



the best me

最/好/的/我

一堂关于学习方法的人生必修课

资深教育专家 儿童阅读推广专家 **强力推荐**

世上没有打不开的门
只有找不到的钥匙
善用技巧走捷径
让学习不再有难处

从零分到一百分

——让学习不再困难的故事





最/好/的/我

从零分到 一百分

——让学习不再困难的故事

图书在版编目 (CIP) 数据

从零分到一百分：让学习不再困难的故事 / 刘祥和主编 .

—北京：同心出版社，2013.8

（最好的我）

ISBN 978-7-5477-1008-1

I . ①从… II . ①刘… III . ①学习方法—少儿读物

IV . ① G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 179284 号

最/好/的/我

从零分到一百分

——让学习不再困难的故事

主编 / 刘祥和

策划 / 安洪民

编写 / 李穆华 文 熙

责任编辑 / 宛振文

项目编辑 / 李 想

绘画 / 羽 狐 张 铮 史 婕 红豆稀饭 小白 two

美术编辑 / 刘 璐

装帧设计 / 大 娟

内文设计 / 呼世阳

出版 / 同心出版社

地址 / 北京市东城区东单三条 8-16 号 东方广场东配楼四层

邮编 / 100005

发行电话 / (010) 88356856 88356858

印刷 / 北京市十月印刷有限公司

经销 / 各地新华书店

版次 / 2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 170 毫米 × 240 毫米 1/16

印张 / 12

字数 / 120 千字

定价 / 19.80 元

同心版图书 版权所有 侵权必究 未经许可 不得转载

* 退换声明：若有印装质量问题，请及时和印务部门（010-88356856）联系退换。



序言 PREFACE

健康成长 快乐学习

青少年的成长与学习是家长和老师以及社会关注的两大问题，几乎青少年的所有问题都可以归入这两大领域。那么如何才能让孩子自主学习，自觉养成良好的习惯和品格呢？本丛书对此进行了探索。丛书共分为六册，分别从学习途径、思维训练、人际交往、习惯养成、良好心态、美德塑造六个方面对孩子们进行指导和帮助。希望孩子们既能学到在小学阶段需要的知识和技能，又能养成良好的品格和习惯，为将来进入社会作好准备。

“兴趣是最好的老师”。孩子天生爱玩、好动，充满好奇心，只有激发他们的学习兴趣、调动学习主动性，才能够更好地提高学习效率。而趣味性正是该丛书的重要特点之一。丛书的每个阅读单元都从精彩的故事或者趣闻入手，让学生从循循善诱、蕴涵哲理的故事中，从心灵的对话与共鸣中，真正认识到良好品格和习惯养成的重要性，从乐学到愿学，从要我学到我要学。

学习方法与能力是贯穿丛书的重要线索。丛书从不同角度和方面帮助孩子理解、掌握知识中蕴涵的思维方式，引导孩子自觉地认识并掌握知识中隐含的学习方法的要点与关键所在，逐步养成良好的学习习惯，提高孩子的自主学习能力。如果说知识和智慧是孩子成长过程中拾到的金子，那么方法和习惯就是孩子成长的点金术。



情感、态度、价值观的培养是丛书关注的核心之一。学习固然重要，但每一个孩子心理的成长也是不可忽视的。丛书用孩子能够接受的方式，说故事，讲道理，在故事的认识和感悟中完善孩子丰富的内心世界和主体人格，力图体现以育人为本的现代教育价值取向，培养孩子对生活的积极态度和参与社会的能力，使他们成为有爱心、有责任心、有良好的行为习惯和个性品质的人。

现代教育主张充分尊重孩子的情感、心理等个性特点，强调知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的三维教育。要在发掘每个人可持续发展的潜力同时，为孩子的一生奠定良好的基础，并要充分认识到孩子首先是一个生命个体。因此，现代教育的重点应该是，激发孩子的好奇心和求知欲，让他们满怀激情地参加对智慧和品德的追求，体验学习和成长的乐趣，使生命的活力自由焕发。

本套图书在以上方面进行了有益的探索，这也是它最值得阅读的理由。因为“教育不是注满一桶水，而是点燃一把火”。

顾瑾玉 北京教育科学研究院高级教师

目录

CONTENTS

磨刀不误砍柴工	2
囊萤映雪	6
自学成才的华罗庚	11
兴趣成就达尔文	16
墨子对耕柱的鞭策	20
奕秋教棋	25
花钱“买”时间	29
少年被网络游戏“杀死”	34
自我激励与命运的改变	39
变“笨”的小敏	43
苏东坡“过目成诵”的秘密	47
地图上的大发现	52
闻一多妙解“ $2+5=10000$ ”	56
鲁迅的读书经	60
钱钟书的读书笔记	64
坚持写日记的名人	68
诸葛亮出师	72
徐文长竿上取物	76
爱回答问题的小雯	80
爱迪生的“怪”问题	84
敢于怀疑权威	88
预习的神奇效果	92
鲁迅与藤野先生	96
再聪明也需要复习	100



妈妈不在，我不会做	104	
计划让学习变得轻松	108	
生病的收获	112	
一起去玩耍	116	
交替学习的神奇效果	120	
一堂奇特的作文课	124	
善于大考，我有招	128	
课堂上的“小游仙”	132	
翠翠真的“笨”吗	136	
	140	粗心的代价
	145	自己考自己
	149	快乐的晨读
	153	崭新的字典和破旧的字典
	157	司马迁游遍天下撰巨著
	161	夸夸其谈，祸国殃民
	165	本生和基尔霍夫
	169	大师的学习方法
	172	高考状元的“错题本”
	176	家里有个“小老师”
	180	“头霸王”的绝招



奇妙的学习
能使不愉快的事变得愉快
更奇妙的是
它还使愉快的事情变得更加愉快
越是愉快 学得就越多
而学得越多 你就越愉快



磨刀不误砍柴工

急求速成是必须谨慎的，须知狼吞虎咽
将令人消化不良。

——[英]培根

有一个工人在伐木厂找到了一份工作。他认为这是一份不错的工作，非常珍惜这个机会，也很感谢老板给他这个机会。他决定认真做好这份工作，好好表现。上班第一天，老板让他去工具管理处领一把斧子，让他到人工种植林里去伐木。这个工人非常投入地干了起来。他不停地挥舞着斧子，一天下来，总共砍倒了 19 棵大树。这个成绩创下了公司的最高纪录。老板对他感到非常满意，在很多工人面前表扬了他。工人听了很兴奋，决心更加卖力地工作，以感谢老板对他的赏识，不辜负老板对他的期望。

于是，第二天，工人更加卖力地工作。他的腿因为站得时

间太久，承受的重量太大，又酸又疼；而且长时间连续挥动斧头，胳膊更是累得抬不起来了。尽管他这样拼命，却并没有带来更好的结果。虽然他觉得自己比第一天还要累，用的力也更多，可是伐的树却比第一天少了，第二天他只砍倒了16棵树。

工人想，第二天的成绩还不如第一天，也许我还不够卖力，如果我的工作成绩继续下降，老板一定会以为我不肯出力，所以我要更加努力才行。第三天，工人投入了双倍的努力去工作，甚至把自己累得再也动不了了。可是，结果却让他更加失望，他只砍倒了12棵树。

工人是个很诚实的人，他觉得非常惭愧，拿着老板给的优厚工资，工作成绩却越来越令人不满意。他主动去向老板表示歉意，说明了自己的工作情况，并自我批评说，我真是太没用



了，越努力工作成绩却越差。于是老板和他一起找原因。老板问他：“你经常磨斧子吗，多久磨一次？”工人一听愣住了，他说：“我把所有的时间都用来砍树了，没有时间去磨斧子啊？”老板说：“斧子不够锋利，用的时间再多，也砍不了多少树呀！”

立即行动

找到适合自己的学习方法

先要清楚了解自身的情况，才能找到适合自己的学习方法。举例而言，每个人的记忆力在一天不同时段中的程度是不一样的。有的人是早上记忆力最好，有的人是晚上记忆力最好。那么你就要对比一下自己一天中什么时间记忆力最好，然后在自己记忆力最好的时间里去背英语单词或者公式定理。

再例如，有的人无法将注意力长时间集中，适合采用“零打碎敲”的方法来学习，就是说每次学习时间不用过长，学的内容不要太多，但是可以在一天里挑出若干个适合自己学习的时间段，然后在这些时间段里高效学习。



找对方法事半功倍

“磨刀不误砍柴工”并不意味着我们只要花上大量的时间，事情自然就会解决。做事情一定要讲究方式和方法，在学习方面也是这样。

研究表明，健康人的智力水平相差并不是很大，而且智商高的人的学习成绩也不一定更好。这说明智力因素对一个人的学习并不起决定性作用。很多同学说，我不是不想学习，我学习也很努力，可是就是学不好。不要抱怨，何不好好研究一下自己所采用的学习方法是不是适合自己。

为什么这么说呢？这是因为很多青少年对自己各方面的情况并不是很了解；或者是了解自己，但是不知道如何根据自己的特点采取相应的措施。孩子在接受老师或者父母教育的同时，天长日久，也就接受了他们的学习方式和方法，但是很少去思考这些方式方法是不是适合自己，或者说，它对自己来说是不是最有效的。

如果找不到最适合自己的学习方法，那么就会出现跟那位伐木工人类似的情况，一直都很努力但成绩却越来越差。

那么现在就开始对自己正在采用的学习方法进行探索吧。只有找到适合自己的学习方法，学习效率才会成倍提高。

囊萤映雪

自学的人在读书收获和成功方面往往能超过受过专门教育的人，是因为他们的目的明确，愿望强烈，深知自己要研究什么，要读哪些书。

——[美]诺·波特

在晋朝时，有一个叫车胤的人，他从小就十分好学，但因为家境贫困，所以无法全身心地投入学习。家中的生计仅仅够维持温饱，根本没有多余的钱来买灯油，供他晚上读书。所以，他只能充分利用白天空闲的时间来背诵诗文。

在一个夏天的晚上，车胤正在院子里背一篇文章，忽然他看见许多萤火虫在低空中飞舞。萤火虫发出的光一闪一闪的，在黑暗中显得有些耀眼。他灵机一动：“如果把许多萤火虫集中在一起，不就能成为一盏灯了吗？”

他马上做了一只白绢口袋，并抓了几十只萤火虫放在里面，再扎住袋口，把它吊在屋内。这些萤光虽然不怎么明亮，但可



以勉强用来看书了。车胤十分高兴，立即在这微弱的光线下，如饥似渴地读起书来。

从此，只要晚上有萤火虫，他就会抓一些来当做灯用。通过勤学苦读，他终于成了一位学识渊博的人，后来还做了职位很高的官。

同朝代的孙康与车胤的情况差不多，也是因为家中贫苦，没有钱买灯油，晚上不能看书，只能早早上床睡觉。他觉得就这样让时间白白浪费掉了，非常可惜。

在某个冬日的夜里，他从睡梦中惊醒过来，无意中把头转

向窗户，发现有一丝光亮从窗缝中透进来。他推开窗户一看，原来外面下了一场大雪，那光亮正是大雪映着月光反射出来的。他立即想到，可以利用雪映出的光来看书。

于是，孙康倦意顿消，立即穿好衣服，拿起书籍来到屋外。只见宽阔的大地上映出的雪光，比屋里要亮多了。他不顾寒冷，埋头看起书来。在这寒冷的冰天雪地里，他的手脚很快就被冻僵了，他却不怕，只在冷得不行的时候起身跑一跑，同时搓搓手指，然后再接着看书。

后来，每逢有雪的晚上，他就会站在雪地里，孜孜不倦地读书。凭借这股苦学精神，他的学识突飞猛进，成了一位饱学之士，后来还当了大官。

立即行动

端正学习态度的措施

先学着把学习变成一件快乐的事情，可以把读书学习和自己最喜欢做的事情一起做。为自己创造一个喜欢的学习环境，例如：有一位富豪，小时候特别喜欢骑在木马上不停地摇。后来他便一边摇一边思考问题，竟然养成了坐在椅子上边摇边思考的习惯。如果你喜欢大自然，不妨躺在绿油油的草地上看书。学习不仅仅指在学校学习课本知识，学习是多方面、多途径的，学习的空间是广阔的；学习不仅仅是学习知识，还包括学做人、学做事等等。总之，要养成会学、乐学的好习惯。



把学习变成一件快乐的事

在车胤所处的那个时代，书上的字是很大的，是现在书上的字几倍大，所以就算光线不是很充足，也能够不太费力地看清。我们从故事中，应该看到的是他求知若渴的精神。

很多人对待学习就像是应付一件苦差事，只有在父母或老师的督促下，才会去学习。这种学习态度是很不正确的。我国古代圣贤孔子说：“知道学习的人不如喜爱学习的人，喜爱学习的人不如以学习为乐的人。”首先自己要搞清楚为了什么而学习。一个人不断地学习，学到的东西都会储存在自己的大脑里，更重要的是在这一过程中增长了自己的见识，提高了各方面能力，掌握了本领。这一切本领技能会伴随你一生，这难道不是一件快乐的事吗？同学们千万不要抱着学习是为了家长、为了老师而学的错误想法。所以，在学习之前，首先要端正学习态度。

如何把学习变成一件快乐的事呢？有些人愿意通宵达旦地玩游戏，其实玩游戏也需要动脑筋、需要学习，也会感到累。但是人们却仍旧很喜欢玩，就是因为玩的人觉得自己是在做一件有趣的事情，并因此感到快乐。换个角度想想，学习是个不断探索未知世界的过程，不断接触新的东西不也是一件很快乐的事吗？



将学习和自己喜欢的事结合起来是个把学习变得快乐的好办法。例如，有的人喜欢下雨，那么在下雨的时候，拉一把椅子坐在靠窗的地方，边欣赏下雨，边看书，一定是件很美很有趣的事情。

由此可见，学习是苦是乐，很大程度上取决于人们的学习观和学习态度。苏联政治家加里宁曾经说过：“学习是一种很幸福的机会，为了获得知识和扩大眼界，必须彻底利用这种机会。”