

★ 学业进步的指南

★ 心灵成长的向导

★ 自我发展的顾问



学生 成功宝典

Xuesheng
Chenggong Baodian

● 皮斯 / 编著

武汉出版社

WUHAN PUBLISHING HOUSE





学生成功宝典

Xuesheng

Chenggong Baodian

● 皮斯 / 编著



武汉出版社

WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

学生成功宝典/李和平编著. —武汉: 武汉出版社, 2009. 3

ISBN978—7—5430—4128—8

I. 学… II. 李… III. 中学生—人才成长—通俗读物 IV. K825. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 025292 号

编 著: 李和平 (笔名皮斯)

责任编辑: 关 铭

封面设计: 丰 山

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 湖北毕升印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 11.25 字 数: 160 千字 插 页: 1

版 次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 0001—3000 册

定 价: 28.00 元

版权所有·翻录必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

唯有追求

岁月，悠悠——

几度春，

几度秋？

几多梦想，

几多探求？

几多情绪跌宕，

几多时光白流？

天不老，

地翻覆，

人胜旧！

一切的一切，

都将过去。

永远伴随着你的，

唯有不尽的追求！

无论是天南地北，

也无论是冬夏春秋！

——写于拙作付梓之际，与读者诸君共勉。

俊斯

青春誓言

新的一天又开始了，
大地，你好！
太阳，你好！
我的心情更好！
我有成功的过去，
我有美好的未来！
我要很好地把握现在！
我以青春的名义庄严宣誓：
从今往后，
我要使每一天过得有意义！
过得有收获！
在快乐中学习！
在学习中快乐！
我相信：我能行！
我能行！！
我能行!!!

注：我当班主任的时候，常常早晨到校后带领学生一同高呼“青春誓言”。
这对学生振奋精神，使其尽快进入状态极有帮助。建议大家也这样做。

序 言

2008年发生了几起学生伤害教师事件，这几起事件的发生并非偶然，这反映出我们的教育存在诸多问题。

专家调查表明：35%的中学生具有厌学、焦虑和单相思等轻度心理障碍，其中5.3%的中学生存在抑郁症、强迫症和恐怖症等重度心理障碍，29%的小学生心理素质处于不及格的水平，而优良者仅占8.2%。

就学习而言，为什么学？为谁而学？怎么样学？不少学生并没有清晰的答案，他们被动地学，被逼迫着学。他们带着空洞的心走进大学，或进入社会。这些缺乏自律、自主、自觉，而仅靠家长和学校监管的学生，一旦脱离了这样的环境，结果可想而知。

这些问题形成于家庭，表现于学校，以后必将危害社会。其病根在于不正当的家教方式、激烈的学业竞争、枯燥的学习生活及缺乏心理健康指导。

与人的长远发展相关的因素，如行为习惯、学习态度、价值观、人生观、世界观、苦乐观、金钱观等，家庭的影响远大于学校的影响。然而，家庭教育的现状令人担忧。据唐山市妇联的调查，大部分家长认同“只要孩子的学习好，其他什么都不重要”，只有5%的家长读过有关孩子教育方面的书。芜湖一中调查“在教育孩子方面，你最大的烦恼是什么”，87.3%的家长回答：教育孩子的方法及自己知识的欠缺。

目前，中小学教育并没有走出应试教育的怪圈。由于社会和家长对学生的教育（实际上是对考试分数）期望值很高，学校的升学压力大，使得学校不得不把高的考试分数，作为学校工作的首要目标，而相对弱化了思想上和心态上的引导。而且，在中考、高考的压力下，学校更多地关注优等生，加上考试排名对学生造成的挫折感等原因，使得很多学生深感苦恼、困惑和迷茫，找不到人生的方向，不少学生甚至自暴自弃。

面对如此情境，我们能做点什么吗？答案是肯定的。

教育不是灌输一桶水，而是点燃一把火，要点燃学生心中的生命之火。

尤其是当学生进入中学后，思想教育越来越重要。然而，思想教育又不是简单地教灌输能起作用的，而是要给学生提供丰富多彩的素材，启发学生自己思考，自己得出结论，指导自己的行动。

我国正处于社会转型时期，市场经济的迅速发展，要求我们创新教育思想、教育观念、教育方法，培养学会学习、学会做人、学会生存、身心健康、社会适应能力强的可持续发展的人才。

我长期工作在教育一线，担任班主任，负责学校心理辅导工作，对青少年的心理发展和家庭教育，有许多研究心得。为了帮助青少年朋友学业进步、身心健康及社会适应能力的发展，我积 20 余年的教育经历、心得和素材，编著成本书。本书可以帮助青少年正确地认识学习、人生、自我和社会，有利于大家提高思想认识，改变心态，从而更好地开发自身潜能，轻松应对学业和人生发展中的各种问题。这就如同给你的心灵开了一扇窗户，透过这扇窗户，你得到阳光的普照和雨露的滋润。

书中的部分内容（九、与家长谈家庭教育）是为家长写的，这对为孩子的教育问题而苦恼的家长很有帮助。其实，本书的绝大部分内容都适合家长阅读，很多内容对不是家长的成人也有帮助。

本书值得所有中小学教育工作者，尤其是学校负责人、班主任、政教团队干部阅读，可以用作对学生进行思想教育和心理健康教育的素材，有助于提高教育水平，改进教育方法，改善教育效果。

我们知道，人的成长发展与学校教育、家庭教育和社会教育密切相关。其实，还有一个常常被人忽视的方面，那就是自我教育。善于自我教育的人，能够随时随地从环境中汲取有益的“营养”，从而不断发展壮大自己。

青少年朋友：在阅读本书的过程中，建议你将对你有启发意义的句子、观点、诗歌等，记录下来，并试图背诵。这样，那些有价值的内容将成为你思想的一部分，及你作文时的思想素材和语言素材。

愿你成为一个善于自我教育、自我发展的人。倘如此，你会给人“士别三日，当刮目相看”的惊喜。

皮斯

目 录

一、问题与反思

卢刚枪杀事件反映的问题·····	11
敢问路在何方·····	13

二、我从他们身上学到了什么

从高考落榜生到阿里巴巴总裁·····	19
王永庆：细节决定成败·····	22
一位歌手与 178 个孩子的生死绝唱·····	24
地震中令人感动的孩子·····	25
现代毕昇的创新人生·····	26
从中专教师到举世瞩目的科学家·····	27
原子弹之父的科学人生·····	28
13 岁的肩膀挑起一个家·····	31
残疾阻挡不了跋涉的脚步·····	32
半丁人生：无足走天涯·····	33
林肯：失败铺就成功之路·····	34
曼德拉：博大的胸怀·····	36

三、做自己的 CEO

一屋不扫，何以扫天下·····	40
懂得金钱的意义和价值·····	41
父母不欠子女什么·····	42
目标决定人的命运·····	43

学会专注·····	45
今天我要学会控制情绪·····	46
当一名勇敢的“船长”·····	48

四、我自信：我能行！

给自己以信任和期待·····	50
直面激烈的学业竞争·····	52
心之所至，无事不成·····	54
不灭的心灯·····	56
表现自我·····	57
提高信心的小诀窍·····	58

五、态度决定一切

学习是什么·····	62
时代呼唤我们笃志于学·····	63
邓亚萍：勤奋铸就辉煌·····	65
武大学子谈学习·····	67
反思过去 着眼现在 展望未来·····	75
同奔锦绣前程·····	76

六、习惯左右命运

优秀是一种习惯·····	78
杰出青少年的七个习惯·····	79
坚持就能胜利·····	80
一个月养成一个好习惯·····	82
期中考试总结·····	83
月考后的反思·····	86
我现在就付诸行动·····	89

七、方法有助效率

学习中的三个“三”	92
学习歌	94
两类知识的学习	94
我对语文的一点感悟	95
如何有效地学习数学	97
谈谈英语的学习	99
英语词汇的学习与记忆	101
各科学习方法小结	104

八、我有一颗感恩的心

母爱父爱无边	106
一个母亲一生撒的八个谎言	107
念亲恩	108
母亲节的由来	110
慈母颂	110
父亲节的祝福	111
等父母老成了孩子	111
还债？还债！	113
为人父后方知父母恩	114
心怀感恩，幸福一生	116

九、与家长谈家庭教育

家庭教育的现状令人担忧	119
营造和谐上进的家庭心理氛围	120
人生第一课：学会做人	123
给家长的几点建议	126

十、走过心灵的雨季

青少年常见的心理障碍·····	132
新生要学会适应新环境·····	134
学会与人相处·····	136
请你远离违法犯罪·····	138
学会合理使用电脑网络·····	140
异性同学正常交往·····	141
考前心理调适·····	144
考中心理调适·····	148
心理疾病及其治疗·····	149
我的心事向谁说·····	151

十一、我的人生我的梦

人生感悟·····	154
过一个有意义的春节·····	156
终身学习·····	159
人生的意义和价值·····	160
建设自己的精神家园·····	162

十二、寄语青少年

做个阳光男（女）孩·····	166
活出青春的风采·····	168
我的命运我把握·····	171

后记·····	178
温馨提示·····	180

一、问题与反思

读者朋友：你好！

我是一位从教 20 余年的教师，现在创办康尔慧教育与心理辅导中心，专职从事教育与心理辅导工作。在漫长的教育教学及心理辅导工作中，我深深地感受到，处于成长发展中的很多青少年学生，在很多的时候，内心充满了苦恼、困惑、迷茫，亟须思想上的引导和心理上的帮助，使他们解除苦恼和困惑，走出迷茫和沼泽，找到学业进步的诀窍，找到通往健康快乐的大门，找到人生的发展方向。也有不少家长，甚至还有老师，为孩子和学生的教育深感束手无策。为了帮助大家解决这些问题，我积 20 余年的教育经历、心得和素材，编著成此书，相信对大家会有启示和帮助的。

卢刚枪杀事件反映的问题

有位叫卢刚的学生，从小学到大学一直很顺利，学习成绩一路遥遥领先，受到家长和老师的宠爱，曾为北大物理系的高材生，后被美国爱荷华大学录取攻读博士学位。卢刚是非常聪明杰出的学生，被誉为“爱荷华大学博士之花”。爱荷华大学每年一度优秀博士论文评选，1991 年卢刚志在必得，可获奖者却是他的同学单林华。卢刚那被宠坏了的自尊心难以接受这样的事实，于是在 11 月 1 日万圣节这天，在刚获得了博士学位后，枪杀了在全球享有盛誉的四位空间物理学家、教授！他们是：卢刚的指导老师、著名的物理学家戈茨教授，赫赫有名的物理系主任尼柯尔森教授，副校长克莱丽教授，美国航天物理学的台柱子史密斯教授。随后，卢刚满怀仇恨地枪杀了自己的同学单林华！卢刚认为，这几个人与他的论文落选有关。最后，举枪自杀。

美国学术界有人断言，卢刚的枪声断送了美国爱荷华大学太空物理系和中国两位未来的太空物理学家！

卢刚枪杀事件值得我们教育工作者、家长、学生及全社会的反思。这个

事件反映了现行教育中存在的一些社会问题。所谓社会问题即为教师、学校单方面无力解决的，只有全社会共同努力才能解决的问题。其中之一是，社会和家长对学生的教育（实际上是对考试分数）期望值很高，学校的升学压力大，任务重。这使得学校不得不把高的考试分数，作为学校工作的首要目标，而相对弱化了诸如思想教育、心理健康教育等长远来看很重要的方面。学生沉浸在书山题海之中，少有时间 and 机会思考许多应该认真思考的问题，因而导致下列问题：

不少学生升入初、高中后，不能很好地适应，成绩逐渐下降。

不少学生为学习深感苦恼，在学习中找到乐趣。

有些学生学习动机不稳定，学习目的不明确，深受外部因素的影响，状态时好时坏。

不少学生对学习认识不足，不想学习，甚至厌恶学习。

有些学生做事习惯不好，效率低，严重影响学习效果。

有些学生也很努力，但效果不理想，没有很好地学会学习。

有些学生性格内向，自信心不足，难以适应现代社会生活。

有些学生缺乏感恩之心，不知道关爱父母，不理解父母的一番苦心。

几乎所有学生都需要励志，帮助其更好地开发自身的潜能。

就学习而言，为什么学？为谁而学？怎么样学？如何有效率地学？有些学生并没有清晰的答案，他们被动地学，被逼迫着学，因而带着空洞的心走进大学，或进入社会。这些缺乏自律、自主、自觉，而仅靠家长和学校监管的学生，一旦脱离了这样的环境，结果可想而知。

在2007年教育部直属高校招生工作研究会上，浙江大学招生办主任程艺作了《浙大不需要考试机器》的即兴发言。其中，他谈到当前大学生的一些很糟糕的状况：

我常常面对那些对大学充满渴望的眼睛，他们怀着梦想一直在努力。但是，在求是园里，我时常也会看到迷茫、困惑的眼睛，他们也是以高分考入浙江大学的学生，但他们的身上带着鲜明的应试教育的痕迹。有的同学不会

一、问题与反思

微笑，甚至不会说谢谢，不知道建立思想有多么重要，也不知道前方的路该怎么走。有的同学带着强烈的厌学情绪走进校门。曾经有个高考高分学生云集的学院，期末考试多门课程不及格的人数多到令人吃惊。其中一个女生，每天泡在宿舍看小说、看韩剧、上网，基本放弃了学习。我问她：“你是怎么进入浙大的？”她说：“高三时，老师逼我，爸妈逼我，我就下狠心冲一冲，就冲进来了。我早就厌恶学习了……”类似的问题不仅仅存在于这个女生，不少学生是带着空洞的心进入大学的，他们怎么能完成我们的期待——成长为有力量奉献社会的人才呢？

现在，每年有很高比例的大学毕业生找不到工作，原因是多方面的，但大学生们的思想状态和学习状态绝对是重要原因之一。

敢问路在何方

面对以上问题，我不时在自问：我能做点什么吗？于是，在教育教学及心理辅导工作中，我有意识地搜集相应素材，力争在我力所能及的范围内，给成长中的青少年学生力所能及的帮助。

我曾亲自听到一个学生说：“我真想拿着炸药包将那印试卷的地方炸掉。”当然，我相信，他说的是气话，不会真正行动。对于他所表达的问题，我能理解。课业负担太重，这是公认的教育中的社会问题。

中小學生課業負擔重，主要體現在學習內容多、作業量大、學習時間長；德、智、體、美、勞五育中，出現結構失衡，智育“一育獨大”，德、體、美、勞相對不足；在有限的德育中，空洞的說教灌輸多，有效的思想和心理上的启发诱导少；在智育中，记忆负担重，重复作业多，被动学习多。

许多仁人志士都在思考如何解决这些问题，但真正要解决起来，会有个过程，因为教育是一个复杂的系统工程。我们现在要思考的是，如何立足于现实，从能做的事情做起。

如果我们细心观察，便会发现，根据学习状况不同，学生可以分为三类：

一类学生全身心地投入到学习中，他们热爱学习，也会学习，是学习上的佼佼者；二类学生完全丧失信心，对学习不抱期望；三类学生介于两者之间，他们对学习抱有极大的期望，有高的目标，但常常达不到自己设定的目标，学习上感到困难较多。前两类都占少数，他们没有负担，或者说负担小，第三类学生占大多数，这是学业负担重的主要群体。

我们不仅要思考，如何有效地帮助第三类学生调整心态，学会学习，减轻思想和心理上的负担，还要思考如何有效地帮助第二类学生树立信心，端正态度，掌握方法，走上学习的康庄大道。第一类学生不需要帮助吗？了解一下卢刚枪杀事件，答案不言自明。人的成长发展，不仅仅是学习的问题，还涉及方方面面。美国著名的心理学家和人际关系学家戴尔·卡内基认为，就人的成功而言，专业技能仅占 15%，其他方面占了 85%。

现在我们一起来思考这样的问题：学生学习，究竟为了什么？是为了考高分，考好大学？不错，这是教育的目的，但这只能说是教育的部分目的，不是教育的全部目的，更不是教育的根本目的。教育的根本目的应该是，促进以学生的心灵成长为核心的全面和谐发展。

学生的全面和谐发展包括学业和谐顺利发展、身体和谐健康发展、心理和谐健康发展、个体与社会关系和谐健康发展。人的全面和谐发展不仅意味着学好，还意味着思想素质好、身心健康、社会适应能力强、可持续发展。

如果将学生求学的目的定义为学习，也行，但这里的学习应该是广义的学习，而不仅仅是学知识，学技能。从个人的生存、发展及构建和谐社会的角度看，下列几个方面更重要。

1. 学习爱心和感恩之心。要学会爱自己的父母，爱其他人，爱护环境，爱护我们身边的动、植物。2. 学习责任心，要学会对自己负责，对家庭负责，对班级负责，对国家和社会负责。3. 学习对人对事的良好态度，包括对学习的态度，树立良好的人生观、世界观、价值观、苦乐观。4. 学习良好的行为习惯，如学习习惯、生活习惯等。5. 学习做人做事的方法，包括学习方法。

教育不是灌输一桶水，而是点燃一把火，要点燃学生心中的生命之火。尤其是当学生进入中学后，随着年龄的增长，思想和心理引导越来越重要。

一、问题与反思

然而，简单地说教灌输起不到作用，要给学生提供丰富多彩的素材，启发学生思考，让他们自己得出结论，指导自己的行为。

从为师的第一天起，在教给学生书本知识的同时，我力图使学生有更为宽阔的视野，引导他们思考诸如理想、前途、人生和社会等问题。事实表明，这有利于学生的学业进步和可持续发展。许多学生谈起我曾经对他们的教诲，都觉得我教给了他们不少课本以外的东西，使他们受益匪浅。有位 2007 届高三毕业生，上大学后写信给我，表达了同样的感受。信是这样写的：

尊敬的李老师：您好！

上大学快半年了，时常想起高中的生活，怀念那段难忘的日子。我永远感谢你三年来对我的关怀，无论在学习上还是生活上，你都教会了我很多。

做你的学生真的很幸运，在你的带领下，我高中三年过得很充实也很快乐。现在我们毕业的同学谈到你时，都说你是一位难得的好老师。你爱岗敬业，思想开放，心态年轻，奋发进取。这些好的品质决定了你教育的成功。

至今我对我们曾开展的一些活动仍记忆犹新。高一时，在放寒假前，你给我们上亲情教育课，还布置作业，让我们给父母写信，表达对父母的爱，这很有意义。现在很多孩子和父母的关系很疏远，他们逆反心理很强，不理解父母，缺乏感恩之心。现在很多大学生基本不给家里打电话，打电话就是要钱，这真是教育的悲哀。

高二时，你带领大家办手抄报，搞娱乐活动，还带领同学们收捡废品，用卖废品的钱做班费或补贴贫困生的生活。这不仅调剂了学习的枯燥，也增进了同学之间的团结。

高三时，为了提高学习效率，你常带我们出去呼吸新鲜空气，跑跑步等，这对我们很有帮助。现在上了大学，我仍将这一习惯保留了下来，总习惯在学得很累时出去跑几圈，吹一下凉风，难题很快就解决了。

你好好学习，勤钻研，富有改革精神。你有许多新思想，新方法，教我们学会学习，学会做人，关心我们的身心健康，激励同学们上进，我们都从中受益匪浅。我建议你不断完善自己的做法，然后整理成书。我相信，你如果

出书，一定很畅销。市面上正缺少这类书，你有这方面的优势。

现谈谈我的情况。刚进入大学时很迷茫，不知道干什么，大学里从来不会有人告诉我该做什么，怎么做。那时为了让自己忙起来，我就参加竞选班干，干上了自己的老本行——学习委员。我还参加了学生会干部的竞选，初赛复赛一轮轮面试下来，最后被学生会吸收为干事，负责贫困生工作。我参加了创业者协会，还在学校干兼职，这些都是经过面试争取的。那时我很自信，充分相信自己的能力。其实我曾经是一个性格内向，做事优柔寡断的人，这多亏了你高中时给我那么多锻炼的机会，才成就了今天的我。事情搅得太多，太忙了，学习成绩不是很理想。“既要搞好学习，又能锻炼能力”是我追求的目标，但有难度。我要勇于面对压力，挑战自我，找到自己前进的方向，并为此付出努力。尽吾志而不能至者，无悔矣！这是你教给我的一句话。

最后祝你：身体健康！工作顺利！

学生：柯迈

2008年1月2日

柯迈原本智力不很突出，理解问题较慢，表达能力一般。中考成绩不好，高一进校时在我班排第48名。经过三年的努力，如愿考入大学。

他的成功不仅体现在原本很普通的学生，能顺利考入大学，更体现在，他是一个典型的身心健康、全面发展、学习能力强、可持续发展的好学生。他现在不需要家里负担费用，学费靠助学贷款，做两份兼职挣自己的生活费和零用钱。

柯迈一直任我班学习委员，不仅学习带头，而且工作认真负责。每天很负责地将各科要完成的作业写在黑板上，提醒同学们注意；老师讲完题后，请同学们筛选没弄懂的题，组织学生讲解；还组织学生交流学习经验。他关心集体，乐于助人，方方面面都起到了良好的带头作用。他在同学中威信很高，每次投票评选学习标兵，一般都位居榜首。

从来信看得出来，他进入大学后，在大一的上学期就表现很好。“既要搞好学习，又能锻炼能力”是他追求的目标！他所追求的，不正是迅速变化的