

梦想北大丛书

我凭什么上北大

来自北大学子的学习建议

李 玮◎主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

梦想北大丛书

我凭什么上北大

李 祎 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我凭什么上北大 / 李玮主编. —北京 : 北京大学出版社, 2018.4
(梦想北大丛书)

ISBN 978-7-301-29316-4

I. ①我… II. ①李… III. ①中学生-学生生活-文集 ②中学生-学习方法-文集 IV. ①G635.5-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第037782号

- | | |
|-------|--|
| 书 名 | 我凭什么上北大
WO PING SHENME SHANG BEIDA |
| 著作责任者 | 李 玮 主编 |
| 责任编辑 | 周 伟 齐一璇 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-301-29316-4 |
| 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 62754934 |
| 印刷者 | 北京溢漾印刷有限公司 |
| 经 销 者 | 新华书店 |
| | 650毫米×980毫米 16开本 14.5印张 162千字
2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷 |
| 定 价 | 48.00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

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

目 录

Contents

规划篇

3 ▶

不做与做

我认为世界上几乎所有受过一定教育的人都明白什么该做,什么不该做,什么应该尽力做,什么应该少做甚至不做……然而能真正按照自己的价值判断严格去做的人却少之又少。很多人都只停留在浅层次的判断认识中,在实际行动中却因种种原因不能严格执行。而那些能真正严格落实行动的人便与大多数人日渐拉开差距并最终成为佼佼者。

10 ▶

春华秋实,只争朝夕

没有所谓的天赋,没有不劳而获的故事,一步一步以一种匍匐的姿态前进着,有时很疲惫,但终究未曾放弃。我想这是一种对知识的虔诚和敬畏,也是我不肯放下的骄傲,而正是这种近乎苛求的心意让我能一直拥有一颗怦怦跳动着的心。三年,三年,我们知道韶光易逝,因此我们只争朝夕。

19 ▶

故思映雪

毕竟,竞赛是一场马拉松,前方仍有漫漫长

路待我去闯。在我的眼中,对目标的追求也许就应该如莫顿·亨特所言,走一步,再走一步,步步为营。也许每一步看上去都那么小,但每一个坚实的脚步都预示着成功的临近。

27 ▶

永远年轻,永远热泪盈眶

时间公平地赋予每个人充实自我的资格,“拖延症”却常常是我们挂在嘴边的借口,或许计划单就是治疗“拖延症”的良药。服下这剂良药,我们每天有所懈怠的愧疚感,或是全部完成的成就感,都会变得一目了然,让我们可以清晰地看到自己的表现,从而三省吾身,如此方不愧为热爱生命。

33 ▶

拾遗燕园路

对我助力最大的素质有三个,一是旺盛的好奇心,二是不敢懈怠的责任,三是敢于“单纯”的勇敢。

41 ▶

回顾所来径

我是谁?我想做什么?我能做什么?我想成为怎样的人?……这许许多多的问题都需要一个人在实践中自主寻找答案。一个不了解自己的人,如何能在未来纷繁的选择、无数的坎坷和多样的机会中做到不迷失自己,把握自己的命运?

49 ▶

碎忆高中——我的学习三部曲

事实上,这些“小聪明”的背后根本不是投机取巧,而是在做了千千万万道题之后对于数学规律的总结。所以,聪明是学习第二部曲,它必须排在勤奋踏实之后。但光是勤奋,可能并不能登顶,这时候,我们就需要聪明一点。

56 ▶

寒窗一梦

在阅读中,我得以屏气凝神,物我两忘,用更专注和淡然的目光审视未来的路,真正做到“不念过往,不畏将来”“用惭愧心看自己,用感恩心看世界”。

65 ▶

拨云,见月

于是,我拉起父亲的手,谎称自己累了,不想看了。掉头,离去,可我在心里不断地呐喊:“爸爸,两年后,我一定会拿着录取通知书带你再来这里。北大,等我。”时至今日,我仍由衷地佩服彼时的自己,佩服那时的雄心壮志。或许,当时初生牛犊不怕虎的精神,已为今日的圆梦埋下了好运的伏笔。

74 ▶

为你,千千万万遍

我想只有极个别的学生是真正一点儿都不想学习的。大部分同学心里是明白什么事该做什么事不该做的。

无论周围的环境多么不堪,是否同流合污的决定权永远都在你手里。

方法篇

85 ▶

三年为期,徐徐图之

随着学习的深入不断去联系基本概念和公式,渐渐就能找到某种解题方法产生的原因,再遇到创新题型便可从本质入手找到正确的方向。一些同学规律技巧记得天花乱坠,基本的东西却模糊不清也想不到去运用,却是本末倒置了。

93 ▶

浅谈高中三年的一些心得

每次排名都会大洗牌,这是一定的。我起初也不信,但当我从班级前五名掉到20多名时,我一下子就明白了。这种时候千万不要放纵或者堕落,也不要怀疑自己,这是一定要经历的。

102 ▶

三年精彩,圆梦北大

备考阶段,每天我都着重总结一个题型,以考试说明为材料,进行题型梳理,逐个分析题目,最后做出方法归纳。这就相当于我自己给自己编写了一些答题策略,这是我个人的东西,对我个人肯定是最好用的。

109 ▶

学习应有道

面对失意,面对挫折,面对身旁各种不利的因素,沉下心来,立下各种从细节上完善自我的flag,之后一步一步地去完成它们。比如你今天立下早上5:00起床的flag,明天立下上课不再走神的flag……

115 ▶

结缘北大

我开始总结一套自己的物理模型和其对应的处理方法,看完题目的第一反应不是去回忆做过的类似的题,而是迅速设想物理情境,把题目归类到该情境对应的物理模型中去,从而更加系统地找到解决办法。这就好像是在走迷宫,从前我像只无头苍蝇一样到处乱撞,而现在是站在高处,俯视整个迷宫,胸有成竹地发现了路,找到了出口。

122 ▶

栽种有时,收获有时

其实所有的考试都是这样,它考查的,是运用知识的能力,调整策略的能力,处变不惊的能力……是我们应对人生的综合能力。在未达到终点之前,我们都或多或少有些紧张恐慌。

128 ▶

暖暖的衡水湖,清清的未名湖

学习的根本永远在课堂。丢失了课堂,课下再用功无疑是舍本逐末。

135 ▶

750分内外的故事

最忌讳的分析方法就是:哎呀,看我这儿太马虎了,数算错了,那儿过程都对,中间好像抄错数了,要是把这些分都加上,那我就是怎样怎样了;嗯,没什么好分析的,其实我都会,下次就不会这样了……

143 ▶

好之者不如乐之者

我们需要必要的练习保证手感,但习题量不用多,目的只有一个——找出自己的出错点。也许我只用半个小时做一套习题,但我却可以用一个小时去思考,去整理,去总结它,思考为什么我的答案是错误的。

150 ▶

学习、考试及其他:我的16条黄金法则

我会在平时学习时将书中知识点和名词解释朗读录音,复习时再利用碎片时间(如打扫房间或等公交车时)反复聆听,最终将它们全部熟记下来。这种做法使我在考试中取得了令人满意的成绩。

自信篇

163 ▶ 无名之路

自卑与自信一直跟随着我,使我时而感到豪情充溢胸膛,大有“今日长缨在手”的气概,时而又对周围感到疑惑、恐惧与不安。六年后的今天,我终于认识到,不管外在环境怎样,人都是能够克服自卑心理,树立自信心的。

174 ▶ 时间无言,路依然远

很难说这样的阅读对考试成绩提高有什么直接作用,很多书其实当时读的时候并没有完全看懂,但即便是不求甚解我们也能在其熏陶下更理性和深入地看问题,也算是获益匪浅。

183 ▶ 我的奋斗

这是一切的开始。我无比热爱这个开始,因为它不仅给了我以前所没有的自信,更让我发现了自己身上的优点:我抓得住机会。

法则一,当你感觉自己撑不下去时,再坚持一下;法则二,当你感觉自己实在撑不下去时,请跳转回法则一。

188 ▶ 不将就

越是一无所有的人越会谦虚和谨慎。我紧跟着老师的节奏,丝毫不敢怠慢,每天高质量地听课,高质量地完成作业,放学了也用最快的速度冲回家去。就这样,我重复着最基础也最容易被跳过的学习步骤。

195 ▶

一个人的路

拥有目标的人是幸运的,尤其是那些拥有一个并不功利且近期内难以实现目标的人更是幸运。因为我一直相信,只要走的方向正确,坚持走下去,就一定比站在原地幸福。

202 ▶

我不是幸运儿,我只是一个修行者

我被伤得体无完肤,自信心几乎被彻底击垮。离高考不到一百天了,难道我就这样放弃了吗?有一天我无意中在书上读到一句话:暗透了才看得到星光。只是这么简单的一句话就点醒了我!是呀,我已经退到了谷底,别无选择,只有拼了!

209 ▶

给高三学弟学妹们的一封信

得高分并不意味着一定要发狠,拼了命去学,让学习充满“戾气”,更不是说非要学习某某中学的半军事化管理,学习某某“高考工厂”的教学模式。我相信只有科学地安排作息时间,在相对稳定的学习氛围中学习,高效学习,才能取得好成绩。



规 划 篇

思深方益远，谋定而后动。





不做与做

姓 名：李希贤

毕业中学：河北省衡水中学

录取院系：信息科学技术学院

获奖情况：河北省普通高中三好学生

我认为世界上几乎所有受过一定教育的人都明白什么该做,什么不该做,什么应该尽力做,什么应该少做甚至不做……然而能真正按照自己的价值判断严格去做的人却少之又少。很多人都只停留在浅层次的判断认识中,在实际行动中却因种种原因不能严格执行。而那些能真正严格落实行动的人便与大多数人日渐拉开差距并最终成为佼佼者。我不敢说自己是后者,但是我却深刻地认识到“自我执行力”的重要性。在本文中我想谈一下我对此方面的认识,并以此为警示与大家共同努力。

自省吾身

很多同学都在问有没有什么好的学习方法,如何改变自己各种不好的学习习惯等问题。但是我却想说,其实这些问题的答案大家都知道,只不过大多数人因为没有长期按照答案去做而造成了今日的迷茫。我们可以反躬自省一下,以下几句耳熟能详的名言,自己真正做到的有几条。吾日三省吾身(你每日对自己的一天有反思吗?);知之者不如好之者,好之者不如乐之者(你对学习有强烈的兴趣吗?);贵有恒,何必三更起五更眠,最无益,只怕一日曝十日寒(你对于学习有持久的恒心吗?);凡事预则立,不预则废(你对自己的学习有计划吗?)……这样的例子还有很多很多。通过这个简单的反省,我想大家已经认识到其实学习的方法我们早已了解,而能成就大事的人少之又少的原因在于,只有少数人能严于律己,严格落实,真正付诸行动。

但是在谈怎样严格去做之前,我不得不谈另一个话题——我们不应该做什么。作为21世纪的青年,我不得不承认这个时代相对于我们父辈生活的时代已发生了翻天覆地的变化,因而我们这一代人

在许多方面都无法直接利用父辈的经验教训,只能用我们的青春去体验。再具体一点,我们面临着比父辈更多的诱惑,来自网络时代的诱惑,来自更加开放的社会诱惑……

我之所以先谈“不为”后谈“有为”是因为前者是后者的前提,只有不做无益的事才能为尽力做有益的事省出时间与精力,而恰恰很多人因陷入无益的事的诱惑泥潭中致使荒废了整个青春。我从小到大见过许多因为沉迷网络游戏和电子书等而成绩一落千丈的例子,我自己也有痴迷于一两部游戏和其他不良嗜好的经历。有时我会抱怨自己为什么会生在这样一个充满诱惑的时代,但是与其怨天尤人不如改变自己,学会如何控制欲望和抵制诱惑倒也可看作是这个时代给我们上的一堂深刻的人生必修课。

我们大家都明白有些行为应该节制甚至坚决不做,但是我们往往发现,它们一旦开始便再也不受控制。其中一个很大的原因便是这些行为都有高度的成瘾性。虽说适当的休闲娱乐可以放松身心,但是如果没有外力的限制,我们往往会在不知不觉间“过度娱乐”。

以电子游戏为例,我们想玩一会就收手,但事实却往往是我们玩过了预先设置的时间点后,会在心里对自己说再来一会,最后在不知不觉间就拖延到了很久之后。即使最后自己突然醒悟,也依然难以抑制心中的刺激感并久久回味,在精神上“难以脱身”。游戏里的设置处处都像陷阱前的诱饵,一步步诱导你入迷,落入陷阱。常用的诱惑办法有新手指南、签到送礼、每日任务、升级、换装备、提高战斗力、充值送礼、联机排名、官方活动、策略指导、经典视频和组队约战……情节的设置环环相扣,刺激有趣,还需要一定的策略技术,这种种的方法背后都有一个根本目的——从你身上赚钱!我们不妨站在旁观者的角度看待这个问题。游戏商越来越精明,雇佣心理

学专家研究如何使人上瘾,雇佣软件工程师使游戏的操作手感和交互界面的刺激越来越强烈,雇佣专业游戏玩家提供设计指导,最后还雇佣会计计算收益。而另一方的广大玩家则处处被游戏商牵着鼻子走而浑然不知。虽然我承认玩是孩子的天性,适度娱乐合情合理,人们也都有喜欢放松娱乐的本性,但是游戏商根本目的是赚钱,而玩家付出的却不只是金钱。玩家付出的是更宝贵的时间、精力、身体和青春,甚至是整个人生的前途。

抵制诱惑

刚才的一段是请大家认清各种诱惑的本质,下面主要谈一下我们应如何抵制这些诱惑。

第一,我们要从认识上俯瞰各种诱惑,要深刻认识它们光鲜外表背后贪婪自私的本质。许多程序和网站很明显对我们的身心发展没有益处。真正好的程序和网站应当是那些可以确确实实为我们提供帮助的,哪怕需要一些钱,但是只要我们与开发商是互利互惠关系就可以,比如,百度、QQ、WPS 等为社会带来便捷的工具。两相对比,孰为“君子”,孰为“小人”,一目了然。动物尚有趋利避害的本能,我们人类何不亲“贤”远“佞”?

第二,不要循序渐进而要壮士断腕。有人会打算逐渐摆脱诱惑的泥沼。比如以前不设置玩游戏的时间,现在会考虑今天我只玩五局,明天玩三局,以后每次只玩一局,这样不就做到适度娱乐了吗?但是你心里说每次只玩一局,一旦玩起便会一入泥潭深似海,很难把握住自己仅玩一局,输了就想争回自尊再试一次,赢了又想乘胜追击再下一局。明知山有虎偏向虎山行绝非明智的选择。所以,我认为只有坚决彻底、迅速果决地摆脱诱惑才有可能真正获得身心的解脱。

第三,要积极地做有益的事。如果你能做好前两点,那么恭喜你,你已经获得了一大笔宝贵的财富——大量的时间与精力。但是有人在做好前两点后就陷入了空虚、无聊的生活中。如果继续这种状态的话,那他不久后又会因为无聊而去“重操旧业”。因此,我们应该在省下时间与精力的第一时间找到新的“精神归宿”,把自己的青春花在有意义的事情上来提升自我,不给恶习“死灰复燃”的机会。



知行合一

人生重要的不是你所站的位置而是你所朝的方向。当你调整好了人生的方向,不管快慢,至少你每天都在进步。

我们必须有一个恰当的长远目标和近期的计划安排。设立目标是为了细化我们的前进方向并给我们提供动力;筹备计划,则是因为“凡事预则立,不预则废”。

面对执行的难题,很多人都是“语言的巨人,行动的矮子”,败给自己的惰性。关于这一点,我的总体思路是把握好开始阶段,想尽办法把一开始的几个月做好,然后形成一种良好的习惯,用习惯的力量去支撑我们很轻松地继续走下去。

当大家清楚基本思路后,下一个问题便是如何做好前期习惯养成的工作。所谓习惯就是长期重复过后下意识去做的行为,关键在于“长期重复”。

开始培养一个习惯时,人们会因为新鲜感而一口气做好几天,但是“三分钟热度”过后,往往会丧失兴趣,不但好习惯没有了坚持下去的动力,坏习惯也在此时“复发”。那我们又该怎么办呢?

最有效的一个办法就是借助外力。如果外部有足够的监督并