



周 帆 周诗思 著

# 点燃

# 生命的春天

—— 青少年自我素质教育



让生命的表情更丰富  
让人生的起步更精彩

倡导 **DIY** 式  
素质教育



清华大学出版社

# 点燃生命的春天

——青少年自我素质教育

周 帆 周诗思 著

清华大学出版社

北 京

## 内 容 简 介

重视青少年的心理素质培养,已越来越成为全社会的共识。现代中学生对于个性的自由发展充满渴望、充满热情,他们非常希望老师、家长能理解他们,尊重他们,给他们更大的自由空间,让他们自己决定自己。目前,我国教育的基本内容和发展方向都着眼于对学生素质的全面教育,但是一直以来,关于学生素质教育的图书,都是由教育专家来完成,都有“说教”之嫌。而本书阅读起来只会让人感觉在同一个亲切的长辈交谈。该书提出了许多在学习与生活中,中学生处理变化的办法,强调了“素质教育来自于自己的培养”这一观点。

本书可作为青少年的课外教材,也可以供老师和家长们参考。

版权所有,翻印必究。举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

本书防伪标签采用特殊防伪技术,用户可通过在图案表面涂抹清水,图案消失,水干后图案复现;或将表面膜揭下,放在白纸上用彩笔涂抹,图案在白纸上再现的方法识别真伪。

### 图书在版编目(CIP)数据

点燃生命的春天——青少年自我素质教育. 周帆, 周诗思著.

—北京:清华大学出版社, 2006.3

ISBN 7-302-12596-1

I. 点… II. ①周… ②周… III. 青少年-素质(心理学)-培养 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 014881 号

出 版 者:清华大学出版社 地 址:北京清华大学学研大厦

<http://www.tup.com.cn> 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 客 户 服 务:010-62776969

组稿编辑:边 煦

文稿编辑:赵玉琨

封面设计:王大龙

版式设计:崔俊利

印 装 者:清华大学印刷厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所

开 本:145×195 印张:7.875 字数:125 千字

版 次:2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-302-12596-1/G·701

印 数:1~5000

定 价:16.00 元



每个人都应该是优秀的，并且是有素质的。

素质并不像人的长相一样是天生的，而是一个人后天修炼而成的。

要提高素质，仅靠觉醒与顿悟是不够的，还必须要有规划。

家长不能再把教育孩子等闲看

知识  $\neq$  文化，文化  $\neq$  素质，素质  $\neq$  成绩和聪明

小学学知识，中学学方法，大学学思想

从心开始，人生旅程重要一步

•



## 作者简介

周帆，原名：周启宽，我国著名企业思想家、房地产专家、（城市）策划大师、营销专家、媒体专家、作家。2004年11月被中国策划年会暨首届诸葛亮策划奖授予“中国特级策划大师”荣誉称号。

出版图书三十余部、发表文学作品近百万字、新闻作品千余篇。先后担任五家大中型集团总裁，《南方日报南方楼市》首任主编（创始人）、《房地产导刊》首任执行总编辑、广东南方电视台“南方楼市电视杂志”首任主编、《消费生活周报》主编。现为中国房地产策划网、中国总裁网、海言创新顾问机构（广州）、周帆营销研究中心总裁。

联系方式：13302292977

E-mail: zf636@163.com

周诗思，女，15岁，祖籍江西省，现为江西省鹰潭市一中高二16班学生。

从小爱好写作，喜欢用心去观察周围的人和事，爱思考，乐于助人，勤奋向上。入学以来，成绩优秀，曾连续多年被评为三好学生，多次担任学习委员和课代表。

## 自序

每个人都应该是优秀的，并且是有素质的。

但是，事实并非如此。有报道说，中学生，包括大学生的综合素质普遍堪忧。

张三和李四两人坐在火车上，张三头顶上方的行李架上放着一口大箱子。乘务员对张三说：“这只箱子不能当作手提行李随身带，必须托运。”张三坚决不同意拿去托运，经过一番争吵之后，张三依然态度强硬。查票员来了也无结果。火车到了某车站，他们叫来了乘警。乘警对着张三吼道：“你必须立即把箱子拿去托运。”张三说：“不。”乘警大怒：“为什么不？”张三：“我为什么要拿去托运？”乘警：“因为箱子超重了。”张三：“因为箱子不是我的。”乘警等人全傻了：“那箱子是谁的？”“我朋友李四的，就是这一位。”“你为什么不早说？”“你没有问我呀！”乘警、乘务员、查票员一齐冲着李四怒吼：“你为什么不托运这个箱子。”李四说：“你们谁也没有对我讲过呀。”



## 自序

这是一则笑话，但却道出了人的素质问题。

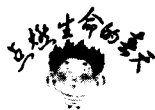
素质教育在近年来算是一个比较流行的词汇，同时也是个老生常谈的问题。素质教育的目的是培养学生自律、自助、自爱、自尊、自信、自立、自强、自主、自学的精神，是为了培养学生的主体意识与学习精神，从而达到完善人格的终极目标。

为什么素质教育常常被人挂在口边，却一直未见有多大起色呢？并且中学生犯罪事件频频发生，令人扼腕叹息。

以往所提倡的素质教育，几乎众口一词地将责任推到教师与家长的身上，认为素质教育完全是老师与家庭应担负的义务，似乎与学生自身没有一点“瓜葛”。这总让人有种“表错了情”的感觉，闹了上述乘警、乘务员和查票员一样笨拙的笑话，我想这恐怕也是素质教育成效不大的主要原因之一。

一位主管为了帮助一位长期保持稳定、但一直不愿晋升且无法突破的同事，煞费苦心却无法改变他。有一天主管换了一种方式，问他的同事：倘若你的独生子小学毕业时愿意继续留在原小学，而不愿升初中，理由是如果这样的话，他就可以一直保持名列前茅的优势，而免除不及格和落后他人





的顾虑。身为人父的你，会同意吗？他不假思索地答道：“当然不行，怎么可以为怕不及格和成绩单不好看而留级呢？上学的目的并不在成绩单，而在不断地学习与成长，考试与竞争的压力正是帮助学习与成长的最好方法。我绝对不会同意孩子留级，这样会害了孩子一辈子的。”主管在旁边不断地点头微笑，最后话题一转，提醒他说：“身教重于言传。你自己应该是勇于接受挑战、突破竞争的时候了，别再担心无法达成目标及在与同行竞争中落后。如此因噎废食，将使自己如同不愿升学的孩子，无形中遭到莫大的损失。”这位同仁听完，猛然顿悟：“是啊，我之前怎么就没有意识到这个问题呢！”之后接受忠告，以最快的速度晋升为高职级，如同脱胎换骨一般。

对于素质教育，如果不分清内、外因，或者说不抓住主要矛盾，而把精力放在次要矛盾上，是事倍功半。所谓教育，教育的人（老师和家长）是外因，而受教育的人（学生自己）才是内因；老师与家长属于次要矛盾，而学生自身才是主要矛盾。要真正搞好素质教育，只有从内因入手，否则“边鼓”敲得再响，也可能无济于事。





## 自序

正是基于以上考虑，笔者才萌生了写一本自我素质教育的书，意在让学生像上面故事中的“同事”一样“猛然顿悟”，自己充分认识到素质教育的重要意义，并掌握提升素质的基本知识与方法，然后再借助老师与家长的教育，效果或许会“立竿见影”。

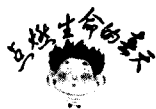
有些人将素质与知识、文化等同起来，这显然也是一种错误认识。

有知识的人就有文化吗？有文化的人就有素质吗？不一定。因为知识 $\neq$ 文化，文化 $\neq$ 素质。

我经常听到本科生或研究生学历的人嘴上蹦出粗话，这就是没有文化的表现。相反，那些生活在底层的农民，他们懂礼节、尊老爱幼、富有同情心、乐于助人、讲究公德……这就是有文化的表现之一，但是他们却没有读过书。

在行色匆匆的人群中，我们常常看到有人垂头丧气、怨天尤人、心灰意冷；有人遇到困难便却步不前，“绕道而行”；有人看见别人有难熟视无睹；有人缺乏自信，常常感觉很自卑；有人又自信过头，目空一切……所有这一切，都是素质不高造成的。





有这样一个故事，有一天，眼睛、鼻子及嘴在开会。大家都对眉毛表示抗议。眼睛说：“眉毛有什么用处？凭什么要在我们的上面？我眼睛可以看东西，我要是不看，连走路都不行了！”鼻子也不服气，道：“我鼻子可以嗅香和臭，感觉最灵敏，眉毛算什么？它怎么可以站在我们的上面？”听了这些话后，嘴也不服了，鼓起嘴巴说：“我在脸上是最重要的，因为我是最有用的！我不吃东西谁也活不了。我应该站在最上面。眉毛最没用，他应该站在最下面才对！”眼睛、鼻子及嘴都在互相争执，对眉毛发出愤愤的抗议。眉毛听后，心平气和地对他们说：“既然你们都以为自己最有用，那我就在你们的下面吧！”说着，眉毛便走到眼睛下，后到鼻子下，再到嘴下，结果大家都认为难看极了，只好决定让眉毛回到原处去，在那里看起来比较适合。

有许多学生，总是把自己看得很重要，而忽略了周边的人与事，这种“内向”性的表现，就是素质缺失的显著特征之一。这不能说老师及家长没有对学生进行教育，而是学生的自我觉醒与提升意识没有被唤醒。而这种唤醒，更多的应该依靠学生自身来完成。



## 自序

要提高素质，仅靠觉醒与顿悟是不够的，还必须要有规划。就像我们出门前总要有个目的地，想好做些什么，并且计划好该怎么做。如果要进行一个短期旅行，就先要详细计划，食宿、交通等都要事先安排妥当，方可玩得尽兴。对于三五天的旅游尚且要计划，那对于事关成长大事的素质提升，岂不更需要好好地计划吗？

这就好比画水彩画之前，必先构图一样。须用铅笔打草稿，再正式上水彩。提升自我素质也该先打好草稿，也就是规划，否则就会漫无边际，画不出理想的“水彩画”来。

在本书的附录部分，选录了我的女儿周诗思在初中和高一年级阶段写的部分作文，由于我长期没有与她生活在一起，平时也很少看到她写的作文。这次我让她把写的作文寄给我看看，一看我才发现，原来我女儿的作文写得不错，做父亲的我自然感到很欣慰，所以便选录了几篇进来。这些作文我基本上没有做任何修改，只有对个别地方的用词稍做了些润色。从我女儿的作文中，可以看出当代中学生的素质缩影。其实当代中学生的思维方式、对问题的认识程度，远远高于我的预估。这些作文虽然算不上很有质量，但对于同龄的中



学生来说，还是有许多值得借鉴的地方。

闲话至此，是为序。

周 帆

2005 年 07 月 21 日于广州

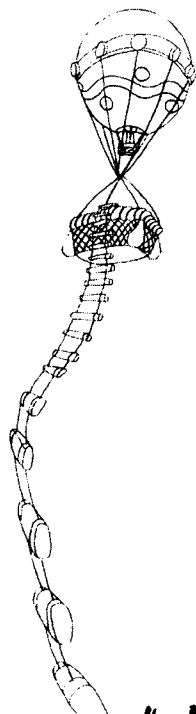


# 目 录

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>1 素质是天生的吗? .....</b>    | <b>1</b>  |
| 给素质下一个简单的定义 .....          | 2         |
| 素质来自于自己的培养 .....           | 2         |
| 素质就是花朵.....                | 3         |
| 培养好的素质并不难 .....            | 4         |
| <b>2 素质等于学识和聪明吗? .....</b> | <b>6</b>  |
| 素质不等于成绩和聪明 .....           | 6         |
| 每个人都可以培养高素质吗? .....        | 6         |
| 如何提高素质? .....              | 7         |
| 具备了高素质有什么好处? .....         | 11        |
| <b>3 学习：以阅读的方式看电影.....</b> | <b>15</b> |
| 为什么要学习? .....              | 15        |
| 学习就是听老师讲吗? .....           | 18        |



## 目 录



|                        |           |
|------------------------|-----------|
| 学习能提高能力吗? .....        | 20        |
| 学习有什么作用? .....         | 21        |
| 学什么? 如何确立学习方向? .....   | 22        |
| 什么是文盲? .....           | 24        |
| 什么是方法? .....           | 25        |
| 如何提高学习效果? .....        | 28        |
| 努力了但学不好怎么办? .....      | 33        |
| 检验你的所学.....            | 34        |
| 上课老开小差怎么办? .....       | 35        |
| 偏科严重怎么处理? .....        | 37        |
| 如何阅读课外书? .....         | 39        |
| 英语可以学好吗? .....         | 42        |
| 学习英语的方法 .....          | 42        |
| 必须认识清楚的一个基本问题 .....    | 49        |
| <b>4 更新: 删除障碍.....</b> | <b>53</b> |
| 什么是更新? 为什么要更新? .....   | 53        |
| 更新应该靠谁来完成? .....       | 53        |



|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 最重要的更新是什么? .....              | 54        |
| 知识会陈旧吗? .....                 | 54        |
| 思想会老吗? .....                  | 55        |
| 更新思想.....                     | 58        |
| 行为会笨拙吗? .....                 | 59        |
| 更新行为.....                     | 59        |
| 更新方法.....                     | 63        |
| 更新态度.....                     | 65        |
| 更新情绪: 情绪会惹祸 .....             | 72        |
| 更新思维.....                     | 79        |
| <b>5 纠正 (瘦贴), 第一次就做对.....</b> | <b>84</b> |
| 什么是纠正? .....                  | 84        |
| 可以有错误吗? .....                 | 84        |
| 只准错一次.....                    | 85        |
| 第一次就做对.....                   | 86        |
| 所有的错误都可以纠正吗? .....            | 88        |
| 纠正的方法与技巧 .....                | 90        |



## 目 录

### 6 让生命内容丰富.....93

说：在想说的前提下，要敢说、巧说 ..... 93

写：为思想画像 ..... 101

干：让生命动起来 ..... 108

### 7 在时间中磨练习惯 ..... 116

时间：生命量化的指标 ..... 116

习惯：个性的外衣 ..... 118

### 8 创造第二天性..... 124

聪明与智慧..... 124

怎样令自己变聪明：创造第二天性 ..... 126

聪明由认识开始 ..... 128

恭喜自己，为自己鼓掌 ..... 130

### 9 成功，就像画圈一样简单，但又困难 ..... 133

关系：朋友就是财富 ..... 133

成功：坚持每天“会见”自己 ..... 145

成功公式..... 159





|              |     |
|--------------|-----|
| 阅读鬼作家选 ..... | 169 |
| 附录 .....     | 191 |
| 一句话问答 .....  | 191 |
| 书信节选 .....   | 210 |
| 后论 .....     | 235 |