



聆听擦肩而过的瑟瑟寒风，
细细冥想，我们人类经历了无数次与大自然的沟通，
一幅连绵雄伟的人类史画才得以绘成。
抬头看吧，有了沟通，才有日月的替换；
放眼远眺吧，有了沟通，才有青山和绿水的交融；
侧耳倾听吧，有了沟通，才有东莺和西雀的和应。



◎给学生的 100 条建议◎

懂得沟通

重视交流

『沟通和交流是生活和发展的基础』

汪洪◎主编

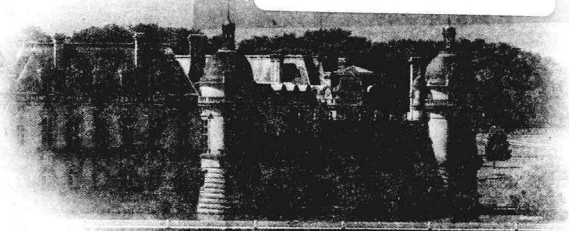
中国戏剧出版社



聆听凛冽而过的瑟瑟寒风。
细细冥想，我们人类经历了无数次与大自然的沟通，
一幅连绵雄伟的人类史画才得以绘成。
抬头看吧，有了沟通，才有日月的替换。
放眼远眺吧，有了沟通，才有青山和绿水的交融。
侧耳倾听吧，有了沟通，才有东莺和西雀的和鸣。



医药学院 610 2 07030469



◎给学生的 100 条建议◎

懂得沟通

重视交流

『沟通和交流是生活和发展的基础』

汪洪◎主编



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给学生的 100 条建议/汪洪主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

I. 给… II. 汪… III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085987 号

懂得沟通, 重视交流

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 90

字 数: 1520 千字

版 次: 2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

定 价: 439.00 元 (全 18 册)

版权所有 违者必究



编者絮语

人的一生是神奇的，每个人的一生也是不同的。有的人成功，有的人失败；有的人是生活的佼佼者，有的人终生碌碌无为……成功者之所以成功，往往得益于别人的一句话、一个建议、一本好书，失败者之所以失败，往往是因为一个不良的学习或生活习惯、缺乏智者的教诲。

学生还未走入社会的大门，等待他的是多叉路，而且学生正处在人生观、世界观、价值观形成的可塑时期，人生的画卷该如何描绘，面对多叉路口又该如何选择，这些都需要家长、学校和社会正确的引导和智慧的教导。所以，给学生一些良好的建议，帮助学生快乐生活并走向成功，是每一个人的责任。

本套《丛书》是一套为学生量身定做的励志读物。它提供了100条能让学生终生受益的建议，将学生立志、奋斗、忍耐、宽容、乐观、谦逊、求知、自信、诚信、思考、创



新、探索、惜时、交友、博爱等人生成功路上必不可少的品行娓娓道来，通过引导学生养成良好习惯，不断修炼自己的品行，领悟人生处世哲理，最终以积极向上的人生态度快乐地面对生活，并实现自己的人生目标与人生价值。每条建议都采用充满智慧的观点和生动的故事加以说明，毫无刻板、说教之感，读起来就像看故事，倍感亲切，符合学生的阅读心理。学生在紧张的学习之余，轻松地阅读此套丛书，犹如聆听智者的教诲，从中感受智慧的力量，必定受益匪浅。

《丛书》信息丰富，内容科学，风格活泼，可操作性强，方便实用。

编者

2007年6月



目 录

知识就是力量	(1)
知识改变命运	(2)
从生活中获得知识	(6)
虚心向身边的人请教	(8)
修建自己的知识库	(10)
建立合理的知识结构	(13)
建立自己特有的知识结构	(16)
创新所需的知识	(18)
运用知识才是力量	(23)
提高灵活使用知识的能力	(27)
学习是完成人生飞跃的翅膀	(30)
学习是一生的需要	(31)
终生学习，终生受益	(36)
坚持每天学习	(40)
随时随地学习	(44)
在实践中学习	(45)



善于从生活中学习	(46)
学习，永不为晚	(49)
不断学习，积累实力	(51)
好学给理想插上翅膀	(54)
艰苦求学，改变人生之路	(56)
建立与时俱进的学习观	(62)
 多读书，读好书	 (68)
读书使人生更加完美	(68)
读书是一生的事业	(76)
书中自有“黄金屋”	(78)
读好书犹如和高尚的人谈话	(80)
要读自己能读懂的书	(86)
要读活书	(87)
每天读书 10 分钟	(89)
利用零碎时间读书	(92)
养成终生读书的习惯	(93)
 合作才能“双赢”	 (96)
合作精神是伟大的	(97)
合作才能生存	(100)
成功的捷径就是与人合作	(105)
学会合作，共享一片蓝天	(109)



合作才能发展	(113)
合作方能成大事	(115)
选择合适的合作伙伴	(121)
和一切可能的人合作	(129)
培养与人合作的能力	(134)



知识就是力量

“知识有如人体中血液一样宝贵。人缺少了血液，身体就会衰弱；人缺少了知识，头脑就要枯竭。”人生的愚昧必须用知识来清除，心灵的黑暗必须用知识来驱赶，生命的脆弱必须用知识来强壮，生活的单调必须用知识来充实，贫穷的环境必须用知识来改造，寂寞的苦闷必须用知识来解脱。

如果一个人胸中没有学问，那么这个人犹如手中没有任何财富。知识就是力量，好学的人必成大器。无知就是一种无奈，不学习的人永远不会有什么出息。自己没有财富不要紧，如果自己没有任何知识，那么自己的人生可就麻烦了。

不做无知之人，因为那是十分可悲的。知识能够把人生之路照得无比光明，知识能够引导一个人走上成功的道路。

人的一生也是求知的一生。求知让人变得聪明和智慧，知识什么时候都不会多。



知识改变命运

“知识就是力量”，英国哲学家弗兰西斯·培根在做出这一论断后，进一步阐述说：“历史使人明智，诗歌使人聪慧，数学使人精明，博物使人深沉，伦理学使人庄重，逻辑与修辞使人善辩。”所有的这些知识都可以改变人的本身素质，因而也改变了人一生的命运。因此，知识的力量能够改变人的命运，也就是说知识改变了人的命运。

这是一个很明显的道理，许多故事直接的告诉我们这一点。古代的造纸术、印刷术，现代的电灯、电话、电脑及互联网都为人们的生活、命运带来了翻天覆地的变化。

这里让我们重温一下贝尔发明电话的故事。在电话发明以前，人们异地联系的主要方式是发送电报。但发电报不能进行及时的双向信息交流，而且手续麻烦，许多人为了保持同远方及时联系，不得回来回奔波，同时还要付出不菲的费用。因此，人们开始探索一种能直接传送人类声音的通信方式。

美国人亚历山大·贝尔系统地学习了人的语音、发声机理和声波振动原理，在为聋哑人设计助听器过程中，他发现电流导通和停止的瞬间，螺旋线圈发出了噪声，这一发现使贝尔突发奇想——“用电流的强弱来模拟声音大小的变化，从而用电流传送声音。”从此，贝尔和他的助



手沃森特就开始了设计电话的艰辛历程。1875年6月2日，贝尔和沃森特正在进行模型的最后设计和改进，最后测试的时刻到了，沃森特在紧闭着门窗的另一房间把耳朵贴在音箱上准备接听，贝尔在最后操作时不小心把硫酸溅到自己的腿上，他疼痛地叫了起来：“沃森特先生，快来帮我啊！”没想到，这句话通过他实验中的电话传到了在另一个房间工作的沃森特先生的耳朵里。这句极普通的话，也就成为人类第一句通过电话传送的话音而记入史册。

1876年3月7日，贝尔获得电话发明专利，第二年，在波士顿和纽约架设的第一条电话线路开通。也就在这一年，有人第一次用电话给《波士顿环球报》发送了新闻消息，从此开始了公众使用电话的时代。一年之内，贝尔共安装了230部电话，建立了贝尔电话公司，这就是美国电报电话公司（AT&T）前身。

觉是一个瞬间

贝尔运用自己所学知识发明了电话，即时受用的便是他自己，在身体疼痛时可以尽快地叫人前来帮忙减少痛苦，接下来便是建立电话公司，财富滚滚而来；与此同时，电话的发明给人类带来了多少方便，给人类的生活、命运又带来了多少的改变。由此可见，知识的力量源源不断，不绝如江河，留存永远，且无远弗至，简直可以给此后全人类每一个人的生活都带来改变，并改变其中大部分人的命运。



我们再看看另一个不一样的故事。古希腊时，一个商人在大街上看到泰勒斯衣衫褴褛，面容憔悴，像个乞丐，挖苦说：“泰勒斯，人们都说你是一个知识渊博的哲学家，可是你的知识能给你带来什么呢？是金子还是面包？你现在这样寒酸，足以证明知识那玩艺只能给你带来贫穷！”泰勒斯反驳说：“我不许你利用我的贫穷来贬低知识的作用，咱们走着瞧，我会用事实来教训你的。”凭借着丰富的数学、天文学和农业知识，他断定第二年橄榄会大丰收，于是他用低价提前租下了附近所有的橄榄榨油器。第二年，橄榄果然大丰收，他于是高价出租榨油器，发了大财。那位挖苦泰勒斯的商人也不得不挤在租用榨油器的人群中，泰勒斯一见到他，便说：“高贵的富翁，看到了吧！这些榨油器都是我用知识弄到手的。如果我想发财，只要略施小计就可随手得到……但是我追求的并不是这几个钱，我需要的是知识，知识才是无价之宝，是最伟大的力量！”

知识就是力量，就是带给人与命运抗争的力量。不单是一般的健康人，就是身患残疾，也能接受知识的洗礼，受惠于知识的力量，凭知识获得与命运抗争的勇气。海伦·凯勒，幼小时就因一场高烧而成了一个集盲、聋、哑于一身的残疾人，从此她坠入了一个黑暗而沉寂的世界。然而，她的一生并不曾就此湮没。她后来成了一个举世敬仰且广受赞誉的作家和教育家。在马克·吐温的眼里，19 世



纪出现了两个了不起的人物，其中一个拿破仑，另一个就是她。能够使海伦在地狱与天堂之间飞翔的，不是神的力量，除了毅力，应当只有知识的精灵了。她是这样在黑暗中一步步走向光明的。

1880年6月27日，海伦·凯勒出生于美国亚拉巴马州的一个小镇。还在19个月时，就被突如其来的猩红热产生的高烧导致失明、失聪，成为一个集盲、聋、哑于一身的残疾人。后来，家庭教师安妮·莎利文小姐教会她写字、指语、铅笔手写体方块字。16岁之前，她已经学会阅读盲文，并且有足够的书写和说话能力，后进入拉德克利夫学院。1904年，她以优异成绩毕业，1955年，荣获哈佛大学的荣誉学位，成为历史上第一个获此殊荣的妇女。除英语外，她陆续学习并掌握了法语、德语、拉丁语、希腊语，聋盲却能掌握五门语言，海伦的成功被称为“教育史上最伟大的成就”。她一生共出版专著14部。一个世纪以来，《我生活的故事》被翻译成50多种文字，传遍了世界每个角落。1919年，海伦的故事被好莱坞搬上银幕，由她本人出任主演。海伦把自己的一生献给了盲人福利和教育事业，赢得了世界舆论的赞扬。1959年，联合国还曾发起“海伦·凯勒”世界运动，以资助世界各地的聋盲儿童。海伦于1968年6月1日逝世，享年87岁。她的一生为人们树立了与命运拼搏的榜样。以她的名字命名的“国际海伦·凯勒”组织，旨在与发展中国家存在的失明缺陷



做斗争，如今这所机构是海外向盲人提供帮助的最大组织之一。

从安妮·莎利文老师那儿，海伦学会了认知世界的方法，把握世界的知识。知识的明灯照亮了海伦的内心，带她走出了黑暗。在当今世界，知识是改变人生命运最强大有效的力量，求知的欲望是人类最美好的欲望。

知识改变每一个人的命运，这其中不只是那些大家、名人，当然也包括我们每一位身边的人，更包括我们自己。不管你生下来是在城市，还是在山村，每一个人都有受教育的权利，每一个人都要上学读书，就因为知识是人生的最有重量的资本。

世间原本不公。但人与人之间最大的不平等，不在财富的差异，而在知识的差异上。财富的悬殊差异，对人与人之间的沟通交流不会产生太多的影响，但知识上的悬殊差异，却有如两个完全陌生的世界。交流隔阂之深，即便亲如两姐妹，怕也有如陌路。由此可见，知识在人一生中的分量。

从生活中获得知识

社会本身便是一所大学，睁大眼睛看他人所长，张大耳朵听他人意见，便会获益良多的。

健康的人必须保持积极的生活态度，态度之一便是不断学习。



今天听到一位 80 岁的老先生说，他一生没停止过虚心学习，他说自满会堵塞心灵，所以，他要永远虚怀若谷。

老先生是个懂得珍惜生命的人，他从不断学习中对人生充满无穷希望，这才是活着的真实意义。因为肯虚心学习，才能培养兴趣，在兴趣中求进步，有一种充实的快乐。

每次我走进学校，眼前一张张年轻面孔，令我羡慕他们正处于人生最美好的求学阶段。其实，不同的年龄层，有不同的求知方式，只要肯学，就会永不止息地成长。

有个朋友是个全职主妇，孩子都已进入大学读书，她结婚二十多年一直都待在家里，空有学士学位，不外出工作。问她这样会不会很无聊。她回答说一点也不，因为她一有空闲就进才艺班，学缝纫、烹饪等，把时间安排得很紧凑，也有了成就感。

另一位朋友送孩子去学钢琴，为了可以指导孩子练习，也加入学琴行列，曾担心手指僵硬学不好，现在对自己能弹奏美妙的琴音得意的很。

一位电大的毕业生说得好：“不继续追求新知，就会被快速变迁的社会淘汰，求知是自己去追寻的，要有终身教育的理念和主动积极的学习精神。”

电大是成人进修，大都是一面工作一面求学，不乏六七十岁的长者，以耐力和体力走完八九年遥远的进修路。



所以，退休并非学习的终点，有人到长春学苑参加书法和绘画，有人到托老中心听健康讲座，学手工艺，练气功或太极拳。扩大生活接触面，调剂精神，老化而不僵化。

曾和一位教授闲谈，一直记着他所说的几句话：“我们有几个课题是终身学不完的，就是专业能力，人际关系和心灵成长。”

也记得一位法师说过：“以纯真正直的心面对自然与人群，必定能有所领会，普天之下的万事、万物、人人都是你我学习的好对象。”

学习能开导一颗欠缺智慧的心，得到满足后，生命因而更加美好丰盈。

虚心向身边的人请教

有一位学问高深、年近八旬的老妇人。她原是大学教授，会讲五种语言，读书很多，语汇丰富，记忆过人，而且还经常旅行，可以称得上是见多识广。

然而，有个刁钻的学生想考考这个博学的教授。这个学生的姓氏不常见，以前，别的教授叫不出他的姓时，都会逃避，而不会坦然承认。于是这个学生就把写好自己姓名的纸条递给了女教授，要求她解答一个很简单的提问。

按照惯例，教授解答问题之后，是要念出提问者的姓名的。这时，这个教授很坦然地说道：“这个提问的学生，



他的姓氏我不知道，请谅解。”

台下一阵肃穆，接着就是雷鸣般的掌声。

有个人开典当铺，却不识货。有客人拿了一面单皮鼓来当，铺主吆喝道：“皮盆子1个，当银5分！”有人拿笙来当，铺主吆喝：“斑竹酒壶1把，当银3分！”有人来当笛子，他又吆喝：“丝缉火筒1根，当银1分！”

后来有人把擦屁股的帕子拿来当，他吆喝道：“狐狸斑汗巾1条，当银2分！”小伙计见了说：“这东西要它有什么用？”

铺主答道：“若他不来赎，留下来擦擦嘴也好！”

故事中的老教授，获得同学们的掌声和支持是理所当然的，能够承认自己“不知道”本身就是一种勇气。越是有知识的人，越敢于说“不知道”，而知识越少的人，却总是说“我知道”，以便来掩盖他知识的贫乏。通过这个故事，希望我们都能做到，不懂莫装懂。

心理学家邦雅曼·埃维特曾指出，平时动不动就说“我知道”的人，头脑迟钝，易受约束，不善同他人交往。迅速和现成的回答，表现的是一种一成不变的老一套思想；而敢于说“我不知道”，所显示的则是一种富有想像力和创造性的精神。

埃维特还说，如果我们承认对这个或那个问题也需要思索，或老实地承认自己的无知，那么我们自己的生活方式就会大大地改善。