



教子书

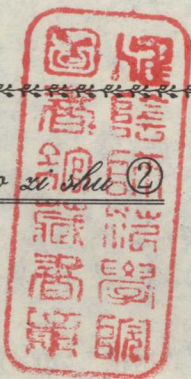
素质训练指南

Jiao Zi Shu

吉林文史出版社
吉林音像出版社

1109350

教子书 *jiao zi shu* ②



素质训练指南

丁华民 志 敏 主编



淮阴师院图书馆 1109350

吉林文史出版社

吉林音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

教子书/丁华民主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-285-X

I.教... II.丁... III.教育—丛书 IV.G.218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080151 号

教 子 书

丁华民 志敏 主编

吉林文史出版社 出版发行
吉林音像出版社
北京潮运印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:60

2006年3月第1次印刷

ISBN 7-80702-285-X/G·218

全套(12册)定价:260.00元

目 录

提升学习素质	(1)
勤奋是成功的基石	(1)
热情的穿透力	(11)
学习的快乐	(19)
好奇心激发创造力	(29)
志向是学习的“马达”	(36)
插上想象的翅膀	(45)
自我约束 至关重要	(52)
不要忽视礼貌	(56)
合作是互动的助推器	(65)
诚实是最重要的原则	(74)
驾驭学习环境	(84)
与老师交流	(84)
善于规划学习科目	(93)
创造学习条件	(101)
从高中到大学的过渡	(109)

提升学习素质

勤奋是成功的基石

从定义来看，真正的学生学习很努力。如果你不努力学习，你就不是一个真正的学生，你要么是个天才，要么是个懒汉。我们当中的绝大多数人必须通过努力学习而不能依靠天分来实现自己的理想，所以要在学习上取得像在其他事情上一样的成功，需要艰苦的工作，有时候是极其艰苦的工作。然而，一个好消息就是努力学习能带来很好的回报。

每一个领域都同样需要努力。即使最有才华的人，也必须努力掌握艺术的基本知识，完善技巧，学习他们需要知道的东西。例如，钢琴家、小提琴家和数学天才，他们的才能如此出类拔萃以至于我们称之为天赋，好像他们的才智是先天赋予的，而不是通过努力工作得来的。事实上，即使这些学生，也必须通过坚持不懈、不遗余力的努力奋斗，才能熟练地演奏乐器，或者实现数学上的突破，有时候这些工作使他们感到厌烦，常常使他们筋疲力尽。

因此学习是反对放纵和怠惰的。它需要持续不断地努力，需

要集中注意力，需要集中思想和持之以恒的毅力——所有一切具有挑战性的要求。虽然学习能够给你带来极大的快乐和回报，但是，在实际中学习是沉闷的，学习的快乐来自于学习的结果，很少来自于学习活动本身。学习的好处常常在不可辨明的未来才可以见到。因此学习与我们的商业文化颂扬的所有的物质胜利是截然相反的。

克服你的弱点

像运动员看待训练或像演奏家看待练习一样来看待学习，对你是有帮助的。你需要像这样孜孜以求的事业心，如果你在需要的地方不能集中你的注意力，比如说，注意手的摆动，以便你更有力地打出棒球，或者注意指法练习，以便你在钢琴上能够迅速而准确地弹出音阶和连奏音，那么你的表现就不能达到能力的巅峰。

学习与此道理相同。一旦你认清了自己的弱点，你就应该努力去消除它，或者弥补它。

让你的强项支持你去克服你的弱项。如果你是一个网球手，在你没能很好地发反手球之前，你不应该努力去完善你已经是强有力的正手球。同样，作为一个学生，在你差劲的写作能力得到提高之前，你不应该集中精力去提高已经很熟练的数学技能。在这两个例子中，当你依靠你的优势集中精力提高你的薄弱环节时，你会做得更好。这样一来，你能够提高你的整体能力水平，变成一个各个方面能力都很强的学生，能更好地去迎接挑战，达到你打算追求的目标。

但是不要躺在你的桂冠上停止不前。一旦你发现曾经难做的事情变得比较容易了，就给你自己树立一个新的、更难的挑战。

你在一些曾经得到“C”的课程上开始得“A”了吗？那么现在就让你的精力转向那些你仍然得“C”的课程吧，努力学习，把你的分数提高达到“A”的水平。你会说这不是常识吗。是的，确实这样，但是你很容易自欺欺人地想，在达到一个目标的过程中，你已经尽力而为了。这永远不是事情的真相。生活永远不会这么轻松。

对自己要诚实。直率地说出你的缺点，不要害怕。提醒你自己你知道得最少的东西就是你需要知道得最多的东西。告诉你自己要做成最麻烦的事情就需要你集中精力和提高自己。当你知道你已經能够比以前做得更好时，没有什么事情比这件事更让人感到快乐了。但是，如果你试图欺骗你自己，那你就不能享受到这种快乐。

不管你是否喜欢听，如果你要做一个优秀学生，你就需要勤勤恳恳和持之以恒。你在学校的时候努力学习就像一个明智的投资：投资增加，利润增长，红利就越滚越多。

努力学习有两大好处。第一个好处就是获得知识——虽然通常你不能预见知识的价值，因为知识的意义和用途有不可预测性，这是知识让你感到苦恼的一面。第二个好处是知识创造的产品，它们包括有助于给我们的世界提供舒适、健康和安全的发明创造，以及对我们的生活于其中的各种条件是怎么来的之理解。汽车、电梯和电脑不是由懒惰、迟钝的大脑创造出来的，莎士比亚的戏剧、罗蒙勃兰特的绘画和爱因斯坦的相对论也不是躺在席梦思上创作研究出来的。我们也许会说，学习就如伟大的发明家爱迪生曾经对天才所下的定义那样，天才就是1%的灵感加99%的汗水。爱迪生想提醒我们，我们正在享受和从中受益的天才成就来自于他们心智的不停努力。所有的学习也一样：需要勤奋，懒

我们的父母过去常常告诉我们，努力学习累不死人，但我们不信。至少我们坚信刻苦的工作使许多牺牲者受到了伤害和摧毁。例如，它使我们不能和朋友呆在一起，或做其他我们喜欢的事情。我们最终认识到，在任何环境下，没有人喜欢令人疲惫不堪或精神崩溃的劳动，但是，如果艰苦的工作怀着某种明确和有利的目的，那么人们是愿意做的。

努力学习的学生可能对成功抱着欣赏的态度，而学习不努力的学生总体上看则较少欣赏自己的成功。这条规则也有一些例外，但是对这条普遍原则来说，如果愚笨的人和懒惰的人取得成功，有才智的人却失败了，那是很罕见的。如果你有志攀登知识的顶峰，取得成就，那么一步步向上攀登，而不是坐等长出一对翅膀一步登天，可能是一个好主意。

就像进行刻苦的体育训练一样，努力学习的动机是多种多样的。有些人是出于自豪，有些人是为了追求更高的分数；其他一些人受老师的影响，或者课程本身的挑战性和复杂性激起了他们的兴趣。不管是哪一种情况，你需要一个学习的好理由。当你拥有了学习的动机时，这个动机不是强加给你的，你就做好学习的充分准备了。如果你能够紧紧抓住这个动机，并把它变成你的目的和努力工作的理由，这样它才有可能使你一直坚持做你的工作，比在老师的督促下和父母的警告下学习要有效率得多。

然而，设想你自己正在努力学习是不难的，尽管你没有做到这一点，或者至少认为你正在力所能及地努力学习，尽管你能够做得更好。因为学习需要一种特别的刻苦工作，它是一种脑力劳动，因此特别难以持续不断地进行下去，例如，它就好比连续不断地把一个球投进一个铁圈子里，或者跳过比自己的头还要高的篱笆难得多。我们的意思是什么呢？

职业上身居要职。也许他们才华横溢，但是更有可能的是他们交了好运。不管是哪种情况，他们常常承认自己失去了那些用功学习的学生所获得的利益：宽广的知识面和更深刻的理解力。他们就是这样一批人，经常可以听见他们说自己希望在学校时学习更加勤奋一点；他们在后来的人生岁月中进行学习时，常常由于太迟而不能学得更好。他们希望能够早一点学习——努力学习能够获得生活必须提供的最高报酬：理解生活本身。那——不是名誉或财富——就是你必须努力学习的原因。

我们知道天赋、能力和技能不是平均分配的。一个人可以手到擒来，另一个人却是困难重重。一门课让你厌烦得智力无法发挥出来，另一门课却是永不枯竭的惊奇和快乐的源泉。同样，正如不同的课程吸引不同的人，勤奋地学习意味着不同的事情适合不同的人。努力学习的能力常常取决于一个学生的环境、性情，甚至是学生所上的学校。

以一个认真的学生进了一所着重于体育运动的学校为例。这所学校的学生喜欢运动和在篮球队打球。而由于她总是想去图书馆学习，在班上要胜过别人，想进入一所好大学，所以其他学生老作弄她。因此，她不得不克服一个环境与此不同的学校的学生不必面对的意外干扰。比如，这个学校的校长把体育运动放在一个合理的位置上，在他看来，在学校中没有比学术工作和学术成果更重要的东西，他能保证做到学校的优秀学生奖学金获得者和大学体育联合会冠军的足球队在学校门外的公告牌上平起平坐。在这样一所学校中，其主要的着重点放在激励和尊重对知识的追求上，这个学生在学校中有更加轻松的学习时间，她会得到更多的尊重和成就。但是，像她呆的这所学校，不爱玩耍成了一个缺点，因此她的学校不能帮她成为一个她想做的学生。

情没有用处。有价值的东西大都来之不易。从另外一个角度说，如果你认为学习的代价很高，那么试试无知吧，将会使你付出更高的代价。

只有通过学习——只有通过像有目的的阅读、记忆、研究和写作这样必要的行动，你才能充分应付生活中变化不定的方方面面的事情。你可以通过阅读报纸和看电视学到很多东西。但是，你从中得到的是一种信息，与知识不一样。你上学是为了学习怎样把信息转化成知识和理解，不仅仅是为了记住一些事实，或者“拾取”已经为人所知的零零碎碎的知识。

一旦你有足够的知识观察到你从未想象或从未经历过的理解上的、感情和精神上快乐的新境界，你就能够全身心地投入更加艰巨的工作，而且能够比你曾经想到的做得更好。你无需和你的老师作对就可以做到这一点，就像几个世纪以前一帮学生对付他们的老师，神圣罗马帝国宫廷中的哲学家约翰·斯科特思·埃瑞奇纳那样，因为约翰试图迫使学生思考，他的学生用笔刺死了他。

那个故事震惊了每一个学生，也使每一个老师小心翼翼。总的说来，在我们当中没有人，不管他是否年轻，不管他是不是学生，喜欢辛辛苦苦地工作。绝大多数人倾向于憎恨任何压力，不管它是来自于父母的，还是来自于老师的，这些压力迫使我们去与我们本性中的懒散和安逸作斗争。这样一来，我们不是与自己作斗争，却与别人作斗争。那种抵抗可能进行过一段时间。我们可能幸免不会犯下谋杀罪——正如约翰的学生所做的那样。但是那些没有利用机会刻苦学习的学生最终会遭到失败。

勤奋确实不能决定一切。如有一些天赋甚高的人无需累断脊梁骨就能取得很高的成就，另外一些“成功”人士在学校中没有勤奋学习，也不严格要求自己，却家财万贯，或在他们所选择的

学习要求你坚持不懈地努力，保证你的思想集中在你正在学习的东西上面

如果没有坚强的意志，似乎人的思想对一件事接触一次就会掉头走开，对任何事情的关注根本维持不了几分钟。你突然发现自己在做白日梦，或者观看同学不听老师讲课却正在东张西望扮鬼脸，或者由于理解的困难，你不能把注意力放在听课上，尽管你愿意这样做。由于种种原因，我们当中的许多人不得不聚集起几乎是超人的力量去把思想牢牢定在当前的学习任务上。那就是你作为一个学生所面对的最大的挑战：你要聚精会神，一门心思放在被要求学习的东西上，特别是当你的思绪更愿意在百万里外的地方漫游的时候。你的老师对此知道得一清二楚，当你的思绪飞离课堂神游银河的时候，他们有丰富的经验捕捉到你一动不动的走神的眼光，他们也理解你要把注意力放在听课上所遇到的困难。但是不要指望他们负责任地把你的注意力吸引回来，你必须靠自己的努力。

最艰苦的事情是你必须独立学习

当你进入高中阶段时，你要靠自己学很多东西。在大学里，你在课堂里的学习时间会更少。你的绝大多数大学同学都在图书馆、实验室或其他地方学习，你唯一的朋友是你正在学习的书本。学习是单个进行的，观点不会自愿地穿越书本和头脑之间的空间。你必须自己在这一点上努力，没有人一直在你的屁股后面追着你干，你只能靠自己，也没有其他人去验证你是否一直坚持学习。

为什么老师要逼你努力学习

优秀的老师当你在他身边时，他时时刻刻地向你发出挑战，而真正优秀的老师即使不在你身边的时候仍在向你提出挑战。他们自己做过学生，知道你也许宁愿做其他事情也不愿学习，因此，他们用满腔热情和无怨无悔的鼓励竭力战胜你的偏好。这也许让你感到沮丧，你对他们为什么一定要逼你刻苦学习感到不理解。但是，如果他们不这样干，那就是失职。

如果我们说得不错的话，你是希望学习的，那么你愿意你的老师让你放任自流，不给你布置作业，在课堂上不讲别的光讲故事，然后给你一个在早些年被称为“绅士分数”“C”？不认真的学生喜欢宽松的老师。优秀的学生则希望能够推动他们进步的老师，期望老师能给他们最多的东西。你确实注意到你最好的老师一直移动成功的目标线，正好在离你达到的目标的不远处，正好在离标志着他们不断推动你、拉动你，去达到、超过你曾经想到过的额外一两码的目标，推动你去不断加强与你自己的斗争。

他们不断给你压力，努力推动你前进，但是他们不是虐待狂，而是体现了一种利他主义精神。他们努力推动你是为了你，而不是他们自己。你在学习上的进步就是他们的快乐，因此，不会出于仁慈而对你宽松一点。你的老师为了你而使学习变得很艰苦，因为他们必须这样做，因为这是一个优秀的老师唯一能够进行教学的方式。

如果你仔细观察他们，你会发现你的老师如何通过他精心设计的计谋来吸引你去努力学习，例如，他们力图唤醒你对事物的好奇心，以便你被课程所吸引，你自己将竭尽全力去寻找更多的东西。他们要求你重写论文，而不是随便地给一个低分数，因为

他们比你更清楚地知道，如果你花更多的功夫，你能够提高你的写作水平。

这样的刺激能够为你创造奇迹。但是你的老师的计策所起的作用也只能到此为止了。他们为你设计了预定目标，他们的真正目的是把一种推动你自己的终生习惯灌输给你，并最终使它变成你自己的东西。

**你要在学习上超出教师对你的要求，勤奋
是最明显的和最有效的**

当你比教师对你的要求更加勤奋时，你可以选择你想学的东西来学习，你会改变你的思想去适应新的兴趣。绝大部分的学习任务只代表你的老师认为你必须知道的最少的一部分。谁能对此感到满足？当你准备靠自己拓宽任何学科的知识面时，你要比学习任务的要求更深入地探究这个学科领域，寻找你感到满意的理解途径，或者按照你自己的好奇心来学习，这时，学习任务在你的心中将会激起跟理解一样多的冥思苦想。了解了这件事情，就不会产生一种无所不知的满足（和自欺欺人）感，你将会不知不觉想去抓住事情的实质。

努力学习需要组织计划

每一个努力都需要时间，想学到比安排给你的学习任务更多的东西就需要更多的时间。那似乎太多而难以一一满足。毕竟，如果你在高中，你已经至少每一个星期要有 30 个小时放在课堂上，然后剩下的一点课后时间可能还要做一些工作。在大学里，课堂上的时间减少了，可能一个星期 14 个小时左右，但是学习

任务所需要的时间比高中时增加了，要求提高了，而且你还必须做兼职工作帮助支付你的教育费用。作为一个学生，你也许不能在40小时内做完你的学习作业，而这是一个成年人一个星期的常规工作量。因此，如果你要尽可能地做一个优秀的学生，那么，就要给学习安排一个时间表，这是无法避开的事实。

当有人超过你的时候，这就会使你更易于去努力工作，鼓励你，使你不懈地追求那个目标。做一个学生的麻烦，是在大部分时间里你没有这样的领跑者。你不得不在没有监督和独立的情况下完成你的绝大部分工作，独自工作会使你感到孤独。但是这意味着你拥有为你自己的教育负责的自由权利，你能够享受到这种责任感所带来的快乐，如果你真正承担起这种责任的话。

所以，尽管你有权利去逃避和忽视你的学习，你也有权利全力以赴，做一些真正的工作。无论何时何地，我们赞成这种独立性；因为我们相信，每一个人有自我决定的权利。但是，自由尺度的挑战在于你必须考虑你自己的最大利益和制定你自己的纪律，即自律，它总比强加给你的那种纪律要好得多。

建议：倾听和观察！

倾听和观察，那就是说，学习是一种积极的而不是消极的工作。它需要条件。为了学习某种东西，你必须集中注意力。你必须对你面前的东西竖起耳朵，睁大眼睛，聚精会神。我们当中绝大部分人只有处在清醒状态，才能听得清、看得见。但是，当你下定决心要努力学习时，你必须利用所有你能够放在学习上的精力，把仅有的观看和倾听能力转化成有意识的努力。对你来说，学习不是仅仅听听别人说什么，而是要注意力集中地聆听他们正在说什么，不是仅仅看看别人做什么，而是要深入观察他们正在

做什么。

不要消极地接受，而要积极地吸收。懒惰不是方法。在学习中，你必须与你所遇到的一切事情作斗争，永远不要让它逃过你的注意。只有这样，你所学的才会变成你自己的东西。

倾听和观察那些教你的人，好像你正在与他们谈话一样。不要仅仅舒服地坐在那里，记下他们所说的，而是要与他们进行默默地对话。他的评论真正的含义是什么？他那样做是什么意思？

把你所观察到的和聆听到的整合进你的知识当中去。这样做，才能使许许多多的信息在你已经拥有的知识土壤中扎下根来，否则，它们只不过是洒落在岩石上的种子，有可能被第一阵风吹走。

热情的穿透力

我们得承认，对大多数人来说，学习是一件辛苦的事情，绝大部分工作没有一点乐趣。但是有办法把学习变得比你想象的更加轻松和愉快，如果你培养一些学习的基本素质，你就能够做到这一点。其中一个办法就是对学习抱着热情的态度，这样你会发现学习是有趣的、刺激的，甚至是快乐的。这就需要一种特殊的也许是新的方式来看待你正在做的工作。

尽管学习本身存在困难，但是学习就像是爱。在你和一个所爱的人想共度一段时光前，你们之间必须有点吸引力，有点神秘感，因此，同样你在学习之前，你必须对一个主题、学科或者一个问题感到有一股吸引力。

必须有一些东西能够把你吸引到你所学的东西上去，这也许

是你想从一门课程中发现更多的东西的好奇心，或者课程对你的特别吸引力，或者你所尊敬的一个人对你的督促，他要求你去学习更多的东西。也许你了解到了课程的重要性。也许你明白了知道这一点将在有些方面对你有益处。也许你只是发现它很有趣。但是，毫无疑问，如果没有“这些东西”，如果没有这类感情，你最好制造一个，如果想从学习中获得最多的东西。

有时候我们讨厌一门课程。我们憎恨被逼着去学我们厌恶的东西。我们不喜欢上学，我们愿意付出任何代价逃出课堂。这事不常发生。但是，长时间保留这种思想状态有一个严重的后果，那就是浪费不可能再回来的机会，在班上不能跟上进度，怀疑所学的东西，或者产生停止学习的愿望。

尽管遇到一个不好的老师，但是仍要学习

绝大多数老师尽量使自己令人感兴趣和乐于助人。大多数老师保留对他们所教的课程的热情，他们能够把热情和知识传授给你。但是有一些不称职的老师，就像有些学生一样，他们在课堂上像一条离开水的鱼一样无精打采，除了课程以外似乎一无所知，或者不能把他们知道的东西传授给你。如果你发现自己在班上碰到这样的老师，你该怎么做？

首先，避免做你不该做的事情。在不好的老师的车下放烟火，或者举着牌子在学校的操场上举行抗议活动，敦促学校解雇他，诸如此类的事情会让你陷入麻烦之中。总之，这类行为将无助于你去学习他打算教的课程。因为你最终的目的就是要学习那门课程。

行动首先要保护你自己的利益。当你面对一个不好的老师时，你可能不得不更多地依赖课本和其他与课程有关的书。你需

要自己去学习，发现课程包含哪些内容。尽可能依靠自己学习更多的东西，寻求其他老师（也包括图书馆）的帮助，使你自已安于暂时的坏运气，在这样的条件下尽可能多地获得知识。

依靠同学的支持和帮助。不要向他们抱怨，而要努力和他们一起学习，和他们交流观点和知识。这是弥补不称职的老师给你造成的不足的好方法。在学校里，你需要建立和装备一个自己的学习空间。你为自己所创造的东西必定比别人为你建立的东西有趣得多。

最重要的是保持一种积极的态度，即使是魔鬼本人充当你的老师；你认为自暴自弃就能够惩罚一个不称职的老师，这种想法大错特错。差劲的老师才不在乎学生的成败，因此他们对你努力做的或者没有能力做的事情不太放在心上。所以，要使你自已满意，而不是他们。

在这样的困境中，你该做什么呢？在一门你不忍受的课程中，或者在你一度宁愿做任何事情也不愿学习的时候，你怎样努力去发现有趣的东西，也许是深深引起你兴趣的事情，或吸引你智慧的事情？你怎样能够充分理解你的处境，使你能够从一件看似是坏的事情中发掘出一些好的因素来。

正如生活中的大多数事情一样，这些问题没有一个简单的答案。最容易的解决办法就在于老师能够用他们的课程来吸引你——尽管你开始十分讨厌，能够引导你愉快地走在通向知识殿堂的道路上。也许你非常幸运地发现这样使人人迷的老师，他能够教你而不需要你自己的努力。也许灵光一闪，你意外地变成了一个对你认为你憎恨的课程充满热情和献身精神的人。如果那样的话，你将不必付出如此多的努力。

但是古话说的好，如果愿望是匹马，那么叫花子就会骑马。