

创造一个自己的太阳

孔蕃干 编著

中山大学出版社

创建一个自己的太阳

孔蕃干 编著

中山大学出版社

广州

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

创造一个自己的太阳/孔蕃干编著. —广州:中山大学出版社,
2002.4

ISBN 7-306-01913-9

I. 创… II. 孔… III. 教育工作-中学-文集 IV. G63-
53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 0014296 号

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路 135 号 邮编:510275)

电话:020-84111998, 84037215)

广东新华发行集团发行

广州市番禺区市桥印刷厂印刷

(地址:广州市番禺区市桥环城西路 201 号 邮编:511400)

850 毫米×1168 毫米 32 开本 7.875 印张 188 千字

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册 定价:12.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换

追求真善美 塑造瑰丽人生

代 序

摆放在我案头上的是一本近 20 万字的书稿：《创造一个自己的太阳》。这是从事教学工作 30 年之久、并长期担任班主任工作的一位平凡的教师，在繁忙教学之余，倾注心血，潜心研究写出的一部不平凡的力作。实在难能可贵。

教育的核心问题是人的发展问题。从亚里士多德到马克思，从马克思到毛泽东、邓小平，在论述教育问题时，基本上离不开人的发展范畴，只不过对人的发展的出发点与发展的内容打上了时代的烙印罢了。当今世界各国教育改革趋势表明，关注人的发展，以学生为本，培养年轻一代的基本素质，并注重素质的全面、均衡发展，已成为世界教育面向 21 世纪的发展走向。

作者孔蕃干老师顺应新世纪教育发展的趋势，紧紧抓住人的发展与素质教育这一主题进行研究，以班主任工作为线索，把高中三年分六个学期十二阶段具体展现实施素质教育的全过程。作者将实施素质教育的经验进行了梳理、筛选、优化、概括和总结，上升为理论和方法。可以说这本关于高中班主任的专著，是作者长期在教育第一线对素质教育的学习、实践、领悟、研究的总结，值得广大教育工作者借鉴和研究。

《教育——财富蕴藏其中》（联合国教科文组织、国际教育发展委员会编著）中指出：“我们把即将来临的世纪（即 21 世纪，

作者注)认作是这样一个时代,在这个时代中,遍天下的所有人和公共机构将不仅把追求知识视为达到某种目的的一种手段,而且也视为目的本身。将鼓励每个人抓住一生中可得到的各种学习机遇,而且每个人也都会有抓住机遇进行学习的可能性,这意味着我们对教师期待更高,要求更严,因为这一设想的实现在很大程度只取决于他们。”教师,作为人类文化传递者和“人类灵魂工程师”,在未来的事业中肩负着重任。科学技术的飞跃发展正在改变着人们的思维方式和行为模式,也改变了教师传统的“教而不研”的教育方式。未来教师的职能不仅仅是教育职能,还应有研究职能,并且要将两者融为一体。为此,教师应实现两方面的转化:从教书匠型向专家、学者型教师转化;从经验型教师向科研型教师转化。孔蕃干老师身处教学第一线,长期担任班主任和教学工作,积极开展教育科学研究,潜心研究班主任工作和育人的规律,并取得了可喜的成果。他把“教”与“研”融为一体,实现了向科研型教师、专家学者型教师的转化。他对班主任工作如此认真、投入,将工作看成乐趣,很值得我们学习。他深知班主任工作的意义,作者自语:“班主任的工作,有比他自己专业知识更为广阔的天地让他发挥,成功的班主任会对学生一生产生开拓性的影响。”我想,这就是作者乐于干班主任工作的原因吧!

全书分为四大篇:立志篇、治学篇、冲创篇、素质教育与班主任工作。内容涉及面较广:有理论的探讨;有班主任工作的经验和体会;有学生心理品质、文化素质和学习能力的培养;有学习方法、学习策略的指导;有高中毕业复习的研究;等等。书中融读书做人、学习方法、学习能力、心理素质、文化素养、毕业复习诸方面于一体,把人文精神与科学精神很好地结合起来。它对高中学生如何立志做人,培养自己良好的学习习惯、优良的学习品质、科学的学习方法和思维方法,开阔视野,培养创新意识

和创新能力，形成科学的世界观和方法论，提供了一个具体而系统的工作方案和操作方式。作者是物理教师，但他涉猎广泛，文史哲、自然科学、美学、心理学都是他感兴趣的领域，在运用这些知识进行教育工作的过程中还提出了不少很有见地的观点，宽阔的知识面使他对班主任工作和物理教学得心应手。这正是新时期的教师所必须具备的素质要求——具备广博的相关学科知识。

读了本书，深受教益。写了几点感想与读者和作者共勉。期待孔蕃干老师在教学与科研相结合的道路上不断进取，不断有新的创造，努力追求真善美，塑造瑰丽的人生

谢国生*

于广州市现代教育科学研究中心

2002年3月8日

* 谢国生，广州市现代教育科学研究中心主任、全国学习能力研究与训练中心主任，全国创造学习研究会理事长、中国教育家协会理事、广州市特级教师协会理事长、《现代教育》杂志编委会主任。

前 言

素质教育是当代教育的发展方向。从理论到实践，从国内到国外，著述众多。但是，目前还没有一本从班主任这一独特的角度去展开素质教育的综合性而又较系统化的书籍。作者按高中三年级六学期十二阶段安排相应的内容，循序渐进，逐年提高，融立志读书做人、学习方法研究、心理素质和文化素质的培养、高中升大诸方面于一体，把高中三年的班主任工作与学生整个高中的学习生活结合起来考虑，整体作出安排，以这样的方式构思和操作编成本书，作为一个案例就教于素质教育的专家、同行们。

“素质教育的理论和实践”是作者自选的教育科研课题。本书是该课题的研究成果，是作者长期在教学工作第一线对素质教育的学习、实践、研究的总结。书中渗透了作者多年积累的教育和教学经验，也融入了作者的治学和人生的体会，在某些方面已超出了班主任的工作范畴。

本书由四个专题组成。

第一篇，立志篇，此篇涉及的内容颇为广泛，而以立志读书做人作为主线，述及高中高素质毕业生的准则、心理品质和文化素质的培养，兼及当代社会前沿趋势的介绍，旨在努力提高同学们的思想高度，开阔他们的视野。

第二篇，治学篇，以探讨高中学习方法、学习能力为主线，高一、高二、高三相对独立，逐年要求提高；合起来又是一个完整的高中学习方法、学习能力系统。对语文、英语、数学、物理这些主要学科的学习方法研究，也就个人的理解和经验作了具体

的探讨和总结，对学生读书中出现的问题有专门的分析和建议。

第三篇，冲创篇，以高中升大作为专题，与之相关及重要的问题举凡升大总复习、综合科、一模总结、一模后的工作安排、填报志愿、应考辅导等问题均有专篇专论。

第四篇，素质教育和班主任工作，是作者从事多年班主任工作中，关于班主任面上和点上工作的心得、体会。

最后一篇文章，是作者对素质教育的理论研究总结，也是作者对本课题的结题论文，原本只是为自己弄清问题而写的。其观点，一言以蔽之，曰“人文精神与科学精神”。现发表出来，望得到专家、同行们的批评指正。

本书的最大特点是：把高中三年的班主任工作与学生整个高中的学习生活结合在一起，把整个高中的学习、教育、教学分不同阶段进行，即把高中三个学年六个学期分前后两个阶段，共十二阶段，不同阶段有不同的具体要求，循序渐进，逐年提高。书中融读书做人、学习方法、学习能力、心理素质、文化素养、高中升大诸方面于一体。对高中学生如何培养自己良好的学习习惯，优良的学习品质，正确的学习方法，开阔自己的视野，整体提高自己的素质和思想高度，提供了一个具体而系统的工作方案和操作方式。对高中学生，是一本有益的课外书籍；对中学教师，特别是年青的班主任，有一定的借鉴作用；家长亦可由此对自己的子女在学校中该学什么、怎么学有一个清晰的了解，以作参考辅导。

本书主要是为高中学生而编写的（即前三篇），有较强的针对性、现实性和可操作性。如果您是一位高中学生，建议您在使用的本书时先看看“高中班主任素质教育工作纲要”和“高中各年级各学期各阶段素质教育中心工作简表”，并依“简表”的大致顺序进行，以获取最佳效果，而不要一口气把它读完。这个“简表”是作者在实施班主任工作时的一个操作方案。或许，本书既

以专题方式编辑，又有“简表”的另一个阅读方式，这样的双向安排可供不同兴趣和需要的读者研读。

但是，必须提请读者、尤其是高中学生注意，本书并非什么“学习大全”，什么都有，什么都灵验。它不是一份“免费的午餐”，一手拿来即可食用。即使它有点什么经验介绍，也要同学们身体力行、付出辛勤的劳动，并要加进自己的理解，才会有体会和收获，简单机械地搬用是不会有什好结果的。本书对体育、劳技是没有具体展开讨论的，不是这些内容不重要，只是这些话题不是本书的任务。如果读者能从本书中得到了一点点的启发、收益，作者已感到万分欣慰，达到了目的，而实不敢有过高的期望值。

这里要作些说明。本书中引用的文章或材料，都在相应的篇章中一一注明出处，取他山之石之意，不敢掠人之美。在此向他们一一致谢。

在打印、排版设计过程中，得到不少朋友、学生的热情帮助，其中，张绍华、冼敏葵两位学生出力尤著。又，我校电脑室刘芝成等老师慨然相助，令本书生色不少。在完稿之际，深表谢意！

使我感到欣慰的是，内子对我这项工作的关心与支持，承担了一切家务。尽管我们一家都是上班一族，没个闲人。要是没有家庭和内子的理解、关心、支持，我不可能全情投入这项工作，我的研究探讨也会半途而废。我的时间是从他们那里“抢”过来的。如果本书还有点什么可取之处的话，那应是我们家庭集体努力的结晶，我当感恩。

还要指出：我的研究工作一直在广州市教委和番禺区教育局的有关领导的热情关怀和指导下进行，广州市教委物理教研室陈锦涛教授和我校李振辉校长一直过问我工作的进展情况，我校抓教学工作的梁承祚校长对高三工作如何抓也提供了不少有益的建

议和意见。领导不断给我鼓励、支持和具体指引。所以，此书又是集体努力的成果，谨此谢忱。

感谢广州教育科学研究所研究部主任彭德昭副研究员、北京师范大学王梓坤教授对《我的素质教育观》一文稿提出宝贵的意见和建议，以及他们对我本文的肯定和赞赏。感谢徐镜昌老师，他对书稿提出了很多很好的修改意见，令本书的质量有了进一步的提高，还使我从中学到不少知识。中山大学出版社协助并促成该书出版。借本书出版之机，向他们再三致意。

承蒙广州市现代教育科学研究中心主任、全国学习能力研究与训练中心主任、全国创造学习研究会理事长、中国教育家协会理事、广州市特级教师协会理事长、《现代教育》杂志编委会主任、优秀专家谢国生副研究员对本书的厚爱，在百忙之中为本书写了序言，谨在此致谢。

挚友卢健佳先生，以一流企业家的先觉，对文化建设事业、对素质教育研究、对本书的出版发行，给予了最大的关怀与支持，在此特别鸣谢！

书中错误、不妥之处在所难免。欢迎对素质教育有兴趣的专家、同行提出批评意见及建议，我将乐于聆听，努力把这项工作做得更好。我相信，这是我们共同的事业，一定会得到大家的关心、爱护与支持。

记得某年我应广州市番禺区市桥中学李辉南校长之约，向该校全体老师作了一个关于素质教育的发言。教师节刚过，校园还摆放着外单位送来贺教师节的礼物，其中有一幅画的题目是“托起明天的太阳”。这句十分流行的话为许多人所称赏，在幼儿园、小学、中学当作口号宣传，我却觉得十分刺眼，直与素质教育的理念相左：是“太阳”就不用托，要托的一定不是“太阳”。因为“太阳”的形成靠的是自身的力量，是自己教育自己，自己解放自己，是自我的冲创，是无私的奉献。与其靠托，不如点燃同

学们思想的火花，激活同学们内心的希望，让他们情不自禁、发自肺腑，高喊出自己心中的理想：我要创造一个属于自己的“太阳”！这是何等的浩气，又是何等的壮丽。那天，我就此话题即席发挥，老师们报我以热烈的掌声——我的见解得到了他们深深的认同。

我想，我们虽是宇宙的“尘埃”，却又是生机勃勃的“尘埃”，自可创造千亿个“太阳”，^① 这才是教育的使命。

作 者

2001 年 12 月 3 日

① 《生机勃勃的尘埃》为比利时细胞学家克里斯蒂安·德迪夫写的一本讲述地球生命的起源和进化的科普名著。上海科技教育出版社 1999 年 12 月首版出版发行，王玉山等译。《千亿个太阳》为德国天文学家鲁夫·基彭哈恩写的一本讲述恒星的诞生、演变和衰亡的科普名著，湖南科学技术出版社出版，沈良照、黄润乾译。借“前言”一隅之地，顺便向大家推荐上面两本科普佳作，亦是一件美事。

目 录

第一篇 立 志 篇

1	立志·读书·做人·····	(2)
2	开宗明义抬望眼—— 华师附中高素质毕业生的九条要求·····	(6)
3	认识自我，塑造自我，改造自我，战胜自我·····	(8)
4	也谈中学生的形象设计·····	(13)
5	意志品质的培养·····	(15)
6	粗心大意是怎么一回事·····	(19)
7	正确对待失败·····	(22)
8	运用时间的方法和艺术·····	(26)
9	困难的两重性·····	(29)
10	思想杂谈三则 ·····	(32)
11	美学杂谈两则 ·····	(35)
12	《大趋势——改变我们生活的十个新方向》 简明本简介 ·····	(43)
13	知识革命：通向知识经济之路 ·····	(47)
14	跨过前人，超越自我，走向大学——和大家谈理想 ···	(57)
15	割断“脐带”做大人，走向成熟与成功 ·····	(59)

第二篇 治 学 篇

16	如何适应高中的学习	(70)
17	谈谈学习的几个环节	(75)
18	再论高中的学习方法	(83)
19	有形知识的编码和无形知识的运用	(87)
20	高中学习能力总结	(101)
21	谈考试	(107)
22	读书杂谈	(108)
23	为什么听得懂课而不会做题	(111)
24	语言课学习漫谈	(116)
25	数学的意义	(126)
26	论求知	(129)

第三篇 冲 创 篇

27	高中升大总复习该如何进行	(132)
28	关于综合科的报告	(140)
29	“一模”前至“二模”后的主要工作安排	(155)
30	做好“一模”总结，提高复习质量	(157)
31	“一模”以后我们怎么办	(161)
32	怎样填报志愿	(166)
33	“二模”以后，决战前夕	(169)
34	高考应试辅导	(171)
35	高考箴言	(176)

第四篇 素质教育与班主任工作

36	高中班主任素质教育工作纲要·····	(180)
37	高中各年级、各学期、各阶段 素质教育中心工作简表·····	(183)
38	班级自治自理的尝试·····	(185)
39	尊重家长·····	(188)
40	开好家长会·····	(190)
41	我的班主任工作·····	(192)
42	人文精神与科学精神——我的素质教育观·····	(198)
	主要参考书目·····	(232)

第一篇 立志篇

青春寄语

青春是美丽的。一个人的青春可以平庸无奇，也可以放射出英雄的火光；可以因虚度而懊悔，也可以用结结实实的步子，走向辉煌壮丽的成年。

——魏巍

成功的花，人们只惊慕她现时的明艳。然而当初她的芽儿，渗透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。

——冰心

既然命运已决定我们要到地球上走一遭，我们就要活出意义，活得精彩。

——作者

1 立志·读书·做人

高中是普及性国民基础教育，从会考角度而言，均是水平性考试，并不困难。故所开设每一科都无主次之分，都同样重要，所以不要偏科，要全面发展，平衡发展，以适应将来社会工作需要。为此要培养自己广泛的兴趣。因为“兴趣是最好的老师”。兴趣是学习的一种动力源，一种无形的精神力量。而兴趣要给予诱导，使其积淀、发展，还要把兴趣的积淀转化为志向，从不自觉到自觉，开始具有事业感，才会产生一种学习的热情，才会形成一种终身的、本能的、永远用不完的力量。所以从高中一年级开始，就要兴趣志向并重，且要早立远大志向。

立志是相当严肃、重要的思考和决定，是你命运的一次重大选择，人生的一次重大转折！因为“立志是事业的大门”。有志向才会有追求，有追求才会有事业。

诸葛亮《诫子书》云：“夫君子之行也，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫才须学也，学须静也。非学无以广才，非志无以成学。淫漫则不能励精，险躁则不能治性。年与时驰，意与日去，遂成枯落，多不接世，悲守穷庐，将复何及！”一封家书，字数不多，但内涵丰富。以“静”来做学问，以“俭”来涵养自己的德性（俭不只是节省用钱），自己的身体、精神都要保养。“非淡泊无以明志”就是养德方面；“非宁静无以致远”就是修身治学方面；“夫学须静也，才须学也”是求学的道理；心境安宁才能求学，才能靠学问培养出来。“淫漫”，有些版本作“韬漫”，“韬”：自满，“漫”：过了头，自

以为对。“遥漫则不能励精”就是说主观太强，学问就不能精研。“险躁”：针对年轻人性急，缺乏能耐，急于求成，脾气浮躁（血气方刚，刚则易折），容易意气用事。“险躁则不能冶性”就是说性急浮躁无法陶冶自己的性情，乃做学问之大忌。贯穿起来讲，就是：不修身养德就无从确立自己的远大志向，无远大志向就不能勤奋治学，不勤奋治学就无出色的才干，不排除干扰就无法把学问引向深入。它全面、简要地叙述了德、志、才、学的辩证关系，同学们要认真体会。

至于读书本身，不像看小说、看电视、打游戏机那样有趣，而是一种艰苦、复杂的脑力劳动。从某种意义上说，读书是痛苦的，很多人是难于体验到有什么诗情画意的，尤其是数、理、化三科。这就要求我们培养读书的兴趣。这是一个艰巨、漫长且常常是痛苦的过程。但我们中国有句话：两极相通，相反相成。凉茶再苦也有甘味。能实现读书从痛苦向快乐的转化，才得读书的意义，才会读出味来，觉得读书是人生的一种享受。这种转化是一种突变，一种质的飞跃，是一种由必然向自由的超越，这时读书就洒脱。

如何实现这种转化？或曰怎样才能读好书呢？

曾国藩家书上云：“盖士人读书，第一要有志，第二要有识，第三要有恒。有志则断不敢为下流，有识则知学问之无尽，不敢以一得自足，如河伯之观海，如井蛙之观天，皆无识也。有恒则断无不成之事。”此乃曾氏读书之经验总结。

希望同学们对立志读书做人初有认识。这里向同学们提出“初三劲，高一拼”的口号，愿大家继续发扬初三升中的拼搏精神，迎接高中艰巨的学习。

毛泽东离开韶山冲留别父亲诗曰：“男儿立志出乡关，学不成名誓不还。埋骨何须桑梓地，人生无处不青山。”诗言志，诗中展示出领袖早期立志、成就大事的志向和博大的胸怀，很值得