

学方丛书

正青春,正能量 ③

# 考上清华北大 我们塑造心态

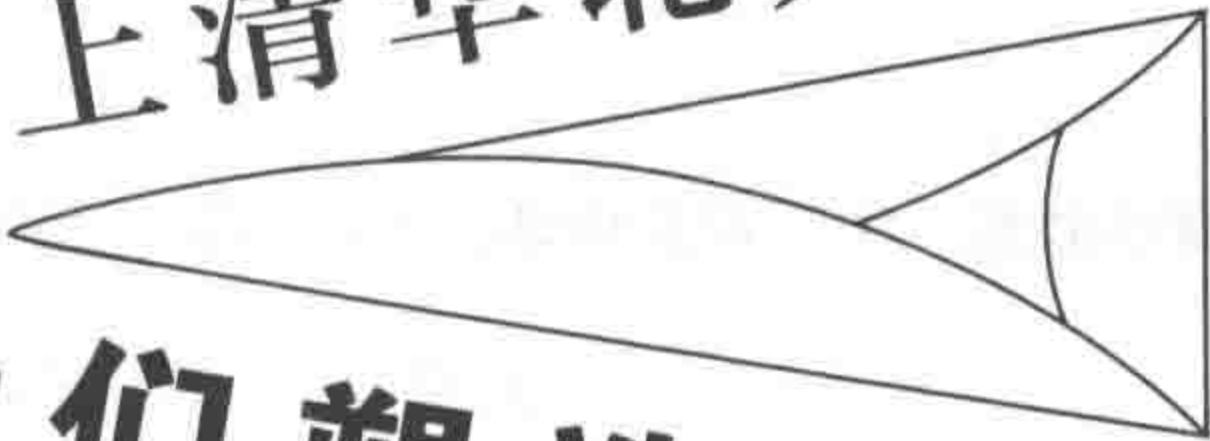
学方团队 编

清华大学出版社

学方丛书

# 正青春，正能量 3

考上清华北大，



我们塑造心态



学方团队 编

清华大学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书精选了中学生在学习和生活中经常遇到的心态问题,特别邀请了几十位来自清华、北大的学子就这些问题进行了独家访谈和回答。在回答的过程中,他们不仅提出了解决方案,并且将自己的亲身经历穿插在答案之中,让读者仿佛读到一个个精彩的故事,其中没有炫耀,只有分享,更多激励。这种多维度、多元且内涵丰富的问答,对每一个中学生读者都会有启发和引导。

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. 3, 考上清华北大,我们塑造心态/学方团队编.—北京:清华大学出版社,2016

(学方丛书)

ISBN 978-7-302-44751-1

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185973号

责任编辑:宋成斌 王 华

封面设计:罗 岚

责任校对:王淑云

责任印制:王静怡

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](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto: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:13.25 字 数:183千字

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:068891-01

## 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 张骛远 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 阙梅

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。你们现阶段梦想可能是理想中的高校，而我们学方团队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

学习习惯

- 1. 平时学习都做好了规划，但总是执行力不够，坚持不下去啊，怎么办？ /2
- 2. 回家的诱惑，哎，注意力真的好差啊！求问，怎么解决？ /9
- 3. 课堂上我该不该自己看自己的？ /14
- 4. 晚上很晚才睡，早上上课没精神我该怎么办？  
    开夜车真的有用吗？ /20
- 5. 上课总是爱神游，注意力不集中，怎么办？ /27



应试技巧

- 1. 一到考试大脑就空白，背的东西都忘了 /33
- 2. 复习时总不由得畅想高考结束之后的事情，根本停不下来，我该怎么办？ /39
- 3. 考完试成绩影响心情怎么办？ /44
- 4. 考试复习的时候总是很焦虑好担心，我该怎么办？ /49
- 5. 考试的过程中总是很紧张，一紧张就蒙了，教教我怎么做吧？ /55



时间管理

- 1. 做班干部之后，琐碎的事情很多，影响学习了，我要放弃吗？ /61
- 2. 做事总是拖拖拉拉，时间到底应该怎么管理呢？ /67
- 3. 我平时做作业、做事情都拖到最后一刻才解决，怎么办呢？ /72



情绪管理

- 1. 我初中成绩很好，但是一到了高中就感觉有点跟不上了？ /77



2. 看动漫停不下来啊……怎么办？ /85
3. 我很努力了，但是成绩就是提高不上去，我该怎么办？ /92
4. 临近考试，我的压力越来越大，担心自己考试考不好，  
辜负了父母、老师的期望怎么办？ /99
5. 我喜欢一个明星，可是家人都说这会影响我的学习 /104
6. 这么辛苦去学习，学这么多有什么用呢？ /109
7. 学校有些制度还有老师的教学方式很不好，觉得好无奈，  
我要怎么和学校沟通？ /115
8. 马马虎虎的性格怎么改啊？ /119
9. 我永远也没机会考上清华北大吗？ /126

---

## 人际关系

5

1. 父母对我实在是太严格了……我的心理压力好大，怎么办？ /132
2. 和最好的朋友闹矛盾了，我该怎么办？ /137
3. 我不喜欢我某个科的老师，他成为了我学习的障碍，我该怎么办？ /142
4. 我喜欢上同班同学了，该不该去表白啊？ /147
5. 别人问我问题，我总是不愿意告诉他，我很纠结，怎么办？ /154
6. 我很嫉妒我们班的文娱委员，怎么办？ /162

---

## 生涯规划

6

1. 我找不到理想，不知道自己以后可以干什么，怎么办呢？ /168
2. 我是该追求“诗和远方”，还是关注“眼前苟且”？ /173
3. 如果我未来就想在大学做教授，我该怎么规划？ /183

4. 考公务员是不是一个好的选择，究竟需要去考吗？ /185
5. 各位清华北大的师兄师姐，你们在高一的时候有预料到自己能够考清华北大么？ /188
6. 在清华读文科是什么样的体验？ /192
7. 大家都说女生不适合去学计算机，所以我也在犹豫，该怎么办？ /200



# 学习习惯

1

平时学习都做好了规划，但总是执行力不够，坚持不下去啊，怎么办？

学友提问：

我发现虽然我在每次开学时都做好了近期的一些规划，但是执行几天就不能坚持下去了；每次听完一些励志故事，都像打满了鸡血，下定决心好好做人，但过几天就回归以前状态。自己的执行力这么差，我真的很懊恼。



阚梅

从学生阶段到工作，看到很多同学朋友（包括自己）都在找老师或者生涯导师，希望能为自己量身定做计划或者方案，经过自己一段时间的探索和反省，才发现真正能给自己量身定做的人只有自己，不管是针对自己的水平还是针对自己的时间，因为最了解自己的只有你自己。

在高中的学习过程中，经常会遇到三种比较大的时间和计划的冲突：

第一种是代课老师会制定一套学习计划和时间安排。

第二种是自己会根据作业和多科目老师的安排综合制定自己的时间安排。

第三种是知道自己的优势、弱势，设定一套能够扬长补短的计划和

安排。

这三种冲突导致的结果往往是不能很好地完成老师的计划，因为多门课之间有冲突，无法完成多门课业的作业，同时还无法补上自己的短板，很多时候都会被自己心里的失落和纠结浪费掉太多时间。

这三个冲突多是后来朋友或者同学问我学习方法的时候提出来的，我自己感受并不是很深，相对时间安排而言，我比较独立，我只遵循第三个原则：扬长避短。从一开始就设定自己的学习和复习节奏，尤其是在复习阶段。

高二开始的时候，记得和班主任聊过一次，当时也可能是自己隐隐有三个冲突的困扰吧，班主任告诉我如果自己有能力强设定自己的时间节奏，因为代课老师设定的时间节奏有可能照顾更多的同学，尽管很合理，但是很多时候并不适合自己，所以基本在进入复习之前，我就设定了自己的复习和学习时间计划，最终复习的重点和次数与同学们都不一定相同。非常感谢高中的班主任给我的建议，包括后来对我上课时不听课，不做部分作业的宽容，甚至很多时候班主任还给代课老师说明一下我没有完成的作业，帮我测试设定的节奏是否合理。

当然，也可能有人会提出疑问，可能我是好学生，老师才会给那么多关注，其他学生才不会呢。其实我觉得不是这样的，第一个证据是我进高中一开始就不是好学生，如果没有记错，刚上高一的时候我的排名在班里应该在后十名吧，那时候在学习上老师确实不会给我特别的关注，但是我自己主动去问问题或者找老师说困惑的时候，我觉得老师还是给我很多的建议和提示，看到我的进步也会特意地给予鼓励。高中老师其实很累，他们带的学生太多，有时候真的没有精力顾及所有人，他们的精力是否均分给所有人，这个不一定。我个人的感觉是我的老师们精力上分给我的可能并不比别人多多少，只是当他们把精力分给好学生的时候收到的效果会相对高一些。这话有点自恋，不过工作后也越来越多地发现，你自己越主动思考，你的收获可能真的和投入时间不是正比线性关系，有可能是正方向

次方的关系。这一段也许有点跑题，但是还是觉得遇到问题先问自己，让自己主动一些，收到的结果比你等来的帮助要好得多。

言归正传，说到制定适合自己的学习计划，我一直分为三步：

第一步：理顺究竟哪些需要学习。这个梳理，我用的方法一直比较简单，每一段复习之前，我都会把这一段需要复习的书的目录抄一遍，这个方法基本上适用于除了语文和英语外的所有学科。语文和英语如果是阶段性的，我一般也是抄目录，但是整体复习，这两门还是分专题抄一遍，至于说怎么总结专题，其实很简单，不需要特别挑选，准备一本复习资料，每次都使用这个复习资料的专题就可以。我高中的复习资料只用老师指定发的，基本不会额外去选去买，其实大部分资料的专题和总结内容都大同小异，没必要花费时间在挑选资料上。

第二步：知道自己的优劣势。这个问题可能很多人觉得又比较难了，也许到之后的工作，这个问题会很难，但是学习阶段其实一点也不难。拿出之前的试卷，对着答案看一遍自己的得分情况和答案分析的知识点就基本明白了，可能分析一套卷子分析不出来，分析 2~3 套基本就差不多了，当然不要把一次的分析当成定数，每一次分析都会分析出你的相对优劣势，那就按照这个优劣势分配时间精力。下一个阶段重新评估，再次确定，一般高中你需要经历 3~5 轮大的复习，让自己一直处于一个优劣自评，查漏补缺的阶段。

第三步：综合上两步制定适合自己的方法。前两部分做好了，第三步也就完成了。就像一道简单的加法题，两个加数都有了，只要你会简单的加法逻辑，直接出答案就好了。这一步最难的是把握几门同学科之间的平衡，毕竟时间是有限的，而对于高中阶段的学习，不管你觉得那门课你掌握得多好，都一定要分出一定时间去熟悉它，不要直接放一边不管，更不要依据自己的偏好去学习。平衡和综合，是学习阶段给我留下的最大的财富，也许我喜欢的数学和地理，现在我已经基本上都还给老师了，但是对于时间的平衡，对于工作各个方面的兼顾综合，会让工作和生活变得更加有意思。

对于学习也是一样，做好平衡，不管对于自己的心态情绪，还是分数成绩，都比偏科带来的影响好。



刘辉

同学你好！我觉得你的问题可以说是大部分人的共性，我也一直在为之努力奋斗。我觉得互相监督很有效，尤其是在高中阶段，因为大家朝夕相处，互相鼓劲非常有用。我们当时高三的时候有一个同学很爱看小说，虽然知道应该把主要精力放到学习上，但还是忍不住在上课的时候看书，就希望我们监督她，所以我们周围三个同学就组成了监督小组，不让她上课看小说，慢慢地，她也就习惯了，后来不用我们强迫，她也不会再在课堂上看了。所以我觉得可以让家长一起帮助我们，完成我们的规划。希望我的回答能对你有所帮助，加油！



李润峰

我自己就是一个不太能坚持的人，我也深知，意志力这种东西并不是一朝一夕可以练就的。所以，根据自己的这种性格，我设计了一套针对我这种类型的，“不能坚持很长时间”的人的做法。方法比较简单。第一，每次在决定“好好做人（像你说的）”之后的两三天，自己都是非常有力量的，趁这个时候把自己的能量发挥到最大，这时两三天的努力可能赶得上平时一周的收获。第二，在自己不想坚持的时候，设置一些底线，比如作业一

定要好好做，课一定要好好听。自己可以稍微放松一些，但是底线绝对不可触碰。第三，积极寻找能让自己“好好做人”的刺激源，重新回到第一步骤。这样，你的学习效率虽然不是持续高峰，是波浪状，但是高峰处效率极高，可以做到《孙子兵法》中的“胜人”，低谷处又不至于落下，可以做到《孙子兵法》中的“不败”。这样学习效果也是很好的。



吴承鹏

其实我感觉身边 90% 以上的人都存在这个问题吧，每学期开学大家都开始各种锻炼健身、学英语、学这学那，总之看上去十分努力在进步、在学习，但是一个月过后就回到常态了，该干啥干啥。每次放假都带一堆书回家说要学这学那，回来后抱怨啥也没学，等等。真的是太常见不过了，我自己也经常这样，突然一下说想要去干某事，写了个看上去很厉害的计划，然后坚持一段时间慢慢开始计划延期，最后拖着拖着就啥也没了。

说个最近的例子吧，我上大学以来每学期开始都说这学期要开始认真学英语啦，但是几乎都是坚持了一个月左右，因为事情越来越多，自己找借口没时间学就慢慢放下了，后来也就不了了之，还安慰自己说下学期一定坚持。但是这次，我报名了 12 月的托福考试，花了 1600 多元，实在是觉得不学不行了，所以就开始十分认真地调研备考方法，咨询身边的同学，然后基本确定了一个复习计划，现在一直在正常执行。为什么我这次能够执行呢？我想有两个原因，第一是 1600 多块钱，舍不得浪费啦。第二是自己真正意识到英语学习的重要性，加上自己已经大三了，必须正视这个问题，所以心中不得不痛下决心。

我想其他事情也差不多，只要你找到真正迫使自己去做的几个理由，比如说成本、代价等，还有意识到这件事对以后的影响，等等。对高考而言，



你必须意识到这件事的代价是你三年夜以继日的青春，是你牺牲了多少自己对于其他事情的追求，如果和我一样的话，还有父母丢下工作陪读的代价，等等。而这件事对你以后的影响更不需我多言，当然这只是我泛泛而谈，你可以根据自己的实际情况来思考这些问题，我认为你想着想着就能够有动力。

最后希望你能按照前面几位学长学姐的建议去做，这些才是真正可以操作的。过一段时间重新对自己的计划和完成情况来一次检查，不断督促自己按时完成。加油！



陈夏瑜

给你奉献三个关键词：做好规划，实践应用，努力坚持。

第一步是做好规划：思考清楚今天某个时间要做的事情是什么，然后根据自己的状态进行分配，注意每天的工作量不要太大，尽量地保持学习的激情和效率。

第二步是实施应用：按自己制定的规划完成任务，可以列一个小小的清单，完成了一条就划下一条，如果自制力不强，可以让同桌或者朋友监督。

第三步是努力坚持：做了规划就要实施，而且过程一定要坚持，坚持下来就必然会成功。

这个时候你可能会问，我要怎么才能坚持呢？

我想说，“雄心壮志不是一次又一次的无脑鲁莽”。

给你说一个我的小故事吧，我高三的时候一直很不喜欢背英语单词，每一次背英语单词的时候我就会很烦躁。但是最后我把英语单词背诵了5轮。在我背单词的时候，我会把手机收起来，把桌上无关的东西都清理，这样在我背诵的时候我就不会有其他的干扰因素影响了。与此同时，我没

有制定很高的目标，我会每天给自己一个目标：今天要把 A 开头的单词复习一遍，然后我就开始复习 A 开头的单词，早早复习完后，不急于加量而是将复习过的反复咀嚼。而后复习完一轮、两轮之后，自己慢慢有了掌控感，再加大复习的量。

强大的意志并非一日练成，祝你好运！