



博达教育图书

做个有修养的学生

中小學生人格修養的枕邊書

代安榮 ■ 編著

ZUOGE
YOUXIUYANGDE
XUESHENG

 吉林大學出版社



博达教育图书

做个有修养的学生

中小学生学习人格修养的枕边书

代安荣 ■ 编著

ZUOGE
YOUXIUYANGDE
XUESHENG

吉林出版集团 吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个有修养的学生/代安荣编著. —长春:吉林
大学出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5601 - 7182 - 1

I. ①做… II. ①代… III. 中学生—思想修养
IV. ①G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 064361 号

做个有修养的学生

代安荣 编著

责任编辑、责任校对:许海生

吉林大学出版社出版、发行

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:13 字数:180 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 7182 - 1

封面设计:唐韵

北京市宏泰印刷有限公司 印刷

2011 年 06 月 第 1 版

2011 年 06 月 第 1 次印刷

定价:23.80 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431 - 88499826

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

序

成长,从树立自信开始,从设计人生开始,从统筹时间开始,从学会学习开始,从培养良好的行为习惯开始,从突破思维定势开始,从正确面对挫折开始……围绕这些中小学生学习成长过程中急需解决的问题,诞生了《做个有修养的学生》。

古往今来,仁人志士面对艰难险阻之时,必有当仁不让、舍我其谁的自信。因为只有自信,才能让我们在困难面前毫不畏惧;只有自信,才能让我们面对新环境奋勇前进。因此,本书开篇即是自信篇,意在引导学生从小能够在心中播撒自信的种子。

若仅有自信心,而没有相应的行动跟进,则终成行动矮子、语言巨人。因此必须认真设计自己的成功路线。这种设计,是在头脑中对未来的一种预演和规划,是对精神支柱的一种构建。正如古人所言,“凡事预则立,不预则废”,同样,在当代,“凡人设计则成功,不设计则失败”。所以紧跟自信篇的是设计篇,意在引导学生合理规划、科学设计自己的人生。

为了在有限的生命中最大限度地实现自己的价值,需要同学们争分夺秒地抓紧时间。毕竟,学生时代就那么几年,白驹过隙,夸父难追,把握不好,稍纵即逝,浪费自己最珍贵的青春时光。当代青少年应该取法前贤,在惜时篇中学会在时间长河中的航行秘诀。如此,可谓善莫大焉。

有了自信、设计和时间的保证,还需要方法。没有方法,功倍事半。所以孔子才说,那种不能举一反三的人,不适合做他的学生。因此继惜时篇后是方法篇。这是全书的核心内容。学生以学习为本,以读书为要,故方法的核心是围绕读书。对于很多读者来说,抓住此部分,就能收到“书山小道真如铁,而今漫步从容越”的功效。

没有一个人不希望自己成功,也没有一个学生不希望自己是优秀的。当优秀成为一种习惯,成功自然会如约而至。就像有人说的:当你“不知道自己已经知道”,一定是距离成功不远的时候。所以,习惯篇就有助于学生在学习中树立“习惯意识”,并持之以恒、不断进取。

然而与习惯相随的是惰性和守旧。因此在拥有好习惯的同时,还要时刻警惕过时的思想和做法的干扰,否则在学习的道路上就很容易南辕北辙,渐行渐远。古人就讲“删繁就简三秋树,标新立异二月花”,处在这个急剧变化的信息时代,若不力求创新,就只有平庸落后。为此,有必要好好读读创新篇。

传统哲学多崇尚阳刚有为的儒家精神,但是儒家观念对于挫折的心理体验却缺乏有效改善方法,要么规劝人家“独善其身”,要么规劝“穷且益坚”。新时代的学生,当然应该阳刚一点,但也要学会在逆境中奋起,在打击中成长。因此,读读挫折篇是非常必要的,能更多地避免“鸡蛋壳”综合症,提高同学们的心理素质。

一则小故事蕴含着大道理,一段小经历浓缩着生命的真谛。细细读来,令人有行于山阴道上,目不暇接之感。从这个意义上来说,我没有理由不相信,这本著作将会得到广大学生朋友的欣赏与热爱;同学们通过这本书,能够变得更加成熟、更加快乐,不断成长、走向成功!

是为序。

聂树平于重庆工商大学

2010年4月15日

目 录

第一辑 人生当自强,扬帆靠自信

——信心篇

人生,要做自己的伯乐	2
人生,学会放大自己的优点	4
立志,任何时候都不会晚	6
自信,撑起人生的高度	9
妈妈,给我三年时间让我去闯	13
人生,关键就只有那几步	15
成功,千万不要掂量自己	17
成功,就是把简单动作练到极致	21
人生,需要用微笑面对	23
人生,需要坚持	24
人生,拔出心中的杂草	27

第二辑 当立长远志,学当设计师

——设计篇

人生,需要自己设计	30
人生,需要有一种精神	34
人生,需要自己打磨自己	35
人生,要找准自己的方向	38

人生,要摆正自己的心态	39
人生,因目标灿烂辉煌	42
人生,塑造自己的健康人格	45
人生,需要学会调控情绪	48
人生,千万不要叛逆	50

第三辑 盛年不再来,惜取少年时

——惜时篇

人生,要与时间赛跑	54
人生,要把握好时间	56
人生,要学会把握现在	58
人生,趁着年轻多读书	60
合理配置时间,提高学习效率	63
中考前如何有效利用时间	66
人生,不能松劲	68
把重要的事情放在第一位	71
守时是一种美德	72

第四辑 良工求善器,读书需得法

——方法篇

读书,要讲究时效性	76
返璞归真,回归课堂	78
青少年应树立良好的读书观	80
掌握有效的读书方法	83
做读书笔记应因人而异	87
快速阅读,“博学”有道	89
总结+消化=记忆	90
提高读书效率的方法	93
掌握记忆方法,过目不忘	97

✓ 勤奋是世界上最好的读书方法	100
✓ 读书,也需要反刍	102
读名人故事,学博学之法	104
✓ 互相渗透,左右逢源	108
平面书,可以立体读	111
✓ “二度创作”让你的作文文采飞扬	114
✓ 优秀作文是改出来的	116

第五辑 习惯成自然,成功自然来

——习惯篇

别把自己当回事	120
成功,在于改变自己的状态	122
✓ 人生,要学会感恩	124
✗ 培养良好的学习习惯	127
✓ 重视过程,演绎成功	131
学会尊重他人	133
✓ 初一,做好全方位适应学习环境的准备	135
成长,需要理智	137
✓ 人生,一天都不能假	139
✓ 在探索中寻找读书的快感	141
智慧地诗意地读书	144
✓ 在娱乐中学习	146

第六辑 破思维定势,走创新之路

——创新篇

✓ 人生,养成思考的习惯	150
✓ 逆向思维打开创新之门	153
让思维变成学生智慧的翅膀	157
勇于创新才能出人头地	161

✓人生没有永恒的劣势	164
打破心里那道阻碍创新之墙	165
思考致胜,发挥潜意识	168
为自己插上想像的翅膀	170

第七辑 逆境彰勇气,绝处显恒心

——挫折篇

心理“残疾”更可怕	174
人生,需要坦然面对	176
✓人生,需要正确对待压力	179
人生,要与压力共舞	181
✓残缺也是一种美	185
失败成功转化论	187
逼出来的人生	190
人生,需要正确认识自己	191
人生,需要把自己铸造成钢玻璃杯	193
✓人生始终有两种选择	195

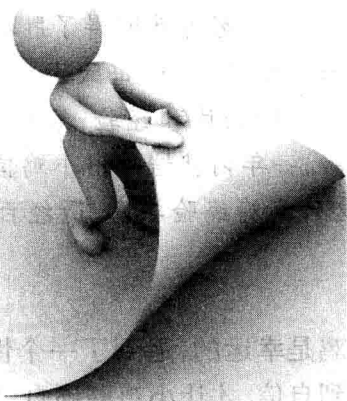
第一辑

人生当自强,扬帆靠自信

——信心篇

有自信心的人,就能在学习和生活中发现自己的长处,从而产生一种积极进取的成就动机,激励自己去发挥特长,以达到自我实现的目标;有自信心的人,既不自卑,也不自负,能正确认识自己,最大限度地开发和挖掘自己的潜力。

记住,学习最重要的就是学习自信。



人生,要做自己的伯乐

韩愈在《马说》中写到:“世有伯乐,然后有千里马。千里马常有,而伯乐不常有。”千里马常有,伯乐不常有,这句话多么振聋发聩。这告诉我们一个人能不能成为千里马,不仅需要自身付出艰辛的努力,而且在很大程度取决于伯乐的发掘,没有伯乐的慧眼识才,很多千里马都会变得默默无闻。

有位斗鸡大王在路上偶然捡到一只被遗弃的小鸡,于是,萌发了想把这只小鸡培养为善战的斗鸡。朋友都不相信,要看他一年后如何训练斗鸡,如何去赢得比赛。斗鸡大王的训练方式很特别:首先,斗鸡大王安排比较弱的鸡来与之较量,小鸡啄几口就可以获胜了;接着再和中等的对手较量,通过一定的努力就取得了胜利;然后,斗鸡大王安排较强的鸡来与之角逐……每天至少斗鸡十次,引导小鸡不断累积战胜对手的秘诀和经验,给小鸡更多的安全感、自信感与临场经验,一年内就培养出小鸡信心十足的气势。斗鸡大赛到了,这只小鸡经验丰富、历经百战,果然不负众望,赢得了冠军。

这只小鸡是幸运的,遇到了一个懂训练方法和教育的斗鸡大王,帮助小鸡找到自信,才让小鸡磨砺自己的意志,塑造自己的健康人格,拥有无坚不摧的自信心和意志力。拥有自信的小鸡,才焕发出无穷的战斗力,实现了小鸡到鸡王的跨越。

很多人都羡慕这只小鸡,认为它很幸运。诚然,千里马需要得到伯乐的赏识、得到伯乐的发掘,才能充分展示自己的才能。这样的伯乐在现实中是非常少的,很多人都不会遇到这样的名师,也不会成为这样的高徒和幸运的人才。怎么办?这就需要每个人自己作为自己

的伯乐,自己塑造自己的自信,让自信帮助自己走向成功。毛遂自荐,就是一个自己做自己伯乐的成功案例。如果毛遂不自己推荐自己,当时没有人会知道毛遂有这样的才能,也不会得到更大的发展空间,历史上也不会留下“毛遂自荐”美名。

世间不是没有伯乐,而是很多人没有发现伯乐,因为,最大的最好的伯乐就是每个人自己。一个人,如果自己都不相信自己,自己都不赏识自己,自己都认为自己没有希望,那谁还认为你有希望?这个人一定没有任何希望,因为,一旦自己对自己失去自信,看不到希望,就会表现出一种萎靡不振的精神状态。这样的精神状态不仅影响自己,也会影响别人。

学习最重要的地方就是培养自己的自信心。一旦拥有了这样的自信心,就会拥有无坚不摧的意志力、勇气和信心。因此,作为学生,我们需要找寻的,就是来自于自身的自信、对未来人生的憧憬和幻想,有了这样的自信和理想,我们就找到了前进的动力和方向。

我们知道,磁铁在自己的周围会形成一种磁场,这个磁场的作用是很大的,能够把铁吸引过来。同理而论,一个人周围也会形成一种“气场”,人生态度积极的人、有自信的人,其“气场”一定是正气场;相反,一个不自信和消极的人,其“气场”一定也是消极的。这样的气场不仅影响自己,也会影响别人。人生,做自己的伯乐,就是要自己相信自己,在自己的周围形成一个昂扬向上的气场,正是这个气场,让自己走向成功。因此,每个人要充分相信自己的能力和实力,就会有成功的一天。

人类社会从来就是一个开放的舞台,21世纪更是一个开放的舞台,只要有能力都可以来展示。湖南卫视《超级女声》造就的李宇春、中央电视台《星光大道》造就的阿宝、凤凰传奇、李玉刚、阳光,以及新崛起的旭日阳刚等一批新星告诉我们:人生要做自己的伯乐。当人生中不能出现伯乐发现你时,你就要做自己的伯乐,展现自己的才能,推销自己,自己造就自己的人生。

人生,做自己的伯乐,自己救自己;用自信,战胜自己的胆怯和胆

怯,不断奔跑,不断进取,胜利就在不远处招手。

记住:人生,要做自己的伯乐!

人生,学会放大自己的优点

在我很小的时候,家里比较穷,无形中形成了一种自卑心理,让我做事情很不自信。这种心理一直延续到高中,自卑都潜意识地存在,并在不同程度的影响自己。后来,在读大学的时候,我爱上了读书,后来也爱上了写作,在大学期间和从教之后开始刊发一些文字,逐渐找到了自信,从自卑的阴影中走出来。

回首往事,自卑大可不必,以至于自己不自信失去了很多精彩的人生,失去了很多宝贵的时间。别人有别人的富裕生活,我也有自己的平凡人生。关键在于每个人要找到自己的优点,放大自己的优点,用优点去战胜自卑,树立人生的自信。

一个穷困潦倒的青年流浪到巴黎,期望父亲的朋友能够为自己找一份谋生的差事。父亲的朋友问青年:“你懂数学吗?”青年羞涩地摇头。“历史、地理学得如何?”青年又不好意思地摇摇头。“那法律呢?”青年窘迫地垂下头。“会计怎么样?”父亲的朋友接连发问,青年都只是摇头,几乎一无所长,连丝毫优点也找不出来。父亲的朋友不好安排工作,但又碍于朋友情面,于是说:“那你先把自己的地址写下来吧,我总得帮你找点事做啊。”青年羞涩地写下自己的地址,转身欲走。父亲的朋友一把拉住他:“你的名字写得很漂亮嘛,这就是你的优点啊!”把名字写好也算优点?青年在对方的眼神中找到了答案,原来自己并不是一无是处,自己写的字就是自己最大的优点。

青年从中得到启发:能把自己的名字写得漂亮也能得到别人的称赞,既然自己能把字写得很好,那写文章应该没有



问题,同样能把文章写得很好。思绪在青年的大脑中诞生,梦想的种子在孩子的心中播种,激情在孩子的心里生根发芽,受到鼓励的青年一点一点地放大自己的优点,兴奋的他脚步立即轻松起来,因为他找到了自信,找到了自己的人生方向。数年后,青年果然通过自己的努力,写出了享誉世界的经典作品,他就是18世纪法国家喻户晓的著名大作家大仲马。

原来,大仲马在年轻的时候除了会写一手漂亮的字之外,居然也一无是处,但最后大仲马还是成功了。大仲马的成功在于放大了自己的优点,找到了自己的自信,找到了前进的方向和动力,才获得了人生的成功。

如果你认为成功就是把自己的名字写好,那就大错特错,而是通过这个事找到自己的优点,找到自己人生的自信。生活中很多人都有自己的优点,但却找不到自己的优点,找不到自己的自信。大仲马写好名字的背后是放大自己的优点,找到自己的自信,克服自己内心和外在的障碍,找到人生成功的力量源泉。现实生活中,人们很多时候并不能领悟这个简单的道理,因此,常常被自己的自卑蒙蔽了眼睛,失去动力,也就失去了前进的方向。

李白曾说:“天生我才必有用,千金散尽还复来。”人才有用论,这是李白要告诉我们的基本道理,既然上天给了我生的机会,就会给我存在的道理。生而不存岂不是天要亡我,上帝不会这样无情的,上帝给任何人的机会都是一样多,关键在于你自己能不能把握机会,能不能战胜自己。

人生,要学会放大自己的优点。放大优点,才能找到自我,找到自信,才能开发自己的潜力和动力;一个善于放大自己优点的人,必定是一个很自信的人,是一个能够战胜自己的人。有位著名的哲人说:“人生最大的敌人不是别人,而是你自己,谁能够战胜自己,就能获得巨大的成功。”人生,在很多时候,不是被别人打败,也不是被敌人打败,而

是自己被自己打败。

战胜自己,走向成功,最关键的是要一点一点地放大自己的优点,源源不断地给予自己信心和勇气,给自己一个成功的理由,给自己成功的支点,在这个支点的支撑下,我们将一步步走向成功。

人生,要像大仲马那样,找到自己的优点,并一点一点地放大自己的优点,才能找到人生的自信,找到人生前进的动力,就能帮助自己走向成功。

立志,任何时候都不会晚

每次上课,在给学生讲理想志向的时候,很多学生都认为现在自己成绩很差,认为树立理想和立志已经为时已晚,没有必要。这是一种逃避现实的做法和消极的思想,亡羊补牢,为时未晚,关键是我们要做及时的补救措施,而不是放任自流。

“亡羊补牢,为时未晚”。过去已经成为历史,把握现在、掌控未来才是真理。立志,任何时候都不会晚,任何时候立志都还来得及。每个人错过了年少无知的童年时代,就要及时抓住青少年时代和以后的人生,弥补自己以往的过失,不让遗憾继续延伸。

很多中学生,在刚刚读初中的时候,看到自己成绩不好就认为自己没有希望了,于是选择放弃。于是,这些学生上课开始不认真听讲、做笔记、做作业,当然,更不会认真读书和听老师的话、父母的话,而是开始放任自己,吸烟、打牌、沉迷电子游戏,完全把自己读书的任务抛到九霄云外。甚至有的学会了社会一些流氓习气,不仅让父母担心,更是对自己不负责任。

人生,不要看以前,而要看现在和未来,未来的发展什么情况都有可能出现,唯一能够决定改变未来的发展方向的,就是现在的努力。

华罗庚,我国著名的数学家。但是,他在初一的时候,数学成绩不及格,后来在老师的指引下认识到自己的错误,立

志努力学习。他为了赶上数学这门弱项功课一有时间就研究课本,看数学方面的书籍,找一些很难的奥数题做,还借来同学的笔记抄,常常很刻苦学习到深夜。他在回忆这件事时说,“并不是我曾冒犯了我的老师,从而老师故意不给我及格,而是小时候太贪玩了,未好好学习,再加上试卷写的很潦草,所以怪不得老师的。”

立志改变的华罗庚,使他由不及格向优秀学生进行了华丽转身,并成为中国数学史上著名的数学家。根本的原因不在于华罗庚适时的认识了自己,找到了自己努力的方向,找到了自己人生的坐标,开始立志并朝着这个方向不断地前进,最后取得了成功。

童第周小时立志要进当时省内名望极高的宁波效实中学读书。经过努力,如愿以偿,成为三年级的插班生,可是他的成绩全班倒数第一。童第周却发誓要努力赶上去,于是勤奋努力,寻找一切可以利用的时间,甚至在深夜借厕所灯光读书,以至于被老师发现,但童第周说:“陈老师,我要抓紧时间把功课赶上去,我不要倒数第一名。”凭借这个认证态度,期末考试中,各科平均成绩都达到了70分,其中几何得了满分,引起了全校的轰动。到高三期末考试,他的总成绩名列全班第一。陈夏常校长无限感慨地说:“我当了多年校长,从来没有看到过进步这么快的学生!”努力就有希望,放弃一点希望都没有。

童第周为什么能够取得这样大的进步,以至于校长都感叹。最根本的原因就在于他树立远大志向,从而产生了巨大的动力。青少年立志,可以创造自己人生的辉煌和不平凡的业绩;老年人立志,同样可以创造人生的奇迹,甚至在某些领域达到一定的高度,不仅可以丰富自己的晚年时间,也给创造出优秀的艺术作品。

谢观妹,1920年出生,不识字,但心灵手巧的她自幼学得一门刺绣手艺。76岁的时候,看到孙女学画画,便萌发了用针线刺绣展现活灵活现的花鸟鱼虫。从此,她开始学习绘画,和孙女成了同学,也成了绘画班中年纪最大的学生。在学习中,她遇到了很多困难,总是虚心地问老师、问同学、问孙女,晚上回家还要孙女把笔记反复读给她听。她坚持勤能补拙,坚持每天至少要完成一幅习作,有时一天要画三四幅,几年如一日,从不间断练习。谢观妹76岁时开始学绘画,83岁时《大众文艺精品丛书》将她的四十幅作品结集出版为宝安卷,画册名叫《三连珠》,一时在宝安传为美谈,谢阿婆顿时成了家喻户晓、人人称奇的名人。

一个人立志,什么时候都不会晚,关键在于每个人愿不愿意努力奋斗,愿不愿意有追求人生的希望。如果没有上进的心,没有追求成功的愿望,即使在很年轻的时候,甚至在初中阶段读书的时候,就会放弃自己的奋斗、放弃自己的人生。一旦这个人愿意奋发图强,愿意有所作为,什么时候立志都不会晚。

2007年6月22日,剑桥授予金庸“荣誉博士”学位,但是,金庸并不甘心这个“荣誉博士”学位,而是需要一个货真价值的博士学位。几个月后,金庸正式申请攻读哲学博士学位时,校方好心者劝告当时已83岁高龄的金庸不用再读了,因为在剑桥“荣誉博士”享有比校长更高的地位。金庸的博士论文一写就是两年多,期间,他经常拿着草稿去找70多岁的导师麦大维讨论,力争把论文写得更加精彩。尽管金庸把论文写出了小说味,但导师麦大维认为金庸的研究是认真的,并指出“没有学者对此做过如此深入的研究”。