

肖信斌 著



教你如何读高中

ENJOY THE SENIOR SCHOOL How To

修订版

一个中学校长
与学生的 **116** 次谈话
畅销 **30 万册**

怎样适应你的新老师？
高中时期的第一次考试你该怎么面对？
如何应对高中数理化？
优秀生一定要选理科吗？
你想上哪一所大学呢？
你的性格在高中能改变吗？
怎样做到骄傲而不自满？
假如有男生（女生）喜欢你……
.....



肖信斌◎著

教你如何读高中

ENJOY THE SENIOR SCHOOL

How To

修订版

——一个中学校长
与学生的**116**次谈话

鄂新登字 04 号

图书在版编目(CIP)数据

教你如何读高中.一个中学校长与学生的 116 次谈话 / 肖信斌著. —武汉:
长江少年儿童出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5560-4550-1

I. ①教… II. ①肖… III. ①高中生—学生生活 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 078935 号

教你如何读高中

出品人:李 兵

出版发行:长江少年儿童出版社

业务电话:(027)87679174 (027)87679195

网 址:<http://www.cjcpg.com>

电子邮件:cjcpg_cp@163.com

承 印 厂:湖北恒泰印务有限公司

经 销:新华书店湖北发行所

印 张:22.75

字 数:335 千字

印 次:2016 年 4 月第 1 版, 2016 年 4 月第 1 次印刷

印 数:1-10 000

规 格:710 毫米×1000 毫米

开 本:16 开

书 号:ISBN 978-7-5560-4550-1

定 价:39.00 元

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

新时代的《论语》

(代序)

我认识肖信斌同志是 2006 年 9 月，他受邀参加武汉大学的开学典礼，并代表中学校长讲话。那天听他的讲话时，我感到他与其他中学校长有所不同。一般来说，中学校长在武汉大学的讲台上，总是借此机会宣传自己的学校。他却不是这样。他讲话的重点是中学怎么样利用名牌大学的吸引力，来激发学生的学习动力。后来，我又听说肖信斌同志把天门中学的每一条路，都用世界知名大学的校名来命名，并且在路名牌上刻上这些大学的简介和校训。我还听说天门中学每年高考过武汉大学录取线的毕业生在 300 人左右，被武汉大学实际录取的学生在 100 人左右。这些听说的东西加起来，让我感觉到，肖信斌同志是一位比较特别的中学校长，天门中学也一定有与众不同的地方，因为一个县级中学一年送 100 名学生到武汉大学，确实是一件不容易做到的事情。

关于肖信斌同志和天门中学的故事，还有不少：

武汉有一所重点大学计算机学院的院长、博士生导师在国外做访问学者时，从网上看到肖信斌同志《读书也是一种责任》一文后，专门打回越洋电话，要身在武汉的丈夫把这篇文章从网上下载下来，给在武汉外校读高一的儿子学习，让儿子明白读书是他人生肩负的第一份责任。

武汉一所中学的校长在大会上表扬一位调入不久的年轻老师，因为她每周都把班会搞得有声有色，而且一个学期下来，这个班学生的成绩有很大提高。会后，这位年轻老师告诉校长，她是按在天门中学工作时肖信斌

校长的办法在组织班会活动，连内容和形式都是照搬过来的。

肖信斌同志有一次向湖北省教育厅的几位督学汇报工作，当讲到他参加高三（17）班的班会时，就顺口背起了一个学生感恩母亲的一段话语，背着背着，他泣不成声了。

有一位在湖北省省直机关工作的处长，把女儿放在天门中学读书，对女儿的成绩总是不满意，当他看了肖信斌同志《成绩下滑的苦恼》一文后，对女儿有了更多的理解，能够与女儿进行很好的交流和沟通了，女儿的成绩也提高了，在前不久举行的武汉市4月调考中，这个学生的成绩超过重点线56分。

说句实在话，一般人在听说了这些故事时，都会将信将疑，其中自然也包括我。

然而，当前些天肖信斌同志把《教你如何读高中——一个中学校长与学生的116次谈话》（简称《读高中》）这部30多万字的厚厚的书稿放在我面前，并请我为之作序时，我相信了，那些故事肯定是真实的。一个中学校长在面对高考竞争压力和繁重的工作之余，能够静下心来，一个字一个字地写出几十万字的東西，并把它用在对学生教育的实践之中，实在不容易。

据我所知，在中学教育领域，能够把那些深奥的教育思想和教育理念，把那些很难实际操作的学生前途理想教育、道德修养教育和行为习惯教育，把那些无法用一个标准和尺度来衡量的意志品质教育、学习动力与信心教育和学习方法教育等，通过学生容易接受的谈话方式来进行，又把谈话周密地计划到高中三年的每一个周，目前还没有第二人。我不敢说肖信斌同志的《读高中》就是一部新时代的《论语》，但《读高中》里所闪现出来的思想光芒，则是可以让高中学生、家长和老师们感觉到眼前豁然一亮的。

关于人生梦想，他认为：“如果一个人在高中时期对自己的未来没有梦想，那么，很难说这个人将来在社会上能有所成就。”“你的高中生活不可能每天都阳光灿烂，但你的心里一定要永远闪耀一个火红的太阳，这个太阳就是你的人生梦想。”

关于读书，他响亮地提出：“读书是人生肩负的第一份责任，如果一个学生连读书的责任都不愿肩负，那他走向社会后肩负更大的责任就无从谈起。”

关于学习方法，他告诉学生：“成绩好的学生往往不是随大流学出来的，而是在学习中有自己鲜明的个性特征。”“成绩下滑并不可怕，可怕的是你的思想下滑。”“很多事情都不可能在一分钟内做好，但很多事情可以在一分钟内做坏。”

关于学生参加集体活动，他谈道：“只有在集体活动中，你才会充分地感受到自己的存在和价值，也只有在这个时候，你向上向善的愿望才变得更加强烈起来。”

关于个人修养与行为习惯，他告诫学生：“要别人尊重自己，最重要的是你要成为一个高雅的人，优秀的人，也就是本身值得别人尊重的人。”“如果一个人随手扔东西的习惯养成了，那么他的很多修养也会在不知不觉中被随手扔掉。”

关于如何做人做事，他语重心长地对学生说：“一个长期保持什么话都能向家长讲的学生，他一定是一个心理健康，懂事理，知甘苦，勤学上进，将来在社会上也会有所成就的人。”“人这一辈子的时间和精力有限，能够坚持把一件小事做好，就是在做大事。专注地去做一件小事，你就会成就一生的事业。”

《读高中》的精彩话语，远不止我摘录的这一些。本书的精彩，也不仅仅表现在思想内容上。《读高中》很像是一本充满教育思想和哲学思想的优美的散文集。事实上，书里的很多篇目就是精美的散文。例如在《让我们的校园绿起来》里，作者谈道：“无论在什么时候，你都可以跑到那棵树下，把心里的话说给她听。树木无言人有情。春天她枝条上的一棵棵嫩芽，会为你带来美好的梦想和希望；夏天她浑身的葱绿，会让你平添果敢和刚毅；秋天她一片片飘逝的叶子，会让你体会到一个根植于大地的生命的顽强与执着；冬天她赤条条的枝丫挺拔向上，会使你生出许多人生感悟与怀想。如果你是一个有心人，从现在起，每天收藏一片她的叶子作为书

笺，你是否会想到三年之后，七年之后，三十年之后，七十年之后，你将会有怎样的人生收获？而一个人要做到这一点并不难，难的是要像你认养的这棵树一样，坚守那颗绿色的心，坚守那份生命的执着，一年如是，一生如是。”这是多么美妙而充满哲理的散文篇章啊，甚至可以说是诗一般的语言。作者把一个很平常的校园绿化教育，演绎成了一种情感的愉悦，一个理想化的富有诗意的意境，一份人生的期盼与守望。高中三年坚持这样教育下来，效果能不好吗？

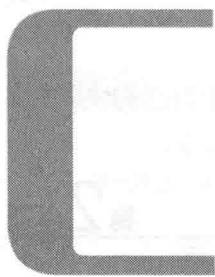
一个好校长就是一所好学校。认真读完《读高中》，你就知道为什么天门中学能够为全国的名牌高校输送那么多优秀的学生了。

以上这些随谈，权当我的序言吧。一本书真正的价值，还是由广大的读者去评说。

中国工程院院士武汉大学教授

刘经南

2007年6月于武汉珞珈山



CONTENTS / 目录

新时代的《论语》(代序) / 1



第 1 学期

从今天开始,你就是一个高中生了,从少年到青年的转变过程你自然要在这个时期完成。

- 第 1 周 高中生一定要有梦想 / 3
- 第 2 周 适应你的新老师 / 6
- 第 3 周 大吼三声:“我能行!” / 9
- 第 4 周 向老师和同学展示你的才艺 / 12
- 第 5 周 参加学生干部竞岗演讲 / 15
- 第 6 周 读读写写学语文 / 18
- 第 7 周 学好英语的关键是坚持 / 22
- 第 8 周 高中数学影响你一生的发展 / 25
- 第 9 周 物理让你了解世界万象 / 28
- 第 10 周 化学是一门很难也很容易的课程 / 31
- 第 11 周 高中时期的第一次考试 / 34
- 第 12 周 给爸爸、妈妈写一封信 / 37
- 第 13 周 容易得分也容易失分的课程 / 40
- 第 14 周 谁也回避不了的课程 / 43

- 第 15 周 用线和点串起来的课程 / 46
- 第 16 周 文科里的理科课程 / 48
- 第 17 周 不是高中生可上可不上的课程 / 51
- 第 18 周 读书也是一种责任 / 53
- 第 19 周 直面第一次期末考试 / 55
- 第 20 周 第一个寒假:寻找一份属于自己的快乐 / 58



第 2 学期

每天清晨背起书包走向学校的时候,你是否会想到这种平淡而忙碌的生活就是一种幸福?

- 第 21 周 老师,同学,新年好! / 63
- 第 22 周 你找到属于自己的学习方法了吗? / 65
- 第 23 周 远离网吧 / 68
- 第 24 周 你有把书读厚的本领吗? / 71
- 第 25 周 集体活动中有你的身影吗? / 73
- 第 26 周 尊重别人,尊重自己 / 76
- 第 27 周 人要学会独立 / 79
- 第 28 周 为自己创造一个良好的学习环境 / 81
- 第 29 周 贫困不是你的错 / 84
- 第 30 周 做一个阳光的高中生 / 87
- 第 31 周 成绩下滑的苦恼 / 89
- 第 32 周 用一个个小行为编织人生修养 / 92
- 第 33 周 优秀生一定要选理科吗? / 94
- 第 34 周 让我们插上文科的翅膀 / 97
- 第 35 周 你好,谢谢,对不起 / 100
- 第 36 周 多读一点课外书 / 103
- 第 37 周 学会聆听 / 105

第 38 周 不妨做一个文学青年 / 108

第 39 周 为自己加油! / 111

第 40 周 第一个暑假: 帮一下爸爸、妈妈 / 113



第 3 学期

一个高中生的健康成长重要的因素是性格, 而不是分数。分数只能改变你生活的轨迹, 而性格则能够决定你一生的命运。

第 41 周 这是一个转折年 / 117

第 42 周 不能偏重哪一科 / 119

第 43 周 坚持晨练 5 分钟 / 122

第 44 周 把快乐传递给周围的人 / 125

第 45 周 珍视异性同学的友情 / 128

第 46 周 随手扔垃圾就是随手扔修养 / 131

第 47 周 要与老师有非常好的沟通 / 134

第 48 周 人身安全要确保 / 137

第 49 周 用正确冷静的方式解决同学纠纷 / 139

第 50 周 不能把学习上的问题积攒起来 / 142

第 51 周 有什么话不能对家长说呢? / 145

第 52 周 你是否在睡觉前反思一下今天的行为? / 148

第 53 周 德重于才 / 151

第 54 周 有困难, 找老师 / 154

第 55 周 学会感恩 / 157

第 56 周 分担忧愁, 分享快乐 / 160

第 57 周 把微笑带进班里 / 162

第 58 周 专注地去做一件事情 / 165

第 59 周 到了第二次检讨自己学习方法的时候 / 168

第 60 周 第二个寒假: 寻找丢失的知识点 / 171



第4学期

高考是挑战学生综合素质极限的一种竞争。这种竞争不是在哪一刻，而是在高中三年。

- 第 61 周 高考从这里起跑 / 175
- 第 62 周 自己组建一个备考小组 / 178
- 第 63 周 让我们的校园绿起来 / 181
- 第 64 周 你上哪一所大学呢? / 184
- 第 65 周 收获一份人生友情 / 187
- 第 66 周 可能有女生（男生）喜欢上你 / 190
- 第 67 周 挑战极限的简单等式 / 194
- 第 68 周 积跬步，至千里 / 197
- 第 69 周 审视一下你的每一次考试成绩 / 200
- 第 70 周 学会竞争 / 203
- 第 71 周 生活的课堂，人格的考场 / 206
- 第 72 周 换一个角度看一看 / 209
- 第 73 周 做不好小事的人肯定做不好大事 / 212
- 第 74 周 学会自我否定 / 216
- 第 75 周 与遗忘的斗争不仅仅在高中三年 / 219
- 第 76 周 发现你一天的最佳学习时段 / 222
- 第 77 周 用好寝室的空间 / 225
- 第 78 周 一屋不扫何以扫天下 / 228
- 第 79 周 骄傲而不自满 / 231
- 第 80 周 第二个暑假：帮一下贫困家庭的同学 / 234



第5学期

有考试就有考分，你要正确认识你的每一次考分。考分好比金钱，没有它不行，做它的奴隶也不行。

- 第 81 周 这一年的时光比金子还珍贵 / 239
- 第 82 周 订好一个适合自己的第一轮复习计划 / 242
- 第 83 周 要有博大的胸怀 / 245
- 第 84 周 天天说不如天天做 / 248
- 第 85 周 厕所里可以嗅出人生修养 / 251
- 第 86 周 学一点哲学，终身受益 / 254
- 第 87 周 “异想”有“天开”，关键在行动 / 257
- 第 88 周 你在为谁读书？ / 260
- 第 89 周 学习不能完全凭兴趣 / 264
- 第 90 周 正视天才 / 267
- 第 91 周 预习，听讲，复习 / 270
- 第 92 周 有得必有失 / 273
- 第 93 周 有一个或几个良好的课余爱好 / 276
- 第 94 周 学会反思，但不要总是叛逆 / 279
- 第 95 周 永不放弃 / 283
- 第 96 周 累了，小憩一会儿 / 286
- 第 97 周 什么都懂了你还需要上学吗？ / 289
- 第 98 周 正确认识你的每一次考分 / 292
- 第 99 周 不要有太大的心理压力 / 295
- 第 100 周 第三个寒假：寻找精神 / 298



第6学期

高中三年，你欢乐过，痛苦过；你不止一次地想到过放弃，但你最终还是拼搏过来了。只要这样做了，你就无悔于这三年的青春岁月。

- 第 101 周 第二轮复习，把书读薄 / 303
- 第 102 周 高考倒计时 / 306
- 第 103 周 你必须直面高三下学期的“周周考” / 309
- 第 104 周 赞美别人，赞美自己 / 311
- 第 105 周 向成功的同学表示真诚祝贺 / 314
- 第 106 周 不要做“慢吞吞国”的大公子（主） / 317
- 第 107 周 第三轮复习，再一次把书读薄 / 320
- 第 108 周 让同学录成为永恒的记忆 / 323
- 第 109 周 用真诚收获真诚 / 326
- 第 110 周 我三月会考没有过重点线，怎么办？ / 329
- 第 111 周 散步去吧 / 332
- 第 112 周 临阵磨刀 30 天 / 334
- 第 113 周 这时候什么都不想 / 337
- 第 114 周 人生关键的一次考试 / 339
- 第 115 周 填一个让你快乐的志愿 / 342
- 第 116 周 毕业：你是母校的骄傲 / 345

后记 / 348

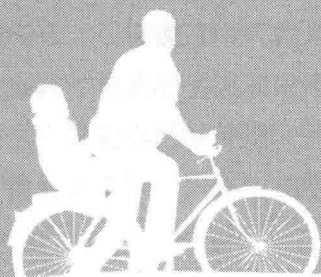
再版后记 / 350

第三版后记 / 352

第1学期

寄语

在岁月的长河中，你的少年与青年时代没有一个绝对的分水岭，但你的初中与高中生活却有一个明确的时间界限。从今天开始，你就是一个高中生了，从少年到青年的转变过程你自然要在这个时期完成。青年有精神则家、国有精神，青年有朝气则家、国有朝气，青年有作为则家、国有作为。明白了这一点，你就明白了一个读书的青年人所肩负的历史责任，你就能够静下心来认真读书。



第1周

高中生一定要有梦想

- 如果一个人在这个时期对自己的未来人生没有什么梦想，那么，很难说这个人将来在社会上能有所成就。
- 你的梦想只要不悖于国家政策法律和社会公德公理，只要有益于祖国，有益于社会，有益于家庭，有益于你自己的成长和一辈子的幸福，什么梦你都可以做。
- 高中生如果确立了大梦想，最好还要分解成几个小梦想。所有的小梦想实现了，大梦想就自然会实现。

从今天起，你就是一名高中生了，高中生一定要做梦，也就是要有自己的人生梦想。

这个年代读高中的青年学生，一般都是在 15~20 岁。这个时期应该是一个人的多梦年华。如果一个人在这个时期对自己的未来人生没有什么梦想，那么，很难说这个人将来在社会上能有所成就。

也许你将来的生活和工作与你现在的梦想大相径庭。即使是这样，你现在也应该有自己的梦想。因为进入高中之后，你不应该是一个什么世事都不懂的小孩子了。高中三年是一个人从成长到成熟的关键时期，这三年

时光对一个人一辈子的影响有着不同于其他时期的特殊意义。

况且，有了梦想，你才会为实现这个梦想去努力奋斗；你才会非常珍惜父母、学校和你自己前9年的共同努力，才得到的这三年宝贵的学习机会；你才不至于在高中三年，把大好的光阴浪费在交友、听音乐、上网、追星，甚至比“酷”比“帅”上；更不至于用不真实的考试成绩来欺骗老师、家长和自己。

那么，高中生应该有什么样的梦想呢？

社会是多姿多彩的，我们的梦想也应该是多彩多姿的。像我的高中时代，受的是典型的马克思主义思想教育，老师要求我们“树立共产主义远大理想”。现在，作为一名全国知名中学的校长，我可以在任何场合对学生讲，你的梦想只要不悖于国家政策法律和社会公德公理，只要有益于祖国，有益于社会，有益于家庭，有益于你自己的成长和一辈子的幸福，什么梦你都可以做。

你现在所处的时代与我读高中时期相比，无论是在社会的政治文明方面，还是在物质文明和精神文明方面，都有了很大的进步。就是在那个时代，我也没有完全按老师的要求去做“梦”。虽然高中时期我一直是班长，并且毕业时是以全年级第一名考入师范学校的，在老师眼里，我应该有很“远大的理想”才对。但是，事实完全相反。我当时的梦想很小，说出来你可能不相信，甚至会使我这个校长的形象在你心中大打折扣。我上高中时，正值国家刚刚恢复高考制度，学校基本上是用学生的学习成绩作为衡量一个学生是否优秀的唯一标准。我们家兄弟姐妹有六个，当时有四人在读书，父母亲撑起这样一个大家庭非常不容易。尤其是母亲，因为父亲在公社企业工作，家里的农活无论是男人做的，还是女人做的，都是她一人独当。时光流转三十多年，如果有人要我用几句简单的话语来白描我的母亲，那就是——腋下夹着农具，手上端着一碗粥，伴着生产队上工的铃声，急匆匆地一边吃一边追赶前面的社员。那时候，母亲总是天不亮就起床，带着两个大一点的姐姐，在我们家那少得可怜的自留地里干活，天天连坐下来吃早饭的时间都没有。晚上生产队收了工，也要在煤油灯下剁猪草或