

高二

耕耘 希望

10

学习点睛话题

个



陈光华 / 著

超人气名师30年教育智慧分享
轻松高效的方法为你插上翅膀

GENGYUN
XIWANG

生活其实比你想象的要快，当你了解了情感发
熟，熟悉了学习运作的方
充分体验学校和学习

桃李天下的陈老师娓娓道来，
消除你的情感困惑，解答你学习
中的疑惑，为你指引通向优秀的
学习之路，带你走入学习的自由
王国，助力你的追梦高中。



蓝天出版社

高二 耕耘 希望

10

学习点睛话题



GENGYUN
XIWANG

陈光华 / 著



蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

追梦高中. 高二: 耕耘希望 / 陈光华著. — 北京: 蓝天出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5094-1160-5

I. ①追… II. ①陈… III. ①高中生—学习方法②高中生—学生生活
IV. ① G632.46 ② G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 157902 号

高二: 耕耘希望

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 010-66983784 (编辑) 66983715 (发行)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京谊兴印刷有限公司

开 本: 16开 (787毫米×1092毫米)

字 数: 209千字

印 张: 16.75

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月北京第1次印刷

定 价: 26.00元

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究

写在前面

很高兴你拿到这本书，使我们有了交流的机会。认真看完这本书，相信对你进入高二年级的学习会有启迪和帮助。祝你高二更加优秀。

有的同学拿到这本书可能会问：“陈老师，指导高一学习的那本书名字叫‘播种希望’，指导高二学习的这本书为什么改叫‘耕耘希望’了？”

西红柿是同学们都熟悉的，它又名番茄，营养丰富，甜酸可口、柔嫩多汁，既可食用，又可欣赏。可是，同学们知道西红柿的栽培、移栽、管理及收获的过程吗？

西红柿的种植是从育苗开始的，育苗对环境要求严格，要营造一个满足其生根、发芽、生长等相对稳定的温度、水分环境。幼苗出土后，要逐步进行透水、透气训练，使之逐渐适应自然的环境，这称为壮苗。壮苗期间不能对西红柿的生长进行过多的干扰，要逐渐改变其生存的人工环境并最终回归自然环境，以保证幼苗在自然环境中健康成长。这一阶段以适应自然环境为主，相当于我们高中学习的高一阶段。所以，高一学习指导主要讲基本方法，讲对高中生活的适应，以便为整个高中阶段的学习打好基础。

高二阶段相当于西红柿的田间管理阶段。壮苗到一定程度，就要移栽到大田种植。幼苗移栽后，开始逐渐适应自然生长环境。随着缓青成活，根系快速生长，这时要进行表层松土；秧苗开花结果之前，要除草和适当浅中耕；要对西红柿进行打顶、摘心等管理，以调整株形，协调枝叶生长和开花结果的内在联系。这一阶段的主要任务是耕耘，是西红柿丰产的关键阶段，目的在于确保植株健康生长和正常结果。高二的学习与西红柿这一阶段的表现相似，最主要的就是通过辛勤的耕耘，保证通过学业水平考试和获得理想的高考成绩奠基。

种植西红柿第三阶段的任务是疏花、疏果与防止落花落果，根据品种不同。进行合理灌溉和施肥，依据实际情况选择舍弃、保留已结出的小果，以实现既有充足的营养供果实生长，又能提高果实品质，保证丰产增收。

这相当于高三阶段的学习。

对于同学们来说，耕耘指的是勤奋学习，是通过高二的耕耘把高一播种的希望推进到高三收获的希望。播种希望、耕耘希望、收获希望是高中三年的希望三部曲，高二承上启下是关键。春天的播种已经过去，夏天的耕耘即将开始，对待夏天耕耘的态度和方法，是影响秋天收获的最重要因素。诗人郭小川在《中国的秋天》一诗中写道：“美好的收获，全靠那辛勤的耕耘。”

不播种的土地，再辛勤的耕耘也不会有收获！但并不是说，播种的土地就一定有收获。播种的土地，不经过辛勤且方法得当的耕耘也没有收获。

收获不仅需要辛勤耕耘，还要采用恰当的耕耘方法。辛勤和方法结合，才会有收获！很久以前有一个国家，这个国家的人没有穿鞋的习惯，都光着脚走路。一天，国王到一个偏远的乡村巡视，乡间的路面坑洼不平，有很多碎石头并布满荆棘，他的脚被刺得又痛又麻。回到王宫他下令要将国内所有道路都铺上一层牛皮，使人民再走路时免受刺痛之苦。

全国上下一起行动，大家都积极地投入到宰牛、剥皮、铺路的工程中。尽管国家不惜大量人力物力，人们不分昼夜地工作，可半年过去了，路只铺了很少一部分。

一位聪明的大臣向国王大胆提出建言：“国王啊！我们如此劳师动众，没有多少效果。何不给每个人发两小片牛皮包住脚行路呢？”国王马上醒悟，改为给国人发牛皮。

这个故事告诉我们，成功不仅需要大量投入，而且需要方法和技巧。

由于不同省区教学计划有所差异，教学进度也不完全相同。经过高一一年的学习，同学们对自己的学校和老师都已经熟悉，为更好地把握高二年级的教学进度，建议同学们一定向老师详细咨询高二的开课安排，以做到心中有数，便于安排暑假期间的预习和有计划地补课。本书就不在后面专门安排高二早知道话题。

本书的主要目的，就是教你怎样进行高二年级的情感调控，文、理科选择，学业水平考试复习，竞赛考试指导和高效学习的方法。

把握高二，耕耘希望！

邮箱：chguanghua@126.com

如何使用本书

伟大的成绩和辛勤劳动是成正比例的，有一分劳动就有一分收获，日积月累，从少到多，奇迹就可以创造出来。

——鲁迅

对那些不知道往哪里走的人而言，顺风从来都不存在。

——塞内加

高二是高中阶段学习任务最重的一年，也是学业水平考试科目最多的一年（有的省全部科目的学业水平考试都在高二进行，有的是除语文、数学、外语以外的科目在高二进行），还是各种竞赛考试频繁的一年（数学、物理、化学、生物的奥林匹克竞赛都在高二进行）。此外，高二还有全国青少年科技创新大赛、全国中学生英语大赛、全国中学生作文大赛等竞赛活动。高二不仅考试和竞赛活动多，而且同学们还要做出对人生具有重大意义的一次选择，即读文科还是理科（或文科倾向和理科倾向）。

要使高二的学习变得轻松高效，从现在开始在学习上你最需要改变哪些方面？怎样补高一落下的课程？怎样协调高一学习的不足和高二学习？怎样培养记忆能力？怎样培养思维能力？怎样使学习最优化？怎样对待竞赛考试？怎样准备学业水平考试？怎样选择文、理科？应该为高三复习准备什么？……简而言之，掌握什么样的学习方法，才能在高二乃至整个高中阶段学习轻松自如，学习成绩保持领先？

科学测试证明：95%的人智商介乎70至130之标准范围。学习成绩的决定因素不是智力而是学习方法。不同的学习阶段、学习环节，不同类型的知识，不同学科的内容需要不同的学习方法。为方便读者朋友阅读使用，在这本书中我没有展开理论方面的阐释，而是直接介绍不同学习过程的具体方法。

从现在开始，你就要进入高中二年级的学习了，本书将引导你一步步掌握高中二年级学习的方法和策略。这些方法和策略以高中知识的特点、考试的特点和学习的原理为基础，引导你对高二的学习做出适合自己的选择，收获学习成功的喜悦。

首先，我建议同学们找一定的时间对本书进行大致浏览，了解话题全貌。不过我更希望你详细阅读本书的各个话题，并希望本书能与你时时相伴。

本书在编排方式上按照学习事件发生的先后次序，分成几个相对独立而又密切联系的话题，便于你随时参阅并付诸行动。即使你对本书提供的方法已经掌握，还是可以不时翻阅，这会使你有更深刻的体会和收获。

其次，建议你首先以学生的角色阅读、理解，并在阅读、理解的基础上尝试完成话题后的练习，掌握书中所介绍的技巧。

第三，在前两步完成的基础上，建议你改以教师的角度阅读。除理解、应用外，争取能够复述，在 48 小时内和你的父母或学习伙伴分享或讨论学习心得。

下面是我以表格的形式给你呈现的本书框架结构，以便于你对本书的了解和你在适当的时间选择对你有帮助的话题。

话题名称	话题思考
1. 自卑、孤独和焦虑	消除自卑 远离孤独 克服焦虑
2. 早恋、网络恩怨	两性情感 网络之祸 善用网络
3. 记忆探秘	记忆的细胞机制 与记忆关系密切的脑结构 呵护记忆力
4. 记忆能力	记忆的种类和三种记忆模型 记忆的策略 增强记忆的食物

(续表)

话题名称	话题思考
5. 观察能力	观察的品质 观察的方法 学科观察示例
6. 阅读能力	阅读的作用 阅读的方法 高效阅读
7. 思维能力	形象思维 抽象思维 直觉思维
8. 选科的技巧	选科 影响选择文科、理科的主要因素 选择选修模块
9. 学业水平考试	为什么推行学业水平考试 国家对学业水平考试的文件精神 学业水平考试早知道
10. 正确选择学科竞赛	选择的信息准备 做出适合自己的选择 竞赛的谋划和准备

对于每一个话题，我都采用同样的模式呈现给你。首先，提出话题及话题目标，并提示这一话题与高二学习的关系。然后，针对话题提出相关讨论或见解，并结合示例加以解释；通过一些案例或故事提出看法或做法。最后，以体验、感悟形式提供一些练习，巩固你的学习成果，提升学习技巧。

我把本书每个话题设计成独立的单元，以便于根据你的兴趣或需要时进行阅读。你在学习完一二两个话题后，可以根据你的需要选择相应的话题学习。

当然，在高二学习过程中，你仍有可能遇到简单逻辑知识、怎样预习、怎样听课、怎样笔记、怎样复习、实验学习、应对考试等方面的困惑，建议你回到我们高一时使用的《播种希望》那本书中去，从中寻找答案。

祝你阅读开心，学业提升。

目 录

话题1 自卑、孤独和焦虑 / 1

话题2 早恋、网瘾和迷茫 / 27

话题3 记忆功能探秘 / 53

话题4 记忆能力 / 79

话题5 观察能力 / 107

话题6 阅读能力 / 131

话题7 思维能力 / 157

话题8 选科的技巧 / 185

话题9 学业水平考试 / 209

话题10 正确选择学科竞赛 / 233





话

题

1

自卑、
孤独和焦虑

哥伦布发现了一个世界，却没有用海图，他
用的是在天空中释疑解惑的“信心”。

——桑塔雅娜

人，只要有一种信念，有所追求，什么艰苦
都能忍受，什么环境也都能适应。

——丁玲



问(生): 我是一个孤单的高中生,内向、沉默、悲观,感觉每一天都是那样的单调,我什么都不知道。谁能够了解那一颗荒芜的心,好多话,不知向谁倾诉,世界上似乎没有人懂得我,有人可以帮我吗?

答(师): 成功学创始人拿破仑·希尔说:“自信,是人类运用和驾驭宇宙无穷大智的唯一通道,是所有‘奇迹’的根基,是所有科学法则无法分析的玄妙神奇的发源地。”奥里森·马登也说过这样一段耐人寻味的话:“如果我们分析一下那些卓越人物的人格物质,就会看到他们有一个共同的特点:他们在开始做事前,总是充分相信自己的能力,排除一切艰难险阻,直到胜利!”

自信的确在很大程度上促进了一个人的成功,从不少人的创业史上我们都可见一斑。自信可以从困境中把人解救出来,可以使人在黑暗中看到成功的光芒,可以赋予人奋斗的动力。或许可以这么说:“拥有自信,就拥有了成功的一半。”

“高中一年别人怎么都变化这么大呀！看着那几个臭女孩儿身材那么好，头发长得那么好看，人缘那么好，还有那帅死的男朋友。我怎么就长不高，头发这么难看，也没人搭理我，男孩儿也不喜欢我。”

“我怎么那么笨，学习学习不好，人缘人缘不好。我是不是本来就不该来读高中，是不是怎么学分数也不会提高？”

“整天无所事事，没有一点儿让人高兴的事，真不知道怎么办！”

“现在怎么了，想找个说话的人都找不到！”

这些问题都很实际，作为高二的学生有些时候你无法回避，也不要回避；作为家长同样无法回避，也不能回避。我们现在要做的就是正确认识这些现象，面对现实，找出正确的解决这些问题的方法。

在这个话题里，我将和同学们讨论自卑、孤独和焦虑几个方面的问题，并通过一些实例寻找应对的方法。

消除自卑

传说上帝造物时不小心把大象的鼻子造得又大又长、其丑无比。大象很想和动物们一起玩，但每当它走近其他动物时，动物们总是远远地就躲开它。大象开始不知道什么原因，一天它去河边喝水，才发现自己



的鼻子长得丑，非常伤心。很快，大象改变了原来的想法，认为上帝给它这样的鼻子的事实已经不能改变，但这样的鼻子一定有它优越的地方。于是，大象学着用鼻子吸水，用鼻子获取食物等。后来，大象在湖边一站就能把长长的鼻子伸到湖中心清澈的湖水里，在大树下一站就能把高高的大树枝卷下来吃到鲜嫩的树叶……由于经常锻炼，大象的身体越来越强壮。亿万年后，大象成了陆地上最强大，最受喜爱的动物。

这个故事告诉我们，事物都存在两面性，没有什么可使我们自卑。当一个事物出现在我们面前时，寻找有利的一面并把它化为力量，你就可以改变一切。



直面自己的身材

由于青春期自然的规律，虽然只有短短一年的时间，高二的你比高一已经发生了明显的改变，让我们对身体的变化变得异常敏感。在头脑里经常会想“我长得怎样”“别人认为我是不是不好看”“老师怎么看我现在的形象”“同学喜欢不喜欢我现在的样子”“我现在的身体形象符合现代的审美观吗”等。

有的女孩儿本来有漂亮的脸蛋，却还一直在抱怨自己的身材；有的有比例适当的身材，却又一直抱怨没有配上一张耐看的脸；当同时具备这两个条件时，又在抱怨身材微小的变化；脸上偶然出现的几个小豆豆都会搅得心神不宁。

一个女生谈过这样一个问题：我是一个高一女孩儿，脸长得特别大，漂亮女孩儿的脸长得都很小巧。进入高中后我越来越觉得自己长得丑，不敢直视别人，总是低着头走路，现在走路都有些驼背了。我还有颗小虎牙，即使遇到高兴的事我也不敢露出牙齿笑，同学们都说我整天面无表情，独往独来，没有人和我交往。上课不敢发言，总觉得自己不能正确回答老师的问题，总是在回避和老师接触的机会，平时话不多，自卑、

不擅长体育、不善言谈。由于学习成绩不理想，使得老师看都不看我，却经常感觉老师数落我这样成绩不理想的学生。自卑使我变得越来越内向，我没有朋友也交不到朋友，上课时让我发言简直就是要我的命；我顾虑别人的想法，很敏感，总是觉得别人讨厌我。我越来越在同学和老师面前抬不起头，觉得自己学习不如别人，自己不仅笨而且长得不好。我该怎么办？

被誉为“成功学之父”的拿破仑·希尔在他所著的《成功是一种心态》一书中写道：“在这个世界上，唯一重要的只有一个人——你自己，在你的身上，时时都随身携带着一个看不见的法宝，这个法宝的一边装饰四个字——积极心态，另一边也装饰着四个字——消极心态。”积极的心态帮助一个人走向成功，享受快乐和美好；消极的心态则把人拖入低谷，让苦恼和不幸把你缠绕。

自卑是一种消极心态，对一个人的成功和成长具有巨大的阻止作用。我看了你写的一些烦恼，实际上都不是烦恼。你只是在放大你的缺点和弱点，而没有去想你描述的你的很多方面不仅不是缺点反而是优点，你把这些看作优点你就会感觉你是一个非常美丽的女孩儿，是一个优秀的女孩儿。女孩儿漂亮不漂亮不在脸大小，《周易》上讲，脸大是富贵相，大长今和林青霞都是大脸的美女，宋庆龄、宋美龄脸都很大，同样都是公认的美女；退一步讲，平时你注意选择适合你的发型，如中发稍长些，留个刘海也会使脸看起来小些。小虎牙有什么不好，张曼玉、巩俐、石小群都是长着小虎牙的美女演员，后来巩俐把小虎牙拔了后反而让人看着不那么好看了。不擅长体育、不善言谈这些也不是多大的问题，自己注意一下这些都很容易解决的。至于你说的“使得老师看都不看我，却经常感觉老师数落我这样成绩不理想的学生”，我感觉是你太敏感了。老师让你回答问题的本身说明老师没有不看你的意思，我也是老师，我知道老师希望他（或她）的每一位学生都更优秀，相信老师是真诚对待你的。



在这里陈老师也给你提几个建议，你不妨试一试。一是以后慢慢养成大步、快步行走的习惯，走路时大步行走，昂首挺胸，不需要多长时间你就会发现你很优秀的。二是不要低着头走路，抬起头来，目视前方，表露出的是诚实和自信。第三要大胆在课堂上发言，卡耐基说过：当众发言是克服羞怯心理、增强人的自信心、提升热忱的有效突破口。这种办法可以说是克服自卑的最有效的办法。想一想，你的自卑心理是否多次发生在这样的情况下？你应明白：当众讲话，谁都会害怕，只是程度不同而已。所以你不要放过任何一次当众发言的机会。

任何人的身体都不可能十全十美，面对身体的不尽如人意要自信地去面对，这样它就不再是缺陷。富兰克林·罗斯福被公认为是美国历史上最伟大的总统之一，是20世纪美国最受民众爱戴的总统，也是美国历史上唯一连任4届的总统，从1933年3月起，直到1945年4月去世时为止，任职长达12年。但是，他却是一个架双拐登上总统宝座的人。1921年夏天，罗斯福带全家在坎波贝洛岛休假，在扑灭了一场林火后，他跳进了冰冷的海水，因此患上了脊髓灰质炎症。高烧、疼痛、麻木以及终身残疾的前景并没有使罗斯福放弃理想和信念，他坚持不懈地进行锻炼。1924年，拄着双拐重返政坛，并在1928年成为纽约州州长。政敌们常用他的残疾来攻击他，这是罗斯福终生都不得不与之搏斗的事情，但是他总能以出色的政绩、卓越的口才与充沛的精力将其变成优势。首次参加竞选他就通过发言人告诉人们：“一个州长不一定是一个杂技演员。我们选他并不是因为他能做前滚翻或后滚翻。他干的是脑力劳动，是想方设法为人民造福。”依靠这样的坚忍、乐观和自信，罗斯福终于在1933年以绝对优势击败胡佛，成为美国第32届总统。

马云身材瘦小，五官不端正。由于家庭出身不好，家庭压力大，父亲脾气火爆。马云在父亲的拳脚下长大。这些就足以让他抬不起头了！何况学习还不好：初中考高中考了两次，数学31分。第一次高考数学考了1分。从身体上和成绩上看马云可真应该自卑死了，但马云不自卑。

因为他的自信，他成为阿里巴巴集团主要创始人之一，曾任阿里巴巴首席执行官，一手缔造了电商帝国，是《福布斯》杂志创办 50 多年来成为封面人物的首位大陆企业家，曾获选为未来全球领袖。马云的秘诀在哪里？“建立自我，追求忘我。”

身体没有缺陷，眼睛大有眼睛大的美丽，眼睛小有眼睛小的魅力，关键看你能不能自信地对待你的眼睛。著名影视演员陶虹也是小眼睛，但凭着她的自信依然魅力四射。



直面自己的性格

进入高二，有些同学变得越来越沉默，越来越不愿意参加集体活动，越来越不相信自己能够做好某件事情，虽然自己也很想去做，却害怕自己做不好。一位同学曾经跟我谈到：“老师，我平时不是很爱说话，不会和别人交流，熟人还好些，见到陌生人不知道从何说起，没有话题，尤其是异性。我见有的人很会交朋友，自己也想扩大交际圈却不知道怎么办。”另一位同学说：“我患有社交恐惧症，不爱与别人交往，一旦交往便会紧张，眼睛不敢注视别人，现在很多人都不会直视我的眼睛，表现不出真实的自己。我不想在学校待，害怕同学和老师。希望改变自己性格，但又不想改变，我想靠自己解决这个问题，我该怎么办？”

从上面两位同学的自述可以看出，他们不是不能交流也不是一定交流不好，他们有交流的能力，但对自己缺乏自信，因此，便压抑自我。这是一种消极的心境，这种心境由心中的惧怕引起，表现为自我怀疑、自我否定，长此以往将导致锐气钝化、悲观哀怨，自我埋没、自我消沉。在生物学史上，曾经有一位科学家因为这种心理的存在痛失 1962 年的诺贝尔生物医学奖。

1951 年，英国科学家罗莎琳德·埃尔西·富兰克林拍摄出了清晰的 DNA（脱氧核糖核酸）的 X 射线衍射照片。通过对照照片的分析，发现



了DNA具有双螺旋结构，为此还举行了一次报告会。然而，富兰克林怀疑自己发现的可靠性，不敢相信自己的判断，最后放弃了这一发现。两年之后，沃森和克里克借助照片提出了DNA双螺旋结构模型，把生物学研究推向分子生物学阶段，两人因此获得了1962年的诺贝尔生理学医学奖。

如果富兰克林多一些信心，多一些对自我的肯定，坚信自己的发现和判断，获奖科学家将是这位才华出众的美女，也不会有这位美女科学家英年早逝的悲剧发生。

存在类似心境的同学们一定要记住，这种心境对一个人的成长祸害无穷。看到这里，我要告诉同学们一个好消息——这种心境经过有意识的训练短时间就可以消除。你不要不相信，这是被无数事实充分证明的结论。

美国著名的成功学大师拿破仑·希尔说：把自己想象成什么样子，自己就真的会成为什么样子。自己相信能够做好一件事，才能做好这件事；如果做事之前就认为自己做不好这件事，那就肯定做不好。

记得有一个心理学实验，在某大学一个班里有一个女生长得不怎么好看，也不太说话，总认为自己丑，说话不招人喜欢，整天郁郁寡欢。心理学老师决定以这个女生为研究对象进行一个心理学实验。他偷偷找到这个班和临近班级的男生，告诉他们以后要常常赞美这个女孩儿，夸她长得漂亮，说话得体；周日或假期轮流主动邀请她一起跳舞、看电影或者郊游等；隔一段时间便有一个男生向她献殷勤，表白对她的爱慕等。当然，这个安排是女孩子不知情的。一个学年之后，奇迹就真的出现了。这个女孩儿变成了有气质、美丽大方的女孩儿。

为什么呢？原因很简单，在周围男孩子的不断赞扬、邀请和爱慕表白的过程中，她逐渐相信了自己就是一个有气质、美丽大方的女孩儿，有了美丽大方的自信。

自卑阻止一个人的发展，自信则促进人的发展。20世纪90年代，