

教师生活之友

本社编

天津教育出版社

责任编辑：勾 真 孙丽业

教师生活之友

本 社 编

*

天津教育出版社出版

(天津市湖北路27号)

新华书店天津发行所发行

天津新华印刷一厂印刷

*

787×1092毫米32开 23印张 8 插页 534千字

1987年 5 月第 1 版

1987年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7—5309—0007—2/G·7

定价：4.30元

以教为乐，是身不过。
做好工作，虽忙亦闲。
青劳有逸，自得怡然。
生活美化，即在此间。

一九八六年冬

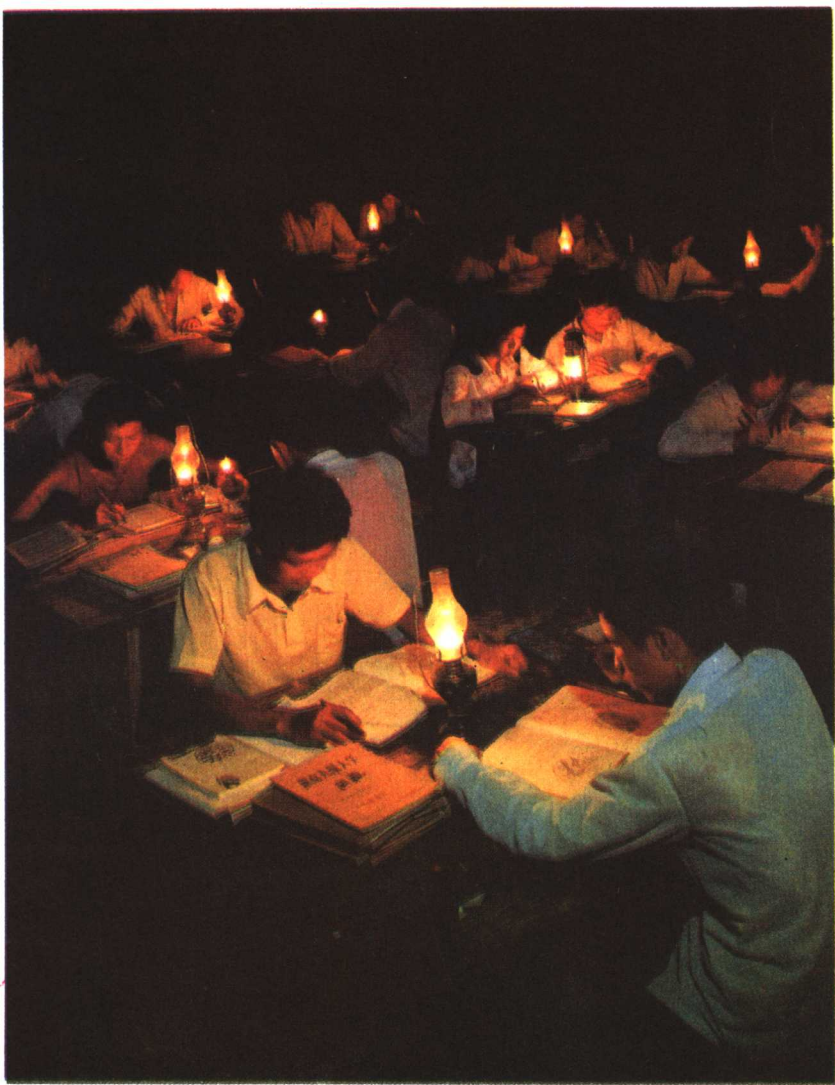
周谷城于北京。

全国人大常委会副委员长、教育家周谷城为本书的题辞

利用闲暇时间 充实文化生活

费孝通

全国政协副主席、社会学家费孝通为本书的题辞



煤油灯下新一代

蔡俊荣 摄

灯花与亮节结缘

——题《煤油灯下新一代》

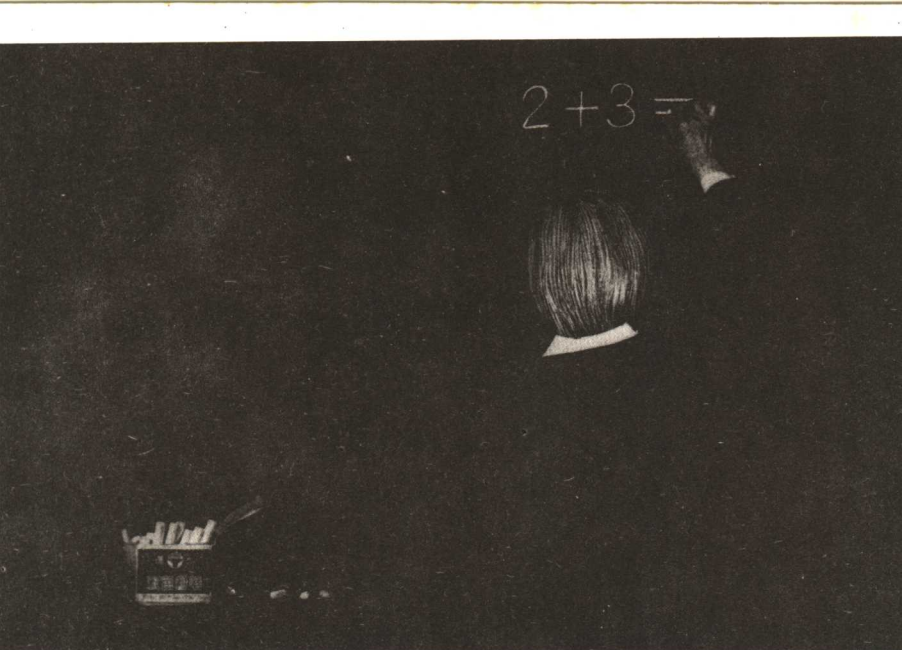
石 英

这也能算是大学吗？
不错——灯花儿灿然绽放；
这也能算是大学生？
是的——无声的回答理直气壮。

教室看来也许过于简陋，
头脑里却在建造知识的殿堂；
四下里那些幽暗的角落，
期待着睿智的目光去照亮。

我并非在提倡油灯永恒，
更不否认它不如电灯明亮；
但我赞颂这油灯精神，
从焰苗中飞出明目的辉煌。

油灯与亮节结缘，
凤凰不弃山野僻乡，
一切没有的，将来都会有，
或许正因为没有，才有更远大的理想！



黑白之间

沈 汛 摄

洗 礼

一题《黑白之间》

闵 人

我老而天真的瞳人
和孩子们的《二十四只眼睛》一起
在这《黑白之间》寻寻觅觅
身不由己排排坐
竟坐入可爱的小学一年级
哦！班主任的背影明朗里朦胧
板书的算术题朦胧中清晰
《 $2 + 3 =$ 》屈指可数
不舍《哥德巴赫猜想》的奥秘

我不猜想，却要比喻
看黑板形如摄影底片拍照爆光了
黑色，白色，日新月异
看教师势如电视教学形象变幻了
黑发，白发，春风化雨
从最初一课到最后一课
讲坛上叠印下黑白分明的数理
抚今追昔旁听生恍惚返老还童
童心，在接受洗礼

智慧果

一题《烛》

闵人

童话的意境

寓言诗的印象

一棵腊烛一棵灵光树

火花心花竞开放

感谢园丁聪明泉的滋养

智慧果才能健美的成长

童谣的音律

梦幻曲的乐想

一根腊烛一根指挥棒

果儿心儿四重唱：

“我们今天是桃李芬芳

明天是社会的栋梁……”

烛

毕东摄



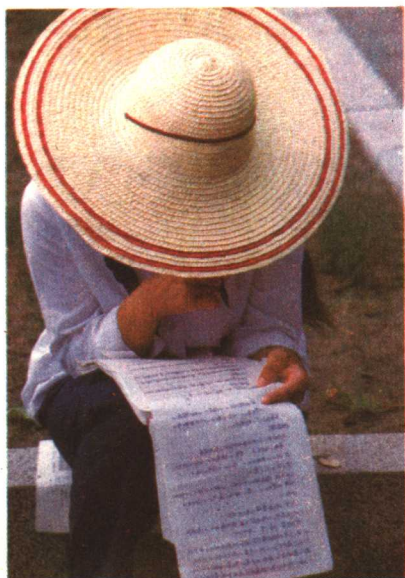


露

李崇成 摄

莫
负
年
华

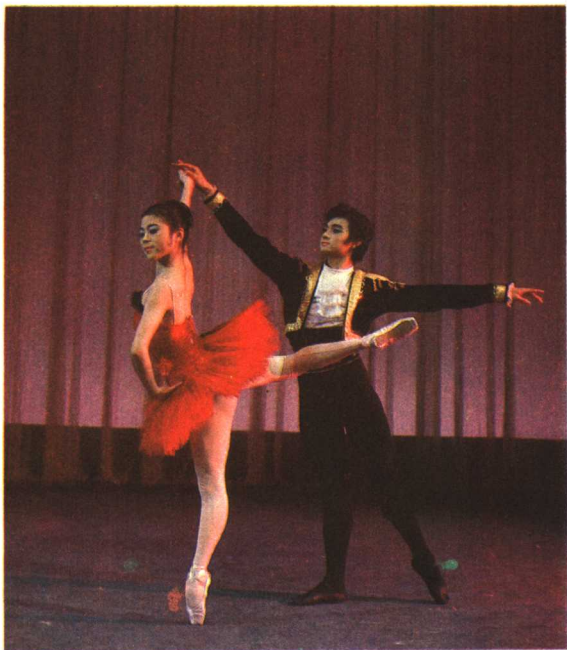
尹
春
华
摄



课 余

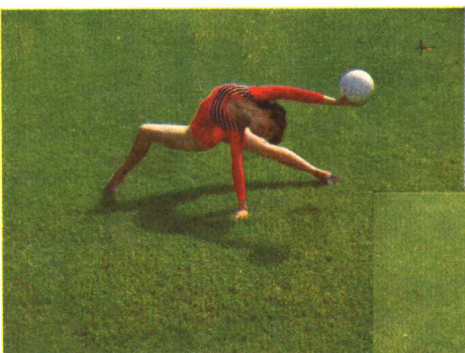
刘刚明 摄





舞
蹈

李
崇
成
摄



藤圈操

球 操

尹春华 摄





水上芭蕾

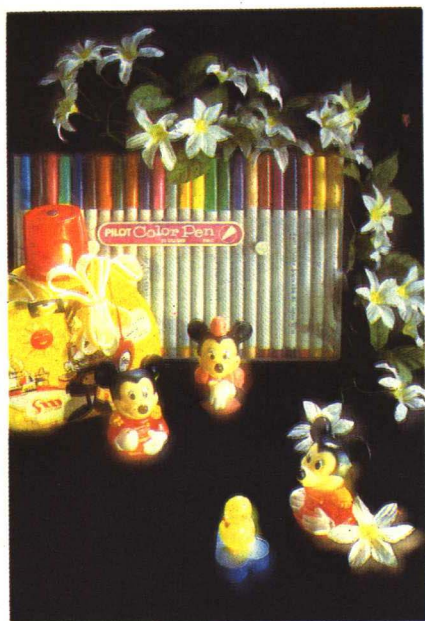
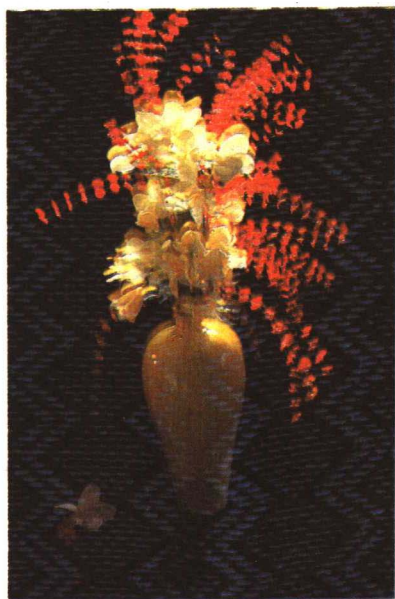
林孙杏 摄

滑
雪



杨
昌
忠
摄

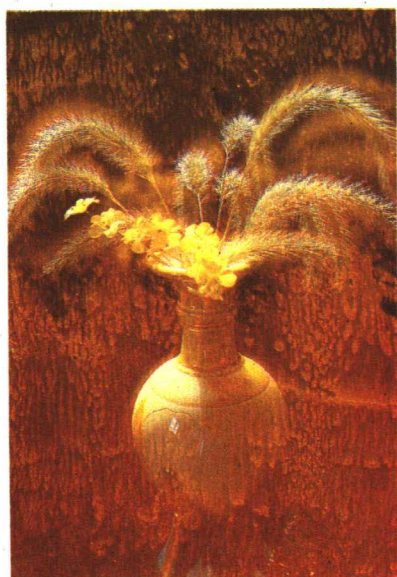
孩子的礼物



心 声

秋 韵

吴 声 摄





怀 恋

吴 声 摄



冬之晨

吴 声 摄

目 录

业余学习	刘堂江 佟维义 刘 湛等	(3)
教师为什么要抓紧业余学习		(3)
业余学习典范		(6)
孔融之才		(6)
活到老学到老的太老师		(8)
将军学俄语		(11)
教授巧裁“零头布”		(12)
一架显微镜		(13)
自学成才实例		(14)
对着镜子演讲的教员		(14)
从“小木匠”到国画大师		(14)
“他就是一所大学”		(16)
名作家的“学生”时代		(19)
勤奋使他成了杂文能手		(20)
一条自学不息的路		(21)
成才之路就在脚下——几位坚持自学的		
农村教师、身残教师		(24)
学者谈自学		(28)
周培源：文史知识是成才的基础		(28)
潘兆明：要有自己的“根据地”		(29)
邓 拓：自学时间从何来		(30)
徐利治：化繁为简，化难为易		(30)

名人读书法.....	(32)
毛泽东——不动笔墨不看书.....	(32)
鲁 迅——随便翻翻.....	(34)
华罗庚——看到书背后的东西.....	(36)
老 舍——自“病”自医.....	(38)
巴 金——无书之时能读书.....	(41)
王 力——由博返约.....	(42)
顾颉刚——随处会疑.....	(43)
韩 愈——提要钩玄.....	(44)
朱 熹——循序渐进与熟读精思.....	(45)
苏东坡——八面受敌.....	(47)
叶奕绳——约取而实得.....	(48)
郑板桥——求精求当.....	(50)
杨大眼——用耳读书.....	(51)
爱因斯坦——沙里淘金.....	(52)
爱迪生——眼睛盯着目标.....	(53)
记忆方法集粹.....	(55)
理解记忆法.....	(55)
重复记忆法.....	(57)
及时复习记忆法.....	(59)
过度学习记忆法.....	(61)
联想记忆法.....	(62)
强烈印象记忆法.....	(64)
发掘特征记忆法.....	(66)
选择记忆法.....	(67)
多道协同记忆法.....	(69)
间隔交替记忆法.....	(71)

人工意义记忆法	(73)
歌诀记忆法	(74)
笔记记忆法	(76)
用脑艺术探胜	(79)
寻找学习的最适点	(79)
善用最佳学习时间	(81)
审时度势择优分配	(83)
巧用时间边角料	(85)
休息的艺术	(87)
超越突变点	(88)
优化大脑的知识结构	(90)
心境与用脑	(91)
科学思维技巧	(94)
习惯思维与局限	(94)
发散思维与创造	(95)
辐合思维与创造	(100)
直觉思维与创造	(103)
灵感思维与创造	(105)
逆向思维与突破	(110)
统摄思维与知识积累	(112)
重组思维与信息交合	(115)
求全思维与心理障碍	(118)
创造思维与阶段剖析	(120)
学点基础知识	(122)
具体问题具体分析	
——学习辩证法	(122)