

如果说求学的路上荆棘密布，就让我把合脚的鞋子给你；如果说高考的针眼悬于乔木，就让我把攀援的梯子给你。
——老郑的话

敢对自己说

郑山林 总编

——谁比谁差？！



演讲专用 不得转载

郑山林

《敢对自己说》
《谁比谁差？！》
《老郑的话》
《郑山林演讲集》

献 给

曾经培养过我的小学、中学和大学的老师
在学海中遨游而又学不得法的中学生朋友

中外著名学府 16 位博士寄语当代中学生

当一切都毫无希望时，切石工人在他的石头上，敲击了上百次，而不见任何裂痕出现。但在第一百零一次时，石头被劈成两半。我体会到，并非那一击，而是前面的敲打使它裂开。我希望中学生朋友们做任何事情，只要你认准了，就不要轻言放弃，因为，成功就在下一步。 清华大学张磊博士

我觉得在中学求学时代，一定要有自我约束力，且称之为“心力”吧。“春来不是读书天，夏日炎炎正好眠，秋来蚊虫冬又冷，背起书包待明年。”有些学生总有一些不想学习的理由。如果这样下去，我们的学习之树永远长不大。古人云：“人静而后安，安而后定，定而后慧，慧而后悟，悟而后得。”很有道理。 清华大学王全利博士

清华大学的学风是“行胜于言”，它也是我的座右铭，我也希望能与中学生朋友共勉。同时，我也希望你们能够明白：一个真正的马拉松运动员绝不会空等奥林匹克金牌从天上掉下来，现在就行动起来吧，我在清华等你们！ 清华大学赵毅博士

学习是个坚持不懈的过程，走走停停便难有成就。比如烧开水，在烧到80度时停下来，等水冷了又烧，没烧开又停，如此周而复始，又费精力又费电，很难喝到水。学习也是一样，学任何一门课，都不能只有三分钟热度，而要一鼓作气，天天坚持，久而久之，不论是状元还是伊人，都会向你招手。清华大学王广铭博士

与其花时间为自己编造不好好学习的借口，不如坐下来好好想一想学习的方法；与其找一千条理由说自己不是一个白痴，不如实实在在地学一把证明自己是一个聪明人。 北京大学张依斌博士

对付“上课走神”最好的办法就是“让你的神尽情地走，看它能走到哪，等它走的累了或无路可走的时候，你就可以好好地听讲了；对付“厌烦学习”最好的办法就是“在你讨厌它之前，开始学习”。北京大学庄伯金博士

——时的挫败，并不表示从前的努力都是错误；

一时的成功，更不代表从今以后都不必再努力。

同济大学曹建欣博士

机会从不会“失掉”，你失掉了，自有别人会得到。不要凡事在天，守株待兔，更不要寄希望于“机会”。机会只不过是相对于充分准备而又善于创造机会的人而言的。没有机会，就要创造机会；有了机会，就要巧妙地抓住机会，而高考就是你走上成功之路的第一个机会。

英国剑桥大学郑琳博士

我在高一的时候就已经自学完了整个高中的课程，我觉得没有什么不可以，这并不是什么奇迹，关键在于你是否愿意，最否坚持。我很喜欢的一句话是：有事者，事竟成；破釜沉舟，百二秦关终归楚；苦心人，天不负；卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

人民大学李东博士

学习很辛苦，但并不痛苦；学习没有什么捷径，苦学才是根本；在你没有找到“不用重复就可以学习好”的方法之前，请不要放弃“重复”这种最简单、最有效的学习方法。

英国哈佛大学王哲博士

我希望同学们做到两点：在萎靡不振时要振作起来；在学习压力过大时要能自我解脱，使自己不至于失常。面对挫折，面对失败，每个人都会失落，都会感到迷茫，但决不应低头，决不能倒下。因为只有屡败屡战，愈挫愈勇的人才会真正取得成功。平坦大道上决不会发生奇迹，只有在泥泞坎坷中前行才会留下我们深刻的印迹。

复旦大学路遥博士

这是一个只承认强者的时代，而学习正是赋予了我们做强者的原始资本。我们有责任，有义务学好知识。过程一定是苦的，可真正的强者一定要耐得住寂寞，受得了煎熬，抗得住诱惑。

北京大学戴中行博士

著名的爱尔兰编辑兼诗人乔治·鲁西尔曾经引用了这么一个谚语：“我们成为我们所期待的人。”他用自己成为一个伟大的作家、演说家、画家和诗人的事实，论证了这一点。这句话伴随我度过了三年的高中生活，后来我来到了北大。

北京大学陆钰博士

如果有人每天送你86400元钱让你随便用，只是第二天到来时他会收回你没有花完的钱，那么你会如何花这些钱呢？当然是全部都花完。现在你每天都有86400秒，你打算如何利用呢？如果你能像花钱购物一样的来利用时间学习，你的学习成绩又会怎样呢？时间是万物中最宝贵的东西，如果浪费了，那就是最大的浪费。

英国剑桥大学柳云博士

五年以前，曾经有一段美好的中学时光摆在我的面前，可是我却不知道珍惜。到了现在，我才追悔莫及。如果上天还会再给我一次机会的话，我要说：我一定上清华！

加拿大多伦多大学洪丽敏博士

什么是不容易？把同学们都认为容易的题目百分之百的做对，就是不容易；什么是不简单？把学习中每一个简单的知识点都掌握就是不简单；什么是不平凡？把学习中的每一个小细节都弄懂就是不平凡。

清华大学刘小溪博士

1. 再冷的石头，坐上三年也会暖。
2. 有志者自有千计万计，无志者只感千难万难。
3. 别想一下造出大海，必须先由小河川开始。
4. 旁观者的姓名永远爬不到比赛的计分板上。
5. 世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。
6. 没有口水与汗水，就没有成功的泪水。
7. 如果你希望成功，以恒心为良友，以经验为参谋，以小心为兄弟，以希望为哨兵。
8. 未曾失败的人恐怕也未曾成功过。
9. 人生伟业的建立，不在能知，乃在能行。
10. 只要路是对的，就不怕路远。
11. 含泪播种的人一定能含笑收获。
12. 一个人最大的破产是绝望，最大的资产是希望。
13. 行动是成功的阶梯，行动越多，登得越高。
14. 昨晚多几分钟的准备，今天少几小时的麻烦。
15. 你可以选择这样的“三心二意”：信心、恒心、决心；创意、乐意。
16. 过去的事已经一去不复返。聪明的人是考虑现在和未来，根本无暇去想过去的事。
17. 最重要的就是不要去看法方模糊的，而要做手边清楚的事。
18. 如果我们想要更多的玫瑰花，就必须种植更多的玫瑰树。
19. 伟人所达到并保持着的高度，并不是一飞就到的，而是他们在同伴们都睡着的时候，一步步艰辛地

向上攀登的。

20. 昨天是张过期的支票，明天是张信用卡，只有今天才是现金，要善加利用。
 21. 没有人爬山只为爬到山腰。为何甘于平庸呢？
 22. 有两种人是没有什么价值可言的：一种人无法做被吩咐去做的事，另一种人只能做被吩咐去做的事。
 23. 不为失败找理由，要为成功找方法。
 24. 没有一种不通过蔑视、忍受和奋斗就可以征服的命运。
 25. 成功需要成本，时间也是一种成本，对时间的珍惜就是对成本的节约。
 26. 只有强者才懂得斗争；弱者甚至失败都不够资格，而是生来就被征服的。
 27. 只有一条路不能选择——那就是放弃的路；只有一条路不能拒绝——那就是坚持的路。
 28. 凡事要三思，但比三思更重要的是三思而行。
 29. 世上最重要的事，不在于我们在何处，而在于我们朝着什么方向走。
 30. 让我们将事前的忧虑，换为事前的思考和计划吧！
 31. 不大可能的事也许今天实现，根本不可能的事也许明天会实现。
 32. 即使爬到最高的山上，一次也只能脚踏实地地迈一步。
 33. 空想会想出很多绝妙的主意，但却办不成任何事情。
 34. 很多事先天注定，那是“命”；但你可以决定怎么面对，那是“运”！
 35. 再长的路，一步步也能走完，再短的路，不迈开双脚也无法到达。
 36. 失败是什么？没有什么，只是更走近成功一步；成功是什么？就是走过了所有通向失败的路，只剩下一条路，那就是成功的路。
 37. 忍别人所不能忍的痛，吃别人所不能吃的苦，是为了收获别人得不到的收获。
 38. 苦想没盼头，苦干有奔头。
-

郑山林先生曾经演讲过的部分学校

- 1、北京市第一中学
- 2、北京师范大学附属实验中学
- 3、北京市房山区实验中学
- 4、北京市顺义区牛栏山第二中学
- 5、北京八中怡海分校
- 6、北京师范大学第二附属中学
- 7、北京市顺义区杨镇一中
- 8、北京市昌平一中
- 9、北京市房山中学
- 10、北京市文汇中学
- 11、北京大学附中香山分校
- 12、北京市通州区永乐店中学
- 13、北京市昌平二一学校
- 14、北京市大兴区兴华中学
- 15、北京市石景山苹果园中学
- 16、北京市南尚乐中学
- 17、北京市黄村第八中学
- 18、北京市丰台区槐树岭学校
- 19、北京市一六一中学
- 20、北京市电力设备总厂电业中学
- 21、北京市燕山向阳中学（高中部）
- 22、北京市良乡第二中学
- 23、北京市大兴区金海学校
- 24、北京市敬业中学
- 25、北京市云岗中学
- 26、北京市大兴区第五中学
- 27、北京市首都师范大学附属丽泽中学
- 28、北京市良乡第三中学
- 29、北京市第十中学分校
- 30、北京市燕山中学（向阳中学初中部）
- 31、北京市房山区北洛中学
- 32、北京市赵登禹学校
- 33、北京市房山区长沟中学
- 34、北京市房山区东风中学
- 35、北京市（通州）逸仙中学
- 36、北京市通州区自奋希望学校
- 37、北京市昌平区小汤山中学
- 38、北京市顺义区李桥中学
- 39、北京市房山区石楼夏村中学
- 40、北京市石景山区高井中学
- 41、北京市树人学校
- 42、北京市大兴区第一职业中学
- 43、北京市顺义区龙湾屯中学
- 44、北京市顺义区张镇中学
- 45、北京市私立新亚中学
- 46、北京市中桥外国语学校
- 47、北京市顺义区南彩中学
- 48、北京市顺义区南法信中学
- 49、北京市顺义区第一职业学校
- 50、北京市顺义区沙岭中学
- 51、北京市大兴区安定镇第二中学
- 52、北京市英才学校
- 53、北京市昌平区前锋中学
- 54、北京市昌平区杨庄中学
- 55、北京大学附属中学（分校）
- 56、北京市东高地英语学校
- 57、北京市石景山中学
- 58、北师大附中（分校）

59、北京市徐悲鸿中学
60、北京市育新中学
61、北京市燕山前进中学
62、北京市石景山区永乐二中
63、北京市大兴区北臧村中学
64、北京市房山区交道中学
65、北京市私立君宜中学
66、北京市昌平区第二中学分校
67、北京市大兴区旧宫中学
68、北京市通州西集中学
69、北京市房山区周口店中学
70、天津市树才中学
71、天津市蓟县一中 (2002 年)
72、天津市大港一中 (2002 年)
73、内蒙古赤峰市平煤集团高级中学
74、河北省高碑店市第一职业中学
75、湖北省钟祥市一中 (2002 年)
76、湖北省钟祥试验中学 (2002 年)
77、江苏省溧阳市中学 (2002 年)
78、江苏省华罗庚中学 (2002 年)
79、江苏省光华中学 (2002 年)
80、辽宁省本溪桓仁一中 (2003 年)
81、辽宁省立人中学
82、山东省菏泽鄄城十二中 (2003 年)
83、首都医科大学附属中学
84、北京市昌平区南口中学
85、北京市仁德中学
86、北京市第四十四中学
87、北京市葫芦堡中学
88、北京市房山区石楼中学
89、北京市崇文门中学

90、北京市房山区第四中学
91、北京市西井中学
92、河北省藁城市第九中学
93、北京市和平街一中
94、北京市西藏中学
95、北京市昌平第四中学
96、北京市温泉二中
97、北京市第二十九中学
98、北京市玉渊潭中学
99、哈尔滨市第二十四中学
100、哈尔滨市第一六二中学
101、北京市房山区官道中学
102、北京市时代中学
103、北京市东直门中学
104、北京市中华商科学学校
105、北京市第十七中学
106、北京市第十二中学分校
107、北京市房山区岳各庄中学
108、北京市第六十三中学
109、北京市房山区窑上中学
110、北京市房山区垂杨柳中学
111、北京市房山区原子能院中学
112、北京市垂杨柳中学
113、北大附属实验学校
114、北方交通大学附属中学
115、北京市第十一中学分校
116、北京市少林武术学校
117、北京市丰台路中学
118、北京市蓝天一中
119、北京市昌平区燕丹学校
120、北京市体育场路中学

121、北京市一三八中学
122、天津市新越中学
123、北京市广安中学
124、北京市实验外国语学校
125、北京市望京实验学校
126、北京市陈经伦中学
127、北京市服装学院附中
128、北京市蓝靛厂中学
129、首都师范大学附属育新学校
130、北京市安慧北里中学
131、北京市房山区窦店中学
132、北京市鲁迅中学
133、北京市回民学校
134、北京市昌平区南邵中学
135、北京市清河中学
136、北京市第十中学
137、北京市第一一九中学
138、北京市水碓子中学
139、北京市陶行知中学
140、北京市第七中学
141、山东省济南外国语学校（三箭分校）
142、山东省济南市长清一中
143、山东省济南市历城一中
144、北京市丰台区卢沟桥中学
145、北京市昌平区大东流中学
146、北京市昌平区桃洼中学
147、北京市昌平区兴寿学校
148、北京市丰台区东高地第三中学
149、北京市酒仙桥第一中学
150、北京市昌平区陈庄中学
151、北京市大兴区庞各庄中学

152、北京市昌平区满井中学
153、天津市第三十二中学
154、北京市房山区周口店镇长沟峪中学
155、北京市第二十二中学
156、北京市大兴区芦城中学
157、北京市金盏中学
158、北京市王府中学
159、北京市第七十八中学
160、山西省朔州市第二中学
161、河北高阳三利中学
162、北京市第四十三中学
163、河北周安英才中学
164、北京市呼家楼中学
165、北京市大兴区孝义营中学
167、北京市延庆第三中学
168、北京市蓝天第二中学
169、北京市怀柔红螺寺中学
170、北京市安苑北里中学
171、北京市第一五九中学
172、北京市怀柔区桥梓中学
173、河北省大城县大广安乡中学
174、北京市延庆第五中学
175、北京市平谷区第六中学
176、北京市月坛中学
177、北京市丰台区第八中学
178、北京市一三四中学
179、北京市服装学院附中
180、北京市轻工职业技术学院附属鸿阳中学
181、河北省香河县安平中学
182、北京市延庆县永宁中学
183、北京市延庆县香营中学

- 184、北京市大兴区第三中学
185、北京市航天中学
186、北京市大兴区德茂中学
187、北京市延庆县刘斌堡中学
188、北京市延庆县千家店中学
189、河北省承德县帝贤中学
190、河北省承德县第二中学
191、河北高碑店市辛立镇鸣鸡中学
192、河北省廊坊市第四中学
193、北京市第七十八中学
194、北京市平谷区峪口中学
195、北京市中医学院附属中学
196、北京市楼梓庄中学
197、北京市怀柔区九渡河中学
198、北京市怀柔区第四中学
199、北京市大兴区长子营中学
200、北京市大兴区魏善庄中学
201、河北承德实验中学
202、北京市怀柔区宝山寺中学
203、河北承德县安匠乡国办中学
204、河北省三河市实验中学
205、河北省保定市满城县大册营镇中学
206、河北省安国市药城学校
207、河北省涿州市边各庄中学
208、北京市大兴区兴海学校
209、北京市景山学校分校
210、北京市顺义区牛栏山第三中学
211、北京市怀柔区杨宋中学
212、北京市大兴区第七中学
213、河北省固安县牛驼镇中学
214、河北省承德市第十二中学
215、北京市牛栏山第一中学分校
216、北京市力迈中学
217、北京市平谷中学分校
218、河北省博野县博野镇中学
219、河北省博野县博野镇第二中学
220、河北省保定市雄县督岗中学
221、河北省保定市定州曙光初级中学
222、北京市平谷区金海湖第一中学
223、北京市大兴区安定中学
224、河北省涿州市刁窝中学
225、北京市第六十六中学
226、河北省易县塘湖初级中学
227、河北省易县塘湖高级中学
228、北京市延庆县第一中学
229、河北省安新新星中学
230、河北省安新红日中学
231、河北省雄县雄州镇第一中学
232、河北省三河市第一中学
233、河北省三河市职教中心
234、河北省徐水大午中学
235、天津市红光中学
236、天津市开发区第一中学
237、天津市第一百中学
238、天津市枫林路中学
239、天津市南开中学（初中部）
240、天津市第三十一中学
241、天津市兴南中学（天津市第二南开中学初中部）
242、天津市津华中学
243、天津市塘沽区滨海中学



老郑简介

郑山林

- 著名青年学者型演讲家、学习方法研究专家。
- 中国中学生励志教育和感恩教育的第一实践者。
- 毕业于中国最高学府清华大学，曾被誉为“理科王”，中学和大学期间所获各类奖学金 21 项。
- 自 2000 年至今，已举办个人各类专题演讲累计近 450 场，足迹遍及 17 个省。仅 2004 年 11 月至 2005 年 6 月，举办的“中学生有效学习、快乐成长”专题报告会，就高达 312 场，这在中国演讲史上也是罕见的。
- 曾经担任过的社会职务：清华大学电视台新闻部主任、清华大学继续教育学院团委书记、清华大学红十字会组织部长、清华大学学校刊物《扬帆》主编、中国柳倩艺术研究院院长、中国房地产品牌杂志《安家》的策划及栏目主编、北京东方财富经济研究中心主任、北京兴华翰林国际教育研究院院长。
- 有人评价他的演讲说：
有时如桂林漓江的水，温存柔和，风情万种；
有时如黄果树大瀑布，奔腾咆哮，势不可挡；
有时如西湖龙井，甘醇幽香，令人回味无穷；
有时如贵州茅台，浓烈辛辣，让人豪情万丈。
有时令人捧腹大笑，诠释学习方法诙谐幽默，通俗易懂。茅塞顿开；
有时让人泪流满面，演绎老师父母入木三分，扣人心弦，感人肺腑。

.....

中学生“有效学习、快乐成长”励志演讲会

主席演讲：郑山林先生

时 间：1 个小时

对 象：中学生

主 题：

• 成功学习：

- (1) 如何培养积极的学习信念、学习态度和学习习惯？
- (2) 如何利用“学习计划”有效提高学习成绩？
- (3) 如何达成“主动、快乐、有效”的学习目标？

• 励志教育：

- (1) “学习与成长”的激励训练。
- (2) “学习与成长”的心理健康训练。
- (3) “学习与成长”的烦恼化解（如何处理与父母、老师、同学、朋友的关系；如何正确对待上网和谈恋爱的问题）。

• 学习方法：

- (1) 良好学习方法的必要和重要性。
- (2) 如何找到适合自己的学习方法。
- (2) 如何实现适合自己的学习方法。

• 其他：

- (1) 清华、北大的故事。
- (2) 如何应对中高考？
- (3) 如何设计自己的中学生活？

演讲预约热线：010-82620606 13911704970 13581835352



活到现在

(代序)

我叫老郑（其实不老，都是大学同学给叫的，习惯了），也就是这本书的主编，不管你是怎么样得到这本书的，是自己买的，还是别人送的，还是借着看的，我希望你能先了解一下一个十年前和你们一样，在寒窗下苦读的“可怜”之人。

我砍过柴，也放过牛；

我爬过树，也捉过鸟；

我带领村里的小伙伴把一亩地里的油菜花通通砍掉，也拿杀虫用的喷雾器的铁杆造过“枪”，把同村的王迎春，打的满头是包；

我考过满分，全班及格的才六个人，也挂过红灯，全班不及格的才三个人；

我曾被誉为“理科王”，数理化无坚不摧，也曾被封为“文科盲”，史地政看了就忘；

我老家的一面墙上贴满了我的各类奖状，可在这背后，我饱尝了多少个夜晚于孤灯残光下，就着咸菜馒头苦读的艰辛；

我也接受过无数多次的鲜花和掌声，可又有谁知道，那种饱尝着在大压力、大孤独、大屈辱下矢志不渝、不断奋（愤）起的辛酸；

我曾创下中国演讲史上连续演讲数百场的奇迹，而那，又是伴随着多少口水、汗水和泪水的朝朝暮暮；

我也曾不被亲朋好友理解过，而那种在不被理解之下，仍然“固执己见”、永不回头走自己的路，这其中，又有多少的无奈、无助与凄凉；

我很喜欢的而句话是：论成败，人生豪迈，大不了从头再来；从绝望中寻找希望，人生终将辉煌！

我在秋季丰收了，那是因为我在春季里就播下了希望的种子，在烈日炎炎的夏季辛勤地耕耘着，所以当雪花飘飞的冬季到来时，我可以问心无愧地说，活到现在，我没白过！

最后我想告诉我的读者的是，鲁迅说，别人在跳舞的时候，他在看书，而我是，别人在梦游的时候，我仍在伏案，因为我相信，花季不搏待何时，白发苍苍吗？

先别急于看文章，请先阅读完《自我宣言》一文，再看不迟。

自我宣言

我_____（请写上你的名字）不是随意来到这个世界的，我的出生就是一个奇迹，我要竭尽全力成为群峰之颠；

我的生命只有一次，我焉能寄希望于来生？所以我要让生命中的每一分钟都有价值；

同样是人，

别人成功，我为什么不能？

别人富有，我为什么不能？

上帝从不偏心，我们都有健全的四肢和大脑，

我为什么不可以过我想过的生活？

我为什么不可以拥有一幢豪华别墅？

我为什么不可以拥有一辆名牌轿车？

我为什么不可以到世界各国去旅游？

我为什么不可以从事我最喜欢的工作？

我为什么不可以拥有积极的人生观，使生命更富有朝气？

我为什么不可以帮助那些贫穷落后的人们，摆脱贫穷和落后，使他们过上幸福的生活呢？

我为什么不可以？我可以！我当然可以！

那么，我就要从今天开始，不！是从现在就开始，选择和确定我的奋斗目标，并立即付诸行动，清华的校风说的好：行胜于言！只要我持之以恒、永不言败，不管风吹浪打，胜似闲庭信步，一步一个脚印地向着目标前进，只要方向是对的，路远一点，怕个啥？！总有一天，我定能到达预示着胜利和光辉灿烂的目的地。

请再次庄重的写下你的名字；

时间：



目 录

第一章 激情燃烧的岁月	1
承载理想的岁月	2
方法不是问题,态度决定一切	11
论成败,人生豪迈,大不了从头再来	17
美好人生又四年	22
那一段永不释怀的日子	40
青春轨迹	48
四季清华	60
天道酬勤	67
为了心中的那份执著	93
我的成长	116

战斗依旧	131
追赶那个逝去的梦	151
那段痛并快乐着的日子	155
第二章 学海有涯法作舟	163
适合自己的方法才是最好的	164
万能公式之成功新解	175
学贵有法 法无定法	188
学习是一项系统工程	197
学习要注“三”重“四”	213
学习有八环 一环套一环	226
战略性学习法	234
中学生各科学学习的一般规律	239
第三章 小故事中大道理	247
50 个励志小故事	248

