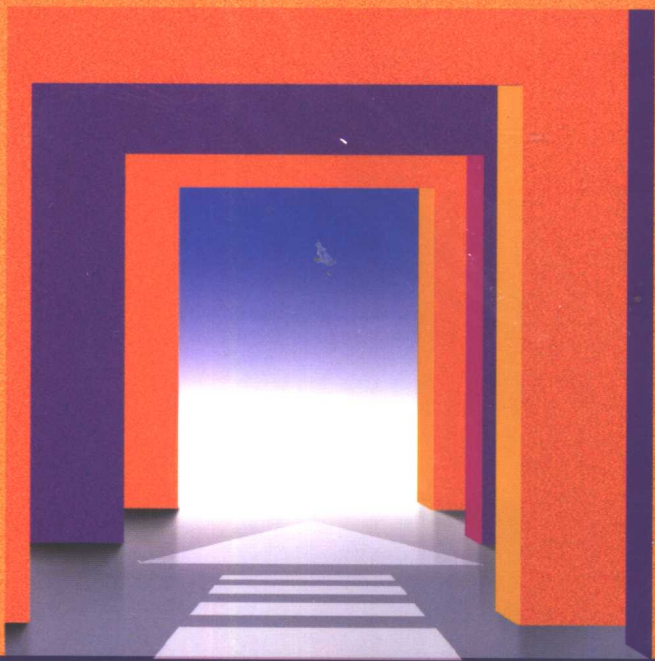




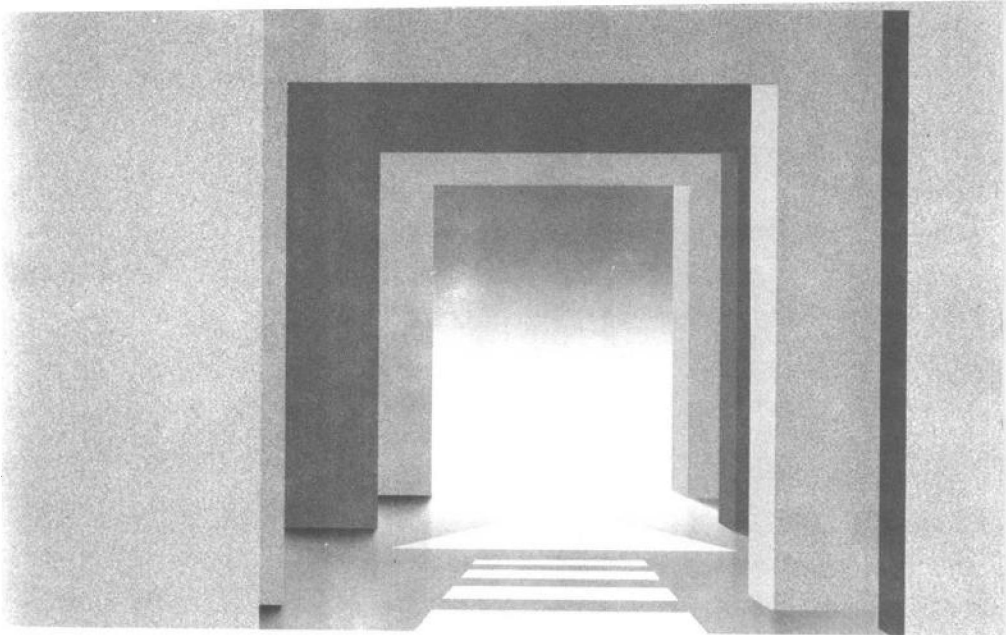
做成功的学生

BEING SUCCESSFUL STUDENT

中小学生 · 家长 · 教师必读

• 主 编 张 明 霞

杭 州 出 版 社



做成功的学生

BEING SUCCESSFUL STUDENT

中小学生 · 家长 · 教师必读

● 主 编 张 明 霞

杭 州 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

做成功的学生/张明霞主编. - 杭州:杭州出版社,2002.3

ISBN 7-80633-388-6

I. 做... II. 张... III. 素质教育-中小学-教学参考资料 IV. G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 096624 号

责任编辑 袁弘煦

封面设计 陆 洲

做成功的学生

张明霞 主编

(版权所有 侵权必究)

杭州出版社出版(杭州市体育场路 286 号 电话:85066612)

杭州余杭人民印刷有限公司印刷

浙江省新华书店经销

开本:850×1168 印张:9.5 字数:220 千

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80633-388-6/G·231 定价:18.00 元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换)



编著 王妙琳 章元霞 潘灵玲
袁梅红 张明霞

前 言

做成功的中、小学生,不仅是每个接受义务教育的学子,也是他们的家长和教师的迫切愿望。

究竟怎样才能成为一名非常成功的中、小学生呢?

《做成功的学生》一书,在指导中、小学生及其家长、教师如何向这个方向努力方面作了异常可贵而又有成效的探索。本书构思布局独特,其内容涵盖了成功教育的方方面面。从少年儿童生理、心理的发展到现代教育观念、方法、环境的变化,从对智商教育的重视到对情商教育在更高程度上的关注,都一一涉及,用通俗而科学的语言为少年儿童及其家长、教师指明了一条可以马到成功的胜利之路。

本书不同于一般素质教育书籍的很突出的特点是,寓深刻、抽象的教育原理、哲理于十分具体而生动的情景事例中。它的每个章节中,都包含了成功教育方面正和反的案例,并从其中分析提炼出成功教育的规则和方法。文章深入浅出,生动活泼,潜移默化,亲切道来,毫无八股腔,可读性很强,所提出的问题和解决方法非常中肯而又方便读者操作。总之,本书给了中、小学生一

个非常有力的支撑点,帮助他们顺利走出成长的烦恼,教会他们给自己画一幅“成功的自画像”,从小将自己培养成走向成功的强者。同时,本书也给培养孩子的家长和教育学生的教师开了一张“成功的药方”,不仅能使孩子们从“分数教育”的囚笼中解放出来,也使大人们能站在新的高度,用开阔的视野和深邃的远见来指导、教育好自己的孩子和学生。所以说,本书是一本适合广大中、小学生和家长、教师阅读的不可多得的好书。

本书的主编和所有的编写者都是从事九年制义务教育的优秀校长和教师,她们很早就介入了对少年儿童的成功教育,在此领域有着丰富的实践经验和执著追求。本书既是她们对中、小学生成功教育的深入思考,也是她们对子女和学生奉献的一颗真挚的爱心。

当您读完本书掩卷思考时,您一定会有同感。

编 者

目 录

前 言	(5)
第一章 良好的心理素质,叩开成功之门	(1)
1.1 保持积极的情绪	(1)
1.2 培养诚实的品行	(7)
1.3 勇敢地面对挫折	(12)
1.4 塑造坚强的性格	(17)
1.5 享受快乐的阳光	(24)
第二章 学会协作,铺设成功的基石	(29)
2.1 开启心灵的门锁——合群	(29)
2.2 学会交往的艺术	(36)
2.3 心灵嘴巧依靠不断锻炼	(44)
2.4 严以律己,宽以待人	(50)
2.5 捧出我心换你心	(58)
第三章 成功垂青有准备的头脑	(64)
3.1 拥有一个独立的头脑	(64)
3.2 丰富的想像——知识的源泉	(68)
3.3 走进神奇的科学殿堂	(74)

3.4	让音乐的旋律托起快乐的人生	(81)
3.5	背诵之中出才子	(89)
第四章	修身养性从小做起	(99)
4.1	从助人中寻找快乐	(99)
4.2	做文明的小天使	(103)
4.3	良好的品质从小培养	(109)
4.4	爱妈妈才能爱他人	(112)
4.5	宽容是种美德	(117)
第五章	重视非智力因素的培养	(122)
5.1	梅花香自苦寒来	(122)
5.2	快乐天使在心中飞翔	(128)
5.3	发现真正的我	(132)
5.4	打开成功之门的钥匙——求知欲	(136)
5.5	保护珍贵的好奇心	(140)
第六章	快乐地学习,让梦想插上翅膀	(145)
6.1	攀登书籍的阶梯	(145)
6.2	打开你的大脑	(149)
6.3	创造性地学习——掀开学习新篇章	(153)
6.4	让分数与能力并驾齐驱	(157)
6.5	克服考试焦虑症	(162)
第七章	参加健康有益的读书娱乐活动	(168)
7.1	书籍——成长伙伴	(168)
7.2	游戏——玩中长本领	(175)
7.3	休闲——快乐十分钟	(183)

7.4	电视——良师益友	(188)
7.5	旅游——生命的投资	(193)
第八章	健康的身体是成功的保证	(201)
8.1	保持健康的大脑	(201)
8.2	拥有灵巧的双手	(204)
8.3	拥有健壮的四肢	(210)
8.4	拥有充沛的体力	(214)
8.5	激发右脑潜能	(220)
第九章	给你成功的支点	(225)
9.1	画出成功的自己	(225)
9.2	自我造就的强者意念	(230)
9.3	培养一等的身价	(235)
9.4	强者快半拍的奥秘	(239)
9.5	不可疏忽的突破点	(243)
第十章	走出成长的烦恼	(249)
10.1	案例 A 封闭的心灵	(249)
10.2	案例 B 嫉妒的小虫子	(252)
10.3	案例 C 小陈的心结	(255)
10.4	案例 D 班上来了位新女生	(259)
第十一章	成功素质测试	(264)
11.1	你给人的第一印象怎样	(264)
11.2	你乐于助人吗	(267)
11.3	你的应变能力强吗	(271)
11.4	你有强烈的积极性和成就欲吗	(274)

11.5	你的生活方式是否健康	(276)
11.6	你属于什么性格类型	(279)
11.7	你的修养怎么样	(282)
11.8	你的创造力强吗	(285)
第十二章	成功寄语	(288)
12.1	人生机遇篇	(288)
12.2	意志品格篇	(289)
12.3	人际交往篇	(291)

第一章 良好的心理素质，叩开成功之门

1. 1 保持积极的情绪

把脸一直向着阳光，这样就不会见到阴影。

——〔美〕海伦·凯勒

1. 1—1 个案列举：考试受挫以后

学生王莹平时成绩挺好，可在一次期中考试时受了挫折。成绩不佳使她闷闷不乐。想不到这种心情，影响了她的生活和学习。她觉得自己做任何事都提不起兴趣，上课无精打采，无法集中注意力，甚至说话也降低了音量，减慢了语速，就连要好的同学也懒得理了，进进出出都愁眉苦脸。周围世界对她来说都似乎黯然失色。

1. 1—2 个案分析：了解我们的情绪

人逢喜事精神爽，面临不测时忐忑不安、若有所思、忧心忡忡等，都是情绪的不同表现。学习上的成功或者不顺心、踏上工作岗位后的成败、和身边人们关系的亲疏、身体健康状况

的好坏，乃至天气晴雨的变化等都可以使我们产生积极或消极的情绪。积极的情绪，使我们振奋乐观，做任何事都有劲，也容易成功。消极的情绪则使人颓废悲观，认为自己什么事都做不好，而且又容易影响我们的各个方面。我们总是在一定的情绪状态下进行生活和活动的，谁不希望保持积极的情绪呢？因此，如何保持良好的情绪状态就显得尤为重要。首先让我们了解一下我们的情绪。

我们的情绪易波动起伏。这表现为：一方面我们会因一时的成功欣喜若狂，激动不已，又会因遭受一点挫折，垂头丧气，懊丧不止，从而表现出情绪两极间明显的跌宕起伏。另一方面，我们还常会出现莫名其妙的情绪波动。下表是对我国青少年情绪的一项调查，你不妨看一看，自己属于哪一种。

对青少年情绪波动情况的一次调查

对生活充满憧憬，始终沉浸在一种开朗的心情中	15%
经常脸挂愁容，无缘无故地忧郁	15%
以上两种心境交替出现，一会儿愉快，一会儿愁闷	70%
没有激烈的变化	0

从上表可以看出，大多数中学生的情绪是不稳定的，这会对他们的生活和学习带来一定的影响。因此，如何提高学生的情绪修养水平就显得十分重要。

1. 1—3 成功指南：提高情绪修养水平

良好的情绪有助于人格的完善，有助于身心的健康，有助于学业的提高。学生要善于调控自己的情绪，做情绪的主人，使之经常处于良好的状态。情绪修养的关键就是学会消释和克

服不良情绪。

明确做事目的

美国心理学家耐特和瑞莫斯通过实验发现，如果被试对象认清学习的目标，那么就会产生强烈的学习动机，更容易获得成功。选择 10 名初中一年级学生组成实验组，并告诉他们如果要成为同学会会员，必须经过磨炼和测验。命令他们 5 天之内，不能洗澡理发，只能吃生猪肝；每天只能睡两小时，这期间还要做苦工或作徒步旅行，并给予各种侮辱及困扰。第五天的深夜，告诉他们每人要接受 7 次计算测验，每次 5 分钟，测验的成绩决定能否取得同学会的会员资格。另外，选取 50 名初中三年级学生组成对照组，进行同样次数和时间的计算测验，但不告以测验的目的，并且测验前未受任何屈辱或困扰。结果发现，实验组的成绩几乎 3 倍于对照组。很显然，前者预先认清了学习目标，而后者只是盲目工作而已。认清了学习目标，有了努力的方向，我们便会有积极的态度去完成任务。

排除苦恼

在学校的学习生活中总会遇到不顺心的事，挫折和失败会引起各种苦恼，表现为烦恼、痛苦、悲伤等。苦恼是一种消极情绪，不仅使人消沉，影响我们做其他事的积极性和智慧潜能的发挥，而且时间一长，还会损害健康。因此排除苦恼是提高情绪修养的一个重要方向。这里可根据情感规律采取以下几种方法：

1. **铲除苦恼根源。**一旦有不顺心的事发生，不能一味地想将会产生什么样的后果，别人将会怎么说自己，而应把注意力放在如何解决问题上，以积极的态度面对现实，想想为什么会有这样的苦恼，从根本上铲除引起苦恼的根源，这是排除苦恼的最切实的方法。

2. **改变认知角度。**一个问题可以这样分析，也可以那样看待，这条路行不通，就试着走走那条路。“一分为二”地对待问题，努力从客观事物中寻求合理的、积极的因素，是排除苦恼的有效方法。

3. **适当宣泄情绪。**如果一时产生较强烈的苦恼情绪，不能把它积压在心里，可采取适当的方式加以宣泄。如到操场上去跑几圈，或找一个合适的地方用木棍敲击砖石，等到累得满头大汗、气喘吁吁时会感到身体精疲力竭，而心情反而明显好转。有时，悲伤之极，不妨大哭一场，哭也是释放情绪能量、调节平衡情绪的一种方式。

4. **调换环境。**如前所述，情绪具有情境性，苦恼情绪也不例外，人在特定的情境中才会苦恼。如果苦恼情绪一时难以摆脱，可到别处走走，和同学们聊聊天，或到图书馆里去看看自己平时感兴趣而没有时间去看的书，或到街上、闹市区逛一下，或去影院看一场轻松的电影。如是节假日，有条件的话，最好外出旅游，走亲访友，通过环境的调换来帮助排除苦恼。

5. **睡觉休息。**苦恼缠绕、情绪紊乱时，睡觉休息也会收到意想不到的调节效果。因为睡觉时，大脑处于暂时放松状态，情绪也得到彻底松弛。一觉醒来，人会异常冷静，刚刚被苦恼扰乱的头脑，会变得异常清醒，有助于从新的角度思考问题，评价现实，梳理思绪，从而达到消除苦恼的目的。毛泽东生前十分赞赏此法，他曾说：“烦恼时，睡上一觉最好。”

学会制怒

世界上根本不发怒的人恐怕少有，但要做到少发怒是完全可能的，这主要在于把握两点：

1. **气量要大。**气量大的人能经受较强的刺激而不动怒。为此，第一要培养远大的生活目标，习惯于从大局、从长远处

着眼，不拘泥于小节琐事；第二要善于理解人，一旦发生矛盾、冲突，要习惯于从对方的角度来看问题，以便心平气和地讲清道理；第三要尊重他人，因为事实上，一个人的脾气不管怎样暴烈，对他内心真正尊重的人是很少发火的；第四要提高文化知识修养，一般说，文化修养高的人，看问题比较通达，肚量也就相对比较大，不易发火动怒。

2. 要有防怒措施。平时有一套防怒的措施，才有利于临场有效制怒。第一，在怒气刚产生时，及时制怒比较有效。一个非常简易的方法就是，把舌头在嘴里转十个圈，告诉自己不要发怒，使自己正急速膨胀的怒气有所消退；第二，当怒气有所消退时，要自己反问自己：“如果真有道理能否延迟些时间再发火？”从而把自己的意识重新拉回到冷静的、理智的状态；第三，要针对自己易发火的特点，养成接受他人劝告和自我暗示的习惯，从别人的诱导中获得制怒的力量。如林则徐在自己的厅堂上高挂“制怒”的大匾，每当他遇事欲怒时，看一看这块匾上的“制怒”两字，便用理智和自制力来调控情绪，避免发火。

还有，你可以尝试以下的方法，保持你积极的情绪：

与人们交谈时注意随时随地地吸收别人的宝贵经验，可以使你受益无穷。

傍晚离开嘈杂的环境，一个人独自凝神散步，可以使你在平心静气中领悟到人生许多宝贵的东西。

留心各类有奖竞赛活动，积极参加并用心准备，这不但可以增长你的知识，而且还能给你增加一分成功的喜悦。

每天读一首好诗或看一篇好文章，边欣赏边体味，坚持下去，其乐无穷。

建立在别人痛苦上的快乐，哪怕有千种万种也不要享受

受。

先天下之乐而乐的快乐，哪怕就在眼前也不应该去尝试，后天下之乐而乐才是伟大的。

一个欢乐与别人分享就是两个欢乐，欢乐不会因为与人分享而变少。

笑是可以“传染”的，看见他人笑，自己也跟着笑，你的精神也会快乐起来。

养成未说话前先微笑的习惯，你的快乐就是你的优势。

当你在一个环境里产生不快时，可暂时离开，到街上、公园去散步或看一场电影。

当你怒气上升将要爆发而一时又难以离开现场时，你应尽量设法分散、转移注意力。

当已不能冷静对待遇到的不快时，你可以去找有关人谈谈心，尽快地消除疙瘩，以免造成心理障碍。

找一个地方大叫几声，可以解除心中的苦恼。

1. 1—4 成功范例：勇敢的杜瑶瑶

杜瑶瑶是青岛市的一名小学生。她活泼聪明，勤奋好学，而且还有一种面对困难不气馁的积极而乐观的心态。

在她很小的时候，爸爸就因公去世了，妈妈又患了心脏病，长年躺在床上。照顾妈妈，照顾整个家的重担就压在了杜瑶瑶的肩上。每个月全家只有 300 元的基本生活费，而且给妈妈看病的钱也算在里面。杜瑶瑶也曾伤心过。看到同学们都有一个幸福的家，而自己和妈妈却生活得如此艰难，她哭过好几回。但她想到，如果自己这样对生活失去信心了，那妈妈怎么办？日子还是一样要过的，为什么不过得开心一点呢？对，为了妈妈，为了自己，我要坚强。她重新树立了生活的信心，每

天做饭、洗衣服，为妈妈采购药品，照顾妈妈，成了家里的顶梁柱。更重要的是，她每天都带给妈妈好心情，使妈妈的病好了许多。她学习更加刻苦了，成绩名列前茅，还成了一个小能人。别人对她的评价是：能力特别强，学习特别棒，性格特别开朗。因为她有一个美好的愿望：长大了要让妈妈过上好日子，为祖国建设奉献力量，让千千万万人都幸福。

1. 1—5 思考题

如果杜瑶瑶消极地对待这件事，结果会怎样呢？

分析提示：

如果一遭遇困难，我们就被困难吓倒，那么人生留给你的只有灰色的印记，在困难面前唉声叹气，并不会减少痛苦，灰心丧气只会增加痛苦。“困难并不可怕，可怕的是丧失了战胜困难的信心。”“只要精神不滑坡，办法总比困难多。”

1. 2 培养诚实的品行

诚实是力量的一种象征。

——〔美〕艾琳·卡瑟拉

1. 2—1 个案列举：晓松的谎言

晓松是四年级的学生，从他记事那天开始，爸爸妈妈就在不断地争吵。爸爸跟晓松说了话，妈妈马上就把他叫过去问：“他刚才跟你说了什么话？”如果妈妈跟他说了话，爸爸也会这样问他。小时候，他每次都实话实说，可每次说了实话后，马