



ADVICE FOR
HIGH SCHOOL STUDENTS



给高中生的 建议

高杰◎著

北京四中首席教师献给高中生的自我成长与修炼手册

披露百年名校全优生成功秘诀

朱永新、周国平、孙云晓、李镇西、卢勤 联袂推荐


 长江出版传媒
 长江文艺出版社




ADVICE FOR
HIGH SCHOOL STUDENTS

给高中生的 建议

高杰◎著

 长江出版传媒

 长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

给高中生的建议 / 高杰著. -- 武汉 : 长江文艺出版社, 2016.5
(大教育书系)
ISBN 978-7-5354-8371-3

I. ①给… II. ①高… III. ①高中生—青年修养
IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223278号

责任编辑: 张 韵
封面设计: 天行云翼

责任校对: 陈 琪
责任印制: 左 怡 邱 莉

出版:  长江文艺出版社
地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070
发行: 长江文艺出版社
电话: 027—87679360
<http://www.cjlap.com>
印刷: 湖北鄂南新华包装印刷有限公司

开本: 720毫米×980毫米 1/16 印张: 14.5
版次: 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
字数: 205千字

定价: 32.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)
(图书出现印装问题, 本社负责调换)

目 录 CONTENTS

第一章 心志篇 001



立志很重要，而实现自己的志向更重要，这就要靠“身体力行”的坚持。坚持下去就会有意想不到的收获。结果并不重要，即使失败了也无可厚非，关键是你首先要有自己的想法，要有勇气解脱束缚的手脚，要有胆量勇敢地面对自己的内心。

- ★ 第一节 认真，面对新事物的最大资本 / 003
- ★ 第二节 挑战，帮你成长和成熟 / 008
- ★ 第三节 热爱，苦也成了享受 / 013
- ★ 第四节 坚持，量变引发质变 / 017
- ★ 第五节 自信，个性张扬有担当 / 026

第二章 学习篇 033



中学生对学习应有三种基本观念，即是终身学习、全面学习（做人、求知、做事）、主动学习（决心、信心、毅力）。从知识和内容上来说，学习的目的是学会；从技能上来说，是学会学习；从情感上来说，是爱上学习。

- ★ 第一节 提高课堂效率，达到 $1+1>2$ 的效果 / 035

- ★ 第二节 善于总结和整理，不再力不从心 / 041
- ★ 第三节 高效学习的三个要点 / 049
- ★ 第四节 自主学习，令人终身受益 / 057

第三章 修炼篇 069



现在吃的苦都是值得的，请不要吝惜自己的力气。你不知道自己到底应该努力到什么程度才能完成自己的梦想。所以，你必须尽自己最大的努力，不可以偷懒，不可以放弃。

- ★ 第一节 多攒人品，自然有回馈 / 071
- ★ 第二节 善始善终，竞赛路上无退意 / 077
- ★ 第三节 全力拼搏，遇挫及时调整 / 088
- ★ 第四节 意志顽强，困难终被克服 / 092
- ★ 第五节 别吝惜力气，现在吃的苦都是值得的 / 098

第四章 情商篇 111



没有人是一座孤岛，可以自全。每个人都是大陆的一片，整体的一部分。不管现在的你是更喜欢安静的独处，还是更喜欢热闹的集体生活，不管是你现在的学生生活还是未来的职场、家庭生活，我们不可避免地生活在一个需要与别人打交道的、或大或小的团体中。所以，学会与人相处，学会自处是非常重要的。

- ★ 第一节 调整情绪，与自己和谐相处 / 113
- ★ 第二节 专注眼前，把诱惑扼杀在摇篮里 / 121
- ★ 第三节 彼此欣赏，更要加倍努力 / 126
- ★ 第四节 人生最大的幸福，是拥有一个温暖的家庭 / 134
- ★ 第五节 感念师恩，赢得强大助力 / 140
- ★ 第六节 相互支持，收获成长的礼物 / 146

第五章 爱好篇 153



无尽的远方，与无数的人们，都与我有关系。一个人生命的意义，不在于长度，而在于宽度；不在于寿命有多长，而在于有限的生命里有多少体验；不在于获取的多少，而在于奉献的多少。

- ★ 第一节 适量运动，释放负面情绪 / 155
- ★ 第二节 此曲只应天上有，人间哪得几回闻 / 164
- ★ 第三节 社会实践，梦启程的地方 / 171
- ★ 第四节 旅行，拓展生命的宽度 / 179
- ★ 第五节 阅读，给你一个小憩的机会 / 187

第六章 完胜高考 197



在看似纯白的生活中，寻找生命的五彩斑斓；在看似枯燥的学习中，培养学习兴趣；在看似机械和单调的节奏中，奏出终生难忘的旋律，享受高三生活，让自己更加爱上学习和生活。

- ★ 第一节 调整好“三感”，顺利度过高三 / 199
- ★ 第二节 磨练自己，你会收获意想不到的动人风景 / 204
- ★ 第三节 从容淡定，踢好临门一脚 / 209
- ★ 第四节 善用 SWOT 分析，根据实力调整志愿 / 213

附录一：2014 届（9）班高三上学期期中考试总结 / 215

附录二：2014 届（9）班一模考试总结 / 218

附录三：2014 届（9）班二模总结及 32 天计划分享 / 223

第一章 心志篇

立志很重要，而实现自己的志向更重要，这就要靠“身体力行”的坚持。坚持下去就会有意想不到的收获。结果并不重要，即使失败了也无可厚非，关键是你首先要有自己的想法，要有勇气解脱束缚的手脚，要有胆量勇敢地面对自己的内心。



第一节 认真，面对新事物的最大资本

把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。

——张瑞敏

我在学生时代长期担任学生干部，这种经历让我意识到，一个人的能力比态度更容易改变。这里的“能力”是指做事的方法，可以通过调教或者经验的积累而不断加强；“态度”指的是情怀、责任感和担当等，需要更多的锻炼、熏陶。我希望自己的学生能有“家国天下的情怀，舍我其谁的担当”。

一般在新班级高一入学前，我会约每个同学面谈，但在2012届8班入学前，有两个孩子我没有约成，是通过电话交流的。一个孩子家太远，另一个孩子在接到我的电话通知时，只有一个小时就要去火车站，跟着妈妈一起出差，他就是王博洋。当时他在电话中说：“老师，我家住得离学校不是很远，骑车20多分钟就能到。您等着我，我马上过去！”我拒绝了，因为那是8月的近午时分，骄阳似火，时间也太紧张，我担心孩子在路上不安全。从电话交流中我了解到，他是一所重点初中的中考状元，一直担任学习委员，热爱体育、文艺。他的礼貌、大气打动了我。开学后，他担任了临时的学习委员。他不仅学习成绩优异，而且执行力强，很有责任感，多才多艺，做事专注认真。

高一暑假前，他打算参加校学生会的竞选。博洋妈妈担心会影响学习，我劝她说，这是一次很好的锻炼机会，我会指导他协调学生工作与学习。最终，博洋妈妈同意了。从演讲稿的准备、修改到最终的竞选，我给了他力所能及的指导。竞选演讲后，他以最高得票进入学生委员会，并最终担任了组织部长。

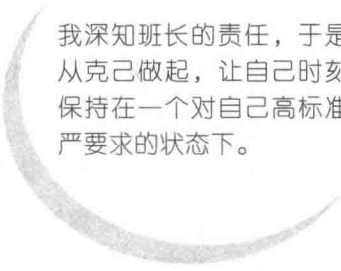
经过一年的锻炼，他变得更加大气和成熟。

高三开学之初，原先的班长卸任，经过班内民主选举，由王博洋接任班长。我要求他不仅自己要过好高三一年，更重要的是带领全班同学顺利度过高三。在这一年中，王博洋在学习和情感上都经历了一些挫折，但是在班级需要的时候，他做得永远比我想象得要更好！

有一天早自习，我正要去推门进教室，发现王博洋站在讲台上，慷慨激昂地跟大家说着什么。只听他严肃地说：“在第一节晚自习开始时，大家进入状态不够快。总是要 10 分钟左右才能真正进入学习状态，再这样下去会让更多人的学习状态松垮下来，影响全班高效专注的学习氛围。我在晚自习打铃后，悄悄去别的班看过，为什么人家都能做到快速进入状态，而我们就不能做到呢？还说什么无敌 8 班？这点小事都做不到，都不能自律，不能考虑为其他需要学习的同学提供安静的学习氛围，大家又如何能成大事呢？”这是我第一次看见王博洋发飙，当时教室里鸦雀无声。我前一天刚听说了班级晚自习的问题，正准备找机会说，没想到班长已经做在我的前面了。

高三下学期的最后一次统考，正好是理综的考试。那天下午因为我教研回来得比较晚，也没有提前跟大家强调严格按照考试的要求摆放桌椅和书包，我正有些担心。可当我急匆匆赶到教室的时候，看到教室门外的书包、教室内的桌椅摆放得整整齐齐，同学们在安静地考试，便知道王博洋已经提前布置好了。他总是这样周到、认真。

高考前夕，在最后一次班干部会上，我提出整理班级三年的学习生活资料，编写班级纪念册，在此基础上成书，用稿费建立北京四中 128 基金，鼓励和帮助更多的人。高考结束后，王博洋一直记得这件事并立刻承担了组稿的任务。当时，我在外地开会，不知道毕业后的孩子们是否有心、有执行力尽快做起来这样一件事。没想到不到一周的时间，我就收到了王博洋的邮件说：同学们正



我深知班长的责任，于是从克己做起，让自己时刻保持在一个对自己高标准严要求的状态下。

在积极投稿，大概 10 天左右就可以成册了。正是因为有高度的责任心和超强的执行力，班长才能得到同学们的支持和拥护。十几天以后，我在高考后第一次见到了熬红了眼的王博洋和毕业纪念册的电子稿。为了组稿和写稿，他几乎每天都熬到下半夜。接下来，他又联系印刷，6 月 20 日左右同学们领取高考成绩条时，同时拿到了毕业纪念册。后来纪念册中的内容成了《北京四中 8 班的教育奇迹》这本书的素材。可以说正是王博洋当年编辑纪念册的责任和担当，促使我完成了这本书，他的认真打动和激励了我。

当年王博洋以高分考取了北京大学光华管理学院，其实在此之前他就已经作为北京四中校长实名推荐的人选被推荐到北大了，但这并没有影响他用实力来证明自己。在光华管理学院，他又担任了班长，得到了来自全国各地的同学的认可。令我没有想到的是，在毕业后一年的时间里，他在每位同学过生日前，都在当天的凌晨 0:00 左右群发短信提醒大家送去祝福。这是其中的两条短信：

2012 年 10 月 30 日 0:05

那年球场上挥拳的身影？那年课间操让你忍俊不禁的背影？肺活量让你震撼的伟岸形象？偶尔搞怪，时常深沉，当你回忆起时会有种踏实的温暖。今天 [10. 30.] 是李 XX (手机号：152……) 的生日，大家快去向他发去祝福吧！

2012 年 11 月 18 日 0:07

还记得吗，那个高高的女生，高一和颖颖一起做我们的英语科代表。一直生活得那样安静和美好，如今在明尼苏达的她一定会惦记我们，回忆起我们曾经拥有过的那一年或三年的温暖。让我们在北京时间的零点一起为她祝福。今天 [11. 18.] 是耿 XX 的生日。大家快去向她发去祝福吧！

这种坚持需要何等的毅力，何等的认真！他每年寒暑假都组织同学们聚会，在毕业后依然被孩子们戏称为“中国好班长”。在大三上学期，王博洋被交换到美国学习。每每翻看纪念册，我都会想起王博洋这位大气的班长所做的

一切。

➔ 高老师的话：

人的一生如果综合物质和精神等各方面考虑的话，得失之间在一定程度上是守恒的，有时舍就是一种得。这种体验来源于我自己的成长经历，也来自于诸多学生和周围的朋友。不能否认有的人天生睿智，受人喜欢，左右逢源，但我更相信很多优点是后天培养的，比如认真。不专心投入，不锻炼，经验、魄力和自信从哪里来？王博洋在中考时就经历了一次考验。他本来可以因优异的成绩保送本校高中部，那所学校也是北京市的重点名校。但是他自己就在初三的最后，抱定了报考四中的决心。他说：“我有时候是执拗的。那个阶段我全身心地投入到学习中，心无旁骛。中考即将到来，我意识到自己要做一件大事，只能凭自己的力量才能完成的大事。我要对自己负责，要对家庭负责。我将一切都准备到了最充分。最后那场考试，我考出了自己十几年最好的成绩，一分也不能再多得。我体会到了什么叫梦想成真，那是一种只要你真的想做，没有任何事做不到的感觉。”有些时候，一认真，你就赢了。

几年班长的感想

王博洋（北京大学光华管理学院）

坐在电脑前看着这个题目也是略发感慨，大三下学期，北大的校园里弥漫着夏天的味道，一如过往的每一年。而三年前的那个夏天则对我来说最为特别，那年我们参加了高考。

我是在高三那年当上班长的。高三第一学期班里改选，作为一个成绩还算不错，“学有余力”的同学，我接过了班长的大旗，那是2011年9月。

对于一路担任学习委员的我来说，班长这个职务是全新的。我这个人面对任何新事物时有一个最大的资本，就是我的认真。我会用很大的精力去思考一件事情的完成过程，去询问老班长们建议，再结合自己的想法完成这件事情。当然刚当上班长的我处理班级事务能力还略显稚嫩，好在高三活动也并没

有很多，老师和班委同伴们也都很给力很支持我，于是也还算出色地完成了高三一年的任务。

高三是特殊的一年，这一年做班长，更多的是一种精神领袖的作用。面临高考的压力同学们的心情很容易有较大的起伏和波动，这个时候班长一定要从稳住自己开始，稳定全班的军心。我曾经也其实是一个很调皮且不拘小节的“坏学生”，也会藐视一些规矩，也会挑战一些界限，但是那是作为一个人。作为一个班，如果班长都不能控制好自己行走在最正确的那条轨道上，如果班长不能够表现出十足的定力和方向感，那这个班就会失去定力和方向感。我深知班长的责任，于是从克己做起，让自己时刻保持在一个对自己高标准严要求的状态下。对于班内出现的情况，我也会时刻关注并在适当的时候指出。我现在还记得高三第二学期四月份，当时班里晚自习开始前的那半个小时非常的吵闹，同学们在嬉笑玩闹，而旁边当时年级成绩最好的班却已经开始安静地提前开始自习。第二天早上早自习时我打断了早读，走上讲台去说了一番我现在已记不清内容的话，但我还记得当时我的义愤填膺和班里的鸦雀无声。那天之后有好长一段时间的晚自习前半小时班里静得地上掉根针都能听见。那一瞬间我充分感受到了作为一个班长能带给班级的影响，也十分庆幸自己能够走在正确的方向上，从而能够以一种积极的方式影响班级在高考前的学习生活。

如今离高考已过去三年。这三年8班每个假期都还会聚在一起，每次都能看到大家新的变化。我想，班长的工作真的是幸福的，它让我和这个班级有了更强的连接纽带，也让我收获了很多个人的成长。

因此，上了大学之后我继续站上讲台竞选班长。那是2012年9月，第一次以大学生的身份踏入北大校园。后来我又成功当选，到现在在大学也已当了三年班长了。大学的班长工作其实是很少的，活动更多的是以院为单位展开；但我仍坚持履行自己心中对于班长职责的要求，自发地做了很多事情，最终使我所在的班评上了年度校级优秀班集体。如果说班长是我这几年最重要的使命之一，我想我可以问心无愧了。

其实不光班长，生活中大大小小的职位都对应着大大小小的责任。在任何一个位置上的时候，都应该认真对待，做到尽心尽力，尽职尽责。这是我做班长几年一直奉行，也将在今后继续奉行下去的精神。

第二节 挑战，帮你成长和成熟

发展独立思考和独立判断的一般能力，应当始终放在首位，而不应当把获得专业知识放在首位。

——爱因斯坦

有一年教师节，小A和同学回来看我。我们聊了很久，大概有一半的时间是我在听小A说。在倾听的过程中，我感觉他已经不再是那个还有些稚嫩的少年，他看待问题视角独特，对问题的分析独到，很有自己的想法。

小A在高中阶段参加了物理竞赛，当年以班级最高分考取北大数学专业。北大数学专业聚集着来自全国各地的优秀人才，其中很多孩子从小参加数学竞赛，不乏获得全国甚至国际数学竞赛大奖的选手。在这样的环境中，别说拔尖了，能达到中游水平已经很不容易了，可是小A还是在年级里出类拔萃。令他特别有感触的，却是如何在大学中学习做人。

那段时间，他有机会入选去美国名校交换的项目。但是，他有一个强有力的竞争对手。在这种情况下，他没有靠贬损对手来争抢这个机会，而是向对手学习，与其相互促进。他说：

当我们面临一次特别重要的机会，又特别想获得时，我们特别关心自己能不能得到这次机会。当强有力的竞争对手出现时，我们关注的核心其实依然是自己能不能得到这次机会。但是不同的人会有不同的做法，一部分人会把注意力放在提高自己的能力上，学习对手的长处，记住自己的短板，然后暗下决心，采取积极行动来弥补短板。另一部分人，则会把注意

力过多地放在对手身上，希望对方有更多的不足和失误，甚至出现恶性竞争。实际上，前者才是真正的赢家，后者即使能赢也是输。我们永远要明白，如果没有一个强有力的对手，如果没有机会与高手过招，光靠自己自然达到的高度是有限的。比如，我这次心仪的是去美国 S 大学交换的项目，即使我最终没有选上，因为我在跟对手竞争学习的过程中能力提高了，那接下来我可能会被选上第二梯队的哥伦比亚大学的交换项目。但是，如果没有经历在竞争中学习的过程，我可能连第二梯队的机会都得不到，只能选择第三梯队甚至更差的项目了。

我暗自佩服这孩子的见识，勇于面对挑战，认为在挑战中提高自己的最好方式就是去帮助别人。提高自己最好的方式就是去帮助别人。竞争不是希望对手不好，而是希望他们更强，但是我还能做得比他们强一点。这就是所谓的“下棋找高手，弄斧到班门”吧。

最重要的是，这种独立、理性地分析问题的习惯让小 A 在很多问题的处理上有独到的视角和反思。小 A 还聊到，他在大学的每一个假期都是有计划的，从来没有荒废过。最近他有一次实习经历：

在第一天实习后，我发现这个部门的人员都懒得理我，没有人告诉我该做什么，实在是很无聊。回家后，我就琢磨如何改变这种情况。我分析了自己打交道的三位工作人员，他们关心的当然是自己的日常工作，其中并不包括带实习生。我没理由要求别人主动来关注我，帮我规划，而应该知道自己想学什么，主动了解他们的工作内容，杂事多帮着干，这样人家才会愿意教我一些东西。于是第二天我主动了解了部门的工作情况，凡是自己做得来的事都积极去做，最终得到了部门成员的认可。

不用说，他在这次实习中受益良多。“肯取势者可为人先，能谋势者必有所成”这句话，用在小 A 身上非常合适。

与小 A 的一番谈话，令我的思绪回到 6 年前刚认识他的时候。那时的小 A 是一个皮肤黝黑、个头不高的男孩，脸上总是带着几分桀骜不驯。初入高一，

面对学校给的大量自由时间，他不知道如何规划，感到茫然无措。学期过半，因为学习成绩和效率都不尽如人意，他变得焦虑和烦躁。他在不断和老师、同学们交流探讨后，调整了自己的时间安排，几乎把所有的时间都投入到了学习中，在上学期的期末考试中获得了年级第一。他还参加了物理竞赛，是教练心目中的好苗子。照说，他已经顺利地适应了新的学习环境，心情应该很舒畅了，但是他并不快乐，因为他发现很多同学，甚至比他成绩差的同学都比他合群，他不知道自己在人际交往上出了什么问题。带着这些烦恼，小 A 生活得并不安宁，他常常要在睡前阅读老子的《道德经》，借此获得内心的平静。

经过观察，我发现了小 A 的问题所在。因为他确实出色，所以在同学面前光芒四射，再加上他的言谈举止十分张扬，气场逼人，缺乏必要的幽默感，所以一般同学跟他谈话时容易被“噎死”。虽然他并非有意为之，但无形间就造成了这种局面。我建议他收敛锋芒，学会倾听，培养幽默感。有时可以拿自己开涮，适当地暴露自己的缺点。我推荐他阅读一些书，希望他能有所领悟。慢慢地，小 A 在班里有了很多好朋友，而不只是粉丝。后来的事实证明，他的这些小伙伴可以成为一辈子的朋友。

高二的一个上午，突然有同学跑来说小 A 在足球选修课上摔倒，好像骨折了。我正要跑向操场，已经有 3 位同学扶着小 A 走进我的办公室。我赶紧带他去医院拍片子，确认伤情。过马路时，小 A 的左手重重地扶在我的右肩上，这时候我才发现原来他已经长这么高了。虽然他故意说笑来掩饰，但是脸上的汗珠透露出他很痛。拍片结果显示他的小臂骨折，从片子上能清楚地看到骨头严重偏离了原位，若不是肌肉的牵制，恐怕折断的骨头已经支出来了。大夫诊断后立刻说：需要马上手术。小 A 的父母也赶来了，同意马上住院手术。

因为同时韧带断裂，在不到两个月的时间里，小 A 经历了二次手术，康复过程充满了坎坷。在经受肉体之痛的同时，更多的是对能恢复到什么程度都不确定的精神折磨。在那个学期的期中考试中，他毅然用原先不会写字的左手参加了考试。虽然成绩在我看来已是奇迹，但是排名大于他之前所有年级排名的总和。那段时间对他来说是黑暗和压抑的，他的几个好朋友对他不离不弃，班里的同学们都照顾着他，我也跟他进行了多次长谈。他坚持训练可能会残废的右手，同时把左手也锻炼得越来越灵活。最终，他把左手变成了一只功能

手，右手也基本恢复，可以左右开工。正是那次经历，让他真正开始严肃地思考人生，让他成长和成熟了。

时间很快到了高三。十月份，小A在物理竞赛中获得了北京市一等奖的好成绩。当时，学科竞赛的市级一等奖是可以参加保送考试的。他参加了北大的保送生考试，考了全北京市第4名，可是保送的专业不是他最喜欢的。如果签约北大，那接下来的高三就会轻松得多。但是，他最终决定放弃保送，换取一定的加分，再参加高考，报考自己喜欢的专业。做出这样的决定是需要很大的勇气和魄力的。

12月份的一天下午，北京的冬天已经很冷了，他的妈妈从北大招办赶到四中，想告诉他，招办的老师口头承诺，若保送后高考成绩出色，可以调换专业，但是不能给出书面保证。我带着她在图书馆的自习室里找到了小A，此时离签约截止只有最后的1小时了。他非常坚定地说：“妈妈，我已经想好了，放弃保送。您就相信您的儿子吧，我有能力考入我喜欢的专业。”我们尊重了他的意愿，相信他能在挑战中变得更加成熟。

高三一年，小A和所有的同学并肩奋斗，还担任了学习委员。在每次由他参与或负责的班会上，不管是考前动员还是考后分析成绩、心态调整，他不是掏心窝子地与同学们分享学习方法和经验，就是引经据典地鼓励同学们共同奋斗，坚定地 and 全班同学共同度过人生中难得的一段历程。在高考的第二天考完理综后，小A走出考场后表情严肃。我有点担心他没发挥好，于是悄悄问他。他说：“老师，我那是装的严肃。如果我每场考试出来后都一脸轻松，我担心会给其他同学带来压力。”最终，不光他自己考出了好成绩，他所在的班级有23人清华北大过线，更有多名同学考取了港校和美国前30名的学校。

进入北大后，小A担任了班长，参加了多种活动和建模比赛。他为人踏实低调，主动与同学交流、向学长请教，不断发展自己的学业，完善自己的为人。三年下来，他不但成为学习上的佼佼者，更重要的是在做人上，他超越了很多同龄人；在做事上，他取势为先，善做善成。他独立自主，有思想，更有行动。与他交流，对我的工作和生活也是一种启发。

➔ 高老师的话：

什么样的人能做出一番成就？一定是有独立想法、有毅力、有行动力的