

在学习过程中偶有感触,在此与大家分享。

所谓“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”,态度决定高低,而改变对学习的态度的方法之一,便是为学习找到动力。

动力的来源之一,便是目标的确立。步入高中,我们应该为自己定下明确的目标。最简单也是最有效的目标,便是定位自己理想的职业,明确自己要考“某某大学某某系”。目标一定是确定的,不可以为了自己的情绪变化而改变;目标也一定要是自己最渴望的,这样才能激起自己为之奋斗的兴趣和动力。暂且不论自己的水平如何,不管看似多么遥不可及的目标都定下来,牢记住,为之奋斗。

不仅仅是目标,学会将自己所感兴趣的一切转化为动力。有敬仰的偶像,努力将自己也变得和所敬仰的人一样优秀;喜欢阅读,以书中人物为榜样,或为了过上书中的生活而努力……把兴趣和学习结合起来有动力,学习才会轻松而愉悦。

而仅有动力也是不够的,能力和方法

## 动力与能力

高2015届2班 李沛燕

是关键之一。但并非一套学习方法适合所有人,所以学习总归要有自己的一套思路。归纳出自己的方法,可从小学和初中的过程中汲取经验并反思,也可以和老师交流,明晰自己的强项和弱项,分科处理。

从我个人的角度而言,课堂和作息尤为重要。上课老师所授的内容一定要学懂,不会的地方应该积极提问,课后注重练习。同时,保证睡眠时间和质量,休息好坏决定听课好坏。听课又决定作业完成速度,速度影响睡眠时间。保证良好作息才能避免恶性循环的产生,从而提高学习效率。

将大的方面调整好后,可以采取一些小窍门。例如语文学科注重阅读和积累,没有时间进行名著阅读,杂志阅读也是好的方法。此外,在学校学习之外,日常的娱乐活动也可以



进行学习。例如喜爱英美剧的同学在看剧的时候可以不看中文字幕,听或看英文来提高自己的英文水平和成绩,而课余时间玩一些休闲游戏的时候也可以锻炼思维等。

总之,要想提高学习效率,除了有明确的方向和积极的态度外,还要时时留心,处处用心,找到属于自己的学习方式。

## 优秀是一种习惯

高2016届2班 杨家欣

从我们班的讲台向教室后面望去,可以看到一行醒目的大字——优秀是一种习惯。不错,这就是我们高2016届2班的班训,也是我的座右铭。它一直激励着我和我们班同学进行奋斗和拼搏。

“优秀是一种习惯”,这也是我的学习秘诀。

让我们先来看看这句话。何为“习惯”呢?习惯就是在生活中长期养成的一种固定的行为方式。亚里士多德说过:“总以某种固定方式行事,人便能养成习惯。”

优秀,对,我们都是优秀的。我们都通过了中考的检测,并且脱颖而出来到了西安中学,而不是被淘汰。所以我们都是优秀的。

那么如何使优秀成为一种习惯呢?只有有了好的习惯,才能使我们更优秀,并且一直保持优秀。既然我们都是优秀的,那么为什么会有人考得比我们高呢?那是因为他们有更多更优秀的习惯。

优秀的习惯有很多很多。像有的同学听课非常认真,勤于记笔记,并且从不睡觉,这就是一种好的习惯。而大多数同学虽然都知道这个道理,但是总做不到。上课总不能集中注意力,老是迷迷糊糊想睡觉,浑浑噩噩度过了一节又一节课。他们还总是羡慕那些上课认真听的同学,其实这就是一种习惯问题,你上课就不用刻意去提醒自己不能打盹,自然而然就能做到,使课堂学习充实而轻松。

再比如说作息习惯。只有有了好的作息规律,才能使自己有好的精神。有的同学晚上上床后不睡觉,在被窝里玩手机,这就是一个十分不好的习惯。而另一些同学在晚上开夜车学习,这种学习习惯也十分不好。我记得我初二时的一同课桌,她学习十分认真,初二晚上学习天天到凌晨三、四点,所以上课时不停喝喝咖啡。即使如此,她上课还睡觉,一天精神萎靡不振,而且学习成绩并不是十分优秀。由此可见好的作息习惯的重要性。

好的学习习惯还有很多,我这里就不再一一列举了,大家可以观察一下自己班里学习拔尖的同学,看看他们有什么优秀的习惯,可以拿来学习借鉴一下,使之成为自己的习惯。

培养一个好习惯是最困难的,需要比较长的时间和耐心。这就贵在坚持了。我们可以写一句座右铭贴在桌子上来激励自己,可以让好朋友对自己进行监督、提醒等等。

希望大家养成优秀的习惯,从而使自己一直优秀下去,使优秀成为一种习惯。



## 想偷懒者终不能偷懒

高2016届3班 吴怡

偷懒最重要的表现之一就是拖沓。想必大家在平时的学习生活中,经常会见到这样的场景吧:数学作业下周一下检查,今晚先不写了;晚自习

还有一节呢,这会儿就和同桌聊两句吧;英语背诵后天才听写,明天再说吧!凡此种种,不胜枚举。可能大家对这种行为已经习以为常,见怪不怪了。殊不知:明日复明日,明日何其多。我生待明日,万事成蹉跎。正是在这日复一日的拖沓中,我们养成了偷懒的坏毛病,学习效率极为低下。

举一个最简单的例子,数学老师要求下周一检查练习册。懂得学习的学生,会有计划地每天做上几页。这样的话,既不会因为过久地泡在数学题里而感到厌倦,又能做到每天巩固数学知识,是一种高效的学习。而不懂学习的学生,则会在心里给自

己放个假:下周一才检查,我周末回家再做吧!而周末回家后,又忙于看电视,聊QQ,更微博,一直忙到周日下午才开始写作业。熬到十二点,终于写完了。刚想上床睡觉,这才想起查册子这茬事。写是肯定写不完了,怎么办?那就抄答案呗!结果呢,考试成绩自然不尽人意。

你可能会觉得没什么大不了的,不过是一次练习册没写罢了。可拖沓,懒惰这些粘人的东西,一旦赖上你,想甩也甩不掉。长此以往,你的学习成绩会优异吗?学生时代或许你偷了懒,落得一份清闲。可成人踏入社会后呢?你的文凭会使你在人才市场上有较强竞争力吗?你的工作可能就会比别人要辛苦。就拿近处来说,你早早写完作业还是要写,拖沓懒惰没写完,被老师批评了,勒索要补了,还是要写。那为什么要白挨一顿骂呢?所以,这就又回到那个故事了,想偷懒者终不能偷懒。为何不像马一样,落得个好名声呢?

说到这儿,大家可能就懂了。偷懒百害无一利。并且最终也不会让自己有多轻松。可有些同学就说了:“我现在已经养成了拖沓、偷懒的坏习惯了,改也改不掉,怎么办?”我这里倒有一剂灵丹妙药。当自己想偷懒、想松懈自己的时候,不妨告诉自己——再坚持三分钟。再坚持三分钟,或许你就会发现物理题或许没那么枯燥;再坚持三分钟,或许你的同桌就会停止喋喋不休,也转而开始写作业;再坚持三分钟,告诉自己:明天可能会有很多作业,没有时间填写生物练习册,今晚就让我把它写完。再坚持三分钟,或许沙漠尽头就是绿洲。坚持!

- 总之,就是三句话:
- 1、偷懒百害无一利!
  - 2、想偷懒者终不能偷懒!
  - 3、告别偷懒,再坚持三分钟!



算起来,这是我第一次在一本刊物上发表豆腐块,心里又激动又紧张。我还是先和大家分享一则故事好了,平复一下我激动的心情:马和驴是一对好朋友。一天,马对驴说:“我要同一位得道高僧西去取经,你可愿与我同行?”驴摇摇头说:“西去路途遥远,风餐露宿,我才懒得去呢!”一年后,马取经回来,衣锦还乡。看见驴正在拉磨。马说:“你当初想要偷懒,不与我一同西去。而现在你被人蒙住双眼,用鞭子抽打,走的路可比我少吗?”想偷懒者终不能偷懒。而如今,偷懒已成为中学生的通病,更成为生长在学习上的一块毒瘤。

## 学习是心灵间的相互探问

高2015届27班 宏彤

柴静在《看见》里写:“做新闻,就是和这个时代的疾病打交道,我们都是时代的患者,采访在很大程度上是病友之间的相互探问。”

我转念一想,学习又何尝不是。我们都是洋流里的一叶扁舟,眼前的学海浩浩汤汤,横无际涯,日丽风和时有,惊涛拍岸时亦有,个中滋味,如人饮水冷暖自知。而学习,就是翻动书页时先哲们伟大心灵对我们的领航,也是师长同窗与我们风雨同舟时的鼓舞和启发。学习,就是心与心间的相互探问;读书,就是从贤能心间汲取智慧的光亮;交流,就是在思想碰撞间寻找真理藏身的伊甸园。

韩愈云:“师者,所以传道受业解惑也。”那么反推之,学生之要务,就是明道承业以及解惑。解惑,即提出疑难,看似极简单的两个字,却常常成了我们大家学习道路上的绊脚石。我们常觉得对所学的知识一片茫然,却找不到症结所在,满腹疑惑吐不出口。或许此时,温书会成为我们疏通知识脉络,找到问题关键的法门。因为学习是一种探问,从书本的编排之中我们可以看清编者的思考脉络,沿着书中知识的线索理出框架,或许就能让你我的茫然刹那柳暗花明。

学习是一种探问,就一定不能是泛泛而谈或浅尝辄止。浅阅读不能放弃,深阅读更丢不得。浅阅读不一定



会让人浅薄,但一定不会带来深刻,思想只有在深入的探问中才日渐锋利。徐迅雷先生学过一篇文章叫《知识分子·知识分子·知道分子》,三者的区别细心揣摩就能体会。细致地钻研,才能在“咀嚼”知识时嚼出甜味,“囫圇吞枣”不仅误己,更近于暴殄天物。

学习是一种探问,就不必数字化我们的人生,把成绩单看做心灵的晴雨表;学习是一种探问,就不要封闭我们的思想,只因在小小井底无视这世间浩大;学习是一种探问,就请珍视我们的思想力量,向学海的更深处远洋……

余秋雨在《行者无疆》里写:“世间智者的归宿处,正是后人静读的好地方。”他原本是指圣贤的墓地,但我想智者的肉体湮没于泥土,心灵该仍栖于思想的杰作中,在书本的字里行间邂逅伟大的灵魂,不正是一种学习,一种探问吗?

以下几位同学是第十一届北京十佳中学生荣誉获得者,他们的感人事迹和优秀品质鼓舞着广大中学生们,让我们从中汲取力量,分享他们的奋斗的历程和成长的快乐。

张婧:什么是乌云上的那道银边

我从小就十分崇拜海伦·凯勒,不仅仅因为我和她同样生活在无声的世界,更重要的是她以惊人的毅力面对困难,靠一颗不屈不挠的心挑战聋盲双重残疾。她用爱心拥抱世界,创造了奇迹;她生活在黑暗和无声中,却给别人带来光明和教导。“身体上的不自由终究是一种缺憾。我不敢说从没有怨天尤人或沮丧的时候,但我更明白这样根本于事无补,因此我总是极力控制自己,使自己的脑子不要去钻牛角尖。”在我感到沮丧时,常常拿海伦的这段话来告诫和说服自己,激励自己再次振奋起来,控制自己的意志不向困难妥协。她让我懂得了什么是生活中的乌云,也懂得了什么是乌云上的那道银边,懂得了怎样欣赏它。挫折和不幸是我们不能选择的,但我们可以选择对待挫折和不幸的态度。

我的不完美足以让我理解所有身体有缺陷的人们。所以,一个念头在我的心底里萌生了,我要为特殊教育事业尽自己的一份力!

美国加劳德特大学是世界上最好的聋人大学,我梦想着有一天自己在那里攻读计算

机硕士和博士学位,为聋人设计更好的无障碍学习用具。我会认真学习,我要满载而归——我希望能将自己的所学贡献给我国特殊教育事业。

许冰:创新距离我们并不遥远

如果让我向全市同学发出一项倡议,我会说:“走近科学,勇于创新”。

我们中学生是可以从生活中发现一些问题,然后利用已学的知识进行解决的。平时我习惯于细心观察周围的事物,从而发现一些被别人忽视的问题(比如:打印机的墨如何使用才能最省),然后通过查阅资料,请教老师和专家,把问题解决掉。这样,在不知不觉中,既锻炼了自主学习的能力,也增加了对学习的兴趣!

我的偶像是微软公司主席和首席软件设计师比尔·盖茨,他每年为微软公司创下几百亿美元的收入,为世界提供无数软件、服务和Internet技术,更重要的是,他在工作之余,热心慈善事业。他和妻子为了支持全球医疗健康和知识学习领域的慈善事业,已经捐款超过210亿美元。

如果说初中是“做梦”的年龄,那么高中就是把梦想变成现实的时候,有了理想才会为实现理想而努力。我体会到了把理想变为现实的艰难,同时也感受到了它给我带来的快乐。它需要你认真思考、付诸实践,需要理论联系实际,用各方面知识来支撑自己的梦想。(未完待续)

## 聆听榜样

## 征稿

各位老师、同学,如果您的身边有您认为表现突出,堪为学生榜样的同学(可以是成绩突出、助人为乐、责任心强、尊老爱亲等各个方面),您可以推荐并提交其简短事迹介绍到校报编辑部或学生处王老师处,邮箱:375316817@qq.com。届时我们将筛选后在校报刊登。谢谢!