

学方丛书

正青春,正能量 ①

考上清华北大 我们经历艰难

学方团队 编

清华大学出版社

学方丛书

全新内容

正青春，正能量 1

考上清华北大，

我们经历艰难

学方团队 编

清华大学出版社

北京

内 容 简 介

本书包括二十多篇文章，都是来自于全国十几个省区曾经就读或正在就读清华、北大的莘莘学子们撰写的个人经历，特别是他们在高中成长的经历。他们或是所在省市高考成绩优异者，或是单科状元等，或是作为特长生、保送生进入清华和北大的佼佼者，无论以何种方式进入这两所高等学府，他们的成长过程都历经艰难，他们也曾迷茫、失落甚至一度放弃，但最终凭借意志力、自制力和反思而进步。他们成长的过程，无论是对于现在的中学生，还是对家长和教师，都有着较好的教育意义和示范作用。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

正青春，正能量. 1, 考上清华北大，我们经历艰难/学方团队编. —北京：清华大学出版社，2016

(学方丛书)

ISBN 978-7-302-45086-3

I. ①正… · II. ①学… III. ①高中生—学习方法 ②高考—经验 IV. ①G632.46
②G632.474

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第225975号

责任编辑：宋成斌

封面设计：罗 岚

责任校对：王淑云

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：三河市春园印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：165mm×235mm 印 张：17 字 数：235千字

版 次：2016年11月第1版 印 次：2016年11月第1次印刷

定 价：39.00元

产品编号：068893-01

丛书编委会

丛书主编：学方团队

执行主编：陈朝松 邵秀娟 陈夏瑜

执行副主编：刘浩 郭恒 张鹭远 王倩 刘宗

何姗 刘霄临

艺术设计：罗岚 丁诗雨 颜青青 黄小红

丛书编委：矣晓沅 王佳明 熊巧琴 石富 马志遥

梅玮凌 邹岩松 寇腾腾 陈安琪 刘志成

任建勋 曾宣健 曹东晓 张国勋 付汝兴

黄维啸 林培锴 吴东方 韦紫影 刘书田

完颜许建 何海程 彭磊 宗畅 李润峰

吴家麟 董宇哲 余天呈 马晓君 刘辉

谭洁莹 仇文竹 方兴未艾 方皓 倪晓勇

翟放 司雯 张雯婷 周文哲 韦孟婷

麦艳娜 许嘉婧 杨靖妮 孙程 阚梅

吴承鹏 张然然 张安娜 张志鹏 周常凯

姜伟峰 张允达 罗沁心 李建峰 肖弘毅

秦堤 可乐 樊双赫 冯瑜林 张旭腾

前言

时隔数月，《正青春，正能量》终要付梓，我们内心也是颇多感慨。说实话，若放在几年前我们还是高中的时候，我们每个人都不会想到未来会聚在一起，参与一套书籍的编排与出版。而当这真实发生的时候，我们一是格外欣喜，感觉在公益路上又迈了一步；二是格外惶恐，又担心这套书未能满足你的真实需求。这一来二去，我们也不敢说这套书究竟如何，毕竟归根结底还需由你们来评判。在这里，我们只讲一下编这套书的初衷。

想必每个人的中学阶段都会有着这样或那样的困惑，并从心底盼着一个有着同样经历的过来人为自己解开学习、生活与成长的谜团。只可惜这样的机会往往难得，既苦于寻不到身边的学长学姐，又常被网上混杂的信息迷了眼。于是那些困惑就成了团团迷雾，运气好的话或能摸索出一条前路，若是运气不好怕是就要常困于此了。

而走过了那段路后，我们便有了分享的欲求，想把自己的故事讲给你听，或是在你有困惑时为你提供一种可参考的解决途径。因此，我们搭建了一个青年群体之间交流的平台，也就是“学方互联网公益分享平台”。在这里，你可以放心大胆地提出自己的疑问，而永远不用担心被嘲笑与揶揄。这里的每个学长学姐，都曾经走在你现在正在跋涉的旅途上，他们曾面临着和你一样的岔路、一样的迷雾，所以你也不用感到孤单，须知你的背后站着无数的过来人，支持着你前行。

互联网所覆盖的地域纵然广博，但仍有一些角落难以延伸，而这些地方的学子一样有解决困惑的需求，所以线下书籍的出版亦是必要。于是，我们整理了学方网站上现有的典型问题，并分成励志、方法与学习三类，选取每个问题下最优质、最具代表性的几个回答，编辑成册并出版，希望以此能帮到更多的群体。虽然这些问题可能依然不足以覆盖你的每一个困惑，但我们相信如果你正被其中的一些问题所扰，你总能找到最合适的答案。

更何况，这只是与你相见的第一套书，你想要的更多答案都会在未来一一呈现。

这三套书的主题：“励志”“方法”与“心态”，也是我们想要分享给你们的、中学成长的三个最重要的领域。所谓励志，大概就是中学阶段焚膏继晷、佶屈精奥的时光，是为了心中的梦想热血沸腾地一往无前，是任他东西南北风而不垮的风发意气，是你在课桌上刻下的“清华”或“北大”的字样，也是你努力使自己比昨天更加优秀的行动；所谓方法，是“学贵有方”，一个好的学习方法意味着强大的学习能力，而这不仅能令你在中学阶段脱颖而出，更能在未来受益匪浅；所谓心态，是内心强大地接受与改变的能力，对周围万事既可坦然面对与接受，但又不止于接受，更愿意自己爆发一场对过去自己的革命，不惧怕对自己的改变。

其实说到底，无论是“励志”“方法”还是“心态”，都是自己梦想的奠基石。它们绝不单单是中学阶段所必需的，更是以后人生道路上任何阶段、任何领域都不可或缺的三样东西。你们现阶段的梦想可能是理想中的高校，而我们学方团队的梦想则是通过公益帮助到更多的群体。学方团队因公益而聚，也在这条路上遇到了新的困惑与挫折。但我们想说的是，我们虽然所追求的具体梦想有所不同，但在“梦想”这个宏大的概念上却是相同的，在所处的青春阶段上也是相同的。我们都需要珍重这段时光——既是珍重青春带给我们的欢欣、美妙与憧憬，也是珍重那黑暗、孤寂与困惑。可以彷徨，但绝不能因彷徨而停滞了前进的脚步；可以绝望，但要在绝望中让你的呐喊响彻云霄。我们的所得，足以滋润我们的腹笥和远大视野。

最后，我们还有一个小小的愿望，那就是愿你在经过了中学的成长阶段之后，也会把自己的故事，讲给有困惑的学弟学妹们。毕竟，那是青春正能量的传承。

加油吧，为了我们共同不朽的青春。

学方团队

2016年7月

于清华大学

感恩的心，
感谢命运

1

- 矣晓沅：轮椅上的风景 /2
王佳明：从北川到清华 /14
熊巧琴：我与乡村 /23
石 富：清华，两代人的梦想 /34

长风破浪会有时，
直挂云帆济沧海

2

- 陈夏瑜：多少风景都看透，
却从未放弃心中梦 /46
马志遥：逢山开路，遇水叠桥 /56
梅玮凌：努力，无关成败 /68
王 倩：跌跌撞撞求学路 /79

失之东隅，
收之桑榆

4

- 郭 恒：一个人风雨同舟 /159
付汝兴：自己选择，择无反顾 /170
黄维啸：将来的你，
将会无比感谢现在努力的自己 /180
林培锴：心如澄水，看淡得失 /191
吴东方：回首向来萧瑟处，
也无风雨也无晴 /200
韦紫影：从惫懒到努力 /208

3

梦的尽头就是秋，
为理想奋斗

- 邹岩松：没有痛，何来梦 /91
陈安琪：最后的第一名 /100
寇腾腾：写给你的故事 /108
刘志成：向梦想前行 /117
任建勋：高三那年 /126
曾宣健：Details Do Tell /136
曹东晓：命运的交响曲，
需要用自己的双手弹奏 /147

5

君子藏器于身，
待时而动

- 颜青青：半路出家理转艺 /220
刘书田：你若盛开，清风自来 /235
完颜许建：Melody of The Night /244
张国勋：逸忆青春 /254

1

感恩的心， 感谢命运

每个人的成长都是由多种因素综合促成的，犹如树的成长，离不开大地、雨露，甚至风霜。人的一生，无法选择家庭、出身，也无法预测会遭遇什么，我们所能做的就是心怀感恩吧。看坐在轮椅上的晓沅，经历了“5·12”大地震的佳明，出生偏僻山村的巧琴，以及父母、哥哥先后去世的石富，他们如何对待遭遇的这一切，心怀感恩走进清华！



轮椅上的风景

▲
矣晓沅

清华大学 / 计算机科学与技术系 /

2012 年入学 /

都说十二年是一个轮回，这十二年的时光，因为坐在轮椅上，我看到了许多不一样的景致——自己、他人、社会，无论是温暖的还是伤心的。



矣晓沅

大学：清华大学

专业：计算机科学与技术系

入学年：2012 年

高中学校：玉溪一中

云南省高考第 16 名，玉溪市第 2 名

高中主要经历及荣誉：

玉溪一中 2011 明思杯辩论赛冠军

玉溪一中校级优秀共青团员

玉溪市市级优秀共青团员

大学主要经历及荣誉：

2013 年 清华大学暑期英语夏令营英语演讲比赛冠军

2013 年 清华大学暑期实践计算机系团队银奖

2013 年 清华大学暑期实践校级个人金奖，清华大学计算机系“中国梦”演讲比赛冠军

2014 年 清华大学“清锋明辩”校辩论赛亚军，北京大学“北大之锋”全明星赛最佳思辨奖

2014 年 清华大学计算机系优秀实践人物

2014 年 清华大学校设学习进步奖、文艺优秀奖、学业进步奖

2014 年 “助学·铸梦·铸人”主题征文全国二等奖

2014 年 清华大学“十大年度人物”称号

童年的禁忌食谱

我的童年有一份禁忌食谱：所有水里的动物均不能吃，鱼虾蟹甚至包括会游泳的鸭子以及鳝鱼泥鳅。民间传说牛肉只能吃黄牛肉，不能吃水牛肉。鸡肉只能吃公鸡肉，不能吃母鸡肉。所有冰冷的食物，如雪糕、冰激凌、冰镇饮料等均在禁忌之列。

六岁时，我患上了类风湿性关节炎。这是一种侵蚀破坏人体各个关节的疾病，至今没有有效的治愈方法，在医学界被称为“不死的癌症”。

患病之后，父母四处奔波，为我求医问药。从西药到中药，从五十度的药酒到某某“半仙”的灵丹，我都一一尝试过。每顿饭后，五颜六色的药就像餐后甜点一样接连下肚（只不过，比甜点难吃多了）。根据民间中医说法，禁忌食谱里的食物被认为会加重我的病情，只能在长达十多年的时间里与我无缘。

小时候，爷爷问及我的梦想。我回答：“我的梦想就是有一天治好病，然后买一房子的鸭鱼虾蟹，顿顿吃，天天吃！”

记得一次家里人吃烤鸭，那时我已经三年未吃过鸭子，于是撒泼大闹。父亲无奈，只能板着脸塞给我一只鸭腿。就如同别的小孩儿从父母那儿“骗”来了喜欢的高档玩具一样，我举着一只鸭腿高兴得活蹦乱跳。“原来鸭腿这么大！”当时我心想。但是，吃完鸭腿的当天晚上，不知是偶然还是必然，我高烧不止，全身刺痛，哭叫了一整晚。自此之后，再也不敢提及鸭腿。

但偶尔还是会嘴馋。家里煎鱼时，我呆呆看着盘中金黄的鱼直流口水。这时爷爷就悄悄掰下一小片被炸得焦糊且没有任何肉的鱼尾巴给我，我把鱼尾放到嘴里含着，舍不得嚼，更舍不得咽。

这就是我告别正常人生活的开始，这份禁忌食谱就这样一直伴随着我。

奇迹后的伤痛

患病之后，我关节的活动渐渐变得困难，难以下蹲，跑不快，跳不高，走上一段路后就会腿脚酸痛。但直到小学四年级，除了不能上体育课外，我与他人无异。

十一岁时，我得了水痘。这本是无关痛痒的小病，但因为类风湿破坏了我的免疫系统，加上常年使用激素治疗，我的身体极其脆弱，水痘很快就侵占了我的身体。我的皮肤、食道，甚至肺上都长满了水痘，同时也诱发了一系列的并发症。

在长达三个月的时间里，我一直在重症监护室里接受抢救治疗。

我长时间处于昏迷状态，偶尔意识稍微清醒，能察觉到有很多人在身边走动，但影影绰绰看不真切；能感觉到医生在向我的手上和脚上扎针，但却不觉得痛。其间医生两次下了病危通知书，暗示着我的生命岌岌可危。

在这样的绝望中，奇迹却悄然降临。我渐渐好转，最终挺过了这次生死的考验。命运或许总是爱开玩笑，买一份奇迹附送一份失望——由于这次疾病对身体的冲击，我双侧股骨头严重坏死，再也无法站起来。从此，我坐上了轮椅。

十一岁的我太年轻，年轻到无法感受伤痛。轮椅对那时的我没有特别的意义，甚至还会让我觉得有些新奇。父母商议后，决定让我继续上学，我也愿意继续同学校里的小伙伴一起学习一起玩耍。于是，每天母亲都骑车载我到学校，到校后再背我到五楼的教室。一天三趟，日复一日，风雨无阻。

身体的自由被剥夺，至今我无法回答这于我而言是好是坏。因为无法自由行动，所以我没办法像其他小伙伴一样四处玩耍。我被禁锢在轮椅中的小小人生便全部倾注在学校里——与同学的相处和学习。正因如此，尽管无法行走，但我与班里的同学相处融洽，也受到同学与老师的关怀和帮助。



► 已经圆梦的矣晓沅及其母亲在新清华学堂

我以全班第一的成绩进入初中，并在初中成绩名列年级前三。似乎我成功地创造了一个奇迹，然而这个奇迹却背负着无奈的伤痛。

其实人生最令人悲伤的不是痛苦，而是分明被痛苦包围，却一直做一个幸福的梦，而这个梦忽然破灭了。

某一天，父母推着轮椅上的我去公园，忽然一个六七岁的小男孩指着我大声说：“妈妈，那个哥哥怎么坐在轮椅上？”男孩儿的母亲看到了轮椅上的我，低声对男孩说：“嘘！别看！”说罢便慌忙拉着男孩走开了。

忽然间，我回想起了多年前的一件事。那时我四五岁的样子，还能正常行走。与家人一起逛商业街时，我看到坐在地上的一位没有双腿的残疾人在乞讨。我指着那位乞者说：“妈妈，你看，那个人没有腿！”妈妈低声对我说：“嘘，别看！”然后拉着我走开了。

相似的情景，一样的话语。猛然回过神的我，发现了自己一直忽视的现象——我周围的人都在看我。从大人到小孩儿，周围的人都会向我投来异样的目光，或是好奇，或是同情，或是关切，然后所有这些异样目光都在提醒着我一个不争的事实——“你是残疾人，你和别人不一样。”脑海中再次浮现起多年前在商业街见到的那个残疾乞者，我的眼泪忽然流了下来。

自此之后，除了学校之外，我总是把自己关在家里，拒绝去任何公共场合，拒绝见任何陌生人。周末偶尔到小区的花园里透透气，也总是躲在没人的角落，远远看见有陌生人走近时，就急忙让母亲把我推回家里。我关上了自己的心，以逃避这令人伤痛的现实。

那几年，我的病情没有得到控制，身体的各个关节还在被侵蚀，除了股骨头外，我的膝关节和肘关节都已经很难活动。初一结束后，父母接受了医生的建议，让我休学，全天接受治疗与康复训练。

追赶人生列车

我开始了长达两年的休学。

学校是失去身体自由的我唯一的寄托，然而这份小小的寄托也被夺走了。每天治疗结束后，我总是无所事事地发呆。学校里的同学偶尔会来探望我，为我带来最新的课本和辅导书。愉快的聊天始终是短暂的，同学走后，留给我巨大的空虚，那些崭新的课本资料我也从未翻开过。

之后我开始沉迷网络游戏，把自我的价值寄托在打怪升级上。这一年里，家里充满焦躁的气氛。顶着巨大的工作压力和经济负担，一边工作一边带我治疗的父母，看到治疗没有明显效果以及整天无所事事的我，常常无奈地叹息。

转眼休学进入第二年。原来班里的同学在时隔许久之后再次来探望我，但这次相聚并没有想象中那么快乐。交谈中，他们的话语里提及我不认识的老师、我从未听说过的数学公式，他们相互会心的一笑也让我觉得莫名其妙。

这次短暂的相聚让我意识到一个更伤心的事实——我被“抛下”了。人生是一辆列车，我们都在这趟列车上。有的人眺望远方，有的人专注前路，但所有人都在同一列车上，共同前行。然而我却在中途下车了，看着飞速远去的列车，我只是呆呆地在原地伫立，任由时间凝固。

我的脑海中显现出这样一幅图景——列车飞快地行驶，在我目力所及之处，穿过山洞，越过群山，载着曾经与我一同欢笑一同奋斗的同学朋友，消失在了远方。那群山之后是什么？是无垠的草原，是无际的田野，还是蔚蓝的大海？

我知道，我也想要，去看那远方风景。

之后的一年，我拿起了落满灰尘的高中课本，同时开始阅读各类文学作品。从四大名著、唐诗宋词、三言二拍到鲁迅、老舍，读完了《呐喊》《彷徨》《故事新编》，就去啃晦涩的《华盖集》《准风月谈》。从川端康成到村上春树，从史蒂芬·金到多丽丝·莱辛……短短一年里，我阅读了两百多本各类文学作品，沉浸在书的海洋中，同时也执笔写下自己的心境与故事。

休学的第二年也转瞬即逝。我曾想，或许我第二年的努力也无法改变我的自身与我的未来，或许人生的道路无法选择，但在这条道路上，是原地徘徊还是大步前行，却是属于自己的抉择。在休学第二年的治疗仍然无效，疾病已经侵蚀到我的手指关节的情况下，我向父母提出复学的请求。

之后我回到了原来的学校，进入了新的班级，从初二开始学习。看着原来的同班同学升入高中，离开了初中校园，我心想：“我也要，继续前行，追赶人生的列车，去看那远方风景。”

我本已凝固的时间开始流动。

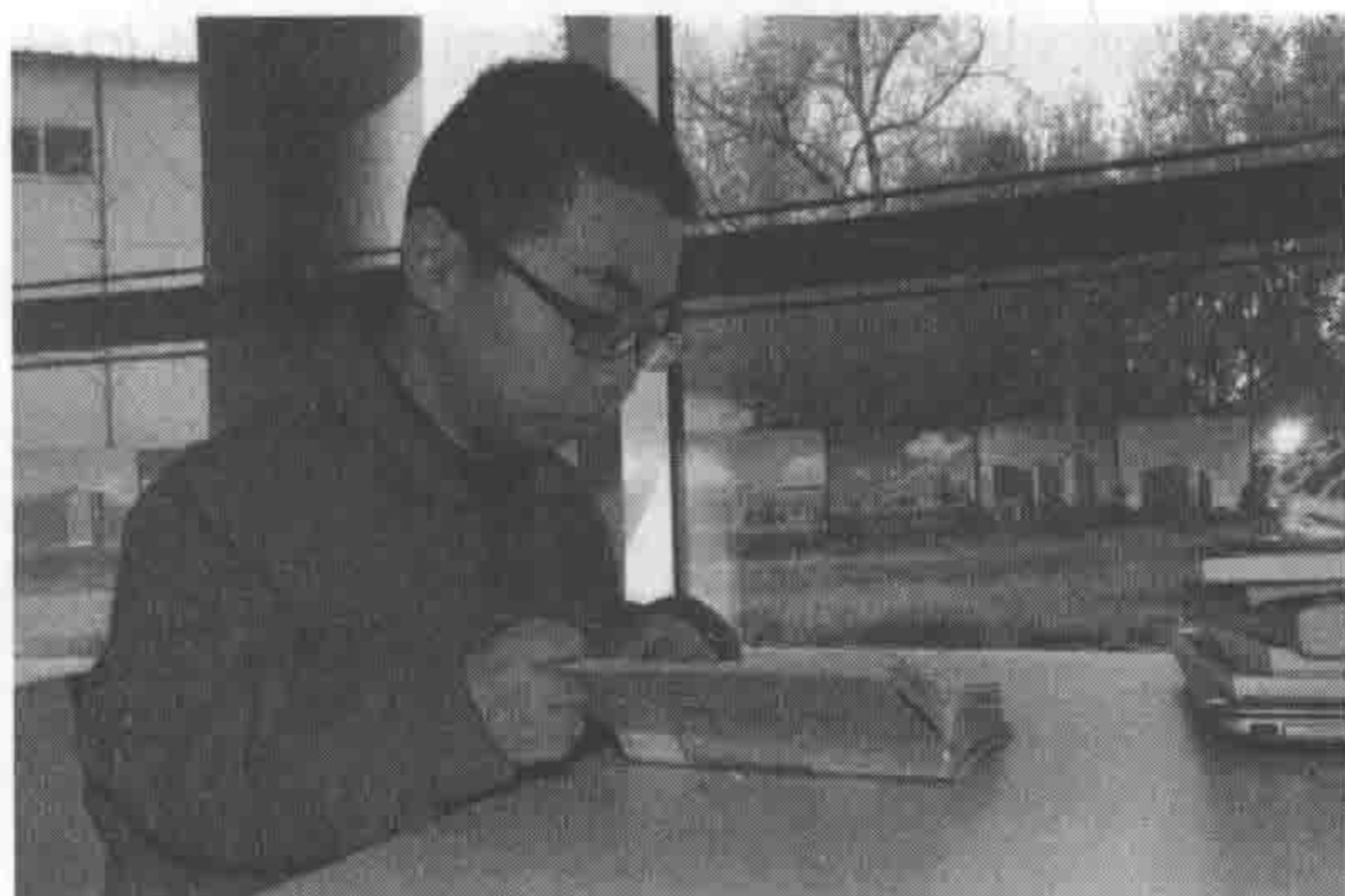
青春的奋斗拼图

初中和高中，我比休学之前更努力地去学习，成绩也一直名列年级前茅。同学与老师也对我关照有加，一起讨论一起做题一起在操场上看大家的接力赛。初中结束后，我顺利考上了当地重点中学玉溪一中。

或许青春的图画是由奋斗拼接而成的，然而这份奋斗却并不容易。

我的病情一直没能得到控制，关节不断被破坏，体质越来越差。因为体质较弱，身体容易劳累，但我每天仍然顶着疲惫学习到晚上12点，学习之后虽然很累但还要进行身体的锻炼，尽可能减缓身体状况的恶化。

由于身体不便，只能走读，加上高中课业压力大，时常需要争分夺秒地往返于学校和家中。因为上厕所不方便，我在学校基本只能忍着口渴控制喝水的量。夏天炎热体内水分蒸发快，一个上午可以喝一小杯；冬天南方潮湿水分蒸发慢，就基本不能喝水。因为手指关节变形，长时间写字手指会痛，写出的字也难登大雅之堂，作文往往因此被扣分。



► 矣晓沅于图书馆

每到阴雨寒冷的天气，我全身关节都会疼痛，手指无法活动，难以翻书握笔。某个冬日微雨的早晨，我早早起来写作业，但是手指却疼痛麻木得不听使唤，怎么也无法拿起书桌上的三角板，同时手中握着的笔也滑

落到地上。当时我的病情已经发展到肘关节无法伸直，弯腰也很困难的地步，对于坐在椅子上的我，掉落在地上的笔仿佛十亿光年那么遥远。我忽然感到一阵巨大的愤怒，挥手把书桌上的书全都扫落在地上。母亲见状，走过来默默帮我捡起了散落在地上的物品，然后提出先帮我背英语单词。我在母亲的陪伴下背诵着英语单词。

乌云渐渐散开，冬日的朝阳慢慢升起，渐渐暖和了一些后，医学院毕业、担任卫生学校老师的母亲又带着我做了一些简单的肢体运动，我的手指才慢慢恢复活动。

冬日暖暖的阳光洒进屋内，轻轻落在母亲身上，照出的是一张疲惫沧桑的脸庞。我需要面对的，仅仅是学习的压力和身体的病痛。而在此之外，工作的压力、求医问药的艰辛、巨大的经济负担、对我未来的担忧……这些烦恼都由我的父母替我承受了。在种种压力下，父母依然支持我继续学业，并不断为我加油打气。都说“我的未来不是梦”。随着年龄的增长，高中的我已经意识到，或许我的未来只是一个梦，一个缥缈虚幻的梦。面对无法行走的身体，不断发展的病情，当时的我真不知道未来究竟怎样。

有人问我：为何在这样的境况下，还能如此努力地学习？其中很大的一个原因，在于我的父母。我觉得，我没有放弃自己的权利，是因为我的父母没有放弃我。每每看到操劳的父母，我都感到心痛：将来要如何报答他们？我不知道。但是我觉得我唯一能做的，以及迫切想做的，是不断努力。

即使有着这样的身体，也希望父母向他人说出我的名字，说出我是他们的儿子时，能满怀自豪。

高中的三年，我担任班级学习委员和语文课代表，每个学期我都会整理相关的学习资料并送给班里的同学，我希望尽我最大的努力，为他人付出。这样拼搏的高中三年，很快就结束了。期间我参加学校辩论赛，并且获得了团体一等奖；在参加全国物理奥赛的时候，我获得了省二等奖；并多次获得各级优秀团员，优秀学生称号。

2012年的高考，我取得了云南省第十六名的成绩。欣喜之余，全家人更多的是担忧：会不会有高校愿意录取我这样一名残疾人？

在父母四处奔波，托人联系各高校在云南的招生老师时，清华招生组的老师主动联系了我。

“清华绝不会放弃任何一名成绩上线的优秀学生！”——那是我听过的最暖心的话语之一。

清华园日记

清华园日记

2012年盛夏，我收到了清华的录取通知书，计算机科学与技术专业。

但是，我全身从颈椎、肩、腰到膝肘腕和手指等大小数十个关节都被破坏殆尽，转头、弯腰、抬手等简单的动作都十分困难。为了支持完全没有自理能力的我继续学业，母亲放弃了她的工作，陪我来到清华园，全程照顾我的生活起居。我的父亲则留在了家乡，照顾八十高龄的奶奶和还在上小学的妹妹。

初来乍到，清华园中的生活也充满着艰辛。犹记得刚入学的时候，我因为关节变形，手掌无法掌心向下平放，打字时只能手掌与键盘呈 45° 角，用两只手的无名指敲击键盘。我每天花三个小时专门练习打字，连续三周之后，我已经能用这两个手指盲打。由于轮椅走得很慢，在偌大的校园里，每天我都得比其他同学早起出发，以便能及时赶到教室上课。每到冬天下雪时，我的轮椅会陷在雪里无法移动，母亲就一点点慢慢推着我到教室。