

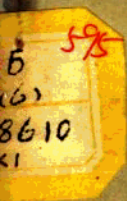
91152

三好

基本館藏

爭取做个三好学生

青年团北京市委学校少先部編



北京大众出版社

前 言

自从毛主席指示青年要“身体好、学习好、工作好”以后，北京各中等学校已经涌现出大批体魄健全、学习成绩优秀、品质优良的三好学生。为了进一步贯彻毛主席的三好指示，鼓励更多的学生做到身体好、学习好、工作好，北京市教育局和青年团北京市委联合召开了全市中等学校三好学生大会。参加大会的有一百二十六个中等学校的一千二百九十五个三好学生。这些中等学校包括普通中学、中等专业学校、工农速成中学等。会上，有九个三好学生介绍了他们争取做到三好的事迹和体会。这本小册子搜集了十一篇有关这方面的文章，其中有八篇是三好学生自己写的。

我们相信，这本小册子和大家见面后，中等学校的同学们一定愿意向他们看齐，争取做个三好学生，以便把自己的全部智慧和才能献给我们伟大的祖国。我们也相信，学校领导同志和教师们在看到这些青少年们的迅速成长以后，一定会感到兴奋和骄傲，因而愿意付出更大的劳动来抚育新一代，使他们更快地达到三好。

目 錄

在北京市中等學校三好學生大會上的報告

.....北京市教育局副局長 孫國梁 (1)

我要求自己成為全面發展的人

.....北京第十三中學學生 張有為 (6)

我的學習方法北京第二中學學生 黃隆基 (10)

我要讀書北京師範學校學生 毛介瑞 (15)

我是怎樣學好功課的.....北京第一〇一中學學生 曹曉文 (18)

孫玉慶怎樣參加教學、生產實習.....梁 虹 (21)

自動報時機試制成功了北京第八中學學生 敖 罡 (24)

我愛好無線電北京第三十二中學學生 趙一華 (27)

我是怎樣進行鍛煉的北京第四中學學生 蓬鐵杈 (29)

小運動員.....吳南山 (32)

音樂豐富了我的生活內容北京第六十五中學學生 牟福祿 (36)

在北京市中等学校三好学生大会上的报告

北京市教育局副局长 孙 国 梁

几年来，随着祖国建设事业的飞跃发展，在学校党、行政、教师、青年团的培养和教育下，中等学校的学生在各方面都获得了很大的进步：大多数同学都能努力学习，自觉地遵守学习纪律；不少同学能够刻苦钻研，独立思考，并且积极钻研课外科学知识。同学们的思想觉悟也有了很大的提高。由于坚持锻炼，体质也增强了。特别是毛主席对青年做了“身体好、学习好、工作好”的指示以后，学校里涌现出了大批体魄健全、学习成绩优秀、品质优良的三好学生。在普通中学中，三好学生约占全体学生的百分之十，中等专业学校约占百分之二十。出席这次大会的一千二百九十五个同学就是这些三好学生的优秀代表。

他们的许多优秀事迹是值得大家努力学习的。例如十三中学生江岳从初一到高三每年都获得学习优良奖章和荣誉课本。他不仅功课好，还积极参加社会工作，关心同学进步。现在是团委会副书记。一〇一中学生曹晓文学习上一贯顽强钻研，独立思考，注意培养自己对每门课程的学习兴趣，在学校实行五级记分制的五年中，期评成绩只有一次一科得四分，其余全是五分。他积极参加社会工作，现在担任党分支书记。他曾连续获得学校颁发的三好奖章、学习好奖章、工作好奖章。八中学生敖罡学习成绩一贯优秀。初三时由于看到学校工友打钟不准，影响同学的休息和学习，就决心研究、制作自动报时机。经过两年的刻苦钻研，克服了许多技术上

和材料上的困难，前后共画了三百多張草圖，作了四个模型，终于試驗成功。三十二中初三学生趙一華热爱科学知識，从初一就开始研究無綫电，制作了礦石收音机，初二时制作了三灯电子管收音机和四灯無綫电示教板。他的作品参加了全國少年兒童科学技術和工藝作品展覽会，獲得特等獎。四中高三学生蓬鉄权在学校实行五級記分制的七个学期中，成績一直保持四分和五分。他在初中时身体瘦弱，但他下定决心坚持鍛煉，不論刮風、下雪都繞着什刹海練習跑圈，三年里他一共跑了一千九百多圈，共七百七十多公里，体格变得健壯了，長跑也取得了优秀的成績。今年初在全市环城賽跑中他獲得了第五名。女一中高三学生楊逸娟學習优秀、身体健壯，六年來一貫坚持鍛煉，一九五五年北京市中等学校錦标等級比賽中被錄取为二級運動員。二中高三学生黃隆基一九五五年暑假回家后，積極参加了鄉里的抗旱斗争，并主动地組織回鄉同学向老鄉宣傳党的政策以及农民在抗旱斗争中的模范事迹。由于他在抗旱斗争中表現積極，被評为抗旱二級模范。水力發電学校学生孙玉慶在生產實習中刻苦鑽研，不怕困难，虛心地向老师傅學習。有一次他参加水力發電站厂房施工的實習，当他看到緩降器运送混凝土不合乎要求时，他想到“百年大計，質量第一”，就不顧緩降器从三十公尺高度落下时的冲力和震動以及从緩降器空隙中掉下來的石子打在身上，毫不犹豫地把它拖住了，全神貫注地坚持工作。同时，孙玉慶还積極地向工地提出了改進緩降器的合理化建議，得到了工地的採納。这些同学所獲得的成績是不容易的，是經過長期努力，克服無數困难才換來的。我代表教育局和团市委衷心祝賀大家的成績，并希望你們不断地進步。

不久以前，党中央發出了“迅速赶上世界科学先進水平”

的偉大號召。實現這個號召將使我國成為威力強大、科學昌盛、經濟繁榮的社會主義強國。實現這個號召不僅是高級知識分子的任务，也是我們青年學生的責任。今天的中學生有相當數量在畢業后要直接參加國民經濟和文化等部門的勞動，他們在中學期間所學到的一般知識將幫助他們能夠較容易地掌握專業。有很大部分要升入高等學校，他們將成為我國第二個、第三個五年計劃期間生產建設和文化建設的重要力量；其中還有一部分將要補充科學研究者的行列。在我們這個時代，文化、科學、技術愈來愈顯示出它的重要作用。周總理在“關於知識分子問題的報告”中指出：“在社會主義時代，比以前任何時代都更加需要充分地提高生產技術，更加需要充分地發展科學和利用科學知識。”“我們現在所進行的各項建設正在愈來愈多地需要知識分子參加。”為了使我們能在將來社會主義建設中發揮更大的作用，那就需要頑強不倦地學習，掌握科學和文化，從現在起就打下牢固的基礎。所以，我想着重談談學習問題。

首先，要牢固地掌握知識。學校給予我們嚴密的有系統的知識，這是掌握知識的主要途徑。因此，我們必須把課堂學習當作掌握知識的主要環節，要把課堂上得來的知識融會貫通，而不是死記結論，硬套公式，學習不只是为了應付考試、提問、交作業，而是為了真正領會它的內容，掌握基本原理及其應用。列寧曾指出：“我們不需要呆讀死記，但是我們一定要使每個學習者用基本事實的知識來發展和完善自己的思考力，因為，如果不把所學的全部知識加以融會貫通，那共產主義也就會變成空中樓閣。”只有在牢固地深刻地掌握知識的過程中才能養成對知識的興趣和熱愛，使學習不會成為負擔而是一種愉快的創造性的勞動。同時學習也不能僅僅局限

于課堂上的書本知識，我們要使課堂知識和生活聯繫起來，善于在實踐中應用這些知識。那麼課外活動，課外知識的補充就很重要。因此，在學好課堂知識的基礎上，我們還應該積極學習課外科學、文藝知識，參加科學技術、文學藝術等活動，來鞏固我們的課堂知識，使這種知識更為牢固可靠，並且開闊我們的眼界，豐富我們的常識，學會把理論應用於實際的本領。

牢固地掌握知識，必須經過頑強鑽研，獨立思考，沒有不經努力就可以學會的捷徑。在上課、復習、做作業的整個過程中，是否充分運用注意力、理解力、思考力、想像力、記憶力，會得到完全不同的結果。有的同學上課時注意力很集中，跟隨老師的講解主動積極地思考，有不明白的地方就問，抓住每一點空隙來回想、記憶；自習時搞通原理後再做習題，遇到難題就反復鑽研，尋求解決的途徑。這樣學習的效果很好，很扎實，效率很高，甚至有的同學在下午自習時間內就可以全部完成復習和作業，晚上就可以閱讀課外書籍或作其他事情了。但是，也有不少同學上課時精力不集中，大體聽明白了就不再深究了，不懂也不問，結果復習時弄不懂原理，做作業特別困難；有的同學不願意動腦子，不懂的地方或不會做的作業不刻苦地想一想就問別人，找人“研究”，甚至抄襲。這樣的學習態度，不能培養自己具有獨立思考、系統學習的習慣，不僅使當前的功課學不好，就是在將來的工作和生活中也會遇到很大的困難。

對待科學知識是不允許馬馬虎虎、粗枝大葉的。我們在學習中必須養成認真仔細、一絲不苟的精神。有些同學學習成績不好往往並不是因為不懂、不會，而是因為粗枝大葉、慌張。有的同學做數學題點錯小數點，忘了正負號，做物理

題忘了單位換算；有的同学一被提問就發慌，說不出來；有的同学考試時要爭先交卷，結果看錯題、忘掉題。對於這些情況，不少同學還認為“沒關係，反正我會了”，這是非常錯誤的。我們在學習中不僅要懂得原理，還要會熟練地運用，現在不能熟練運用，將來在工作上就很可能發生嚴重的錯誤。

此外，我們還應該學會科學地安排時間，只有能夠抓緊每一分鐘的學習時間而又善于休息的同學才會在學習上獲得優秀的成績。

我認為，這几方面對於三好學生來說，也還是應該進一步努力的。

當然，還必須指出，祖國期待於我們的是要我們成為全面發展的人才。所以我們在什麼時候都要遵循毛主席三好的指示，不能偏廢。只有培養自己具有高度的社會主義覺悟，練好身體，才能使我們的知識、本領在社會主義建設事業中發出光芒。

三好學生是學生中間的優秀部分，你們各方面的表現在同學中會產生很大的影響。但是在三好學生和一般學生中間並沒有嚴格的界限，一般學生經過努力可以達到三好學生的標準，而三好學生如果滿足於已有的成績，驕傲起來，不再求進步，那也要落后。你們現在有了初步成績，但是這僅僅是向科學攀登的第一步，現在還是為祖國建設事業服務的準備階段，需要學習的東西還多得很。蘇聯學者巴甫洛夫給青年的信中曾說過：“你們在什麼時候也不要以為自己什麼都知道。不管別人怎樣器重你們，你們總要有勇氣對自己說：我沒有學識。”希望你們記住這位偉大學者的忠告，不斷地進步，繼續保持三好學生的榮譽，同時也希望有更多的學生能達到三好的標準。

我要求自己成为全面发展的人

北京第十三中学学生 張 有 为

我是十三中高三（1）班的学生。我有着一个美好的願望，就是把自己鍛煉成为一个合乎祖國要求的人。因此，我經常用毛主席指示的“身体好、学习好、工作好”來嚴格地要求自己。

我知道要走進知識的宝库，首先就要好好學習課堂知識。因此，在學習中，我嚴格地要求自己，認真地对待每一个四十五分鐘。學習中的每个难题，都会引起我極大的兴趣，我决不輕易地放过任何一道难题。比如：在一次物理考試时，有这么一道題：“有一玻璃筒在 18°C 时正好裝滿25升水。溫度升高后，溢出31.5克水。問溫度升高多少？”我当时沒做出來。下午放学后，全班同学都在研究这道“难题”，有人列出了算式，得数是 6°C 。我觉得他的作法不对，因为他忽略了水的密度变化。当时，我想出了另外一个算式。但是到晚自習后，我躺在床上又怀疑自己的做法了，因为按我的算式推算的結果和書上的定理不一样。我翻來复去想了半天，怎么也睡不着。我試着放棄过去的思路，从書上的定理出發來想。啊！有門了！我列出了一个新的算式，得出了精确的答案—— 6.019°C 。解决了这个难题，我真高兴極了，直到第二天上学时，心里还有說不出來的愉快。

做作業的时候，我也要求自己認真仔細，決不容許馬馬虎虎、粗枝大叶。比如：最近一次作文，老师結合語文課魯迅先生的文章“祝福”，出了一个作文題：“从祥林嫂的遭遇看

封建社会制度的罪惡”。我首先熟讀了六、七遍課文，体会了故事的情節和人物，記得很熟，又翻閱了一些我过去看过的文章，如“中國青年”上馮雪峰寫的“單四嫂和祥林嫂”，“文藝學習”上何家槐寫的“祝福”等，还到圖書館找到了一九五五年十一月的“人民文学”和一九五二年的“語文學習”上的有关文章。我体会了这些文章的精神，分析了它們的共同点和不同点之后，寫了一个初稿，經過多次修改，才整理抄好交給先生。这篇作文得了五分，先生在批語中說我对課文体会得很深刻，文章明白通順，眉目清晰。当我看到分数和先生的批語时，我是多么高兴啊！我觉得我是得了一个真实的五分。

为了使身体健壯，我也努力坚持鍛煉。比如在練習長跑时，开始坚持不下來，腰酸腿疼，甚至在中途觉得一秒鐘也不能坚持了。但是，只要我体力还能支持的时候，我一定坚持，决不停止鍛煉。这样，我就慢慢地增强了長跑的持久力，并且提高了速度。經過一九五五年一个冬季的練習，我的三千公尺的長跑記錄，已由十三分半鐘提高到十一分半鐘，比劳衛制二級的标准还少三十秒鐘。

我也積極地做社会工作。从初二入团以來，我一直担任团的工作，現在是团委会副書記。工作很重，但是我注意科学地安排時間，解决了學習、工作和鍛煉之間的矛盾。我工作的原則是：“該工作时，决不想其它的事情，不該工作时，我决不工作。”我觉得時間長并不一定能把工作做好，因此，我坚持中午、假日和課間十分鐘不做工作，保証休息，以充沛的精力來迎接每一个四十五分鐘。我主要利用下午鍛煉后的時間進行工作，这样每周只要三、四个学时就够了。因此，我也能和其他同学一样，有時間参加各种活动。

我也注意在日常學習和生活中團結同学，共同進步。比

如：过去我们班有一个同学性情比較孤癖，每天上課來，下課走，很少和同學們講話，也不願意參加各種集體活動。後來，我發現這個同學俄文學得很好，發音很準確，大家都說他是莫斯科音。他幫助別人學俄文也很熱心。我的俄文沒有他好，發音也不很正確，就常常向他學俄文，有時到他家去一塊學習。逐漸地我們就成了比較親密的朋友。他經常把他翻譯的文章給我看，請我提意見。有一次，我發現他在看“真正的人”原文小說，我就談到對這本書的看法，並且希望他能注意學習阿列克賽這個英雄人物對黨、對人民無限忠誠的高貴品質。他在这方面雖然談的不多，但是同意我的看法。這樣，我們有時也談談思想了。我有意識地向他介紹我入團前后的情況，啓發他逐漸地在政治上進步起來。以後他不但參加了班里的活動，還提出申請入團。一九五五年他已經成為青年團員了，現在擔任團小組長的工作。

我也很愛玩，玩的花樣也很多。各種課外活動都能引起我極大的興趣。每個假日和節日我都是愉快地度過的。夏天我常去游泳，和同學們一起去頤和園橫渡昆明湖。冬天我最喜歡溜冰。射擊活動更能吸引我，不管天多熱，我也願意爬在靶場上練習。有時候我和同學們三五成羣地騎車郊遊。課外鑽研無線電也是我的愛好。當一本書出版了，一部好的影片上演了，或一座新的建築物矗立起來了的時候，都會吸引我去看看它們。這些活動幫助我得到了充分的休息，使我的生活內容更加豐富多采。我深深地体会到列寧所說的話：“只有會休息的人，才會工作”的意義。

在學校、老師的辛勤教導和同學們的幫助下，經過自己不斷努力，我在三好各方面都在不斷地進步着。我曾經獲得學校發給的兩次榮譽課本和獎狀，兩次品學優良獎章，三次

三好獎章和一次教育局頒發的學習優良獎章。我也達到了勞衛制一級標準，正在爭取達到二級。我決心做更大的努力，爭取更大的成績。

我的学习方法

北京第二中学学生 黄 隆 基

小学时，我的功课比较好。初中一、二年级的时候，虽然也很用功，但是主要是为了争第一；第一争到了就完事大吉，所以知识水平总也提不太高。

初中毕业后我来到北京，考上了二中高一。我原来以为北京学校的设备一定很好，二中的功课也不坏，但是到二中以后，觉得不象我想的那样，就对学校很不满意，嫌学校破，设备坏，学习情绪很不安定。我还觉得自己的学习不坏，在首都也吃得开，再加上刚到北京什么都很新鲜，总想去玩，因此课堂上不能集中精力听讲，经常隔窗眺望高大的建筑物，有时还神游颐和园。由于这些原因，学习成绩开始下降，第一次物理小考两道题，我就错了一道，第一次阶段考试四道物理题，我也错了一道。成绩不好引起了我的警惕，学习抓的比較紧了，成绩逐渐有些提高。总路线的学习使我认识到国家的社会主义的光辉前途，认识到自己单纯为分数而学习没有更高的要求是不对的，现在已有的知识还不能满足国家对我们的要求。从此，我再也不埋怨学校环境不好和满足于自己的学习成绩了。

高二时我就喜欢物理。我看一些原子能的通俗读物，逐渐认识到物理学是一门很重要的科学。苏联和平利用原子能的伟大贡献对我的鼓舞很大，我幻想自己将来能够成为一个物理学家，把巨大的能量从原子中解放出来，利用它去移山倒海，把沙漠变成良田，使南极大陆上出现茂密的果园，

實現宇宙航行的美好理想。一九五五年周總理在“一二·九”和“一二·一”紀念會上號召我們青年學生要成為原子時代的能手，更堅定了我學習物理的決心，它經常推動我去克服困難，鼓勵着我不斷地努力，爭取更好的成績。

要實現理想，就得牢固地掌握知識。為了學好功課，我努力抓住學習中的每個環節。我覺得上課專心聽講、積極思維是獲得知識的中心環節。上課時我不僅集中注意力聽講而且主動地思考，先生講到什麼地方我的思想就跟到什麼地方。我特別注意通過學習先生推理的方法，培養自己的理解能力。例如，當幾何先生提出一個題的假設和求證的時候，我不等先生講解，就先考慮一下應該怎麼證明，然後用我的答案和先生講的對照，研究先生的優點和自己的缺點，這樣聽課的印象就很深刻。上課時我不僅注意理解，而且还注意記憶。例如在聽俄文的時候，我就注意在理解的同时記單字。上課時我也注意新課和舊課的聯繫，這樣做的結果，聽課效率比較高，復習時就比較方便了。課間休息的時候我什麼也不想，尽情地玩，使腦子得到了充分的休息，這樣，在下一堂課時，我的頭腦就象空的一樣，精神很好。

但是有時候由於某些原因的影響，我聽講時注意力也不集中，經過一些時間才得到克服。比如：高二時化學先生換了，我對先生不信任，覺得先生講得不好，就不好好聽講，嫌先生講得太快，也就不記筆記。結果在測驗的時候有的題目我就不會做。後來我仔細聽了一次，發現先生講得很清楚，就是自己沒好好聽。以後我對化學先生信任了，聽課的效果也就好了。有時由於上一節課一個問題沒有听懂或提問時回答得不好，課堂上就老想那些問題，先生講的新課沒聽見。後來我就在課間休息時作些活動，嚴格地控制自己不想功課，

这样就不再想上堂的問題了。有时上課想社会工作，这主要是社会工作時間沒有安排好。注意有計劃地安排好時間以后，上課时也就不再想它了。

我觉得上課听講听得好，复習时就不太費力。但是用复習和做作業來加深和巩固課堂知識还是很重要的，因此我用各种办法來做好复習和作業。在上自習以前，我首先安排一下自習時間內需要复習和完成的作業，尽量做到当天复習完当天的功課。如果当天的作業太多，自習时做不完，就有計劃地把一部分作業往后推一下。这样做，學習上就比較主动，不忙乱，上自習的时候精力也比較集中，不会在复習這門功課时又想着那門課。有时我除了复習当天的功課以外，还把上次講过的課重点复習一下，把旧課和新課联系起來。除了日常复習以外，每講到一个單元时我还進行階段复習，把一个階段學習的內容互相联系起來。通过这几种复習，再加上課前提問准备，到期終考試时，每個問題都有四次到五次的复習机会，对知識就掌握得比較巩固。

在复習的时候，我总是先把先生講的系統地回憶一遍，弄清楚先生分析、推理的結論，再重点地看筆記和書，把模糊的地方弄懂，把錯誤的地方改正過來，直到完全理解了再做作業。我特別注意理解，例如在學物理定理“電場內某点的電場強度，就是用單位正電荷在那點所受的電場的作用力來表示的一個物理量”時，就想：電場強度是個物理量，是表示電場的各點的物理性質（強弱）的物理量，是用單位正電荷在那點所受的電場作用力表示的。这样就弄清楚了組成這個定理的幾個因素，各個因素之間的联系，以及哪個因素是最主要的，就不需要死記硬背了。在理解的基礎上，我也注意运用各种方法來記憶。有时我用形象的方法記憶，比如

在做化学实验的时候，仔细地观察化学反应的每个过程；学地理的时候，通过画地图来记忆等。有时我通过推演的方法来记忆，如中国共产党第一次、第二次和第三次代表大会是分别在一九二一，一九二二，一九二三年召开的，只要记住第一个年代就行了。有时我用比较的方法来记忆，例如记各种化学元素的性质时，就按照元素周期表上的排列来互相比较着记。对于需要死记的东西，我有时把它编成顺口的句子念。灵活地运用各种记忆方法，学习的效果就比较好。在理解了先生讲的东西和认真复习以后，做作业就比较顺利。在做作业的时候，我也随时注意巩固熟练技巧。例如遇到难题时，我就把解这个题目的关键性步骤用色笔标出来，以后再翻看时就比较方便。有一次我在代数小测验时，同样的错误犯了两次，我就写了一张纸条贴在书的第一页上，每当翻书时就看见这张纸条，警惕了自己的错误，以后就再也没有犯。有剩余时间时，我就尽可能多做题，使自己做题更熟练。

在上课、复习、做作业的整个学习过程中，由于注意了上面所谈的问题，经过较长时间的努力，我在学习上取得了比较好的成绩。在学校实行百分制的时候，期末总平均一直保持在九十六分以上；上学期学校实行了五级记分制，我每一门功课都得了五分。

我认为学习得好最终的目的还是为了更好地为劳动人民服务，因此我也要求自己在中学时代就养成热爱劳动人民、为劳动人民服务的好品质。一九五五年暑假，我回到故乡——山西平定县时，就决定要投入当地的工作，好好为农民服务，同时，也使自己受到锻炼。到家以后，我和几个同学就把当地假期回家的几十个同学组织起来，在当地党、政府和

青年团的領導和支持下，通过黑板报、广播、大字报等方式向群众宣傳統購統銷政策和兵役法。

七月底，平定縣的旱災發展得很嚴重，当地的农民在党的領導下开始了抗旱斗争，我們就决定和老鄉們一起抗旱。我們和老鄉們一起，一桶桶地挑水。但是干了几天，肩膀又腫又紅，有些同学打算不干了。我們就互相鼓舞，适当減輕劳动（每天干半天，其余半天編寫、宣傳抗旱中老鄉們的优秀事迹），繼續坚持到了抗旱的最后勝利。抗旱结束后，縣里評模範，我和另外几个同学被評为抗旱二級模範，獲得了獎狀。經過这个暑假，我受到了一次深刻的教育，深深体会到做为一个知識青年應該忠誠地为劳动人民服务。