

为你揭示**学习**与**成功**的秘诀

# 学习改变 命运

中学生**18**堂必修课

王源◇编著

学会学习，就能改变命运；

科学学习，就能改造生活；

完善学习，就能成就自我。



海潮出版社  
Hai Chao Press

为你揭示**学习**与**成功**的秘诀

# 学习改变

# 命运

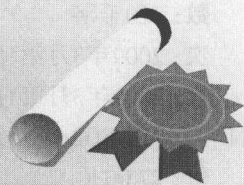
中学生**18**堂必修课

王 源◇编著

学会学习，就能改变命运；

科学学习，就能改造生活；

完善学习，就能成就自我。



 海潮出版社  
Hai Chao Press

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

学习改变命运：中学生18堂必修课 / 王源编著. —北京：海潮出版社，2009.1

ISBN 978-7-80213-625-0

I. 学… II. 王… III. 中学生—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第000616号

**书 名：学习改变命运——中学生18堂必修课**

---

作 者：王 源

责任编辑：崔树森

封面设计：罗小琼

责任校对：韩红月

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路19号

邮政编码：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969747 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京宏伟双华印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：17.875

字 数：220千字

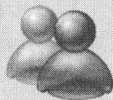
版 次：2009年3月第1版

印 次：2009年3月第1次印刷

ISBN 978-7-80213-625-0

定 价：27.00元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)



## 前 言

每位中学生都渴望成功。然而，由于每位学生的实际情况不同，往往产生不同的结果，其中主要的原因是他们的学习方法存在着很大的差别。

现在的社会充满了竞争，一个孩子和另一个孩子的竞争，其实是他们的学习理念的竞争，可以说，这方面的差异基本上决定了最后的输赢。我们正处于信息化时代，这个时代充满了变革。在这个社会背景下，教育也处在急剧的变革之中。有些人还没有充分认识到这个现状，还是沿用过去的方法和习惯进行学习，其结果肯定可以预见的。可以说，有些时候我们在教育上就存在着偏差，由于这种偏差，学生们的前途也会有着截然不同的结果。显然，除了一些非智力因素，他们本该一同成长的，而事实却截然相反，这就说明他们的学习方法的差异导致不同的结果。说到底，就是学习改变命运。

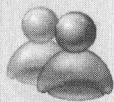
本书以“我”讲述学习的体验，向广大读者介绍了一个科学的学习方法，内容从确立目标、为人处世、增强信心、开发潜能、利用时间、注重心态等诸多方面，突破传统的学习范畴，有利于提高学生的综合素质。只有具备这样的素质，我们才可在未来的道路上越走越宽。

本书介绍的是一种学习理念，掌握了这 18 堂课的精髓，我们就可以成就一大批学子，这是我们的宗旨和出发点，希望不久以后越来越多的同学会说：“感谢 18 堂课，正是这 18 堂课使我有很大进步。”到那时，我们会无比欣慰的。

编者

2009 年 2 月





目

录

## 目 录

引言 .....	(1)
<b>第一课</b>	
目标是人生道路上的灯塔 .....	(7)
<b>第二课</b>	
理解是爱 .....	(21)
<b>第三课</b>	
学会共处 .....	(37)
<b>第四课</b>	
自信是一种信念 .....	(57)
<b>第五课</b>	
开发你的潜能 .....	(71)
<b>第六课</b>	
检讨自我 完善自我 .....	(83)
<b>第七课</b>	
向榜样学习 .....	(95)
<b>第八课</b>	
学会投资你的时间 .....	(109)
<b>第九课</b>	
以良好的心态做事 .....	(121)



**第十课**

破釜沉舟的力量 ..... (133)

**第十一课**

心动不如行动 ..... (145)

**第十二课**

笑对你的逆境 ..... (157)

**第十三课**

助人才能为乐 ..... (175)

**第十四课**

让好性格成为你的朋友 ..... (193)

**第十五课**

要做自己情绪的主人 ..... (213)

**第十六课**

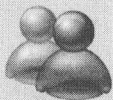
勇于独立，善于创新 ..... (231)

**第十七课**

心有多大，舞台就有多大 ..... (255)

**第十八课**

成功没有捷径 ..... (267)



## 引言

我是一名普通的高一新生。我叫林刚。我的家境不好，妈妈是纺织厂的工人，单位效益较差，经常发不出工资而下岗开了个小吃店，生意不太好，只能勉强维持。妈妈的身体又弱，隔三差五地生病，维持着惨淡的经营。爸爸是个蹬三轮车的，在一家具城招揽生意，早出晚归，风里来，雨里去，披星戴月，很是辛苦，却挣不了几个钱。尽管如此，为了培养我，爸妈省吃俭用、精打细算、起早贪黑地劳作，却尽量满足我在学习上的要求。

我是一个很有理想和抱负的人。从小我就自命不凡，认为自己将来一定能成就一番事业，爸妈也决心要把我培养成为一位大有出息的人。

爸妈经常教育我要好好读书，不要象他们一样没文化。他们认为只有把书读好了，将来才能有饭吃。

在上初中的时候，我的成绩还不错，在班上属于中等偏上的水平。中考时，由于我的心态没有调整好，再加上考试时太紧张，结果我以5分之差没能考上重点高中，只进了一所普通中学。

没能考取重点高中，我失望极了。我心里非常清楚，在普通中学读书，即使成绩再好，也很难考上一所理想的大学，考不上理想的大学就意味着找不到理想的工作，找不到理想的工作就意味着前途渺茫。

我现在就读的学校是一所普通高中，学校的教育质量较差。虽说现在由于高校扩招，上大学不再是“千军万马挤独木桥”了，但是要想在这样的中学考取一所重点大学却没那么容易。我从师兄师姐们那里打听到，在去年的高考中仅有5人考上第一批重点大学。这就意味着在这里读书，你的成绩必须保持在前五名，你才有可能考上一所理想的大学。

进了十四中以后，我起早贪黑，刻苦攻读，只指望通过三年的寒窗苦读能换来一张重点大学的录取通知书，谁知在入学后的第一次大型考



试——期中的考试中，我居然考了一个全班第二十八名！这怎么得了，要知道我进校时的成绩是全校第四名！

那天我的心情十分抑郁烦闷。我独自一人游荡在大街上，心乱如麻。我抱怨命运的不公，我怨恨自己的无能。我深感前途迷茫，不知路在何方。

就这样胡思乱想了一个下午，回到家已是6点半。爸妈知道我心情不好，也没再多问。匆匆扒了两口饭，我就把自己关进了小房间。正在这时，表哥来我家串门。表哥是我最崇拜的人，他从小学习成绩就特好，他考取了所重点高校，去年毕业后又考取了本校的研究生。他一直很关心我，一有空就来了解我的学习情况，辅导我的功课。

我把这次考试情况如实地告诉给他。他皱了皱眉头，问道：“阿刚，你的成绩很不理想，你有没有仔细分析一下原因？”

我摇了摇头，说道：“我的心情不好，还没想过。”

他沉思了一会儿，说道：“阿刚，你这次没考好，我想可能是由于你还没有适应新的学习环境，没有掌握高中学习的诀窍，还是按照上初中时我教给你的那套方法去学，这当然不行。‘世易时移，变法亦矣！’就拿我来说，我在读大学时，就不能按照读高中时的学习方法来学习；现在我在读研究生，我就不能按照读大学时的学习方法来学习；否则，我肯定会被淘汰。这样吧，如果你明天有空，我想带你去见一个人，请他帮助你，你的成绩一定能大幅度提高。”

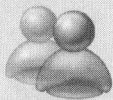
听到这话，我高兴得一蹦三尺高，急忙问：“表哥，这人是谁呀？他真有那本事？”

表哥说：“暂时保密，明天你自然就会知道了。”

第二天是星期天。吃了早饭，我和表哥挤上了公交车。大约过了半个小时，我们到了一个个环境幽雅的高档住宅区，这里阳光明媚、绿草如茵、鸟语花香、溪流流淌，各式各样的看不出名堂的雕塑错落有致地摆放在草地上，一幢幢三层楼的欧式别墅掩映在树木和花丛中，真是世外桃源！

表哥带着我穿过草地，绕过灌木丛，在一幢白色的房子前面停了下





来。表哥走上大理石台阶，按响了门铃。不一会儿，一个40多岁的阿姨打开了房门，她一看是表哥，连忙微笑着招呼道：“劲松啊，快进来，孙教授正等着你。”

表哥拉着我走进了客厅。那个阿姨对表哥说：“你稍等一会儿，我上楼去给你通报一下。”说完，她转身上楼了。我坐在软绵绵的真皮沙发上，环视着宽敞豪华的大客厅，就仿佛置身于皇宫一般。我惊叹不已，心想我要能住上这样的房子那就好了。我问表哥：“你现在总可以告诉我这个孙教授是谁了吧？”

表哥笑着说道：“阿刚，你猜猜看？”

我琢磨了一下，说道：“孙教授可能是你的导师吧！”

表哥点了点头说：“对，孙教授是我的导师，他是全国著名的教育成功学专家、心理学教授……”

我们正说着，阿姨从楼上走下来，对我们说道：“孙教授请你们上去。”孙教授的书房非常大，书桌后面是三排大书柜，里面整整齐齐摆满了书籍。孙教授50多岁，戴着一副眼镜，面皮白净，举止文雅，一个典型的学者形象。看见我们进来，孙教授微笑着让我们坐下，并给我们每人泡了一杯茶。

“你是劲松的表弟，叫林刚吧。”孙教授和气地问道。

“是的。”我点了点头。

“今年读几年级？”

“高一。”

“在哪里读书？”

“十四中。”

“成绩怎么样？”

“不是很好。这里考试只考了全班第二十八名。”

“你想把成绩提高吗？”

“是的，我很想把书读好。”

“为什么？”

“因为我家里很穷，爸妈说只有把书读好了，将来才能过上好



日子。”

“哦，是这样。”孙教授看了我和表哥一眼，意味深长地笑了。我被弄得丈二和尚摸不着头脑，难道我说得不对吗？

过了片刻，孙教授郑重地对我说：“我和你表哥承担了一个国家级重点科研课题，这个课题是如何促进学生的身心健康和谐的发展，提高学生的社会生存能力和综合竞争力，使他们能更好地适应知识经济时代发展的需要。这个课题的名称是‘中学生成功教育学’。这种教育以讲故事启发式教育为主，使学生在自己的氛围下学习和生活。这套成功教学兼顾学生的智商教育和情商教育。

‘智商教育’的内容是科学文化知识，即你所学的语文、数学、英语等知识；‘情商教育’的内容是成功学、潜能开发、情绪管理；一个中学生只有掌握了这些知识才算是接受了最完整的教育，他才能在未来竞争激烈的社会中立足。但是，现阶段的中学教育模式是以高考升学为目的的应试教育，学生学得苦不堪言，教师教得累不堪言。虽说教育部老早就提出了要在中小学大力推行素质教育，然而由于受片面追求高考升学率以及就业形式等多方面因素的影响，推行素质教育实际上成了一句空喊的口号。是不是这样，林刚？”

“确实是这样。”我接过表哥的话题，“我们学校虽然是一所普通中学，但是领导对教学抓得很紧，有时连双休日都要补课。校长说，我们是普通中学，生源本来就比较差，如果再不抓紧，升学率上不去，我们与重点中学的差距会越来越大，招生将越来越困难，学校就难以生存下去，我们要笨鸟先飞。校长的话不无道理，但是我们学生的负担太重了，不见得比重点中学学生轻松，学生的厌学情绪十分严重。”

“正因为现行的中学教育体制存在着诸多弊端，”孙教授扶了一下眼镜，缓缓说道，“教育体制改革才显得迫在眉睫，我们承担的这个课题就是为了适应这种形势的需要而产生的。我从几年前就着手这方面的研究，现在已经总结出一套完整的‘教育成功学’理论，这套理论不仅可以减轻学生的学习负担，使他们‘乐学、爱学’，从而提高学习效率，而且能有效调整他们的心态，激发他们的学习兴趣，使他们获得全方位



引

言

的成功。我们选择师大附中的一个班级作为教改实验对象，运用这套理论来指导该班的教学，计划用三年的时间把这个班的50名学生培养成未来社会需要的具有开拓意识和创新能力的复合型人才。如果实验成功，我们将在全国范围内推广教改经验。你表哥是我们这个课题组的成员之一，他请求我收你为徒，我觉得你这个孩子挺有志气的，而且有一定的天赋，就答应了。不知你有什么想法？”

我还能有什么想法，这可是千里难寻的好事！我激动地说：“孙伯伯，我愿意做你的学生，一百个愿意！”

“那好，从今天开始，我就正式收你为徒，向你传授‘成功教育学’的基本理论。劲松，你去资料室把我昨天和你说的材料考查一下。”

“好的。”表哥答应了一声，就走到隔壁房间查资料去了。



# 第一课

## 目标是人生道路上的灯塔

①

- ☆ 锁定人生目标
- ☆ 让目标长存心中
- ☆ 确定核心目标
- ☆ 步步接近目标



## 锁定人生目标

书房里只剩下我和孙教授两个人，我开始了人生道路上最重要的第一课。

孙教授问我：“林刚，你真的很渴望成功？”

“是的，我非常渴望成功！”

“那么，你认为什么样才算成功呢？”

“我认为成功应该是这样的：读书成绩好，考取一所理想的大学，大学毕业后找到一份好工作。”

“你讲得很好，不过这只是你的看法。实际上，不同的人对成功的理解是不一样的：有人认为学业有成才是成功，有人认为腰缠万贯才是成功，有人认为建功立业才是成功，有人认为家庭美满幸福才是成功，有人认为加官晋爵才是成功……总之，答案是丰富多彩的，对不对？”

“是这样的。”

“尽管每个人对成功的看法不一，但是有一点是可以肯定的：成功就是达到既定的有意义的目标。没有目标，就无所谓成功。对于这一点，你是否赞成？”

“孙伯伯，您说得很有道理，我赞成您的观点。”

“你非常聪明。接下来，我给你讲下面的故事，看你有何感想？”

三国时天下纷乱，群雄并起，逐鹿中原。当初有实力‘竞标’的，主要有曹操、刘备、孙权、袁绍、刘表这么几位。曹操的‘标的’是一统天下，坐拥江山。他自称‘胸怀大志，腹有良谋，有包藏宇宙之机，吞吐天地之志’。刘备的‘标的’是上报国家，下安黎庶。他在三顾茅庐时对孔明说：‘汉室倾颓，奸臣窃命，备不量力，欲伸大义于天下。’虽然志向比曹操稍逊一筹，但也算得上盖世英雄。孙权属‘继承父兄遗产’而得国，但也不是泛泛之辈。在位期间，国力强盛，士民富庶，虽偏安江东，但足以与魏、蜀三国鼎立。

反观河北袁绍就不值一提了。袁绍出身贵族世家，起点高，名声



大，拥数十万之众，谋臣无数，战将如云，也曾有兴汉灭贼之志，可惜徒有虚名，属‘干大事而惜身，见小利而忘命’之辈，被称为‘羊质虎皮’、‘凤毛鸡胆’，为后世耻笑。还有刘表，领荆襄之地，地沃利广，豪杰众多，但胸无大志，目光短浅，甘为井底之蛙，本有进取中原的绝好机遇，但他却以‘吾坐据九郡足矣，岂可别图’而自足。

爱默生说：‘一心向着自己目标前进的人，整个世界都给他让路！’曹操之所以最后竞标成功，成为赫赫有名的一代‘标王’，与他‘包藏宇宙之机，吞吐天地之志’的伟大理想是密不可分的。

我们都有这样的体会，当确定只走 10 公里路程时，走到七八公里处便会因松懈而感到很累，因为目标快要到了；但如果要求走 20 公里，那么，在七八公里处，正是斗志昂扬之时。比如射箭，有经验的射手都知道，要想射中靶心决不能瞄准靶心，而要瞄准靶心以上的位置。这就是‘取法于上，仅得其中，取法于中，仅得其下’的道理。对此，歌德总结说：‘就最高目标本身来说，即使没有达到，也比那完全达到了的较低的目标，要更有价值。’

一位哲学家到一个建筑工地，分别问三个正在砌筑的工人：‘你在干什么？’第一个工人头也不抬地说：‘我在砌砖。’第二个工人抬了抬头说：‘我在砌一堵墙。’第三个工人热情洋溢、满怀憧憬地说：‘我在建一座教堂！’

听完这三人的回答，哲学家马上就判断了他们的未来：第一个心中眼中只有砖，可以肯定，他一辈子能把砖砌好就很不错了；第二个眼中有墙，心中有墙，好好干或许当一位工长、技术员；第三位必有大出息，因为他有远见，有目标，他的心中有一座未来成功的殿堂。



所谓远见，就是在心中浮现出的未来图画。远见就是目标，是自己的心理愿望——我要飞多高，我要飞多远，我要飞到哪里去？远见告诉我们可能会得到什么东西，远见召唤我们去行动。心中有了一幅宏图，我们就从一个成就走向另一个成就。把身边的物质条件作为跳板，跳向更高、更好、更令人快慰的境界。目标越远大，意志才会越坚强。没有



远见的目标，便会有短期的挫折感。没有远大的目标，一生都是别人的陪衬和附庸。没有远大的目标，就没有前进的动力，如同在渺无目标的大海上漂荡，终归会迷失航向，永远也到达不了成功的彼岸。

古人云：‘不谋全局者，不足与谋一域；不谋万世者，不足与谋一时。’因此，成功目标，应该是一个目标体系，即人生目标领导下的各个远、中、近期目标，大目标之下的各类中小目标。各目标之间，还应该有很强的逻辑性，很强的张力。每一个小目标都是人生目标的分解，都是远大目标的基因和缩影，而每一个小目标的变化和调整，都会对整体目标体系产生影响，这样，各目标产生的就是相乘效果，雪球效应。唯如此，远大的目标才不至于与繁琐的日常生活相脱节，生活才真正有了精神寄托。

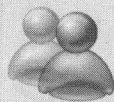
人生的目标必须是明确的。它是一个不断积累的过程。而一个个量化的具体目标，就是人生成功旅程上的里程碑、停靠站。每一个‘站点’都是一次评估，一次安慰，一次鼓励，一次加油。一句话，目标要量化，才能对成功有益。能否量化，是目标与空想的分水岭。

一个小和尚在一座名刹担任撞钟之职。照他的理解，晨昏各撞一次钟，简单重复，谁都能做，钟声仅是寺院的作息时间，没什么大意义。越想越觉得无聊至极，干脆做一天和尚，撞一天钟吧。

后来，住持宣布调他到后院劈柴挑水，原因是他不能胜任撞钟之职。小和尚很不服气：‘我撞的钟难道不准时，不响亮？’住持告诉他说：‘你撞钟撞得很准时也很响亮，但是钟声空泛、疲软，没什么意义。因为你心中没有撞钟这项看似简单的工作所代表的深刻意义。钟声不仅仅是寺里作息的准绳，更为重要的是要唤醒沉迷的众生。为此，钟声不仅要洪亮，还要圆润、浑厚、深沉、悠远。心中无钟，即是无佛；不虔诚，不敬业，怎能担当神圣的撞钟工作呢？’

目标是一个看得见的彼岸，失去了目标，也就像小和尚一样，最终迷失了自己。一旦在心中锁定了目标，心中便有了一幅清晰的图画，你就会集中精力和资源投入到你所选定的方向和目标上，因此你也就更加热心于你的目标。





要成功，就必须锁定人生的目标。”

“我觉得一个人要想成就一番事业，就应该有一个明确的奋斗方向。沙漠中没有方向的人只能徒劳地转着一个又一个圈子，生活中没有目标的人只能无聊地重复着自己平庸的生活。对沙漠中的人来说，新生活是从选定方向开始的；而对现实中的人来说，新生活是从确定目标开始的。”

“很好！林刚，你的悟性极高，我对你的回答非常满意。世界潜能大师博恩·崔西曾经说过这样的话：‘成功等于目标，其他都是这句话的注解。’我认为这句话说地非常有道理。一个人要想成功，最关键的一步就是首先要为自己树立一个明确的奋斗目标。假如有一艘船在大海上航行，你问船长：‘船在哪里靠岸？’船长说：‘我不知道。’你说这艘船最终会停在什么地方？假如有一个神枪手拿出一支枪准备射击，你问他：‘靶心在哪里？’他说：‘我不知道。’你说他能击中目标吗？假如你坐上出租车，出租车司机问你：‘你要去哪里？’你能说：‘我不知道吗？’

当某人达成不寻常或似乎不可能的目标时，常有些人会说他‘运气好’、‘占了天时地利’或‘上天眷顾’。然而，在我接触过众多各界的成功人士之后，发现一个很有意思的现象，那就是他们之所以能有如此大的成就，全在于这相同的第一步：设定一个企望的目标。

设定目标对你人生方向的影响，一开始可能不是很大。那就像航行在大海上的巨轮，虽然航向偏了一点点，一时很难注意，可是几个小时或几天之后，便可以发现船会抵达完全不同的目的地。

一切的成功都不是一蹴而就的，需要不断地改进。成功之人绝不会只以完事为满足，而会要求不断做得更好。如果你信守这个观念——持久不懈地改善——那么就可以保证你的一生不但会不停地成长，并且最终一定会成功。从另一方面来说，这并非意味你每件事都会做得很好，也并非意味着一做事就会马上改观。最成功的人必然是那些懂得分寸的人，他们不会一口气承担下力所不及的事，总会把一个目标分割成数个可以达成的小目标，最终累积成所企望的成功。能设定出小目标尚且