

考研的智慧

以幸福的名义为成功努力

毛惠云（小毛老师）/ 编著

中国原子能出版社

考研的智慧

以幸福的名义为成功努力

毛惠云（小毛老师） / 著

中国原子能出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

考研的智慧 / 毛惠云编著. —— 北京 : 中国原子能出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5022-7824-3

I . ①考 ... II . ①毛 ... III . ①研究生—入学考试—自学参考资料 IV . ① G643

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 019221 号

考研的智慧

出版发行 中国原子能出版社 (北京市海淀区阜成路 43 号 100048)

责任编辑 张 梅

特约编辑 王明玲 李秋菊

印 刷 北京长阳汇文印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 8.25 字 数 150 千字

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-7824-3 定 价 28.00 元

网址: <http://www.aep.com.cn> E-mail: atomep123@126.com

发行电话: 010-6845284 版权所有 侵权必究

考研英语百万粉丝男神 / 何凯文

小毛老师在野战特种师服过役，在北大当过流浪诗人，在中传做过策划，在商学院读过 MBA，现在是太原文都的校长，这种阅历让他能更通透地看待这个世界。考研人是中国成年人中最努力的一群人，这个时代的迷茫、纠结、彷徨、困顿都在他们身上留下了深深的烙印。如何更清晰地看到远方？如何更坚定地迈出每一步？大家不妨打开这本书和小毛老师一起面对这些问题，这里可能会有大家想要的答案！

考研政治预测男神 / 蒋中挺

如果考研是你人生的一场战争的话，面临这场战斗，你必须是一个勇士！是勇士就不要退缩、不要胆怯、不要徘徊，就要敢于亮剑、敢于承受、敢于面对！走进考场，你就是王者归来。

小伙伴们！昂起你们自信的头颅去追逐梦想！用骄傲的倔强，谱写梦想的乐章！用你年轻的双手，擎起这属于你们的生命大旗，做自己命运的主角，奔跑在通往成功的大路上！不要害怕孤单，有我一路相伴。风雨兼程的日子，我们相依相偎，一路同行，那必将是镌刻在你我生命中最美的图画。我们曾一起飞翔，天空中必然留下我们的印迹！抬头仰望星空，我们永不遗憾！无论是成功还是失败，因为我们来过，年轻就注定没有失败。让青春的火焰翩翩起舞，让我们用青春的活力去谱写我们生命中最华彩的乐章！

英语词汇专业导师 / 刘一男

我曾经在演讲中有这样的桥段，我说：人身体上有两个最要害的部位，一个是脑，一个是心。脑是智慧，帮我们寻找考研中的规律，以一当十，事半功倍，在竞争中处于y轴之高；心是虔诚，帮我们铸就考研中的持久，善始善终，坚持不懈，在历程中位于x轴之远。后来一个学生课后找到我，和我说：男哥，人身上明明还有一个最要害的部位啊。我说：哪里？他说：那里。是啊，我惊讶于自己如此大的疏漏。“那里”，是人生命的根，是考研这个追求的“种”，是一个人的抱负，是一个人的灵魂所在，是你的x轴和y轴的交点。考研这件事，跟着文都的“学派”，汤老师啊、何老师啊、蒋老师啊，你就会有智；跟着文都的“志派”，就是像毛惠云这样的人，你就会有心。而种，是你自己的。种，就是一个人的精气神，男生有，女生也应该有！

考研政治少帅、北京大学博士后 / 任燕翔

有学生问过我，考上研究生一定会有好的前途吗？我回答：这个不确定。她追问我那为什么还要考呢，我说我不知道，因为我不是你们的人生导师，我只是个培训师，当你决定要考研后助你一臂之力而已。虽然回答不讨喜，却是我的真实想法。考研被赋予了太多确定的意义，而这个世上有多少确定的东西呢？在我看来，考研不过是让自己的未来保持开放性，有可能更好，也有可能更糟。所以考研的孩子在气质上与小毛老师是接近的，那就是不安分。不要辜负了这份不安分，因为每一个平凡的肉身里都有一个不甘心的灵魂。

考研英语巾帼枭雄 / 赵敏

考研这条路上,虽无书茗清香、歌舞醉梦之时,却有花开千里、金榜题名之日。这条路上,我们一起在风浪中奋勇,在斑斓中纯粹,在颠簸中璀璨,在沙哑中坚强。这条路上,只求但取清泉一脉香,与尔一醉谢春秋。在此,敏师无意空谈千金诺,小女只盼俯首一纸书,敬贺、祈祷。

考研英语军人风范名师 / 徐可风

考研在我们的人生中很重要吗?考上、考不上又会怎样……渺小的我们始终无法预知未来到底如何。只是,希望这一年考研路上的你、我、他都不要留遗憾。

即使每一天都想放弃,但每一天又都要坚持下来。我相信现在的付出,都会是一种沉淀,它会默默铺路,只为你我成为更好的人。我认识的小毛老师,一直都是用热情与执着伴随着一届又一届考生,诗人情怀的他总是不忘初心地坚持着对学生的鼓励、期待,对老师的支持,对我们这个大家庭的每一个人的每一份祝愿。不管是太原文都,亦或是小毛老师,用家与亲人般的温暖诠释着学习、工作、考研、生活的意义。

我庆幸生活中有惠云这样一个朋友,我感谢工作中遇到这样一位毛老师。

考研,人生中的一段故事。故事中,有你的努力,有我的陪伴,还有小毛老师的坚守。多年后,这段故事一定是我们最美丽的回忆。而故事的结局,不是为了验证过去,而是为了下一个征途。

大学生职业规划名师 / 董良才

小毛老师一直都是我很尊敬的人，不仅有思想，同样有智慧，一直在提倡“幸福下的考研”——这是一种考研的境界。

其实考研，我们也要做到庄子道家思想提倡的“圣、勇、义、智、仁”。

“圣”是作预判，一种境界；

“勇”是魄力，要有“当仁不让”之勇气；

“义”是言而有信，言必信，行必果；

“智”是智慧，我一直都在说，考研是什么？“考”在于智力，“研”在于智慧；

“仁”是一种态度。

希望同学们在大学四年里懂得规划。如果你目标不明确的话，这就是一种迷茫的状态。无论你是考研还是出国留学，或者是考资格证、考英语，都首先要搞清楚自己到底想做什么，这个才是原点。

所以说有智慧的人生就像蓝图，没有智慧的人生就像拼图。希望小毛老师的这本书，能够让同学们有所启发，有所收获。

考研英语光头名嘴 / 王泉

要想走出平凡，就要先走入孤独。在一个人奋斗的道路上，你也许会孤单寂寞，可是别忘了，朋友的祝福还在，父母的叮咛还在，老师的耳提面命和谆谆教诲还在，毛老师的格瓦拉精神与情怀还在，对希望的追求还在，至少你的信仰还在。那么再苦再累算什么，你将永远不会孤独，你将永远地走下去。人生有五颜六色的价值观，但一种价值观一旦被你认可，你就可能一辈子追求这个价值观而无怨无悔；世界有万紫千红的思想，但你只要接受其中一种，就能够终生信奉它，至死不渝。

■ 考研政治名师新秀 / 王亮

考研是我们人生路上必不可少的奋斗经历，需要我们认真把握并且抓住这次改变命运的机会。一路有小毛老师的太原文都相伴，考研成功保障更高。

■ 考研政治名师 / 万磊

于鞭辟入理中讲述马原，
于茶韵墨香中品评历史，
于纵横捭阖间谈论时政，
于简约通俗间感悟经典，
万磊老师告诉你：

政治原来可以这么学！我愿意和小毛老师一起把快乐学习带给你！



毛惠云

受邀参加了一个论坛对话，里面有一个专家，说考研无用，简直让我感觉恨得牙痒，看到过许多本科一毕业就进入社会的青年，他们被社会折磨得不成人形，所以我觉得这个专家根本不懂得当今的青年和社会，只是一味地哗众取宠，这也是这个社会浮躁的典型体现。

你的人生为什么需要考研？是因为你不知道自己需要什么，并且你不知道自己如何找到自己的需要，这就是全部答案。

但你知道自己应该怎么去努力么？

那就是“心无旁骛，虔诚向佛”，这个“佛”就是你的目标。不要让佛成为你的障碍，所以曾经有个大和尚说过，要成佛就得把拜的那个佛打个稀巴烂。

也就是把一切挡路者都视为“然并卵”，无视并蔑视虚幻的它们，而后在跑过之后得意地笑笑：机智的我早已洞察了一切。

可是，你能做到么？自以为是，或者自作聪明，或者作茧自缚的你，是否能够跳出你自己的云层，看到云海呢？

那些压在我们头上的云层就是我们的思想，如果你能够穿云而过，你会看到再厚的云层在阳光下都如漂亮的白色雪原，而你的头上是万里晴空。

那些阻挡我们的云层是什么呢？

就是我们对于未知的一种恐惧，或者是那些扰乱我们视线的诱惑。它们让我们行事瞻前顾后，朝三暮四，没有定性，最后心手皆空。

因为我们常常忘记了目的，因而忽略了方向和行为准则。发现一切都晚

了，而后安慰自己说这是命运的安排。这真的是命运的安排么？其实是自己在错误的道路上越走越远而已。

什么是错误的道路？就是想得太多，眼前全是障碍物。

所以我每年给学生讲得最多的一个词就是：通透。就好像你爱上了一个女人或者男人，她（他）的一切缺点就全变成了优点一样。你若不定，心就是浮萍。

一切暴躁或者阴郁的情绪以及思想的不坚定，各种飘忽而至的判断，其实都是纸老虎。

你失败，就是因为你不坚定理想，不信任自己，并经常让别人的思想影响自己。

“别人”是特别可怕的一种生物，它常常吞噬你的思想、干扰你的判断、动摇你的信念、毁掉你的人生。

我们是俗人，避免不了受到他人的影响，但我们一定要有自己的信念，那是另一个自我，能够对自己进行救赎。那个自我就是可以跳到云层之上的。我曾经写过一个观点，就是：你不是放不下，而是根本拿不起。现在我补充一句：你根本无物可拿，全是别人的。

你觉得苹果手机好，是因为苹果手机好，还是因为全世界都说苹果手机好？还是你看到的媒体全在炒作苹果手机？你知道那种炒作里苹果公司花了多少钱？好，如果你坚持说你就觉得好，那么你会用它多少种好的独特功能？反之，你说它不好，是因为你听一个人说它不好而你觉得有道理呢，还是你自己找到了它的缺点呢？

许多时候我们拿着道听途说的道理来信誓旦旦，却不知这里面对你最关键的点，你根本没有发现。

你为什么要考研呢？你知道么？因为人们说考研是出路。为什么考研是出

路呢？因为人们说好找工作。拿着研究生文凭就能找到工作么？

我经常这样问学生。其实很简单：考研是因为你还没有能力在社会上立足或者获得自己想要的未来，所以你需要考研来修炼能力。光拿了武林秘籍不懂得修炼的人只是一个花架子，或者是炮灰。

因为他根本不会珍惜武林秘籍。

有 180 万人考研，就有 130 万人当炮灰。和学校无关，和学习无关，都是被各种东西影响的牺牲品。

下文是考研党的一个典型问题。

一个正在准备考研的学生问我：“小毛老师，我是考研党，在距离考研仅剩下 100 天的时候我发现我的心理出现了问题，我开始高度紧张，我会因为舍友迟回来了十分钟而懊恼，会因为楼下有声音而睡不着觉，会担心明天图书馆没有座位怎么办，每天因为这些事情而烦恼，您阅历丰富，若能看到，希望您能开导开导我；最困扰我的是，只要稍稍有响动我就睡不着觉。”

其实这不是他一个人的问题，最近许多人在问我类似的问题，甚至有些人因为这些问题，或者其他放弃考研的人的影响而放弃了这场比赛，特别可惜。

一般我的回答是：你去别的学校的图书馆自习室看看那些正在用功的人，你就会发现自己根本没有时间考虑那么多。还有，你没有发现其实这些都是过去常常发生的事情，因为你考研了，所以你就放大了这些，放大有用么？着急有用么？生气有用么？烦躁有用么？然并卵。

所以，干脆努力笑对，对着镜子笑着出门，对着镜子笑着回到宿舍。

另外一方面，我的建议是，干脆不想考研这件事了，找一个山顶待上半天，喊上一百句我能坚持。

就好像在暑假密集上课的强化班里我告诉我的学生们说：不是只有你一个人热，但如果你开始抱怨热，你就输了。

考研的学生就好像突然成了一个茫然无知的孩子，容易受到各种情绪的干扰，或者被许多和考研无关的事情带偏了，所以这本书不讲政治、英语，不讲专业院校选择，而是用来定心的，得仔细读，一遍一遍地读，也许你并不爱看，但为了治疗你考研失眠的毛病，你得读一读，说不定管用。

目录

- | | |
|-----|-------------------------------|
| 002 | 考研的智慧 |
| 048 | 击败自己的欲望 |
| 050 | 做一条不回头的毕业鱼 |
| 053 | 既已过去，何必纠结；既未发生，何必纠结 |
| 055 | 你的佛性无人能抵 |
| 058 | 你根本就不需要励志 |
| 060 | 我们为什么要这么艰苦卓绝 |
| 062 | 从《夏洛特烦恼》看考研的重要性 |
| 063 | 莫拿别人辜负了自己 |
| 066 | 若是苟且，远方一样荒凉 |
| 068 | 关于信仰，与信仰无关 |
| 070 | 船翻与不翻，游泳还是要学的 |
| 071 | 每个人内心都有一个自卑的核 |
| 073 | 人要经历多少虚妄，才能真的成长 |
| 075 | 你没看到我在图书馆吐过血，
你怎么会知道我有多坚决？ |
| 081 | 考研狗之后我要成为女神 |
| 088 | 太原文都，一只二战考研汪的汪汪汪汪 |

- 094 考研三跨到北大，机会只给用心人
- 099 考研不问出身，同济我来了
- 102 太原理工三本屌丝逆袭 985
- 103 想要优秀，野草也能开成花
- 106 拿下西交，失恋男生在考研中的自我救赎
- 111 为爱情而逆袭武大的山西医大男生
- 113 考研前 5 天，一个研究生师姐考研监考出来所写的一段话
- 115 北大学姐不遗余力告诉你考研成败的秘密



考研的智慧

考研的智慧 /

一 /

有一个学生发信息说：毛老师，我坚持不下去了，帮我励励志吧。他的信息惊醒了睡梦中的我——我正在做一个关于跑步的梦，梦里有一个人在呼喊：跑步吧，锻炼吧。因为我曾许下诺言，要坚持跑步，但一直就跑不过舒服的被子。所以励志就是，你得告诉自己一个不得不去坚持的理由，比如我终于开始做这样的噩梦，就是因为有一天自拍，我发现我确实胖得无法掩盖了。但还是给这个小子写了几句，希望能励到他，也励励我自己。

二

今天看到一个词：金阶初步。意思是无论怎样攀升也要勿忘初心。送给所有开始读研、已经读研、没有读研却依然守着幸福的孩子。

三 /

近些日子，许多考研的同学给我发信息，说突然焦虑、突然不安、突然情绪不好、突然失去了方向。其中让我最担忧的是一个女孩子，她的同学告诉她她已经很长时间不说话了。

年年岁岁心相似，岁岁年年人不同，这是一种必然的心理反应，是一种自我的心理压力和心理暗示，我曾经在讲座上说过，面对压力，折磨你的实际上不是对手，不是敌人，不是社会，不是环境，恰恰是你自己。

所以我告诉他们，干脆中断两天复习，去玩玩，去登登山，在最高峰对着山谷呼喊自己的名字。这时候必须要减压，没有什么人可以帮你，你得自己想办法从密室逃脱。

越是这样紧张的时候，越要开心，如果开心不了，就对着镜子努力笑，哪

怕是假笑，当你笑上 10 次，你就会真笑了，然后去洗澡，在卫生间里深呼吸，大声朗读诗歌或者你的复习内容。毫不畏惧，你就改变了自己。

四 /

有一个学生问我说：老师，你在迷途中难道也能淡定么？我说能，因为我从来不找路，你走到的地方就是路，一切都是自然而然，只要你尽心了。如果你克服不了焦虑，那你不仅错失了沿途美好的风景，更糟糕的是因为焦虑你可能反而没有了方向。这是很可怕的事情。我当兵时回部队，需要坐 28 个小时的绿皮车，就好像你们看到的《人在囧途》一样，人挤人，我们部队是特种部队，每年要在高原待两三个月，路上要走若干天，这些对我来说都很简单，因为我不断找着快乐，在火车上听故事，在山里写诗看书，甚至帮助我们部队开辟了一个“战地之声”广播，每天别人吃饭，我自己播音、放歌、读诗。

五 /

人必须得学会自己走出困境，拆除自己的围墙比祈求阳光容易得多。

六 /

许多学生问我：我的本科学校不好，是不是会被拒绝？我笑了，这场比赛中逆袭的大多数都来自于普通院校，这是一场游戏，谁破解谁受益。而我所知道的最后在考场上拼搏的最大法宝应该是淡定与从容。

七 /

我们的青春需要骄傲地延续下去，所以我们所做的一切都应该是幸福的。事情的真相在于我们自己能够掌握结果，而不是取决于外在的影响力。