

◎ 姚建明 编著

# 像科学家一样学习

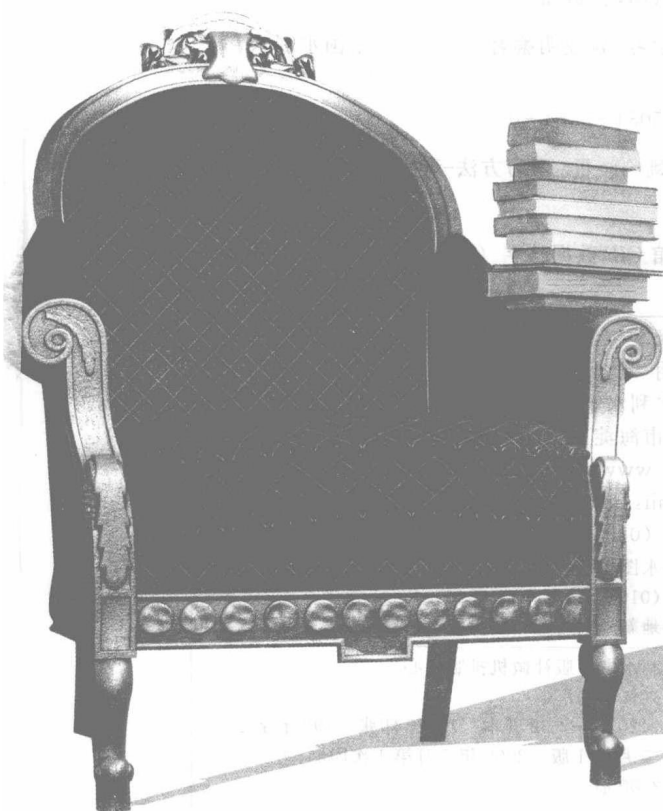
在常人眼里著名科学家往往是“高高在上”，  
我们只知道成功以后的他们，  
对他们的成长过程则知之甚少，或根本就不去了解。



中国水利水电出版社  
[www.waterpub.com.cn](http://www.waterpub.com.cn)

◎ 姚建明 编著

# 像科学家一样学习



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

## 内 容 提 要

本书是为了使大家能够去快乐地学习而编写的。学习是人类生存的必要手段和过程。终身学习是我们提倡的学习理念。在本书中你能看到在你的学习过程中所遇到的熟悉的东西,能了解到在学习过程中需要注意和总结的地方。通过介绍科学家的成长过程,你能体会到以学习者为中心的學習的重要性,能认识到必须要摆正学习者、教育者和学习环境三者之间的关系才能更好地学习。

无论你现在是学生、教育者还是其他人,都能从本书中有所收获。所以,本书的读者对象应该是全体学习者,或者说是我们每一个人。因为,我们都需要终身地去学习,以适应人类的发展、社会的进步和自我的需要。

### 图书在版编目(CIP)数据

像科学家一样学习/姚建明编著. —北京:中国水利水电出版社, 2009

ISBN 978-7-5084-6464-0

I. 像… II. 姚… III. 学习方法-青少年读物 IV.  
G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 053912 号

|      |                                                                                                                                                                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名  | 像科学家一样学习                                                                                                                                                                                                               |
| 作 者  | 姚建明 编著                                                                                                                                                                                                                 |
| 出版发行 | 中国水利水电出版社<br>(北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038)<br>网址: <a href="http://www.waterpub.com.cn">www.waterpub.com.cn</a><br>E-mail: <a href="mailto:sales@waterpub.com.cn">sales@waterpub.com.cn</a><br>电话: (010) 68367658 (营销中心) |
| 经 售  | 北京科水图书销售中心(零售)<br>电话: (010) 88383994、63202643<br>全国各地新华书店和相关出版物销售网点                                                                                                                                                    |
| 排 版  | 中国水利水电出版社微机排版中心                                                                                                                                                                                                        |
| 印 刷  | 北京市兴怀印刷厂                                                                                                                                                                                                               |
| 规 格  | 140mm×203mm 32 开本 7.125 印张 192 千字                                                                                                                                                                                      |
| 版 次  | 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷                                                                                                                                                                                      |
| 印 数  | 0001—3000 册                                                                                                                                                                                                            |
| 定 价  | 16.00 元                                                                                                                                                                                                                |

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换  
版权所有·侵权必究

# 序

人存在于社会面临最大的问题就是生存。而学习是一种人类生存所必需的过程。学习是需要兴趣的，生存也一样，但生存更需要的是动力。有人就生存的动力作了总结，他们从个体到社会乃至整个宇宙被分为六种：第一种动力是渴望以自我的形式存在的推力。人们努力尝试以一个个体来生存，努力使自己变成一个独立的个体，让自己长久达到生存的最高境界。第二种动力是渴望以未来时代存在的推力。这包括两个方面：性和家庭单位，包括对小孩的养育。第三种动力是渴望以团体的一分子来存在，而个体本身也具有这个动机。第四种动力是以作为人类这个物种的形式生存。所有的人种加起来就是第四种动力。第五种动力是渴望为了所有的生命形态而生存的推力。这包括全部具有生命的东西，不管是动物或是植物，以及任何由生命直接引发的事物。这是个体自己努力生存以使得生命得以延续。第六种动力是渴望以物质宇宙的形式存在的推力。这也是来自个体的驱动力，是为了让物质宇宙的各个成分——物质（matter）、能量（energy）、空间（space）、时间（time）——我们称之为 MEST——得以提高生存性。个体其实就具有一股想要物质宇宙生存的推动力。

无论是个体的发展，还是社会共同的进步，好像都能在以上的六种推动力中有所体现。而且，你有没有感觉到，你的学习能力越强、你的知识越丰富，你所具有的推动力就越大，为社会、为人类也是为了你这个个体所作出的贡献也就越大，我们不就觉得更加欣慰吗？

我们每个人都做过学生，都有过许许多多的老师。大家回忆一下自己的学生时代，我们在集中精力学习知识时，是不是犯过这样或那样的错误。我们有机会改正吗？我说有，这就是我写这本书的目的之一。现在强调的是“终身学习”，我们只要坚持它，就总有机会重新学习、重

新开始。当然，不去重新开始、不去浪费时间，不是更好吗？这也是我写这本书的目的之一，将自己或其他人多年来好的学习经验总结起来，让其他人去借鉴和体会，以期大家在学习的过程中多走“直线”。在书中我特别强调了“三位一理”的学习理念，就是要提醒大家，学习是一个长久的、灵活的、可调节的过程，在这一过程中只要你充分把握好了：以学习者为中心，理清楚学习者、教育者和学习环境三者之间的关系，更重要的是坚持“终身学习”的学习理念，那学习绝对就是一件快乐的事情。

“像科学家一样学习”。这能做到吗？想想很难，但也很容易，通过对科学家们的深入了解，我深深地体会到：科学家们都要有要获得成功的坚定信念；科学家们即使“天资聪颖”，他们还是在刻苦、努力地学习；科学家们每个人都有自己学习的“高招”，有适合于自我学习的方法。科学家们懂得如何利用学习环境；科学家们知道如何获得别人更好的指导；科学家们了解认识世界的难度，但他们有更大的雄心；科学家们通过正确的学习，可以达到别人不能达到的高度和领域。这些都是靠“天才”吗？我不禁想起了许多个科学家在成功之后讲给大家的话：“成功是99%的努力加1%的天才”，还有爱因斯坦的明言“A + B + C”……

类似介绍科学家的书真是太多啦。自己从小就读，在准备书稿的这段时间里更是读了许多。所以，自己在写作之初就力求要有“新意”，要使读者有真正的收获。如何办到呢？我从学习的基本过程谈起，从我们大家都熟悉的东西入手，让你感觉自己也能总结出一些学习体会和学习经验之后，再去看看科学家是怎样成长和学习的，是不是学习的境界会提高一步呢？科学家能取得他们相应的成就，我们也能够通过学习得到我们的收获。最后，让我们一起去快乐地学习吧！

作者 姚建明

2009年2月16日

于浙江舟山

# 目 录

## 序

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>第一章 “三位一理”的学习理念</b> | 1  |
| 一、以学习者为中心              | 2  |
| 1. 自信是开始学习的第一步         | 3  |
| 2. 大目标与小目标             | 4  |
| 3. 学习需要心态              | 6  |
| 4. 把别人的变成自己的，用旧的消化新的   | 9  |
| 5. 考试也需要学习             | 12 |
| 6. 完整地认识自己             | 14 |
| 二、教师不是“红蜡烛”            | 18 |
| 1. 教师的地位和作用在不断地变化      | 18 |
| 2. 合格教师的“座右铭”          | 22 |
| 3. 教师会永远年轻             | 24 |
| 4. 课堂教学点滴              | 25 |
| 5. 教师是黑暗中的一盏指路灯        | 27 |
| 三、书、书、书——环境的作用         | 29 |
| 1. 见多识广                | 29 |
| 2. 广义的书                | 30 |
| 3. 人生也是一本书             | 32 |
| 4. 自己的书                | 32 |
| 四、终身学习——最好的学习理念        | 33 |
| <b>第二章 自己设计未来</b>      | 38 |
| 一、离神越来越远的巴甫洛夫          | 38 |
| 1. 世界上第一位诺贝尔生理学和医学奖获得者 | 38 |
| 2. 主动地改变自我             | 40 |
| 3. 巴甫洛夫：《给青年们的一封信》     | 42 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 二、两次诺贝尔奖得主鲍林 .....                             | 44  |
| 1. 生物大分子研究的先驱 .....                            | 44  |
| 2. 我早就是一名科学工作者了 .....                          | 46  |
| 3. 《20 世纪的科学怪杰——鲍林》一书的前言 .....                 | 49  |
| 三、伦琴从小就任性 .....                                | 53  |
| 1. 伦琴发现了一种“看不见”的射线 .....                       | 53  |
| 2. 我知道画画的人，但是不能告诉你 .....                       | 55  |
| 3. 伦琴：《科学家：名副其实的理想家》——就任维尔茨堡<br>大学校长时的讲话 ..... | 58  |
| 四、受神话故事“引导”的克里克 .....                          | 59  |
| 1. 他的“别名”叫 DNA .....                           | 59  |
| 2. 他读儿童百科全书长大 .....                            | 62  |
| 3. 沃森和克里克 .....                                | 64  |
| 五、大家“公认”的天才坯子薛定谔 .....                         | 69  |
| 1. 量子波动力学的创始人 .....                            | 69  |
| 2. 他是品学兼优的学生 .....                             | 71  |
| 3. 薛定谔：《科学思想泛论》 .....                          | 73  |
| 六、一定要提到的爱因斯坦 .....                             | 77  |
| 1. 2005 世界物理年为他而设立 .....                       | 78  |
| 2. 爱因斯坦是一个复读生 .....                            | 79  |
| 3. 爱因斯坦：《培养独立工作和独立思考的人》 .....                  | 82  |
| <b>第三章 明师指路</b> .....                          | 87  |
| 一、酷爱大自然的达尔文 .....                              | 87  |
| 1. 生物进化适者生存 .....                              | 88  |
| 2. 哥哥朋友黑人教授都曾是他的老师 .....                       | 89  |
| 3. 达尔文：《对我的智力的评估》 .....                        | 98  |
| 二、受博士指导的中学生——玻恩 .....                          | 104 |
| 1. 晶格动力学之父 量子力学的先驱 .....                       | 105 |
| 2. 他和老师亦师亦友 .....                              | 108 |
| 3. 玻恩：《我的见解》 .....                             | 111 |
| 三、与父亲一同下班回家的费米 .....                           | 117 |
| 1. 他建立了第一座可控原子核裂变链式反应堆 .....                   | 118 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 2. 玩伴、朋友、老师三位一体 .....                                     | 119 |
| 3. 冯·卡门：《玻尔、费米、爱因斯坦印象》 .....                              | 123 |
| 四、近代科学的始祖笛卡儿 .....                                        | 131 |
| 1. 全才的科学家 .....                                           | 132 |
| 2. 大学校长和他是莫逆之交 .....                                      | 134 |
| 3. 笛卡儿：《一个新世界的描述》 .....                                   | 137 |
| 五、从不拘泥于教科书的费曼 .....                                       | 140 |
| 1. 《费曼物理学讲义》让学生和老师都爱不释手 .....                             | 141 |
| 2. 中学老师说他“早熟” .....                                       | 142 |
| 3. 费曼：《教授的尊严》 .....                                       | 145 |
| 六、师出名门的李政道 .....                                          | 154 |
| 1. 作为中国人他获得了诺贝尔奖 .....                                    | 155 |
| 2. 中学时学校聘他作“小先生” .....                                    | 156 |
| 3. 李政道：《科学的发展——从古代中国到现在》 .....                            | 159 |
| <b>第四章 肥沃的土壤</b> .....                                    | 163 |
| 一、不断与哥哥竞争的海森堡 .....                                       | 163 |
| 1. 他提出了“测不准原理” .....                                      | 164 |
| 2. 在中学里，每个老师都喜欢他 .....                                    | 165 |
| 3. 海森堡：《科学真理和宗教真理》——1973年3月在慕尼黑接受巴伐利亚天主教科学院瓜尔迪尼奖的演说 ..... | 167 |
| 二、一生都有朋友的玻尔 .....                                         | 179 |
| 1. 原子结构的始作俑者 .....                                        | 179 |
| 2. 他和弟弟的人缘都很好 .....                                       | 181 |
| 3. 玻尔：《人类知识的统一性》 .....                                    | 183 |
| 三、“学，而后知不足”的丁肇中 .....                                     | 188 |
| 1. 丁——丁粒子 .....                                           | 188 |
| 2. 他的父母都是教育家 .....                                        | 190 |
| 3. 丁肇中：《应有格物致知精神》 .....                                   | 193 |
| 四、兴趣广泛的奥斯特瓦尔德 .....                                       | 196 |
| 1. 物理化学的创始人 .....                                         | 196 |
| 2. 父母亲支持他的“科学实验” .....                                    | 197 |
| 3. 奥斯特瓦尔德：《我如何成了化学家》 .....                                | 199 |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| 五、第一个获诺贝尔奖的日本人汤川秀树 .....                            | 204 |
| 1. 他预言了介子的存在 .....                                  | 204 |
| 2. 哥哥的意志品质感染了我 .....                                | 205 |
| 3. 汤川秀树：《科学家的创造性》 .....                             | 208 |
| 六、历史永远不会忘却的科学家诺贝尔 .....                             | 213 |
| 1. 艰难的成才之路 .....                                    | 214 |
| 2. 勇敢者的事业 .....                                     | 215 |
| 3. 流芳百世的遗愿 .....                                    | 216 |
| 4. 诺贝尔：《关于设立诺贝尔奖的遗嘱》——拟定于 1895 年<br>11 月 27 日 ..... | 217 |
| <b>参考文献</b> .....                                   | 219 |

## 第一章 “三位一理”的学习理念

学习是一种快乐。如果你发现你不能在学习体验出快乐来，一般来讲会有两种可能。一个是你这个人出了问题，比如，你的智力跟不上学习的要求了；你的意志力不能克服不利的环境了；也可能是你根本就没有了“进取心”。另一种可能就是你的学习方法出了问题，也就是说你不会学习了，不知道如何利用自己的能力了，不清楚自己有没有潜力了或者是不清楚自己的潜力在哪里。对大多数人来说，是后者的问题。实际上，学习方法的好坏不仅影响到你的学习效果，而且还会影响到你的学习兴趣。我们都在说：兴趣是最好的老师。你对学习连兴趣都没有了，就更谈不上去享受学习的快乐了。

我一直相信“天生我才必有用”的说法。大概有95%以上的人，是没有什么智力上的差异的，那留下的5%或者是天才或者是天生的愚智，应该不是我们本书谈论的范围。那在芸芸众生中为什么还会有各种各样不同的人呢？我们这样来看，首先，我们把每个人的智力看成一条高低相差不大的水平线，也就是说大家的“总智力水平”是相当的，但是这条“水平线”是有高低起伏的，有些人可能这方面比你突出，那他一定有其他方面不如你，这就是“天生我才必有用”。大家想想马拉多纳，他的球技可以说是世界一流，而他的人际交往能力却很是一般。我们一定比不上他的球技，但可以在人际交往方面比他做得更好。其次，我们一生中最难做到的事情就是充分地发现自己。你暂时没有突出的成绩或者是一时的“技不如人”，那可能是你根本就站在了错误的“起跑线”上，你还没有认识到自己的“长处”，还没有充分发掘自我。大家都在讲我们国家的“高考”制度是千军万马过独木桥，这样一过，无形中也加大了我们发掘自我的难度。我



一直很欣赏法国高等教育的“选拔”方式，“高中”毕业后大家都可以进大学学习，但是在大学中每年都有差不多 50% 的淘汰率，而那些被淘汰者我认为并不是失败者，反而他们可能是幸运儿，想想看，可能你的优势在工程方面，可你阴差阳错地上了医学院，当然是你被淘汰了；但如果真的把你“淘汰”到一所技术学院，难道说你不是幸运儿吗？第三，天上不能掉“馅饼”，也不会有免费的午餐。如果你身上具有某一方面的天分，但是你没有很好地努力，或者你努力了而你的学习方法有问题，或者你不能够持续地学习新东西，你也不会有出色的成绩。

学习的作用和目标，我想大家都是清楚的。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉……”我们从很小就知道。而且，过去一直认为学习的目的是掌握知识，知识就是力量，现在的观点更进一步地告诉我们学习是一种能量储备，是你生存的必需。如果你不再认真地学习新东西，那就应了现在社会上说得最多的一句话“你不理才、才不理你”。

学习方法各种各样，因人、因地、因时而异。学习的要求也会随社会的、家庭的和个人的变化而改变。但是，我认为在我们学习的过程中最最重要的就是要体现出“三位一理”的学习理念。“三位”就是学习中处于最重要地位的三个方面，即学习者、教育者和学习环境，可以把它们视为主体位、客体位和媒介位。如何理清三者的关系，把握好三者的地位和各自的作用，发挥好三者的合力效应就是我们要探讨的主要问题。“一理”就是“终身学习”的理念。人类在不断地进步，社会在不停地发展，知识在快速地更新，如果我们认识不到终身学习的必要性，那被社会所淘汰这个残酷的现实也就是必然的结果。

## 一、以学习者为中心

学习是一种过程，不是一种目的。通过学习我们可以增强自己的自信，培养自己适应社会的素质，锻炼自己解决各种问题的能力。大自然的规律就是适者生存，这对人类来说同样适用。所



以，通过学习提高自己才是学习的根本要旨。而以学习者为中心就是体现我们学习的要旨。在“三位一理”的学习理念中，学习者永远是第一位的。但这只是在学习的目的中体现出来，而在学习的过程中，我们还是要结合学习者、教育者和学习环境三者的合力。

### 1. 自信是开始学习的第一步

前面我们提到过：天生我才必有用。所以，我们大家都不会无所事事地活在人世中。每个人都有过很多的人生理想，但它们中的大多数都没有实现。这其中一个很重要的原因就是缺乏自信，自己缺少成功的信念。实际上，每个人的世界都在他的头脑中，每个人都是生活在他自编的地图世界里。我们是凭着大脑里对世界的认知去处理每一件事的。因此，改变一个人头脑中的世界，这个人对这个世界中事物的态度便会有所改变。所以，树立成功的自信心是事业成功的第一步，也是学习开始的第一步。

古代马其顿国王、著名的军事统帅亚历山大从小非常自信，热爱学习，他有一个优秀的品质，就是充满了好奇心。他的老师是鼎鼎大名的亚里士多德。他受到老师的启发，对医学、自然现象、物理学、地理学以及动物学都非常感兴趣。他热爱亚里士多德甚于爱他的父亲，因为他觉得后者仅仅给予了他生命，而前者却满足了他很多的好奇心，教会他怎样做一个高贵的人。有一次，他在阅读《荷马史诗》时，亚里士多德问他：“亚历山大，你最大的愿望是什么？”亚历山大毫不犹豫地回答：“我希望长大以后有我祖先们的业绩。我要率领大军，走到世界尽头。”亚历山大从小就对世界版图怀有好奇心。执政之初，一次他指着世界版图问他的大臣们：“马其顿的背后是什么？”大臣们告诉他：“是群山。”他又问：“群山的背后呢？”大臣们答道：“是海洋。”亚历山大问：“海洋的背后呢？”大臣们答不出来，都认为这个问题太怪了。而亚历山大自己喃喃自语道：“是亚细亚庞大的波斯帝国”。



当波斯帝国的使臣来访时，他问得最多的是波斯帝国的地理、人情和世态等，一次也没有问到过著名的巴比伦空中花园。波斯帝国的使臣惊叹道：“这个孩子才真是一个伟大的国王，而我们的国王不过徒有钱财而已。”

亚历山大不到 30 岁就建立了一个地跨欧、亚、非的世界大帝国。拿破仑曾这样评价他：“亚历山大是历史上最伟大的军事天才。”恺撒则说：“亚历山大是世界之王”。而这一切都是建立在亚历山大从小就具有的坚强的自信之上的。一个人从小就有一个明确而崇高的愿望，并且不怕艰辛和善于动脑，勇于进取，不断地付出努力，他一定能够取得骄人的成绩。

有这样一个小故事。在同一天，一个人乘坐了两次出租车，遇到了两个都爱唠叨的司机，第一个司机让他一天的心情都不是很愉快，因为他听到这个司机说了许多烦心的事，也勾起了他自己很多的烦心事；第二个司机让他有一个好的心情回到了家里，因为他看到了一个乐观、向上、懂得调节自我的司机。让他懂得了心情是可以调节的，信心是可以自己树立的，世界是可以改变的。

相信只要有学习的信心，就没有办不到的事情。

## 2. 大目标与小目标

我们每个人都有自己宏大的人生理想。但是，我们自己也都很清楚，许多的理想要实现它们实在是太难啦！实际上，理想并不是不能实现，也不是太难了。而是某些理想从一开始你就认为不可能实现，这样“它们”在你心里就“夭折了”，这是自信心的问题；某些理想我们是在尝试着去实现，但由于计划不周而“胎死腹中”或“中途夭折”，这就属于没有设计好自己的学习目标。学习也是人生的一大理想，谁不想很好地学习这个世界呢？谁不想通过学习自己成为一个成功者。那为什么有人即使是抱着很高的热情去学习，还会失败呢？我们说，学习是一个过程，而且是一个长期的、不断变化着的过程。既然学习只是过程，那么通过过程我们就需要达到一定的目标。一般来讲，我们首先想到



的是长期的也就是大的目标，但是，许多人脑子中只是有了大目标，而没有实现的手段，更重要的是他没有制定好那些组成大目标的小目标。所以，他也很容易失败。

我们知道物质是由原子组成的，任何一件大的物品我们也总能把它拆成部件。所以，学习的大目标也是由许多小目标所构成的。实现大目标好比是船在大海中向着自己的目标航行，而实现小目标则是在航行过程中船长、船员的每一个动作。实现大目标的过程可能比较长，实现过程中也比较不容易看到成果，这样可能会降低你的“兴奋度”、影响你的学习兴趣。而实现小目标的过程相对比较短，我们很容易看到自己短时间内工作的成果。这样，无论是在心理上还是体现在实际的学习效果中都是有积极作用的。尤其是对学习不好的学习者，他们最大的问题往往不是在智力上，而是在心理上，在对学习的自信心上。如果他能正确地认识到大目标是由小目标所构成的，先实现几个小目标，有一定的“成就感”，激发出本身的学习兴趣，那他就会走上学习的正确道路。

比如，你想创办一家公司，头脑中想的可能是公司的规模有多大，员工多少，每年多少的营业额，多大的利润……但你优先想到的应该是创办公司所需要的资金准备。你大致算了一下，应该要 10 万元。这可能会让你打退堂鼓，但我们说你现在最好是先去作计划，把如何得到 10 万元规划一下，也就是把 10 万元的“大目标”看看能否分解为若干“小目标”。你的分解计划可能是这样：

- (1) 找个了解你又欣赏你的老板为你投资 10 万元。
- (2) 找 1 个合伙人，你们每人投资 5 万元。
- (3) 找 4 个合伙人，你们每人投资 2 万元。
- (4) 找 9 个合伙人，你们每人投资 1 万元。
- (5) 找 19 个合伙人，你们每人投资 5000 元。
- (6) 找 99 个合伙人，你们每人投资 1000 元。
- (7) 找 199 个合伙人，你们每人投资 500 元。



(8) 向银行贷款。

(9) 把你的构想卖给某个投资公司，你们合伙经营。

有这样一个神父想在一个新城镇建一座教堂，他身无分文。但是，他先列了下面这样一个计划表。

(1) 租一个学校的建筑。

(2) 租一个社区互助会的大厅。

(3) 租一间狩猎用的小屋。

(4) 向葬仪社租一间祭祀堂。

(5) 租一间废弃的谷仓。

(6) 租一间社区的交易厅。

(7) 租一个耶稣会的礼拜堂。

(8) 租一个犹太教教堂。

(9) 租一间剧场。

(10) 租一块空地、一顶帐篷和一些可折叠的椅子。

他一个个地去试，不断地尝试、排除、产生新想法。最后，他把教堂建在了剧场里。几年之后，这位神父有了固定参加礼拜的群众，于是他想建一个真正的大教堂，而且要让它成为社区的中心，成为全镇人民希望与精神的庇佑所。这次，他需要 100 万元，可他依然是身无分文。但是，你现在知道他能做什么了吧。是的，从做计划开始一步一步地走，把大目标分解为小目标。我想这个计划你能帮他做好吧！找××人出资×××万元……

### 3. 学习需要心态

“冲出亚洲”是中国足球人的梦想。唯一的一次世界杯出线是“米卢”教练带领的，他欣赏的一句名言就是：“态度决定一切”。是的，做一件事情你自己主动地去做，效果会怎样；如果你是很勉强地去做，效果又会怎样；那如果是别人强迫你去做，结果又会是什么？！

中国有一句古话叫做：人在屋檐下，不得不低头。听起来像是有一些悲观，但仔细想一下，它是一种人在一定客观环境下的适应。从积极的角度去看，我们可以把这一行动看成一种面对不



利环境的自我心理调节。大家都知道，我们国家实行的是9年义务教育制教育，就是说我们国家的每一个公民都有受教育的义务。在学习的过程中，我们学习的内容不一定是我们感兴趣的，或者学习的环境是很恶劣的，这就相当于我们学习的“屋檐”。那么，学习是必需的，而在这种“屋檐”下我们如何去改变我们的环境，以期达到好的学习目的呢？这里关键是心态，而调整好心态要有好的方法。

心态的调整最重要的就是心中始终明白自己学习的目标，从而不会放弃；第二位的是要在学习的过程中主动地去寻找能使自己感兴趣的东西；第三，可以在你学习的不同科目中，在时间上做必要的调换安排，我们大家都有这方面的经验，数学看的时间太长啦，脑子就不转了，这时不妨去读一读外语，这就好像眼保健操，其实也就是医生告诉我们的那样，看书时间太长了，眼睛会疲劳，抬起头来看一看远处的东西会是一种很好的调节。

我们都知道“兴趣是最好的老师”，所以兴趣的寻找、心态的调节应该是最需要想到和不断锻炼的。有很多人都是“球迷”，大家都有这样的体会：如果有自己喜欢的球队比赛，那恨不得把对方球队打得“落花流水”才解气，这时候你可能并不在意这场球水平的高低，你会很紧张地看下去，这就是因为你有强烈的“兴趣”。但如果今天不是“你的球队”比赛，而是两支不相干的球队，那你看球时的心态如何？首先会平静得多吧；其次，估计你对输赢并不是十分的关心。这时，如果双方的水平发挥都很出色，你可能会坚持看，但如果实在打得不好，而接下来是“你的球队”比赛，你必须要“熬下来”，你会如何办，这时就需要你作一下心理调节：你可以想象其中的一支球队你更喜欢，而强迫自己去支持它，你就会坚持看下去。可能例子举得不是很贴切，但我希望你明白心理调节的重要性。

有这样一个故事：有一个叫玛莉的女孩子，到了需要了解异性、结交朋友的年龄。可她是一个天生害羞的女孩子，眼看着周围的同伴都有了自己的恋人，就是没人约她，她自己喜欢的男孩



子她也不敢主动交往。

一天，街上一个醒目的橱窗吸引了她，里面是各种颜色的丝带和各式各样的蝴蝶结。旁边的一块牌子上写着：请挑选适合你个性的颜色和式样。玛莉在橱窗旁留恋了很久，这些都是伙伴们经常戴的，它们的确很漂亮。可妈妈让不让戴呢？我戴上会引人注意吗……

这时，售货员拿着一条带绿色缎带的蝴蝶结走过来对她说：“亲爱的，这个对你再合适不过了。”“啊，不，我不能戴那样的东西。”玛莉回答道，但同时她却渴望地靠了过去。女售货员显得惊奇地说：“呀，你有这么一头可爱的金发，又有一双漂亮的眼睛，孩子，我看你戴什么都好！”。也许正是售货员这几句话，玛莉把带有绿色缎带的蝴蝶结戴到了头上。“哎呀，很好，它好像是专门为你准备的。”女售货员又提醒她“向前戴一点，抬起头来，呀，这个世界上没有人比你更有权力戴它。”“这个我买了！”玛莉说。她自己都感到自己现在说话的音调有些不一样。“如果你在集会、舞会……”售货员还在说，可玛莉把钱一放，回头就向门口冲去，速度是那么快，差点撞到一位顾客。

她继续飞快地跑着，好像是有人要从她的头上抢走蝴蝶结。跑过了一个街区她才停下来。出人意料，玛莉跑到了卡森咖啡馆门前，她意识到她开始就一直想到这儿来的。这儿是镇上每个姑娘都知道的地方，因为伯特——大家都喜欢的一个好小伙每个星期六下午都在这里。

他果然在这里，手边有一杯已经冷掉的咖啡，他并不想喝它（莉妮刚把他甩了）。玛莉在柜台的另一端坐了下来，也要了一杯咖啡，伯特感觉到什么，转身朝她望过来——玛莉笔挺地坐着，昂着头，意识得到，非常意识得到头上的那个绿色缎带的蝴蝶结。“嗨，玛莉！”“唔，是伯特呀！”玛莉装出惊讶的样子说，“你在这儿多久了？”“整个一生。”他迈步向她走来，“等的正是你。”“奉承！”玛莉说。她很能感觉到头上蝴蝶结的存在！

不一会儿，伯特在她身边坐下，看起来似乎他刚刚注意到她