

爱的烛光

——与中学生的谈话

◎马金建 著



济南出版社

爱的烛光

——与中学生的谈话

◎马金建 著



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的烛光：与中学生的谈话 / 马金建著. — 济南：济南出版社，2014.6

ISBN 978 - 7 - 5488 - 1184 - 8

I. ①爱… II. ①马… III. ①品德教育 - 中国 - 青少年读物 IV. ①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 133463 号

责任编辑 朱向泓 朱琦

封面设计 焦萍萍

出版发行 济南出版社
地 址 济南市二环南路 1 号
邮 编 250002
发行热线 0531-86131727 86131730
经 销 新华书店
印 刷 潍坊常青藤彩印股份有限公司
版 次 2014 年 6 月第 1 版
开 本 787×1092 毫米 1/16 开
印 张 25.5
字 数 283 千字
印 数 1000
书 号 ISBN 978 - 7 - 5488 - 1184 - 8
定 价 47.00 元

如有质量问题，请与印刷厂调换。（0536-4731866）

让烛光照亮心灵

——写在前面

“经师易做，人师难为”。“人师”就是将“人的培育”作为精神追求的老师。本书作者在几十年教育生涯中，始终把成为“人师”作为奋斗的目标，努力使自己成为学生人生的导师。

如何做“人师”？就是要为学生燃亮点点烛光，将学生带到光亮的地方。长期以来，本书作者在努力做“人师”的历程中，始终坚持以人为本，把促进学生健康成长作为工作的原动力，积极与学生交朋友，热心与学生面对面交流，在学生成长道路上，点燃心灵烛光，引导学生思想，指导学生生活，辅导学生学习，疏导学生心理，并将实践与感悟整理成文，奉献给学生、同仁和家长们。

这本书首先是献给高中学生的。书中有对高中学生为人处事、道德文明、伦理修养的教育，有对学生习惯养成、品质发展、自我教育的指导，有对学生偏激、嫉妒、冲动等不良行为的校正，有对学习方法和考试方法的校正，涉及到信心、生命、目标、诚信、勤俭、思维、合作、规范、细节、诱惑、选择等近百个话题，几乎解答了高中三年学生可能遇到的各种问题。

这本书也是献给每一位具有“人师”情怀的老师的。党的十八大报告中把“立德树人”确立为教育的根本任务，为实现这一根本

任务,每位教师都应坚守育人第一、教书第二的理念,做到先育人再教书,既教书又育人。而本书中的育人心得和案例,可以成为老师们育人实践的参考素材。

这本书对家长教育孩子也有一定的指导意义。书中的某些篇目联系到了高中学生的生理、心理特点,涉及家庭教育问题,相信对家长教育孩子会起到积极的作用。

雅斯贝尔斯曾说:“教育的本质意味着一棵树摇动另一棵树,一朵云推动另一朵云,一个灵魂唤醒另一个灵魂。”本书作者力求通过此书,以心导心,以爱育爱,用精神哺育精神,用文明教化文明,用思想影响思想,用思维激活思维,用智慧开启智慧,用成长引领成长。

唯愿此书能燃亮点点烛光,照亮学生的心灵,照亮学生的前程。

目 录

让烛光照亮心灵	1
◎ 点亮前行的灯	
上好高中第一课	3
科学制订目标	9
在正确的时间干正确的事	13
管理好自己的目标	15
高中早规划	18
做一个成功的自我管理着	21
独立行走在成长的路上	25
◎ 做追梦人	
中国梦，我的梦	31
用激情点燃梦想	35
把吃苦当作人生享受	37
追求属于自己的幸福	40
一生只有三天	45
有梦想谁都了不起	48
寻找时间，抓住时间	51



想当领袖先练好口才 57

◎让优秀成为习惯

习惯决定命运 63

良好的学习习惯是成功的要素 66

养成严谨规范的好习惯 70

劳动无上光荣 74

让文明素养伴我们成长 78

三本书指导你养成好习惯 81

改掉粗鄙说话的毛病 83

端正学风 89

◎要成才 先成人

孝敬是人生第一要义 97

海纳百川，有容乃大 101

诚信是生存的重要法则 105

让感恩的阳光照亮人生 109

把谦虚作为进步的阶梯 112

善是做人的根本 117

做人要仁厚 121

我心有主 125

养成果敢品质 130

◎会学才能赢

学习五问 137

三字学习策略 140

让自己获得六个解放 143



努力提升课堂学习力	146
课堂学习八忌	148
四字学习状态	153
把每天都变成高效学习日	155
让阅读为我们插上成长的翅膀	158
学习颜回“不贰过”	161
一张一弛，文武之道	164
学贵得法	166
善读无字之书	170
◎奏响和谐成长的乐章	
学会共生与合作	179
在合作中学习	182
合作中竞争，竞争中合作	185
和谐的师生关系是生活的福音	188
与同学交往的原则	193
交谈与倾听的技巧	198
常和父母交流	201
和同学比什么	204
◎让生活充满阳光	
做一个充满阳光的学生	209
品味友谊的甜蜜	212
赠人玫瑰，手留余香	216
在分享中共同进步	220
寻找高中生活的快乐	223



过一个快乐而又充实的假期	226
用经典滋润心田	231
欢迎你到社团来	235
尝试一下慢生活	239
拥有喝彩的力量	243
◎战胜自己是最大的胜利	
自信是成功的第一秘诀	249
一直走，不停留	253
知错认错	257
知耻而后勇	260
不怕万人阻挡，只怕自己投降	263
做一个内心强大的人	266
细心意味着成功	269
有责任才有成长	272
从小事做起	277
马上行动	281
◎修成金刚不倒之身	
敬畏生命	287
既然是在春天，就不要去做秋天的事	290
祛除嫉妒这个妖魔	297
拂去偏激的阴云	300
远离冲动这个魔鬼	303
抵制诱惑，抗击诱惑	306
远离网吧	309



寻求心理自救	313
认清虚荣心的危害	318
缺陷不是你的错	322
克服暴力倾向	325
培养一辈子的运动兴趣	328
◎思维水平制约发展水平	
思维决定出路	333
思维决定生活	338
选择,影响着人生走向	341
懂得交换	345
激活创新潜能	347
弄斧到班门	349
多一份理性思考	353
懂一点幸福哲学	357
◎修好考试这门课	
四个高考制胜的公式	365
备考复习的一般原则	367
通过考试学会学习	370
他山之石,可以攻玉	374
复习备考应做到六个适应	376
学科平衡是高考成功的关键	379
每遇大事有静气	381
对三个轮次复习的建议	386
跨越人生第一道关口	390

◎ 点亮前行的灯

目标是石，燃出希望之火；目标是天，点燃心中的灯；目标是灯，照亮前行的路；目标是路，引你走向光明。





上好高中第一课

选择了高中，也就意味着选择了竞争。面对高手如云的学习环境，谁先适应了谁就是强者。

同学们肩负着家长嘱托、学校厚望、社会期待升入高中，将在高中度过三年时光，开始人生最关键、最有价值的冲刺。高中生活直接决定我们人生的高度和品位，决定我们的前途和命运。那么，高中生活应当如何起步？我的建议是：上好第一课。那么，第一课的内容是什么？

一、树立高中生意识，尽快完成初高中角色转变

高中和初中的生活有许多不同之处，我们一定要了解高中阶段的学习特点。初中学习方式以模仿和记忆为主，而高中阶段学科和知识交叉多、综合性强，以理解和应用为主，这就要求同学们要有更强的分析、概括、综合、实践的能力。具体表现在三个方面：

一是随着年龄的增长，同学们生理和心理逐渐发展，初中时期完全依赖于老师和家长的思想将逐渐被打破。在这个阶段中，同学们一方面希望完全摆脱家长和老师的控制，另一方面又经常表现出学习、生活上的不能自控。二是初中和高中老师的教学方



法和管理方法不同。初中老师经常是“保姆式”的包办代替，同学们的一切事情都由老师一手操办，同学们很少有发挥主观能动性的机会。在高中阶段，老师更多的是让同学们自我管理，自主发展。三是高中的学习内容、科目发生了明显变化。高中阶段学习的科目更多了，内容更深了，同学们的学习任务更重了，而且将出现几门和旧知识联系较少的科目。因此，同学们必须时刻提醒自己是一名高中生，并依此不断进行自我调整，尽快促成自己角色的转换，为适应高中阶段的学习生活奠定基础。

二、尽快适应高中的新环境，努力做学习和生活的强者

来到了新的学校、新的班级，看到的不再是自己熟悉的校园、校舍；看到的不再是朝夕相伴的同伴，而是一张张陌生的面孔。人生地不熟，在感到新鲜的同时，会产生紧张、不安的心理。因此，对在新环境中将出现的各种现象和问题，要有足够的认识，做到思想上重视，心理上有所准备。要学会安排自己的生活，学会安排自己的时间，自行解决更多生活上的事情，不断提高自理能力，希望大家做好两件事。

第一件事：在学校开展的“三自五认”活动中拜好师，交好友。

不管你是成熟的还是幼稚的，生活在一个群体中，人与人的交往是不可回避的。只有以开放的、包容的心胸去了解他人，才能找到生活的乐趣和归属。从大量心理咨询的案例来看，高一新生最大的心理困惑是“人际交往问题”。在一个新环境中，如果快乐有人分享，痛苦有人分担，遇到再大的困难与障碍，我们都



会有信心与勇气去面对。所以，同学们要通过学校开展的“三自五认”活动，尽快找到自己的良师益友。

第二件事：遇到困难，不要一味地抱怨。

在和同学们交谈中，有同学抱怨，高中老师讲得太快，知识密度、难度都太大，自己无所适从。也有同学抱怨，书本上印的与课堂上讲的不一样，作业中练的与试卷中考的不一样，感觉“云里雾里”，不知所措。高中阶段在学习内容的深广度、学习方法的灵活性、学习形式的多元化、学习能力的综合性等方面，确实比初中有了更高要求和更深探究，遇到各种各样的困难和挫折不可避免。对新环境一时不适应，这并不可怕，可怕的是在适应新环境的过程中失去信心，进而放弃努力。事实上，绝大部分新生经过一个学期的适应，都能逐步找到高中学习、生活的规律。当发现自己有学习困难时，当感觉自己有心理困惑时，不要先想到抱怨和牢骚，而是要相信自己，一定能迈过这道坎；要相信老师，一定可以帮助你尽快摆脱困境进入良好的适应状态。选择了高中，也就意味着选择了竞争。面对高手如云的学习环境，谁先适应了谁就是强者。

三、调整好心态，给自己正确定位

升入高一，同学们将要面对更概括、更抽象、更难于理解的课程学习，要面对更激烈、更紧张的竞争环境，要面对更长的在校时间。这都要求同学们要树立起一种学习意识、高考意识，要做好承受压力、经受挫折、忍耐寂寞的心理准备。很多人可能会有这样的心理落差，比自己成绩优秀的人大有人在，很少有人注



意到自己的存在，这都是正常心理。请同学们记住，现在大家其实是站在同一起跑线上，你有三年的时间追赶、超越。因此，我们要客观分析自己的长处和短处，给予自己正确的评价，并激励自己不断向心中的目标前进。我们学校有很多社团活动，还建立了一些休闲娱乐的艺术吧，希望同学们在学习之余，积极参加学校的各项活动，充分发挥自身特长，你身上总有一份才艺会让你光彩夺目。希望大家在快乐中高效学习，在学习中享受快乐。

四、培养良好的习惯，学会生活和学习

1. 养成珍惜时间的习惯

高中的学习，课程多、时间紧，这就要求同学们学习要有计划性，要定出各个学科、各个时段的学习计划，争取最大限度地利用时间。古今中外，一切在事业上有成就的人，总是比一般人更珍惜时间。著名文学家鲁迅先生的成功，有一个重要的秘诀，就是珍惜时间。鲁迅先生几乎每天都在挤时间。他说过：“时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。”鲁迅读书的兴趣十分广泛，又喜欢写作，他对于民间艺术，特别是传说、绘画，都非常爱好。正因为他广泛涉猎，多方面学习，所以时间对他来说，非常重要。他一生多病，工作条件和生活环境都不好，但他每天都要工作到深夜。著名发明家爱迪生常对助手说：“人生太短暂了，要多想办法，用极少的时间办更多的事情。”正因为他的勤奋、执着，才成为举世闻名的大发明家。同学们，这些事例告诉我们，只有珍惜时间，才能够实现自己的远大理想。

2. 养成全神贯注、持之以恒的习惯



同学们听说过会移动的黑板的故事吗？大科学家安培经常边走路边思考问题。有一次，他走在大街上，正在思考一个问题的时候，忽然看到前面有一块黑板（一辆马车车厢的后壁），于是他便从口袋里掏出粉笔，在黑板上认真地演算起来，算着算着黑板开始移动，于是他也跟着移动，后来黑板移动得越来越快，他实在跟不上了，望着渐渐远去的马车，遗憾地说：“可惜我还没有算完。”其实我们的学习要的不就是这种全神贯注的品质吗？毛主席当年求学的自勉联“贵有恒，何必三更睡五更眠；最无益，莫过一日曝十日寒”，就是他在学习上持之以恒的写照。

3. 养成自主学习和思维的习惯

较之初中阶段，高中阶段学习难度、强度加大，学习负担及压力明显加重，不能再依赖初中时期老师“填鸭式”的授课，“看管式”的自习，“命令式”的作业，要逐步培养自己主动获取知识、巩固知识的能力，养成自主学习、总结方法的好习惯。进入高中学习，课程及老师的授课方式及要求都发生了很大变化，初中学习方式以模仿和记忆为主，而高中则是以理解和应用为主，这就要求同学们要有更强的分析、概括、综合、实践的能力，将基本概念、原理消化吸收，变成自己的东西。而要想提高学习效率，决不可盲目随波逐流，要比较，要思考，要探索。

4. 养成阅读、质疑和总结归纳的习惯

“读书破万卷，下笔如有神”，我们要不断地扩大自己的知识面，开阔视野，就要加大阅读量，并做好读书笔记。高中的知识比初中知识难度加深，不易理解，学习上会遇到许多困难，因此