

一些常识；学会品味，便是享受；
学德、学力、学法；
非志无以成学；做好一件事的智慧；
困知勉行真功夫；性格即命运；
河那边的风景；强者求己；
靠什么健康成长；命运的建筑师是自己；
静能生慧学业进；勤勉乃幸运之母；
举头三尺有神明；坐尽光生；
子欲养而亲不待；成就的种子；
做自己的主人；制心一处无事不成；
由《金融海啸》说开去；
且耐清寂我读书；解放自己，完成自己；
心轻者处处是天堂；不可等闲视之；
美是一种限度；正视是一种无畏；
克服与超越；多念则神散；
天道酬勤劳 天道酬勤思；
秘诀，就这么简单；
用努力来平衡成功的喜悦；
完善应考技能，考出理想成绩；
学会反思；谁偷了我的时间；
编撰一本自己的百科全书；智力的基础；
凡事预则立，不预则废；善思以解疑；
心平常，自非凡；
应该早些明白并记住的语录；
行百里者半九十；一事能狂便少年。

师友如是说

——高分背后是什么

黄训堂 邹隆花



中山大学出版社

师友如是说

——高分背后是什么

黄训堂 邹隆花 管

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

师友如是说：高分背后是什么/黄训堂，邹隆花著.—广州：中山大学出版社，
2009.8

ISBN 978-7-306-03439-7

I. 师… II. ①黄… ②邹… III. ①中学生—学习方法—高中②高等学校—入学
考试—经验 IV. G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第148416号

出 版 人：叶侨健

策划编辑：王 睿

责任编辑：王 睿

责任校对：曾育林

封面设计：关浩强

责任技编：何雅涛

出版发行：中山大学出版社

编辑部电话：(020) 84111996, 84113349

发行部电话：(020) 84111998, 84111981, 84111160

地 址：广州市新港西路135号

邮 编：510275

网 址：<http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者：广州市新光明印刷有限公司

规 格：787mm×1096mm 1/16 14.5印张 190千字

版次印次：2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

印 数：1-3500册

定 价：25.80元

如发现本书因印装质量影响阅读，请与出版社发行部联系调换。

一些常识

——代自序

“一时劝人以言，百世劝人以书”，未能免俗，也是为师者的本分，所以就想写一本似书的小册子给同学们看看，算是劝人吧。同学们的未来我无法预知，但我想帮助同学们完善走向未来的过程，更希望这本薄书能给同学们的未来锦上添花。

这本小册子缘起于给自己孩子写的家书。当时女儿读高一，孩子大了，交流方式我就想改一改，觉得以文字的方式更正式些，也更有力量，于是就想学傅雷先生那样给女儿写起家书来。谈及教导的契机，除了跟女儿在茶余饭后聊上几句，就是在夜深人静时给她写封家书放在她的书桌上。后来，女儿以高分考取了她理想的国际知名大学。朋友们问我教子“秘诀”时，无意中聊到了写家书一事，他们对此很感兴趣，要了我的一些家书看，觉得很受启发，并极力怂恿我编辑出版。于是，我将写给女儿的家书改换成与我的学生的谈话，联系出版社，得到了支持，于是就有了这点东西。

人生既复杂又简单。说简单，就是做好人生各阶段该做的

事。在学生阶段，当然要修炼人品，把书读好，考试拿高分。有些人认为外国学生不在乎考试分数，这是误解，外国人同样注重学生的学习成绩，读大学也追求名校。美国前总统克林顿，被称为美国历史上智商最高的总统，从档案材料来看，克林顿从小学到大学毕业一直是学校的前三名，各种各样的奖学金、优秀学生的评选次次榜上有名。前总统小布什就因说话“漏风”常受诟病，估计他读书的时候语言课不怎么样。俄罗斯前总统叶利钦，他在自传中就说自己的学习成绩一直十分优秀，从小学到中学只有一次考试有一门功课没拿到5分（俄罗斯的考试成绩实行5分制，拿5分即为满分）。叶利钦后来在教育成绩优秀的孙子时这样说：“只要不是5分就不能算是好成绩。”英国前首相撒切尔夫人在校期间，也是个品学兼优的学生，最后还获得了高学历。还有著名的比尔·盖茨，他的出名一是因为他是世界首富，再就是他从哈佛大学退学了。但是别忘了，盖茨是以优异的成绩考进哈佛大学的。在此不一一列举了，只是想说，做学生就要认真读书学习，培养好品质，争取有个好成绩，这是天经地义的，中外亦然。

同学们都希望把书读好，都希望有个好成绩。可是，许多同学又太急太贪了，总想凭着什么灵丹妙药式的方法一下子解决问题，这是舍本逐末。时下商业规则大行其道，这本没有什么错；但教育的精神是“通达人性，化育人心”，这精神靠商业的包装与运作是无法实现的。希望简单地解决问题的想法，从人性的追求最大化的角度看，并不奇怪。但综观古今中外的人和事，冥冥中总有一种东西在起着平衡的作用：天道酬德、天道酬勤、天道酬俭、天道酬思……总之，成就背后一定有相通的因素，这是常识。如果相反，那么一定是这个社会出了问题，自然也好，社会也好，也不知道会成为什么样子。

青年学生相信这世界有无限的可能，这是人类社会进步的宝贵动力。但是，可能性转变为现实性是有条件的，而这个条件，从我们自身来讲，就是诸如志向、主动、勤奋、持之以恒、

沉静、信心、热情和孝亲等要素，这还是常识。我以为，做什么事，做到最后都是做人的问题。当然不是那种掩面待人、八面玲珑、见风使舵地做人，而是依照上述要素那样有品德、有品位、有品行、有品格地做人。这些要素就是所有成就背后的东西，在校读书学习也不例外。

人们常常为他人的精彩而喝彩，为他人的成就而感动，进而会不自觉地想把那些精彩和成就转移到自己的身上来。但是，“台上三分钟，台下十年功”，只要同学们真正认识到精彩、成功、辉煌背后的东西并一以贯之地践行，你也能获得掌声、喝彩、鲜花，也能获得实现梦想时的内心满足。

著名学者陈之藩回忆说，在青年时，胡适先生给了他一张400美元的支票，资助他到美国留学。陈之藩后来有了钱马上就还给胡适先生，还写了一封信致谢。胡适先生接到信后给陈之藩写了回信：“之藩兄，谢谢你的来信和支票，其实你不应该这样急于还此400美元。我借出的钱，从来不盼望收回，因为我知道我借出的钱总是‘一本万利’，永远有利息在人间的。”

目 录

一些常识

——代自序 /I

学会品味，便是享受

——致高一新生 /1

学德、学力、学法

——谈“三位一体”的学习观 /4

非志无以成学

——谈立志、斗志和志气 /12

做好一件事的智慧

——谈简化而高效的学习生活 /17

困知勉行真功夫

——谈学习的坚持 /23

性格即命运

——谈学习的非智力因素 /26

河那边的风景

——谈学习的热情 /30

强者求己，命自我立

——谈主动 /34

靠什么健康成长

——谈对父母的理解与认同 /40

命运的建筑师是自己

——谈克己修身的自治 /43

静能生慧学业进

——谈学习的沉静 /49

勤勉乃幸运之母

——谈学习的勤奋和恒心 /52

举头三尺有神明

——谈敬畏 /56

尘尽光生

——谈改过 /62

子欲养而亲不待

——谈孝亲 /69

成就的种子

——谈自信 /75

做自己的主人

——谈学习习惯的培养 /80

制心一处，无事不成

——谈注意力的重要性及其培养 /83

由“金融海啸”说起

——谈积极品质 /87

且耐清寂我读书

——谈读书（一） /93

- 且耐清寂我读书
——谈读书（二） /98
- 解放自己，完成自己
——谈人的潜能发挥 /104
- 心轻者处处是天堂
——谈幸福 /107
- 不可等闲视之
——谈交朋结友 /112
- 美是一种限度
——与女同学谈人生美 /118
- 正视是一种无畏
——谈学习的压力及化解 /128
- 克服与超越
——谈行为改变与矫正 /132
- “ $1 + 1 > 2$ ”
——谈学习的交流与合作 /137
- 多念则神散
——谈如何上好一节课 /144
- 天道酬勤劳，天道酬勤思
——谈有效训练 /149
- 不自欺，进步的关键
——谈自我管理 /154
- 秘诀，就这么简单
——谈学习自我管理的日程安排 /158
- 用努力来平衡成功的喜悦
——谈成功的要素 /161
- 完善应考技能，考出理想成绩
——谈如何应考 /165

学会反思

——兼谈考试分析 /170

谁偷了我的时间

——谈学习的时间管理 /173

编撰一本自己的百科辞典

——谈课堂笔记 /177

智力的基础

——谈记忆力及其培养 /182

凡事预则立，不预则废

——谈学习的计划 /188

善思以解疑

——谈如何获得读书学习的理解力 /193

心平常，自非凡

——谈高考的科学备考和科学应考 /197

应该早些明白并记住的语录

——谈一些读书学习的常识 /202

行百里者半九十

——谈高考前100天该怎么办 /208

一事能狂便少年

——谈应考的心胸及其他 /211

主要参考书目 /215

告人以正

——代后记 /217

学会品味，便是享受

——致高一新生

升入高中了，同学们的心情可能是既欣喜、兴奋又担忧、害怕的，因为我们开始了新的征程。

在给高一新生上第一课时，我会提这样一个问题：“请同学们看看你们教材的封面，与过去初中、小学相比，最大的不同是什么？”

最大的不同是什么呢？可能有很多解释。我以为，最大的不同就是“高中”二字。高中者，高级中学也。这意味着从此开始，我们将要学习更高级的知识，培养更高级的能力，形成更高级的思维品质。同学们可能已经感觉到了，不管是教材，还是在老师的教学话语中，所见所闻的经常是一些抽象的概念，高深的原理；还有更多的问题需要同学们自己去独立解决……所以，从这个意义上看，进入高中才是真正的开始学习。

有人把从初三升入高一的阶段称为“学习的变更时期”，因为这一阶段，无论是学习的内容、方法，还是老师的教学形式，乃至同学们的身心都发生了明显的变化。高一新生如果调适不好，很容易产生消极、焦虑等心理，从而影响高中学习和生活。这时，不管是老师、家长、学生都有必要共同努力，使高中新的学习完成两个转变，即从“要我学”到“我要学”的转变和从“学会”到“会学”的转变。现在刚刚进入高中的学习和生活，出现一些不适应是很正常的，用不着大惊小怪，因为即使是经验丰富、心理素质特别好的人，在意想不到的变故面前，也都会产生紧张情绪。重要的是如何面对、如何处理这些新变化。

我认为，有以下几点必须明确：

第一，读好书是自己的责任。同学们从懵懂孩童进入风华少年，走进了人生最重要的成长阶段，明确建立责任意识，消除依

赖心理，学会有计划地安排自己的学习和日常生活，应该是最要紧的。

第二，有一份平常心。不要把自己看得太重要，不要放大自己在别人心目中的形象；否则，当现实与期望有差距时你就会产生莫名的失落、焦虑。其实，你是一个很普通的人，就像大海里的一滴水，或许，别人根本就没有在乎你。不少同学在初中时各方面都很优秀，进入高中后，却发现“强中自有强中手，一山更比一山高”，尤其是经过几次考试后，这种感觉会更明显。不过，不要过于看重自己现在不太如意的表现，摆正心态，否则，会形成不必要的压力。今天不如意的表现不等于你的未来，更不是终端结果。既要抓住现在的每一天，又要把眼光放远一点，给自己一个达成目标的时间和空间。而要做好这一切，来不得急躁，尤其需要静得下心来，“欲速则不达”嘛！

第三，学知识先要学方法。高中阶段打好学习方法和技巧的基础或许比获取知识更为重要。当然，这种方法不是那种急于解决某道数学题的方法，而是如梁启超先生特别强调学习“以通方知类为宗”和陈献章先生强调“学问贵乎自得”那样的方法。也就是说，读书学习最要紧的是“专心得要”。比如，有的同学，一旦老师布置了作业，就急于完成，连下课的时间都不放过，这并不是科学的学习方法，在做作业之前，先把所学的内容复习一遍，理清思路再动笔就会有更好的效果；有的同学，做作业往往只注意题目做得是否正确而忽视了速度；等等。事实上，练习或考试水平的提升涉及三个方面，即速度、灵敏度和准确度。还有，及时有选择地对某些学科加以归纳，在脑子里“放放电影”，也是一种不错的提高学习水平的方法。要说方法，作为高中生，首要的就是对问题学会思考，对疑难问题学会质疑、追问和独立地探寻结果。

第四，富有激情地学习。克服课堂麻木现象：上好每一节课，是学生在校读书学习的首要方法。上课要集中注意力，千万不可“身在曹营心在汉”。学会记课堂笔记，既包括老师板书的、书中

现成的这些有形符号的笔记，也包括老师讲课时的阐释语言这些无形符号的笔记。理性地看待考分：高分是对某个学习阶段的一种评价，低分更是学习提升的宝贵资源。保持中学生的单纯：单纯是一种优秀的学习品质，也是富有激情地学习的源泉，应该珍惜和保持。

第五，以认同与反思相结合的思想指导自己的行动。一个“优势个体”往往是最善于吸收的人，同时，也是最勇于反思的人。关键是克服思维定式，既要充分相信自己，又要勇于否定自己。我很喜欢这样一句话，“可怜之人，必有可恨之处”。有的同学谈到自己学习成绩不理想时总是说自己基础差，今天说基础差是事实，但明天、后天还这么说就不对了，这是在找借口。基础差是相对的，是可以弥补的，就看你有没有行动。“临渊羡鱼，不如退而结网。”

第六，懂得交流与合作的作用。读书是自己的事，但仅仅靠一个人孤军奋战是难以取得好的效果的。因此，要充分、有效地加强与同学、老师、家长的交流和沟通，所谓“他山之石，可以攻玉”，这会给我们带来意想不到的良好效果，也就是人们常说的“ $1 + 1 > 2$ ”的意思。

同学们，高中学习也是有酸甜苦辣的，或许，这就是人生的本义。做个有心人吧，学会品味，便是享受。

说了不少，下次再谈。预祝同学们高中的生活学习是一个愉快而又值得回味的人生驿站。

学德、学力、学法

——谈“三位一体”的学习观

不知同学们是否感受到，当今社会是一个日趋学习化的社会。人们正以极大的热情高度关注着学习，因为学习在今天这样一个现代社会已不只是充当反愚昧的武器，它在某种程度上更是为了使今天的世界和人民的的生活变得更美好，并为谋求未来世界的幸福做好充分的准备。在人们可以解决自己温饱这样的生存问题之后，文明、幸福以及社会和谐本身已经变成一个比过去更加激动人心的话题。因此，学习也由过去的一种外在使然而成为人们一种内在的生活需要。

常言道：“活到老，学到老。”为什么？因为人们面对的场景在不断变化，知识在不断更新，所以，学习就成了永恒法则。不过，我在这里谈的学习，是指学生在校的读书学习。观察同学们的学习状况，我发现不少同学的学习观是不健全的，对学习好像是被逼着在做一件极不情愿的事，而且，对所谓“点石成金”的学法表现出过分的热情，所以想和同学们谈谈我对学习的理解，即我的学习观——学德、学力、学法“三位一体”。

一、该不该学——学德

德的问题，是人的不断完善的问题。从具体的层面说，为师要有师德，行医要有医德，为官要有官德，习武要有武德，从艺要有艺德……总之，不管做什么事，应该有相应的道德要求和规范。我觉得，作为读书学习的学生，自然也应该有学习的道德——学德。

学德是学习的指南。那么，学德的内涵是什么呢？

学德首要的内涵是热爱学习，乐于学习，以不学为耻，以学不好为耻。古人提倡“好学、力行、知耻”，其中的“好学”，就是热爱学习。

生物的进化，是顺着其生存方式而进化的。从生存方式上看：植物扎根某一地，靠此一地的条件生长；兽类等动物，则游走觅食而生存。这些都是基于机能和本能，也就是自其生命诞生之日起，就依靠造化的安排而生存；而人类的造化安排却明显不够，所谓“力不若牛，走不若马”。怎么办？这就要靠后天的学习，走发展智力的道路以弥补本能之不足，这样才能生存、生活。

三者比较，以植物的生存方式最省事，其次是兽类动物依本能而生活，人类走的是发展脑智、心智的道路则最不容易，人类的儿童期相对比较长就是明证。同学们从启蒙读书到大学毕业参加工作，大约需要22年。这么长的时间，就是为了一方面锻炼和发展肢体等器官的能力；一方面学习汲取前人经验，丰富脑智和心智，提高生存、生活能力。这后一方面尤其倚重后天的学习。说人类为“万物之灵长”，是因为脑智和心智的发展，是因为不断学习、善于学习才有的尊贵。从这个意义上看，“人猿相揖别”，与其说是劳动使人类进化，还不如说是学习使人进化的。俗语说“三代不读书成牛”，但其理不俗且深刻。读书学习推动人的进化，人如果不学习，就得“返祖”了。

中国古人早就认识到是学习使人不断进步和进化，因而不停地劝人向学。在诸多“劝学篇”中，《吕氏春秋·劝学》我很喜欢。《吕氏春秋·劝学》中说：“且天生人也，而使其耳可以闻，不学，其闻不若聋；使其目可以见，不学，其见不若盲；使其口可以言，不学，其言不若爽（爽：口有伤病不能言）；使其心可以知，不学，其知不若狂。故凡学，非能益也，达天性也。能全天之所生而勿败之，是谓善学。”（解释：上天造就人，使人的耳朵可以听见声音，如果不学习，耳有所闻反不如耳聋听不见的好；使人的眼睛能够看见东西，如果不学习，眼有所见反不如眼睛看不见的好；使人的口能说话，如果不学习，口有所言反不如口有伤病说不出话的好；使人的心可以认知事物，如果不学习，心有所知反不如狂乱无知的好。因此，学习不但能使人受益，而且还能使人知晓天性之理，使之能够充分发挥造化所赋予他的各种生

理机能的作用，使人有所作为而不至于沉沦，这样的话，可以说是善于学习的人了。)你看，不学习，人将耳“聋”、目“盲”、口“爽”、心“狂”，不能“达天性”，那还能成为人吗？可以这样说，人之所以为人，是因为学习；没有学习，就没有人类的今天。

学德是视学习为自己的责任。也就是为什么读书，为谁读书。学习是为了做一个好人：完善自我，有益社会。这是学习的指南。前贤生怕“生无益于时，死无闻于后”，我们亦应引以为戒。

从社会意义上说，学习是社会进步的基础。“以天下为己任”应该是我们这些年轻学子的抱负。几年前，有记者问陕西的一名高考状元“为什么能把书读得这么好”时，他回答：“一是为了我的两个姐姐。因为家庭困难，她们为了让我读书，辍学了，我要报答我的姐姐；一是每次看到小泉纯一郎不顾中国政府和人民的强烈反对公然参拜那个什么‘靖国神社’就非常气愤，所以就想想好好读书，将来把祖国建设得更强大，让别人不敢藐视。”如果做不到“以天下为己任”，起码要学做一个好人，不然的话，秦桧虽状元及第，汪精卫虽留洋归来，却做了汉奸卖国贼；博学多才的专家学者，却成了法西斯细菌战的主干力量。从人类、国家、人民的利益来说，这些大奸大恶者，有知识不如没知识；否则，学的知识越多，危害越大。

从家庭意义上说，学习是家庭兴旺的基础。同学们是每个家庭的未来，你们与家庭的关系，大概有三种：“兴家”、“管家(守家)”、“败家”。你选择哪一种？所以，你必须努力学习，把你今天该做好的事做好：学习知识，提高能力，锻炼品质。佛家讲“三世”，即前世、今世、来世。人类文化是多样性的，中国人的俗世生活也讲“三世”，即祖先、自己、儿女。《三字经》说“光于前，裕于后”，即上光宗耀祖，下遗泽儿女，自己是中间的连接，所以每个人责任重大。要承担起这份责任，必须提高自己，所以必须学习。有人认为学习不学习是自己个人的事，但我不是这样看。中国文化之所以能传承几千年而从未中断，总有其深刻的道理。你是中国人，就应该尊重中国的文化。这文化不是标新立

异、随波逐流、“你方唱罢我登台”的时尚，是作为一个中国人应具备的常识。

从个人意义上说，学习不仅是人类的天性，也是生命趣味盎然的源泉，更是生命提升的基础。罗曼·罗兰说：“成年人慢慢被时代淘汰的最大原因不是年龄的增长，而是学习热忱的减退。”学习是滋养身心和灵魂的努力，不学习，生命的内涵将平淡无味。学习是增强和实现个人价值的催化剂。在现代这个竞争的社会，谁进步，谁领先，谁就获得了竞争的优势，但不可能也不可以去阻止别人的进步，你唯一能够改变的就是你自己。改变才有进步，而要改变自己，最重要的路径就是学习。

学德是把学习作为传承文明的义务。人们总愿意拥有更多的权利，但权利和义务是相对应而产生的。从法律上说，接受教育既是每个公民的权利也是每个公民的义务。假如一代人不学习，那么，人类文明就面临断绝的危险，人类就可能重回蛮荒时代。

二、能不能学——学力

学力，即学习能力，就是通过受教育、学习和训练而获得的进行学习活动所需要的能力，它是否适于学习和能不能学习的问题。有学者提出了新学力观。他们将学力分为两种：一种是显性学力，也就是与读、写、算、说等基本能力直接相关的理解能力、分析综合能力、逻辑思维能力、想象能力等，还可以进一步分为观察能力、应试能力、阅读能力、审题能力、描述阐释能力等；另一种则是隐性学力，主要是学习的动机、愿望、反思、持久性等学习品质。

学力的获得是要通过学习和锻炼的。在这个信息爆炸的时代，别说漫漫历史长河中的那些笃信不疑的知识，就是昨天的说法，今天也不一定正确。那为什么还要读书学习？比如从小学到高中毕业，学了十几年的数学，除了少数专业需要的人之外，大多数人只需要简单的加减乘除就足够了。没见过谁上街买菜还要设个一元一次方程求解，再加上现在科技设备发达，只要会按键就行了。比如英语，从小学到高中以至到大学毕业（今天要从幼儿园