

我不懂孤独，
我只是

全力以赴

严堃
著

享受竞争，
享受让你发足狂奔的力量

《天才知道》第一季“堃神”
学到High的独家心法





关于青春：往死里逼自己，才是青春最痛快的活法

关于孤独：你没资格孤独，你现在该去享受全力以赴的美好

关于竞争：既然竞争避无可避，不如迎难而上；苦不堪言，不如甘之如饴

关于后悔：年轻不怕累，怕后悔



上架建议：青少年励志

ISBN 978-7-5502-4979-0



9 787550 124979 0 >

定价：29.80元

我不懂孤独，

我只是

全力以赴

严堃
著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

我不懂孤独,我只是全力以赴/严堃著. —北京:北京联合出版公司,2015.4

ISBN 978-7-5502-4979-0

I. ①我… II. ①严… III. ①成功心理—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第062748号

我不懂孤独,我只是全力以赴

作 者: 严 堃

选题策划: 北京博雅广华文化传媒有限公司

责任编辑: 李 征

特约编辑: 郭建国

封面设计: 水玉银文化

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 98 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 11.5 印张

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-4979-0

定价: 29.80 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-82894445



AB+CD= 前言

2014年暑假，我在武汉，天很热，外面的热气笼罩着全身，捂出一身的汗。体内的热气冒不出去，整个人快热晕了。但是那次去武汉，让我印象最深刻的，不是天气的热度，而是《聪明人的笨功夫》签售会上读者们的热度，提问的、签名的、合影的。我把主办方送我的花给了读者，感谢他们的陪伴，即便在我缺席的时候，他们也一直都在。当时我就想，幸好赶上了这最后一场签售会。

参加《天才知道》节目录制之后，似乎有那么一年的时间，我像得了“自闭症”一样，很反感和外人交流，所以一直没有参加签售会。当我真正感受到现场读者的热情时，那一刻，我觉得自己的“自闭症”痊愈了。“大病初愈”，有很多之前想和大家分享的话，想跟那些一直关注我、陪伴我的人好好聊聊。那天晚



上，我看似随意，却是很认真地跟出版单位的编辑安洁姐说，我想写本书。于是，便有了这本书。

或许因为父母都是老师，我天生热爱教育。我在北大招生组工作过，现在创业，做互联网教育。我经常和中学生交流，在我们的交流中，出现最频繁的词，是“孤独”！

孤独，是一种没有人在身边的感觉，这是身体上的孤独。

孤独，是一种迷茫，一种没有方向、没有陪伴、没有人懂你的感觉，这是心理上的孤独。

在学生的世界里，孤独更多是迷茫。

我也曾经孤独过吗？

是的，我也曾经孤独过。

初中时，我的成绩排在全校二十几名，每年我们学校大概有两百人能考上县一中，因此，大家都觉得中考对我来说是稳稳的。结果，我中考考砸了——380.3分，数学是最强的科目，只考了130分。

到底能不能考上县一中，一切都很悬。我清楚地记得分数线出来的前几天，每天晚上睡觉我都被惊醒，在空调房里面，也吓出一身的汗，睡衣都湿透了。后来分数线定为380分，我以超过分数线0.3分的成绩进了县一中，在年级排第700名。



那几天，我觉得很迷茫：我害怕，怕考不进县一中，不只是我会失望，我的父母更会失望；我担心，担心以这个成绩进入高中，会不会连着3年都考第700名；我彷徨，不知道应该怎么办，也不知道跟谁说。我感觉很孤独。

孤独的时候容易做噩梦，又连着两天晚上，我做梦把自己吓醒，冷汗湿透衣服。我觉得不能再这样，我得做点儿什么。既然躺着容易做噩梦，那就站起来；与其为过去的错误懊悔，压力重重，还不如放下一切不安的情绪，全力以赴，或许做着做着就知道该怎么办。

也许是太热，也许是知耻而后勇，一个暑假我都没怎么出门。我把高一的课本和练习册都借过来，天天在家里看书，想看数学的时候看数学，想看历史的时候看历史，不想看了就歇一歇。不懂的地方做标记，看完书做配套的练习册。遇到不会的地方、做错题目，有时和爸妈讨论，更多的时候是跟自己较劲儿。开学前，我就把高一的课本看完了，练习册也做完了，我自己都觉得蛮拼的。

也正是从自学开始，我没有再做噩梦，那些一度挥之不去的惶惑和孤独感，也荡然无存。我拥有了一种前所未有的实在感，因为我很清楚，自己每一天都在向前狂奔。



高一第一次年段考试结束后，晚上我接到班主任的电话，他非常亢奋地跟我说：“刚才学校统计出来，你考年段第一，我还去确认了两三遍，就担心有人逗我玩呢。你行啊你，从700名蹦到第一名！”

接下来的高中三年，就像延续了第一次考试的惯性，或者是像别人说的那样“习惯了优秀”，我一直稳定在年段前四名，有时也会考第一，直到后来被保送北京大学。

那一次中考，我像从一个并不算低的平台上掉下来，周围漆黑一片。在下落的过程中我怕过、迷茫过，但是当我落到谷底，开始一步一步重新往上爬时，我发现脚底下出现了一个弹簧垫，于是我一下子就跳到比之前更高的平台上，并且在上面一直走下去。

就像我从小最喜欢看的动画片《七龙珠》一样，里面的悟空总是不断遇到比自己强大无数倍的敌人，每一次战斗似乎都毫无胜算，但是他从没有放弃过，总是在与强大的敌人的对抗中，发出连自己都没发现的超强潜能，最终打败对方。

那时，我开玩笑地对妈妈说，我不是在看动画片，而是在学习悟空怎么遇强愈强。后来我发现，这个精神深深地影响着我。每一次考试、每一次竞赛、每一个压力山大的时刻，我都会告诉



自己：让自己升级的时刻又来了。

后来我慢慢明白，只有在最拼、最苦、最煎熬的时候，才会遇见更强的自己，因为在那一刻，你才会心无旁骛地全力以赴。

虽然我曾孤独过，但我不懂孤独，也不曾沉迷于孤独。

长这么大，我被问得最多的问题便是，一路的数学竞赛拼杀过来，在残酷的竞争中，有没有倍感压力？有没有害怕、担心、退缩过？

我仔细想了想，求学路上让我收获最大、最享受的，便是这种竞争的感觉。

“与人斗争，其乐无穷”，我就是这样，我享受竞争。

从小到大，堂弟跟我争来争去：我参加数学竞赛，他也参加数学竞赛；他拿全县一等奖，我非要拿个全省一等奖不可；我读县里最好的中学，他就要读市里最好的中学；他当学生会主席，我也当学生会主席；现在，我在北大读数学系，他在中科大读数学系。我一直都很享受和堂弟的竞争，他让我的学习充满乐趣，也充满动力。

上了高中之后，在竞赛班和平时的班级里，都有一个互帮互助又相互竞争的小团体，学习充满斗志。当你有竞争伙伴的时候，你必须全力以赴。这群小伙伴，不只是我的竞争对手，更是



我的朋友。你不懂，我教你；你进步了，我一定要跟上。正是因为有这种组团学习的习惯和氛围，保送生考试准备期间，在全校老师、同学都完全没有经验的情况下，几个同学各自摸索，相互分享，相互学习，相互鞭策，我才能被成功保送北京大学。

我从一个很普通的县城走出来，最后来到北京大学。一路上，我觉得最值得骄傲的，便是我从未停止前进的脚步，面对压力和竞争，从没有退缩，在一次次挫折和挑战中，发现更强的自己。从四年级数学差到让老师还没改完我的卷子就打电话告家长，到五年级数学考班级第一；从六年级参加数学竞赛班海选落选，到替补进入后成为第一名；从初二物理竞赛一无所获，到拼了一个月后数学竞赛拿全国银牌；从中考全校排名第700名，一跃成为年段第一；从没人相信能够保送，到踏进北京大学的校门；从专业选择的不如意，到转系进入数学科学学院……我不是天才，我只是从未停止前进。

有人说，青春就是用绝大多数时间在孤独中迷茫，然后在某些时刻，突然成长。回想起来，那些成长时刻，无一不是在最无助的时候仍奋力奔跑，在孤独迷茫的时候摇摇头依然坚定前行。

所以，孤独又何妨？迈出那一步，全力以赴便是治愈孤独最好的良药。



AB+CD=目 录

前 言 V

1

那些年，你用错的学习方法

✓ 你的学习方法能得几分 003

✓ 做题时的“囧” 008

✓ 课外辅导不是让你“开外挂” 012

✓ 做一本越来越薄的错题集 016

✓ 过分追求学科均衡 022

✓ 过于依赖课外练习 025

做10本课外题，不如把课本看10遍 026

做题也要内外兼修 027

你是不是做了很多题目，考试时依然不会做；奔波于各类辅导班，又累又没效率；做着错题集，感觉非常浪费时间；追求学科平衡，却不见成绩提高……



节奏：良性循环与恶性循环

✓ 越学越轻松是可能的 033

✓ 节奏是学习的关键点 040

✓ 我的学习小锦囊 041

瓶颈是你破茧成蝶的前奏 042

预习和复习比你想象的更重要 043

听课也是有技巧的 044

“刷题”决定成败 047

“学习或者旅行，心和身体必须有一个在路上。”我经常把学习也当作一场旅行，把收获知识当作看沿途的风景。



时间管理：时间是不公平的

每天在公交车上坚持练听力可以多学一个小时；午睡前挤时间可以多学半小时；下课跟老师、同学探讨，可以多学五分钟……

✓ 时间安排表 054

倪慧的时间安排表 054

江冰森的时间安排表 059

我的时间安排表 062

✓ 规划你的时间 066

✓ 如何拥有你的“时间转换器” 068

零散时间都去哪儿了 069

假期是你逆袭的绝佳时间 071



Go 4

神一样的队友，让我飞速成长

✓ 竞争是最重要的学习环境 079

小学数学竞赛 080

我和堂弟的竞争 083

高中自己寻找竞争 086

✓ 在家晚自习VS在学校晚自习 090

那些你追我赶的日子，是自己成长最快的时光；那些埋头做题累成狗的状态，其实是你最怀念的状态；那些等待出分的时刻，往往是最动人的心跳时刻；那些一起竞争过的同伴，最后都是知心朋友。



5

你可以说是为了考高分，为了考进心仪的大学，为了成为伟大的经济学家，这些目标无论大小，都是很好的。

目标：追点儿不一样的梦

✓ 目标让你走得更直 095

✓ 目标让你走得更快 097

✓ 大目标和小目标 098



越努力越幸运：我的大学

✓ 北大，北大 107

✓ 转系和双学位 115

✓ 解密北大招生组：如何进北大 119

当北大来敲门 120

进入招生组 122

当招生组向你招手 123

如何让北大挑中你 129

如果你是一个高中生，为了丰富多彩的大学生活去奋斗是值得的，青春就是要热血一些，学长没有骗你。



平台与机会：站上属于你的舞台

流星闪耀之后是石头，我希望我闪耀之后，会是最亮更大的星星，我会努力做得更好。

✓ 意外的《天才知道》 139

✓ 那段不明所以的小迷茫 147

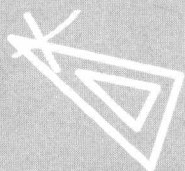
✓ 我的创业日记 150

选择的迷茫 150

与有趣人，做靠谱事 154

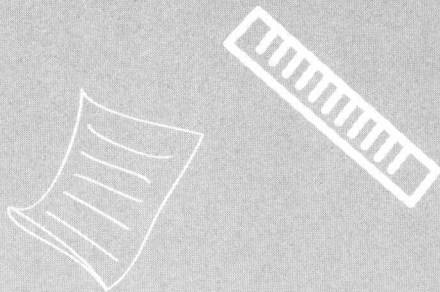
榜样，遇见未来的自己 163

后记 169



1 那些年，你用错的学习方法

你是不是做了很多题目，考试时依然不会做；奔波于各类辅导班，又累又没效率；做着错题集，感觉非常浪费时间；追求学科平衡，却不见成绩提高……





如何提高成绩？我想这是你非常在乎、想要了解的，这也是我想要告诉你的。

决定成绩的最关键因素，是选择正确的学习方法、提高学习效率。可以说，是高效的学习方法，让我通过两年的高中学习被保送到北京大学。让我们从最关键的因素谈起，看看什么是正确的学习方法、如何用好它们。

你的学习方法能得几分

你是不是做了很多题目，考试时依然不会做；奔波于各类辅导班，又累又没效率；做着错题集，感觉非常浪费时间；追求学科平衡，却不见成绩提高……