



BEIDAXUEZI 18SUIYIQIAN
ZUODE 100JIANSHI

★18岁以前——做好父母的孩子 ★18岁以前——做好老师的学生
★18岁以前——做好人生的目标 ★18岁以前——做好学习的计划

北大学子 18岁以前做的 100件事

周莹◎编著

18岁以前，除了学习我们还有很多事要做。

18岁以前，除了学习还有很多事影响我们的一生！

考上北大是中国家长和孩子的梦想，我们不得不承认，那些能考上北大的孩子的确具有其他孩子没有的能力，而这种能力是在童年时期就已经被奠定了的！

中国华侨出版社

北大学子

18 岁以前做的

100件事

周莹 / 编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大学子 18 岁以前做的 100 件事 / 周莹编. — 北京: 中国华侨出版社, 2008.12

ISBN 978-7-80222-728-6

I. 北… II. 周… III. ①中学生-学习方法-高中②高等学校-入学考试-经验 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 140116 号

●北大学子 18 岁以前做的 100 件事

著 者 / 周 莹

责任编辑 / 崔卓力

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

内文插图 / 林花山

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 20 字数 / 246 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-728-6

定 价 / 36.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

我的北大之路

人们都说，高考是千军万马过大桥，桥下尽是白骨嶙峋。听到这些的时候，其实我觉得高考更像是一次飞机的起跑，是帮助你翱翔蓝天的，只要借力飞上去，你的前面就是碧海青天。我似乎觉得我应该写点什么，应该说点什么，去纪念这段路程，不仅是对正在奔跑中的孩子和家长们的一种建议，也是对我自己记忆的一次记录，一次存档。纪念那段逝去的岁月，存档那些有价值的片段。因为它就在身后，却已让人恍如隔世，百感交集。

考北大，其实是我心中根植已久的想法，这其中我想的最多的不是我会遇到什么困难，我的智商够吗？我的分数够吗？而是我心底的一种最原始的冲动，每当我思想自由穿梭的时候，我仿佛就感觉到了未名湖畔的丝丝凉风，似乎就感受到了路旁拂面的垂柳，那庄严曼妙的大门就呈现在眼前，这就是我年少梦寐的北大！穿过古朴的西门，走进美丽的燕园，漫步在曲径通幽的秀林里，我感到了内心的久违的激动，却不敢轻易言笑，生怕惊扰了这梦中神圣的殿堂。因为我深深地知道，此时我只是虔诚的访客。是的，是该行动了。

要上北大，住进燕园！我要告诉大家，只要你怀有梦想，

你的前程就成了一次梦之旅，这其中当然有一些不为人知的心酸，但每当我称这些心酸和梦想的重量的时候，我就又会有一种成就感，因为我给自己的内心放置了一个罐子，我在积攒，积攒汗水，积攒努力，因为我知道，总有一天我要捧着满满的罐子去换取我的梦想。说了这么多，我想告诉你们什么呢？那就是，一定要早点播种你考上北大的想法和愿望，因为这种强烈的动力会在某一个时刻爆发出你自己都不敢相信的力量，还要告诉你们，要好好享受这个过程，要乐观的看待其中的苦涩与艰辛，有时候成与败之间只是一个心态问题。

拿到录取书的那一刻，我只有一种如愿的释然。考上北大，让我读懂了奋斗和圆梦的意义，是的，我很骄傲。“既然选择了远方，便只有风雨兼程”。相信我，也相信你自己。

考上北大并不代表我的人生已经成功，我清楚地知道这只是自己的梦想的一站，但走进北大的校门，起码证明了我毅力方面战胜了自己。写这本书，我极尽我的记忆，把我能想到的一些心态和方法全部奉上，其中有的不仅仅能对你考上北大有帮助，就是对你的人生也有很大帮助。

现在，我又该出发了，一如我当初在心中放置了北大的梦想，因为我的前方还在下一站。

请记住我的朋友倪亮说的这句话：18岁之前除了学习我们还有很多事情必须做，18岁之前除了学习还有很多事情影响着我们一生。

周莹

2008年12月

每个孩子都能成为北大学子

北大望得见皇城，听得见燕语，看得见知识的华光。百余年来这里成长着中国几代最优秀的学者。博大的学识，过人的才智，庄严无畏，独立思想，这一切又与北大的冷静和操守构成了一种特殊的精神魅力。这是一片自由的阵地。一代又一代的中国学者，从这里眺望世界，以坚毅的、顽强的、智慧的精神，在这片辽阔的沃土上传播文明的种子。不管是融入燕园的中关村商业洪流还是吸纳北大灵魂的湖光塔影，这一切的一切都孕育了北大古典与现代的灵气。在北大，有校园小道上行吟的诗人，有湖边弯腰拾光的垂柳，有静园草坪喧嚣的论道，有深厚内涵给予的一种骄傲。这一切的一切，让多少孩子和家长目眩神往。

从幼年到童年，从童年到青少年，从黄昏到夜晚，从夜晚到黎明，数不清的脚印带着各方的泥土，重重叠叠、密密麻麻。红色的来自理想，褐色的来自品德，蓝色的来自忧郁。人生是流动的浮土，北大是前方的月台，她延展在你人生最精彩的交接点。

北大是终点又是起点，北大是月台又是下一站。

然而北大给人印象最深的并不是那一纸文凭，而是沉甸甸



的北大精神与教育理念，北大校园风格多元化，重视个性的发展，允许不同声音的存在。北大不是一台批量制造的流水线，她培养出来的人仿佛带着一种天生的自我。对于正在成长中的你来说，未来的人生充满着不确定和希望，如何给你以坚定和梦想的翅膀，从很大程度上说，取决于你的父母，如何给你内燃的动力与技巧，取决于你自己。为满足广大父母们的教育需求，我编写了这部《北大学子 18 岁以前做了些什么》。

这本书并不是一本速成书，也不是电影里所说的武功秘籍，它是伴你前进亦步亦趋的精华，是你前行的指导地图，它展示了一些启发，一些技巧，一些感悟。其中的故事和文字所要表达的思想绝大部分是受北大教育理念的影响，可以说是一本成长必看的读物，如果这本书能在你心中播下这一百颗美好种子，那么你必将收获丰盈的人生。

童年时期

别让自己输在起跑线上

从来没有一个年龄段能汇集如此多的可能性，从来没有一个时间点能收拢人生如此多的美好，这就是童年。

童年是一本快乐的诗集，是一曲慢板的小调，是一去不返的童真。在这时，每个人的童年是最纯白的色调，不染纤尘、不加点墨，需要你和父母用心书写。此时是父母教育你最柔软的切入点，抓住这一黄金阶段对你进行良好的教育就能释出你非凡的智能，你能否成为一个智力超常的人，能否走向北大学府神圣的殿堂，迈好这一步极其重要。

- 第1件事 在童年时期开发自己的潜能 / 003
- 第2件事 趁早挖掘你智力的宝藏 / 006
- 第3件事 早期的潜能开发能成就你卓越的未来 / 009
- 第4件事 帮助你尽早确立北大目标 / 012
- 第5件事 兴趣也能成就你的未来 / 015
- 第6件事 让父母培养你从小看书的习惯 / 017
- 第7件事 培养你的求知欲 / 021
- 第8件事 让父母满足你喋喋不休的提问 / 024
- 第9件事 不要让你的好奇心被抹杀 / 026
- 第10件事 开动你的大脑，学会思考 / 028

北大学子

18岁以前做的

100
件事

- 第 11 件事 通过语言学习，开发你的思维力 / 031
- 第 12 件事 好的习惯对你很重要 / 034
- 第 13 件事 你不能没有游戏 / 038
- 第 14 件事 让父母为你的想象插上翅膀 / 041
- 第 15 件事 让父母激活你的创造力 / 044
- 第 16 件事 不要让权威束缚住你的思想 / 047
- 第 17 件事 挖掘你身上的艺术天赋 / 050
- 第 18 件事 不要忽视培养你的观察能力 / 053
- 第 19 件事 记忆力是你智慧的源泉 / 056
- 第 20 件事 从小就要胸怀梦想 / 059
- 第 21 件事 从小就要心灵手巧 / 062

少年时期

自古英雄出少年

假如此时生命中还有什么事是让你竭尽所能的话，那么，就是长大。少年是此头，成长是彼头。

少年时期是你用心用力不曾忘记的片段，是从纯真幻化成疑问的临界点，这个时候，你生活中有太多的问号，就像难懂的几何，其实只是线条之间的碰撞和连接；就像时间，看似百感交集，却只是在有恃无恐地行走，是的，这就是少年。

你的身体载着思想一起慢慢地成熟，你既有发现的惊奇，也有裂变的疼痛，你的自我意识开始慢慢复苏，生活周围长出好多面镜子，你努力寻找本真。

这个时期就是你从童年期向青年期发展的过渡期，是儿童心理发展的一个很重要的转型期。它的特征是，半幼稚和半成熟、独立性和依赖性、冲动性和自觉性交错发展着。

少年期是一个人的个性形成的关键时期。这时的教育就像一个杠杆，你只要稍加用心，费很少的气力，就能跷起你的整个人生。

- 第 22 件事 忙并快乐着 / 067
- 第 23 件事 能力是你的天空，特长是你的星星 / 070
- 第 24 件事 没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 / 073
- 第 25 件事 你不能总是一个人战斗 / 076
- 第 26 件事 守住年少的心事，存档美好的回忆 / 079

- 第 27 件事 水要置换，人要交际 / 082
- 第 28 件事 凡事要竭尽全力 / 085
- 第 29 件事 计划是地图，前进不迷路 / 088
- 第 30 件事 勤能补拙是良训，一分辛苦一分才 / 091
- 第 31 件事 严格的土壤培养出来的松树最挺拔 / 094
- 第 32 件事 磨蹭的是时间，落下的是人生 / 096
- 第 33 件事 有一把自律的戒尺 / 100
- 第 34 件事 和老师做朋友 / 103
- 第 35 件事 没有天生的自信，只有不断培养的信心 / 106
- 第 36 件事 卓尔不群，出类拔萃 / 109
- 第 37 件事 诚信是你最重要的行囊 / 112
- 第 38 件事 放弃是另一种得到，稍息是另一种思考 / 115
- 第 39 件事 发现语言之美，探索文学之路 / 118
- 第 40 件事 穿合脚的运动鞋，选合适的参考书 / 122
- 第 41 件事 见字如面，字是名片 / 125
- 第 42 件事 百善孝为先，人生不遗憾 / 128
- 第 43 件事 从小重视自己的身体素质 / 132
- 第 44 件事 珍惜生命，保护自己 / 135
- 第 45 件事 吃好早餐，均衡营养 / 138
- 第 46 件事 爱上大自然，寄情于山水 / 141
- 第 47 件事 交流中的至宝——倾听 / 144
- 第 48 件事 找到情绪的出口——倾诉 / 147
- 第 49 件事 爱上音乐，为你的心灵加油 / 150

- 第 50 件事 给思想开一片空地，给心灵留一本日记 / 153
- 第 51 件事 让你的少年堆满笑容 / 156
- 第 52 件事 爱上一种体育运动 / 159
- 第 53 件事 别把热爱祖国当成一句口号 / 161
- 第 54 件事 打好你零花钱的小算盘 / 163
- 第 55 件事 家庭作业大练兵 / 167
- 第 56 件事 行动是身体，道德是灵魂 / 170
- 第 57 件事 让你的爱心“掷地有声” / 173

青少年时期：

坚持到最后才能笑到最后

青少年时期的你，已有了一个独立封闭的空间，那么，请你在这时为自己开一扇闪烁的窗口，以相对独立的姿态来面对窗外的群体生活，永远别忘记给自己留出一方天宇用来交流。把路程中的繁杂和忧虑通通精简，有时不断精简的过程也许就是不断认清自己的过程。成长是如歌的旋律，是自我超越的进行曲，这其中需要的是忍耐和勇气。谁都有成长，谁都有过疼痛与欢笑，倘若不能触及青春成长的甜美与苦涩，纵使哭笑一生，也只能浮沉于世。

让我们的思想伴着清朗的兰花草，思忖着再别康桥，行走在未名湖畔，最大限度地接近北大。你守护着自己的梦想，希望和坚定能够吹散笼罩在你心海的迷雾，渴求未名湖畔清丽的音律，希望在那片音律中得到充实自己的力量。所以，在青春的此时此刻，贪婪的吸收知识与美德吧，因为这些会给你的思想与人生最大的启迪。

- 第 58 件事 健康度过你的青春期 / 179
- 第 59 件事 学会和异性相处 / 182
- 第 60 件事 远离尼古丁，接近好身体 / 185
- 第 61 件事 安全度过你的叛逆期 / 188
- 第 62 件事 谦虚是做人的美德和智慧 / 191

- 第 63 件事 心态乐观，万事不愁 / 193
- 第 64 件事 节约是时尚，勤俭是美德 / 196
- 第 65 件事 对待批评，张开双臂 / 199
- 第 66 件事 给压力找一个出口 / 202
- 第 67 件事 学会拒绝，海阔天空 / 204
- 第 68 件事 虚荣心是哈哈镜 / 207
- 第 69 件事 摒弃浮躁，脚踏实地 / 210
- 第 70 件事 耐住寂寞，守住繁华 / 212
- 第 71 件事 条条大路通罗马，嫉妒却是死胡同 / 214
- 第 72 件事 筑好你的网络防火墙 / 217
- 第 73 件事 关注你的身心健康 / 220
- 第 74 件事 选择适合你的朋友 / 222
- 第 75 件事 拥有一颗感恩的心 / 225
- 第 76 件事 学习礼仪，知书明理 / 228
- 第 77 件事 朝气蓬勃是你最美的衣装 / 230
- 第 78 件事 幽默是生活的调味剂 / 233
- 第 79 件事 丰富你知识的行囊 / 236
- 第 80 件事 学会阅读，事半功倍 / 239
- 第 81 件事 如何面对你的考试成绩 / 242
- 第 82 件事 养成良好的学习习惯 / 245
- 第 83 件事 准备一本习题笔记和错题笔记 / 248
- 第 84 件事 掌握科学的学习方法 / 251
- 第 85 件事 充分准备，减少麻烦 / 253
- 第 86 件事 学会考试 / 256
- 第 87 件事 锻炼你说话的技巧 / 259

北大学子

100岁以前做的

100

件事

- 第 88 件事 攻克数学，士兵突击 / 262
- 第 89 件事 科学地面对你的文理分科 / 265
- 第 90 件事 别让英语成为你的软肋 / 268
- 第 91 件事 爱上课本，快乐学习 / 271
- 第 92 件事 培养良好的心理素质，不怕严峻残酷的高考 / 273
- 第 93 件事 面对缺陷，挑战人生 / 276
- 第 94 件事 敏锐触角，发现问题 / 279
- 第 95 件事 先做重要的事，而非紧急的事 / 282
- 第 96 件事 敢于创新，为你的成功插上翅膀 / 285
- 第 97 件事 寻找你的优质偶像 / 288
- 第 98 件事 跑龙套也要跑到最好 / 291
- 第 99 件事 认识自己，做你自己 / 294
- 第 100 件事 进入北大，是终点也是起点 / 297

结束语

.....



童年时期：别让自己输在起跑线上

从来没有一个年龄段能汇集如此多的可能性，从来没有一个时间点能收拢人生如此多的美好，这就是童年。

童年是一本快乐的诗集，是一曲慢板的小调，是一去不返的童真。在这时，每个人的童年是最纯白的色调，不染纤尘、不加点墨，需要你和父母用心书写。此时是父母教育你最柔软的切入点，抓住这一黄金阶段对你进行良好的教育就能释出你非凡的智能，你能否成为一个智力超常的人，能否走向北大学府神圣的殿堂，迈好这一步极其重要。

