

阳光  
青少年必读  
珍藏本

QINGCHUN XIU CHULAI

# 青春秀出来

——青少年的学习与成长

刘传英◎编著



北京工业大学出版社

在阳光下  
奔跑  
系列丛书

在阳光下  
奔跑

系列丛书

# 青春秀出来

——青少年的学习与成长

刘传英◎编著

QINGCHUN XIU CHULAI



北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

青春秀出来：青少年的学习与成长 / 刘传英编著. —  
北京：北京工业大学出版社，2013.7  
（在阳光下奔跑）  
ISBN 978-7-5639-3534-5

I. ①青… II. ①刘… III. ①学习方法—青年读物②  
学习方法—少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第111021号

## 青春秀出来——青少年的学习与成长

---

编 著：刘传英

责任编辑：王 喆

封面设计：大华文苑

出版发行：北京工业大学出版社

（北京市朝阳区平乐园 100 号 100124）

010-67391722（传真） bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京高岭印刷有限公司

开 本：710 mm×960 mm 1/16

印 张：13

字 数：192 千字

版 次：2013 年 7 月第 1 版

印 次：2013 年 7 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3534-5

定 价：22.00元

---

版权所有 侵权必究

（如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106）

# 前言

---

青春的风采是什么呢？有人说青春是绚丽多彩的花季，是淅沥缠绵的雨季；有人说青春是碧绿翠嫩的早春，是浪漫炽热的盛夏；有人说青春是一瓶打开的香水，是一束开放的花朵；还有人说青春是欢笑时的泪水，是流泪时的笑声……

每个人都有自己对青春的感觉，每个人都有自己对青春的体验。正是这些闪耀的青春之光，才编织出铺满鲜花的青春道路，年轻人才能在充满阳光的道路上奔跑，并尽情展现出属于他们的青春风采，留下他们的身影，留下他们的潇洒。

女孩的青春期是令人期待的，但也会带来一些迷惘。站在镜前打量自己，你会发现一个完全不同于以前的你。面对这些巨大变化，你是否感到不知所措呢？有首歌这样唱道：“用手机来自拍一张鬼脸/纪念我在变与不变之间/有一半苦涩一半香甜/成熟是特别动人/而幼稚也很难得/最好是能够/一半女生一半女人……”

青春期的女孩在古代称为豆蔻少女，是用含苞待放的花朵来比喻其轻盈体态和绝妙芳龄，因为青春期的女孩处在一个美妙的年龄，因此人们称她们为妙龄少女。这是多么值得珍惜的年龄啊！俗话说：女大十八变，越变越好看。青春蜕变的阵痛是女孩们成长所要付出的代价，而她们收获的却是生命的灿烂。

青春期的女孩都是爱美的，简直就是美丽的天使。女孩可以不像牡丹那样富贵华丽，可以不像荷花那样高贵脱俗，可以不像菊花那样谦谦君子，但可以是映山红、向日葵、月季、丁香……可以是一切平凡的花，但同样都是美丽的。

男孩的青春是阳刚的，也是充满朝气的。作为青春少男，如果能让你身边的人因为你的笑容而感到舒心，因为你的行动而感到快乐，那你就算是个阳光男孩了。阳光男孩凡事总是乐观处之，认为一切都是快乐的和充满希望的，常常以微笑、潇洒、风趣和幽默的形象，给人阳光一般的温暖。阳光男孩热爱运动、朝气蓬勃、充满活力，到处可以看到他们动感的身影，知识丰富的他们爱好广泛，个性鲜明，是最具代表性的男生。

人们常把阳光与少年联系在一起，称为“阳光少年”，因为他们有阳光的味道，光明、温暖和多彩；因为他们有极强的上进心，不仅好学知识，还积极陶冶情操，提高品德修养；因为他们积极努力、健康快乐、文明守纪，又不失活力；因为他们热心关爱他人，随时伸出温暖的手；还因为他们有金子般的心，为他人播撒阳光，让他人变得美好和幸福。

青春是多么美好！为了让广大少男少女更好地成长，作者特别编撰了《在阳光下奔跑》系列作品，主要指导青少年朋友在青春的季节，如何提高智商与情商，如何更好地学习与成长，如何提高口才与交际的能力，如何打造男生、女生的形象与气质等，让他们真正在阳光下成长和发展。本套丛书可以说是指引广大青少年健康成长的闪亮明灯，也是用以展示青春姿彩的炫丽舞台。

# 目录

## 第一章 爱问为什么

- 充满好奇：做个爱提问的孩子 / 002
- 保持天性：不要丢掉好奇心 / 004
- 巧妙提问：脑子越用越灵活 / 007
- 机不可失：把握提问的时机 / 010
- 胆大心细：用质疑的眼光看世界 / 012
- 善于观察：借我一双慧眼吧 / 015
- 火眼金睛：跟柯南学习观察法 / 017
- 兵法练习：查看你的观察力 / 019

## 第二章 尖子生方略

- 专心致志：让我们注意力聚焦 / 024
- 深度测试：你的注意力怎么样 / 027
- 勤于思考：大脑需要动力 / 029
- 一站到底：要持之以恒地学习 / 033
- 为梦而战：学习就像鹰抓兔子 / 035
- 迷上学习：想说爱你很容易 / 037
- CTRL+C：运用熟能生出巧来 / 040

心态魔方：正确对待学习难点 / 042

时光隧道：要赶上岁月的脚步 / 044

能力测试：你学习的情商怎样 / 049

### 第三章 助力百宝箱

特别前奏：学习要打有准备之仗 / 054

精彩课堂：充分利用课上的每一分钟 / 058

练练耳朵：防止课堂走神的小诀窍 / 060

边写边学：课堂笔记如何记 / 062

智慧火花：课外读物是精神食粮 / 064

多彩学习：课外活动让你不枯燥 / 067

玩转作业：写作业也要讲究技巧 / 069

考前攻略：究竟怎样准备应战 / 073

考场应战：如何发挥才更出色 / 075

认清自己：你是真的爱学习吗 / 079

### 第四章 成长很快乐

认清自我：我是一个“小大人” / 082

主宰情绪：做一只快乐的小鸟 / 084

独立飞翔：我的青春我做主 / 086

成长计划：青春因目标而灿烂 / 088

挑战自己：人生需要冒险精神 / 092

猪坚强者：我的名字叫“坚强” / 095

探索内心：你是乐观的人吗 / 099

## 第五章 青春不烦恼

- 顾影自怜：外面世界很精彩 / 102
- 情窦初开：早恋真的伤不起 / 105
- 友谊陷阱：哥们儿义气要不得 / 110
- 虚拟人生：和网瘾说bye-bye / 112
- 迷失季节：别让追星成了病 / 117
- 焦虑青春：烦恼无须庸人自扰 / 120
- 珍爱生命：人的生命只有一次 / 123
- 剖析自我：你的心理健康吗 / 126

## 第六章 磨炼筑辉煌

- 迎接风雨：阳光总在风雨后 / 128
- 承受苦难：没有过不去的火焰山 / 130
- 青春风采：笑看失败是一种精彩 / 132
- 羽化成蝶：困难面前更要乐观 / 136
- 狭路相逢：这是勇敢者的游戏 / 139
- 感谢困境：有你才有了希望 / 142
- 笑中有泪：收获遗失的美好 / 147
- 压力测试：你如何面对挫折 / 150

## 第七章 品行1+1

- 诚实守信：走向成功的通行证 / 154
- 宽容大度：成为君子的导航仪 / 157
- 谦虚谨慎：成长路上的平安符 / 161

幽他一默：积累人气的魔法杖 / 164

青春有礼：有一种美丽叫礼仪 / 170

与爱同行：让自己的心柔软些 / 174

抵制诱惑：健康成长的防疫站 / 176

道德测试：你有怎样的人生观 / 179

## 第八章 身体总动员

孤单芭蕾：修炼你的形体 / 184

动感单车：燃烧你的脂肪 / 186

自由搏击：释放你的能量 / 189

恋上瑜伽：考验你的耐力 / 191

轻声歌唱：扫去你的烦恼 / 194

拒绝烟酒：守住你的健康 / 196

健康自测：你的身体健康吗 / 199

# 第一章 爱问为什么

作为青少年，如果我们真心希望自己的知识能不断增长，那么就得像小时候一样充满好奇心。因为好奇心是成长的原动力，只有当自己提问的能力越强，我们的思维才会越活跃，思想才会越深刻。

## 充满好奇：做个爱提问的孩子

青少年朋友，你知道吗？我们每个人从出生开始，就睁着一双圆溜溜的充满好奇的眼睛，开始了对这个世界不断的探索 and 发现。小小的我们，在妈妈的怀里急切地想吸吮妈妈的乳汁，这是我们的生存本能。也就是说，我们从出生开始就有探索和本能发现的。

为什么月亮有时候圆有时候弯呢？

为什么花儿有时候开有时候落呢？

为什么太阳白天出来，月亮晚上出来呢？

为什么冰雪会融化呢？

为什么小鸟是在天空飞翔，而鱼是在水里游呢？

……

小时候的我们，心里藏着无数个为什么。我们每天除了吃饭睡觉，几乎把所有时间都花在探索和提问上了，我们所经历的一切都是在学习，学习，再学习！

对一切都很好奇，喜欢问这问那，这就是我们人类与生俱来的本事，也是我们生存的一种本能。不过，随着我们渐渐长大，很多男孩女孩似乎已经丢掉了那颗好奇心。如今的你还在不断地进行探索和发现吗？

其实，爱提问是不分年龄的，就算我们长大了，我们依然要做个爱提问的好孩子，因为提问是我们对学习欲望的一种激发过程，通过提问，我们才能知道自己原来有那么多事情不知道。

当我们背着书包走进校园，开始读书学习的时候，我们通过读书获取知识，一个个地解决了心中的问题。因此，读书是我们的一种成长方式，



也是我们成长的需要。

不过，读书只是学习的一种方式，学习的方式有很多很多。所谓学习，也就是做学问，要想学得好，就要又学又问，连续不断地提问，提问题并解决问题，是引导我们一步步取得进步的台阶。当我们顺着提问的方向去思考时，我们就是在进行自我升级了。

当我们在学习或读书过程中提出问题的时候，大脑会自动搜索答案，从而提高我们的学习效率。从这个角度说，一个好的问题胜过一个答案。

美国有一个中学生叫威廉·袁，他在三年级的时候迷恋上了科学，到了四年级，他开始沉迷于海洋学，纳米科技和可再生能源，整日沉浸在这些知识的学习中。

11岁的时候，他开始在美国波特兰大学研究纳米成像技术。有一次做实验的时候，他突然萌发了一个念头：是否可以通过两个凹面的反射，使一个三维的太阳能电池既能吸收可见光，又能吸收紫外线呢？

带着这个问题，威廉·袁开始了自己的实验，两年后，他成功地发明了新型太阳能电池。

看吧，问号就是这样神奇，它就像给你打开智慧宝库的金钥匙。一个人有了爱问问题的小脑袋，离成功还会远吗？

## 保持天性：不要丢掉好奇心

青少年朋友，如果你不希望人生过得太乏味，太无聊，那就在生活中多带些好奇心吧！如果你有了好奇心，便会发现生活中时时处处充满了乐趣！

好奇心是一种非智力的因素，但是它却是人们学习与成长的动力之源。英国著名的科学家、思想家培根说过：“知识是一种快乐，而好奇则是知识的萌芽。”我们之所以有好奇心，是因为我们有强烈的求知欲。这是我们成长为创造型人才必备的素质之一。

遗憾的是，好奇心随着年龄的增长竟逐渐被我们丢失和遗忘了。有这样一个实验：

老师在黑板上画了一个圆圈，问这个圆圈像什么？

“是太阳”、“是气球”、“是小猫咪的脑袋”、“是汽车轮子”、“是苹果”……幼儿园的孩子们争先恐后、七嘴八舌地回答，一下子讲出了几十种。

在小学课堂上，老师画了同样一个圆圈，一些活泼的小学生讲出了十几种。

中学课堂上，面对这个问题，没有人抢着回答，只有几个学生在老师的点名下站起来说“是数字0”、“是氧原子”，最后得到的答案有七八种。

在大学课堂上，面对这个问题，下面一片嗡嗡声，却没有人回答。在老师的催促下，有同学站起来谨慎地回答，却只讲出了两三种。

而社会上的人们，包括一些职场精英，面对这个问题，却

一种也讲不出了，因为他们不敢讲。这些人在社会上摸爬滚打时间长了，就变得胆小谨慎，对很多事情都有所畏惧，让他们来说，自然说不出是什么东西。

由此可见，如果不能保持好奇心，我们的思维就会变得僵化，人也会变得老气横秋。

纵观全世界，凡是有所成就的人，他们与一般人最大的区别就是能把童年时代的好奇心一直保持下去。更可贵的是随着年龄的增长，这些人的好奇心不仅不会减少，反而增加了许多。

好奇心最明显的表现就是对新事物的注意，以及为弄清这些纷繁复杂的事物的内在联系而不断地提出各种各样的问题。好奇心会促使我们积极主动地学习，让我们孜孜不倦地对自己觉得奇怪的事情进行认真思考。如果没有好奇心，一切都认为理所当然，那就可能在成长的道路上留下许多遗憾。

葛晓峰是我国申请专利最多的个体发明家，他发明的载波录音、录像机等多项产品获得了国家专利局的专利。他小时候就对许多事物感到好奇：飞机为什么会飞？火车为什么会跑？轮船为什么不沉底？这些在许多人眼里司空见惯的事却常常引起他的思考。

有一天，葛晓峰到妈妈所在学校的实验室去玩，看见实验桌上摆着一架分成七八个部件的天文望远镜，一下子就触动了他的好奇心。他趁妈妈出去办事的时候，不顾妈妈的禁令，动手把天文望远镜装好了。

4个小时后，当妈妈回来看到那个组装好的天文望远镜，惊呆了。因为这种仪器的拆装就算是高中生都未必能完成呢！就是在这种好奇心的驱使下，葛晓峰发明了很多东西。

好奇心加上创造力，人类文明才大步地向前发展。可以说，世界上一

切的发明创造都源于人的好奇心。天文学家好奇那浩瀚明亮的天空，于是有了望远镜和八大行星的出现；人类因为对太空充满了好奇，才发明了航天飞机，卫星，火箭……

有一位企业家曾说过：“我们所酷爱的许多产品，都是靠直觉、猜测和幻想做出来的。这是因为要创造全新的东西，的确需要全然不同的眼光。”这里，全然不同的眼光，其实就是好奇心。

好奇是人类进步的根源。第一个吃螃蟹的人让我们后世有螃蟹吃。曾经为历史创造新篇章的人，靠的都是对新生事物的好奇心。就像科学家爱因斯坦所说的：“我没有特别的天分，只是好奇心十分强烈而已。”

好奇心，是一种研究事物根源的兴趣和冲动，也是改革一成不变的生活的新动力，它是人们积极探究某种事物或进行某种活动的倾向。

几乎每一个科学家的人生轨迹都可以告诉我们，他们的一生是充满了对大自然奥秘好奇的一生，正是这种好奇心引导着他们一步步攀登科学的高峰。

所以，我们青少年必须拥有好奇心，用好奇心去了解这个世界，去感受人类的进步。

但是，青少年朋友，好奇心也不要过于旺盛，还是要有个限度。正如著名作家刘亮程所说的：“我对草的根好奇，却永远没有理由和权力拔掉所有的草去探个究竟。”控制好自己的好奇心，才能够利用好奇心。



## 巧妙提问：脑子越用越灵活

一个学习好的学生通常是一个爱提问、会提问的学生。因为学习和思考两者往往是相辅相成的。老师提出问题是為了启发我们去思考，我们提出问题是为了启发自己的思维。

如果你提问的能力越强，思维活动就越活跃、越深刻。勤动脑，大脑就会越发达。我们在不断地提出问题、分析问题和解决问题的过程中，就会培养出创新的精神，无形中就提高了自己思维的活跃度。这样一来，你的学习就进入了一种良性循环之中，还愁学习不好吗？

正如爱因斯坦所说：“在科学研究中，提出问题要比解决问题难得多，意义也大。”因此，培养我们的问题意识是十分重要的，也是非常必要的。带着问题进教室，带着答案出教室，才能达到我们学习的目的。

有时，我们很多人怕被老师和同学们嘲笑而不敢提问。但是更多的情况下是不会提问，不怕有问题，就怕没有发现问题，这才是关键。

那么，我们怎么学会提问呢？这里也是有诀窍的。

提问，光靠有勇气还是不够的，我们还要在不同书本、不同理论之间进行比较，要对过去熟知的知识和新学习的知识进行比较，要从概念上判断和推理。

这就需要我们事先对书本上的知识进行预习。对于不懂的问题做好记录，在上课的时候，带着问题去听课，那么听课的效率也会显著提高。在听课的过程中，我们还能够发现新的问题，可以及时向老师提问，将其解决掉。以下是几种提问方式。

### 1. 递进式提问

我们在学习地理知识的时候，通常采用的提问方法是递进式提问。比

如，我们知道地球是椭圆形的，那我们就可以进一步问：地球为什么是椭圆的？怎么证明地球是椭圆的？地球是椭圆的会给我们带来怎样的影响？如果地球不是椭圆的，世界会怎么样？月球是不是也是椭圆的？等等。

这样的提问方式层层深入，会让我们一步步地揭开包括地理在内的众多学科的奥秘，还能从中学到更多的知识呢！

## 2. 比较式提问

比较式提问通常用在一些文科知识方面，比如区分一些词语的具体用法时就可以采用这种方式。以范仲淹的《岳阳楼记》为例，在这篇文章中，有这样一句话：“衔远山，吞长江。”如果我们把这个“衔”字跟“吞”字分别换成“连”和“接”，变成“连远山，接长江”是否可以呢？

如果这样换了，我们就会发现文章的意境差了很多，尽管它们的词义相似，但是“连”和“接”在气势上比“衔”和“吞”差太多了。通过比较式的提问方式，我们就能深刻体会到类似的词句中的细微差别，从而不容易忘记了。

## 3. 矛盾式提问

什么是矛盾式提问呢？就是有意从相反的方面，提出假设，以制造矛盾，激发我们探索问题的兴趣。这种提问方式可以培养我们的思维深度。发现矛盾和解释矛盾是学习中必不可少的关键。

例如在《孔乙己》这篇课文的结尾，有这样一句话：“我到现在终于没有见——大约孔乙己的确死了。”“大约”和“的确”正好是一对反义词，在一句话里出现，难道不是矛盾的吗？

如果能发现这一点，那你就算得上是一个善于思考的好学生了。其实，这句话中“大约”是因为鲁迅没亲眼看见他已经死去，只是一种猜测。说“的确”的意思是因为孔乙己已经很久没出现了，而且根据其他人的传言，推测应该是死了，这是一种肯定。这看似矛盾的词语，实际上的意思却是和谐统一的。

另外，在这个问题上，我们还可以进一步地进行提问如果我们都推断