

——杰出中学生成功读本——
为挺进名牌大学而奋斗

树人天地专家组主创
李加臣 都艳红 执笔

优等生 法则

同心出版社

为 挺 进 名 牌 大 学 而 奋 斗

优 等 生 法 则

——杰出中学生成功读本——

树人天地专家组 主创

李加臣 都艳红 执笔

同 心 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

优等生法则：杰出中学生成功读本/李加臣、都艳红著.
- 北京：同心出版社，2003
ISBN 7 - 80593 - 798 - 2

I. 优… II. ①李… ②都… III 中学生—学习方法.
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 114586 号

主 编：李加臣 都艳红
责任编辑：李海春
封面设计：大象工作室
出版发行：同心出版社
地 址：北京朝阳区和平里西街 21 号
邮 编：100013
电 话：(010) 84276223
印 刷：中国电影出版社印刷厂
经 销：各地新华书店
版 次：2004 年 2 月第 1 版
2004 年 2 月第 1 次印刷
开 本：880×1230 1/32
印 张：10
书 号：ISBN 7 - 80593 - 798 - 2/G·388
定 价：19.00 元

版权所有 请勿转载

教 育 顾 问

- | | | |
|-----|------|----------------|
| 孙云晓 | 教育专家 | 中国青少年研究中心副主任 |
| 王极盛 | 心理学家 | 中国科学院心理研究所研究员 |
| 陆士桢 | 教育专家 | 中国青少年研究会副会长 |
| 关鸿羽 | 教育专家 | 北京普通教育研究所副所长 |
| 程鸿勋 | 教育专家 | 阶梯式学习法创始人 |
| 徐岫茹 | 心理学家 | 中国健康教育所研究员 |
| 林 格 | 教育学者 | 中国青少年研究中心特约研究员 |

赠言优生

1. 燃一注书香，给自己一个充满阳光、音乐与绿色的学习空间为大脑提供简朴而必要的营养。

2. 天赋好像自然生长的植物，需要学问来修剪。

3. 学习的最大障碍是已知的东西，而不是未知的东西。

4. 把时间花在愉快而有益的学习上，肯定会给我们带来巨大的满足。

5. 学习知识要善于思考、思考、再思考，就是靠这个学习方法成为科学家的。

6. 学习这件事不在于有没有人教你，最重要的是在于你自己有没有觉悟与恒心。

7. 要通过各种经验和向错误学习来达到目的。

8. 最重要的不是争取奖牌，而是在比赛中最充分地表现出竞技的状态。

9. 学问就是要你认真去发现事物的异同之处，学问就是辨别之术。

10. 要让书橱、书架成为你的花园和娱乐场。在那里，你能采集到果实、鲜花、香料和良药。

目 录

第一章 成为优等生的 7 种途径

- 一、命运好不如习惯好 (3)
- 二、为什么要学习 (8)
- 三、学习兴趣是可以培养的 (13)
- 四、人生之“球”往哪踢 (22)
- 五、适应——成功学习与人生的基石 (28)
- 六、先成兽身，后养人心 (38)
- 七、别让营养拖住前进的脚步 (44)

第二章 优等生的 9 种学习方法

- 一、总结经验与规律 (55)
- 二、失败的价值 (62)
- 三、把握三个基本环节 (66)

- 四、借力学习 (76)
- 五、追求专注, 追求高效 (84)
- 六、木桶理论与均衡发展 (91)
- 七、书籍开启智慧 (95)
- 八、九大名家的读书秘诀 (100)
- 九、我热爱丢脸 (108)

第三章 创造性学习的 5 个问题

- 一、赵本山的成功秘诀: 观察 (115)
- 二、人类失去联想, 世界将会怎样 (124)
- 三、走出思维的贫困 (132)
- 四、激活创造力 (140)
- 五、实践是大智慧 (147)

第四章 决胜千里的 5 种考试绝招

- 一、状元复习两大秘诀: 抓基础和正确率 (157)
- 二、如何选做复习题 (162)
- 三、考前生活与学习节奏的把握 (167)
- 四、考前心理状态的调整 (174)

五、取得高分的技巧 (189)

第五章 形成积极心态的 7 种方法

一、心理健康是健康的一半 (199)

二、积极心态的力量 (207)

三、人的最大敌人是自己 (213)

四、正确处理朦胧的感情 (217)

五、如何面对性困惑 (223)

六、增强责任感 (228)

七、让生命能够负重 (235)

第六章 全面造就自己的 5 条捷径

一、做一个真正独立的人 (249)

二、做个最好的自己 (253)

三、用自己的脑袋做事 (257)

四、性格即人生 (269)

五、笑对诱惑 (280)

第七章 搞好人际关系的 4 项基本技术 ●

- 一、协调与父母的关系 (291)
- 二、与老师建立良好的沟通 (299)
- 三、朋友的意义 (303)
- 四、心态决定交际 (309)

第一章

成为优等生的

7种途径



命运好不如习惯好

优生法则：

习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美的教育去建立一种好的习惯。

法则作者简介：

3

培根（1561年—1626年），英国著名哲学家、作家。剑桥大学毕业，后又攻读法律。1618年任大理院院长，封为勋爵。1621年因受贿被弹劾去职，在家著述。1626年由于在野外试验雪的防腐作用受寒病逝。

培根的主要建树在哲学方面，所著《伟大的复兴》具有深远的影响。他强调用试验去揭示自然规律，获得知识，我们耳熟能详的“知识就是力量”这句话就是他说的。他也因此被马克思称为“整个现代实验科学的始祖”。此外，培根还写了法律著作、历史著作《亨利第七王朝史》、幻想游记《新大西岛》和《随笔》。英国原本没有随笔这种文体，培根开创这一题材之后，随笔才在英国逐渐发展起来。

法则含义与应用例子：

良好的学习习惯对于学习效果乃至人生道路都有非常重要的影响。要想获得良好的学习效果，必须形成学习上的自动倾向，也就是说要养成良好的学习习惯。

我们常说：“学习要靠自觉。”靠自觉毕竟还需要人的意志力，而成为习惯则变成一种自动化的行动，这种习惯会自动驱使你学习。“少年若天性，习惯成自然”，说的就是这个道理。

1987年1月，75位诺贝尔奖金获得者齐聚巴黎，场面极为热烈。有记者问一位诺贝尔奖得主：“请问，您在哪所大学，哪个实验室学到了您认为最主要的东西？”出人意料，这位白发苍苍的老学者回答说：“幼儿园。”

“在幼儿园学到了什么呢？”

学者回答：“东西要放整齐，饭前要洗手，不是自己的东西不要拿，做错了事情要道歉，午饭后要休息，要仔细观察周围的大自然……从根本上说，我所学到的全部东西也就是这些。”这位学者认为，是幼儿园培养了他良好的习惯，而这种良好的习惯帮助他出色地完成了学业，并进而影响到他的科学研究，促成了自己一生的成功。

我国著名数学家陈景润小时候酷爱读书，被伙伴们称为书呆子。伙伴们一天到晚在外边跑，陈景润则不一样。他也和伙伴们到池塘玩，但玩一阵子，便回家读书。同学们有时边读书，边讨论、打闹。陈景润一读书便十分专注，

周围的声音很少能干扰他。

其实，陈景润这样做并不是有意约束自己，而是从小养成了良好的读书习惯。到时间不读书，会觉得少点什么。无论坐在哪里，顺手都抄起本书。读书和求知成了他生命的一部分。这种良好的学习习惯帮助陈景润顺利地掌握着文化知识，并以优异的成绩读完小学、中学，考上大学。而小伙伴们，大多中学没毕业便辍学了。

学习习惯在每一位学生成长中所处的位置与作用都十分重要。**良好的学习习惯是不断提高学习能力和学习成绩的保证。**我国著名教育家、文学家叶圣陶甚至这样说：“教育就是习惯的培育。”英国著名教育家洛克也强调：“良好的习惯是成功的开始。”他认为，青少年要想学习好，首先应养成良好的学习习惯，并在身上固定下来，养成克制各种不良欲望的能力。一旦形成良好的学习习惯，它就具有自动化的作用，不需要别人的时刻提醒，不需要自己的意志努力。

名人成功规律和教育学研究显示，从幼儿园到初中，是一个人养成良好的学习习惯的重要时期。这一时期，如果能够养成良好的学习习惯，则该学生今后的学习会事半功倍。

良好的学习习惯的养成需要老师和家长的指引，更需要学生刻意的自我约束，自我训练，长期培养才能形成。以下是对一些高考状元们学习习惯的概括：

1. 养成良好的读书习惯。从自己感兴趣的书读起，多

读书，读好书，从中体会获取知识的乐趣。逐步掌握略读、精读等读书方法。重要的是不要总看电视、玩游戏，利用各种时间去读书。读书的书目最好请老师和家长推荐。

2. **勤于观察。**善于观察、思考生活中的事物，观察是前提，没有观察便没有发现。思考是保证，没有深入的思考与分析，观察中独特的、有价值的部分不能得以发现，观察的兴趣也不能持续。

3. **善于集中注意力，劳逸结合。**专心学习，不一心二用。该玩时尽情玩，该学习时则专心致志地学，这是提高学习效率的关键。外面的诱惑很多，养成学习第一的习惯，同时进行适当的文体锻炼。

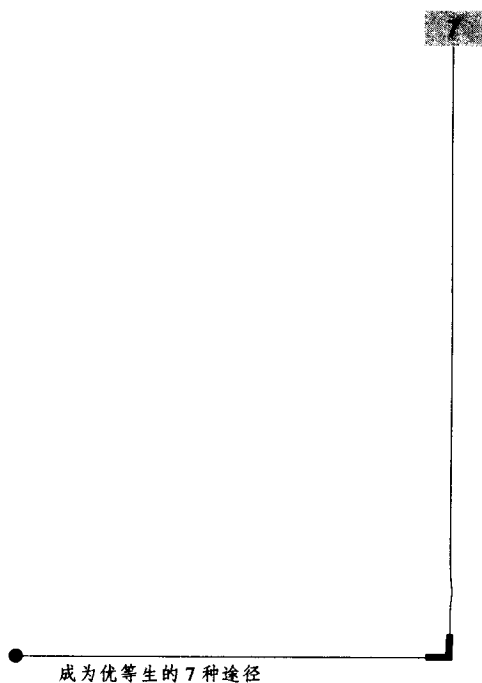
4. **善于质疑。**善于发现问题并提出问题，是创造力的开始。深入的学习往往是在不断的质疑和提问中得来的。自己不明白、不理解、不会的就要问。觉得其他同学甚至老师说的不对，要勇敢地提出，可以与他们进行辩论，自己对了要坚持，不对改正就是了。不要迷信任何人，也不要全部相信书本。

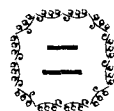
5. **学会自学。**学习越深入，年级越高，自学就越重要。一个人不会自学，相当于一个孩子不会走路，始终不能成为一个独立的学习和探索者。在学习上，要坚持预习，比老师先走一步。

6. **善于将知识融会贯通。**许多知识是彼此关联的，要善于将看似彼此分散的知识融会贯通，举一反三。

7. **有效管理自我。**学会控制自己的情绪、照顾自己的

起居生活。合理支配时间，按照有张有弛、劳逸结合的原则，对学习和生活进行合理安排。有效培养自己的社交能力，结交益友。





我为什么要学习？

优等生法则：

就个别人说，他的行动的一切动力，都一定要通过他的头脑，一定要转变为他的愿望的动机，才能使他行动起来。学生的学习活动也一样，他们是否积极去学习，为什么去学习，乐意学习什么，学得怎么样，都跟学习动机有直接的关系。

法则作者简介：

恩格斯（1820—1895），马克思主义创始人之一，马克思的亲密战友。出生于德国莱茵省的一个纺织工人家庭。中学毕业后经商。1841年，恩格斯到柏林服兵役，并在柏林大学听课，开始研究哲学。1841年，恩格斯与马克思结识，建立了深厚的友谊。后来，共同创立了科学社会主义理论。他们合著了《德意志意识形态》、《共产党宣言》等著作，恩格斯本人也撰写了《反杜林论》、《路德维希·费尔巴哈和德国古典哲学的终结》等大量光辉著作，并在马克思逝世后，整理马克思遗稿，出版了《资本论》第二、三卷。