

每个中学生都应该读的书

# 学习改变命运



关于学习和人生的全国巡回演讲录

李晓鹏 著

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# 学习改变命运

李晓鹏 著

新世界出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学习改变命运/李晓鹏著. —北京: 新世界出版社,  
2005. 9

ISBN 7-80187-889-2

I. 学… II. 李… III. ①中学生-成功心理学  
②中学生-学习方法 IV. ①B848.4②G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 109725 号

---

## 学习改变命运

策划: 庞海丽 陈菁霞

作者: 李晓鹏

责任编辑: 慧钰子寒

封面设计: 大象工作室

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: [nwpcn@public.bta.net.cn](mailto:nwpcn@public.bta.net.cn)

版权部: +86 10 6899 6306 [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 北方工业大学印刷厂 经销: 新华书店

开本: 720 × 970 1/16 字数: 249 千字 印张: 15.75

印数: 1 ~ 10000 册

版次: 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80187-889-2/G·443

定价: 25.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换



#### 作者简介：

李晓鹏，重庆江津人，高中就读于重庆江津中学，2000年以总成绩江津市第一、文科成绩重庆市第一的成绩考入中国人民大学法学院。在校期间，曾任中国人民大学法学院学术部长、辩论队长、院刊主编，曾任北京中经通投资咨询公司兼职项目主管，并于2005年出版个人历史专著《最高命运：获取最高权力的瞬间》。现为中国人民大学经济学研究生。

从2001年开始，多次到全国各地做学习方法与心态调整的专题报告，历经河南郑州、许昌、新密、洛阳，安徽蚌埠、滁州、合肥，湖北武汉、黄冈、襄樊，湖南长沙、株洲、岳阳、衡阳，浙江龙港、乐清、嵊州、绍兴，江苏徐州、苏州、扬州、淮安、南京，吉林、重庆、大连等数十个地区，上百场报告，听众数十万，深受广大学生、家长和老师的欢迎，社会反响强烈。

他所倡导的：“抓住每一分钟学习不如抓住学习的每一分钟”；“成绩是个人素质的体现”；“学习是个人最重要的能力”等观念引起了无数人的共鸣，无数人因他而受益。



“学习改变命运”演讲现场：无数人受益终生。

## 来自各界的推荐

有幸与晓鹏兄在湖北黄冈等地同做中学学习心得体会讲座。此兄生性豁达乐观,演讲风格集幽默诙谐、微言大义于一体,为人行文亦自成一派。讲到精彩处,令小妹不禁欣然提笔而记,久久回味把握,每每大受启发,岂不快哉!

——浙江省 02 年高考文科第一名 北京大学  
光华管理学院金融实验班大三 朱萝伊

曾经亲眼目睹了晓鹏遭遇他生活中的一次重大挫折,但他最后挺了过来,他在其中表现出来的毅力、勇气和乐观的精神令人佩服。他讲的东西很实在,都是大家在日常的学习生活和考试中用得着的东西。

——广西省 99 年高考理科第一名 清华大学生物工程系 莫丽娟  
现为美国加州理工大学生物学研究生 年奖学金 6.4 万美金

我跟李晓鹏一起做过几次演讲,他的演讲生动风趣,非常受欢迎。这本书倾注了晓鹏的心血,汇集着他这几年学习生活特别是备考中的经验和感悟,相信对参加高考的人有很大帮助。

——辽宁省 01 年高考理科第一名  
清华大学物理系 李海龙

有幸与晓鹏一同在湖南各地演讲。他的演讲风趣而幽默,激情而不滥情,他用自己真实的故事去感动听众,用真挚的感情去引领听众,让大家的心随着他的讲话而起伏,时而展眉欢笑,时而皱眉思索,直到情不自禁的鼓掌,才发现他已经在向大家微笑致谢。

——第 32 届国际奥林匹克化学竞赛金牌得主  
北京大学化学系 陈政

## 来自各界的推荐

我和晓鹏是在武汉的一次大型学习经验报告会上认识的,后来又合作过好几次,现在已经是熟识的好朋友了。投身中学教育事业的人很多,拥有满腔热情的也不少,这些人中间不乏教育经验丰富的师长,但是我想,在这样一个舞台上,像晓鹏这样,以一个成功的过来人的角度所演绎的角色,是他们都无法替代的。他讲的东西会对师弟师妹们有很大帮助的。

——湖北省 02 年高考文科第一名 北京大学元培实验班 宋筱钦

我相信,凡是听过晓鹏演讲的人都会跟我有同样的想法:希望有更多的学生能够知道他所讲的东西。

——天津市 99 年高考理科第一名 北京大学  
新闻传播学院硕士研究生 张颖

听了李老师的演讲,犹如久行于沙漠的人找到了一泓清泉,让我找到了以往的自信,觉得前途一片光明。他的学习方法很科学也很有效,令我受益匪浅。

——湖南衡阳一中高一 0406 班 易金花

听到你的演讲,我受益良多。有时一次砸了的小考会使我在一段时间很郁闷,甚至怀疑自己的实力。但现在不会了,因为,你告诉了我,我是最棒的!

——衡阳县一中高一 0415 班 邹向前

听了李老师的演讲,真的是收益匪浅,我还把许多要点写下贴在了桌前。在中考前的最后冲刺阶段,我吸取他的经验,高效率的学习,也使我在中考中取得了好成绩。

——安徽滁州市实验中学初三 2 班 陆于璇

这是一本催人奋进的书,展示了作者踏实的作风和出众的才华,它不仅在传授学习方法,更是在励志,在树人,可谓“治标又治本”。无论学生、家长还是一线教师都可以从本书中获益。所有希望用学习来改变自己命运的人都应该阅读本书。

——黄冈中学化学奥赛教练 湖北省高级教师 熊全告



## 今天含泪播种,明日欢呼收获

今天,对高考的批判似乎已经成为一种时尚,但我却始终对它保持着一种崇高的敬意。

2000年的九月,我乘上了奔赴北京的火车,开始了全新的人生之路。在火车上,我默默的想,在中国这个960万平方公里,拥有十亿人口的国家,是什么东西给了我——一个来自大西南偏远小镇的孩子——到这个国家最大的城市、它的首都发展的机会呢?也就是高考啊。我呆呆的坐在窗口旁,无数的山山水水在窗口中飞驰而过,从南方的苍翠到北国的荒凉,襄樊、洛阳、郑州、石家庄……都已被抛在身后,而我的记忆,也都像这窗外的风景一样,在脑海中一幕幕飞驰而过——中学的六年,自我觉得过的非常郁闷、也很辛苦,但如今想起来,付出终于有了回报,六年的努力是值得的。

我来自一个小乡村,家庭情况很一般,从乡村小学到镇里的初中,从镇里的初中到县城的高中,再到祖国的首都读大学,一步一步走过来,没有什么可以依靠的,所能依靠的只是自己的辛勤、努力和汗水。我读中学的时候,常常有身边的同学问我:“我看见你成天该打球的时候打球,看课外书的时候看课外书,玩的时候跟我们一起玩,却总是考的比我好?”言下之意,我



似乎就是天生聪明，没办法，只能考那么好，而他们则无论如何没有办法学好了。

对于这个问题，我的答案是，他们只看到我跟他们一起玩，却没有看到我没跟他们一起的时候做了些什么。我在没有玩的时候，怎样安排自己的学习时间，在遇到考试不理想等挫折时怎样自己鼓励自己，用什么样的方法学习，即使是在跟大家一样坐在教室里埋头做题的时候，我的想法也会与众不同。我所以能比别人学的更好，不在于玩的时候跟大家有什么区别，而在于学的时候有自己的独到之处。

举个例子，我在做数学题的时候，总有一个习惯，每当碰到我做不出来的题的时候，我就对自己说：“这么难的题目，连我都做不出来，别人自然更做不出来，不用害怕。”遇到难题花了很多时间才做出来的时候，就对自己说：“这么难的题目，居然被我做出来了，这么巧妙的方法别人肯定想不到，嗯，这下又比别人多拿了十多分。”遇到很简单的题目，很快做出来了，我就想：“哎呀，这么简单，看来这次考试我是非考高分不可了。”总之，每做一道题，我就这样从各个方面鼓舞自己，这样，一张卷子做下来，不论难易，我都自我感觉非常良好，越做越高兴。而有的人则正好相反，碰到容易的题目，他做完了，老想着：“这么简单，别人一定比我做的更快，我说不定落后了。”碰到难的题目，就满头大汗，觉得这下完了，别人肯定都会做，唯独自己不会，而且紧张得连后面得题目也做不下去了。

再比如，同样是看书，很多同学就是像完成任务一样一遍一遍的看了，多看一遍少看一遍似乎没有什么差别。而我看书则每一遍都会有不同的侧重，预习的时候重在全面了解，学习的时候重在把握重点难点，复习的时候重在运用和记忆，虽然看得遍数可能比别人少，但得到的东西却比别人多。经常有人惊讶的问我：“你怎么知道那么多东西，哪里来的时间看那么多书。”其实我看书的时间并不比别人多多少，甚至说，我看的书

也并不比别人多多少，只是由于方法得当，看的东西很多都能记得牢、用得上，如此而已。对此，我在书中有非常详细的介绍。

这些差别，看起来很微不足道，但如果你能在这些小问题上不断改进，日积月累，取得的进步将是十分惊人的。进入大学以后不久，就有人请我去给中学的孩子们讲讲自己六年学习的心得体会，我很爽快的答应了。由于演讲的效果不错，就不断的有人邀请我去做报告。从此，我就一直在全国各地巡回演讲，讲高考、讲学习，也讲一些人生奋斗的道理。五年过去了，从小心谨慎的拿着讲稿读，到现在面对数千人的场面侃侃而谈，五年的演讲经历令我获益匪浅。并最终将五年的演讲成果加以总结，写成了本书。

我想，我写这本书，无非是想告诉大家：

我们不应该将“应试教育”和“素质教育”对立起来，在很大程度上，“应试教育”和“素质教育”是一致的。成绩是个人素质的体现。学习能力本身就是最重要的素质。

在我看来，学习不仅是读书、听课、做题那么简单，它是一种能力、一种素质，它需要正确的方法，需要良好的心态。也许考 150 分确实需要天才，但只要掌握了正确的学习方法、用心锻炼学习需要的各种素质、具备良好的学习心态，不仅可以迅速提高学习成绩、取得高考成功，而且这些素质、方法和心态将会成为你一生的财富，助你不断取得成功。


人生获得成功的路径有很多，每个人获得的成功的层次也有很大差别，但成功人士身上所具有的优秀品格则往往是相通的。一个学习上的成功者，和一个成功的政治家、一个成功的企业家、一个成功的文学家相比，层次相差很大，但作为成功者，他们身上都必然有许多相同的品格，比如做事专心致志、善于安排时间、高度的自制力和自信心等等。反过来说，一个具有了这些优良品格的人，不论他去从政、经商还是写作，还是参加高考，都一定会成功。而没有这些优良品格的人，无论是去从政、

经商还是写作，还是去参加高考，都必然不会成功。

所以，学习成功，是人生成功的第一步。学会学习，就是在学会成功。写这本书，我是在与大家分享我对学习、对高考、对人生的感悟，也是在激励我自己——我跟大家一样，都还是年轻人，前面的路都还很漫长，希望我们能成为朋友，互相交流，一起为了人生的成功而共同奋斗。


在本书付梓之际，我需要特别感谢几年来到现场听我演讲的十多万学生、家长、老师，是你们的热情给了我不断讲下去并最终写成本书的动力；感谢多年来曾和我一起演讲的北大、清华、人大的优秀学子，他们的演讲内容给了我许多深刻的启迪；感谢北京龙门书局、中国人民大学法学院学生会、北京大学研究生会的朋友，北京大学中文系的董熠晶同学，我的师兄邱鹏，以及各地教育部门、教育培训机构、学校、报社、书店的领导，他们为我提供了大量演讲的机会；感谢新世界出版和陈子寒先生，在他们的帮助下，本书才得以顺利出版。


我坚信：今天含泪播种，明天欢呼收获！



# 目 录

前 言 .....	1
<b>第 1 章 动力篇：学习改变命运 .....</b>	<b>1</b>
激励你的六个故事 / 3	
考试能力是一个现代人生存的基本素质 / 29	
考试成绩是一个人综合素质的体现 / 35	
<b>第 2 章 成功篇：学习需要的七种综合素质 .....</b>	<b>51</b>
要有明确的目标 / 53	
立即行动 / 68	
专心致志 / 82	
合理安排时间 / 101	
正确处理人际关系 / 119	
对学习充满热情 / 136	
坚持不懈 / 152	





目  
录

**第3章 方法篇：学习方法的“八字箴言”** ..... 165

读书 / 167

整理 / 185

做题 / 193

背题 / 197

**第4章 心态篇：在学习中发现快乐** ..... 205

拿破仑·希尔的PMA黄金定律 / 207

进行积极的心理暗示 / 213


对自己充满信心 / 219

让自己乐观起来 / 223

宽容的心态 / 227

幸福只在呼吸间 / 231

**后 记 你每天都需要励志** ..... 238



# 第 1 章

## 动力篇：考试决定命运



路漫漫其修远兮，吾将上下而求索





## 激励你的六个故事

### 一、为了妈妈而读书——一个单亲家庭女孩的成功之路

“很多人都问我学习的动力是什么？也许他们希望从我这里得到的答案是一些崇高的理想，或者至少是个人的前途，但是，我想说，都不是。”

“我努力学习的目的其实很简单，只有一个，那就是想让我妈妈高兴。”

是什么让一个被父亲抛弃的单亲家庭的女孩子获得了如此巨大的成功呢？就是她通过自己的努力，在一次次考试——高考、托福、GRE 中取得的成功啊。高考让她有机会进入中国最好的生物系——北大生物系，然后再以此为平台，向更辉煌的人生飞跃。是高考改变了她的命运。

“我拿到签证了，九月份从香港走，不来北京了。豆豆，再见喔。”当我正在写作本书的时候，收到了一起到浙江讲课的朋友浙江 2000 年理科状元陆文的短信。这可以说是在艰苦的写作中为数不多的让我特别兴奋的事情。暑假讲课的时候，她就说她拿到了芝加哥大学的 OFFER，但去美国大使馆签证的时候没能 PASS，只拿了个 CHECK，也就是说大使馆方面还要再调查调查、考虑考虑，然后决定是否给她签证。她说当时那个签证官告诉她：“We will call you in four weeks.” 但一个多月过去了，还是没有消息，我们都很为她担心。现在，这个命运多磨、性格倔强、外表乐观而内心忧郁的女孩子，终于达成了自己的心愿，我衷心的为她感到高兴。

关于她叫我“豆豆”，这中间还有一个“典故”需要交待。我们一起在去苏州的高速公路上，闲的无聊，我就给她讲了一个笑话：



有一个记者想了解企鹅的生活习性，就到南极去采访企鹅。他问第一个企鹅：你们每天都干些什么啊？

企鹅回答说：吃饭睡觉打豆豆。

记者很纳闷，不知道“打豆豆”是什么意思，他又问第二只企鹅：你们每天都干些什么啊？

那只企鹅回答道：吃饭睡觉打豆豆。

记者更奇怪了，他一连问了99只企鹅，都说：吃饭睡觉打豆豆。

等他问第100只企鹅每天都干些什么的时候，那只企鹅说：吃饭睡觉。

记者很奇怪，问道：你为什么不打豆豆呢？

那只企鹅瞪了记者一眼，气愤地说：他妈的，我就是豆豆。

——听得她爆笑不已，笑完之后我就有了个新外号，叫“豆豆”。因为一路上除了我以外其他三人全是女生，我经常势单力薄，被她们联合起来欺负。



卢梭像

也许别人认为她努力学习是心存一些崇高的理想和高远的志向，实际上，她只是为了妈妈……

我虽然觉得“与人斗其乐无穷”，但还不至于去和女孩子争强好胜，任由她们拿我胡乱开玩笑，也懒得跟她们计较。偏偏陆文那张嘴又是出奇的八卦，走一路就损我一路，从长相身材到英语发音都成了她冷嘲热讽的对象，还不许反驳，弄得我倒也真像一只既可怜又可笑的“豆豆”。

她的性格是开朗的，甚至可以说活泼得有点过头了，有点疯疯癫癫的。很难将她和传说中温柔娇小的江浙女子对应起来。不过当她走上讲台，谈自己的人生经历的时候，就会完全变为另一个人。

“很多人都问我学习的动力是什么？也许他们希望从我这里得到