

青少年不可不读的时代书籍



自勉

Zimian Xuehaiwuyaguzhuozhou
Zimian Xuehaiwuyaguzhuozhou

张易柳◎ 编著

Self motivation

学海无涯苦作舟

生活中没有了书籍就如同没了阳光
生活中没有了书籍就如同没了雨露

当今青少年最需要的求知书籍



研究出版社

“青少年心理自助”系列



自助

张易柳◎编著

motivation

学海无涯苦作舟



研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

自勉:学海无涯苦作舟 / 张易柳 编著. —北京:
研究出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-80168-563-6

I. ①自… II. ①张… III. ①成功心理学—青少年读
物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 047649 号

出版发行: 研究出版社

北京 1746 信箱(100017)

电话:010-64045699(编辑部)

010-64045344(发行部)

网址:www.yjcs.com

E-mail: yjcbsfxb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

规 格: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 16.25

字 数: 200 千字

定 价: 30.00 元 ISBN 978-7-80168-563-6



前 序

正确的自勉方略——青少年成才之宝典

人的青少年时代对于一个人一生的影响，好比高楼大厦的基础部分。一个人如能坚持热爱学习、积极求知，就等于是为其一生打下一个良好基础，更重要的是，这个基础是扎扎实实、牢固可靠的。它能使人生充实，使人生富有。使人能获得个人所独自具有的财富——知识和技能。

求知的实质就是明确学习的重要性。世界像一个有声有色的大舞台，每个人都有机会以某种身份登上这个舞台，扮演一个或悲或喜、或美或丑的角色。然而，一个之所以成其为他们所想扮演的角色，并不是毫无规律的偶然，而是看似偶然中的必然。无数事实说明，一个人如果热爱学习，并终生求学不倦，那么他的一生将是绚丽多彩的。或者说，他在世界这个大舞台上，将能度过一个有意义的人生。

华罗庚曾说过：“科学的灵感，绝对不是坐等可以等来的。如果说，科学上的发现有什么偶然的机遇的话，那么这种“偶然的机遇”只能给那些学有素养的人，给那些善于独立思考的人，给那些具有锲而不舍的精神的人，而不会给懒汉。”

学习是青少年获取最终成功的唯一途径，只有学习好了，学懂了，才能有所作为。而这些的前提就是怎么样学，以什么样的宗旨来自勉，一个人的学习方法是什么样，其所铸就的学习成果也会是什么样。

自古就有不少的名人墨客，都是以独到的方法勉励而成材的。如吴思梁锥刺骨，拿萤火虫做灯读书，凿壁偷光诸如此类，可谓是数不胜数。在古时都会有那么多的方法来自学成材，更何况在这大都市有良好的、优越的学习环境呢。



学海无涯，古往今来多少成功之士都以勤奋进取为主要宗旨进行自勉。在丛林中，容易被风吹断的是那些比较高的树木，正所谓：木秀于林，风必摧之。然而青松也常卓然高蹈于众树之上，却不畏严霜，不惧寒风，因为它扎根青岩中，基牢根稳。所以风并不能摧毁所有的秀木，被吹折的只是根基不牢固的。正如有些本身具成才天赋的人，却因自己不能自持自励，不能自我完善，不能以勤奋的工作打牢自己基础，最终被社会的潮流淹没了。王安石笔下的方仲永便是如此，方仲永小时候为文作赋援笔立就，且不同凡响。但他恃才自傲，不勤奋学习，最终只落得文思枯竭，“泯然众人矣！”青少年要以之为戒。

青少年学生应该掌握良好的学习方法。但光有好的学习方法，而不去运用、不去实践，远远不够；而单一的勤奋学习，不分白天黑夜捧着书读，那迟早变成为“书呆子”。所以，掌握好的学习方法也很重要，我们提倡学习休息两不误，在学习中不断探索、不断总结。求知就是要告诉我们学无止境，要有良好的学习态度，虚心求教。

《自勉——学海无涯苦作舟》一书，是当代青少年学生的良师益友，细数求知方面众要点，与你讨论成才所必须具备的基本素质，探寻成才的最佳方法。

《自勉——学海无涯苦作舟》一书，让你了然求知道路上的障碍，并第一时间克服它们。

《自勉——学海无涯苦作舟》一书，致力于引导每个青少年正确自勉，将会受到青少年学生及其师长的青睐，这是本成才秘籍，求知宝典。

若 木

2010年4月26日于北京·天通苑



前言

Preface

学习是青少年求知最主要方式，也是为人生淘金的主要方式。如何成才是青少年永远关注的焦点，广大青少年拥有梦想，富有激情，他们在漫长的人生旅途上才刚刚启程，对他们而言，成才就意味着未来人生的成功。

一直以来，影响青少年成才的因素多种多样，但在众多的成才因素中，最根本的是三大因素，即：学习力、思维力与意志力。这是国家教育部中央教育科学研究所的教育专家在一项研究报告中所得出的结论。其中学习力是青少年学生最应关注的。学习是开发智慧宝藏的利器。在当今社会里，学习力是青少年成才与成功的首要条件。

伟大的文学家高尔基说：“人的天赋，只是火花，要想使之成为熊熊大火，就只有学习、学习、再学习”。这句话既形象又深刻地揭示了学习对于人生成功的重要性。在知识经济时代，人类所掌握的知识每五年就要翻一番，知识已成为财富和资本，一个人如果不坚持，知识更新过慢，那么就有被社会淘汰的危险。学习不仅成了获取财富和成功的手段，同时也是人们生存的第一需要。

当你在学习上充满困惑，在下一步的努力方向上一片迷茫的时候，请不要忧虑，《自勉——学海无涯苦作舟》一书将为你解除心中的忧虑和烦恼，帮你重新定位、摆脱困惑，使你成为一名自信、勤奋、积极进取的“阳光少年”，并为你将来走向成功打下坚实的基础。



本书对于青少年学生是一份挑战困境、培养意志的精神套餐，是一道战胜困难、重塑自我的精妙处方。它主要从目前青少年的学习各方面出发，通过宏观分析成才以及解析具体学习细节，为青少年指点迷津，为其求知提供了具有理论性、科学性和实用性的专业参考和帮助。

※ 学习贵在拥有坚韧的意志

歌德有言：“拥有坚韧之心，是一切成功的基础。”人生是一个崎岖坎坷的旅程，要想在人生的道路上屡仆屡起，最后走向成功，那么坚强的意志力绝不可少。只有拥有强大的意志力，才能最大限度地激发自我潜能，从而不断地战胜自我，超越自我。

古人云：天道酬勤。上天只会回报用勤劳与汗水获得成功的有志之士，决不会青睐“等、靠、要”的机会主义者和守株待兔的沽名钓誉之徒。若心存侥幸与幻想，而用有限的青春等待机会的到来，这是奢侈的浪费。

※ 青年成才的关键是自身奋斗

青少年自身的奋斗对其成才起着决定性作用。才能的积累以及将外部机遇转化为成才的内部优势都要靠自身奋斗。

翻看巍巍五千年历史，从“天行健、君子以自强不息”到“自古雄才多磨难，纨绔子弟少伟男”的自身奋斗成才之路，无数的先贤圣哲告诉我们，“求人不如求己，打铁还要自身硬”；无数的前辈先烈在告诫我们：“成才靠自身，奋斗是关键”。

本书语言流畅、情理交融、表达清晰、分析透彻、观点鲜明，有较强的可读性和实用性。通过阅读本书，将带给你一种如醍醐灌顶的感受。不过请记住，本书不是用来“纯阅读”的，而是应该按照其观念和方法实际去做的。作为青少年，你要以之为良师益友，督促自己去奋斗、去进取。



Contents

目 录

上篇

学海无涯苦作舟

第一章 明确目标,为何无涯学海苦作舟

/ 3

玉不琢,不成器;人不学,不知道。

——《礼记·学记》

在现在这个文化理念更新很快的时代里,人要想不断地进步,就必须有活到老学到老的“学海无涯苦作舟”精神。从古至今,每一个有成就的人都是从勇于学习、不断钻研的“苦作舟”中受益的。处在青少年时代的人,在学习上更不能有厌学之心,更要以十分的信念、百分的努力去加强、丰富自己的知识。同时,在学习的同时也要有一个明确的目的,知道自己学什么、为什么而学。不然,再“苦作舟”也会变成一种机械式学习,没有实际的意义!

1. 明白人生道理,用目标为你开路 / 5
2. 知道自己驶向哪里 / 9
3. 做个有志向的人 / 12
4. 养成树立远大目标的习惯 / 15
5. 明确的目标让你精神十足 / 18
6. 极强的目标感,让你获得成功 / 21
7. 成功就是实现了一个个的目标 / 24



8. 行动——为成就远大目标而努力奋斗

/ 27

第二章

目光放远,借知识开启命运大门

/ 31

倾己所有追求知识,没有人能夺走它;向知识投资,收益最佳。——富兰克林

周总理从小就有“为中华崛起而读书”的信念,这足见他在很小的时候就做到了把自己的目光放远这一点。“知识可以改变命运”,每一个青少年要做到命运的改变,都应该在这一时期放远自己的目光,不为眼前的利益而动。勤奋学习,为自己以后的人生做好知识储备,这样才可以更好地掌握自己的命运。

1. 命运把握在自己手里

/ 33

2. 时刻在学习中提升自我

/ 36

3. 不断从别的地方汲取知识

/ 39

4. 发挥眼睛的作用——学会观察

/ 42

第三章

摆正心态,心态魔方全在于自勉

/ 47

养心莫若寡欲,至乐无如读书。

——郑成功

心态的正确摆放与个人的成就有着必然的联系。每个人在生活过程中必然会遇到诸如顺利、成功、挫折、失败、损失等等情况,越是这样越是要在自勉中控制自己。控制自己不走向偏激或是出现乐极生悲、怒而妄行、哀而不争的种种心理失衡之态。学会调控自己的心态,对现实中自己所遇到的问题做出有比较且恰当的反映,对于每一个青少年都是很有必要的。

1. 心态决定你的命运

/ 49



2. 抱怨只会让你原地踏步	/ 52
3. 你是否患了“消极症”	/ 54
4. 消极心态的根源是什么	/ 58
5. 消极心态为什么使人不能成功	/ 62
6. 积极乐观是生活中的法宝	/ 64
7. 换个心态,换个人生	/ 67
8. 你认为你行,你就行	/ 71

第四章 管理时间,制作弹性学习计划表 / 75

善于利用时间的人,永远找得到充裕的时间。

——歌德

时间对于每个人都是平等的,之所以会出现有的人觉得时间少,有的人觉得时间多,是因为有的人会管理自己的时间,而有的人却不会。会管理自己时间的人可以更好地把握自己的人生,青少年更要好好地对自己的时间作一个不错的规划。当然规划的重点还是如何更好地学习,这就要求每个人都要有一个弹性的学习计划表。

1. 周密的学习计划不可少	/ 77
2. 学习计划既要“定”又要“变”	/ 80
3. 目标是学习路上的里程碑	/ 82
4. 拒绝浪费时间	/ 84
5. 学会管理时间	/ 87
6. 今日事,今日毕	/ 90
7. 读书宜精不宜多	/ 93



第五章

创新不止,求知造就无尽的成功

/ 97

不断变革创新,就会充满青春活力;否则,就可能会变得僵化。——歌德

在求知的道路上,如果只是一味地遵从而没有创新,那么学得再多也没有真正的自己的东西。所谓“天行健兮,以葆常新,地旋疾兮,而载万物。无创造兮,即无进步,有学习兮,乃有更新。伟哉创新,合天地运行之机!大哉学习,破古今慧悟之秘!消百家学派之歧,惟凭开放;化人我是非之辩,端赖争鸣!”所以,每一个青少年要想让自己取得非凡的成就,一定要不断地创新。

1. 思维有多大,舞台就有多大 / 99
2. 不断从别的地方汲取知识 / 102
3. 敢于挑战权威 / 106
4. 充分挖掘自己的潜能 / 109
5. 敢于突破思维定势 / 112
6. 学习中应该多问几个为什么 / 115
7. 把问题倒过来去思考 / 118



拥有诚信的花环

第六章

积极行动,让语言更具有说服力

/ 125

成功=艰苦劳动+正确方法+少说空话。

——爱因斯坦

青少年想要获取成功,自然离不开积极的行动。行动是对计划的具体落实,也是实现梦想的惟一方法。列宾说过:“灵感不过是‘顽强的劳动而获得



的奖赏’。”可见,成功的前人都深知行动的重要性;我们既要借鉴他们的成功经验,又要结合自身实际情况,找出最适合自己的方法,以积极的态度迈向成功。

1. 用行动点亮想法 / 127
2. 行动贵在持之以恒 / 131
3. 行动离不开积极的态度 / 133
4. 积极思想,主动行动 / 137
5. 用行动代替抱怨 / 140
6. 勇于行动者,注定会成功 / 143
7. 心态决定行动的成败 / 146

第七章 贵在坚持,求知者杜绝放弃之举 / 151

贵有恒,何必三更眠五更起;最无益,只怕一日曝十日寒。 ——毛泽东

古人读书学习往往强调“读万卷书,行万里路”,这里面蕴含着一个道理:知识重在运用,学习贵在坚持。学习是一个日积月累、循序渐进的过程,要把知识系统、全面地掌握好,最有效的方法就是坚持不懈、持之以恒地学习。

学习贵在坚持,这是一个并不神秘的秘诀,当困难拌住你成功脚步的时候;当失败挫伤你进取雄心的时候;当负担压得你喘不过气的时候,不要退缩,不要放弃,一定要坚持下去,因为坚持到底就是胜利。

1. 坚持是生命中最宝贵的资本 / 153
2. 学习贵在坚持不懈 / 156
3. 惟有坚持,才会有奇迹 / 159
4. 欲速则不达,学习是个循序渐进的过程 / 162
5. 每天向前迈一步 / 165



6. 求知者永不言弃 / 170
7. 失败不代表结束,一切都可以重来 / 173
8. 活到老,学到老 / 176

第八章 勤奋努力,自己点燃智慧的火把 / 183

业精于勤而荒于嬉,行成于思而毁于随。——韩愈

青少年须勤奋学习、刻苦钻研,这历来是青少年教育的重要内容。古往今来,无论何人,不勤奋、不刻苦都不可能有所作为。青少年时期则成为关键,正所谓“少壮不努力,老大徒伤悲”。我国古时候就有刺股悬梁、穿壁引光、积雪囊萤、燃糠自照等典故,这也是青少年好学上进的生动教材。当然了,勤奋离不开正确的导向和方法。否则,将会事倍功半甚至导致事与愿违的结果。

1. 天才等于99%的汗水与1%的灵感之和 / 185
2. 财富来自于辛勤耕耘 / 189
3. 勤奋,打开文学殿堂之门的钥匙 / 192
4. 一张一弛,勤奋有度 / 196
5. “勤”是通向成功的捷径 / 199
6. 勤勉努力是最伟大的成功法则 / 202

第九章 学习有方,张弛有度、安排有序 / 207

学到很多东西的诀窍,就是一下子不要学很多。——洛克

学习要学会正确用时和正确用脑,前者有利于促使你更好地规划学习,后者是基于你的健康来考虑的。我们反对一味死学,鼓励青少年劳逸结合、



培养良好的学习习惯,这有利于激发学生学习的积极性和主动性;有利于形成学习策略,提高学习效率;有利于培养自主学习能力;有利于培养学生的创新精神和创造能力,使学生终身受益。

- | | |
|--------------|-------|
| 1. 良好的习惯促进学习 | / 209 |
| 2. 健康是学习之本 | / 212 |
| 3. 学习是快乐的事 | / 215 |

第十章	内心常扫,你的字典里没有不可能	/ 219
-----	-----------------	-------

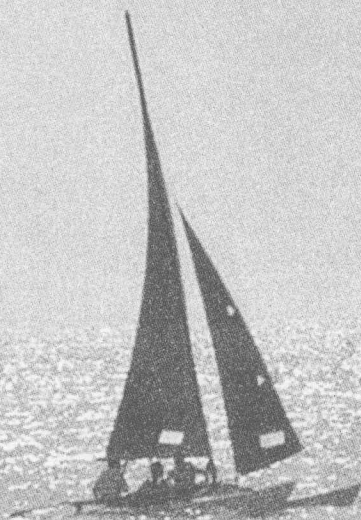
锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂。——《荀子·劝学》

青少年学生精力充沛、富于理想、思想活跃,这个阶段是青少年身体和心理迅速发育成熟的阶段。青少年在这一时期不可缺乏进取心。进取心塑造了一个人的灵魂。每个人所能达到的人生高度,无不始于一种内心的状态。只有当人们渴望有所成就,才会冲破限制和种种束缚。问问你的心是否一直是积极进取的状态?如果是,这世间还有什么“不可能”吗?

- | | |
|-----------------|-------|
| 1. 你的字典里没有“不可能” | / 221 |
| 2. 心动了就要去行动 | / 224 |
| 3. 面对生活中的挫折时要勇敢 | / 227 |
| 4. 拥有一份“空杯”的心态 | / 230 |
| 5. 冒险的精神为青少年助跑 | / 233 |
| 6. 在前进的途中突破自我 | / 236 |
| 7. 积极进取,自强不息 | / 239 |

上篇

学海无涯苦作舟



第一章

明确目标，为何无涯学海苦作舟

玉不琢，不成器；人不学，不知道。

——《礼记·学记》

在现在这个文化理念更新很快的时代里，人要想不断地进步，就必须有活到老学到老的“学海无涯苦作舟”精神。从古至今，每一个有成就的人都是从勇于学习、不断钻研的“苦作舟”中受益的。处在青少年时代的人，在学习上更不能有厌学之心，更要以充分的信念、百分的努力去加强、丰富自己的知识。同时，在学习的同时也要有一个明确的目的，知道自己学什么、为什么而学。不然，再“苦作舟”也会变成一种机械式学习，没有实际的意义！