

吉林市家庭教育研究所·编

汗渍的足迹

——
踏入名门学府

一条平坦而又曲折的路
成功来自勤奋
通往理想彼岸
艰辛与拼搏的凝聚
风雨中
那盏灯
昨夜的星空
路漫漫
吾求索
曾经走过的日子
我的成长历程
尽吾志而无悔



吉林人民出版社

《汗渍的足迹》编委会

主 编： 王梓芊 刘锡元

编 委： （按姓氏笔画为序）

阴万库 许 鸥 佟国林

郑 金 潘玉峰 颜百隆

序

儿童和青少年是国家和民族的未来。教育是社会主义建设事业的奠基工程,国家要强盛,必须提高全民的文化素质,培养造就出优秀的人才。国家实施科教兴国的伟大战略,是历史赋予我们的光荣任务。

孩子是家庭的希望和祖国的未来,所以孩子的教育问题是家庭的首要问题。人类的兴衰要靠提高国民素质,国家兴旺也取决于每个家庭成员的素质,因此,实施正确的方法教育和培养后一代,便成为了国民教育中的一个极为重要的问题。

从人才成长的过程看,中小学阶段是至关重要的。只有把基础教育抓好,才能使学生养成好的学习习惯、学习方法和学习能力,形成良好的素质,以便获得受高等教育的机会,为以后的事业打好基础。绝大多数有成就的杰出人物,都特别注重青少年时期的学习。

从人才成长因素讲,内因是主要因素,它决定了个人努力奋斗,刻苦主动的精神。外因较多,是辅助因素,如家庭环境、父母的影响、老师的教导、同学的熏染,杰出人物及成功事例的启迪等,也是不可或缺的。因此,我们编撰出版了这本书,就是通过成功学生及成功家长的介绍,提供一些切实可行的学习素材及效法的榜样,进一步完善对孩子的引导和教育,使孩子在成功的道路上走捷径。本书各篇内容各有侧重,意图明晰。

第一部分,由中考优胜者介绍小学、初中阶段的学习经历。因为这一阶段对孩子的基础形成非常重要。通过这一阶段的学习,学习能力基本形成,很多人都说,能考入一流高中,就等于跨进大学校门一只脚了。第二部分由升入重点大学的学生侧重介绍高中阶段的学习体会。第三部分由成功的家长介绍家庭培养教育的经验。

本书内容翔实,生动感人,紧贴现实生活,针对很多学生因为成绩不太好,家长认为成才无望,因而放弃培养这一现象,指出了明确的做法,并认为成长的过程就是不断进步的过程,而任何改正,都是进步。学习不仅是求知,而且是修身的过程,人的一生需要不懈的努力,多一份努力,多一份收获。希望此书能给学习者带来成功,给家庭创造幸福。

不论是儿童、学生和家長,阅读此书都会有很大的裨益,而且作为家庭,本书具有很重要的借鉴价值。

新 书 益

吉林市第一中学简介

吉林市第一中学始建于1907年(光绪33年),初名吉林中学堂,奉行“敦品励行,热心向学”的宗旨,萃集全省学界精华,成为“全省学堂之模范”。辛亥革命以后改称吉林省第一中学。

吉林一中建校近90年,就任教师近千,毕业学生逾万,他们之中的优秀者为中华民族的复兴和祖国的繁荣做出了卓越的贡献。早期的仁人志士有留日中华劳动同胞共济会会长王希天、曾与周恩来并肩战斗的革命家马骏、民族英雄邓小村和曹国安;新中国成立以来的优秀人才有航天专家范士合、地学专家马宗晋、法学专家祝铭山、医学专家马洪骏、作家王宗汉……

吉林一中1960年被评为全国文教系统先进单位,1978年被确立为吉林省首批办好的重点中学,1985年团中央授旗“活跃的中学生生活先进学校”,1987年邓颖超同志为学校80年校庆亲笔题词:“承前启后,继往开来”。94年第十个教师节被市政府命名为“教书育人先进单位”。

吉林一中是一所高级中学,有32个教学班,学生1744人,教师183人,其中特级教师7人,高级教师50人。校舍建筑面积16000平方米,校园占地面积29700平方米。现有有机、无机、电化化学实验室,光学、力学、电学物理实验室,生物实验室,并配备

两个演示实验室,两个语音室,两个微机室,地理电化教室,通用电化教室,音乐教室、美术教室,还有演播室、科技活动室等。规划中的体育馆、图书馆、教学厅、天文观测台、学生宿舍也正在筹建之中。学校整体规划实现后,吉林一中将成为吉林省办学条件最好的学校之一。

为实现“人以校名;校以人名”的目标,1992年拟定了“优教工程”计划,旨在推出名教师,培养优秀教师。此项计划卓有成效。我校现有国家级优秀教师3人,省级先进教育工作者、优秀教师12人,市级“全天候”教师、优秀任课教师标兵、优秀教师共47人。

吉林一中的培养目标为:“全面发展、学有特长”。办学宗旨是:“以人为本,惟才是举;质量第一,学生至上;继承传统,实现发展;改革开放,创建一流。”在整体改革实验中,应用现代教育理论,调整了各种教育因素的关系,优化课程设置整体功能,打破了以单纯智育为目的单一封闭式课程结构,形成了必修课、选修课、活动课多元化的、开放的、有机结合的课程结构,减轻了学生的课业负担,促进了学生素质的全面提高。同时开展了心理教育和审美教育,构建了育人信息的立体通道,促进了教育改革,初步形成了“健全人格,发展个性,学习做人,开发智能”,以育人为本的教育格局,并在教育整体改革的实践中逐步形成了“学风·尖子·教科研”为主导的办学特色。

以“学风·尖子·教科研”为核心的三大主导优势是吉林一中独到的办学特色,其宗旨是全面贯彻党和国家的教育方针,发挥重点中学示范作用。目标是在培养合格的社会主义建设者和接班人的基础上为国家输送“全面发展,学有特长”的专家学者型后备人才群体。基点是最大限度地提高整体教育教学质量。

学风。建校初期就提出了“敦品厉行,热心向学”的学风要求,逐步形成了勤奋刻苦、注重学业的传统风尚,称著全省。新中国成

立以后,明确提出了“为祖国而勤奋学习”的整体要求。近年来,学风进一步升华为“勤奋、自觉、敏捷、实效”,成为特中之本,这种学习风气是在近一个世纪的教育教学实践中积累起来的,是吉林一中最显著的群体特征,是学校赖以发展的必要条件。建树良好学风是面向大多数的第一位工作,是汇集德、智、体、美、劳等诸育的焦点。为了形成优良的校风,我们坚持了传统性的作法,包括学习目的教育、学习规范教育、校史教育和集体主义教育,使学生在稳固的学风气氛中,直接有效地形成最基本的素质。

尖子。吉林一中学生在校期间特长突出、成绩超群的尖子学生数量多、层次高,为毕业后的尖子人才大量涌现,起了最直接的决定性作用,成为办学特色中的特中之长。处理好尖子与多数、提高与普及的辩证关系,为了突出这项特色,学校采取了一系列措施:

①加强特长指导和辅导。

②保持尖子学生的巩固率。

③扩大对尖子学生所实施的教育教学手段的覆盖率。

④强化微机培训和外语教学语言环境,为学生长远发展充实基础。

⑤提高升优率。

⑥培养教师尖子。

教育科学研究。从建国初期在全省率先研究、推广新教材和新教法开始,至今已形成完备的教育科研体系和浓厚的学术风气,选题广泛,成效显著,呈现规模化和规范化的发展趋势,并及时把教育科研成果转化为教育教学效益。已经列入学校工作程序的学科德育概要、教育整体改革、心理健康教育、高中美育以及学校三年——十五年规划的制定和实施,都是教育科研成果的直接体现。现代教育的最大特点是遵循素质教育的科学规律,探求卓有成效

的教学新途径,是具有前瞻性和预见性的工作,是特中之先,重点中学责无旁贷。

建树学风、培养尖子和注重教育科学研究这三者的内在统一与相互支撑是构成办学特色的整体系统,是对教育方针的具体贯彻,是实现教育“四个面向”的物化过程。

1983年,语文分科教学教改实验获国家级奖励,1989年综合教改实验获省级教育科研一等奖,1992年数学教材改革试验获国家级科研成果奖。1992年参加了中央教科所“八五”课题“中国儿童大美育实验研究”的科研工作,1995年8月验收合格并被中央教科所授予“先进科研单位奖”。1993年承担了国家教委“八五”课题“审美教育对学生素质全面发展影响的实验研究”工作,现正在进行中。1994年承担吉林省“八五”教育科学重点课题“中学生心理健康教育实验研究”,通过了省级科研成果鉴定,并获得较高评价。学校以“课程设置整体改革”为重点,探索素质教育的新途径,1995年获得吉林省素质教育整体改革实验一等优秀成果奖。

高水平高质量的教学和科研工作,带来了丰硕的成果。1996年有116名学生参加与国际奥林匹克接轨的五科省级竞赛,并全部获奖。其中张蕊同学获第二十七届国际物理学奥林匹克竞赛金牌和总分第二名,并获此届竞赛的最佳女生特别奖和欧洲物理学协会特别奖。刘镇宁同学代表我国参加莫斯科第二十八届世界化学奥林匹克竞赛获金牌。谭中魁在第十三届全国物理学奥赛中获第一名,金舒、何健将代表吉林省参加明年在兰州举行的全国中学生化学竞赛,王冲将参加明年在杭州举行的中学生数学竞赛,孟英在1996年全国中学生生物奥赛中获三等奖,李睿博、赵汗可、刘洋在第十三届全国中学生信息学竞赛中分获吉林省前三名,全部组成吉林省队参加明年在香港举行的全国信息学竞赛。在注重理科竞赛的同时,我们也积极参加各类文科竞赛,第一届至第三届“中

华圣陶杯作文大赛”中,我校就有2人获一等奖、3人获二等奖、3人获三等奖。

从1978年至1996年的十九年间,我校升学率始终位于全省前列。1992年总升学率97.6%,重点率53.2%;1993年总升学率97.3%,重点率50.3%,高分段占全省1/8;1994年总升学率98.2%,重点率49.5%,高分段占全省1/7;1995年总升学率97.7%,重点率50.9%,高分段占全省1/6。

十九年来,我校共培养毕业学生8179人,升入重点大学4064人,其中向各类重点大学保送学生147人,考入清华、北大、科大的学生总计322人。各年度高考进入全省前20名的学生总计112人。1978年毕业生王军、1980年毕业生岳毅分获当年全省高考状元,1989年毕业生周锐、胡格致、张立华包揽全省理科前三名,1990年林罡、1993年杨雪梅获全省文科第二名,1992年刘达、1995年庞振华分获当年高考全省第二名。我校1995年毕业生唐斌在北京市参加高考获第二名。

吉林一中与国内外知名中学一直保持着友好往来,先后与加拿大的丽景中学、俄罗斯纳霍德卡市的东方港二中、日本长野县深志高中建立了友好校关系。吉林一中以“立德、立行、立学、立人”为校训,阔步向全国第一流学校的行列迈进。

目 录

第一篇 雪野鸿踪

平凡的我	林 木 2
一条平坦而又曲折的路	宫冠楠 9
一个真实的梦	李文静 14
成长的历程	田 欣 21
成功来自勤奋	袁 旭 28
梦想成真	孙 杨 33
我的成长	回文博 38
踏上理想之路	杜明华 43
追逐梦想	李 响 48
足迹	吴春赞 55
“认真”铸就了我	温建华 60
开拓自己的路	陈 雪 66
跋涉中,一次偶然的回眸	韩雪冰 71
回首成长	郭 凌 77
通往理想彼岸	宋旭虹 82

我的奋斗	于海涛 87
千里之行,始于足下	徐 杨 92
为了明天	黄 莺 97
奋斗的足迹	罗敬夫 102
走过的路	金仙淑 107
人生	杨馥溶 112
自述	何 琳 117
攀登人生	孙昕辛 123
成长	李 兵 128
回首	李 昂 133
路在脚下延伸	孙笑晨 138
夏	董如意 144
为了理想,前进!	金星虎 149
艰辛与拼搏的凝聚	林秋月 154
我的心传	张跃鲤 161
走进一中	隋 毅 165
风雨中,那盏灯	孙毓泽 170

第二篇 蓝天展翅

感激·自勉	张 蕊 178
昨夜的星空	荣雪霏 186
不求最好,只求更好	刘志鹏 191
告别昨天,走向明天	战 勋 199
路漫漫其修远,吾将上下而求索	常玉华 205
高中生活漫谈	毕燕峰 211
自强的心,踏实的路	栗 锐 216

路	纽海峰 221
用生命中最好的时光去做最有意义的事	窦大勇 225
我的话	张德新 230
动力·勤奋·方法	李天一 235
我将永远追求	扈 啸 239
尽吾志而无悔	徐 菁 244
八千里路云和月	刘佰峰 247
他山之石,可以攻玉	陆希玉 252
路漫漫,吾求索	王铁红 256
逗号之前	刘 通 263
有得有失,我的路	朱 璇 268
曾经走过的日子	孙艳慧 275
若非一番寒彻骨,哪得梅花扑鼻香	霍 红 282
莘莘学子	闫 虹 289
把握年华	高 松 296
成长	魏晓羽 304
培养广泛的兴趣、爱好,做复合型人才	莫方朔 310
回首来时路	杨玉惠 316
我这九年	倪 丽 322
成长三部曲	刘镇宇 326
沿着别人的脚印永远走不出自己的路	吕桂霞 331
这一路走来	胡玉明 337
我的故事	尚 敏 343
我的成长历程	邓 玉 349
素质——成功的保证	延 钊 353
迈过门槛	杨海峰 361
抓住这个转折点	韩雪梅 365

第三篇 家长寄语

尽父母之责 育子女成材	刘建垣 374
养·教	张百印 382
为了明天的辉煌	荣来宾 388
家长·良师·益友	阎保安 393
为子女成材花费心血	常立德 399
路,要由她自己去走!	杨维新 405
和谐的家庭有助孩子成材	刘志鹏 411
严教促学 立志成材	李益珍 415
陋室骄子	王荣久 417
给孩子一个安静的学习环境	孙春山 422
也谈培养教育孩子	李长清 426
后 记	432

第一篇

雪 野 鴻 踪

平凡的我

林 木

其实，人人都想“伟大”，但大多数人只能“平凡”。“平凡”并不可怕，可怕的是没有意识到“伟大”正是出自“平凡”。如果您有兴趣了解一下“我的平凡”的话，那么，就请您看一看下面的“平凡的我”的介绍吧。

我的自画像

我叫林木，再过生日就该插十七根蜡烛了。虽说已老大不小，但朋友们都说我没长大，像个七八岁的孩子。此外，有的人说我稳重，有的人说我专心，但更多的人对我的评价却很一致——傻。

也许你会说：“傻点儿好，实在。”其实，我“傻”了这么多年，它的好处远不止此。因为“傻”，别人说我傻时我并不生气，而是笑脸相迎；因为“傻”，当干活比别人多挨累的时候，自己对自己说“应该的”，因为“傻”，当自己吃亏时，也从不计较，心里说“没什么”；也是因为“傻”，我与别人真心相处，人际关系不错；也是因为“傻”，学习上的边边角角我都不放过，虽然这让我多付出许多汗水，但我的学习却得以不断进步……

直到现在,我仍然愿意别人说我“傻”,因为我想:做人“傻”点儿好。

启 蒙

在我的记忆中,父母很早就开始对我进行启蒙教育。那时候,母亲用毛笔在白色卡片上写一些简单的字,每天她都亲自教我。时间一长,我认识的字竟多达几百个。父亲教我算数,也是我印象中很深的事:在回家的路上,父亲骑车带着我数路边的电杆,,电杆数完了,就数路上的汽车……父亲还经常用分积木的方法教我加减法,甚至在他给我买的糖果的包装上,都印着算数题。六岁时,我已能口算三位数的加减法。听父亲说,那时我算题的速度比他打算盘还快。

万事开头难,但父母凭着他们对儿子的爱及高度负责的精神,对我进行了良好、及时的启蒙教育,使我受益匪浅,至今令我难忘。

踏 上 征 程

七岁时,我进入吉林市船营区第十三小学学习。刚开学时,看到高年级的大哥哥大姐姐,我心里非常羡慕,暗下决心一定要好好学习。一年级时,由于有良好的基础,我的学习不错,常常第一个完成任务。背起书包回家。二年级时,我加入了少先队。

三四年级,是小学学习的转折时期,不少人此时成绩下滑。过来的人都知道,小学的学习其实简单得很,但前提是上课注意听讲并积极回答问题。记得那时候,同学们都争着回答问题,甚至抢到

了讲台上。正是本着这种精神，我们的课堂气氛非常活跃，老师讲得积极，同学学得投入，效果很好。此外，小学生应多培养兴趣爱好，多读课外书。利用小学时课余时间多，记忆力强的优势培养特长，丰富头脑，对今后的学习将大有帮助。

多彩的小学生活

小学时，我曾多次参加班级、学校演出的文艺节目，多次参加或主持班里的中队会。在这些实践活动中，我学到了本领，得到了锻炼。其中，校广播站的那次经历让我终生难忘：

那时，校广播站招收四名广播员，我有幸被选中，心里十分高兴。广播站规定广播员必须按时到岗，以熟悉稿件。但由于我做事不认真，责任心不强，所以许多活动都迟到，影响了广播站的工作，受到了严厉批评。我一气之下夺门而出，没有再回去……后来，我认识到由于自己的错误态度，失去了锻炼自己、为同学们服务的宝贵机会。更严重的是，我缺乏持恒的精神、一丝不苟的作风，致使学习上也马马虎虎，得过且过，于是，我学会了做事认真，一丝不苟，并将此运用到学习中，不放过一丝疑难，不漏过半边半角。时间一长，对成绩的提高大有帮助。

初露锋芒

1994年，我进入了市第十五中学，开始了一生中最重要的中学生活。

刚入初中，我不免有几分稚气。由于性格内向，所以平的很少