

课堂外的氧吧

——志愿准备从高一开始

谨以此书献给成长着并困惑着的阳光『90后』

一切美好的希望都寄托在你们身上

傅增文◎著

团结出版社

课堂外的氧吧

——志愿准备从高一开始

傅增文◎著

G635.5/14190

團結出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

课堂外的氧吧: 志愿准备从高一开始 / 傅增文著. —北京:
团结出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80214-476-7

I. 课… II. 傅… III. 高中-学生生活 IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 235416 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 85113694 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

65244790@163.com (出版社) 65228880@163.com (投稿)

65133603@163.com (购书)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河东方印刷厂

装 订: 三河中门辛装订厂

开 本: 140 × 210 毫米 1/32

印 张: 10.375

字 数: 240 千字

印 数: 6000

版 次: 2010 年 1 月 第 1 版

印 次: 2010 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80214-476-7/G · 559

定 价: 18.00 元

(版权所有, 盗版必究)

目 录

1. 重点高中:你是天堂,还是地狱	1
2. 脚踩两条船:聪明人都这样做	13
3. 高一:一道坎儿	21
4. 自费生:行走在艰难的路上	29
5. 分数 VS 成才	38
6. 人才,该是什么样	55
7. 没有梦想,焉有动力	66
8. 升级主见,彰显个性	80
9. 个性与创造性	104
10. 勤奋,绝对是愉快的过程	111
11. 智慧,什么样? 解剖来看看	116
12. 人际沟通——没有人和,谈何成功	123
13. 赢得朋友有绝招	139
14. 批评有理,赞扬万岁	147
15. 青春期遭遇更年期:代际沟通	161
16. 我的学习,当然我做主	171
17. 文科学习之谋	181
18. 理科学习之略	195
19. 不再为考试焦虑:小菜一碟	202
20. 学习压力,不是可怕的事	215
21. 活出你自己的精彩	227

22. 高考志愿的选择,从高一开始才好呢	245
23. 天生我材必有用	254
24. 落榜怎么啦? 塞翁失马,焉之非福	262
25. 宽容自己:复读吧	270
26. 挫折磨砺后:走得更远	276
27. 大学,梦想开始的地方	297

附录:作者与高中生在线交流精粹

1. 我的意志力很差啊,看不进去怎么办啊	307
2. 我对学校不满,我也受不了这儿的人满脑子都是幻想 ...	308
3. 我感觉我注定是要失败的	313
4. 考得不好,感觉谁也对不起	318
5. 考试前我总是睡不着觉	320
6. 高考考场紧张了怎么办	322
7. 进入名校的捷径——成人高考	323
8. 复读,就为了心中的名校情结	326



重点高中：你是天堂，还是地狱

重点高中是炙手可热的。考上重点高中的同学倍感荣耀，他们的父母也会为之感到无比骄傲，瞧，我这孩子多有出息！考生所在的初中也会把考上重点高中的学生当做教学工作的自我肯定，当做提升学校声望的金字招牌。

重点高中在很多学生和家长那里已经被神化了，神到了如果进不了这样的殿堂，人生的希望就没了。媒体经常有报道说，一些学生因为没有考上重点高中而轻生。比如，《衢州晚报》2009年7月13日报道，17岁女孩青青（化名）的成绩一直不错，初三下学期的期中考试还进了年级的前20名，她的中考志愿是浙江省重点高中——江山中学。可由于中考发挥不理想，青青没能考上江山中学，在情绪波动中她喝下农药“百草枯”。

再比如，上海一16岁初三男生欺骗父母考上重点高中，开学后跳楼自杀。中考成绩出来后，他对父母说自己中考考了全校第三名，顺利升入本地重点高中。9月1日开学后，他每天背着书包上学，每天按时放学。正当父母和亲属都沉浸在快乐之中时，在开学的第5天的早晨，他突然从家对面的6楼楼顶跳了下来。他的反常之举惊呆了所有人。后来人们了解到，他的中考成绩只有300多分，他连高中都没有填报。他对父母撒了一个善意的谎言，却送给父母一个致命的打击。他的母亲赋闲在家，家里就靠父亲打零工生活。父亲曾经多次跟他说过，家里经济条件不好，要他多争气，争取考上重点高中。但父亲从来没有打骂过孩子。“是不是孩子听了我的话，心理压力太大，才骗我们说他考上了重点高中？是不是因为觉得再也瞒不下去了，才要跳楼呢？”他父亲还在喃喃自语。

看到这里，笔者内心不由自主地发出感叹：这个男生太不愿意父母伤心了，他太懂事了，但是他所做的只是为了应付一时，为了博得父母一时的快乐，他知道这个美丽的谎言早晚都会被戳穿的，最终他选择了为这个谎言付出生命的代价。笔者觉得父亲的压力是一方面，更多的是他在平时接受了太多的有关重点高中的信息，学校领导的、老师的、家人的，甚至同学的，慢慢的，重点高中变得越来越神圣，随之而来的压力也越演越烈，最终酿成如此悲剧！

在重点高中门槛前倒下的绝对不是一两个人。如果你在Google或百度的搜索引擎上键入“中考自杀”这几个关键词，你就可以轻易搜索到那些倒在通向重点高中的道路上的年轻魂灵。如，成都一个曾是“三好学生”的16岁初中毕业女生因为“中考”成绩不理想，无法进入自己

理想中的重点高中，绝望之下跳楼自杀。这个女生平时学习成绩不错，是学校的“三好学生”，并且在美术和写作方面有自己的长处。她的中考目标是考上自己就读的这所重点中学的高中部。考完试，她估分490左右，但结果只有405分，连普通高中录取线都没上，更别说重点高中录取线。这对一心一意要考重点高中的她无疑是一个无情的打击。她性格内向，家里人怕她中考失败想不开，28日晚上父亲还专门和她聊天到深夜，开导她。结果悲剧还是发生了！6月29日上午8时，在妈妈的惊呼声中，她从自家单元楼7楼楼顶一跃而下，结束了自己短短16年的人生旅程。

劝都劝不了，这说明重点高中的神圣地位是深深地印刻在她的心中了，以她为代表的这些学生是把重点高中当成了天堂，既然上不了天堂，那就下地狱，于是就发生了这些让亲人悲痛欲绝的悲剧。

在这些学生的想象中，重点高中就是天堂，就是未来的希望。但是实际上，真正进了重点高中的一些学生并没有感受到天堂的美好，而是感觉到进入重点高中后的压抑和心力交瘁。

2009年4月18日，中国青年报刊登了一篇题为“重点高中高三女生跳楼自杀获救，称实在太累”的报道。3月17日晚上的自习课上，在老师公布了最新的考试成绩之后，在河南省素质教育示范性高中之一的南阳市西峡县第一高中读高三的小蓓，从教学楼5楼跳楼自杀。经过医院全力抢救治疗，她的生命得以保住，但是医生的诊断显示，她脊椎粉碎，双腿致残。4月16日，中国青年报记者在第一时间看到了清醒后的小蓓。她身体瘦小，左臂和双腿全部打着石膏，背部被固定，不能动弹，怀里紧紧抱

着她最喜爱的小熊玩具。忍着剧痛，流着眼泪，她向记者说出了自己的心里话：

妈妈哭着问我跳楼之前就没有想到过妈妈吗？我当然想了，而且想了很久。我不断地想：如果我死了，爸妈怎么办？但是在成绩下来的那一刻，我就感觉再也想不动了。我实在太累了，根本没有一点力气再去想了……

我本来性格还算开朗，爱好也广泛，特别喜欢美术，也得过一些奖。我原来不是那种“死学”的学生，也没有把成绩看得太重，但是一上高三，一切都变了。很多了解我的同学，都不相信我会跳楼自杀。

从小我学习就比较好，中考是以全县50多名的成绩进的西峡一高。高一高二时，虽然也是早上5:00起床，每天跑1000多米，晚上9:40下晚自习，也会宣誓和定目标什么的，但我还能承受，感觉压力还不是特别大。我不喜欢老师逼着我学，逼得越紧我就越学不好。我喜欢自己灵活地学。高一高二时，学校逼得不是很紧，我成绩还不错，最好时考过全年级第18名。

刚上高三的前两个月，过得还可以。两个月后，因为在一次八校联考中，我们学校没考过其他学校，校领导很生气，就召集我们开全体大会，总结教训。随后，学校改了作息时间，把晚自习下课时间延长到了晚上11:00，中午也不让我们进寝室，吃完饭就要回到教室继续学习。

每周，班里都要开会；每天课前和大大小小的会上，我们都要宣誓。学校还给每个学生发一张表格，让我们填写自己理想的大学，给自己设定目标，还要写上自己的座右铭，然后贴在教室后面的黑板上。

平时的考试也多了起来，考试成绩都要排队，在全班

公布。学校还给每个老师下指标，每次考试完，都要用高考的分数线评价每个学生，看能上什么大学。

慢慢的，我发现自己变笨了很多，做题的时候脑子没以前转得快了。还经常头晕，头痛，晚上也睡不着，每天都昏昏沉沉的。

接下来的几次考试，我考得都不好。每次考试之前，我都告诉自己，要冲上去，可是每次都上不去。

后来，我实在受不了了，身体也撑不住了，就请假回家休息了4天。在我们学校，高三学生请假特别难，要先找班主任批条，然后要去找校领导签字，只有拿着签过字的条子，门卫才让出去。还好，班主任很理解我，帮我请了5天的假。

回到家，我第一件事就是补觉。爸爸妈妈每个月只能见我一次，他们担心我的身体，带我去看了医生。医生说我是劳累过度了，给开了一大堆治失眠的、补脑的、恢复体力的药。我心里一直惦记着学习，到了第四天，再也待不住了，爸爸妈妈只好又把我送回了学校。

到学校后，我鼓足了劲，决定冲一把，下次考试一定要考好！

终于，期末考试我考了班里第十。我“有幸”被列入了“一本学生”的行列，班主任给我们10个人专门开了次会，给我们额外布置了“零班”（即该校的“尖子班”）安排的作业。

高三的寒假特别短，还不到10天，作业还没做完，就又开学了。在小勇猝死课堂后，学校把晚自习下课时间提前到了10:30，但我感觉学习更紧张了。每天我们都要喊百日冲刺的口号，倒计时牌也都贴到了教室黑板的旁边。每天、每周，我们都要考试，每次考试还没有仔细总结，

下一次考试又来了。

我再一次感觉到特别特别地累，都喘不过气了。有时候学得太累，快要崩溃的时候，我们很多同学都会说：“太累了！受不了了！还不如死了算了！”和我关系比较好的几个朋友，也在一起讨论过关于死的话题。可当谈到如果我们死了，父母怎么办时，我们都沉默了。

就这样，我们都坚持着。高三下学期开学后，又考试了两次，我第一次考得特别差，退到了全年级第150名。我还是奋力向前冲，但越冲就越感觉自己力不从心，感觉特别累，老是头疼，根本学不进去。第二次考试，我又失败了，成绩退到了全年级第188名。

3月17日那天晚上，老师把考试成绩公布在黑板上。我看完以后，心里特别乱。本来能考“一本”的，现在连“二本”都上不了。我感觉自己虽然努力了，但还是没有尽全力，上课老是打瞌睡。我学不好，我对不起父母，对不起老师。我的未来在哪里？

我当时想了很多，但又好像什么也想不动，整个人完全迷糊了。到最后，我感觉实在累得受不了了，再也不想动了。我只想马上解脱，我再也不用去想学习的事，想学校的事。后来，我完全迷糊了，也不知道怎么回事就干了傻事……

这几天，亲人们来看我，很多人说：“咱家小蓓学习好，没事，好好养病，身体养好了，明年再考。”我一听到关于学习考试的字眼，就头疼、烦躁，实在是忍受不了。我就不顾一切地发脾气，把他们赶走。等人走了，我哭着对妈妈说：“妈妈，我宁愿是个差生，我宁愿是个笨人……”

看看西峡一高学生的作息時間就不難理解學生為什麼

这么累。

在小勇猝死事件发生之前，西峡一高学生的作息时间是这样安排的：

早上 5:00：起床。

5:20：1500 米长跑。

6:00-7:00：早自习。

7:00：早餐。

7:30：开始上午第一节课。高三学生要在课前宣誓：“我们是喷薄的旭日，我们是奔腾的激流……我要用辛勤的汗水播种希望，我要让父母的微笑在家乡绽放……我坚信，奋力拼搏，金榜题名，笑傲六月，铸就辉煌。”

上午 9:20：课间操。

中午 12:00：上午 5 节课上完后，高一、高二的学生可以在午饭后进寝室休息，高三的学生回教室上自习。

14:10-18:20：下午 5 节课。其中 17:40 后的第五节课为课外活动时间，高一、高二学生可以外出活动，高三学生则在班里上自习。

晚饭之后就是晚自习，一直持续到 23:00。加上早操和简短的吃饭时间，该校高三学生每天近 18 个小时都处在紧张的学习状态中，真正能用来休息的时间仅有 6 个小时左右。

而这只是西峡一高一天的作息时间表。作为一所全封闭的高中，该校学生每月只有两天的假期。寒假高一、高二放假 10 天，高三放假 7 天。

复读班学生小勇猝死事件，引发了家长对学校作息制度的质疑。该校晚自习下课时间因此提前了半个小时，调到了 22:30。小蓓跳楼之后，这一时间又改为 21:40，高三的学生因此有了一点午休和课外活动的时间。

西峡县第一高中的做法是非常具有代表性的，各地的重点高中的做法几乎是半斤八两，因为天下的乌鸦都是一般黑。重点高中如此，普通高中也好不到哪里去。

1天18学时，这种超负荷的学习方式让人联想到了作家夏衍的那篇曾经作为中学课文的文章《包身工》。

《包身工》是一篇报告文学，写的是30年代上海日本人开设的纺纱厂里来自农村的女工的悲惨遭遇。

夏衍写道：“旧历四月中旬，清晨四点一刻，天还没亮，睡在拥挤的工房里的人们已经被人吆喝着起身了。一个穿着和时节不相称的拷绸衫裤的男子大声地呼喊：‘拆铺啦！起来！’接着，又下命令似的高叫：‘芦柴棒’，去烧火！妈的，还躺著，猪猡！’”

夏衍写道：“包身工，每一分钟都有死的可能，可是她们还在那儿支撑，直到被榨完残留在皮骨里的最后的一滴血汗为止。”

在这千万被压榨的包身工中间，没有光，没有热，没有温情，没有希望……没有人道。这儿有的是20世纪的技术、机械、体制和对这种体制忠实服役的16世纪封建制度下的奴隶。

虽然现在的高中生的居住条件、饮食条件要远远优于包身工，但是在时间上、在精神上却不折不扣地是应试教育的包身工。

高中生是包身工，那么谁是剥削者？小蓓在死过一回之后，有了顿悟：“现在想来，感觉自己真的很不值，这次经历让我明白了很多。我恨学校！学校根本就不是发自内心地爱老师、爱学生，它只是为了升学率和学校的利益！我根本犯不着为了学校的利益去牺牲自己的生命。”

恨学校是可以理解的，但是学校这种做法也是由于不合理的考试制度造成的。其实，如果从起初就对应试教育有个透彻的认识，自己也不会在应试教育中陷得那么深。当然，小蓓陷得深，也是她起初在应试教育中的成功把她给诱惑去的。如果她的学习成绩不好，她是绝对不会自我膨胀，给自己定那么高的学习目标。

活的欲望是人的本能。七八十岁的老人临去世之前还对活着充满了眷恋呢。当一个身体健康的年轻人想结束自己的生命的时候，固然有一时的冲动，但势必要经过一番痛苦的酝酿过程，这个酝酿过程就是人的思想和情感反复斗争的过程。想死，是只有在人感到绝望时才会有的痛苦体验。绝望是一个人感到前面一点希望也没有了，当然，客观上并不一定没有希望。如果一个人把所有的希望都寄托在一条道路上，一旦前进受阻，希望就濒临灭绝，于是绝望就是必然的感觉。应试教育最大的弊端就是使学生认识到只有应试一条路，唯有前进，才有生路，否则就是绝地。学生之所以接受这种观念，是与学校、教师和父母的长期强化和灌输有直接的关系，这些成年人的不懈努力就催生了这种结果。任何一个因为考试失利而寻死觅活的学生，无一不是接受了这种灌输的。高强度的学习生活往往是年轻的学生走上绝路的催化剂，这种高强度的生活容易使人产生消极的情绪，消极的情绪使人坚定了结束生命的决心。

考上重点高中，是很多人求之不得的事情，尽管它可能成为一些同学做噩梦的开始。1分1万元，是中考录取中学校、家长、学生心知肚明的潜规则。如果中考成绩低于重点高中的录取分数线1分，如果你还想上重点高中的话，为了这1分就得掏1万块钱。如果孩子的成绩不提气

的话，父母想交这份钱还没有这样的机会呢！

重点高中和普通高中，在作息时间和教学管理方式上不会有多大的区别，一样都是题海战术的体能消耗战。当然，重点高中的教学设施和师资力量一定是优于普通高中，这正是人们追逐重点高中的原因。

但是，事情都是具有两面性的。虽然重点高中的教学设施和师资力量远远优于普通高中，但是重点高中的学生的精神压力却同样远远高于普通高中的学生，正是超强的学习压力压垮了一些学生的神经，让他们走向不归路，过早地结束了自己年轻的生命。你可以粗略比较一下，坠楼的学生人数一定是重点高中的多。

普通高中的学生也有学习压力，但是他们的压力要远远弱于重点高中的学生。他们觉得自己本来就不是成功者，自己和亲人、老师也不会对他们抱有很大的期望。压力来自于期望。期望小，压力就小。期望高，压力就大。相对于重点高中的学生，普通高中学生的精神负担是较小的，因为他们并不是非要考上重点大学不可，他们可选择的范围更广。没有巨大的精神包袱的重压，他们学习起来，固然也轻松，当然这只是相对轻松些。轻松了，就可能出现两个方面，一个是混日子，一个就是杀出的黑马。一次中考没考好，并不能认定这个人没有应试素质。普通高中的学生即使考不上清华、北大，但是考上重点大学的也是有的，这样的重点大学也并不是重点高中的学生轻易就可以考上的。

重点高中的学生享受着成功的荣耀，享受着一流的教学设施和师资力量，但是，他们是在背负着巨大精神包袱的重压下学习的。

这种压力首先来自于自己。人成功的时候，欲望总是

要膨胀的，成功了自然还想获取更大的成功，于是“成就焦虑”就要困扰着他们。哪一天突然考砸了，他们首先想到的不是自己在哪些方面存在着知识缺陷，赶快去解决，而是面子的丢失。没面子，对于这些功利性非常强的人来说，是最难以忍受的。考试上的连续成功使他们变得对成功越来越贪婪，结果有些人就被搞得一贫如洗，走向绝路的那些同学就是精神上最贫困的人。

其次，这种压力来自于父母的期望。考上重点高中，父母花在孩子身上的钱多了，吃的、喝的，保障一流的供应，精神上的鼓励和呵护也多了。父母在孩子身上的投入越大，给孩子内心造成的温柔的压力更让孩子难以承受。孩子内心想的都是结果：如果考不好，我会对得起谁？学费，生活费，有的父母还要陪读，租房子，有人专门伺候饮食起居，学生虽然享受一流的服务，但是也失去了自由，他们只有选择在应试上的成功来回报这一切。成功，一定要成功，这样功利性很强的目标会压得他们喘不过气来。

重点高中学习上的压力是否在自己的承受范围之内，关键还在于个人的认识。重点高中并不一定成为人的地狱，因为多数人还都是在坚持着，而重点高中也并不一定是天堂，因为毕竟相当一些人难以承受这里的学习压力。决定重点高中是天堂还是地狱，关键取决于个人的选择。

前面的小蓓在死过一回之后有了彻悟，她宁可做个笨学生，也不愿意一味再去追求成绩了，生命相对于分数来，还是生命更可贵。如果每个学生都有了这种心态，那么重点高中就再也不会再有早逝的灵魂了，重点高中也不再是地狱了。归来归去，学生得自己心里有主心骨。有了主

心骨，进入重点高中就是在利用那里的优势教育资源，而不是作茧自缚。普通高中的同学也是一样，充分利用学习压力相对较弱的优势，轻装前进，也能把自己打造成一匹横空出世的黑马。