第1部分

复旦学子成功秘笈

挖掘自己的学习潜能

每个人都有自己的强项与弱项，有的人显现得较早，有的人显现得较迟；有的人潜藏得很深；有的人很快就表现出来；有些人的某些智能能够得到良好的开发；有些人的智能可能受到压抑，甚至一生都没有开发出来。而通过开发潜在的智能因素，会在某一方面创造奇迹。

☞相信自己是一只高飞的鹰

在诗人和文豪中，很多人由于只顾埋头读书，致使学习成绩低下；在发明家、政治家和思想家中，不少人由于终日沉思，而学不好功课。

牛顿在学习时就总是思考数学问题，所以往往显出发呆的样子，连他的母亲都认为他的脑子有点迟钝，但他很会制造玩具式的机器。

许多成功学子因为发现了自己的潜能，并真正找到了挖掘自己潜能的方法，才走向了成功。宇宙中只有一

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

个角落你肯定能完善，那就是你自己。当你能够运用自己的潜能去争取地平线上可能出现的光彩夺目的东西时，你为什么要坐在自己的角落里？你要相信：自己是一只鹰。

一个人在高山之巅的鹰巢里捉到了一只幼鹰。他把幼鹰带回家，养在鸡笼里。

这只幼鹰和鸡一起啄食、散步、嬉闹和休息，它以为自己是一只鸡。幼鹰渐渐长大了，羽翼也丰满了。

主人想把它训练成鹰，可由于终日和鸡在一起混，它已经和鸡一样，不知道自己还能飞。主人试了各种办法，都毫无效果，最后把它带到山崖顶上，一把将它扔了下去。这只鹰像块石头似的，直掉下去，慌乱之中它拼命地扑打翅膀，居然飞了起来！这时，它终于认识到自己生命的力量，展翅高飞翱翔天空，成为一只真正的鹰。

相信自己是一只鹰，你就能展翅高飞。

没有任何一种单一的测试（包括权威的评价）能够衡量或预测一个人的智力水平和成功的机率。每个人都是独一无二、禀赋各异的个体，即使出生就有身体障碍的人，也会有特殊的才能及天赋。甚至你会发现最使你感到挫折的事，其实就是你最大的优点和才能。

只要有机会和恰当的方法，每个人都能够表现出自己的聪明才智，每个人都能够取得成功，就看你以何种方式点燃自己智慧的亮点。就像外行人难以看出一堆貌不惊人的石头有何特别之处，但眼光独到的珠宝商人一眼就能看出其中藏着价值百万的珠宝。我们要像珠宝商人认识他们的宝石一样了解我们自己。

前面提到的大文豪司各特在班级里是成绩最差的，

可是他一旦离开教室就显示出自己卓越的活动能力。他的朋友都很崇拜他。他很爱读书，读的是各种小说和历史故事，他讲的故事很有趣，所以很多学生常常拿着零食，聚集到他的屋子里来听他讲故事。

达尔文虽然学习不好，但善于观察动植物，他曾写过这样一段话：“我从小就喜欢研究一草一木，曾经研究过为什么树叶到秋天会变红。蚂蚁、蜂、虫之类都是我经常研究的对象。”有一次，由于他热衷于化学实验，曾遭到校长的训斥：“你光搞这些东西，浪费时间，不好好学习课程，学习成绩怎么会好呢！”

☞兴趣是学习最好的老师

读书本来是人生的一大乐趣，也是青少年学习知识、丰富经验的必经途径。但现实中，却有不少同学厌倦学习，越来越不想读书，甚至把学习看成一种乏味的负担；有的同学也想好好学习，但对某些科目缺少兴趣，一到上这个科目的课时便觉得索然无味，无法集中精力，更别说提高学习成绩了。

其实有句话叫做“兴趣是最好的老师”，当一个人对一件事有了兴趣时，想学好它了，便会全力以赴、以最大的热情去做好它；而倘若对某件事没有一点儿兴趣，就会觉得没有动力，缺少一种必胜的信念，自然，其结局也就可想而知。

学习动机是直接激励人学习的内部动因。惟激发起强烈的学习动机，才能调动其学习的主动性和积极性。学习动机产生于学习需要，产生于那些能成为推动学习活动的心理动因的学习需要。学习需要水平不同，学习

动机的水平也不同。一个人若没有正确的学习动机，没有对学习内容的浓厚兴趣，那他就不会努力学习，就不会对学习成功有所追求。

因此，要学好功课，首先要解决的是对课本的兴趣问题，只要对学习有了兴趣，不愁成绩上不去。要想对本身厌倦的东西产生浓厚而持久的兴趣，当然不是那么容易的事，但无论如何，只要你有信心，就一定行。

1. 别强迫自己

如果你在学习某种功课时，心情不好，自然就学不进去，学习的效率就不会高，久而久之，不对它厌烦才怪。

你可以从以下几点来改变这种状况：

（1）疲劳困倦时不要去学习你讨厌的科目。

（2）心情不好时不要去学。

（3）饭后不要马上看书。

（4）剧烈活动后别去看你不喜欢的书。

2. 有点进步就给自己一点奖励

对于最难的科目，你不能像对其他科目一样苛刻要求，当你有了一点点的进步后，不妨及时给自己一点奖励，以增加自己的成就感。慢慢地，你就能够变没兴趣为有兴趣了。

3. 学什么，让抽签决定吧

有时候，每门功课都需要学，但你却会偏向于主动学习你感兴趣的科目，而对于不喜欢的功课惟恐避之不及。在这种情况下，不妨抽签决定该学哪一科目。不管抽中哪本书，你都得遵守“诺言”，认认真真地学下去。这样一来，在心理暗示的作用下，你也可以逐渐学好最

不感兴趣的东西。

4. 不要忘记劳逸结合

这是学习任何一门功课的原则，对不感兴趣的科目更是如此。如果为了弥补不足而心急如焚，加班加点，反而可能让你对它产生更大的厌倦。尤其在你对它有了一点兴趣之后，你更应该劳逸结合，以使自己保持充沛的精力和学习的兴趣。

什么是成功感

成功原本是指从事某项行为时获得了预期的结果，而我们这里所说的是引发兴趣的成功感，是不经意间得到的满足感。也许原本并不是带着刻意的目的去做事情，结果事情的结局或反响却能够使自己十分满意，从而产生愉悦感。兴趣，便由此产生了。

孩子是否能获得越来越多的成功感，对各种各样好的事物是否都能产生一定的兴趣，家长的引导和配合这一环节是十分重要的。

“成功感”,可能来自于某个表现自己的机会

比如学习朗诵、舞蹈的孩子有上台表演的机会并赢得赞赏；学习书法、绘画的孩子有作品展出或得奖；还比如能运用自己所学的知识帮助别人，或有机会表现自己的“才华”而得到别人的喜爱，就像上面所说的那个小姑娘一样，等等。这些都是激发孩子学习兴趣的契机。对于家长来说，若因势利导，趁热打铁，那么就能很快收到事半功倍的效果。

成功感，可能来自于一次鼓励

有的父母经常说的一句话是“你看人家××……”，认为孩子总是别人的好——总觉得自己的孩子做得还不够好，老是跟最好的去比。要知道大的成就来源于小的

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

“成功”。孩子小有成绩的时候，你表扬他，他一高兴，在渴望继续获得表扬的心理作用下，下次就会做得更好。孩子做到三分，你就要表扬他三分多——当然也不能无中生有，表扬过度就会失去意义。而且这时还要严防产生骄傲自满的情绪。

家长要做的，主要的不是现在就要孩子干出多大的成绩来，而是要培养孩子拥有一种真正发自内心的不断上进的信心和恒心。作为家长，要改掉上文所说的那句话，而经常对孩子说：“很好！你又进步了。如果再注意一下……下次就会做得更好”等之类的话。再比如，家长和客人在聊天时，孩子自觉地在一旁做作业，这时，家长可以借此机会夸奖孩子几句，说一些“我这孩子完成作业很及时”“学习很用功”之类的话。孩子得到家长在客人面前的夸奖，心情自然十分愉快，会更加专心致志地学习。

成功感，可能来自于一次好奇心的满足

一个健康、充满生命活力的孩子，会对外界事物产生广泛的好奇心，为了满足自己的心理需求，孩子会看会听会想会问，而当他知道还可以通过书本，不麻烦别人就可以得到各种各样的知识，使求知欲得到满足的时候，又何乐而不为？让好奇心得到满足是人的本能欲望的一种表现，是来自内心深处的一种心理作用。如果父母善于发现和创造机会，引导得法，孩子的好奇心就会日益增强，学习的兴趣就会越来越浓。

成功感最普遍的来源是战胜了某个困难

一位西方哲人说：“克服最初的困难，获得成功的经历是终生努力奋斗的诱因。”孩子终于把一个有点难度的问题解决了，他会为自己感到骄傲。因此，家长可以有

意识地为孩子创造“困难”，让孩子在解决难题时尝试到“成功”的感觉。当然，困难要适当，太大了克服不了，会丧失信心；很容易被克服的，又觉得没劲。正确的做法是将困难分成一定的等级来对待，让孩子一开始就体会到成功的喜悦，他便会自觉地想去再尝更大的“甜头”。这样层层深入、循序渐进，就会使克服困难变成孩子的自主行为，不但锻炼了毅力，还能使孩子不再厌烦学习。

家长不要扼杀孩子的成功感

有的家长对孩子实行“高标准、严要求”，严格得近乎苛刻。这种情况不但是存在着的，而且为数还不少。从目的来看，无非是想让孩子学得更好些、更棒些，最好是出类拔萃、独占鳌头。“可怜天下父母心”，这似乎是无可厚非的，问题就出在实施“父母心”的过程上。它往往只能造成那种使孩子的兴致遭受沉重的打击，从而产生动摇甚至是丧失学习兴趣的消极后果。

曾经有过这么一件事。有个孩子在一次数学考试中得了从未有过的九十分。于是，放学后，他一改自己平时不喜欢数学的习惯，兴致勃勃地做起了自己的数学作业来，然后兴高采烈地向父母汇报了自己的这次考试成绩。不料父母却这样问他：“班里有几个人考了一百分？九十分是第几名？”结果，这孩子那原来极为舒畅的心情便在顷刻间被完全破坏了，他拿在手里的那张数学试卷，自然也不再对他有任何的吸引力了……

实际上，针对同样的情况，做父母的倘若能暂时放弃自己的“高标准、严要求”，而改用称赞表扬的方法，热情地肯定孩子的进步，真切地评价孩子的成功，那么，这孩子就很可能会从此喜欢上数学。

心理学研究表明，成功感是建立学习兴趣的相当重要的基础，而且，哪怕只是一点小小的成功，也能够使学习者产生良好的自我感觉，从而树立学习的信心，激发学习的热情，同时成为继续学习并争取获得更大的学习成功的一种动力。如上述事例中的那个孩子，他一定也清楚九十分并不是班里的最高分，跟一百分相比还是有差距的，但对他而言，九十分毕竟是一个前所未有的好成绩，毕竟是一种自豪的理由，毕竟是一个成功的标志，因此，那孩子以这一次的九十分为新的起点，朝更高的目标前进，也是十分合乎心理规律的。而实际上做父母的却轻视这个九十分的意义，根本不把孩子的那种成功当回事儿，那便无异于是在一颗眼看着就要破土而出的学习兴趣的种子上面，压上了一块又重又厚的石板。

学习的大敌是被强迫和永远看不到希望。由此推及将来的事业及一个人的成功都是如此。学习兴趣就是自觉学习的愿望，这愿望必须发自内心才真正有效。客观地估评自己，制定适当的目标，让孩子不断地体验“成功”，让学习内化成心灵的渴望，学习才能变成自觉的行为，学习兴趣将不断地增大。随之而来的是信心及恒心的养成以及真正成功的希望。

培养学习兴趣的方法

“成功”和“兴趣”是相辅相成的。成功的起点往往在于兴趣，学习成绩的优异常常是兴趣的结晶。那么如何培养孩子的兴趣呢？让我们来看看几位家长的高招吧。

一位叫岑波的家长认为，培养孩子的兴趣要讲求方法，毕竟强扭的瓜不甜嘛。我们总结了以下几种方法，将它们列出来，以供借鉴。

①悬念法

有时候孩子只对“玩”感兴趣，而一说到看书却提不起劲儿来。岑波自有妙计。

“希望孩子读的课外书，我自己先看一遍，再给孩子讲书里面的故事，待孩子听得入迷时就故意停了下来，告诉他，这故事在某本书里。在好奇心的驱使下，孩子必定会继续读下去。到了这时再和他讨论书中的话题，引导他认真思考，深入理解。慢慢地，只要我买来新书，孩子都会先睹为快。后来，他在图书馆办了个借书证，于是我的任务便只剩下辅导他选择图书了。”

②引导法

就像玩是孩子的天性一样，模仿能力强也是绝大多数孩子与生俱来的特点。他们会模仿电视里的偶像、模仿别的小朋友，父母更是孩子模仿的首选对象。如果父母利用这个特点进行引导，就会取得四两拨千斤的效果。

有个小同学能背不少诗词名句，其实他的家长并未刻意要求他去背诵，只是自己平时在煮饭、洗碗、拖地板时有意识地随口念诵，这个小同学耳熟能详，从学着、跟着念到有意识地从书柜里翻出书来自己朗诵，家长再加以辅导，该同学的学习兴趣变得越来越浓。一来二去，他学起语文来就得心应手了。

③补充法

既然称之为“补充法”，就必然有一个被补充的主体，那就是学校教育。虽然孩子们在学校待的时间并不太长，但他们在其中所得到的信息量是成批次的，远远大于在其他时间段的信息接触。但是话说回来，课本上的知识毕竟是课本上的，在现实当中还是存在着一些课堂力所不能及的知识点，教导孩子学习这些知识就成了

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

家庭教育的重大任务了。

家庭智力教育不应该是学校教育的重复，而应该是学校教育的补充。像刚才所提到的那位叫岑波的家长那样，每学期发了新课本，他都要先全部看一遍，了解孩子在学校要掌握的各科知识，然后配合教学进程，在日常生活中加以充实和引导。比如让孩子观察大豆发芽的过程；上公园观察叶子的形态和区分草本木本与灌木乔木等植物；在闲谈时讲述与课文有关的历史背景故事；鼓励孩子运用数学方法解决生活中遇到的问题；多为孩子接触外语创造机会，拿外文说明书给孩子看，常带他到老外“出没”的地方去让他大胆地和老外进行会话等。如此一来，孩子不但对课堂讲授的知识兴趣盎然，而且还会主动寻找课外参考书来读，自己创造一些条件进行实践，家庭智力教育的目的也就达到了。

④扶持法

发现孩子的正当兴趣时尽量满足并加以引导。比如发现孩子对制作军事模型很感兴趣，就将某一战机或舰船的模型作为生日、节日礼物或学习进步时的奖品送给他，再帮他找来有关书刊，让他了解该战机或舰船参战的历史和时代背景。在模型的选择上，应尽量选择那些需要自己动手组装的，而不是已经成型的，这样做的好处是既能培养孩子耐心细致的品格又能锻炼孩子的动手能力，同时也拓宽了他的知识面。

英国著名数学家麦克斯韦的父亲希望自己的孩子能够成为画家，可是孩子却不喜欢美术，他把写生画中的菊花都画成了圆形、三角形或梯形的了。做父亲的明白了孩子的兴趣所在，就买了许多数学方面的书，麦克斯韦如饥似渴地读了起来，后来终于在数学方面获得了杰

出成就。这说明，让孩子学习他自己感兴趣的知识，就能够调动起孩子的积极性，从而使学习兴趣得以提高和持久。

⑤合作法

在家庭生活中，遇到一些较轻体力的或者带有几个小困难的活儿时，你可以试着邀请你的孩子和你一起共同完成工作。比如在花盆里栽花、小修小补家用器具等。和孩子商量着干活，不但在品格上教育了孩子，如培养吃苦耐劳、勤俭节约的思想，以及小主人翁意识等，而且能够以此为契机让孩子运用学过的知识做些小发明、小创造，或者开动脑筋克服一些困难并进行力所能及的操作，从而在劳动协作中培养孩子学习的兴趣和动手能力，检验并提高孩子运用知识的实际水平。

通过这样的重点培养，学习对于孩子来说，将不再是令其厌倦的事了。他将对新知识的获取产生一种向往和天然的敏感，学习从此将成为他生活中的一部分。

☞善于发现自己的学习潜能

复旦学子通过寻找适合自己的学习方法，不断挖掘自身的潜能，创造了一个又一个的奇迹。我们普通人对自己潜在的能力往往认识不足，只有面临巨大压力的时候，才能将潜能召唤出来。

1. 发现自己的潜能

美国一位颇具声望的教育委员会委员 30岁之前一直过着平淡的生活，直到她去了一趟两个儿子上学的学校，她的一生出现了转折，校长的话让她的心都碎了。“你这两个儿子反应太迟钝了。”校长对她说。

她自己从小智力就很差，以至于不得不退学。如今两个孩子又被列为低能者，她难以忍受。她决定自己先上学，再教孩子们。

就这样，她上学了，还要兼顾家务。到第一学年末，她惊奇地发现，自己的能力并不比别人差。于是，她更加努力地学习。

后来，她被授予文学硕士，再后来，她又取得了博士学位，并成为美国教育委员会委员。她的孩子们也在母亲的鼓励下，出色地完成了学业。

智慧和能力总是潜藏在我们的生命之中，一个人如果永远发现不了蕴藏在自己体内无穷无尽的财富，那是人生最大的不幸。当你挖掘自我，利用自己巨大的潜能时，你的价值才能实现。

2. 绝不放弃学习

英国小说家约翰·克里西年轻时被退过 742 次稿件，可他却坚持不懈地继续努力，终于成了大作家，一生共创作 564 本书，实现了理想。鲁迅、华君武等名家也都经历过退稿、失败，可他们都没有放弃梦想，一直努力直至成功。

一位高考状元曾经怀疑过自己是否算得上聪明。小时候一个长辈给他出智力测试题：树上有十只鸟，一枪打下一只来，树上还剩下几只？他回答是九只，而且一再坚持是九只，被长辈说成是“傻乎乎的孩子”。小学二年级的时候，他的成绩都是六七十分，在班级是后几名。他多次参加数学竞赛，都是银羽而归，无功而返。到了初中，学习成绩才开始赶上来，使老师们看到了他的潜力 。

看到自己智慧的亮点，编织一个童话，然后一步一

步地去实现它。

让我们记住这句话：没有努力地试过，怎么知道自己不行！

美国著名心理学家布鲁纳说：“学习的最好刺激是对学习材料的兴趣。”我国古代教育家孔子以兴趣的重要作用也有精辟论述。他说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。或许，把激发学习兴趣作为学习方法来谈，有点儿不恰当，但是，若是离开了这一点，谈任何的学习方法，都是无本之木，无源之水。复旦学子的成功也很大程度上归功于注意培养、激发自己的学习兴趣，不同于那些缘于学习压力怀有逆反心理的同学。他们对学习的态度一向很端正，觉得学习并不是如某些人所说的是达到某种目的（比如说升学）的一种手段，甚至单纯说它是掌握知识的过程，都是不很恰当的，因为它肩负着帮助我们开发智力，培养能力，了解世界的重任。同样，我们的课本也都是有经验的专家权威经过反复斟酌而精心编写而成的，里面的内容自是茫茫学海中我们首先应掌握的最基本的东西。它是比我们课外读物更有价值的东西。明确了学习是一件意义重大而乐趣无穷的事，课本是一些非常好看的书，他们便很自觉地投人到学习中去，积极主动地去背去做，而不是把学习当成一种负担去应付，并不停地抱怨它枯燥无味。由于有积极的态度，加之平时的刻苦努力，学习上也屡见成绩。这样就能不断地领略到学习上的愉快，有一种收获般的成就感，这就更促使我精神振奋，不知疲倦在去学习，越学越有兴趣，越学越有信心，形成了一种良性循环，日久天长，学习已是一种生活需要了。

既然学习兴趣这么重要，那么，很多同学的学习兴

趣是怎样减弱的呢？

回答了这个问题，我们就能跟着回答如何提高一个学生学习兴趣的问题。

假如某学生对数学很感兴趣，但教师每天都叫他做他根本不可能做得出的题目，天长日久，该学生还对数学感兴趣吗？再者，假如周围的人都能做老师布置的日常作业，惟独该学生一题都不会做，则此学生不感觉自己真是笨吗？再进一步，假如师生不仅不帮助他，还常常讽刺挖苦他，说他笨头笨脑，根本不是学数学的料，则该学生是否对数学已兴趣扫地了呢？

因此，要减弱某人对某事物的兴趣，无疑可用三个最基本的办法：

1. 让他产生畏难情绪，让他觉得学习之难，难于上青天。

2. 让他与周围的同龄人有个对比度，在对照比较中发觉自己简直是个活生生的笨蛋。

3. 经常讽刺挖苦他，彻底摧毁他的自信心。

这三部曲一“唱”的话，任何学生的学习兴趣都会一落千丈。学习兴趣一落千丈，成绩还能上去吗？

既然上面问题回答了，则这个问题就不难回答，只要对上面的三部曲反其道而行之即可。

第一，要使学习的内容是能够接受、能够理解的，这必然要求：

1. 教材不能过难，尤其是习题不能过难，要适应大多数学生的理解力。

2. 学生要有相应的基础，如果基础很差，就得花时间补好基础，这叫“磨刀不误砍柴工”。

3. 教师要讲得透，假如教师自己只能照本宣科，或

虽能讲定理做习题，但讲得不深刻，讲不出个所以然来，则学生也就理解不透，许多方面只能认识模糊了。

第二，尽量营造一个自我突出的环境。假如周围同学能做的我都能做，则我的自信心就能很好地保持下去；假如有的方面我能做，而其他同学不一定能做，则我的自信心就愈加强烈了。

第三，既要有明显的赞语，又要有暗示性的褒扬，这种赞语与褒扬是激励学生进步的催化剂。别人的赞扬是自己比别人更胜一筹的客观评价，是自我价值存在的社会性、外在性的表现。

学的东西能够理解，自己常常比别人显得优秀一些，别人也明白地承认这一点，赞赏这一点，还有比这些更能激起学生学习兴趣的事吗？

有了浓厚的学习兴趣，又能每天循序而行，长此以往，还怕不能很好地完成学业吗？

中国许多学生学不好某门课程的原因主要是：①学的东西远远超过了他们的能力范围；②由于内在与外在的种种因素，他们的基础打得不扎实，后来又没有花足够的时间与精力去好好补一下。这里的补不是容易的事，其实是相当费力的。

学生怎样努力，才能在学习上实现从无兴趣到兴趣浓厚的飞跃呢？

在教材内容适度的情况下，对学生自身来说，存在着兴趣学问的“三部曲”道理。

1. 欲望兴趣：

这是学习之前的欲望兴趣。这个欲望兴趣实质就是人的欲望，人没有这个欲望是不会花任何精力去学的，而这个欲望又是与理想、志向、志愿相联系的，是与

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com