

学海导航系列

阅读他们的昨天
Hold住我们的未来

相约北大

—— 32位北大新生的成长手记

秦春华 主编



也许你正在求学路上艰苦跋涉，为艰涩的作业愁眉不展，为青春的友谊伤感无措，为未知的明天兴奋焦虑……那就读一读这套书吧，看看这群相约北大并走进北大的学子们曾经的奋斗、困惑与收获。虽然你的目标可能不是北大，但梦想与激情没有什么不同，对知识的探索与内心的锤炼是青春共同的追求。



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

学海导航系列

阅读他们的昨天
Hold住我们的未来

相约北大

—— 32位北大新生的成长手记

秦春华 主编

4



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

相约北大. 4: 32 位北大新生的成长手记/秦春华主编. —北京:
北京大学出版社, 2012. 9

(学海导航系列)

ISBN 978 - 7 - 301 - 21172 - 4

I. ①相… II. ①秦… III. ①中学生—家庭教育—文集

IV. ①G78 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 208174 号

书 名: 相约北大 (4) ——32 位北大新生的成长手记

著作责任者: 秦春华 主编

丛 书 策 划: 姚成龙

责 任 编 辑: 陈 薇

标 准 书 号: ISBN 978 - 7 - 301 - 21172 - 4/G · 3497

出 版 者: 北京大学出版社

发 行 者: 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>

电 子 信 箱: zyjy@pup.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 62754934 出版部 62754962

印 刷 者: 北京世知印务有限公司

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

650 毫米 × 980 毫米 1/16 16.5 印张 220 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 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 言

北京大学创建于1898年，初名“京师大学堂”，是我国近代建立的第一所国立综合性大学。建校110多年来，北大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，在中国走向现代化和繁荣昌盛的进程中起到了先锋和骨干作用，这远远超出了它作为一所为社会培养人才的高等学府的有形存在，更成为中华民族争取民主自由和伟大复兴的象征，成为现代人文学者和科学家向往的精神家园，从而独具魅力。正如美国哈佛大学教授杜维明先生所说：“作为文化中国的象征，其实北京大学早已成为了世界一流大学。因为世界上再也找不到任何一个国家的任何一所大学，能够像北京大学这样和国家、民族的命运结合得如此紧密，息息相关。北大对于中国的意义远远超过了哈佛之于美国、牛津与剑桥之于英国的意义。”

在中国的高校中，北大具有“老”与“大”两个特点。之所以说“老”，那是因为在中国，具有百多年历史的大学并不多，因此，人们常用“古老”来形容北京大学的历史；之所以说“大”，不在于校舍恢宏，而是学术气度广大，所谓“兼容并包，思想自由”之意也。历史悠久的“老”让我们足以心生骄傲，兼容并蓄的“大”也常让我们引以为荣。就是这样一所“老”学府，每年吸引着无数的青年才俊奋身投入燕园，求学于“一塔湖图”；就是这样一所

“大”学府，将今日的精英与明日的栋梁、今日的思考与明日的奉献，维系在了一起；就是这样一所“老”、“大”学府，将这些胸怀大志、肩负大任、孜孜求学、不倦探索的年轻学子，培育锻造成为“具有国际视野、在各行业起引领作用、具有创新精神和实践能力的高素质人才”，他们道德高尚、学识渊博、体魄健全、意志坚定，具有良好的人文素养和科学精神。

一个多世纪以来，北大历经风雨，但爱国、进步、民主、科学的传统和勤奋、严谨、求实、创新的学风从未因时光的磨砺而褪色。今日的北大，迎来了中国快速发展的战略机遇期，也迎来了自身建设世界一流大学的重要发展期，“北大人”将满怀豪情，团结进取，积极探索，勇于创新，在学科建设、人才培养、科学研究、社会服务等各个方面取得更大的进展，向着建设世界一流大学的目标奋发努力。

亲爱的中学生朋友们，金秋九月，一段精彩的大学时光在等待着你。在这里，美丽的燕园将带给你广阔的人生舞台，光荣与梦想将力促你奋发前行，理想与责任将激励你勇于担当。在即将踏入燕园之际，希望你们能够刻苦学习，踏实做事，诚实做人，志存高远，胸怀祖国，力争做一个有理想、有责任、敢于担当的、光荣的“北大人”！

北京大学校长 周其凤

学习方法篇

回望来时路 3

真理永远是朴素的，好的习惯无非就是上课时学会倾听，课后温故知新，学思结合。这么简明的道理人人都会明白，但能坚持下来的并不多，这需要一种心如止水全神贯注的心境，也需要一种锲而不舍金石可镂的毅力。

我的求学经历之攻关 11

在高三的这一年里，我没有再痴迷于游戏，只是偶尔才玩一玩，从未沉迷其中。我把它当成了高三繁重学习生活中的一种减压方式而已，因为在游戏中，能忘记自我，暂时把繁重的学习放到脑后。

高中祭 18

波动没有什么大不了，历史就是波动式的前进，螺旋式的上升，而每个人也是一样。不要被波动搞得手足无措，要尽力摒除内心的无力感，在波动中前行，而不是在波动中停滞。

写在大学前 25

不要过分看重名校的牌子，我在这儿就吃过亏。也不要以为不在清华北大就没前途，钱学森是上海交大的，吴孟超是同济的，袁隆平是西南农大的，但他们绝对是中国人的最棒的。

飞向梦想 29

起初我以为只有自己失眠，后来才发现原来大家都有，就连状元也难逃此状。幸好有位老师给了我一个很好的建议，让我每天晚饭后去散步三千米以上。这真的是一个不错的建议，不过见效的前提是一定要坚持。

积极参与学生活动，让高中生活更精彩 35

我们要在行动上学习儒家的担当——“是不可以不弘毅”是何等的慷慨，“知其不可而为之”又是何等的悲壮。同时我们又要在思想上学习道家的超脱——“缘督以为经，可以保身，可以全生”，顺其自然，不强求结果。

我的高中路 43

每个人都是世界上独一无二的个体，因此，适合每个人的方法也就不会相同。我相信，只有我们自己才能真正发现适合自己的路。我从不相信盲从能带来完美的结果，何况什么是适合自己的是早晚要弄清楚的事情。

心态 49

适当的压力是必需的。在外界压力很小的时候，我们就需要给自己一些压力，让自己保持积极向上的精神状态，保持住心中的紧迫感。而当感觉到外界已经带来了很大的压力，那我们就要给自己放放假，让自己的心灵稍微轻松一下，这样才能更好地乐观面对生活。

战略加态度 为梦想插上翅膀 57

很多人把高考比做一场没有硝烟的战争，有所不同的是你既是运筹帷幄的大将军又是冲锋陷阵的小兵，因为这毕竟是你的战斗。

一步一步，走向云端 61

学习是一次独立的行动，需要探索，琢磨，积极应战，顽强应战。艰辛由你独自承担，胜利，也由此独自争取。

回首高中

——忆往昔峥嵘岁月 69

在高三最后的冲刺阶段，要保持对自己的信心，始终坚信自己一定

能行。天道酬勤，相信只要有了付出，一定会有回报的。	
点滴	79
如果有人问我：“你觉得自己的同学是对手还是朋友？”我肯定回答是朋友。因为我觉得每个人真正的对手应该是自己。	
目标：成为“北大人”	83
每一个“北大人”都拥有着独一无二的人生轨迹。但毫无疑问的是，他们都有这样的共同点：独立思考，充满个性。	
高三启示录	90
很多人认为高三是痛苦的，然而，当我经历了高三后，我意识到，奋斗才是高三的主题。高三不是对我们的折磨，而是让我们不再平庸！	
梦圆北大经验谈	101
准备竞赛，坚持和毅力是关键，一定要努力克服内心的浮躁。一旦决定参与竞赛，学习的负担一定会大大加重，也一定会面对竞赛的不确定性和失利的风险。	

成长感悟篇

我的奋斗……高三版	111
所以还是希望看到这些字的人能对高考有一个正确的认识。去体会过程吧，体会过程中自我的成长，这个也许比高考本身更有价值。	
草木情结	120
其实，花生落果也需要勇气。	
为了这一颗颗的花生，她付出的远比别的植物多，而到了可以沾沾自喜的时候，她却以一种把果实推入地下的沉默处之。	
高三，学会优雅从容	127
这一年我学会最多的就是，永远不要把成绩当成太过重要的事、当成生活中唯一的事。当然这并非说要对学习毫不在意，恰恰相反：因为我们一直足够努力，所以才会显得不再费力；因为我们已有余力，才会看见丰富纷繁的生活的最终意义。	

十二年 134

时间持久地独自流淌，公平地给每个人每天二十四小时。未来的事物缤纷多彩，可是时间却只有那么多。在这些珍贵有限的时间中，我们吃饭，睡觉，游玩，聊天，唱歌，打闹，哭，笑，玩……还会有多少时间能让我们筹备应对未来？

四季故事 143

真正的自由，是去喜欢的地方做喜欢的事情。李白狂放，杜甫沉郁。不坚持做真实的自己，世上哪还有“蜀道难，难于上青天”的奇崛瑰丽，哪还有“安得广厦千万间”的旷野呼告？只有湮没在历史长河中的蹙脚诗人，才去追随所谓“潮流”，所谓“热门”。写诗如此，为人也是如此。

大鸟何鸣，楚韵深矣 151

浮生苦短，青春无价。没有时间来勉强自己学不喜欢的东西，没有时间应付俗人俗事，斜觑金钱名利。我要苛刻而充满内涵地生活，把自己的理想写入北大的理想，把自己的灵魂融入北大的气韵与精神。

通向天堂的日子 160

记住，这一年不是用来盯着状元的头衔一心争取出人头地，让别人佩服和赞扬的，而是用来不断提升和充实自己的。摒弃一切虚荣，一颗沉稳质朴的心才可以接近梦想。

当时只道是寻常 168

从来没有勇气或闲暇对自己说些什么，甚至连日记都很少写过。但还是要感谢我是这样的勇敢，从未畏惧任何的苦难；感谢我是这样的自信，总是相信任何困难都有战胜的那一天；感谢我是这样热爱我的生活，让我身边的人能因为有我而快乐，让我知道我的价值所在。

向日葵的歌 176

有时觉得，一些观点太过功利化了。社会更多地强调成功，梦想却被淡化。也许不得不承认，对于我们的文明体系，成功才可以衡量梦想的价值，物质才可以定义精神的荒芜。可是成功和物质一旦被

狭义化，生命的境界便会流于平庸。

花开不败 185

那冬日的暖阳，温柔而谦卑地悬挂在冬日的天空，那是生命的燃烧，是力量的迸发，仿佛全宇宙都被它深深地吸引。那一刻，我突然觉得，总有一个温暖的存在，是你活下去并且好好活着的理由。

我的乐章，刚刚开始 193

如果一个人的成长太过顺利，如果一个人的成长没有经历挫折，那么，他在未来的路中很有可能过于高估自己导致心态失衡。而挫折，让我们知道自己的不足，让我们懂得自己永远需要不断努力，不断进取。

静水流深 201

高三是，在粗砾风沙的田径场上看到“爱统练更爱锻炼”的标语而相视一笑，隔三差五地去生物教研组布满各类毛茸茸标本的小屋数卷子，晚上在自己房间学习时从窗帘的缝隙中瞥见对面中学的灯火通明……

蜕变 208

夜空中闪烁的星星，是宇宙灵动清澈的眼睛。天文学，是一门综合了理学与美学的学科。

《银河铁道之夜》唯美的画面就像磁石一般将我紧紧吸引，坐在天文馆的放映厅，我除了惊叹，便只剩下一份梦想：一定要考上北大天文系。

梦想沉淀时光 218

我想起我刚刚来到北京的日子，那时，又何曾不是没有一条熟悉的路，没有一个认识的人？但回首往事，那段时光虽然辛苦，却并不让我心酸。在人生的悠悠长路上，总有一些恐惧与陌生，是那些将恐惧变为亲切、将陌生变为熟悉的过程让我们在砥砺中不断成长。

十载等待，一度花开 223

学校的宁静简单使我与其他同学一样难以感知社会，但同时在学校的学习使我们具备了面向社会的技能与品格。一直以来，我都注重兼顾学习知识与积累人生，因为成长并不该只是在某一方面。

有你的日子 230

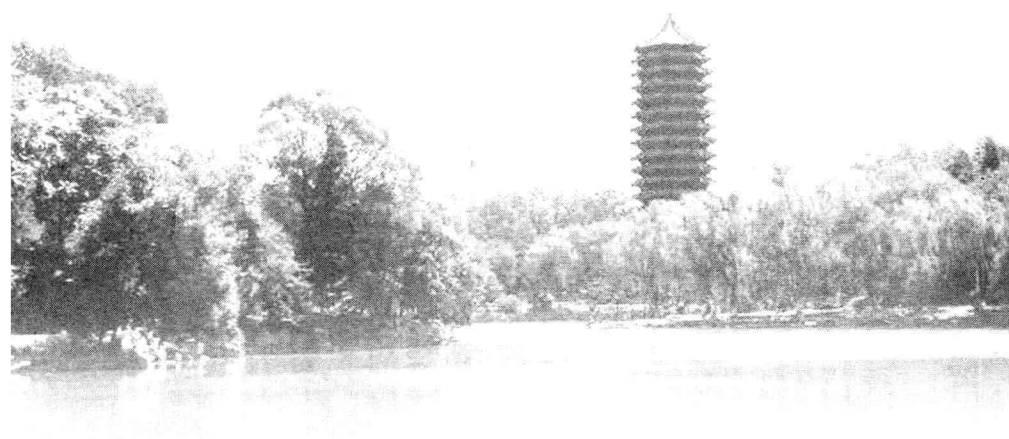
对于我而言，梦想实现了，或许也意味着我失去了梦想，至少是暂时失去，因而心里会这样难过。或许这意味着又一次迷失方向。但我相信，很快会有新的梦想腾跃，为我带来新的光明。

高三：我来过 238

突然想到天安门广场上矗立的人民英雄纪念碑。我想说，高考是我们青春的纪念碑，一字一句，我们自己去勾勒。

墙里秋千墙外道（后记） 249

学习方法篇



姓 名：王翹楚

录取院系：历史学系

毕业高中：哈尔滨市第三中学

获奖情况：高中阶段两次荣获全国中学生英语能力竞赛二等奖

校辩论赛团体冠军

小提琴演奏七级

回望来时路

童年篇

童年，应该是每个人最无忧无虑、自由自在的时光。一颗童心，纯净得白璧无瑕，青涩得有如小荷才露尖尖角。童年的人儿，脑子里装满幻想，心里填满好奇，眼前应是怡红快绿，耳畔该是莺歌燕啼，跑着，跳着，唱着，闹着……

童年，是一切美好的开始，是一切兴趣萌芽的沃土！

童年里做什么？玩！

童年里，玩是天经地义。不仅要玩，还要玩得透彻，玩得过瘾，玩得花样繁多，层出不穷。而学习知识，只是众多玩法中妙趣横生、快意无穷的一个。

我听过许多孩子抱怨过学习的苦恼，他们觉得课堂时光对于他们是度日如年，每一秒都心猿意马、如坐针毡，自己看书味同嚼蜡，老师讲课催人入梦，只盼那下课铃快快鸣响，好享受课间十分钟短暂的欢愉。有这样感受的孩子无疑是不幸的，他们没能感受到学习知识的乐趣，正相反，他们在学校这个笼子里“苦苦挣扎”。

我觉得追根究底，他们痛苦的根源是玩耍时间太少。无论是什么事，无论它的吸引力多大，如果让小朋友日复一日年复一年只做这一件事，任何事都会失去光泽。学久生厌，玩久想学。那些厌烦学习的孩子如果能尽情地玩，回到课堂上，一定是另一种精气神，一定会觉得生活充满亮色，天天都新鲜，天天都精彩！

这些是我的亲身体会，童年如果变成了游戏的天堂，学习知识便会化作一种爱好。

我的童年过得十分潇洒，学业负担很轻，每天有大把的时间在外面尽情奔跑，呼朋唤友，房前楼后，小山上下，广阔的大地上到处有我欢腾的足迹、爽朗的欢笑，周围一切都显得那般生机盎然。

知识于我亦是如此。我从未觉得学习知识是个苦差事，识很多字，了解一些人物，大声吟诗，动脑筋解解算数题都很有趣，上课的时候，我专心听老师讲的每句话，后来我甚至能把语文老师讲的一课复述下来呢。

小学里过得最开心的是五年级，那时很多知识都已学完，每天上课只要完成规定的任务后，老师就奖励我们去外面玩，完成得越快越准，越能有更多时间玩。我那时上课特别专心，感觉效率也因此提高很多，做完每道题都激情澎湃，因为我又离玩近了一步。小学五年级比前几年变得更愿意上学，盼望着每日自由玩耍的时光。通过这个举措，我班同学的学习积极性都被调动起来了，成绩也稳步提高。

寓教于乐，尽情游戏，培养兴趣对小学生来说太重要了！

兴趣有了，便有了孕育一切才能的土壤，而良好的习惯当是让这方土壤肥沃饶美。小学时代，学习的知识量并不大，培养良好的学习习惯当是这一阶段的主题。

真理永远是朴素的，好的习惯无非就是上课时学会倾听，课后温故知新，学思结合。这么简明的道理人人都会明白，但能坚持下

来的并不多，这需要一种心如止水全神贯注的心境，也需要一种锲而不舍金石可镂的毅力。所以有言说：古人成大事者，非有超世之材，必有坚忍不拔之志。我觉得多读书是怡情冶性锻炼毅力的好方法，阅读书籍时必须心无旁骛才能读下去，而静下心来读书，不理睬外界的纷扰与精彩，也需要坚定的定力。

有人说，一个月连续做一件事就会养成一种习惯，用一个月的时间连续读书，连续认真地听课，完成作业，就真的会有质变发生，就真的在潜移默化中塑造了优秀的品质。小学时代，背诵美文华章也是助人成长、增长学识的好方法，小学时，接触到的事情较少，所以，一旦接触往往印象深刻，而且大量的背诵可以迅速启迪心智，让人变得博闻强记。我上小学时就背诵了很多著名诗词，其中很多是后来中高考要求背诵的篇目，不但在后来的学习中轻松了不少，而且文化素养也得到提升。

因此对于小学时的学习，我觉得最重要的就是一个自由的空间。

在自由的空间里，尽情地玩，从而塑造健康的体格，这是获得一切成绩，享受一切幸福的基础。

在自由的空间里，快乐地学，从而培养勤勉好学的素质，这是走好学习之路，开拓壮阔人生的前提。

提到自由，不得不提现今横亘于许多学生生活中固如铜墙铁壁的一样东西——补习班。为了获得更好的成绩，许多家长寄希望于补习，甚至将其视为救命良药。可我的妈妈几乎未让我参加过任何补习班，她对补习班的态度可以说是轻视里夹带厌恶的，在这点上我很幸运。看到周围的同学都忙得热火朝天奔赴补习班，她也曾带我试听，之后我便与补习再无交集。

她有她的想法，她厌恶补习班主要有三点原因。第一，妈妈觉得通过补习不一定能实现优化成绩的愿望。她认为知识不是靠重复学习就能掌握的，而是应该一次完成。就像品尝一道菜，不是多吃几次就一定深晓其中的美味，而是吃第一次时就要慢慢用心尝，

仔细感受，探索潜藏其中的奥秘，才能真正亲身咂摸出本来的滋味。学习应是主动领悟的过程，硬往学生脑里一次次塞是不理智的。第二，妈妈觉得去补习班上课会在路途上浪费很多宝贵时间，让本已经很辛苦的孩子变得更疲惫，那样久而久之，孩子会真的失去学习热情，与其路上受罪，不如把这些路上浪费的时光好好利用，看几本好书，跑跑跳跳都有意义。第三，补习班费用一般不低，为何不珍惜学校廉价实惠的教育资源系统学习，而非把钱砸在那时间零零碎碎、学生水平高低不齐、教室环境拥挤不堪、价格不菲的补习上呢？

就这样，我在妈妈开明的教育理念下逃离了补习班的魔掌，快乐又认真地在学校学习，最后以双科满分的成绩顺利升入了初中。

青少年篇

青春的美好仿佛悦耳的铃声在新生活中鸣响，而各种成长的、学习的烦恼也悄无声息地来叩门……

以下各种苦恼可能你我都曾遇到过，我想谈谈如何看待及化解。

一、学习兴趣不足

进入中学后，学习的科目增多，考试也层出不穷，有些科目不感兴趣，不怎么用心学，成绩也越来越糟，对这科的厌恶也越来越深……

我觉得唯一应该选择的态度就是不要逃避。科目多，不可能一开始都有兴趣，静下心来学习，权当锻炼毅力，兴趣是培养出来的。我和很多朋友都有一个共识：某科成绩越好，就越想多投入精力学习。因为一个优秀的成绩是可以给自己带来成就感与自信的，于是生发出更多热情去学，所以，如果自己目前某科成绩不好，一定要想办法改变颓势，些许的进步也会带来巨大的态度、兴趣改变。

二、虽然做了很多题，但成绩不佳

我觉得做一件事要讲究一个条理性，将合理的顺序颠倒得到的