



少年版

哈佛 凌晨四点半

拓展卷 ★ 千万不要瞧不起

韦秀英◎编著

学习的地方

不仅仅属于课堂



河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社



哈佛凌晨四点半少年版

拓展卷

千万不要瞧不起

韦秀英 编著



河北出版传媒集团
河北少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

千万不要瞧不起:拓展卷/韦秀英编著.--石家庄:
河北少年儿童出版社,2016.4

(哈佛凌晨四点半:少年版)

ISBN 978-7-5376-8780-5

I. ①千… II. ①韦… III. ①课外活动-少年读物
IV. ① G424.28-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 048914 号

- 丛 书 名 哈佛凌晨四点半少年版·拓展卷
书 名 千万不要瞧不起
作 者 韦秀英
选题策划 温廷华 董素山 李雪峰
责任编辑 杨学涓 李雪峰
美术编辑 穆 杰 李欣潞
装帧设计 绿叶美术
绘 画 孙瑞静 穆 今等
出版发行 河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社
(石家庄市中华南大街 172 号)
印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司
开 本 878×1092 1/16
印 张 11.25
版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5376-8780-5
定 价 19.80 元

目 录

第一章

课本以外的“阅读”

- 课外活动也很重要 2
- 在书香中触摸，在远行中感受 6
- 走出图书馆，享受美丽人生 10
- 动手又动脑，“玩”出新花样 14
- 怎样才是有意义的“玩耍” 17
- 大自然也是一本“书” 20

第二章

电脑以外的“冒险”

- 让冒险精神成为你的基因 26
- 郊游，不再是日记本上的故事 30
- 自己动手，变成做家务的小能手 34
- 拒绝冒险，只会被生活吞没 37
- 快去嗅一嗅乡土的气息吧 40
- 踏上发现新世界的旅途 43



第三章

眼睛以外的“世界”

- 眼睛看不到的细节 48
- 有的小疏忽也会造成大问题 51
- 司空见惯的事未必合理 55
- 用什么来填满你的小房间 59
- 另辟蹊径的发明家 63

第四章

经验以外的“办法”

- 让思路来一个“急转弯” 68
- 懂得放弃也是一种智慧 71
- 你可以尝试着改变自己 74
- 打开思维宝箱，你也可以天马行空 77
- 创新需要付出“沉重”的代价 81
- 你的方法越简单越好 85

第五章

大胆以外的“勇敢”

- 勇气是迈向成功的第一步 90
- 智慧和勇气是一对好搭档 93
- 面对挑战，不要轻易选择放弃 96
- 走过荆棘才能摘到圆满的果实 99
- 你敢大声地说“不”吗 103
- 失败了，再试一次 106

第六章

同学以外的“交往”

- 世界不止你一个人 112
- 哈佛教你建立人脉圈 115
- 你不仅需要助手，也需要对手 118
- 交朋友要重质量，而不是数量 121
- 你知道“刺猬法则”吗 124
- 要懂得倾听和赞美 127

第七章

作息以外的“习惯”

- 勤俭节约的好孩子 132
- 不满足是不断前进的“车轮” 135
- 珍惜时间，就是珍惜生命 138
- 赶快摘掉你的有色眼镜吧 142
- 热爱劳动的孩子最能干 146
- 和不良习惯说“拜拜” 149

第八章

问题以外的“机会”

- 要善于发现问题 156
- 有挑战的地方才有机会 159
- 失去竞争，就会被踢出局 162
- 你的想法不一定非要和别人一样 165
- 误解也是可以利用的机会 168
- 智慧能帮你赢得转机 170

第一章

课本以外的“阅读”

平时在课堂上，你一定会很认真地学习吧？为了考入理想中的大学，你必须努力学习课本上的知识，甚至做一个辛勤的“补习战士”。可是，当你专注于课本上的知识时，有没有想过课本以外的“阅读”呢？真正的学习不仅仅在课堂上，还应该课堂之外。



课外活动也很重要

很多孩子都以为，哈佛大学就是一个学习的地方，能够进入哈佛大学深造的多半是“书呆子”。这是误解，其实哈佛学子都拥有丰富多彩的校园生活，同时也很注重自己的课外活动。这对于“贪玩”的你来说，是不是一个天大的“好消息”呢？

让我们来看看两位哈佛学子的课外活动是怎样的：

在一次教育访谈节目中，来自哈佛大学的两位学子分别讲述了自己的课余生活。其中一位同学说：“在课余时间，我会参加各种各样的活动，我的很多朋友都是在课外活动上认识的，比如一起跳舞的朋友，一起做义工的朋友。”另一位同学说：“哈佛校园内的活动有很多，我们经常很多人聚在一起吃饭，有时间还会一起出去看电影。只要你把自己的学习搞定了，你就有时间去做自己想做的任何事情……”

哈佛学子都拥有自己的课余爱好，他们不会一味地埋头苦学，而不知道抬头看路，不知道从各方面提高自己的综合素质。哈佛大学十分重视学生的综合素质培养，因此经常组织各种课外活动，为学生们提供更多展示自己的机会。其实不止哈佛大学如此，美国的学校都很重视学生的课外能力培养，而不是让他们“死读书”。这也和美国的教育环境有关。

在美国，孩子们除了每天的学习之外，大部分时间是在家里度过的。他们的生活和学习环境比国内更加轻松。尤其对于美国小学生来说，学校的功课安排得较少，同学间的竞争也没有那么激烈，因此，他们拥有更多的课余时间，去安排自己的课外活动。

小麦克是一名小学三年级的学生，他每天需要花半个小时的时间来做家庭作业，其余的时间就用来玩游戏、打棒球、做义工等。事实上，在小麦克读学前班的时候，学校就安排了各种各样的课外活动，比如每周二可以学习网球，每周四可以去游泳。这些课外活动并不是学校组织的，而是由一些非营利组织或者志愿者组织的。

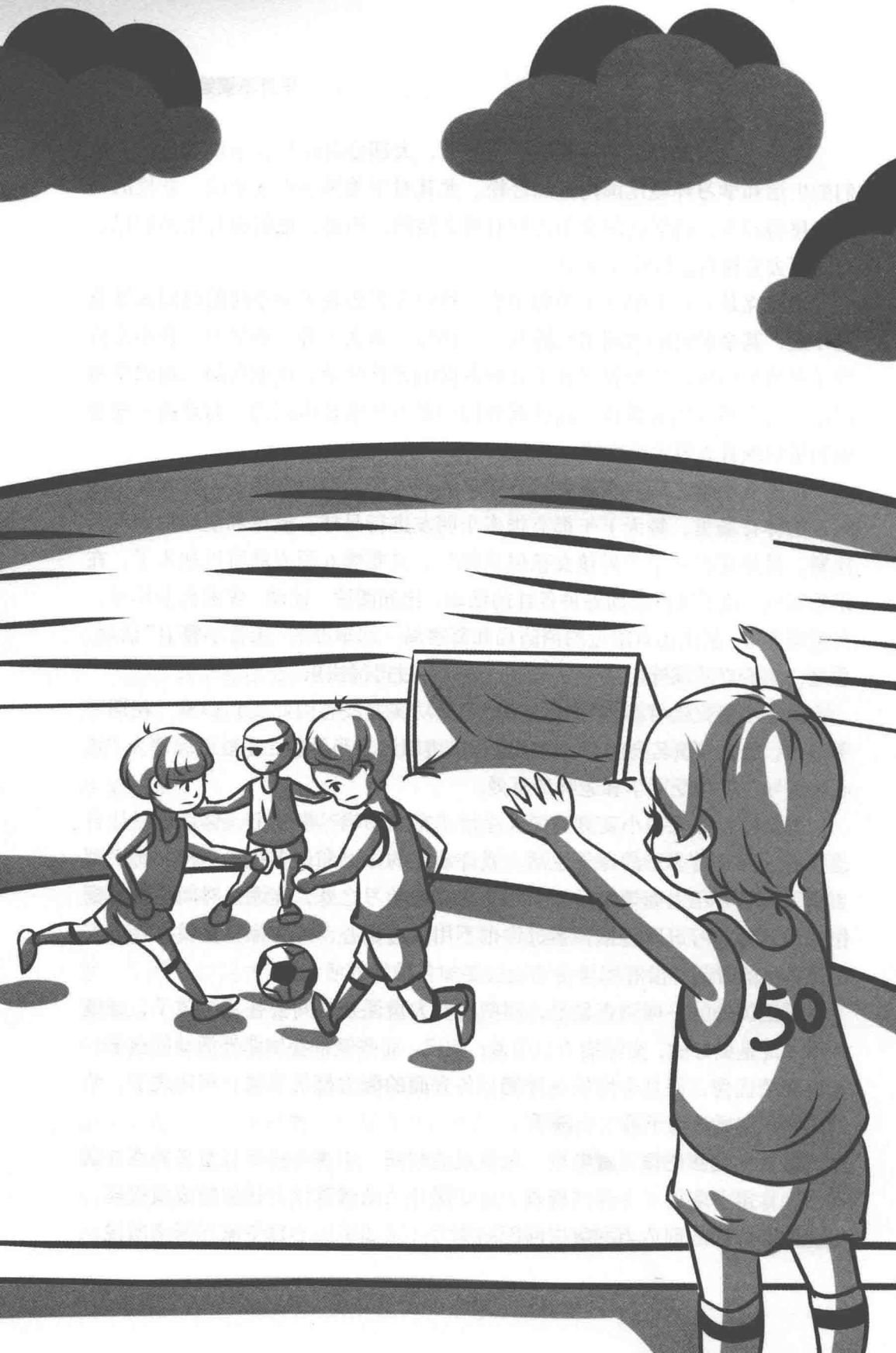
在进入小学之后，小麦克就有更多的课外活动可以选择了，比如在小区附近的体育场里，每天下午都有很多小朋友进行足球、篮球和垒球的训练及比赛。另外还有一个“男孩女孩俱乐部”，只要满6周岁就可以加入了。在俱乐部里，孩子可以参加各种各样的活动，比如阅读、运动、家庭作业辅导、兴趣培养等，甚至还有附近的消防局和警察局一起举办的“荣誉小警卫”活动。总之，小麦克的课外生活十分精彩，每天都过得很快乐。

虽然小麦克经常参加课外活动，可是功课并没有因此受到影响。在期末考试中，他的成绩名列前茅，由于他积极组织课堂小活动，还被班级评为“热心小领导”，深受同学和老师的喜爱。

怎么样？你觉得小麦克的课外生活丰富多彩吗？事实上，你也可以让自己拥有这样丰富多彩的课外生活。或许现在的你也和许多孩子一样，每天都为繁重的学习压力而烦恼，每天除了必需的学习之外，连课余时间也被家庭作业和各种补习班所占据，不过你也不用太过担心，因为你只是没有合理安排好自己的时间，没有积极主动地去参加各种课外活动。

根据国外的一项调查显示，那些花费大量课余时间补习的孩子，成绩并不一定是最好的，交际能力也很差；相反，那些经常参加课外活动的孩子，不仅成绩优秀，而且个性乐观开朗，各方面的能力都很不错。相比之下，哈佛大学肯定更青睐于第二类孩子。

如果你能够把每天看电视、玩游戏的时间，用在一些更有意义的课外活动上，肯定会取得不一样的成效。这些课外活动就算没有让你的成绩提高，也能够锻炼你的创造力和解决问题的能力。正如美国心理学家马斯洛所说：



“几乎所有的孩子，都能够在没有计划的情况下，即兴创作出一支歌、一幅画、一首诗、一个剧本或者一个游戏。”

课外活动就像一个神奇的“万花筒”，透过它，你一定能够看到更加丰富多彩的世界。

【哈佛能力拓展法】

如何去安排自己的课余生活，如何去选择课外活动，也是一门重要的学问。我想你一定希望自己像哈佛学子那样得到全面发展吧！那么在选择课外活动方面，就必须注意了。

现在很多学校或者教育机构，从孩子的婴儿期到高中的课外活动，都做出了相应的总结和规划。主要可以分成以下几种类别：

一、团体活动：比如足球、篮球、排球、赛跑、拔河、夏令营等。这些活动并没有限制在室内或者室外，而且可以男孩女孩混合组成小组。

二、非团体活动：可以根据个人爱好来决定，比如高尔夫、壁球、游泳、舞蹈、武术等。

三、学术活动：比如参加辩论比赛、公开演讲、舞台剧和摄影等。

你可以根据自己的时间及兴趣爱好进行合理安排，只要是有意义的课外活动，都可以大胆地尝试一下。

【趣味小试题】

在一条波涛汹涌的小河边，停靠着一只小木船，这只小木船一次只能容纳一个人。这时候有两个人同时来到小河边，他们都要乘坐这只小木船过河。那么他们是怎样过河的呢？

答案：

两人是分别处在小河的两岸，一人先乘坐小木船过河来，然后另一人再渡过去。



在书香中触摸，在远行中感受

课外阅读是孩子求知启智的另一扇门，透过它，孩子能够看到更加丰富多彩的世界。

艾莉尔就是一个喜欢课外阅读的孩子，她告诉妈妈：“我马上就要看完《小王子》了，然后我会看《鲁滨孙漂流记》。”

妈妈笑着说：“那真好啊，你必须保证每两个星期就能看完一本好书。”

艾莉尔读小学四年级了，她平时除了把课本上的知识学好之外，还要阅读很多课外书籍，从小学二年级到现在，她读过不少于50本课外书了，其中又以世界名著和科普图书居多。艾莉尔的房间里有-一个小书架，上面摆满了她读过的书。

现在的艾莉尔有一个阅读计划，她想在两年内读完100本课外书，这样妈妈就会把她的小书架换成大书架了。你可能想不到吧！艾莉尔起初并不喜欢课外阅读，为了让她更快地接近文学经典，妈妈想了-好多办法，最后还是一-些有音标并且配图精美的少儿名著起了作用。

艾莉尔慢慢地爱上了阅读，而且在阅读过程中，增长了见识，提高了写作能力。

由于阅读的课外书籍较多，艾莉尔的小脑袋中装了许多故事和素材，这让她在每次的班会上都能“大展身手”，给同学们讲故事或者做科普。同学们都很崇拜艾莉尔，还给她取了个外号叫“百科小公主”。大家有什么不懂的，都想着去问艾莉尔。艾莉尔也非常乐意帮助大家，还经常把自己的书借给大家看。

在艾莉尔的影响之下，大家都积极地进行课外阅读，老师有时候还会组织“读后感分享活动”，踊跃参与的学生都有好几年的课外阅读经历了。

你知道吗？在哈佛大学，学生们也很重视课外阅读呢！有的哈佛学子为了准备自己的作业或者发言稿，甚至会在图书馆里泡上一整天。还有的哈佛学子，通过课外阅读获得了课本以外的大量知识，丰富了自己的学识，也为课外研究拓展了全新的空间。

【哈佛能力拓展法】

课外阅读不仅能够满足孩子的好奇心，还能够开发孩子的智力，促进孩子的健康成长。不过，并不是所有的孩子都喜欢课外阅读，主要原因有以下几点：

对于课外阅读没有正确的认识

很多孩子甚至家长，都对“阅读”的概念理解不够。他们以为，所谓的“阅读”只是读好孩子的课本，只要孩子能够将自己的课本读熟、读透，那么学习和未来就可以高枕无忧了。这样的错误认识会让很多孩子及家长对于“课外阅读”产生排斥心理，甚至认为看课外书是不务正业的表现。

缺少课外阅读的时间与精力

孩子的时间与精力都是十分有限的，尤其是在国内“重在成绩”的教育环境中，孩子的每分每秒都被安排得满满当当，几乎没有一点儿空余时间。上午和下午只能乖乖地坐在教室里，中午和晚上的休息时间则在题海中苦苦挣扎，好不容易到了周末，还有各种各样的培训班在等着他们。孩子不是超人，就算海绵里的水也有挤完的时候。在这样的环境中，他们根本没有多余的时间与精力来享受课外阅读的乐趣。



对课外读物没有自由选择权

课外阅读关系到孩子的文化积累和心灵成长，然而很多父母认为课外读物都是会影响学习的“闲书”，于是过多地限制孩子的阅读选择权，只让孩子阅读单一的经典书籍。其实，再经典的好文章也不能给孩子创造一个完美而丰富的阅读世界，只有更多选择、更多风格的课外读物，才能让孩子看到更多的精彩。

【趣味小试题】

欧文面前放着 10 个筐子，每一筐里有 10 个苹果，一共是 100 个。现在有人告诉欧文，其中 9 个筐里每个苹果的重量都是 0.5 千克，另外一筐中每个苹果的重量都是 0.45 千克，不过光从外表来看，几乎是一模一样的。现在欧文要用一台普通的大秤，一次性把那筐轻的苹果找出来，他应该怎么做呢？

答案：

欧文可以先把这 10 筐苹果按 1~10 编上号，按每筐的编号从里面取出相应数量的苹果，如编号为 1 的筐里取 1 个，编号为 5 的取 5 个，共 $(1+10) \times 10/2 = 55$ 个。如果每个苹果的重量都是 0.5 千克，一共应该是 27.5 千克。但由于有一筐的重量较轻，所以不可能到 27.5 千克，只能在 27~27.5 千克之间。如果称量的结果比 27.5 千克少 x 两，重量较轻的就一定是编号为 x 的那筐。







走出图书馆，享受美丽人生

哈佛大学招生办公室主任威廉·菲兹西蒙斯说过：“尽情地去玩耍吧，去看看世界的样子，不要一直做‘补习战士’，我可不希望在到达哈佛大门时，你的引擎已经耗得没油了。也许你会在这一年发生自己的‘人生节点’，从而更明确你想要得到什么。”

威廉·菲兹西蒙斯为每一位走进哈佛的学子都准备了礼物，其中最受学生欢迎的就是一笔资助“间隔年”的奖学金。威廉鼓励那些刚被录取或者刚毕业的学生申请，如果拿到这笔钱，就用一年的时间去做自己想做的事情，比如环游世界，去接触不同的人，经历不同的人生。这就是哈佛大学所提倡的教育理念。

哈佛教授经常会对学生说：“有时间就要走出图书馆，多到社会上去看看，因为大学四年更重要的是人生经验，而不仅仅是高学分。所以你要多参加校园里组织的活动，学会理解与帮助别人，学会满足别人的需求以及对别人刮目相看。千万不能认为自己的生活只有校园而已。在校园里也不要过分追求完美，不要给自己过大的压力，因为生活不只是学习，还有很多很多。”

曾经的哈佛男孩子智博在自己的书中写到过哈佛的“游学”学习方式，书中说：



在哈佛，学习的方式有很多种，除了在课堂上学习，哈佛大学还鼓励和支持学生去校园外的世界里学习。学校专门以“哈佛”的名义，在寒假组织四五个学生“游学团”，到世界各地一边游览一边学习。

学校在寒假里组织的游学团，一般在40人左右，整个行程有专人负责，而且各种活动都有十分周密的安排。因此，尽管是自费，学生们还是会很积极地报名，学校最后只能采用抽签排位的方法来选择最后的参与者。“游学团”一般在圣诞之后出发，整个活动将持续14天左右，主要有以下内容：在教授的带领下讨论案例，会晤各国政商界要人、参观当地名胜、与当地学生进行交流等。

我第一次参加欧洲游学团，完全是因为碰上了好运气才得以成行的。其实在之前的抽签过程中，我并没有被抽中，并且在替补名单中也仅仅排在第6位。也就是说，必须有6个已经被抽中的人退出，我才有机会加入。不过，我还是抱着一丝希望，苦苦地企盼了3天，最后喜讯还是从电子邮箱中传来，我居然入围了。

于是，我跟随着40人的“游学团”，按照计划进行了一系列活动。在比利时，我们拜访了位于布鲁塞尔的欧盟总部，参观了世界上最大的钻石交易所——安特卫普钻石中心，去了欧洲最大的废弃金属黄金提炼中心，并且到比利时王宫进行拜访和参观。在法国巴黎，我们参观了卢浮宫、凯旋门、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔等名胜，还与欧洲商学院的学生一起讨论案例，造访欧洲超市连锁店老大家乐福、食品大王达能，会晤市场奢侈品的标志路易斯威登的高层，参观了香槟的发源地，还访问了法国最著名的香水研究中心……

十几天的欧洲之旅被排得满满当当，后来我居然惊讶地发现，学校还给每个参团的学生各发了一笔相当于全程费用的奖学金，从而鼓励学生走出美国，走向世界。

哈佛大学组织的“游学”活动，不仅能够开拓学生的视野，还能够加深学生对专门课程的理解，对于今后的学习和成长都很有益处。其实，无论在什么样的学校，学习都只是校园生活的一部分，更重要的是学习之外的生活，这才是你成长进步的最大动力。