶 / 120
强者的风度 / 122
给自己亮黄牌 / 124
说“不”，并不容易 / 126
我们毫不逊色 / 128
我钦佩，我学习，我赶超 / 130
血性男儿 / 132
尽情“释放” / 134
别自鸣得意 / 136

打掉优越感 / 138
尊重别人和尊重自己 / 140
要有严格的时间观念 / 142
要有闪光的语言 / 144
做净友 / 146
勇于毛遂自荐 / 148
你在我的帮助下胜过了我 / 150

去寻求快乐 / 153

排除忧郁,恢复正常 / 154
再去寻找童年的伴侣 / 156
在棋盘上直捣将帅府 / 158
活跃在运动场上 / 160
激情在沸腾 / 162
咬文嚼字,其乐无穷 / 164
去感受爱 / 166
兴趣广泛些 / 168
收藏也是项有趣、有益的活动 / 170
水中的乐趣 / 172
不要惊恐早恋的来到 / 174
“小天地”和“大天地” / 176

长着脑袋就要去思辨

人们最大的浪费是没有充分运用脑袋的思辨作用。懒于认真动脑去辨析许多现象和问题。于是常会步入误区，走弯路，犯错误，造成了损失。“学而不思则罔”。这“思”靠的就是脑袋。在用脑的时候千万不要七折八扣，更不能把它“闲置”起来，要最大限度地利用它。

（王碧晖）

“不能”与“不为”

孟子讲过这样的话——

以引用古贤
人的话揭题

“为父母折枝,语人曰,‘吾不能’,是不为也,非不能也;挟泰山以超北海,语人曰,‘吾不能’,是不能也,非不为也。”

这两句话,用了比喻和对比的方法,讲述得浅近而生动。

浅近释义

前一句说的是:对力所能及的事,你说“不能”做,其实是不愿干、不想干,并不是你没能力。

后一句说的是:面对无法办到、或无法胜任事,你说“不能”做,那你确实是无能力,并不是不愿干。

这两句话,概括起来说,就是人们对待工作、任务,有态度问题,也有能力问题,要作出区别。衡量别人是这样,衡量自己也是这样。要你做某件事,如果自己能力确不济事,那也该实事求是地告诉人家没能力去做,千万别装好汉、充内行,结果却贻误了事。同样,别人不能干的事,千万不要让他勉为其难地去做。别人不愿干的事,也不要让他勉为其难地去做,更不屑去乞求。何必呢?倒是自己要把握住:凡别人要我协助的事,属正当的,而自己有能力帮助的,应该竭力去帮助。是不是真有“爱心”,这倒是一个检验。

点出题意

力所能及的事别推诿，要努力去做好它



别人不能干的事，
千万不要让他勉为其难地去做。

“温故”未必“知新”

老师常用“温故知新”来勉励学生。该去辨析一下“温故”和“知新”之间的关系。“温故”能“知新”吗？怎样对待“温故”呢？

一项新的认识，包括人们的发现、发明，总不是凭空的，总是同人们已有的认识相联系的。因此，广义地说，人们的“知新”总是在现有的认识基础上获得的。就此来说，“知新”不能离开“温故”。“温故”是十分重要的。

但，你“温故”了，能否必定“知新”了呢？怕未必。这要看你怎样去“温故”。

像老和尚念经一样地去复诵，这不也是在“温故”吗？这样的“温故”，可以起到巩固、熟练的作用，自然也是有好处的。但，要想这样去“知新”乃至创新，怕是难矣哉。

然而，这不等于说，“温故”就不可能去“知新”。这要有意识，要创造一些条件。比如：在“温故”的过程中，不断质疑，不断引申，不断分解，不断对比，等等，把触角伸展出去，这就是在启迪萌发新意。这种状况下，才有可能“知新”。

由此看来，教师在勉励学生“温故而知新”的时候，要引导学生由此及彼，意识到要在“温故”中去拓展。

提出一个悬念

就“知新”来肯定温故的必要

简明的分析与启示

与开头呼应



“温故”怎样才能“知新”

可怕的是什么？

一位球员和他知心的球迷朋友谈到一句肺腑之言：“输球不可怕；可怕的是‘怕输球’。”这句话可是精辟又深刻，点到了要害，触到了痛处。

提出话题

真的，在球场上，水平相当的球队比赛，胜败是兵家常事。这回输了，总结研究改进一下，下回，或再下回赢回来。何足惧！而那种“怕输球”的思想负担，倒是真令人担忧和十分可怕的。

明确论点

“怕输球”是一种思想障碍，患上了它，就像被一个阴影笼罩住了，脱不了身。每开赛就必然会出现，制定方案、挑选球员、布排阵容都左思右想，顾虑重重，生怕有什么漏洞输掉了球。赛前深思熟虑当然是必须的，但这样前怕狼后怕虎还能出阵吗？球员在场上，一举一动都怕会失误丢了球，这还能显示出球队的风格吗？这不输球才怪呢！据说，中国足球队有“恐韩症”。此说虽未必科学，但，长期来，对韩之战却一败再败，不能不令人将信将疑。

作出分析

其实，许多类似的事情都一样，比如：经营失利、研讨失败、工作失误、考试失分等等，虽然令人不快，但亡羊补牢，认真对待，以后未尝不可挽回，都是可以再获胜利的。然而如果有了个“怕”字，“怕”字当头，小心翼翼，寸步难行，那就会屡战屡败，以至不战而败。在日常生活中，也有这种现象。

引伸