

相信自己**是**优秀的

每一个学生都应具备的
成长理念



XIANGXIN ZIJI
SHI
YOUXIUDE



张一哲 / 著

一线老师的呕心之作
一本从实践中得来的学习秘笈
一件提高你自信的利器

成绩上不去不是因为笨，通常是因为你没有掌握正确的学习方法



清华大学出版社

相信自己**是**优秀的

每一个学生都应具备的

成长理念

张一哲 / 著

清华大学出版社

北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

相信自己是优秀的：每一个学生都应具备的成长理念 / 张一哲著.
— 北京：清华大学出版社，2013.9

ISBN 978-7-302-32378-5

I. ①相… II. ①张… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 093764 号

责任编辑：张立红 史 涛

封面设计：周晓亮

版式设计：方加青

责任校对：杨 军

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：清华大学印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：9.75 字 数：240 千字

版 次：2013 年 9 月第 1 版 印 次：2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元



第一章 把握学习方向

人生是一次没有回程票的旅行，而宝贵的青春时期则又是这一旅程中风景最靓丽、最朦胧却又最关键的一站。

腹有诗书气自华	2
莫自废武功	5
勿让果树开谎花	8
学问无副科	11
言之无文，行而不远	14
当心网络中的陷阱	17
不可偏离的航线	19

第二章 掌握常规学习方法

学如弓弩，才如箭镞；识以领之，方能中鹄。

学贵有方	24
预习的方法	28
听课的方法	32
及时复习	38
作业法	42
系统复习法	47

学问学问，不懂就问	51
红襟鸟的教训	55

第三章 提高学习信心

所谓的能力，只不过是一种精神状态，你能够做多少，取决于你想做多少，你就是你认为的那种人。

相信自己是优秀的	60
先别谈“天才”	64
汗水不会白流，付出就有回报	66
轻履者行远	78
管住自己就是才	82
用自信激发潜能	88
滴水之力	92
冲出自卑是坦途	95

第四章 坚定学习意志

现实一再告诉我们：好多事情看似高不可攀、坚不可摧、牢不可破，但你只要决心攻难克坚、勇往直前，问题往往会迎刃而解。事过之后回头看看，也不过尔尔，没有趟不过去的河、迈不过去的



相信自己是优秀的 
每一个学生都应具备的成长理念

坎、翻不过去的山。

学问无法速成	102
在压力下茁壮	105
答好“坚持”这张试卷	108
梅花香自苦寒来	111
自制是一切成就的出发点	114
落后下的坚持	117
从凌晨4点的哈佛图书馆说起	121
给精神补补钙	124

第五章 敢说敢干就有才

甘罗敢说敢干，十二岁便被封为上卿；毛遂在
三年的门客生活中一直默默无闻，大胆自荐之后，
立马脱颖而出、一鸣惊人！

年轻的朋友，你呢？

敢于展示自己	132
敢于面对敢于竞争	135
站起来就有收获	137
给自己一次机会	143
考场一搏	149
王侯将相宁有种乎	152

第六章 自强是立世之本

世界上没有人会支持你的一生，父母也不是永远的依靠，还是下决心自强自立吧！

依赖没有出路，奋斗才有光明.....	156
贫不可怕，可怕的是贫而无志.....	159
要有敢吃“天鹅肉”的志气	162
风物长宜放眼量	165
“成功文化”难育成功	167
莫给终生留遗憾	170
时间与人生.....	173
生活要求你多强，你就得多强.....	177

第七章 砥身砺志成大器

花草的种子先要穿过沉重的泥土才得以在阳光下微笑，小鸟要经过跌打失去无数根羽毛才能够锤炼出凌空的翅膀。

不经磨炼，焉当大任	182
父母的“唠叨”	186
鸟长成鸵难飞翔	190
补上“这一课”	196

教育与尊重.....	200
踏平坎坷成大道	204
没有规矩，不成方圆	207
井淘三遍出好水，人受调教武艺高	211

第八章 吃的学问，穿的智慧

俭朴不是窘迫下的选择、匮乏中的无奈，而是一种思想，一种追求，一种无需珠宝衬托、富华点缀的境界。

当心“美味”	224
一杯清水解干渴	228
拒绝宿舍的“一杯水理论”	231
勿让时装成羁绊	234
“星迷”之迷	236
名牌不等于尊严	240
解好花钱这道题	243

第九章 人际关系中的 ABC

宽容、大度、尊重、礼让是人际互动中不可或缺的因素，它们的琴弦一经触动，到处会洋溢着团

结友爱的合唱曲。

作有风度的君子之争	250
海纳百川，有容乃大	253
为什么不说“对不起”	257
脸红的心里未必有鬼	261
退一步海阔天空	265
为他人说句话	269
白沙在涅，与之俱黑	272
种什么，收什么	276

第十章 给力的思想观念如同一笔储蓄

思想是无形的，但它可以使我们的生活发生有形的变化，甚至沧海桑田、地覆天翻。

问问自己	280
别说“这与我无关”	282
敬畏规则	287
评选风波	291
一篇分量超重的文章	296
莫随他人论短长	302

A black and white illustration of a person standing and holding a large, dense cluster of hearts. The hearts are of various sizes and are arranged in a way that they appear to be floating or being held up. The person is small in comparison to the large cluster of hearts.

第一章 把握学习方向

人生是一次没有回程票的旅行，而宝贵的青春时期则又是这一旅程中风景最靓丽、最朦胧却又最关键的一站。



腹有诗书气自华

在现实生活中，有关负责的说法有许多：为自己的话负责，为自己的行为负责，为家庭负责，为社会负责，人们对这些说法是非常熟悉的；至于当老师的为学生负责，当大夫的为病人负责之类的说法，人们也不感到陌生；说到为自己的面孔负责，很多人不仅感到陌生，恐怕也难以理解，生就的骨头长就的肉，人一生下来脸型或长或短或方或圆就已经定型了，怎么还得为其负责呢？

这是不是一种荒诞不经的论调呢？

不！美国总统林肯对此有独到的见解。

林肯的一位朋友曾经向他推荐某人为阁员，林肯却没有用。朋友问他为什么不用？

林肯回答说：“我不喜欢他那副面孔。”

“啊！这太苛刻了吧？他不能为自己的面孔负责呀！”

“不！一个负责的人应当为自己的面孔尽职尽责。”

林肯的话并非无稽之谈。相传东汉末年，一个匈奴人出使中原，丞相曹操想，自己身为一国之相，貌不惊人，不足以威震藩邦，于是，他让一

个身材魁梧、相貌出众的随从假扮“丞相”，自己则充当“随从”会见匈奴使者。

会见结束后，曹操派人问匈奴使者：“大汉‘丞相’给您的印象如何？”

“恕我直言。”匈奴使者满脸不屑地答道，“原以为泱泱大国之相必定是个了不起的人物，没想到空有一副好皮囊。我以为‘丞相’手下的那个‘随从’才是真正的英雄。”

是啊，有些人看似相貌平平，但在其容貌上却显露出一种难以言表的风度、一种见之忘俗的气质、一种无形的力量。这些东西并非天生的，而是后天形成的，正是这些后天形成的东西，才使其平凡的面孔平添异彩。曹操文韬武略无所不备，天文地理无所不晓，一生壮志凌云、豪情万丈，这些东西能不在他的面孔上显露出来吗？

由此看来，“为自己的面孔负责”的说法，不但说得通，也完全行得通。

人的面孔虽然不能像捏泥塑土那样将其改变形状，但的确因日常的所思所为而改变。知识的广度、思考的深度、经验的密度……这些后天积累的东西无时无刻不在塑造着人的面孔，使其魅力渐增、风度迷人。

日本经济学家、教育学家小泉信三在其《读书论》中写到：“好多例证告诉我们，精于一艺或完成某种事业之士，他们的精神面貌自然具有凡庸之士所无的某种气质与风格。读书亦然，读书而懂得深入思考的人，与全然不看书的人相比，他们的容貌当然不尽相同。”

他还说：“读书时将精神集中于书上的每一个小字，眼睛就会产生特殊的光芒，使其容貌变得与别人不同。其实，此事不仅限于眼睛的光芒，潜心熟读伟大作家、思想家的巨著时，的确会使一个人变得与别人不一样，这当然也会显现于一个人的容貌上。”

我国古代大文学家苏东坡对此有更精辟的论述：“腹有诗书气自华”。

看了以上文字，你有什么感想呢？是否觉得知识也是一种化妆品，是任何有形的化妆品都无法比拟的？

化妆品改变的是一个人的外观，知识增添的则是一个人的内涵；敷面点唇、簪金戴玉，其作用只是单一的、暂时的点缀，而知识在你容貌上的反映则是一种永恒的魅力。

这种由知识育化而成的魅力不像涂在脸上的脂粉须时时小心、天天费神，它不怕雨淋，不怕汗冲，一旦形成就永不褪色，并且在任何时候都是人生的给力。这并非浮夸之言，试想一下，当你走出校门想找一份称心的工作而站在用人单位的主试者面前时，当你置身某种场合而试图引起他人注目时，你是否意识到不凡的气质、富有魅力的风度会助你一臂之力，使你得到意想不到的收获？

相信你会意识到，更相信你会羡慕那种永不褪色的魅力。那好，当早晨精心为自己打扮时，当在商店里挑选中意的化妆品时，别忘了还有一种无形的化妆品——知识！



莫自废武功

试卷发下来以后，张涛看了又看，怎么也想不通那道 10 分的问答题明明与习题集上的标准答案一模一样，连一个标点符号都不差，怎么老师才给了 2 分呢？同样一道题，同桌却得了 8 分。

老师走进教室后，他气冲冲地问：“老师，我这道题做得不对吗？”

“对呀。”老师看到他满脸怒容，决定先稳住他再说。

“做得不好吗？”

“好哇，很好。”

得到老师肯定的答复之后，他脸上的怒气消了大半，但仍然不理解老师的评分标准：“那您为什么才给了我 2 分，却给了我同桌 8 分？”

“因为你的题是直接复制习题集上的答案，而你同桌是自己做的。”

“怎么做重要吗？”

“不重要吗？”老师反问他一句，“学习既要追求结果，也要看重过程，这就如同烤面包一样，必须亲自动手，一道工序一道工序地去做，才能学到制作面包的技巧。但你却不是亲自动手做，而是把别人烤好的面包直接拿过来。这种学习方法看似是学习的捷径，其实是学习的歧途；看似省时省力，其实在自废武功。”

老师看到张涛的脸色恢复了常态，决定趁热打铁：“人家制作的面包

膨松可口，你知道怎么制作的？”

“不知道。”

“各种原料的比例是多少？”

“不知道。”

“为什么面包表皮是薄薄的一层？”

“不知道。”

“加什么原料，烤多长时间才能使面包表皮呈均匀的金黄色？”

“不知道。”

“人家使用的酵母是鲜酵母、干酵母，还是速效干酵母？”

“不知道。”

“人家制作的面包使用的是一次发酵法还是二次发酵法？”

“不知道。”

“一个面包的成本是多少？”

“不知道。”

“什么都不知道，给你2分少吗？不错，你同桌做的题确实存在许多问题——有错字，有别字，有词不达意的地方，有语言不通顺的句子。但这是他自己做的——是他自己亲手制作的面包；虽然制作的不尽如人意，但他努力的方向是正确的，制作的程序是科学的，工序是完整的；他知道各种原料的比例是多大，使用的是什么酵母，采用的哪种发酵方法，发酵时的环境温度有多高，烤面包的时间有多长……再次制作的时候，就会以此为鉴，或改进制作方法，或改变原料比例，或更换发酵方法。经过一次、两次、三次……慢慢地，他就掌握了制作面包的技巧。

“自己不动手，把别人制作好的面包直接拿来，你能掌握制作面包的技巧吗？”

“不能。”

“许多知识一通百通，你同桌掌握了制作面包的技巧之后，就能制作出很多新品种——面粉面包、全麦面包、杂粮面包、水果面包、夹心面包、软质面包、硬质面包、脆皮面包、松质面包……这一些你能做到吗？”

“不能。”

“你同桌能做到，你为什么做不到，是智商低？不是，是因为学习方法不对。”

这时，老师既是对张涛也是对全班同学讲道：“许多同学平时做作业，就如同把别人烤好的面包直接拿来，习题集上有答案的抄答案，没有答案的在课本上这里抄一段，那里摘几句，东拼西凑，移花接木，长此以往，思维得不到锻炼——不开阔，不灵活，不深刻；学习能力踏步不前——18岁的人，15岁的学习能力。遇到问题别人很快就能想出解决的办法，他们却愁眉苦脸、一筹莫展。

“更令人叹息的是，一些同学明明被照抄照搬式的学习方式废了武功，却把学习落后的原因轻率地推给脑子，从此心安理得地放弃努力，致使学习一落再落，以至上十几年的学走出校门连封求职信都写不好。这种由学习方法不当导致的损失，不是一两句话就能说清的。

“由此可见，那种照抄照搬式的学习方式不是学习的良方，而是学习的歧途。学习的正途就像烤面包那样，亲自动手，躬身而行；不断地探索制作技巧，不断地总结制作经验，不断地改进制作技术，不断地优化制作工艺……只有这样，也只能这样，才能由生到熟，由拙到巧，循序渐进，步步登高——最终成为面包制作大师。不然，永远与大师无缘！”



勿让果树开谎花

无论是期中还是期末，考试之前，老师总是反复强调：不要作弊，要考出自己的真实成绩。可是总有那么几个同学把老师的话当耳旁风，做“纸条”，制“小抄”，然后怀里揣兜里塞带到考场作弊。通过这种手段得到的分数有什么用呢？纯粹是掩耳盗铃、自欺欺人。

考试对每一个同学来说是压力也是动力。学习是一种艰苦的脑力劳动，在学习的过程中，人人都面临着勤与懒的考验。考试的目的之一就是督促每一个同学及时复习巩固已学的知识。如果通过作弊就能轻而易举地得到一个不错的分数，平时势必会放松努力；平时不努力，考试的时候又想通过作弊过关，这样循环下去的后果是可想而知的。

不错，个别同学通过作弊也能拿到毕业证。但是，这样的毕业证能有多大的价值呢？它如同果树上的谎花，中看不中用，好看不结果；如同一杆银样镗枪头不能在战场上拼杀；如同一只纸糊的船经不得风雨见不得波浪。

据《韩非子》记载，齐宣王爱听吹竽，又好讲排场。为他吹竽的就有三百人，他常常叫这三百人一齐吹竽给他听。有个南郭先生，根本就不会