

阅读他们的昨天，思考我们的未来

北大新生的成长笔记，真实而全面的成功求学经验，从学习方法改善到备考经验指南，从人际关系应对到负面情绪调节……每一篇都是实力之作，真诚而犀利地剖析理科生求学路上的成功与挫折，分享成长的艰辛与快乐。

理科这样学最有效

秦春华 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

理科这样学最有效

秦春华 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

理科这样学最有效/秦春华主编. —北京:北京大学出版社, 2013. 9
(梦想北大丛书)

ISBN 978-7-301-22834-0

I. ①理… II. ①秦… III. ①理科(教育)—学习方法—中学—文集 IV. ①G634.703

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 152982 号

书 名:理科这样学最有效

著作责任者:秦春华 主编

责任编辑:赵学敏

标准书号:ISBN 978-7-301-22834-0/G·3660

出版发行:北京大学出版社

地 址:北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址:<http://www.pup.cn> 新浪官方微博:@北京大学出版社

电子信箱:zyjy@pup.cn

电 话:邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 62756923 出版部 62754962

印 刷 者:北京大学印刷厂

经 销 者:新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开本 15.5 印张 200 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价:28.00 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。

举报电话:010-62752024 电子信箱:fd@pup.pku.edu.cn

序

北京大学校长 王恩哥

北京大学创建于1898年。作为我国近代建立的第一所国立综合性大学，北京大学始终与国家民族的命运紧密相连。从“百日维新”孕育的京师大学堂到位列当今世界名校“50强”，从“五四”新文化运动的呐喊到“团结起来，振兴中华”的时代强音，从最早传播马克思主义、中国共产党的创立到“小平您好”的问候，从高擎民主与科学的火炬到始终坚持“实践是检验真理的唯一标准”，一个多世纪以来，北京大学始终是中国思想文化领域的引领者，是代表“爱国、进步、民主、科学”的一面旗帜。胸怀家国天下的北大人，总是向着“好的，向上的方向”奋斗，为民族的独立与解放、国家的振兴与发展、社会的文明与进步作出了不可替代的贡献。这些贡献使北大远远超越了一所高等学府的有形存在，成为无数青年学子和现代人文学者、科学家所向往并依恋的精神家园。这种文化的向心力和精神的魅力，历久弥新，必将继续影响当代中国社会的进程和发展。

作为人类智慧和知识产生、汇集和传播的场所，大学承载着人才培养、科学研究、社会服务和文化传承创新等重要使命。大学之所以成为大学，最根本的就在于她具有穿越时空的精神力量和文化价值。大学精神的影响，不仅局限于校园之内，更有助于生成和塑造一个民族的精神内核和文化品格。一个优秀的民族，必然拥有能够体现本民族文化精髓的一流大学；一个强大的国家，必然拥有能够代表本国先进生产力的著名学府。文脉即国脉，古今中外，概莫能外。

当今世界，国家与国家之间的竞争，越来越多地体现在其所拥有的顶尖大学之间的较量。一所杰出的、一流的大学，其宏大而明确的抱负，就是要在知识的各个主要领域达至卓越，并以其源源不断的杰出人



才保持和延续这种竞争力。如今，以北京大学为代表的一批中国高校，在创建世界一流大学的道路上已经迈出了坚实的步伐。截至目前，北京大学已有 18 个学科进入全球学术和科研机构的前 1%，学科实力、科研水平和教育教学质量总体达到了世界先进水平。

我们一刻不停地在努力，并且永不止步地追求更高更远的目标。北大人也充满了自信和期待：有朝一日，当北京大学的学者以其杰出的学术成就赢得国内外同行发自内心的尊敬；当北京大学的学生在世界任何一个地方就职都能以其实力赢得肯定和信任；当北京大学在过去与未来解决了国际前沿、国家急需的重大问题，并起到创新人类文明、引领社会发展的作用；当提到“北大”两个字时，我们的师生、校友，我们的同行、朋友，世界各地熟知或不熟知我们的人都能发自内心地肃然起敬。那时的北京大学，应当就是当之无愧的世界一流。这是北京大学奋力前行的目标，也是新的时代赋予北大有不容辞的历史担当。

“中国梦”是中华民族的共同梦想，“中国梦”也是由我们每个人、每个群体一个个梦想所组成。北京大学将是同学们圆梦的理想地方——你们将在这里接受最好的本科教育，你们的个性将得到最充分的尊重，你们的才华将在最广阔的舞台上得到展现。一个人要有梦想，一所大学也要有梦想。在北京大学这个追求思想自由的地方，这个精神与文化的圣地，我们每个人的梦想可能各不相同，但在所有这些梦想中，我们都有一个共同的愿望——那就是希望北京大学的明天更加美好。这个“北大梦”将激励着我们戮力同心、不懈努力。

亲爱的同学们，金秋九月，一段精彩的大学时光在等待着你们。我真诚地欢迎你们加入北大人的行列！让我们从燕园起步，共同为实现伟大的“北大梦”、“中国梦”作出自己无愧于历史的贡献！

北京大学校长

中国科学院院士

发展中国家科学院院士

2013 年 4 月

目 录

Contents



1 ▶ 我的学习经验谈

对于数学，我认为有两点至关重要，第一是要认清问题的本质，第二是要有一种探究精神，会自己提出问题自己解决。认清问题的本质，能使人在一个复杂问题面前立刻看到问题的关键所在，将次要问题排除掉，将复杂问题简单化。

9 ▶ 谈学习与生活

回顾人类文明的发展历程，巨大的突破常来自于智者的质疑。人非贤达孰能无惑，只要我们深入研究某个问题，就一定会遇到困难，这困难就引发疑惑，当我们解决这一疑惑后，认识水平和能力就会得以提升。

17 ▶ 回想

回想起来，最痛苦的经历就是觉得自己明明付出了却没有回报，或者回报没有达到心中的预期。这时候，有几个同路人共同努力将会非常有帮助。

24 ▶ 进学解

要有良好的心态。一次败仗，自信可以助你走出深渊；那么若是一场胜仗呢，会不会就被胜利冲昏了头脑，自信爆棚然后忘乎所以？狂喜过后一定要有一个好的心态，时髦语言叫“hold住”“淡定”。

32 ▶ 学习生活“碎碎谈”

多整理自己的笔记，有助于把这些知识转化成自己的，并加深自己对这些知识的理解。学来的知识就像是一堆堆的素材，需要自己把它们加工

组合成一副完整的作品，那才真正有价值。

40 ▶ 说说我自己的学习方法

“学问，学问；一半靠学，一半靠问”。当我们对一道难题思索良久而仍无头绪时，当我们为前一段时间的付出与收获不成比例而困惑时，当我们对未来的路该怎么走而迷茫时，摆正心态，虚心向老师或同学请教绝对是一种好的解决方法。

51 ▶ 划方法之桨，掌心态之舵，在学海远航

教材既是学习的起点又是终点，从教材出发了解学习方向、学习目的，开展学习；在听老师讲课中学到更多知识；最后回归教材，形成整体的感知，概括总结，精炼提高。学习中体会它由薄变厚，再由厚变薄的过程，将知识掌握透彻。因此，教材是最好的老师。

58 ▶ 北京高考数学方法浅谈

不要一拿到题目就立刻扎到题目中求解，而应该整体把握一下，即把一道题目整个读完，理解后设计一下答题的方法，估计一下“瓶颈”可能在哪儿，有没有优化的方法等。也要在平时练习中形成整体把握的习惯，一般从读题到整体把握完成要限制在两分钟之内（最后一题除外）。

68 ▶ 既已明确目标，便只顾风雨兼程

每一个知识点都不是孤立存在的，知识点之间都会有直接或间接的关联，互相解释，互相印证。复习巩固知识点，要把知识连成紧密的网络，不能留有漏洞。一旦遇到模棱两可的地方，一定要翻阅课文，或者与同学交流，最终得到肯定的结论。

78 ▶ 我的高中三年与数学

做数学题真的很像头脑的运动，所以叫数学奥林匹克。解题的方法可以通过自己总结来学习，就像学游泳一般，一开始肯定不会，不过在一次次失败中自己总结经验，摸索规律，反复尝试终有一次成功，继而熟练，这种由不会到会的过程也是一种锻炼。



84 ▶ 成长之路——我的学习与兴趣爱好

要时刻对数学保持新鲜感和浓厚兴趣。对于自己有疑惑的地方，最好自己想办法、找途径去解决，而不是一味地去看问。在自己探索、发现的过程中，当你找到最后的答案，对自己有所肯定，这时你对数学的兴趣也就渐渐增加，你和数学之间的关系也渐渐亲密起来。

91 ▶ 刻苦拼搏 破茧成蝶

化学学习，一记方程式，二记各性质，三记异同点；在此基础上建立知识网络，注意归纳总结，以求做题快而对。分门别类，根据各类异同点在大脑中建立起知识网络后，所有知识点间就都建立了联系；做题时首先弄明白这个题考查的知识点是哪一个或哪几个，然后按知识网络从大脑中找到相关知识部分进行思考。

96 ▶ 笑傲学海 大有所为

错题本应记录一些记忆之外的东西，尤其是易被忽略的部分。记录错题时，一定要详细记录解答过程，最好附上有意义的思考入门过程和反思。记录之后至少一个月复习一次，可以选择在月考之前，这样就能达到最好的效果。

103 ▶ 勇于思索，独立思考

从小把对数学的好奇转化为兴趣，后来把兴趣转为信念再升华为理想。有人说“人生的秘诀不是去做你喜欢做的事，而是努力去喜欢你必须去做的事”。

108 ▶ 多深的根基，筑多高的墙

做题目的价值并不止于熟能生巧，而更在于触类旁通。相似的，一种方法、一种数学思想可以应用于不同的题型、不同的类别。数学的魅力在于将各种方法、思想相互融合，用自己的智慧去对已知的解题方法进行自由组合，从而达到解出题目的目的，收获攻克难关时的满足和喜悦。

116 ▶ 高中数学学习体会

一般来说，到了高三，各种各样的试卷铺天盖地，让人难以招架，要



特别善于甄别和取舍。这种甄别和取舍也是一种积极的思考过程，一方面能为自己节约时间和精力，另一方面也是对自己所学知识的一次检验和梳理，其效果绝不亚于多做习题。

122 ▶ 那些年的“过关秘籍”

老师授课时要紧跟老师思路，同时可适当做记录。有问题可快速记录并课后解决，不要在一个问题上“吊死”。也可在课堂中直接提出，但注意不要与老师纠缠不清，这太浪费课堂时间，课后解决较佳。

132 ▶ 求学路

自学肯定要多用很多时间。但是，这对于自学能力的培养也是非常必要的。通过对各学科基础内容的学习，我遇到其他问题时，也能有一定地查阅资料的能力。能够把书籍中所讲的内容与已自学的内容相联系，并解决所遇到的问题。

140 ▶ 漫谈学习

理科的学习中，知识的积累就像一座高层建筑，是一层层地累加的。如果大楼下的地基都没有打扎实，又谈什么大楼有多高有多雄伟呢？所以每一个基础知识点我们都必须认真地对待，要了解并予以熟练掌握。

148 ▶ 成功的三件“法宝”

做题要有一定的数量，不能太少；也要有一定的质量，即要有一定的难度；还需要独立思考。按这个标准，也许你解题时会很慢，也许会走一些弯路，甚至花了很多时间也解不出来，但只要你有信心，并且坚持下去，就一定会有所收获。

152 ▶ 我的高中学习经验介绍

我要谈谈存疑提问。在这个问题上，同学们有时会走向两个极端。有的同学会考虑所谓的“面子”，而不愿意向老师、同学请教；有的同学则自己还未深入思考，便急于向别人提问。这都是不好的提问习惯。



160 ▶ 一分耕耘一分收获

做一道题，不仅要把这道题研究清楚，还要想这一类的解决方式，并回想自己以前做过哪些同类题，看出问题的实质，不被表面包装困扰，这样才能不断有所收获，否则做出一道题只会一道题，不会迁移到他处，很难提高。

164 ▶ 学习体会

只有我们主动地学习，才能积极地发现自己的问题，去解决自己的问题；只有主动地学习，我们才能勇敢地克服困难，勇往直前；只有主动地学习，我们才能绞尽脑汁、想方设法地去更加主动地学习，从而进入一个良性循环之中。

170 ▶ 回望高中 寄语学子

要从容应对，内心最深处别有很大的波澜。我总认为生命之舟是在自己内心的海洋上行驶的，我们要学习见识使这片海洋宽广，也要控制情绪使之平静，才终能越走越远。

179 ▶ 选择选择，重在选择——数学选择题技巧

对任意的或没加条件的或不确定的条件的题目，可用特殊法（包括特殊值、特殊情形等），数列体现得尤为明显。要确定一个等差或等比数列要知道两个条件，但是题给条件经常是一个，这时就可以用常数列或者其他符合要求的简单的数列代替求解。

187 ▶ 我的竞赛之路及经验总结

准确，即每做一道题，尽可能使得每一步都是正确的，最终结果也“一次到位”。做到这一点也非一日之功。在大量的练习中，运算能力的提高将直接导致准确率的上升，故而，想要做到准确，亦需大量的练习。

195 ▶ 数学伴我行

要做到竞赛与高考内容两手抓，不能在高考方面出现短板，否则到了最后会承受很大的心理压力，因为高中联赛还是存在着很大的不确定性。



203 ▶ 学习方法总结

能力训练题主要考查的是阅读能力和对文本的理解能力。正如上面所说，这类题价值大、难度大并且提分比较慢，需要长期的训练与练习。教科书要烂熟于心。专业术语的掌握是生物学习的重点。对于理综来说，时间安排最重要。个人强烈推荐大题先写化学和生物，最后写物理，写完物理优先检查选择。

217 ▶ 独立思维

除却我们不可否认的、智商上的不多的差距，以及教师等外在因素，我们拥有的资源是基本固定的，都只是三年时间，我们能做的也不过是利用更多的时间和提升自己的效率。这里面并没有太多华丽的词藻，但却有一种很硬实的气概在，而且似乎他们拥有较高的思维高度，所以读了他们的文字，总能诱发我们的思考。

228 ▶ 天道酬勤

我还是相信天道酬勤，因为我们都不是神的孩子，即使我们不否认天才的存在。学习永远不会是轻松的事。认定自己的理想，永不放弃，才能在风雨中成长，成才……

235 ▶ 后记

我的学习经验谈



对于数学，我认为有两点至关重要，第一是要认清问题的本质，第二是要有一种探究精神，会自己提出问题自己解决。认清问题的本质，能使人在一个复杂问题面前立刻看到问题的关键所在，将次要问题排除掉，将复杂问题简单化。



姓 名：王致远

录取院系：物理学院

毕业中学：北京市第八十中学

获奖情况：2012年全国高中数学联赛一等奖

2012年全国中学生物理竞赛一等奖

2012年全国中学生化学竞赛二等奖

矛盾的特殊性告诉我们，事物发展的不同阶段具有不同矛盾。人的成长就是如此，从小学到初中再到高中，每个阶段都有其特殊性，都需要得到我们足够的重视。

小学阶段的培养

对于小学阶段的培养，有的家长可能会走向两种极端。一种极端是认为考大学是最重要的，小学离考大学还远得很，没必要小学时就那么



着急，于是对孩子小学阶段的学习放得很松。另一种极端是绝对不让孩子输在起跑线上，于是从小学阶段就开始拔苗助长，给孩子报很多奥数班，让他们失去了玩的时间。小学阶段在人的教育中的重要性是毋庸置疑的，但是，小学阶段的主要任务是什么呢？给孩子报奥数班的目的是什么呢？是让孩子在知识上比同龄人高出很多么？我认为知识只是一方面，更重要的是，激发他们的好奇心，培养对数学、对科学的兴趣，并且，养成一种独立思考问题的能力，培养探究意识，这才是最重要的。有些家长盲目崇拜“奥数的威力”，发疯似的恨不得一个星期报4个奥数班，孩子耳朵都快听出茧子了，还能对奥数有什么兴趣？记得我上小学3年级时，妈妈给我在东城区一个小学报了奥数班，一个星期只一次课，那里老师讲课内容不是很难，但是讲课的老师风趣幽默，提的问题极具启发性，引人深思，给我的数学思维起到了很好的启蒙作用。刚进那个班时我还普普通通，但过了一年，那个层次的问题就已经难不住我了，于是我进入了北京数学学校学习更深的内容。

刚进数学学校，我的第一次考试成绩很不理想，排名很靠后，但是，父母始终坚持着这样的理念：学到知识、学会思考才是来这里学习的最终目的，让我不要灰心，鼓励我把老师讲的内容都弄懂。记得每次上完课回到家吃完饭，我的第一件事就是拿出讲义，和爸爸一起讨论，把当日没弄明白的内容弄明白。有时候一个问题没能立刻解决，我一连几天都在想，一有空就想，走路吃饭睡觉做梦的时候都在想，直到把它弄个水落石出。这个过程虽看似简单，但这是想学好数学、锻炼思维能力所必须经历的过程。后来，等到第二次考试，我的水平大大提高，到了期末，我发现我的水平有了本质性的飞越。重新分班的时候，我是那个普通班里唯一一个进入“尖子班”的学生。

初中阶段的培养

已经讲过小学阶段的主要目标是培养兴趣，锻炼独立思考能力，到



了初中阶段，就是以培养自学能力为主要目标了。可能有些人认为初中就自学还太早。的确，普遍的观点都强调高中阶段对自学能力的培养，但事实上，对于基础好、爱思考的学生，初中时开始自学一点也不困难，并且，在初中阶段就培养出独特的自学能力的学生在高中阶段会较同龄人有很大的优越性。另外，对于那些身在普通学校却有鸿鹄之志的学生，自学则是必须的。事实上，从某些角度来看，虽然在普通中学成顶尖学生的概率很小，但是，一旦打好基础，则相对于其他重点中学的同等水平学生会在高中阶段具有更强大的竞争力。因为想在普通中学学成“学霸”只能靠自学，无意中培养了自学能力，而在重点中学大部分人都是靠老师教。想到当初我在上初二的时候就开始自学微积分和其他一些高中数学内容，以便更好地对付初中数学竞赛的有关问题。在有些我不听就能懂的数学课上，我经常是一只手捧着高等数学，另一只手在草稿纸上算来算去，遇到一些重要又有趣的定理，我就先把标准证明捂上，先自己证明，然后再和标准证明对比。就这样，我在初二就学完了微积分。这对我高中后自学物理竞赛内容起到了关键作用。



高中阶段的培养

既然强大的自学能力在初中阶段就已经养成，到了高中，主要任务便是自学的大量应用。不过这里一定要注意一点，我这里说的自学是指超越了课本内容，自学更深更难的知识，但既然是“超越”，就要求先精通它。这就要求学习者必须具有足够高的课堂效率，保证课本知识融会贯通，这样才能节约出时间留给自学，并且在自学时不会因为课本内容不扎实而发愁。有些人就忽视了这一点，连课本的知识都没有弄懂就去挑战高难度，最后精疲力竭还没有收获。记得上高一时，在确保课堂知识完全掌握之后，我便自学数学、物理竞赛的内容。正是因为我的课本知识掌握牢固，才可以大胆地把主要精力放在学科竞赛上，完全不必



担心课内知识会有漏洞。在高中阶段，我不仅很早就自学完了中学数理竞赛的全部内容，还自学了大量大学知识，为竞赛解题提供更为强力的武器。后来我又中途加入了化学竞赛的行列，虽然最初我比不过那些从高一起一直参加化学竞赛辅导的同学，但凭借着我强大的自学能力和扎实的数学、物理功底，很快便一跃成为班里前四。总之，可以说，我高中阶段有 60% 的知识都是靠自学学来的。



“自由”地学习

回顾我这 12 年的学习，我觉得我的进步有一个很重要的客观因素，那就是父母给我提供了一个自由的学习环境。他们从不逼我学这学那，他们尊重我的个人兴趣，鼓励我顺着自己的兴趣和天赋走下去，从来没有给我制定什么目标，更没有逼迫我按照他们给我规划的“轨道”走，他们的话向来最多只是建议，不是命令。另外，我的父母更愿意采取奖励的方式引导我的学习，而不是惩罚。记得上小学时，每当取得理想成绩时，我都能如愿以偿地得到我喜爱的模型，那些都是爸妈为鼓励我学习事先商量好的奖励。然而如果哪一次我考砸了，从来没有“没收”这一说……这使我动力十足，并且始终有一种放松的心态。

最近，我还听说了我爸爸的一个同事的孩子的故事。那个孩子的父母从小学起就对他的学习抓得很紧，投入了很多精力，甚至不惜一切代价只为能提高孩子的分数。在他小学时，全家搬家只为上北京最好的小学，初中上的人大附中，并且一个星期 7 天居然报了 8 个辅导班。他学得很累，别说玩的时间，连休息的时间都几乎没有，据说他时常在深夜做作业的时候困倒在书桌上，而醒来后又继续学……他也取得了很多的成績，小学时获了不少奖，初中成绩优异直接签约上的人大附高中。但是高中之后，在我大量运用自学，数学、物理竞赛水平突飞猛进的时候，他却还是沉浸在老师布置的课本题海之中，在竞赛的世界里看不到



他的身影。我想，在天赋智商方面，他其实并不差，只是由于父母的拔苗助长，他的潜力在小学阶段过早地开发完了，在他的印象中，学习就等于成片的题海，他早已对知识失去了兴趣。

学习与爱好

讲完了每个阶段的主要任务，现在来谈谈如何处理课内学习与课外活动以及个人爱好之间的关系。我认为，首先要在心里明确一点，个人爱好对学习有良好的促进作用，前提是处理好它们之间的关系。

第一，个人爱好有显著的放松作用。我们知道，最会学习的人往往也是最会休息的人，他们知道什么样的活动能使自己在最短的时间内获得最大的放松。我了解到有些人不会休息，累了就趴在桌子上睡觉，其实这不是什么好习惯，因为这种方式的放松效率太低。我比较喜欢打篮球，常常在中午或者放学后去操场打球，一般 30 分钟左右就会让大脑获得彻底的放松。第二，在心情不舒畅的时候，爱好可以调整情绪。有时候我遇到了一些烦人的事，什么也学不下去，就去操场上痛痛快快地打一场篮球，打完之后就什么烦恼都忘了。第三，有些爱好能启迪人的智慧，引人思考。我非常喜欢下象棋，不仅是因为象棋有趣，更是因为我能从象棋的攻杀策略中得到启发。最重要的一点是，个人爱好就像是朋友，使你在任何情况下都不会感到空虚孤独，在心情灰暗的时候很快重新获得希望。

虽然爱好对于我们的学习有如此之多的好处，我们仍然要分清主次，牢记当前的主要矛盾。如果没有处理好爱好与学习的关系，就很有可能玩到上瘾忘了学习。记得我保送前有一段日子，不知怎么回事，篮球打上瘾了，早上打、中午打、晚上打，回到家都累趴下了还不忘上网看 NBA 视频学技巧学战术。后来还是期中考试叫醒了我，使我意识到篮球只是爱好，不是我的职业，之前有些走火入魔了，还是应该把心收



到学习上。好在当时保送的大局已定，那一阵脑袋热也没怎么影响到我的学习。

如何面对挫折与失败

我认为，战胜挫折与失败的最为有利的办法就是，用哲学来武装头脑。哲学可以人你远离失败的痛苦，让人用一种辩证的眼光看待失败。“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……使其动心忍性，增益其所不能。”每当遇到失败时，我就想，那是因为上天有重任要托付于我，为了让我具备接受重任的能力，所以才先特意安排了几次失败与挫折，让我去战胜。从这个意义上来说，失败者反而是幸运的，比成功者幸运得多。成功者不过是社会看好他们，而失败者则是上帝看好他们！总之，我们要以一种辩证的眼光看待失败与挫折。

记得我小学毕业时因升学考试失利未能考入理想的中学，我一时非常痛苦，觉得自己的前途要被眼前这所烂学校毁了。但是父亲鼓励我：“差学校是很难出好学生的，这句话没错，但要记住那只是对于一般人而言。对于你这样有个性的学生，情况一定会有很大的不同。如果你能在差学校学得出类拔萃，这反而证明了你非同常人的能力。我认为这是一次上帝对你特殊能力的挑战，就看你愿不愿意接受。”听完这话，我的心中顿时充满了战斗的欲望，于是很快从痛苦中解脱出来，开始了新的征程。在后来的学习中，我又遭遇了一连串的失败（比如中考，再比如高二时参加物理竞赛），但是我已经逐渐学会了辩证思考，使我能超越失败。

另外还有一点很重要，真正的胜者不仅需要智慧与才华，还需要一种强烈的求胜的欲望。这种欲望会使人在任何情况下都不被挫折打倒，始终朝着胜利的方向前进。