



相约清华园

清华学子全面总结高中-大学岁月：
生活、学习、高考及其他

素质高中



钟松等编

清华大学出版社



素 质 高 中

清华学子全面总结高中—大学岁月：
生活、学习、高考及其他

钟松 等编

清华大学出版社

(京)新登字 158 号

内 容 简 介

在素质教育的浪潮中,被教育者自我素质教育意识的提高是一项不可忽视的内容。而这样的意识在高中阶段似乎还没有得到普遍的提升,这就难怪在大学里出现同在同一条入学分数线或同在一个班级而全面素质相差悬殊的现象了。

该书编者以高中和大学之间的过渡桥梁为纽带,以素质教育的自我意识的提高为切入点,从清华大学优秀大学生反思自己的高中生活这样一个独特的视角,全面论述了高中生该如何面对自己黄金般的岁月以及如何设计高中毕业后的未来之路;他们的欢乐与痛苦、希望与遗憾、奋斗与失望都会给人们以深刻的启迪。该书记录了 11 位清华大学优秀学生的成功经验及其伴随成功的隐约的遗憾,书中充满了对素质教育的渴望以及对高中生提高自我素质教育意识的呐喊。

本书对在读的高中生及刚刚踏入大学校门的大学生是一部重要的生活、学习指南,对高中生的家长和老师也是一本难得的手头参考书。

版权所有,翻印必究。

本书封面贴有清华大学出版社激光防伪标签,无标签者不得销售。

书 名: 素质高中

作 者: 钟松 等

出版者: 清华大学出版社(北京清华大学学研楼,邮编 100084)

<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>

印刷者: 北京市人民文学印刷厂

发行者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 1/32 印张: 10.25 字数: 276 千字

版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-302-00871-X/G · 143

印 数: 00001~10000

定 价: 15.00 元

目 录

全面发展.....	(1)
高中时应做的四件事.....	(3)
假如又回到高中.....	(8)
我看全面发展	(12)
如何培养全面素质	(14)
生活顾问	(17)
还一个轻松的自我	(17)
高三生活小窍门	(23)
考试思想心态心理调节	(27)
认清自我,自信而不自负——成功的武器.....	(31)
神经衰弱怎么办	(38)
学习方法	(41)
谈思想认识与学习方法	(41)
自学,还是跟着老师走	(53)
你的孩子需要家教吗	(59)
高三复习参考	
——谈谈如何搞好高三复习	(64)
高中感情生活	(72)
微尘的日记	
——记一个乐呵呵的农家男孩和他梦中的江南水乡般的“清华园”	(72)
惠子与芳子	(79)
放飞的蝶儿	(85)
同学情谊	(92)

忘不了我敬爱的何老师	
——记何老师的眼神	(98)
高中时最	(106)
自编自导自演的故事	(106)
难道我不该参加竞赛	(113)
一本书给我的力量	(117)
最遗憾的是高考	(123)
优生参考	(131)
写给优生的话	(131)
优生该处理好的几个关系	(135)
优生注意	(140)
迎接挑战	
信息时代与计算机技术	(144)
浅谈网络技术	(147)
“丑小鸭”参考	(160)
走出心理误区	(160)
我是一只变成“天鹅”的“丑小鸭”	(167)
有关高考	(173)
高考的心态与心理调节	(173)
高考中的不良心态	(177)
高考临场得分策略	(181)
高考第一关——填报志愿	(185)
高考之后	(195)
高考后暑期安排	(195)
你的未来不是梦	
——写给从未“黑色七月”走出的人	(196)
落榜后的路	(201)
家长参考	(204)
我心中的理想家长	(204)

家长怎么办·····	(214)
当孩子们成绩不如意的时候·····	(219)
案例分析·····	(222)
成长的烦恼 ·····	(228)
悠悠岁月·····	(228)
想家的感觉·····	(233)
小飞的烦恼·····	(236)
“大一”心路·····	(245)
给高中弟弟妹妹的一封信	
——谈从高中到大学学习情况的变化·····	(251)
好一片净土,好一片乐土·····	(255)
大学里的人际关系·····	(262)
拥抱多姿多彩的业余生活 ·····	(267)
读到一本好书,就如同多了一个朋友·····	(267)
淘金记·····	(270)
为祖国健康工作五十年·····	(274)
翩若惊鸿,矫若游龙·····	(276)
不拘一格降人才·····	(278)
我眼中的清华大学社团、协会·····	(279)
修身,齐家,治国,平天下·····	(281)
天之骄子,谁与争锋·····	(282)
网络“泥潭”·····	(283)
生日宴会、老乡及其他·····	(285)
“校园小子”的谋略篇·····	(287)
大学生的情感 ·····	(291)
青春树下·····	(291)
心碎了无痕·····	(293)
打工一族 ·····	(301)
打工利弊·····	(301)

家教.....	(303)
送信.....	(306)
市场调查.....	(308)
创业之路	
——如果有梦想,一切都可能实现	(312)
附:作者简介	(317)

全 面 发 展

引言:不久前,清华大学对前几届毕业生的就业情况做了大范围的跟踪调查,随后在全校范围内进行了一次大规模的“世纪的呼唤——全面素质大讨论”,得出的结论是:新时代的人才既是既有技术背景又有经济、管理、法律等各方面意识的高素质复合型人才。随即,学校着手进行了几方面相关改革:在教学上,本科阶段取消了许多细小的专业划分,转而注重学生的“面”上的教育,力求让学生多了解一些东西;在对学生的评价方式上,从已有的单一智育评估转变为全面的德智体综合素质评估,其中包含了譬如社会责任感、社会工作能力、创新能力等等,并且把综合评估成绩作为奖学金评定的重要依据。

清华大学为什么这样做?难道清华大学的学生还怕找不到好工作?

是的,清华大学学生现在在社会上还是颇受欢迎的,但这并不代表永远!清华大学知道,现在的社会竞争有多激烈,作为一个著名的“人才加工厂”,自己的产品如果不能保证质量,不能满足社会的需求,则必然会走下坡路。

是啊!看看滚滚的下岗大军,看看茫茫的求职人流,我们不得不为自己的前途作出尽早的考虑!“产品”的好坏,不仅仅是“加工厂”的问题,“毛坯”的质量是个关键。为了让自己成为一个好的“毛坯”,我们在高中时候就应该有意识地培养自己的综合素质,为自己以后成为“精品”打下基础。

在大学里面,没有很强的综合素质,是很令人苦恼的事情,请看看两位同学自己的感受吧。一个同学说:“十年寒窗苦读,只为一

朝金榜题名”。按照这种说法,既然我已如愿地考上了一流的名牌大学,那么过去十多年的时间一点也没有白费。事实上,我也正是带着这种满足感来到清华大学的。

在这里,大家在学习上都是不相上下的,我失去了高中阶段学习成绩上的优势,忽然发现自己身上剩下的东西很少:不会书法,不会绘画,作为一个宣传委员却要到处拉人写字,画画;知识面不广,面对来自天南地北,兴趣广泛的同学,却很难谈到一起;谈音乐,我还不识简谱;谈文学,我知之甚少;谈美术,我竟不知道梵高究竟是画家还是文学家;在体育上也没有一技之长,虽然体育的成绩不错,但一开运动会只能靠边站,就算斗胆报了一个“优势项目”,也只能是浪费班上的名额;在学习上,也不是很完善:英语成绩不好,听力、口语方面明显不足。

看到自己身上这么多的不足,不禁为高中浪费那么多时光而后悔:有多少时间浪费在电视机前,游戏机前,甚至书桌前?如果能利用这些时间学一些课外知识,就不会在自己身上留下这么多“空白”。

过去的时光永远无法挽回,于是我只能在大学“补课”了。但大学的课余时间远不像高中时那么宽裕。好不容易腾出一点时间,还要参加社会活动,料理自己的生活,应付一堆堆琐碎的事情。想学点东西更是有心无力了。

另外一个同学感受似乎更加强烈,他说:

“高中一千零九十五天,在我的记忆中,却只过了一天!在这一天里,我早上五点半起床,晚上十点半睡觉;在这一天里,我单调地重复着一件事情:听课,然后跳进题海。于是,我变成了一架强大的‘攻分机器’,最终以优异的成绩考进了清华大学。我得到了许多人可望而不可及的东西,可天知道我丢掉了多少本应该属于自己的东西!!!

大学的学习生活让我明白:‘得分机器’是功能单调的单片机,它所能做的就是得分,可悲的是高中时给它的程序这时连得高分都做不到了。因为大学需要的是能力!”

于是，他们分别以“高中应做的四件事”、“假如又回到高中”为题，为高中学生设计了全面发展计划，并希望有人能把他们的计划付诸实施。

高中时应做的四件事

时光无法倒流，我也无法回到高中。作为一个对高中时光充满留恋与遗憾的大学生，我很想重新设计我的中学时代。虽然这对我已无多大用处，但希望能对高中的同学有所帮助。高中应该做的事很多，迫于高考的压力，我们无法一一完成，但有的事情是非做不可的，比如以下四件事，如果现在不做，以后想做可就难了。

第一件事是多读书

看到这个题目，同学们兴许会问：难道我们读的书还少吗？不，我所说的书不是指课本，对于一个全面发展的人来说，课本是远远不能满足其需求的。一个具有现代意识的人才，应该具备广博的社会知识和高超的专业技能。课外书的范围是受兴趣支配的，几乎没有限制：天文、地理、政治、经济、艺术、文学等等，任君选择。

我认为读书最直接的作用有三个：

第一是扩展知识面。书是人类进步的阶梯，也是人类记录文明的工具。人类所有知识都在书中，所以获得知识的最简单、最有效的方法就是读书。

第二是提高写作水平。在课堂上，老师教的写作手法太死板、太抽象。也许只是列出几个必须的步骤，就让学生循规蹈矩，按部就班地去做。这样的学习是很难提高写作水平的。而文学作品大多都是十分灵活的，没有非常固定的格式。而多读书能起到潜移默化的作用，体会到灵活的写作手法。多读书还能促进思考，进而产生灵感，写出好的文章来。

第三是了解生活。书并不能完全反映生活，但一本好书却能折射出许多生活的道理。多读这些书，体味其中的道理，你就会开始

思考：思考生活、思考人生、思考未来。这对于树立人生观、世界观是很有好处的。

高中时我并不太爱读书，可以说是对课外书基本没有兴趣。到了大学才发现自己的许多不足，才不得不到书本中去学习。当我真正认真地去看书时，才发现书中有如此多的乐趣。

大一时我经常去图书馆找一些原来就很喜欢的书。例如生物界的各种奇特现象，如 UFO 和外星人等。这些书使我领略了一点读书的乐趣，也使我产生了对课外知识的兴趣，后来我开始看一些关于艺术史、心理学、经济学等方面的书，而且越看越有兴趣，越来越想多了解一些知识。最后我竟然开始涉猎自己原来十分厌烦的文学，而且发现我原来的看法是多么错误。特别是路遥的《平凡的世界》，我被其中活生生的人物感动了，他们甚至进入了我的梦里！

人，特别是年轻人充满了对知识的渴求，一旦进入知识的宝库就会迷恋上它。这种感受越深就越使我遗憾高中的生活。

高中同学们，如果你现在还对课外书不感兴趣，不妨按照我的步骤来试一试，先看自己最感兴趣的书（我想每个人都会有的），从中体会读书的乐趣，然后慢慢地扩展到其他方面。

要养成读书的习惯并不容易，特别是对于那些不爱读课外书的人来说更是如此。其实最关键的是坚持每日必读，这一点我是从一个博学的大学同学那里学到的。

那是大一时的一个晚上，我偶然发现一个同学的被窝里还亮着手电，当时没太在意，后来发现他几乎天天如此。大学寝室的夜晚比较喧闹，只有等熄灯后才能安静地看书，这位同学就是利用这个时间坚持每日必读的。从此以后，寝室里熄灯后就亮起了两个手电。

第二件事是学好英语

英语的重要性，我是到大学才体会到的。有一次，我去一位物理老师家，偶然发现他书柜里放的、书桌上摆的都是英文资料。他告诉我，要了解最新的科技动态就得看外文资料，如果要等它被译

成中文后再看就已经过时了。这时我才知道这位老师为什么要学会六门外语了。我偶尔地听了一次专业的学术演讲,也是全部用英文的!

其实高考时,我的英语成绩并不差。到了大学,才发现自己的英语成绩是较差的,主要是听力、口语太差。

很多人学的都是“哑巴英语”,宁愿多做几道题,也不愿张口说一说。其实做题要适量,而口头练习却多多益善。人们在做练习的时候,经过看题、选项、思维几个过程,其反应要比说话慢。说话时只经过思维、表述过程,能训练反应能力。

认识到口语的重要性后,我开始练习。当时我想到了一个好地点——学校自清亭旁的一个小土坡。那天早上我早起,骑车到那才发现,这个好地方不光是我一个人想到了。从此,我就和许许多多同学一起“喊”起来。我发现,读得越多就越想读,慢慢地养成了爱朗读课文的习惯。

参加“英语角”也是一个提高听力和口语的好地方。在“英语角”,一大群语言爱好者一块用英语交谈。到这儿的学生,彼此大多都不认识,说错了也没关系,不用怕在熟人面前丢面子。日子一长,很多说法经常用到,就脱口而出。一开始,我尽量找和自己水平差不多的人交谈,而没有去找那些水平较高的人交谈。因为既然那些人说话我听不懂,我也不强求他们谈些“What's your name?”的简单话题来适应我。以后,我慢慢地去找水平稍高的人谈。每次谈话前,我都想好一个话题,尽量收集与这个话题有关的词语 and 知识。而且有几次我和我的伙伴约好了下次要谈的话题。

我从大学才开始学口语,起步已经很晚了。其实高中阶段是学习口语的好时候,如果能把课文多读几遍,多听一些好的听力材料,多参加“英语角”,肯定会对以后的英语学习大有帮助。

口语和听力是实用性很强的,对高中生来说考试却用不到,但真正用英语时往往是通过口语和听力。有一次,我拿着地图走在大街上。有一位外国人对我叫着“map! map!”他大概认为我不懂英语才只说一个单词,并不停地指着。我把地图给他看,我想他不认

识其中的汉语，于是便指着地图说：“Now we are here”他点点头，开始说一大段没有标点符号的话，我听不懂，只能笑着摇摇头。他说了声：“Thank you”把地图给了我。我就很顺口地说了声：“That’s all right”。我既为自己还能和外国人对上几句而感到高兴，又为自己的听力感到失望。如果上高中时多练一练，我当时肯定能对答如流的。

第三件事是要经常锻炼身体

学习过程几乎都是脑力劳动，所以学生很少有机会去进行体力劳动。但“生命在于运动”，很多同学都因为缺乏锻炼而身体孱弱。

大学的学习比较紧张，有些同学因为身体不好而休学甚至退学。对于苦读十载才如愿考入大学的同学来说，中途退学无异于高考落榜。也有的同学虽然不至于休学、退学，但由于精力不够，学习时精神状态不好，导致成绩下降，也是十分令人惋惜的。

另外，身体孱弱，也会影响一个人的风度、气质。一个瘦小的人总是给人一种弱小的感觉，而且自己也会产生一种自卑的感觉，从而影响了与别人的交往。

高中生正是长身体的时候，这时候加强锻炼是必要的，而且往往会事半功倍。我有一个同学，身材不高，但很强壮，皮肤黝黑。他每天精力十分旺盛，上课时精神特别集中，成绩很好。平时他爱踢球，爱跑步。当他拿出初中时的照片时，我们却无法相信，那满身肥肉的人会是他。原来，他初中很胖而且经常生病，而到了高中经常踢足球，身体结实了，而且很少生病了。

每天下午四点半后和晚上十点左右都是清华大学学生锻炼的高峰期，虽然网球场、篮球场、排球场、足球场等等各种运动场地很多，但还是满足不了学生们的需要。因为许多人都意识到身体的重要。“为祖国健康工作五十年”是清华人的目标。

第四件事是要培养一技之长

高中时，我和许多同学一样，一心考虑学习，没想过是否要学

一点其他的东西，所以也没有什么特长。

在大学，发现许多同学都各有所长。有的同学书法好，可以参加书法协会，广交笔友；有的同学足球踢得好，可以加入系足球队，叱咤球场；有的同学会弹吉它，可以边弹边唱，其乐无穷……

当初，我总是惊叹他们的本领，由衷地羡慕。后来渐渐地感觉到拥有自己的特长不是为了在人前炫耀，而是生活的一部分，是在匆匆忙忙的世界中给自己留下的一片天地。于是我也试图拥有自己的一技之长，便开始学画画，学弹吉它，但在大学里大家都住在一起，没有自己独处的机会，很难静下心来，所以终无所成。

高中时，我很喜欢乒乓球和围棋，但这最多算是爱好，不是特长。很多人也是这样，爱好多但没有特长。其原因就是只是把这些爱好当作消遣，玩玩而已，并没有认真地去学。特长不是玩出来的，而是要去用心学的。要想有特长，就要把它当作一门课，像平时学数理化一样去对待他，买一些这方面的书认真研读，最好能找一个擅长此项的人作老师。当你真正养成了一项特长，你才能真正体会到其中的乐趣。

前面一共介绍了四种高中要做的事：多读书、学好英语、锻炼身体、学一技之长。也许有人认为干这么多事肯定会影响学习。我想只要愿意去做，时间就一定能挤出来的，在课余时间做这些事不但不会影响学习，而且可以调节心态，有利于学习。

首先要订一个计划。有了计划，做事就有条理，效率就高了。计划不用太繁琐，关键要实用。可以这样订：早上起床读外语，下午放学后锻炼一个小时，晚上学习，睡觉前看看课外书。很简单，但很灵活，当然具体内容因人而异。

其次要提高学习效率。高中时，晚上在家做作业花费了很多时间，坐在书桌前总是磨磨蹭蹭，不是看看这个，就是动动那个。本来可以半个小时做完的作业，结果做了一个小时。如果把这点滴的时间节约下来可以多读多少书啊！

最后要利用好假期。假期是学习其他东西的最好时期，在这个时候，就可以给自己加一门自己喜欢的课了。一个暑假基本上可以

学会演奏一种乐器或了解一门学科。

高中三年的时间是短暂的,要想有一个充实的高中生活,就必须抓紧时间学一些东西,这样才不致于在大学时感到遗憾,同时,也为今后的全面发展创造些良好的条件,打下一些必需的基础。

假如又回到高中

在苦恼中,我恍惚回到了中学时代。

时间是1993年秋,我作为全市的“状元”被市一所重点中学录取,为了在1996年走进大学校园时,不致于只是一个“单片机”,我需要为自己定一个计划,摆脱中学那种从天才到庸才的教育模式,把自己培养成为一个真正有能力的人,而不单纯是得分高手。

在做计划之前,我要先说一件事:自恢复高考以来,在高考指挥棒的指引下,很多地方形成了一套套“卓有成效”的教学方法,一般学生完全按照老师的布置去做,便可以得高分,读大学。但我认为这其中存在着极大的欺骗性,这样走过来的学生,到了大学一般都不得不重新认识自己,这样势必导致从中学到大学的过渡较慢,影响个人的发展。为了不致如此,我们最好自己定学习计划,尽力取得主动。

我的计划内容将包含下面几条。

学习知识,做知识的主人

既然踏进了学校的大门,就是为了学习,这勿庸置疑,但是,为了做知识的主人,而不做学习的奴隶,我认为要注意几件事。

首先,要明确学习目的。考大学并不是学习的终极目的,获得能力才是学习的根本所在。因此,不能完全围绕着分数去学习,高分低能者屡见不鲜,但高能低分者却少之又少。为了高能又高分,就要注意学习内容的侧重。

高一、高二期间,我要把侧重点放在知识的积累上,哪怕分了文理科,我也会尽力学好各门功课,即使非高考科目,我也要努力

去掌握。很多中学生朋友会觉得很多课程目前对我们毫无用处，因此就不用心去学，甚至干脆不学，如果我们终生目标就是高考，那么这种看法确实没错，但我们终将面对社会，那时知识面越广，我们会越得心应手，而积累这些知识的最佳时间，就是高中前两年，到了大学不是不可能，而是非常不易，这一点作为过来人，我深有体会。

基于上述原因，高一、高二期间，我会认真对待诸如历史、地理、生物等学科，不光掌握好书本上的，还要读一些课外读物，力求了解得更深刻、更透彻，我要认真学会我们的母语——汉语，不光读课本，还要广泛涉猎，因为对母语的掌握，怎么纯熟也不为过。

当然，我不会松懈了对数理化等科目的学习，但我不想立即跳进题海，前两年重点是掌握解题思想，我宁愿花半个小时去揣摩一道题的解题思路，也不去花二十分钟做同样性质的两道题。

到了高三，我将“为伊消得人憔悴，衣带渐宽终不悔”，全身心投入到备战高考中，这时，我也要跳到题海的浅海上遨游一番，适当的题海战术会赢得高分，而只有高分才能进好的学校，这是中国的国情。

其次，我一定要找到适合自己的学习方法。这至关重要。身为学生，我们都知道学习方法的重要性，也都听别人介绍过一些。其实，好的学习方法可以借鉴，但绝不能生搬硬套，只有摸索出一套具有个人特色的学习方法来，才能将自己的潜能发挥到极致。大多数人认为早晨起床后的一段时间大脑清醒，适合背诵，但如果我在这段时间毫无状态，我就会毫不犹豫地放弃这段时间，而不管别人在做什么。

最后我要亲自动手做好每一次试验，培养自己的动手能力，在学习中，也许动手能力是最具可塑性的了。到了大学或进入社会，你会发现动手能力是何等重要，我这绝不是信口雌黄，而是一个过来人的肺腑之言。

有了这三点，剩下的工作就是抓住每一个今天，时不我待，刻苦努力，把自己培养成为高分高能的人才，甚至是天才。

以下几条,主要是针对高中前两年,因为高三的一年已被我“卖”给了高考。

过丰富的课余生活

丰富的课余生活,不仅能使我们心情愉悦、精神健康、乐观向上,而且能使我们的知识广博化、能力全面化,为此,我认为应做到如下几方面:

我要精心地培养、护理友谊之树。做为一名高中生,我们往往会与和自己志同道合的几个人相处很好,而不再想去与别的同学沟通。但我需要朋友越多越好,我要写下所有同学的名字,然后逐个与他们沟通,直到不能沟通为止。这样可以使我成为快乐的人——还很少见到朋友多的人成天忧心忡忡。

我要读100本名著。人类文化艺术的宝库中有许多明珠,有许多金光闪闪的智慧,这些东西大多都在古今中外的名著中。趁着青春年少,多读几本书,对人生大有裨益。我现在的观点是:中学语文可以不学,但这些名著不可以不读。

我要学会打篮球,踢足球。一是因为个人爱好,二是因为我需要强健的身体。作为一个完整的人,要想多为社会作贡献,并且自己过得愉悦,必须有健康的身体作保证。而且健康的身体会使你精力充沛,在竞争中立于不败之地。这绝不是我的个人之见,清华大学很早就提出了“为祖国健康工作五十年”的口号,这所高等学府早已意识到了健康的重要性。

我要学习乐理,或者美术。一个有修养的人,必须有对美的鉴赏能力,这些会使你的情操更加高尚,而且连续工作之后弹弹琴,或者作作画,或者做其他陶冶性情的事情,都会消解疲劳,使人精神饱满。

我要充分利用各种信息渠道,了解课堂之外的事情,正所谓“风声雨声读书声声声入耳,家事国事天下事事事关心”。古人尚且如此,步入21世纪的我们却成了高考的奴隶,这是多么悲哀的事情。鉴于此,我一定要放眼天下,国内国外,皆存于心,时刻把住时