

[韩] 崔瑞丽 著
季丽波 译



“瞌睡虫”

的状元之路

—— 学习状元瑞丽的“懒惰”学习法

南海出版公司

[韩] 崔瑞丽 著
季丽波 译



“瞌睡虫” 的状元之路

—— 学习状元瑞丽的“懒惰”学习方法

S632.46

南海出版公司
2005·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

“瞌睡虫”的状元之路: 学习状元瑞丽的“懒惰”学习法 / (韩)
崔瑞丽著; 季丽波译. —海口: 南海出版公司, 2005.9
ISBN 7-5442-3225-5

I. 瞌… II. ①崔… ②季… III. 中学生—学习方法

IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103238 号

著作权合同登记号

图字: 30-2005-010

《“瞌睡虫”的状元之路——学习状元瑞丽的“懒惰”学习法》by Choi Ye Ri Copyright

©2004 by 韩国 mediawill All rights reserved

China translation copyright©200 # by 南海出版公司

By 韩国 mediawill arrangement with through Top Literary
Agency, Seoul, KOREA

KESHUICHONG DE ZHUANGYUAN ZHI LU

“瞌睡虫”的状元之路

——学习状元瑞丽的“懒惰”学习法

作 者	[韩] 崔瑞丽
译 者	季丽波
责任编辑	刘一民 李 伟
封面设计	
出版发行	南海出版公司 电话:(0898) 65350227
地 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编: 570203
电子信箱	nhcbgs@0898.net
经 销	新华书店
印 刷	北京迪鑫印刷厂
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	8.25
字 数	170 千
版 次	2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 5000 册
书 号	ISBN 7-5442-3225-5
定 价	20.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

一本激发学习兴趣的书

金东健 | 韩国著名电视节目主持人

和有理想的人相识是一种享受。因为那些意志坚定、充满热情的人总会把热情和意志与身边的人一起分享。我做《金东健的韩国——韩国人》这个节目很幸福，因为每周都会结识到有理想的人。

和崔瑞丽也是因为做节目认识的。最初只是对这个号称被11所美国名牌大学同时录取的学生充满了好奇。但是作了采访之后，才知道瑞丽小姐绝不只是书虫。她刚刚进入大元外语高中的时候，在能够流畅地用英语对话的海归派同学那里受到了很大的打击和挫折，但是她凭着韧劲和毅力克服了所有的困难。从中学时代起，“留学”就是瑞丽梦想的目标，她有明确的目标意识，有想成为享誉世界舞台的响当当的女性CEO的远大抱负。知道这一切之后，我对瑞丽的好奇心已转化为好感，而且坚信：“瑞丽可以战胜一切。”

通过这本书，我了解到了瑞丽是怎样培养学习兴趣的，是怎样完成既定的学习目标的，又是怎样战胜学习中常会遇到的消沉的。瑞丽的“不要放弃兴趣和挑战意识，坚持不懈地学习”的学习方法看起来好像是任何人都知道的很普通的经验，但是最真实的方法就是最简单的方法。

对于那些只是善于用嘴说出来应该怎么学习的人来说，瑞丽的书传授的是实践的方法，不是用眼睛看而是用整个身体学习的方法。我希望大家通过这本书能感受到学习的乐趣。

在读这本书的时候，我深深地被瑞丽的情感和梦想所打动，希望大家也会如此。我更希望大家在读这本书的时候，并不只是单纯地停留在一个秀才的学习方法上，而是把它看做是一本为了寻找自己想要的价值和人生，而竭尽全力的一个人的挑战记。



打破HYP壁垒的美丽选择

约书亚·朴 | 大元外语高中升学顾问 哈佛大学法学院博士

闪光的灵魂，超强的能力，健康的兴趣动机和勤奋。作为大元外语高中的升学顾问，我所接触的大元外语高中留学班的学生们全部都拥有这样显著的特征。和这样的学生们在一起度过了喜悦和伤悲的我，是一个多么幸福的老师啊！



我的工作尽量帮助那些优秀的学生升入美国的名牌大学，并帮助他们为适应那里的生活作准备。但有的时候也很郁闷。就像韩国的学生们都向往SKY（首尔大学、高丽大学、延世大学）一样，大元外语高中留学班的学生们都梦想着能进入HYP（哈佛大学、耶鲁大学、普林斯顿大学）。

虽然这些大学的确是在世界上数一数二的大学，但是只把这些大学作为惟一的考虑对象，却是我们社会的消极面——是对于名校的迷信和提高身份的欲望造成的。

是瑞丽让我改变了这种观点。虽然她把文章修改二十几遍的韧劲儿和诚实很让我惊讶，但是更让我惊讶的是她竟然果断地放弃了斯坦福这样的名牌大学，而成为了每个国家只有两名的弗里曼奖学金的获得者，选择了威斯理安大学。没有为名牌大学这个招牌所束缚，懂得衡量教育的质量和价值的鲜明合理的思考方式，会让瑞丽对未来更加自信，当然也会让我们国家的学生在留学学校的选择方面有更加灵活的思路。

在这本书里，每次看到瑞丽与众不同的学习方法和诚实的学习态度，我都非常满意。看到瑞丽在大元外语高中经受挫折和荣耀的瞬间，我也觉得非常感动。我真诚地希望以一个诚实的学生所取得的成功为榜样，让更多的学生能够拥有“我也可以”这样的梦想、自信和希望。

目录

序一

一本激发学习兴趣的书

序二

打破 HYP 壁垒的美丽选择

我的故事

- 001 同时被美国 11 所名牌大学录取之后……
004 “土鳖”左冲右突，在美国大学立足

第一章 轻松取得好成绩的 13 个学习方法

- 010 要法 1 让学习之心油然而生的日常管理法
012 要法 2 使考试顺利通过的量身订做式学习法
015 要法 3 提高命中率考试复习技巧
018 要法 4 比 IQ 更重要的注意力强化法
020 要法 5 刺激野心的竞争状态暗示法
027 要法 6 对英语学习尤为有效的兴趣学习法
030 要法 7 多睡不犯困的睡眠不败法
034 要法 8 和妈妈讨价还价的技巧——胡萝卜与鞭子
036 要法 9 能提高常识指数的 NIE 学习法
038 要法 10 100% 利用上课时间的主动提问法
039 要法 11 从量的学习到质的升华的质量转换法
041 要法 12 尊重个性的百战百胜要法
043 要法 13 克服学习的敌人——消沉



附录 瑞丽妈妈培养优等生的秘诀

- 047 秘诀1 诱导其养成自主学习的习惯
- 049 秘诀2 表扬和鼓励是双赢的战略
- 050 秘诀3 承认每个人的学习步调都是不同的
- 052 秘诀4 “明确的远见使孩子成长”
- 056 秘诀5 收集信息是没有高招的
- 060 秘诀6 “失败+机会”——培养没有挫折感的孩子
- 064 秘诀7 有领导才能的孩子学习也会好
- 067 秘诀8 辛苦持家的妈妈培养获得好成绩的学生
- 070 秘诀9 在孩子最需要的时候再给予帮助也不晚

第二章 学习不同科目的秘密武器

075 修炼英语内功

阅读的法则

- 075 法则1 英语小说从简单有趣的开始
- 078 法则2 阅读英文报纸杂志的捷径
- 081 法则3 坚持不懈才不会丧失“语感”
- 084 法则4 阅读理解的“金钥匙”——语法
- 086 法则5 对于刁钻的文章要逐行分析

词汇的法则

- 088 选择好的词汇书是成功的一半

听力的法则

- 094 法则1 不久前把我学习的房间布置成了英语村
- 096 法则2 情景喜剧《Friends》(《六人行》或《老友记》)是我的英语老师
- 099 法则3 坚持每天收看EBS教育频道
- 101 法则4 听力的高招——听写

语法的法则

- 104 法则1 语法是英语的规则
- 105 法则2 从简单的语法书开始,循序渐进
- 107 法则3 语法基本句型的五种形式

会话的法则

- 110 法则1 英语会话,放开“胆量”
- 112 法则2 “鹦鹉学舌”一样学习发音
- 115 法则3 用镜子纠正发不好的音
- 117 法则4 用透彻的学习来征服英语

探索数学心法

- 120 法则1 首先要突破不懂的概念
- 124 法则2 摆脱数学恐怖
- 127 法则3 攻克适合自己水平的习题集
- 129 法则4 解题的时候要放慢性子
- 131 法则5 培养扎实的计算能力
- 134 法则6 越是解不出来的题,越要执著
- 137 法则7 放弃勉强的超进度学习

141 内功的积累

141 法则1 历史科目的学习要靠多读课本制胜

145 法则2 灵活利用零散时间进行背诵

146 法则3 能足够刺激大脑的高声背诵法

147 法则4 记笔记只记核心内容

148 法则5 寻找有乐趣的多种背诵方法

151 法则6 按照目的和需要记笔记

155 英语写作内功研究

155 法则1 修改到自己满意为止

159 法则2 坚持用英语写日记，为英语写作打下基础

162 法则3 从具体的素材出发

165 法则4 多读范文

166 法则5 在 SAT 写作中得到高分

附录 寄到美国大学的作文

第三章 “土鳖”的大胆的留学挑战记

176 秘诀1 美国版高考 SAT 大揭秘

180 秘诀2 申请大元外语高中留学班

181 秘诀3 了解一下大元外语高中留学班课程

186 秘诀4 留学班的各种活动

189 秘诀5 4 个月里 SAT 分数提高了 200 分!

- 192 秘诀 6 呕心沥血的 SAT 征服记
- 198 秘诀 7 对学校考试全力以赴
- 201 秘诀 8 查找相关大学的资料
- 203 秘诀 9 拿到确认合格的推荐信
- 204 秘诀 10 我失落的梦想——提前申请耶鲁大学
- 207 秘诀 11 崔瑞丽冒险的最大后盾——父母
- 210 秘诀 12 力求国内奖学金
- 213 秘诀 13 选择 Liberal Arts College (文理学院)
- 220 精华信息 大元外语高中 VS 民族史观高中
留学班是这样准备的……

附录 美国名牌大学扫描

我的故事

- 242 回忆大元外语高中留学班的生活
- 245 无法忘怀的“康康舞”
- 248 我希望自己永远是爸爸的快乐和骄傲

同时被美国11所名牌大学录取之后……



穿着套头校服和运动裤的打扮就是我平时的模样。

最初有人建议我写一本关于自己的书时，我的想法是：我的故事有什么了不起的？

虽然曾被以斯坦福大学为首的美国的11所名牌大学同时录取，但是被录取的人除了我之外还有很多。况且我又没有选择属于常青藤盟校的斯坦福大学，而是选择了威斯理安大学，在“知名度”方面就差了很多。在如此重视名校的社会上，能够拿到四年的全额亚洲弗里曼奖学金其实也没有什么了不起的。

更何况，我既不是IQ150的天才，也不是谁见了都伸大拇指的厉害角色。不，在大韩民国的高三学子们一直到凌晨还在奋战的时候，我却无法自制地在晚上10点就入睡了，这难道不是“意志薄弱”吗？所以，我的经历对他们会有什么帮助呢？

那时候我听到了这样的话：“既不是天才也不是什么厉害角色，这么一个平凡的你，甚至是瞌睡虫的你，如果站出来，难道不能给那些在伟大的人物的伟大的告白面前畏缩着的、同样生活在这块土地上的平凡的朋友们带来一丝希望和梦想吗？”

这一席话使我怦然心动。在那些随父母在国外生活学习后回来的海归派学生占大多数的大元外语高中留学班中，虽然有“土鳖”这一劣势，但我仍

然成了英语优等生。所以我想把我的学习秘诀、我所一直坚持的缓慢的学习步调、征服英语和数学以及背诵科目的技巧,告诉给那些因对学习不感兴趣或者为成绩得不到提高而苦恼的学生们,希望对你们能有一点帮助。

另外,我想说明一下为什么我断然放弃了“名牌”大学。坦白地说,选择威斯理安大学后,在接受采访的时候,我的内心还是非常沮丧的。特别是听说曾经和我一起在电视节目《金东健的韩国——韩国人》中登台的元希去了哈佛大学,而和我一起接受过日报采访的别彝去了耶鲁大学之后,心里就更加难受了。难道因为考虑到家庭的经济情况和自身的学业计划而选择的“迂回之路”错了吗?

但是一想到如果自己只是为了“名牌”而任性地选择了属于常青藤盟校的斯坦福,却因不能在那种人才荟萃的地方得到重视而最终成了一个散漫的人,还不如选择这个能够按着每个学生的特点因材施教的学校来培养自己的实力,因



和获得亚洲弗里曼奖学金的另外一名留学生朋友丽凯在一起。

此现在我对自己的选择非常满意。实际上这种先在大学部培养自己的实力，毕业后考入常青藤盟校研究院的状况在美国更普遍些。

我很想把这些话转告给我的后辈们，虽然还有很多不足，但我希望我的学习方法和留学准备技巧能给你们带来一些帮助。

上了大学并不是一个“终结”，而是另一个“起跑线”。暂时轻松的时刻，就是更加努力前进的开始。

我会奋勇直前，直到达到光辉的顶点，请大家来监督我吧。

“土鳖”左冲右突，在美国大学立足



威斯理安的家庭气氛非常好，
这是和宿舍的朋友们在一起的照片。

“Good morning，瑞丽。现在出去吗？”

也许是因为要准备早上的课，弄的声音太大了吧，我的室友托利（Victoria的爱称）拖着困倦的声音和我打声招呼后又倒下去睡了。

这个地方是威斯理安大学的巴特菲尔兹（Butterfields）宿舍。朋友之间都称之为巴特（Butt是“臀部”的俗语）。我和托利共同使用的这个房间只有两张桌子和两张床，虽然小却非常实用。托利毕业于美国著名的私立圣保罗高中，是典型的美国人，在学校还是名曲棍球选手。

“瑞丽，用托利这个名字很酷吧？”

从她开始说这句话的时候，我就喜欢上她了。

对于搬到宿舍的第一周的生活，我至今还记得非常清楚。因为要确定学习志向、制作课程表、和指导教授面谈等等，一系列的事情连在一起，这种没完没了的紧张感，弄得我这个“天下第一瞌睡虫”竟然一直到凌晨都还没有睡意。特别是制作课程表这件事，真是让我特别为难。结果由于我提交的课

程表在时间上排得太紧，所以必须要得到指导教授的首肯。

“瑞丽，政治学和社会学两个科目你都选了。在第一年的第一个学期，日程不要安排得那么紧张比较好吧？”

听了经济学系教授迈克尔·汉森的劝告，我放弃了政治学和社会学两个学科，而是选择了日语课，因为这样可以获得专门授予外国学生的奖学金。如果通过了和奖学金有关的考试，就可以直接获得去日本读书的机会。

美丽的威斯理安校园天天看也不觉得厌烦。我最喜欢的地方就是奥林图书馆（Olin Library）。在这个地方，白天可以看到广阔的安德鲁菲尔德草场，晚上可以看到繁星点点的朗朗夜空，怎么看都像在乡下奶奶家看到过的夜空。

“圆圆的月亮无论是在美国还是在韩国看上去都是一样的。”

想到这里，不由得感到鼻子有点酸，很想念爸爸和妈妈，朋友们的脸也在我的面前若隐若现。无论到哪里都能够适应的我，曾经在留学班的时候获得

能结交到各个种族的朋友，是威斯理安的一大优点。



威斯理安大学科技中心



了“杂草”的称号，但如今想要在陌生的异国土地上立足，真的不是一件容易的事。每当听不懂美国同学们像机关枪扫射般的讲话，自己变成了像吃了蜂蜜的哑巴^①的时候，或者被老师留的繁难的作业卡住的时候，抑或是听到美国朋友们清晰而尖锐的提问的时候，都会觉得特别羡慕。

每当这样的時候，如果没有韩国前辈们那句“我开始也这样”的增强自信和鼓励，我真的会很难过。

在威斯理安这个地方有十几名韩国留学生。如果包括韩裔美国人在内，数量就更多了，但是像我这样在韩国高中毕业就来的留学生没有几个。而在韩国的留学生中，得到弗里曼奖学金的特别多。

“瑞丽，我做了泡菜汤了，今天过来吃吧。”

^①韩国俗语，相当于汉语中的“哑巴吃黄连——有苦说不出”。

通过住在校内公寓里的学姐，还可以吃到韩国的食物。看到久别的海带、紫菜和泡菜，我心里不知道有多兴奋。甚至在中秋节的时候，我还吃到了松糕！在美国竟然吃到了松糕……既能得到这种像家庭般的关爱，也有在学习上志趣相投的同学和前辈，真应该大喊一声：“美国啊，奋斗吧！”

前不久有人问我：“来美国是为了实现什么梦想？”我虽然有点尴尬，但还是坦白地告诉他“还不知道”。那个人呈现出非常惊诧的表情，但那的确是我坦荡的心声。虽然每次写大学入学申请书的时候，我都写有 MBA 毕业后进入金融证券领域的野心，然而来到美国开始各种科目的学习后，又感到似乎有更多的选择摆在我的面前，所以仍然在选择中。到底是要成为国际律师，还是要成为国际组织专家，抑或是要成为财务会计领域的专家，还没有确定，对于我的未来我还没有确定的目标。但我并不认为这是不好的事。

到大三的时候才确定专业，在这之前我的伟大计划是探索各个领域，进行学习、熟悉和吸收。通过各种各样的实践，说不定能唤醒潜藏在我的体内的才能及才艺。我相信在未知的机会中进行更多的挑战之后，再为自己的未来作最终的决定也不迟。

在确定目标之前我要一直朝前奔跑再奔跑。