

为美好的未来

WEI MEIHAO DE WEILAI ZUO ZHUNBEI

做准备

——写给中学生及家长和老师

国元令 ● 著



金盾出版社



为美好的未来做准备

——写给中学生及家长和老师

国元令 著



金盾出版社



内 容 提 要



本书写给初、高中学生、家长及教师,内容包括教学励志、学法研讨、兴趣培养、校园生活、言语表达、社会实践、高考技巧等。书中引用了大量名人名言及正反事例、教育案例、课例与经验,读后定能从中得到启迪和帮助,他将成为初、高中学生的益友,家长的参谋,老师的助手。

图书在版编目(CIP)数据

为美好的未来做准备——写给中学生及家长和老师/国元令著. —北京:金盾出版社,2012.7

ISBN 978-7-5082-7690-8

I. ①为… II. ①国… III. ①中学生—学生生活 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 113558 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:7.625 字数:226 千字

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



中学教育是神圣而伟大的，它是唱给青春的歌，是吟诵成长的诗；是传承历史的火，是连接未来的桥；是对年轻一代精神的唤醒、潜能的开发；是智慧的播撒、心灵的感召；是志向的激励、灵魂的引领，更是对学生一生幸福的奠基。

中学阶段的学习生活不但是人生重要的一段履历，而且是由一个自然人成为社会人的重要过程——由稚嫩变得成熟，由单纯变得丰满，由狭隘变得宏阔。过去遗落的和未曾获得的，可以在这个阶段补足；一直优秀突出的，可以在这里绽放出更加迷人的光彩。

中学生蕴藏着无限的潜力，充满着社会的希望。他们要在这宝贵的六年中，思考人与社会的关系，思考应如何更好地获取幸福与尊严。他们要在这六年里，为进入大学和社会对自己进行锻链，为自己美好的未来做准备，以适应成人化、社会化、知识化、专业化、城镇化的需求。他们的行为和努力，关系到能否为社会肌体保存大量活跃的细胞，从而使整个社会保持青春与创造力。

然而，我们的教育仍有许多不尽人意之处，中学教育仍存在片面追求升学率的现象。怎样使学生扎实地进行中学学习，为他们美好的未来打下坚实的基础，是许多学生、家长和老师都在思索和亟待解决的问题。

笔者长期在中学做心理辅导和咨询工作，接触了大量的初、高中学生、家长和老师。在书中针对不同的学生，提出了一些具体办法。真诚地希望这本书能给渴求的明眸带来知识，给纯净的心灵带来希望，给青春的脊梁带来坚毅，给稚嫩的肩膀带来坚强，给青涩的年华带来成长。我的写作目标是：使中学生的生活更加精彩顺畅，使家长的教育更加扎实有效，使教师的工作更加科学艺术，使这本书成为中学生的益友，家长的参谋，老师的助手。

作者



目录

引言：中学新生活，你准备好了吗 / 1

第一章 面向未来 迈好人生第一步

001 学会适应新环境 / 7

002 自主学习求进步 / 11

003 心中要有大目标 / 14

004 信念大纛自高擎 / 18

005 瞄准理想之航标 / 21

006 欲求成功须行动 / 25

007 自信助你创奇迹 / 28

008 四大支柱构人生 / 32

009 惜时乃为大智慧 / 36

010 充实人生需读书 / 40

011 常怀一颗感恩心 / 44

012 成功之源在自尊 / 48



第二章 寻路探幽 研究学习之方法

013 审时度势创佳绩 / 53

014 快乐学习获益多 / 57

015 寻求学习高效率 / 60

016 学习亦须重合作 / 65

017 读书求实书自薄 / 69

018 养成勤学好习惯 / 72

019 我的学习我做主 / 76

020 记忆并非无技巧 / 79

021 循序渐进好阶梯 / 83

022 勇于创新出佳作 / 86

023 问疑解难得真知 / 91

024 唯思远者学方博 / 94

025 日积月累获才智 / 98

第三章 见微知著 寻觅核心兴趣点

026 兴趣是位好老师 / 102

027 突出优势显潜能 / 106

028 统筹兼顾不偏狭 / 110

029 三种方法增兴趣 / 113

030 培养兴趣筑天才 / 117

第四章 尽显魅力 校园生活展风采

031 广交益友善合作 / 122

032 课余活动强素质 / 126

033 沟通架起心灵桥 / 130

034 从容交往蕴才华 / 133

035 广泛交际长才干 / 137



第五章 言为心声 锻炼语言表达能力

- 036 善取语言巧沟通 / 142
- 037 顺畅交流显魅力 / 145
- 038 真诚赞美胜糖饴 / 149
- 039 沉默亦非总是金 / 153

第六章 体味人生 融入社会大学堂

- 040 不断加重财商码 / 158
- 041 尝试赚钱炼人生 / 162
- 042 善从小事觅成功 / 166
- 043 吃苦耐劳强素质 / 169
- 044 安全防卫心常存 / 172

第七章 打造成功 细微之处见素质

- 045 职业生涯早规划 / 177
- 046 学好家务这一课 / 181
- 047 电脑可用不可玩 / 185
- 048 生活一定要简单 / 189

第八章 果涩花娇 情感闸门须关紧

- 049 青涩之果莫摘食 / 195
- 050 心中筑起防火墙 / 199
- 051 快刀斩断单相思 / 203
- 052 理智应对丘比特 / 207



第九章 运筹帷幄 驰骋考场铸辉煌

053 准备充分考则易 / 213

054 勇敢笃定迎考试 / 218

055 大考之前健身心 / 222

056 优化心态赢胜利 / 227

结语：肩负起历史的责任与使命 / 233

后记 / 236



引言

中学新生活,你准备好了吗

在经历六年或九年的寒窗苦读,度过了艰辛并快乐的“六月”之后,你终于接到了你和父母梦想多年的上级学校的录取通知书,即将走向成为令人羡慕的“天之骄子”的漫漫长路。

此时此刻,你的心情一定是无比的喜悦,无比的欢畅。在你的眼里,中学生活是那么的自由、诗意、美好,你对未来充满了信心、憧憬和梦想,特别是将来的大学生活简直是一个让你翘首期盼的美丽清新的世界!

但事实上,那只是我们从一个中学生的角度进行的美好想象而已。因为中学并不是人生的终点,大学也不是青年人的终极目标。它们都只是我们成长路途上的一个新的起点或驿站。

要知道,从迈入中学校门的那一刻起,我们已经进入了“学习变更期”。我们将要学习更高级的知识,培养更高级的能力,掌握更高级的技能,形成更高级的思维品质。与小学相比,最明显的差别就是,不管是课本里、老师的课堂语言中,还是同学们议论的话题,都会出现一些前所未闻的高深的原理、抽象的概念和词汇,还有更多的问题需要自己去独立解决。我们将要经历从“要我学”到“我要学”的转变和从“学会”到“会学”的转变……

要知道,从迈入中学校门的那一刻起,我们就要做好充分的思想准备,我们的路还很长很远,我们还会经常遭遇到许多让人意想不到



的困难，碰触到许多令人措手不及的烦恼，我们的学习、生活诸方面都将发生意想不到的巨大变化：由父母“包办代替”或“主理”的家庭生活，变为需要自主、自立、自理的集体生活；由被动接受知识的学习，变为主动思考问题，并把老师所讲授的知识内化为自己的思想和认识；由接受信息量小，交往、活动范围狭窄，转变为接受信息量大，交往、活动范围较广阔……

要知道，从迈入中学校门的那一刻起，我们将要学习掌握生存的常识与技能，以便独立地面对世界；还要学习遵从生活的规律与规范，以便和谐地与人相处；更要学习探索生命的价值与意义，以便有尊严地立于天地之间……

怎样才能对中学生活有一个清醒的认识，尽快让自己从“虚拟世界”中跳出，提前做好适应新环境、迎接新挑战、解决新问题的心理准备和学会相应的生存、发展方法，这是你们必须面对而又亟须解决的重要课题。而这一切，你都会在这本书里找到令你满意的答案。它会帮助你更早一步地对紧张而又幸福的中学生活以及未来的大学校园有所了解 and 认识，会使你更加有的放矢地让自己未来的大学时光更辉煌、更快乐、更有建树、更利于一生的成长！

无论如何，中学生活的确是人生中最重要阶段，而充满挑战、多姿多彩的校园生活更会令人终生难忘。在这里，奋斗与刻苦将会让我们的青春闪亮、激情飞扬、生命多姿多彩，让我们在更广阔的知识海洋中流连忘返，会让我们变得更加有知识、有头脑、有激情，更富有青年人蓬勃的朝气……

同学们，无论是过往的小学生活，还是紧张的初、高中岁月，步入大学殿堂都是每一位中学生梦寐以求的理想和必须面临的严肃问题，这是一个发生在几年后的必然。用自己汗水与智慧构筑登堂入室的阶梯，对于我们每个中学生来说，都必然是一种积累、一种成长。

每一道习题，每一次听课，每一个过程，每一种经历，只要我们用心细细地去观察、去体会，就会发现，这正是我们曾经最宝贵的拥有！因为这会使我们越来越接近目标，越来越趋近成熟，越来越靠近



理想。

进入中学,对于大多数人来说,相当于迈进大学一只脚。而进入大学则是我们现在努力学习的重要目标之一。对此,每一个中学生,无不懂憬、向往着这一时刻的来临。要想成功而顺利地跨过这个阶段,我们就需要对自己未来将要经历的事情,事先有一个充分的认识与了解。一定要清醒地认识到,你今天的学习状态和效率,与你能不能考上大学相关联;与你能考上一个什么样的大学相关联;与你能不能适应大学生活相关联。往长远点说,与你大学毕业后,能不能找到工作相关联;与你能找到什么样的工作相关联;与你能不能胜任工作相关联。现实生活已经给同学们很好的提示:该念书时不念书,该工作时就没工作;该念书时不好好念书,该工作时就没有好工作。任何人在智力劳动上的懈怠,都必须用体力或金钱来补偿。

高考,这是一个从小就一直吸引并困扰着我们的问题。对许多人来说,高考的确是痛苦的危崖。跨不过,你就要被抛弃;跨过去,你的人生仍有很长的路要走!但对许多人来说,高考同时也是一个成功的阶梯,它意味着未来的锦绣前程将从此展开。

人存在于这个世界上,总是会有压力的,而高考就是我们要面临的巨大压力:“那些青春狂奔的岁月,勤奋与慵懒,成长与堕落,奋发与叛逆,自律与放纵,都与高考有关,更重要的是与你未来的人生有关,与你的一生是否幸福有关……”可是,如果我们连高考这一关都放弃,那将来又要怎样面对社会的复杂、残酷、紧张甚至威胁?

人生多姿多彩,对大部分青少年来说,高考不过是人生的“一小步”,是对一个人从小学到中学知识的一次全面的总结与检验,而它的意义恰恰在于我们将在这一点上沿着心中设定的方向继续前行。所以,高考的意义更多的是在未来,而不是在过去!

行文至此,不禁想起一所著名中学的校训——为四十岁做准备。这则校训真可谓通俗明了,但意涵隽永,令人回味。对于每一个进入中学的学子来说,十七岁当然是美丽的,而人生旅程中最绚丽的一页却大都在生命的四十岁展开。不要说四十岁有多么遥远,我们与之



的距离其实就是弹指一挥间。虚度今日，等待你的将是无穷的悔恨和遗憾，探寻古圣先贤、名家大师成长的道路和发展轨迹，我们不难发现，四十岁的辉煌来自于十四五岁的志向、十七八岁的追求和二十年的血汗。珍视你拥有的青春年华，好好地把握现在，才能真正赢得未来，赢得明天，才能将你如日中天的四十岁勾画得绚丽灿烂。

进入高中，我们从年龄上开始步入成人的行列，而高考则使我们的整个身心都经历一场前所未有的洗礼。从这个角度上说，高考对人生确实有着重大的意义，所以，把高考视作一场特殊的成人仪式也是恰当的。

为了迎接这场成人仪式，我们应该历练出自己最佳的知识状态、最佳的生理状态、最佳的心理状态，而最关键的在于我们一定要以自强不息的精神，从容面对高考，以及随之而来的未来生活、青春岁月和人生历程！

正是因为高考对于我们的意义如此特殊，所以，我们才应该以近乎神圣的态度去迎接它，以最佳的心理状态去面对它，以战斗的姿态去挑战它。而这需要我们在高中的三年生活中做好充分的准备：一是知识的积累和提升，二是心理的训练和调整，三是身体的强健和成长。

事实上，从踏进中学大门的那一天开始，我们就已经进入高考的知识准备阶段了。因为影响高考最终结果的不是一天、两天的学习，而是六年知识的长期积累。所以，我们首先应该端正学习态度，有一个打持久战的心理准备。

有位教育家曾深刻地指出：“人的能力与素质是在社会实践活动中逐步发展起来的，特别重要和严峻的场合对考验人的素质、提高人的素质都起到了非常关键的作用。在这个意义上讲，高考也是锤炼与提高考生心理素质的课堂，谁珍视它谁的素质就会得到提高，谁珍视它谁的心理就会更加成熟。”

人，有时候就像一座蓄势待发的火山，积蓄多年，爆发时才会发挥出自身全部的潜能。希望每个中学生通过阅读此书后，能正确认



识中学阶段的重要意义,以高昂的斗志和澎湃的青春来塑造真正的自己,为壮美的人生做好充分的准备,为幸福的未来奠定坚实的基础,用自己的汗水和智慧使自己“成人仪式”的加冕隆重而成功!

001 学会适应新环境 章一第

迷一策主人我既一来未向面

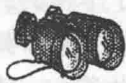
信其体欲,定七喜者,行事既其情为,所成事必是佳,唯
在类等不内。

为了适应了新环境的要求,我们必须先改变自己的一
切行为习惯,重新树立正确的人生观和价值观,并积极
参与社会实践,全面提高自身素质。在平时的学习和生
活中,我们要严格要求自己,养成良好的学习习惯和生活
习惯,做到诚实守信、遵纪守法、团结友爱、乐于助人。
同时,我们还要积极参加各种文体活动,丰富自己的课余
生活,培养自己的兴趣爱好,提高综合素质。只有不断
完善自我,才能在激烈的竞争中脱颖而出,实现自己的人生
价值。

第一章

面向未来 迈好人生第一步

有人把呱呱坠地视为人的第一次诞生，把青少年时期视为第二次诞生。第一次是物质生命的诞生，第二次才是精神生命的诞生。中学阶段尽管只有六年，却是极具青春魅力的黄金季节，是人生阶梯中最重要的一步，是精神生命发育成长的关键时期，是为自己美好未来做准备的重要过程。在这六年的时光里，我们的世界观、人生观、价值观会逐步建立和完善，人生的轨迹将会因这六年的表现而得到确定或改写。在这充满苦与乐、汗与泪、艰辛与收获、奋发与愉悦的六年里，如何珍惜每一天的分分秒秒，不虚掷青春，不荒废年华，将成为每一个中学生必须完成的大考。所以，我们需要拼搏，需要奋斗，需要在充满泥泞的道路上执著地前行，用青春智慧的力量在人生的起点上迈出坚实的步履，留下光辉的足迹，创造出辉煌灿烂的明天！



001 学会适应新环境

故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

——孟 轲

为了适应不断改变的世界，必须准备改变自己的一切，但是绝不放弃自己的信念。

——托马斯

十四岁，如花似玉的年华，我们迈入了向往已久的中学大门，开始了新的人生之旅。小学阶段呕心沥血精心教诲的老师已淡出了我们的视线，朝夕相处的学友也分散到各个不同的学校。

全新的学习环境，紧张的学习氛围，严格的纪律约束，诸多的课业负担……该以怎样的心态来适应全新的环境，是每一个中学新生必须面对的考验，也是应该认真思索的问题。

下面的故事可能会给我们带来一些有益的启示：

塞尔玛是一名年轻的美国女性，她陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫参加军事训练或演习时，她一个人留守在一间集装箱一样的铁皮小屋里，忍受着难耐的寂寞和艰苦：没人可以谈天，周围只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语；天气热得受不了，在仙人掌的阴影下也有 50 多度……

塞尔玛非常难过地写信给父母，说想离开这个鬼地方。父亲的回信只写了一行字：“两个人从牢房的铁窗口望出去，一个看到泥土，



一个却看到了星星。”短短的一句话蕴涵着深刻的哲理。塞尔玛读懂了父亲的希冀和心态。她一改往日的消沉与怨尤，积极地与当地人大交朋友，学习他们的语言，付出自己的热情，因此得到了丰厚的回报。当地人将陶器和纺织品送给她做礼物；她研究那些仙人掌和其他沙漠植物，观看沙漠的日出日落，体会大自然的慷慨与壮美……就这样，塞尔玛在原来似乎难以忍受的环境里，变成了一个快乐女人。

是什么使塞尔玛身处的环境发生了这么大的变化呢？沙漠没有改变，印第安人也没有改变，改变的只是她自己，是她的心态——因为她对沙漠生活有了全新的认识，有了积极的心理转变，所以，她把原先认为恶劣的情形变成了她一生中最快乐、最有意义的冒险！

人生是一个不断演进的过程。不管我们的小学、初中阶段是多么的美好，多么的令我们留恋，它毕竟已经成为了历史，成为记忆中一篇耐人寻味的日记。我们现在身处的是一个陌生而新奇的环境——中学校园，所以，我们应该像塞尔玛一样学会主动地调整自己。

事实上，许多中学新生都有“适应不良症”——面对从生活到学习再到人际关系的骤然变化，他们往往会出现一些不良症状——

首先，期望感和失望感的冲突。在我们很多小学生的想象中，作为一个地区的最高学府是神秘的、浪漫的和完美的。所以，在入学之前就有了一个关于中学生生活的心理模式：春风得意的同学，知识渊博的老师，宽敞明亮的教室，风景优美的校园，丰富多彩的生活，温馨浪漫的情趣……然而，当你真正踏入中学校门时就会发现，这里的一切并非想象中的那么诗情画意，“三点一线”的单调生活，现实与理想的巨大差距，会使自己一下子产生失落感。

其次，缺乏足够的生活自理能力。从小，我们就是在老师和家长无微不至的关怀中度过的，特别是进入中学前，作为家里的重点照顾对象，我们早已形成了以自己为圆心的生活模式，习惯接受别人的关怀和照顾，这自然造成了自己较差的生活主动性和自理能力。而在远离父母、失去了百般呵护的新的环境中，我们很可能会变得茫然不知所措，生活上难免产生一些困难，心理上自然也会受到一定的影