

学习篇

励志篇

德行篇

发展篇

健康篇

综合素质篇

生涯规划指导篇

成长的源泉

——高中生成长指导

齐炘 赵田峰 著



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

教·育·出·版·中·心

成长的源泉——高中生成长指导

齐 炘 赵田峰 著

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

教·育·出·版·中·心

图书在版编目 (CIP) 数据

成长的源泉：高中生长成指导/齐妍，赵田峰著.
—北京：中国石化出版社，2009
ISBN 978 - 7 - 5114 - 0045 - 1

I. 成… II. ①齐…②赵… III. 高中 - 学生生活
IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 131701 号

未经本社书面授权，本书任何部分不得被复制、
抄袭，或者以任何形式或任何方式传播。版权所有，
侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址：北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编：100011 电话：(010)84271850

读者服务部电话：(010)84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com.cn

北京宏伟双华印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

850 × 1168 毫米 32 开本 8.125 印张 206 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价：18.00 元

前 言

一位同事的孩子 2008 年考入一所省重点高中,但入学不久,就出现了问题。原来,这位同学从小就十分喜欢动手动脑,到初中时已经有好几项发明成果,然而,来到高中后,发现自己的学习方式与学校格格不入。学校把时间安排得满满当当的,老师把课堂挤占得严严实实的,根本不可能给他这个爱思考、善动手的学生留出任何自主空间。于是,他成了老师眼中的另类学生,不走正道。他对学校也产生了厌倦心理,对老师产生了反感情绪。我的同事也很无奈,这样下去,不但孩子考不上好大学,可贵的创造力也要被扼杀掉。是做一名“好”学生,还是保持优秀的品质?同事和孩子陷入了两难选择。

事实上,在高中阶段,大部分学生都面临着这样那样的问题,需要做出判断和选择。许多学生会在痛苦、无奈和迷茫中追问:我是老师眼中的“差生”;我家经济条件很差,我很自卑;我不会学习;我不会和同学交往;我缺乏自信;我心里老惦记着喜欢的异性;父母根本就不能理解我等等,我该怎么办?一方面,学生的个性、自主意识、创新思维以及其他素质在应试教育中一点点被消磨;另一方面,处于心智发育顶峰的学生又有强烈的成长内需,高中片面的教育教学和学生全面发展的内在需求形成了强烈的矛盾冲突。在这对矛盾中,应试教育根深蒂固,素质教育步履维艰,许多学生往往在不知不觉中,或者痛苦挣扎

中糊里糊涂度过中学时代,丧失了生命中最美好的东西,实在可惜!

为了帮助高中生顺利、高效走过高中时代,获得可持续发展的素质,我们特地编写了此书。但愿通过它,高中生朋友能够学会认识自我,规划自我,完善自我,发展自我,最终成为一个德才兼备的人。

最后,我们把香港富邦航运公司董事长陈志新先生给青年学生的一句箴言送给同学们:“皇天不负有心人,只要你勤奋努力,有追求,有精神,肯吃苦,讲诚信,就会有小成就;事业有起有落,我们永远要做好心理准备,但是不要计较太多,年轻时赚钱是次要的,关键是赚取未来,这样才能成功。”

作者

目 录

第一章 学习篇

- 一、适应新环境，把握新起点 (3)
- 二、学会学习 (7)
- 三、开发兴趣，奠定终生 (13)
- 四、写给“差生”朋友 (19)
- 五、写给成绩优等生 (22)
- 六、培养创新意识和创新能力 (26)

第二章 励志篇

- 一、我贫穷，我志高 (35)
- 二、去经受挫折 (41)
- 三、培养独立自主、自强不息的品格 (47)
- 四、学会忍耐、包容 (55)
- 五、发现并改正自己的缺点 (59)
- 六、培养自己的责任感 (64)
- 七、诚信是金 (68)
- 八、学会节俭，不浪费、不攀比 (71)

第三章 德行篇

- 一、爱国如爱家 (79)
- 二、中华民族是我们的根 (84)

三、培养自己的德行	(89)
四、提高法纪素养	(94)
五、性的红牌警告	(99)
六、感恩父母	(105)
七、学会处理与父母之间的分歧	(110)
八、学会处理和老师之间的矛盾	(114)

第四章 发展篇

一、树立远大理想	(121)
二、与时俱进,做时代先锋	(125)
三、张扬你的个性	(131)
四、积极参加业余活动	(135)
五、网络是把双刃剑	(140)
六、正确对待自己的前途	(146)
七、学会劳动	(150)
八、树立环保意识	(155)

第五章 健康篇

一、关注自己的心理	(163)
二、珍爱生命	(167)
三、远离毒品和艾滋病	(173)
四、投资健康而不是透支健康	(181)
五、救人而不舍己	(186)
六、养成良好的生活习惯	(191)

第六章 综合素质篇

一、学会交往	(199)
二、学会竞争	(205)

三、学会生活	(210)
四、注重实验和实践	(214)
五、培养自我意识	(220)
六、学会团结协作	(225)
七、正确对待爱情	(230)

第七章 生涯规划指导篇

一、准备进入社会	(239)
二、未来十大热门专业	(243)
三、高中生就业谨防八大“陷阱”	(243)
四、高中生四招克服择业难	(245)
五、自荐信的写法	(246)
六、对高中生的 70 条忠告	(248)

第一章

学

习

篇



一、适应新环境，把握新起点



- ★班廷：人生最大的快乐不在乎占有有什么，而在于追求什么的过程。
- ★左拉：生活的意义在于无穷地探索尚未知道的东西，在于不断地增加更多的东西。
- ★高尔基：让一生都在追求中度过吧，那么在这一生里必定会有许许多多顶顶美好的时刻。
- ★卡莱尔：为一生工作而进行探索的人是幸福的，因为他无需再探索其他幸福了。
- ★格言：好的开端就是成功的一半。

今天，我们终于踏进了高中的门槛，告别了美好的童年时光，告别了懵懂的少年时代！看着一天一天苍老的父母为我们拿着行李，看着一天一天逐渐驼背的父母从内衣里小心翼翼地掏出用血汗换来的带着体温的学费，我们的心情复杂极了。猛然间，我们发现自己长大许多，心里暗下决心：爸爸妈妈，我已经不是小孩了，我一定会在新的起跑线上奋力拼搏，努力学习，取得好的成绩，去报答您的养育之恩！我一定不会让您失望的！

下决心是一个方面，更重要是在接下来的学习生活中能够始终如一地和困难做斗争，和自己做斗争，不断地克服缺点，战胜自己，完善自我，在拼搏中增强自己的抗挫折能力。

我们首先遇到的，可能是生活上的问题。由于我们中的大多数是独生子女，得到的是来自父母长辈铺天盖地式的爱。仔细回想一下，在以往十几年的生活中，我们中有多少人洗过自己的衣服？有多少人在家经常帮助父母刷碗洗筷子？有多少人在家叠过被子、整理过床铺？而现在，我们要面对的则是全新的、独立的

生活，要自己买饭，洗碗洗筷子，洗衣服；过去在家里有父母不断催促睡觉、起床，现在却要完全自己去安排时间。这一切我们都要像理发员学理发——从头开始。因此，我们要学会给自己的心理断奶，从心理上树立一个自理自立观念，把学会生活当作自己到高中的重要一课。2005年12月《兰州晚报》刊登了一篇文章，一位朱女士在临近元旦之际收到了在北京上大学的儿子的一个大包裹。同事十分羡慕，都说朱女士好福气，夸儿子懂事，还知道给父母买礼物。朱女士苦笑道：哪是什么礼物呀，是一包需要清洗的脏衣服。自从去年儿子到北京上大学之后，每月都要把穿脏的衣服打包寄到家里，让妈妈给洗干净了再寄回去。妈妈对儿子低下的生活能力感到非常难过，悔恨自己当初不该对儿子的生活过分包揽，以致造成今天这种局面。实际上，生活能力的缺失和学习成绩不好同样是能力低下的一种表现，甚至有过之而无不及。它会给自己带来诸多不便，甚至产生心理问题。我们应该逐渐提高各种基本的生活能力，不要再有继续依靠父母的指望和念头了，如果再想让父母关照自己的生活，我们应该感到是一种耻辱。

第二个问题，就是最令我们头疼的学习问题。初中时，可能我们的学习成绩十分优秀，由此深得老师的宠爱，深得班主任的重视。现在到了高中，面临的是新学校、新班级、新同学和新老师。在学习上，你会突然发现，原来山外有山，人外有人。自己不再那么突出、那么拔尖、那么显眼，会觉得头上的光环一下子不见了。于是一些同学开始感到失落，有的甚至开始怀疑起自己。还有一些在初中时成绩就一般或者较差的同学，本来就对自己没有足够的信心，结果在新一轮的学习竞争中，感到力不从心，从而渐渐失去了信心，常常处于矛盾和痛苦之中。

还有一个问题就是交往问题。在以往的学习中，我们大多数人都是吃住在家。来到高中以后，大多数同学要寄宿，学习、吃住、活动都在校园里。在新的环境里我们需要建立新的友谊和生活圈，又需要相互了解熟悉，而以往的好朋友以及玩伴已各奔东

西，所以学会交往就成了我们生活中十分重要的一课。有的同学不会交往，不懂得交往技巧和知识，经常处于孤独、无助和苦恼之中。



李伟 2004 年以优异的成绩考上了一所重点高中，踌躇满志的他在开学之前就憧憬着美好的未来。在初中一年级的時候，他的学习并不好，然而经过两年的努力，他终于考上了理想的高中。这次到了高中，他心中暗暗发誓，一定好好努力，从第一天起，一定踏踏实实地学好每一节、每一门课。然而高中的第一周就给了他当头一棒。原因是军训后感冒了，由于当时来不及找老师请假，他就委托了一位同学代请，而这位同学也在匆忙回家中忘了此事。等到他病还没好就急急忙忙回校上课时，一系列的不快发生了。老师责问李伟为什么军训结束后没有按时返校，竟然开学第一天就违反纪律。李伟极力辩护，并找来同学作证。怎奈越发引起老师的反感，本来座位是按照成绩由前到后排的，鉴于李伟在开学之初就违反纪律，老师把入班成绩第九的他排在了最后一排。李伟内心委屈极了，但自尊心极强的他发誓要靠自己的努力证明自己的实力。然而由于在后排听不太清楚老师讲课，也看不清黑板上的字。对照在初中时那种如鱼得水的学习环境，倍受老师宠爱的学习氛围，李伟窝火极了，心里烦躁不安，越是想学越学不进去。后来发展到失眠、神经衰弱，一看到别人能安心学习便心如刀绞……最后不得不请假治疗。幸亏李伟平时为人憨厚，和同学相处甚好，关键时刻同学们给予了他极大的帮助。一方面帮助李伟看病，给他以心理安抚，另一方面向班主任反映了他的情况。老师十分后悔，积极采取补救措施，在心理上帮助李伟走出阴影。李伟也为老师的真情所动，经过一段时间的矫正之后，逐渐恢复了正常。2007 年李伟顺利地考上了一所重点大学。

总之，来到高中，在这个相对独立的学习环境中，我们会遇到包括生活、学习、交往等来自各方面的问题和苦恼，那么，我们该怎样面对和解决这些问题，怎样迅速地适应新的环境呢？

建议与行动一： 树立独立意识。升入高中，就意味着我们正在进入成年，成年意味着长大，而长大就意味着责任。在以往的十几年里，父母为我们的成长和学习付出了无数心血，随着父母一天天变老，家庭的重担就要慢慢地落到我们肩上。我们该拿什么去报答父母呢？首先要学会独立生活，学会照顾自己，能够正确处理和解决生活中遇到的苦难，不要逃避生活。应该意识到依赖父母、要求他们的照顾已不再是原谅自己的借口和向别人炫耀的资本，而是自己能力低下、缺乏自立精神的表现。

建议与行动二： 找班主任和科任老师交流沟通，求得指导帮助。高中阶段的学习和生活在许多方面和初中的学习生活大相径庭。在新的环境中我们可能会遇到许多不适应的地方，这是十分正常的现象。所以我们在遇到困难和不适应的情况时不要逃避，而要积极寻求解决问题的方法和途径。找班主任或科任老师是最好的选择。因为在一般情况下，班主任和老师都要伴你走过以后的三年学习生活，同时他们对高中生的生活和学习认识深刻且全面。所以我们要把班主任当作父母或知心朋友，遇到不适应的地方要及时向班主任老师求助。他们的几句话可能就能为你指点迷津，让你茅塞顿开。

建议与行动三： 和同学多交流。在新的环境里，我们或多或少都会遇到这样那样的问题，所以同学之间要学会主动交流，相互探讨，寻求解决问题的方法。这样既增强了我们解决问题的能力，又增进了彼此之间和谐合作关系和亲密的友谊。

.....

反思一：来到高中以后，你觉得和初中生活有哪些不一样的地方？在哪些地方感到不适应？

反思二：为什么自己会出现不适应的情况？

反思三：经过一段时间的调整，哪些方面有了进步？下一步该朝哪个方向改进？

二

学会学习



- ★罗杰斯：人的潜能是无比优秀的，后天的教育就是创造一种适宜的环境和条件，使之得以实现。
- ★苏霍姆林斯基：任何时候都不要停止脑力劳动，一天也不要停，每天都不要丢开书本，每天都要用知识珍品来丰富自己。
- ★杰弗逊(美国总统)：我不缅怀过去的历史，而致力于未来的梦想。
- ★车尔尼雪夫斯基：知识不多就是愚昧；不习惯思维，就是粗鲁或愚笨；没有高尚的情操，就是卑俗。

当今世界，知识更新和转化的速度日益加快，人类社会在工业革命后的近 200 年间，第一个百年中知识总量大约是 50 年翻一番，而在 20 世纪 60 年代以后，人类知识以指数方式增加，最近 30 年人类新增加知识的数量已超过过去 2000 年人类所积累知识的总和。国家、企业乃至个人的发展，愈来愈依赖于知识和科技。在这个以知识经济为代表的社会里，学习必然存在和贯穿于人的一生中。

学习重要，学会学习更重要。在小学和初中阶段的学习中，由于所学知识难度较小，大多数同学靠死板的、重复的记忆就可以掌握，并在各种考试取得好成绩。到了高中，知识量猛增，难度也剧增，单靠死搬硬套的重复记忆已经不能适应新的情况了。所以要想学习好，获得真正的知识，就必须先学会学习。有了科学的学习方法，才可能得到事半功倍的效果，才可能很好地驾驭

知识，拓展能力，最终内化为创新品质。

学会学习是未来最具价值的能力。未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。学会怎样学习，比学习什么更重要。学会学习，是学习方法论意义上的说法。当明确了要学什么以后，怎样学就成了一个关键的问题。它包括了学习态度、学习方法、学习习惯、学习思维、学习意识等问题。

学习态度。学习态度是指学习心态问题，即以怎样的心态对待学习。会学习首先要有“爱”学习的心态，要培养与树立“爱”学习的思想，变“要我学”为“我要学”，变学习的自为、自然状态为自在、自觉状态，变被动地学为主动地学。

学习习惯。学习习惯是一种比较稳定的学习行为。好的学习习惯包括：课前预习、认真听讲、课后复习、认真完成作业、安静自习、不断总结平时经验。良好学习习惯指的是不用任何人的督促、监督、不需任何外在力量的约束的一种自在、自觉并能持之以恒的甚至终其一生都能维持下去的学习行为。一种良好的学习习惯能够坚持下去，是足以让人终身受用的。判断一种学习习惯好与不好的标准，主要看这种学习行为对个人获得知识、技能以及智力发展价值的大小。即这种学习行为给个人带来的学习效果。通过这种或那种学习行为是否获得所期望获得的知识、信息、学问和技能等，并且是否能把所获得的东西转化为能力，这种能力的应用是否产生预期的效应。

学习意识和学习思维。学习意识与学习思维主要指的是学习观念问题。我国学生传统的学习观念是根深蒂固的，即老师教我怎么我就学什么，书本怎样说我就怎样学。具体表现是过分依赖教师和书本，按课堂和书本的要求亦步亦趋；满足于课堂和书本本身的内容，被动地、按部就班地接受知识，而不能主动地把课堂和书本以外的相关知识加以联系与整合。因此容易形成死读书、读死书、学不活也教不活的呆板、沉闷的学习氛围。长此以往，惟书为上、惟师为上的学习意识，自然会形成一个基本固定

的思维定势，其结果也必然是窒息和抑制了自己的头脑，丧失了独立思维的空间，严重缺乏主动求知、主动探索精神。可以说，学会学习很关键的一点，就是必须克服旧教育体制所形成的种种弊端。就我们本身而言，应该自我觉醒、自我转变、自我调节和自我适应，转变学习观念，树立适应时代的学习意识，培养独立思维、主动学习的能力和习惯。知识经济和信息时代，更要求我们具备高度创新意识和创新能力，包括学习的创新、思维的创新。尊师不惟师，读书不惟书，变被动地学为主动地学、能动地学、创造性地学。

学习方法。一个人即使有着良好的学习态度，如果学不得法、学不得要领，往往只会收到“事倍功半”的效果。“学会学习”更多地是从学习方法的意义上说的，即有一个“善学”与“不善学”的问题。所谓“不善学，虽勤而功半”；“善学者，师逸而功倍”。善于学习、学习得法与不善于学习、学不得法会导致两种不同的学习效果。虽然学习方法可以因人而异，但能收到好的学习效果的学习方法都有基本的共同点，即勤、思、巧、究。

勤——指勤读、勤看、勤听、勤问，读书之乐无窍门，不在聪明在于勤。著名的数学家华罗庚曾说：天才在于积累，聪明在于勤奋。我国著名的麻类纤维专家酆云鹤，出身贫苦，16岁才开始上学。她虽入学较晚，但由于勤奋好学，为了报考高等学校，她让同学把自己反锁在堆杂物的仓库里，说：“你们就当我是坐了监狱，把饭给我从窗口递进来，不把功课复习好，我就不出去！”后来她终于考取留学生，到美国俄亥俄州大学学习，成为这所大学的第一个女化学博士。

思——指思考、思虑，孔子说：学而不思则罔，思而不学则殆。意思是说一个人如果只学习而不思考，那么他总会是迷惑不解，只思考而不学习，他就是懒惰了。学问之事，欲精其要必须多思、多虑，惟此方能深得要领。切忌浮于皮毛，只知其然而不知其所以然。在日常的学习中会经常遇到这样的情况，自己十分