



# 励志

# 志

# 人生

张保英



青少年成长成才成功读本

张晓平 编著

励志改变人生轨迹，  
科学睿智的创业思路，让您的人生从此告别平庸。  
励志令人脱颖而出，  
成功人士的终南捷径，让您把握每一个成功机遇。  
励志让人事半功倍，  
前贤圣哲的教子结晶，让励志引爆您的成功潜能。

# 勵志人生

阳

光

卷

——青少年成长成才成功读本

◎ 未来出版社

勵志改变人生轨迹，

科学睿智的创业思路，让您的从此告别平庸。

勵志令人脱颖而出，

成功人士的终南捷径，让您把握每一个成功机遇。

勵志让人事半功倍，

前贤圣哲的教子结晶，让勵志引爆您的成功潜能。

张晓平 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

励志人生. 阳光卷 / 张晓平编著. —西安: 未来出版社, 2009. 5  
(2011. 1 重印)

ISBN 978 - 7 - 5417 - 3768 - 8

I. 励… II. 张… 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(2009)第 062222 号

## 励志人生

(第一辑 阳光卷 迎着朝阳展翅启航)

---

作 者 张晓平

丛书策划 陈 刚 王 元

责任编辑 王 元 王小莉

整体设计 许 歌

发行总监 陈 刚 董晓明

出版发行 未来出版社

地 址 西安市丰庆路 91 号

印 刷 西安新华印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 10

字 数 100 千字

版 次 2010 年 9 月第 3 版

印 次 2011 年 1 月第 3 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5417 - 3768 - 8

定 价 15.00 元



# 目录



一、从己做起 .....	/ 1	6. 课后复习 .....	/ 34
(一) 建立合理计划 .....	/ 1	7. 及时完成作业,不留“债”到 明天 .....	/ 36
1. 树立目标 .....	/ 1	8. 全面学习,不偏科 .....	/ 38
2. 制定学习计划 .....	/ 4	9. 定期复习,避免遗忘 .....	/ 40
3. 学习计划的“四忌” .....	/ 7	10. 劳逸结合,睡眠充足 .....	/ 42
4. 列出具体任务,突出重点 .....	/ 10	【生活习惯】 .....	/ 43
5. 安排时间应参照“生物钟” .....	/ 11	1. 快乐开始每一天 .....	/ 43
6. 合理分配学习时间 .....	/ 12	2. 坚持吃早饭 .....	/ 44
7. 确定每天的学习量 .....	/ 16	3. 不偏食 .....	/ 45
8. 要循序渐进 .....	/ 18	4. 不吃快餐食品 .....	/ 45
9. 检查效果,及时调整 .....	/ 20	5. 不喝碳酸饮料 .....	/ 46
10. 坚持不懈 .....	/ 21	6. 勤洗手脚 .....	/ 47
(二) 培养良好习惯 .....	/ 23	7. 保护牙齿 .....	/ 48
【学习习惯】 .....	/ 23	8. 珍惜睡前的半小时 .....	/ 48
1. 心中有计划,学习有章法 .....	/ 23	【道德习惯】 .....	/ 49
2. 课前预习 .....	/ 26	1. 孝敬父母 .....	/ 49
3. 认真听讲,充分利用课堂时间 .....	/ 28	2. 诚实正直 .....	/ 50
4. 做好课堂笔记 .....	/ 30	3. 珍惜友情 .....	/ 51
5. 课堂上积极发言,课后多讨论 .....	/ 32	4. 帮助他人 .....	/ 51
		5. 遵守约定 .....	/ 52
		6. 懂得谦虚 .....	/ 53





7. 不诽谤别人 .....	/ 54	8. 向孩子道歉——说声“对不起” .....	/ 88
(三) 掌握科学方法 .....	/ 54	9. 向孩子学习——能者为师 ...	/ 90
1. 集中精力学习 .....	/ 54	(二) 抓住教育细节 .....	/ 93
2. 紧抓课堂 .....	/ 55	1. 要做人中人, 不做人上人 ...	/ 93
3. 多问问题 .....	/ 57	2. 多传正信息, 少给负信息 ...	/ 95
4. 不要偏科 .....	/ 58	3. 多用肯定式, 少用否定语 ...	/ 97
5. 利用各种方法记忆 .....	/ 61	4. 维护孩子尊严, 不伤孩子心灵 .....	/ 99
6. 多读书 .....	/ 62	(三) 树立良好信念 .....	/ 100
(四) 提升综合能力 .....	/ 63	1. 让孩子有成功的信念 .....	/ 100
学习认知能力 .....	/ 63	2. 让孩子有自信心 .....	/ 105
人际交往能力 .....	/ 65	3. 让孩子有快乐观 .....	/ 109
自我管理能力 .....	/ 67	(四) 培养创新思维 .....	/ 115
生存生活能力 .....	/ 68	1. 挖掘孩子的智力潜能 .....	/ 115
(五) 读书受益终生 .....	/ 71	2. 培养孩子的勤奋努力 .....	/ 121
1. 从师 .....	/ 71	3. 训练孩子的想象力 .....	/ 126
2. 习学 .....	/ 71	4. 每天阅读十分钟 .....	/ 132
3. 精思 .....	/ 71	5. 请别打扰孩子 .....	/ 135
4. 有恒 .....	/ 72	(五) 一起见证成长 .....	/ 137
<b>二、父母之爱</b> .....	<b>/ 73</b>	1. 和孩子一起学习 .....	/ 137
(一) 善于思想沟通 .....	/ 73	2. 和孩子一起阅读 .....	/ 141
1. 让孩子倾听——坐下来听 ...	/ 73	3. 和孩子一起谈性 .....	/ 144
2. 和孩子平视——蹲下来看 ...	/ 78	4. 和孩子一起交友 .....	/ 147
3. 与孩子商量——相互尊重 ...	/ 79	5. 和孩子一起上网 .....	/ 151
4. 让孩子决定——学会选择 ...	/ 82	6. 和孩子一起分享爱 .....	/ 155
5. 给孩子写信——巧妙表达 ...	/ 82		
6. 替孩子着想——维护尊严 ...	/ 84		
7. 放孩子出去——认识社会 ...	/ 86		



## 一、从己做起

### (一) 建立合理计划

#### 1. 树立目标

我不止一次地遇到这样的孩子：他们与别的孩子一样，每天早上八点上学，下午五点放学，上同样的课、同样的自习，但别的孩子看起来总是精神百倍，很有目标和追求的样子，他们却总是懒懒散散，做什么都没精打采，一点都没有孩子的活泼和朝气。我问他：“你为什么而学习呢？”他有些惊讶地回答：“为什么？”想了想，然后回答：“为的就是来上课呗！”

要想教会孩子更好地利用时间，首先就要让他们有自己的目标和追求。如果孩子知道自己的目标，知道自己在为什么而努力，他们就会倍加珍惜时间。有了目标，他们就知道今天该做什么，明天该做什么，一个月以后会取得什么样的成果，一年以后自己要达到什么目的……一步一步地走下去，就能取得成功。

我国近代著名的工程学家詹天佑，出生在广东南海县的一个普通茶商家庭。小的时候，他亲眼目睹了晚清政府的无能羸弱，和外国人倚仗着洋枪洋炮在中国的土地上横行霸道的样子。





儿时的詹天佑就对机械十分感兴趣,经常和邻居的孩子一起,用泥土仿做各种机器模型。有一次,趁着父亲不在,他把家里的自鸣钟偷偷拆了,摆弄里面的零件,可是,等到他想还原的时候,却怎么都装不回去了。他怕父亲回来责备他,就抱着自鸣钟和零件,跑到城里的一家洋人开的钟表铺里,央求开店的洋人把钟表装回去。洋人接过钟表,轻蔑地看着小詹天佑,用蹩脚的汉语对他说:“怎么,装不上了?”

小詹天佑点点头。

那个外国人没再说什么,低头摆弄了一会儿,很快的,自鸣钟的指针又走了起来。小詹天佑在一旁看着,眼睛里露出羡慕的目光。他忍不住问:“你是怎么装的?能教教我吗?”洋人一愣,不禁摇头,用鄙视的口吻说:“你们,你们中国人是学不会这些的。”

小詹天佑抱着修好的自鸣钟回到家里,却一点都没有感到高兴,那一晚他翻来覆去地睡不着觉。从那时起,小詹天佑就暗下决心:“将来一定要生产自己国家的机械!”

1872年,年仅十二岁的詹天佑考取了清政府组办的“幼童留美预习班”。从此,他告别了父母,怀着学习西方“技艺”的理想,去美国学习。在美国期间,他目睹了西方科学技术的巨大成就,对西方的机器、火车、轮船及电讯制造业的迅猛发展惊叹不已。一同前去的同学看到西方是如此发达,又联想到国内落后的事实,不禁对中国的前途产生了悲观情绪,詹天佑却坚定地说:“中国也一定会有自己的火车、轮船。”就这样,他怀着为祖国富强而发奋学习的信念,努力学习,珍惜每一分钟的时间,终于考入耶鲁大学土木工程系,在大学四年里,他继续刻苦学习,



在毕业考试中名列第一。

回国后,他成为一名工程师,主持建设了包括京张铁路在内的许多著名工程,成为中国近代工程学的创始人之一。

还有一个故事,说的是目标对于一个人发展的影响。

有一位哲学博士,觉得自己已经看透了人间一切真理,竟然失去了人生的目标,每天东游西逛,虚度时日。有一天,他在田间漫步,看见一位老农在插秧,水田里没有任何参照物,他却插得笔直。博士觉得非常神奇,于是上前问:“大爷,你怎么插得这样整齐?”老农递给他一把秧苗说:“你来试试。”

博士接过秧苗,脱下鞋子下了稻田。插了一会儿,却发现插得七拐八拐,于是问老农:“为什么我插不直呢?”

老农说:“你应该看准前面的一个目标去插。”

“是呀,这么简单,我怎么没想到。”博士抬头望去,远远地看到一头水牛在地里吃草,心想:“就盯着它了。”又插了一会儿,发现还是插得歪歪扭扭,感到非常不理解,又问老农:“为什么我还是插不直呢?”

老农笑着说:“水牛总在动,你盯着它当然要插得歪歪扭扭了,你应该盯住一个确定的目标。”

博士这才醒悟,盯着田边的一棵柳树去插,果然插得又快又直了。

作为一名青少年工作者,我与许多老师的感受一样:那些成绩好、能力强的孩子,几乎无一例外的都是有目标、有追求的孩子。一位高中老师给我讲过这样一个孩子:这个孩子的家里很贫穷,父亲已经不在了,家里只靠母亲一个人的微薄收入来供她和弟弟上学。为了减少母亲的负担,她每年的学杂费都是自己



在课余时间拾废品换回来的。然而就是这样一个处于艰难困境中的孩子,成绩却始终排在班里的前三名,这让老师和同学们都感到非常惊讶。快到高三了,老师和同学们都想帮助这个贫穷但让人尊敬的孩子,想给她捐款,让她不用再去捡废品,以便她有充足的时间来学习,没想到被她拒绝了,她很乐观地说:“你们放心,我会安排好自己的时间,不会耽误学习,我一定会考上大学的。”她做到了,也做到了,最终她以优异的成绩考上了一所重点大学。当拿到录取通知书的时候,大家忍不住问她:“是什么让你能够做到这些?”她回答:“我想上大学,接受更好的教育,我就为此付出努力,所以,我就做到了!”

因此,一定要让我们的孩子拥有一个追求的目标。这样,他们就知道自己努力的方向,并且为之设计方案,付之于行动,只有知道应该珍惜每一分钟,才能让自己的梦想成为现实。

目标可以使孩子们脚踏实地、集中精力地去做好每一件事情,用好每一分钟。当然,在设计目标的时候,要注意可行性,要根据孩子的实际能力,应该首先设计一些切实可行、通过孩子的努力可以达到的目标,如果好高骛远,设计的目标高不可攀,反而会挫伤孩子的积极性。通过一个一个小目标的实现,我们的孩子就可以实现更大的目标,实现心中的理想!

## 2. 制定学习计划

要想让孩子更好地利用时间,取得更好的学习效果,就必须让他们学会制定学习计划。

一个孩子,刚转学到新学校,由于新学校的课程比原来学校的进度要快,所以他感到特别不适应,听老师讲课很困难,又觉得自己欠了不少“债”,他整天忙来忙去,所有的时间都排满了,效



果却一点都不好,于是他感到有些沮丧,总是担心自己跟不上。

对于这个孩子,我给他的建议是:首先要跟住老师当前的课程,不要旧的没学到,新的又学不好,那样想跟上进度就更难了。再者,制定一个“跟进计划”,要搞清楚自己有哪些内容落下了,再看看自己的课余时间有多少可以富余出来,然后每天分配一些课余时间用来补习自己落下的课程。

经过仔细查对,我发现他的课并没有落下太多,只是两周左右的内容,所以问题不大。他根据自己课余时间的多少,安排了一个月的时间来赶落下的课程。在制定了“跟进计划”以后,他就明确了自己差距在哪里,也知道该怎样按部就班地去追赶,不像以前那样手忙脚乱,不知所措了。一个月以后,果然取得了很好的效果,不仅落下的课程全都补上了,新的课程也都掌握得很好,在期末考试中还取得了不错的成绩。

所以,要让孩子取得更好的学习效果,首先就要让他们学会制定学习计划。有了计划之后,孩子就知道自己要做什么,如何做,如何分配自己的时间,就可以做到有条不紊,应对自如了。那么,怎样才能够制定一个良好的学习计划呢?

首先,列出孩子的学习任务。

要和孩子一起算一下他有哪些具体的学习任务,把这些任务一一列出来。比如英语有多少个单词要背,有多少个语法要练习;数学有多少道习题要练习;语文有多少篇作文要写……再计算一下每天有多少学习时间可供分配,每项学习内容大致需要花费多少时间,然后把这些任务分配到每一天、每一周、一个月当中去。这样,一个学习计划就做好了。

其次,做一个计划表格。有些孩子不会做计划,自律性又



差,这时,可以在父母的帮助下做一个计划表格。列出孩子所有的学习内容,并且搞清楚哪些知识点是重点,哪些是难点;哪些科目是孩子的强项,哪些是孩子没有掌握牢固的。然后根据孩子每一天课余时间的多少,做成一个时间表格。具体来说,可以做出日计划、周计划、月计划。制定计划之后,关键要落实计划。把计划制成表格,画成图形,抄在笔记本扉页,或者贴在床头,以便时时刻刻提醒和约束孩子。计划制定之后,一定要坚持,不要因为懒散或有畏难情绪就拖拉,甚至是放弃。凡事预则立,不预则废。制定一份良好的计划,将像一盏明灯一样引领孩子走过繁重的学习沼泽地,让孩子能够头脑清晰,应对自如。

第三,在做学习计划的时候一定要注意不要好高骛远。

有些家长和孩子喜欢把目标定得很高,比如,这个周末背一百个单词,那个周末做二十道习题……结果远远超出了孩子的能力范围,不仅使孩子感到疲劳,也使制定好的计划无法实现,变成一纸空文。学习计划要切实可行,符合孩子的实际情况,通过孩子的努力才可以实现,取得良好的效果。

第四,执行计划的时候要及时检查效果。

当计划执行到一定阶段后,就应当检查一下执行的效果怎样。如果效果不好,就要找原因,及时调整。检查的内容包括:是否按计划去做了?学习效果怎么样?如果没有完成计划,原因是什么?安排松紧是否得当等等。通过检查,再修订计划,改变原先不科学、不合理的部分。

第五,列计划时不要太贪心,要注意留出空余时间。一张一弛,才是学习的最佳方法。在制定计划时,也要考虑睡觉、休息、娱乐、体育锻炼等时间,把这些时间也都安排到计划里面去。最



后,要根据实际情况灵活地调整学习计划。制定计划后就应该严格执行,但在学习中,如果实际情况需要,也不要太过于拘泥。要注意和同学及时交流学习心得,向老师请教学习方法,及时充实调整学习计划。

### 3 学习计划的“四忌”

父母们都想帮孩子制定一个科学、合理的学习计划,那么,怎样才能制定出这样的学习计划呢?在帮助孩子制定学习计划时,一定要注意“四忌”。

第一忌是“忌空洞”。

有些孩子拿着制定的学习计划找到我,很得意地对我说:“你看,你看,这个计划定得怎么样?”

我一看,很大的一张白纸上,只写了几行标题式的大字

第一行:我要努力学习,取得优异的成绩

第二行:每天早上早早起床,复习功课

第三行:晚上多看书,多做习题

看到这里,相信各位父母也都清楚地看出了这个计划的问题出在哪里:这计划不够具体,不具有可操作性。按照这样的计划督促孩子学习,很难取得好的效果。在制定学习计划的时候,一定要注意把孩子学习中的具体任务列出来,然后把学习任务具体分配到每一周、每一月去,这样才有实际意义,避免“假、大、空”。

第二忌是“忌拖欠”。

现在的孩子都是独生子女,在家里娇生惯养,意志不坚强。有些孩子,一听到学习计划能够提高自己的成绩,就高高兴兴地制定了。可是,一到具体实行的时候,就会觉得:“怎么这么累啊?”结果,早上起不来,晚上坚持不下去。家长一督促,他就



嚷：“急什么，还有时间嘛！”父母出于疼爱孩子的心理，对孩子的“拖欠”常常睁一只眼，闭一只眼，即使批评，也是不痛不痒地说几句，孩子听了当作耳边风。结果，计划也得不到实行，反而助长了孩子的懒惰心理。

所以，一旦制定了计划，除非遇到生病等特殊情况，父母就一定要督促孩子坚持下去，对于孩子“明天再做”的行为，一定要及时地进行批评教育。这样，不仅有助于保证学习计划的实施，也有助于培养孩子的坚强意志，培养他们的恒心和毅力。

第三忌是“忌太满”。

有些父母面对孩子“欠账”的行为没有办法，还有一些父母则认为：“一旦制定了学习计划，那就必须执行，即使你今天晚上没事做，坐也要坐到十点！”这是对孩子要求非常严厉的父母，出于“望子成龙、望女成凤”的爱子之心，给孩子了布置大量的功课，每天早上要求孩子早早起来，背诵英语；晚上回到家，又给孩子了布置大量的习题，做不完就不许睡觉；每周一、三、五晚上给孩子请数学家教，二、四、六晚上给孩子请英语家教；周末也不能闲着，参加奥赛班、提高班……孩子的每一天都被安排得满满的，像一根绷紧的橡皮筋一样。

对于这样过紧的安排，孩子会觉得很累，但他们稍微表现出不满，父母就会责备他们：“不努力怎么能够取得好成绩？”结果，过多的课业使孩子压力增大，很难承受。而且，面对父母的严格控制，孩子渐渐地就任由家长摆布，失去了学习的积极性，没有了学习兴趣。他们渐渐地学会逆来顺受：“反正是你让我参加这个班、那个班，让我每天晚上学到十一点的，那好，我就听你的，你让我怎样做我就怎样做。”每天消极地坐在那里，无精



打采,看上去像在看书,其实心早就不知道到哪里去了,当然也就不会取得好的效果。

所以,制定学习计划切忌太满,要根据孩子的承受能力、在实际学习中遇到的问题来设定每天的学习内容。不要超出孩子的能力范围,“太满”不仅不会取得好的学习效果,反而会损害他们的身心健康。此外,还要正确处理学习与休息、娱乐、体育锻炼之间的关系,只有如此,才能提高学习效率,起到事半功倍的作用。

第四忌是“忌僵化”。

我们都很熟悉成语故事“刻舟求剑”,古时候有个楚国人坐船过江,船行驶的途中他的剑不小心掉到水里,他没有马上跳到水里捞剑,反而在船上刻了个记号,说:“船停时从这里下去就能够捞到剑了。”其实船行剑不行,船停的时候哪里还能够找得到剑呢?

在帮助孩子做学习计划的时候,我们也要切忌犯“刻舟求剑”的错误。不少父母有这样的经历,一开学,自己的孩子就高高兴兴地制定了一个计划,每天做什么,复习什么,都清清楚楚地列在上面,父母看了很高兴。可是,到期中了,父母检查孩子的学习计划,发现和学期开始的时候一模一样。其实,这几个月的学习中发生了许多的事情,只用一份一成不变的计划,怎么能够适应孩子的学习生活呢?这样的孩子,制定出的学习计划其实大多是给家长看的,他们并没有真正理解一份适合自己的、并能及时调整的计划对自己的学习有多么的重要。所以,父母在帮孩子制定计划的时候,一定要引导孩子注意思考,要根据自身的实际情况来适时进行调整。切忌一份计划用一学期,“以不变应万变”,这样的话,计划就会流于形式,起不到引导、督促孩



子学习的作用。父母还可以鼓励孩子和同学多交流多学习,向老师请教学习方法,及时充实调整自己的学习计划。

以上几点要做到很不容易,但是如果你的孩子养成了会做学习计划的好习惯,将会受益终生!

#### 4. 列出具体任务,突出重点

经常有这样的孩子,认认真真地制定了一个学习计划,上面写着:

周一:复习英语

周二:练习数学题

周三:复习语文

周四:再复习英语

这个计划好不好呢?我的答案是:不好。原因就在于,这个计划太不具体了。计划的内容不具体,孩子在操作的时候就会感到没有针对性,不知道从何做起。所以,学习计划里的任务应该是明确而又具体的。例如,一个初三的孩子,他的某一天的学习计划是这样做的:

早上六点半:起床,锻炼身体

早上七点至七点半:背诵新学的二十个英语单词

晚上七点至八点半:完成这一天的作业

八点半:休息半个小时

晚上九点至九点半:复习这一周以来学到的平面几何定理证明方法

晚上九点半至十点:复习鲁迅著作《狂人日记》的知识要点。

与前一个计划相比,这个计划就要明确具体多了。由于有了明确而又具体的学习任务,就会更便于孩子操作,也会取得更



好的效果。

在帮助孩子做计划的时候,可以先来一个“头脑风暴”,父母和孩子坐在一起,拿出纸笔,把各自想到的这一段时间孩子要做的事情、要完成的功课列出来,具体到每一个学科,比如语文、数学、英语……然后再列出每一个学科的知识点,比如这段时间语文学了哪些课文,遇到了哪些生字、成语,学到了哪些语法等等;再比如数学,学到了哪些公式、定理,有哪些类型的习题自己还没有完全掌握……;又比如英语,最近学到了哪些单词、短语,学到了哪些句型等等,把这些知识点列出来以后,再根据孩子的时间多少,同时也根据孩子的自身掌握情况,做出时间安排,进行有针对性的复习,就会取得很好的效果。

学习时间是有限的,而学习内容是无限制的。在做计划的时候一定要注意抓住重点,不要不分轻重,眉毛胡子一把抓,在不重要的事情上浪费许多时间,重要的事情却忽略了。把几本书全背上几十遍固然是好,可是从体力、精力上来说却是根本不可能的。要把有限的时间和力气花在“刀刃”上,弄清楚哪儿是重点,多花些力气在这上面。

## 5. 安排时间应参照“生物钟”

一年有四季,一天有早晚,人的身体、大脑也有自己的周期,为了让孩子更好地学习,作为父母,我们应该根据孩子自身的“生物钟”来安排孩子的学习计划。

根据科学家的研究,在一天 24 小时之内,人的大脑有四次“黄金时刻”:第一次是早上四点到六点,这时大脑最清醒、记忆力最好,是学习的最佳时刻;上午九点到十一点,大脑由“抑”转“扬”,注意力集中,记忆力好,联想能力强,是学习的第二个黄金



时刻;下午五点到晚上七点,各种感觉器官的灵敏度达到最好状态,脑力、体力、耐力又进入一个高峰时期,这是一天中的第三个黄金时刻;晚饭之后,从晚上八点到九点,脑力又再次处于活跃时期,是一天中第四个黄金时刻,可以从事各种学习和创造活动。

孩子的身体、大脑除了在每一天中有“生物钟”之外,在一个月当中也有生理节律的变化,出现明显的高潮期与低谷期。根据科学家的研究,人的体力周期为 23 天,智力变化周期为 33 天,情绪变化周期为 28 天,在每一个周期里都有高潮期、低谷期,然后再次回到高潮期。当临界日来到时,孩子就会感到稍微活动一下就全身疲乏、心烦意乱,学习一段时间以后就会感到很累,思路不清。

在鼓励孩子学习的时候,父母可以根据孩子的生理节律的变化来安排学习时间,摸准了孩子的黄金时刻,定计划时把较深、较难的学习任务放在这段时间完成,会有助于提高学习效果。因势利导,当孩子处于高潮期时,可以适当地增加任务量,复习有难度的功课;当处于低谷期时,可以适当地减少任务量,做一些简单的功课,还要多休息。

虽然“生物钟”对孩子的学习有一定的影响,但对于自制力强、目光远大的孩子来说,他们完全可以靠顽强的毅力来控制身体的不适。体育比赛中有一些优秀的运动员,即使在身体不适、时差很大的情况下也能够取得优异的成绩,就是因为他们顽强的意志在这里起了决定性的作用。而那些意志不坚强、情绪不稳定的孩子,就会更容易受“生物钟”的影响。

## 6. 合理分配学习时间

老师们都喜欢对学生说这样一句话:“每个人每天都有二

