

给自己一个学习的好心态
给自己一个学习的好心情
学习因为目标而精彩
有了痛苦你就喊



做一个 快乐的学生

快乐在被关爱中
快乐在期望中
快乐在追求中
快乐在成功中

高澄清 著



江苏工业学院图书馆
藏书章

做一个快乐的学生

 湖北教育出版社
HUBEI EDUCATION PRESS

高澄清 著 

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

做一个快乐的学生/高澄清著. —武汉:湖北教育出版社,2005
(学生老师家长共享系列)

ISBN 7-5351-4236-2

I. 做… II. 高… III. 学习心理学-通俗读物 IV. G442-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 074926 号

出版 发行:湖北教育出版社
网址: <http://www.hbedup.com>

武汉市青年路 277 号
邮编:430015 电话:027-83619605
邮购电话:027-83669149

经 销:新 华 书 店
印 刷:黄冈日报社印刷厂
开 本:880mm×1230mm 1/32
版 次:2005 年 8 月第 1 版
字 数:238 千字

(438000·黄冈市八一路 9 号)
9.5 印张
2005 年 8 月第 1 次印刷
印数:1-6 000

ISBN 7-5351-4236-2/G·3520

定价:21.00 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

3

寻找科学的学习方法

- 113 学会分解学习目标
- 115 抓住学习的两条线
- 118 制定科学的学习计划
- 122 寻找最有效的学习个性
- 128 培养良好的学习习惯
- 132 学习贵在专心致志
- 136 发挥学习的潜能
- 141 提高学习效率
- 146 理智地反省和总结
- 150 石头也能漂起来
- 152 不要放过一粒沙
- 154 学会课堂听讲
- 158 解题方法谈
- 162 告诉你记忆的秘密
- 165 发现记忆中的乐趣
- 169 在合作中学习

4

收获成功的学习成果

- 172 你一定能成功
- 175 不要满足现状
- 178 抓好考前复习
- 181 考前给自己一颗轻松的心
- * 183 预防怯场
- 185 点一盏心灯
- 192 怎样在考场上发挥
- 195 绕过考试中的“克拉克现象”
- 196 考试中记忆阻滞的应对
- 199 化整为零易成功
- 201 厚积薄发终成功
- 205 困难不是失败的借口
- 207 让挫折成就学业的辉煌
- 210 正确对待考试成绩
- 215 成绩不好也快乐
- 219 考试后应该做什么
- 223 战胜考后的心理困扰

5

营造和谐的家教氛围

- 227 孩子需要什么样的家教
- 244 最是难得平常心
- 247 赞美是成功的“催化剂”
- 249 别嘲笑孩子的梦想
- 251 不要悄悄蒙上孩子的眼睛
- 254 教育从细节开始
- 256 请帮孩子扬起诚信的风帆
- 259 孩子需要正确的关爱
- 262 培养孩子的责任感
- 265 培养孩子的自我教育能力
- 267 教孩子学会理财
- 269 父母不可漠视的青春期性教育
- 272 疏通亲子沟通的渠道
- 275 让父母当好孩子的心理美容师
- 277 家长会上别着急
- 280 种瓜焉能得豆
- 283 疼儿还要儿知道
- 286 请让孩子输得起
- 289 家教误区知多少
- 291 教育孩子时别忘了自我发展

后记 让教学研究从思辨回到
实践



做一个快乐的学生

曾经有个问题久久地困惑着我：学生怎么会不爱读书呢？

记得我小时候，父辈们就用《千家诗》中的智慧教导我们：“天子重英豪，文章教尔曹。万般皆下品，唯有读书高。”并告诉我们，要安心读书，不要三心二意生些花花心思，因为“书中自有黄金屋，书中自有千钟粟，书中自有颜如玉。”只要你学富五车，才华横溢，“朝为田舍郎，暮登天子堂”也是极有可能的。勤奋苦读的故事源源不断地从父辈的口中传入我们的耳中：头悬梁、锥刺股、凿壁借光、囊萤映雪……书读到这种境界，想不成功都难！多少才子都有一段十年寒窗苦读的佳话而封侯拜相、名扬天下，他们的名字像星星一样闪烁在漫漫的历史长河中。

但这还是一种朴素的读书感情，是在追逐个人的荣华富贵。“冲天羡鸿鹄，争食羞鸡鹜。”随着头脑中的知识不断丰富，随着明白的道理不断增多，我们逐渐意识到：书，不仅仅是为自己读的。历史上的仁人志士，他们发出了“为中华之崛起而读书”的呐喊，吟唱出“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的千古绝唱。那种“日日深杯酒满，朝朝小圃花开。自歌自舞



自开怀,且喜无拘无碍”的“高人”是做不了华夏民族大厦的脊梁的。我们青少年学生是祖国的未来,是未来的主人,振兴中华,是我们每一个热血青年义不容辞的责任。我们只有发愤读书,掌握科学文化知识,推动科技发展,才能强盛我们的祖国。

所以,从小的方面说,读书是为了优化我们自己的命运;从大的方面讲,读书就是为了兴我中华。于公于私,学生怎么会不爱读书呢?

然而,现实非常残酷地告诉我们:当今的中学生,不爱读书的不在少数。

我一直在乡村高中教书,据我的调查,排除重点高中的学生在外,一般高中学生的厌学比例高达30%左右。有学生在问卷调查中写道:“我从脚趾甲到头发尖都找不到对学习的半点兴趣。”厌学给学生带来的是什么?是找千百种理由逃学;是上课伏案睡觉;是在校园里无是生非制造麻烦;是在半夜里翻墙离开学校到网吧里上网;是害怕吃苦,在学习中浅尝辄止得过且过混日子;是在校园里比吃比穿谈恋爱……

我们的教育究竟出了什么问题?我曾一遍遍拷问自己,拷问我们教育的方式、方法和内容。为什么我们不能让学生做一个快乐的人?为什么我们不能让学生享受学习?

做学生有快乐吗?有!关键是我们要善于感悟这种快乐。

快乐在被关爱中。我们身在校园,但却无时不在爷爷奶奶爸爸妈妈的关爱和呵护之中,可谓一人读书,全家服务。除了亲人们的关爱外,还有老师的谆谆教诲,有同学、朋友的期望和祝福,生活在被关爱之中,我们难道不是幸福和快乐的吗?

快乐在期望中。其实我们每个人在上学前都曾对背书包上学有着特别的向往,上学学习是多么快乐的事啊。有那么多的伙伴,有那么美的校园,有那么丰富多彩的校园活动,有那么多有趣的知识……上小学,上中学,再上大学,这是多么美的一条成长之路。我们有多少期望和憧憬,都寄托在求学之中!如果我们的媒体少一些人为地对考试的炒作,多讲一

些快乐的学习生活；如果我们的老师对学生多一些灿烂的微笑，多一些诚挚的关爱，少一些呵斥和冷漠；如果我们的家长多和孩子交心谈心，帮助孩子解决学习中的困惑，少一些不切实际的过高要求，让学生健康自由快乐地成长，做学生不是很快乐吗？

快乐在追求中。“头悬梁、锥刺股”的苏秦是否快乐？我以为他是快乐的，因为他有美好的追求。没有肉体的痛苦，只有成功的预期，这就是美好预期的力量，有了这种力量，任何艰苦的过程都是一种享受。宋濂在《送东阳马生序》中介绍了他的求学经历。“当余之从师也，负篋曳屣，行深山巨谷中，穷冬烈风，大雪深数尺，足肤皲裂而不知，至舍，四肢僵劲不能动，媵人持汤沃灌，以衾拥覆，久而乃和。寓逆旅主人，日再食，无鲜肥滋味之享。同舍生皆被绮绣，戴朱缨宝饰之帽，腰白玉之环，左佩刀，右备容臭，烨然若神人。余则缊袍敝衣处其间，略无慕艳意。以中有足乐者，不知口体之奉不若人也。盖余之勤且艰若此。”这就是学习的快乐，追求知识的快乐，追求理想的快乐。一个人有了理想，有了奋斗的目标，他的求学必然是快乐的。

快乐在成功中。学习不是听歌做游戏，不可能都是简单易行的。学习是一项富有挑战性的劳动，需要我们付出努力，付出耐心，付出时间，有时甚至付出许多牺牲。当这种付出取得相应回报的时候，追求过程中的曲折、磨难等，都成了一种值得品味的享受。成功是最大的快乐。我们常说，失败是成功之母，其实，成功更是成功之母。也许，课堂上老师的一个肯定的眼神，一句不经意的表扬，一个赞赏的动作都会激发我们的学习兴趣，让我们享受到学习带来的成功快乐。什么是快乐？快乐是他人的认可，是心灵的满足，是成功的愉悦。如果我们能时时享受到学习的成功，我们也会天天快乐。

怎样做一个快乐的学生呢？

做一个快乐的学生，就要学会体验美好的学习情感。追求快乐逃离痛苦是人类的共同特点。当一个人感觉到做某件



事情让他感到快乐,他就会主动去做,学习也是如此。我们只有体验到美好的学习情感之后,才会感受学习的快乐。美好的学习情感理应是这样的:

把学习当作人生的第一需要。有位作家说:“学习是一个人的真正看家本领,是人的第一特点,第一长处,第一智慧,第一本源,其他一切都是学习的结果,学习的恩泽。”不学习,就无法认识和改造自然;不学习,就不懂得劳动是幸福的道理,就不会享受劳动;不学习,就不能自觉遵守守法,难免犯错误;不学习,就不能自觉维护和珍惜良好的社会环境;不学习,就跟不上时代的步伐,就会有落伍和被淘汰的危险。

把学习当作人生奋斗的最高目标。“人不可以无学,犹鱼之不可以无水。”每个人都有自己的理想和奋斗目标,这些理想和目标,离开了学习,都将一事无成,都会统统落空。凡有作为的人,无不是把学习作为最高目标的人。

把学习当作人生最大的乐趣。人生有涯而学海无涯,如果不把学习当作人生的乐趣,我们又怎么学得进去?我们所提倡的把学习当作人生最大的乐趣,这种学习乐趣一定是健康而有积极意义的,而不是为了消遣娱乐而读书,也不是为了消磨时光而读书。如果为了消遣、为了消磨时光才去读书,这样的读书学习肯定是不可能消除烦恼,娱乐身心的。我们应当把学习当作一种强烈的忧患意识和责任意识,以高度的使命感对待读书学习,这样的学习才能有动力,才能真正持久,才能有成效。越是勤于学习的人,接触的东西越多,研究的问题越深,越会感到知识的不足,也就越爱学习。而不爱学习的人,总是自我感觉良好,越不想学,也就越学不进去。

做一个快乐的学生,就要学会享受快乐的学习过程。教育专家魏书生在《引导孩子把学习当成享受》一文中说:脑力劳动跟体力劳动一样,要吃一定量的苦。背一篇 500 字的课文要比背 250 字的课文苦一些,就像挑 200 斤的担子要比挑 100 斤的担子苦一些一样。就这一点而言,是没有办法改变的。

学习苦不苦?苦。正因为苦,学习的另一面才必定有甜,

有乐。世间万事万物都是有一苦必有一甜,有一失必有一得,有一难必有一易,有一舍必有一取。

魏书生引导学生写《谈学习是享受》这篇作文,要求变换100个不同的角度去考虑,每位学生都可以写100篇不同的《谈学习是享受》。

背课文苦不苦?苦。但同学们偏写《谈背课文是享受》,真的是享受吗?真的。背课文前,抵制了电视的诱惑,拒绝了玩游戏机的邀请,为找到勤奋的自我而产生享受感;背课文时,全神贯注,目不旁视,有一种超脱于低层次玩乐的庄严感,享受感;背熟了课文,记忆力增强了,知识丰富了,考试成绩提高了,家长高兴,老师满意了,当然更有享受感。

以此类推,《预习是享受》、《听课是享受》、《写作业是享受》、《演算数学题是享受》、《写日记是享受》、《写作文是享受》、《演讲是享受》、《读世界名著是享受》、《读伟人传记是享受》、《归纳知识结构是享受》……每一个学科,每一项学习任务都可以从享受的角度去思考,去品味。

学生最不愿做的事,也许就是考试了。魏书生偏引导同学们写《谈考试是享受》这篇作文,写之前,大家首先不回避考试的苦,然后从另一面去思考考试的乐。

有的说,考试前复习紧张,没有时间忧虑,没有时间烦恼,没有时间牢骚,痛苦减少了,享受当然增多了。考前的学习效率往往是平常的两倍,乃至三倍,学习效率一高,当然有一种享受感、充实感。

由于准备充分,考试时,一看试卷,觉得90%的题都很容易,当然越答越高兴,这时就有一种享受感。

考试完了,成绩公布,考得好,父母、亲朋、老师都高兴,都赞扬,都祝贺,当然更有一种享受感。考不好呢?及时发现漏洞及时补救,以便下次争取好成绩,比起没发现漏洞,隐患越来越大,最终不可收拾来,也还是要好得多,及时有效地补救缺漏,对人生也是一种享受。

这样思考,这样分析,学习生活中最苦的差事——考试,



真的也会乐在其中,真的也能成为一种高层次的享受。

学习的过程,就是一种享受。

要做一个快乐的学生,就要寻找科学的学习方法。要想成为学习的主人,在学海畅游,就要掌握科学的学习方法。学习中没有最好的方法,只有最适合自己的方法。

科学的方法包括学会分解学习目标,制定合理的学习计划,寻找最有效的学习个性,培养良好的学习习惯,在合作中学习,在探究中学习。我们要善于抓住听课和自学两条线学习,充分发挥自己学习的潜能,提高学习效率。同时,在学习中加强反省和总结,不放过疑难点,凭科学的学习方法创造理想的学习成绩。

要做一个快乐的学生,就要不断收获成功的学习成果。我们要坚信,在学习上,我们一定能成功。有了强烈的自信心,只要我们付出了努力,有科学的学习方法,我们就一定能够厚积薄发,成就学业上的辉煌。退一步讲,即使成绩不好,只要我们努力了,问心无愧,我们也会感到快乐。

要做一个快乐的学生,还要善于营造和谐的家教氛围。家庭教育是一种艺术。我们要让父母明白教育不是为了改变人,不是埋怨指责、唬哄骗诈,更不是放纵溺爱。家庭教育的内涵是帮助、关注、理解、沟通、欣赏、宽容、发现、尊重、激励、开发、分享、合作、发展、进步、成功。我们要让家长明白我们中学生的心理特征和心理障碍,有的放矢地教育我们。我们需要一个好的家庭环境,我们需要父母主动和我们沟通,我们需要父母正确的关爱。希望父母以一颗平常心对待我们的未来。和谐的家教氛围,是我们做一个快乐学生的保证。

古云:“根之茂者其实遂,膏之沃者其光晔。”要想搏在学海涛头,“直挂云帆济沧海”,就要培养美好的学习情感、良好的学习习惯和科学的学习方法,做一个快乐的学生,这样才能打造出理想人生。

1 体验美好的学习情感

让爱成为学习的动力

曾听说过这样一个故事：有一个男孩，从小丧父，与母亲相依为命。也许是因为缺少父爱的缘故，他从小就对自己缺乏信心，做什么事都很少成功。在学校读书时成绩也不理想，高中毕业以后，他没考上大学，在母亲的鼓励下，他当兵去了。

这位母亲深爱自己的儿子，也相信自己的儿子，在她与儿子相处的每一天，她总是鼓励自己的儿子，总是说 he 是最棒的男子汉。尽管儿子从来没有取得令人惊叹的成绩，但她从来没有对自己的儿子失望过。

儿子当兵以后，她每个星期都会给儿子写一封信，在每封信里，她都会特别地说一句：孩子，好好干，你一定会当上将军的！

出于对母亲的爱，儿子始终把母亲的信任和期待当作自己奋斗的动力。在“二战”期间，他作战勇敢，因军功累累，他一步一步地升迁，最后竟真的当上了将军。



当上将军以后，他还在不断地收到母亲的来信，母亲仍在鼓励他说：孩子，好好干，你一定会当上将军的！

战争结束后，他回家探望他的母亲时，才知道他深爱的母亲在几年前就已经去世了。他几乎不敢相信，因为他直到回家前还在不断收到母亲的亲笔信。

原来这位伟大的母亲深知自己的儿子缺乏自信心，她在辞世之前，就提前给儿子写好了足够的信，并委托邻居在她去世之后，每周定期给儿子寄信。

母爱的力量是无穷的啊！

还有一个故事：省举重队的杨教练到一所乡下小学挑选举重新苗。老师们推荐说：“三年级四班的王霞肯定行。我们学校在山坡上，用水要到山下去取，别的孩子两个人抬一桶，只有王霞能独自提一桶水上来。这孩子人品好，她们班用的水她一个人全包了。”

老师把王霞带来，又黑又瘦又矮，弱不禁风的样子。杨教练问：“你们没叫错人吧？”老师说：“没错，她就是王霞。”又自作主张地吩咐：“王霞，这位杨教练想看看你有多大力气，操场边有石头，你举给杨教练看看。”

王霞点点头，向操场边的几块大石头走去。杨教练和师生们也跟过去。王霞扳动一块约有 30 公斤重的石头，侧头看一看。杨教练说：“这块你举不动的，换一块小点的吧。”可王霞挑了一块更大的，一俯身就把石头抱起来了。杨教练惊呼：“小心，别伤着！”正要过去保护，王霞已经把石头托过前胸，奋力一挺，举过头顶了。王霞举着石头，在原地转了一圈，问杨教练行不行。杨教练说：“行了行了，快放下。”王霞稳稳地把石头放回原处。

这个黑瘦的小女孩竟有如此神力？！杨教练问体育老师是怎样训练王霞的。体育老师说：“根本没有训练过。”杨教练又问王霞，在家里有没有人教她举重。王霞说：“没有。”杨教练决定到王霞家里去探个究竟。

当天傍晚,杨教练悄悄来到王霞家,看见瘦小的王霞正抱起一个瘫痪的中年妇女往外走。那个中年妇女虽然很瘦,但至少也有 80 来斤,压得王霞踉踉跄跄。杨教练抢上前说:“我帮你抱吧。”王霞说:“不行,我抱我妈去洗澡。”一会儿,王霞就帮母亲洗完澡,又把母亲抱回来,累得满头大汗,气喘吁吁。

杨教练明白了,王霞的力气是抱母亲抱出来的。他抚摸着王霞的头说:“带上母亲跟我一起走吧。”

10 年后,王霞成了举重名将。

原来,不仅母爱可以创造奇迹,对母亲的爱同样可以创造奇迹!

其实,老师对学生的爱,何尝不是一种母爱!我们的老师,起早贪黑、含辛茹苦地教育我们,关心我们,就如同给一株幼苗浇水、施肥,让其长高、长壮!当这株树苗长到一定高度后,就要给它剪枝(正如老师帮助我们学生改掉身上的坏习惯一样),只有这样,这株树苗才能成长为栋梁之材。

如果我们知道感恩,懂得回报,我们就会用勤奋和努力回报老师,回报父母,不辜负老师、父母期待的目光!

享受父母的爱,享受老师的爱,也爱我们的父母,也爱我们的老师。让爱成为我们学习的动力!

为谁学习

学习是一件辛苦的事,所以需要动力。

没有动力的学习,是被动的学习,是一件苦差事。

要享受学习,首先要解决的问题就是“为谁学习?”只有明确了这点,学习时才能产生源源不断的动力。

有的学生说:我是为父母学的。他的理由是:我根本就不想上学,都是爹妈逼我上学的。我爹妈就我这么一个孩子,一心要让我上大学,我书读好了,他们就可以少花钱。我考差



了,他们就得花更多的钱让我读完大学。

的确,考上一所好大学,父母可以少操不少心,可以少出一些钱。如果没有考上大学,又想接受高等教育,可能只有花钱去找门路,打点关系,去给人陪笑脸说好话才能达到目的,父母当然会操更多的心。

然而,学习真是为父母吗?父母可以养育你到成人,但父母不可能照顾你一生。有一个郑板桥临终教子的故事:清代“扬州八怪”之一的郑板桥临终前,对儿子说想吃馒头。儿子听后,马上叫仆人上街去买,但郑板桥却坚持要吃儿子亲手做的馒头。儿子心想这是父亲的最后一个愿望,只好答应。

当儿子请教厨师,费尽九牛二虎之力把馒头做好后端到郑板桥面前时,郑板桥早已断了气。儿子大放悲声时发现床边的茶几上有张纸条,上面写着:淌自己的汗,吃自己的饭,自己的事情自己干。靠天、靠人、靠祖宗,不算是好汉。

从良心上讲,我们中国的父母养育孩子是无私的奉献,甚至可以说在经济上是亏账。如果父母把从一个呱呱坠地的婴儿抚养到成人所花费的钱存到银行,用来养老送终是绰绰有余的。可当他们把钱花在子女身上后,却并没有得到相应的感恩,甚至当他们年迈体衰的时候,一些为人子女者还会骂他们“老不死”,想想真是令人伤感。

曾名列美国十大财团首富的洛克菲勒教育子女的故事发人深省。老洛克菲勒是洛克菲勒财团的创始人,他以阴险、奸诈、残暴著称全世界。他为了培养孙子将来继承家业,常常用各种方法教育自己的孙子自立自强。一次老洛克菲勒看到孙子向自己扑来时,却一个跃步躲闪开了,孙子重重地摔在地上,痛得哇哇叫。老洛克菲勒并没有急着抱起孙子,当孙子哭够了自己爬起来后,老洛克菲勒才慢慢走过来,面色严肃地对孙子说:“孩子,你活在世界上不要依赖任何人,包括你的爷爷,这样你才能成为伟大的企业家。”

有的学生说:我是为老师学的。其理由是:我学好了,考好了,能为老师争光,能为学校争光,还能让老师多拿奖金。

我们是为老师学的吗？老师就像一个船工，是一个摆渡人，他们送走了一届学生，接着又来送下一届，如此往复。你学得好，老师兢兢业业教你，你学得不好，老师仍然是兢兢业业教你。你出息了，他是老师，你没有出息，他仍然是老师。

在更多的时候，老师可以改变学生的命运，但学生改变老师命运的机会却更少一些。所以，书不是为老师读的。

有的学生说：我是为自己读的。的确，一个人书读得好，成功的机会就会更多一些，发展的潜力就会更大一些，人生的路就会更顺畅一些。把书读好就是对自己负责。人要学会对自己负责。

有这样一个故事：有个老木匠准备退休，他告诉老板，说要离开建筑行业，回家与妻子儿女享受天伦之乐。

老板舍不得他的好工人走，问他是否能帮忙再建一座房子，老木匠说可以。但是大家后来都看得出来，他的心已不在工作上，他用的是次料，出的是粗活。房子建好的时候，老板把大门的钥匙递给他。

“这是你的房子。”老板说，“这是我送给你的礼物。”

老木匠惊得目瞪口呆，羞愧得无地自容。如果他早知道是在给自己建房子，他怎么会这样呢？现在他得住在一幢粗制滥造的房子！

在学习中，我们又何尝不是这样。如果我们漫不经心地“建造”自己的生活，不是积极行动而是消极应付，凡事不肯出力出汗，不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力，等我们惊觉自己的处境，早已深困在自己建造的“房子”里了。

把你当成那个木匠吧，想想你的房子，每天你敲进去一颗钉，加上去一块板，或者竖起一面墙，都用你的智慧好好建造吧！

时光不会倒流，青春不会再来，求学时代的贪玩播下的只是悔恨的种子。

但是，如果一个人抱着为自己读书的目的去努力，书也不一定读得好，因为这个目标太狭窄了，产生的动力有限，就像一只屋檐下的燕雀，是飞不到高高的蓝天上的，是经受不住风