



一站到底

24

章经

24位“站神”修炼秘技

会看书 不会输



江苏卫视《一站到底》编著

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一站到底 24 章经 /《一站到底》编著. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5537-5318-8

I . ①—… II . ①—… III . ①读书方法②学习方法
IV . ① G792 ② G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 209800 号

一站到底 24 章经

编 著 《一站到底》
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 李莹肖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷
文字统筹 文 飞 叶光森
封面设计 熊脾气创意动漫工厂
内文设计 古涧文化 刘文洋
漫画人物形象 熊脾气创意动漫工厂

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 13
插 页 2
字 数 163 000
版 次 2015 年 10 月第 1 版
印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5318-8
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

Contents

序言 用创新向知识致敬 李响 / 007

特别篇 I 一事精致，便能动人 李好 / 010

特别篇 II Stay Real 做真实的自己 郭晓敏 / 015



孟铸：一站一江湖 / 023

大隐隐于朝 / 023

朝夕间悟道 / 024

解脱的法门 / 024

修行的远征 / 024

一站成名路 / 025

后会总有期 / 026



熊汝疆：且点孤烛 / 029

读书当寸心孤烛 / 029

无论深浅，先读的总须是经典 / 030

绝世功夫，孤独修行 / 031

书不会白读，已融入血液 / 032

读书不必记住 / 033



周涛：人生就是答题场 / 037

一本书改变了一个熊孩子 / 037

答题是一种学习方式 / 038

性格和经验决定比赛结果 / 039

经营家庭是一道更高难度的题 / 039

大板门

严 堃：如何越学越轻松 / 043

学习的“良性循环”与“恶性循环” / 043

为什么容易陷入“恶性循环”？ / 046

如何挣脱“恶性循环”进入“良性循环”？ / 047

华山派

陈尔东：永葆梦想的温度 / 053

阅读是我的盔甲 / 053

丰富的脚印打造了我的核心竞争力 / 054

成就来自优势的彻底发挥 / 055

明教

杨 峰：当个爱读书的骑士 / 059

童年：苍白世界里的五彩缤纷 / 059

青春期：那个与父亲抗争的小斗士 / 061

高中时代：不务正业的杂志爱好者 / 062

大学：学生称呼我为“骑士老师” / 063

恒山派

贺兰乔月：书非偷不能读 / 067

大理段氏

檀 越：我的读书癖好 / 075

不是教材我才喜欢看 / 075

比起阳关道，我更爱独木桥 / 076

事事处处皆可学 / 078

神龙教

邱汐岩：放肆追逐才是人生 / 083

所谓放肆，是尊重自己的感觉 / 083

所谓放肆，是尊重自己的每一个决定 / 086

昆仑派

刘 澍：一个读书人的自我修养 / 091

读书越多越有敬畏心 / 091

读书是财富，但也无法一夜暴富 / 093

书不在记，读不在快 / 093



贺梦婷：**活出三维立体的人生** / 099

一维人生：想学什么就学什么 / 099

二维人生：探索新的可能性 / 101

三维人生：多元体验让我进入德国大众 / 102



刘国玉：**坚持成就梦想** / 107

不偷窃、不说谎、不作弊 / 107

屈辱近代史让我立志投身海军 / 108

发奋工作，不忘初心 / 108

我的四步复习法 / 110



胡晓：**不必仰望任何人** / 115

文科生的数学如何逆袭 / 116

现在享福了，以后你会后悔的 / 117

面对不公平，加倍努力就好 / 118



何若东：**生命是创造出来的** / 123

整个世界都需要解释 / 123

我想成为米歇尔·福柯式的人物 / 124

一个老师加一档电视节目 / 125

天才都是被训练出来的 / 127

如果你没有作为，名校不代表任何事情 / 128

我不是一个典型名校毕业生 / 129



李绅：**一站归来答友** / 133

我没有雄心壮志，只是准备好丢一回脸 / 133

我不是学霸，最爱西红柿炒蛋 / 134
我真没谈过恋爱 / 135
我不是技术宅，我是普通宅 / 136



胡晓松：**生命不息，折腾不止** / 141

在折腾中感受人生百态 / 141
努力是必须的，但不是唯一的 / 142
平衡的心态是幸福生活的保证 / 143



张泽：**与自己竞速** / 147

面对意外绝不后退 / 147
让自己的内心更强大 / 148
读书读的是魂 / 149



陈振宇：**读书的五个阶段** / 153

第一阶段：兴趣养成 / 153
第二阶段：阅读经典 / 154
第三阶段：广泛涉猎和有选择地阅读 / 155
第四阶段：定期总结和梳理知识 / 155
第五阶段：出国学习 / 156



张慧：**天赋需要用脚步去验证** / 161

我就是过目不忘 / 161
四处漂泊，唯一丢不掉的是书 / 162
锥在囊中，木秀于林 / 163



徐圣明：**此生愿做追梦鸟** / 167

当初的梦想实现了吗 / 167
有梦想更要有行动 / 168

蜗牛也能爬上金字塔 / 170

天地会

龚凡：**我是个既笨又倔的坏学生** / 175

天才在左，疯子 in 右 / 176

“从黎明到黄昏，阳光充足，胜过一切过去的诗” / 177

追风筝的人 / 178

“我，一团火，灼人，也将自焚” / 179

全真教

刘也行：**好状态才有好成绩** / 183

苦中寻乐，保持好状态 / 183

张弛有道，争当“三好”学生 / 184

情绪调整，我有良方 / 186

每个科目都有侧重点 / 187

逍遥派

张雪健：**读出个站神** / 191

一个夏天的集中阅读受益一生 / 191

和俞敏洪学长PK阅读量 / 193

每本书我都会读三遍 / 194

读人、读世、读自己 / 196

姑苏慕容

王张荣：**离自然很近，离红尘不远** / 199

让一辈子的时间充满几辈子的体验 / 199

读书的量与质是共生共荣的 / 200

用持之以恒的阅读影响女儿 / 201

旅行和读书赐予的美好 / 201

《围炉夜话》里的雅致人生 / 202

后记 不说再见 王希 / 204



江苏卫视《一站到底》编著

江苏凤凰科学技术出版社

目录

Contents

- 序言 用创新向知识致敬 李响 / 007
- 特别篇 I 一事精致，便能动人 李好 / 010
- 特别篇 II Stay Real 做真实的自己 郭晓敏 / 015

红花会

孟铸：一站一江湖 / 023

- 大隐隐于朝 / 023
- 朝夕间悟道 / 024
- 解脱的法门 / 024
- 修行的远征 / 024
- 一站成名路 / 025
- 后会总有期 / 026

蓬莱派

熊汝疆：且点孤烛 / 029

- 读书当寸心孤烛 / 029
- 无论深浅，先读的总须是经典 / 030
- 绝世功夫，孤独修行 / 031
- 书不会白读，已融入血液 / 032
- 读书不必记住 / 033

日月神教

周涛：人生就是答题场 / 037

- 一本书改变了一个熊孩子 / 037
- 答题是一种学习方式 / 038
- 性格和经验决定比赛结果 / 039
- 经营家庭是一道更高难度的题 / 039

太极门

严堃：如何越学越轻松 / 043

学习的“良性循环”与“恶性循环” / 043

为什么容易陷入“恶性循环”？ / 046

如何挣脱“恶性循环”进入“良性循环”？ / 047

华山派

陈尔东：永葆梦想的温度 / 053

阅读是我的盔甲 / 053

丰富的脚印打造了我的核心竞争力 / 054

成就来自优势的彻底发挥 / 055

明教

杨峰：当个爱读书的骑士 / 059

童年：苍白世界里的五彩缤纷 / 059

青春期：那个与父亲抗争的小斗士 / 061

高中时代：不务正业的杂志爱好者 / 062

大学：学生称呼我为“骑士老师” / 063

恒山派

贺兰乔月：书非偷不能读 / 067

大理段氏

檀越：我的读书癖好 / 075

不是教材我才喜欢看 / 075

比起阳关道，我更爱独木桥 / 076

事事处处皆可学 / 078

神龙教

邱汐岩：放肆追逐才是人生 / 083

所谓放肆，是尊重自己的感觉 / 083

所谓放肆，是尊重自己的每一个决定 / 086

昆仑派

刘澍：一个读书人的自我修养 / 091

读书越多越有敬畏心 / 091

读书是财富，但也无法一夜暴富 / 093

书不在记，读不在快 / 093

味香派

贺梦婷：**活出三维立体的人生** / 099

一维人生：想学什么就学什么 / 099

二维人生：探索新的可能性 / 101

三维人生：多元体验让我进入德国大众 / 102

少林派

刘国玉：**坚持成就梦想** / 107

不偷窃、不说谎、不作弊 / 107

屈辱近代史让我立志投身海军 / 108

发奋工作，不忘初心 / 108

我的四步复习法 / 110

峨眉派

胡晓：**不必仰望任何人** / 115

文科生的数学如何逆袭 / 116

现在享福了，以后你会后悔的 / 117

面对不公平，加倍努力就好 / 118

武当派

何若东：**生命是创造出来的** / 123

整个世界都需要解释 / 123

我想成为米歇尔·福柯式的人物 / 124

一个老师加一档电视节目 / 125

天才都是被训练出来的 / 127

如果你没有作为，名校不代表任何事情 / 128

我不是一个典型名校毕业生 / 129

长乐帮

李绅：**一站归来答友** / 133

我没有雄心壮志，只是准备好丢一回脸 / 133

我不是学霸，最爱西红柿炒蛋 / 134

我真没谈过恋爱 / 135

我不是技术宅，我是普通宅 / 136



胡晓松：**生命不息，折腾不止** / 141

在折腾中感受人生百态 / 141

努力是必须的，但不是唯一的 / 142

平衡的心态是幸福生活的保证 / 143



张泽：**与自己竞速** / 147

面对意外绝不后退 / 147

让自己的内心更强大 / 148

读书读的是魂 / 149



陈振宇：**读书的五个阶段** / 153

第一阶段：兴趣养成 / 153

第二阶段：阅读经典 / 154

第三阶段：广泛涉猎和有选择地阅读 / 155

第四阶段：定期总结和梳理知识 / 155

第五阶段：出国学习 / 156



张慧：**天赋需要用脚步去验证** / 161

我就是过目不忘 / 161

四处漂泊，唯一丢不掉的是书 / 162

锥在囊中，木秀于林 / 163



徐圣明：**此生愿做追梦鸟** / 167

当初的梦想实现了吗 / 167

有梦想更要有行动 / 168

蜗牛也能爬上金字塔 / 170

天地会

龚凡：**我是个既笨又倔的坏学生** / 175

天才在左，疯子在右 / 176

“从黎明到黄昏，阳光充足，胜过一切过去的诗” / 177

追风筝的人 / 178

“我，一团火，灼人，也将自焚” / 179

全真教

刘也行：**好状态才有好成绩** / 183

苦中寻乐，保持好状态 / 183

张弛有道，争当“三好”学生 / 184

情绪调整，我有良方 / 186

每个科目都有侧重点 / 187

逍遥派

张雪健：**读出个站神** / 191

一个夏天的集中阅读受益一生 / 191

和俞敏洪学长PK阅读量 / 193

每本书我都会读三遍 / 194

读人、读世、读自己 / 196

姑苏慕容

王张荣：**离自然很近，离红尘不远** / 199

让一辈子的时间充满几辈子的体验 / 199

读书的量与质是共生共荣的 / 200

用持之以恒的阅读影响女儿 / 201

旅行和读书赐予的美好 / 201

《围炉夜话》里的雅致人生 / 202

后记 不说再见 王希 / 204

序言

用创新向知识致敬

江苏卫视频道总监 李响



有人曾问过我这样的问题：“《一站到底》就是聚集了一帮爱答题的发烧友比拼记忆力，在互联网时代，死记硬背住这些常识性的东西究竟有多大用处？”是啊，眼下我们所处的这个时代，除了一切互联化也更加多元，而类似前述这样的不同观点的碰撞会激发我们更深入的思考，故借此序分享一下电视人的另一种角度。

我以为，不论社会和科技如何发展，提升每个人认知世界的能力是永不过时的追求，人类不正是一次又一次地通过计算与推导，总结前人的知识、经验，来锻炼自己的认知进而推动文明的进步吗？在《一站到底》中看到这些上下五千年、纵横八万里的题目时，你会感觉到人类社会发展今天的每一点知识都来源于先辈们对自然和社会的不断探索，得之殊为不易。从此角度来说，以《一站到底》为代表的益智答题类节目既是对到今天所有积淀下来的科学知识的尊敬，也是向探索出这些知识的前人的致敬。

《一站到底》初登荧幕时曾收获了不错的反响，但电视节目选择太多，观众难免“喜新厌旧”，节目开播两年后收视出现了波动，也让我们不得不思考有没有必要继续做下去。为此我也曾专门去往节目录制现场跟编导、主持人、选手进行了深入的探讨，最后我的

体会是：绝不能放弃！因为它已经不仅仅是一档竞答节目这么简单，它还糅合了很多选手、电视人和观众的人生观、世界观与价值观——这是一档有意思且有意义的节目，它承载了参与和热爱这个节目的人的梦想与希望。

此后主持人李好接下了制片人的担子，他带领着这群充满激情的年轻电视人冲锋陷阵，用一种把自己逼到体力与脑力的极限后才能到达的极致对节目进行了重新设计，同时，严格遴选选手，对品牌进行了全面推广，终于创造出了升级版《一站到底》，至今已连续8个月占据播出当天全国卫视电视节目收视之冠，这支年轻的团队完成了一次又一次的自我革命，用永不止步的创新向知识致敬，激发起更多观众的热爱，善莫大焉。

我们的国家正在重返世界之巅，当越来越多的年轻人加入到对知识的学习过程中来，你会欣喜地看到这支学习大军就是中国未来的坚实力量。这也让我们进一步意识到媒体的责任和担当是多么的重要，电视内容不能只是“娱乐至死”，更要文以载道，寓教于乐，让人得到更多的体验和收获。

看完本书，你会发现参加节目的选手也并非个个都是世界名校培养出的“学霸”，有些人的学历并不高，但丝毫不妨碍他们成为广博知识的拥有者。当他们在舞台上充满激情地答题，答到似乎用尽了最后一丝力气时，你会被感动。因为他们已将单纯的答题竞技变成了对生活、对世界的热爱，这份热爱征服并影响着更多的人。所以，相信很多朋友和我一样都有一种冲动，想要知道“站神”们是怎样炼成的。

看完本书，你将会了解到那些极具代表性的选手未在节目中展现的幕后故事，他们在本职工作中同样取得了不错的成绩，但仍挤出时间和精力来获得新的知识，并且乐此不疲。而他们梳理出的学

习方法、对人生的思考，有很多地方值得我们学习与借鉴。

最后，我也想跟各位分享：获得快乐、找寻人生意义的方式有多种，读书与学习是最没有门槛的一种，希望我们都可以通过自学和向他人学习收获内心的平静和意外的惊喜。

开卷有益，你我共勉。

A handwritten signature in black ink, appearing to be '李向' (Li Xiang), written in a cursive style.