

一本改变千万学生命运的励志书  
一本提高学习成绩，掌握正确学习方法的引导书



# 知识改变人生

——清华、北大励志大讲堂千校巡回演讲集

任怀艺 李晔 许星遥◎著

知识决定高度 学习改变命运  
清华、北大学子与你交流学习心得，畅谈奋斗感悟



中国经济学家、语言文字学家周有光先生为本书题字  
本书得到新东方教育科技集团董事长兼总裁俞敏洪、清华大学副  
教授李锋亮、《求学》编辑黄伟莹的热心推荐  
“全国十大杰出学习青年”张立勇为本书撰写序言

# 知识改变人生

——清华、北大励志大讲堂千校巡回演讲集

任怀艺 李晔 许星遥◎著



 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

学然后知不足！

周有光

2010-12-09

2010.12.9

中国经济学家、语言文字学家周有光先生为本书题字“学然后知不足！”

## 任怀艺



清华大学工学博士研究生。“励志大讲堂”金牌讲师，首届“全国大学生自强之星”获得者，在人民大会堂受到国家领导人的亲切接见。清

华大学优秀共产党员，优秀学生干部；北京市优秀毕业生，北京市三好学生。在校期间，曾获凯风奖学金、星火励学金、建设银行奖学金、郑格如奖学金、社会实践奖学金、社会工作奖学金等多项。

现担任清华大学本科生思想政治辅导员，清华大学学生学习与发展指导中心同辈咨询师等职务。



▲作者任怀艺与中国经济学家、语言文字学家周有光先生合影



◀任怀艺在扬州



▶作者任怀艺在山西长治县一中



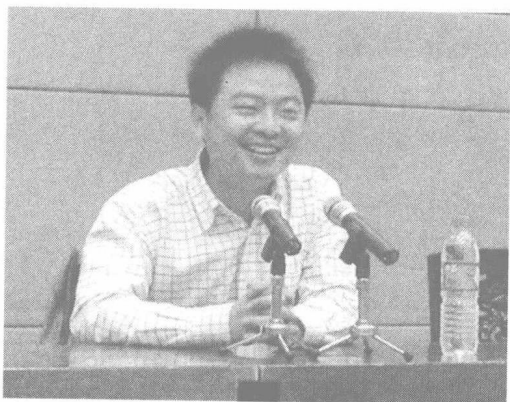
▲江西九江一中报告会后，任怀艺与一中学生亲切交谈



▲作者任怀艺在宁阳四中



▲作者任怀艺在北京国际关系学院给参加春令营学员做报告



李 晔

清华大学工学博士。“励志大讲堂”创建人之一，金牌讲师，山东省高考理科状元。在校期间，曾获得综合优秀奖学金，陈志夫奖学金，MPS奖学金多项。

曾成功策划“千校大巡讲”公益活动，赴全国各地演讲近百场，反响强烈。曾出版励志书籍《三招上清华》。



作者李晔博士毕业留影



作者李晔在美国麻省理工学院



作者李晔在美国哈佛大学



报告会后李晔在为学生签名



作者李晔在启东中学做励志演讲报告



作者李晔在徐州高级中学励志演讲现场



许星遥

清华大学外语系本科，保送至北京大学攻读硕士。“励志大讲堂”金牌讲师，曾被评  
为省优秀学生、省优秀学生干部，多次荣获全国书法大赛金奖、全国绘画大赛银奖、全国文艺汇演一等奖、省演讲比赛二等奖等，清华大学优秀学生干部，优秀共青团员。

许星遥以“招牌微笑的真诚热情、知心姐姐的亲切交流、别具一格的演讲风格”感染近万名师生，广受好评。



作者许星遥毕业于  
清华大学（现为北  
大硕士研究生）



作者许星遥在浙  
江上虞市春晖外  
国语学校演讲



作者许星遥在当涂一中做励志报告

清华大学许星遥枣阳一中励志报告会

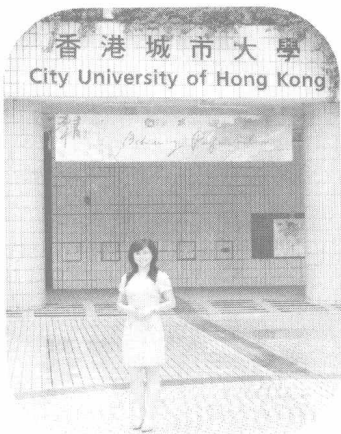


作者许星遥在湖北省枣阳市第一中学演讲现场

作者许星遥在  
香港理工大学



香港城市大學  
City University of Hong Kong



作者许星遥在香港城市大学



作者许星遥在衡水市第十三中演讲



## 致 谢

经过不懈的努力,《知识改变人生》终于与读者见面了。谨向四年来关心和支持“励志大讲堂”的社会各界朋友表示衷心的感谢。

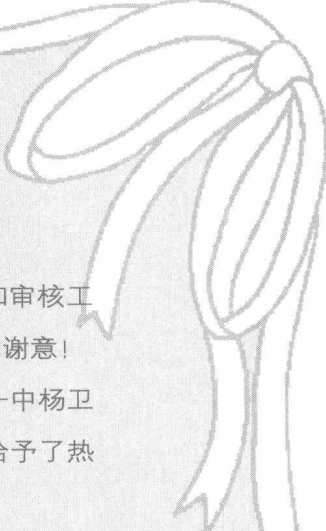
感谢中国经济学家、语言文字学家周有光先生。在本书即将出版之际,作者之一有幸拜望了周先生并得到了先生的悉心指点,周先生欣然为本书题字“学然后知不足”。在此谨向先生致以崇高的敬意!

感谢新东方教育科技集团董事长兼总裁俞敏洪先生。本书有幸得到了俞敏洪先生的关心和支持,并在百忙中为本书做热心推荐,在此表示衷心的感谢!

感谢自学成才的楷模张立勇先生。在得知此书即将出版之际,热情为本书撰写序言。张立勇先生先后被评为“全国十大杰出学习青年”、“中国十大年度新闻人物”、“中国高校十大年度新闻人物”,在此表示由衷的敬佩和感谢!

感谢北京世纪明德教育科技有限公司董事长兼总裁王勇师兄。在组织“千校巡讲”活动的过程中给予了大力赞助和支持,使众多的高校学子能够通过“励志大讲堂”这个平台致力于励志教育事业,在此向王勇师兄深深致谢。

感谢新世界出版社社长、总编辑。没有他们给予的支持,就没有此书的出版。还要感谢我们的责任编辑慧钰。她对



本书提出了许多卓有成效的建议以及做了大量的编校和审核工作，并不断给予我们支持和鼓励。在此表示我们深深的谢意！

清华大学教育研究院李锋亮副教授、重庆市梁平一中杨卫兰老师、清华大学建筑系研究生刘伦同学也都对本书给予了热心推荐，在此表示感谢！

本书撰写过程中，得到了崔立文、侯广东、高焱、杨霖、刘若旖、任慧峰、吴俊妲、施明君、任仕廷、傅慧琴、张东彬、倪昂修、熊卓越、刘月、张铭丰、张云龙、杨俊等许多朋友的无私帮助，他们把自己的学习、成长、感悟凝结成一句话，赠与本书，以希冀对广大学弟学妹有所启发和触动，在此——表示由衷的感谢！

感谢几年来听过我们讲座的全国各地的师生和家长，您的鼓励、支持和肯定支撑着“励志大讲堂”一步一个脚印向前迈进，也鼓励着我们一次次站在讲台上挥洒汗水、分享快乐、拥抱激情！

感谢我们的父母、家人，感谢他们的养育、引导和支持鼓励，没有他们就没有我们的成长。谢不完的恩情，道不完的谢意。

感谢所有帮助过我们的人，感谢所有关注过我们的人，感谢所有心系教育事业的人们！

本书作者写于清华园

2010.12



# 序：知识改变人生

（全国十大杰出学习青年 张立勇）

我与李晔博士相识于清华园，在清华期间，他利用业余时间参与组建了“励志大讲堂”，曾热情邀请我到全国多个地方讲课。后来，经李晔介绍，我认识了怀艺和星遥两位热衷青少年励志教育的清华才俊，他们都是“励志大讲堂”的金牌讲师。缘于对教育事业的热爱，我们很快成了无话不谈的好朋友，并相知相惜。

近两年，我一直奔波于全国各地，用自己的亲身经历去鼓励更多的青年人坚持学习，倡导学习改变命运，奋斗成就人生，在社会上掀起了崇尚学习的潮流。与此同时，“励志大讲堂”也在蓬勃壮大，迅速成为一个风靡全国的知名品牌，李晔、怀艺和星遥也成了无数青少年的成长导师。恰在此时，欣然惊悉他们将有佳作付梓，便极为期待，这期待源于我对他们的深入了解和极度信任，我坚信这将是全国青少年朋友们的一大幸事。

当看到本书并得知主题是“知识改变人生”时，我欣然应允为本书作序，因为我深知这六个字的分量之重，意义之巨。甚至毫不夸张地说，“知识改变人生”是我个人的成长写照……

我出生在江西一个偏僻的小山村——獭坑村，成为一名大学生一直是我最大的梦想，然而家庭的贫穷使我的大学梦可望而不可及。为了减轻家庭的负担，我在高二便主动离开了学校，带上所有用过的高中课本，又借来高三的课本，坐上南下的火车到了广州，成为了千万农民工中的一员。因为没有文凭、没有技术，我找工作时处处碰壁。在广州的三年多时间，我做的都是诸如建筑工地最苦最累的活，其中心酸只能独自体味。

95年10月的某天，我所在的厂里来了一批外国客人，一位身穿蓝西



装的翻译同他们谈笑风生。此情此景，突然让站在边上穿着脏兮兮工作服的我心头一阵澎湃。我原本就喜欢英语，在打工的岁月里，和这位“老朋友”已经越来越陌生。当天晚上回到宿舍，我迫不及待地 from 蒙尘的行李中翻出高中英语课本，久久不能入睡……那天晚上，我突然萌生了一个想法：离开广州，到文化氛围最浓的北京打工，学习英语。在一位叔叔的帮助下，几经波折，我来到清华大学食堂当了厨师。随我去北京的，就是那一套高中课本。

在清华大学，我拼命学习英语，成了清华大学英语角的常客。每周三晚上一下班，我就迫不及待的骑上自行车，赶往英语角。经过半年多的练习，我已经能听懂别人的谈话，也能准确地表达自己的意思。我开始对自己有了信心，鼓足勇气走遍了清华周围所有高校的英语角。有时候，晚上顶着寒风赶往人大英语角，在结冰的路上不知摔过多少跤，但我依然坚持了下来。为了系统地学习英语，我几年来从没买过一件衣服，把别人扔掉的两双破拖鞋拼成一双新拖鞋，省下的钱全部用来买二手英语书、二手录音机和二手磁带。我曾拾过别人丢在垃圾堆的英语书、报刊和杂志，只要一下班便掏出英语书拼命地学习。

为了寻找一个安静的读书环境，清华大学操场旁的路灯下曾留下我看书的身影，其间不知道被篮球砸过多少次。回到宿舍，同事们都已经睡了，可我看书的“瘾”还是很大，又不忍心开灯影响别人休息，便开始与宿舍的同事们“谈判”：只要能把关灯时间往后延长四十分钟，我愿意承包宿舍的扫地、倒垃圾、擦玻璃等所有杂活。因为这样我又能多看四十分钟的书，同事们被我的学习热情所感动，无条件的接受了我的要求。但是，光靠下班后的时间学习，对我来说也是不够的，只能争取其他时间。上班的路上，我戴着耳机听英语新闻。吃饭时间共计15分钟，我用7分钟吃完饭，用剩下的8分钟躲在食堂的碗柜后面背英语课文。在一起吃饭的同事们笑话我“神经不正常”，但我毫不在意。我甚至把自己卖饭的窗口变成了学习英语的练习场，我利用卖饭时间用英语与同学们交流，不仅锻炼自己的胆量，同时还可以从清华学生们身上学到好多的英语知识，并提高了自己的英语





水平——当然，我也教会了不少清华同学诸多中国菜的英文说法。后来许多即使不买饭的学生也要到我的窗口跟我说上一句英语，同学们不由自主地把我所在的窗口取了个名字叫“英语窗口”。

我的努力很快有了回报。1997年，我加入了清华大学英语协会。1999年，我顺利通过了国家大学英语四级考试。紧接着，英语六级考试、托福考试也被我斩于马下。我还到北京大学学习对外经济与国际贸易专业，并获得了本科文凭。学习不仅增长了我的知识，增强了我的工作能力和生活能力，同时更让我额外地获得了不少荣誉，2004年，我被《人民日报》评为“中国十大年度新闻人物”，并先后获得“中国十大杰出学习青年”、“中国榜样人物”、“中国高校十大年度新闻人物”、“中国餐饮业十大年度新闻人物”、“感动江西十大年度人物”、“清华大学先进工作者”，等等。此外，我先后接受五百多家国内外主流媒体的采访，受到国家领导人的亲切接见。我想这些都是努力学习给我带来的“副产品”，并时刻在鞭策我更加努力去学习，为国家、为社会多做贡献。

如今的我，生活好了很多，更高兴的是，我通过自己的刻苦学习，提升了能力，从而让父母生活得比以前更幸福、更自豪！结束在北京奥组委的工作后，我成立了自己的工作室，开始关注中国青少年的成长，并到全国各地为青少年学生们做讲座……可以说，没有昨天的学习，就没有今天的我。我深信：学习改变命运，知识改变人生。

翻开本书，其中太多的故事和话语引起了我的共鸣，书中蕴含了很多“如何学习”、“为何学习”的深刻道理。我虽然没有经历高考，但书中介绍的众多学习方法依然让我受用并心有戚戚。因此，我诚恳地向全国青少年朋友和广大老师、家长推荐此书，从第一页到最后一页，每页都会让你受益匪浅，一定会给迷茫的你送去希望，指明方向。



# 目 录

## CONTENTS



### 上篇 心灵鸡汤——我们的奋斗历程

第一章 家庭篇：家庭环境不容忽视 .....	(3)
民主的家庭 .....	(3)
积极健康的家庭教育 .....	(6)
第二章 目标篇：有梦想才有希望 .....	(12)
梦想的钥匙 .....	(12)
别忘了为什么出发 .....	(15)
仰望星空与脚踏实地 .....	(17)
第三章 奋斗篇：寻找天才的足迹 .....	(22)
天道酬勤 .....	(23)
哈佛大学图书馆墙上的训言 .....	(28)
学会鼓励自己 .....	(34)
第 51 次坚持 .....	(37)
谦虚而不自满 .....	(40)
甩掉“约拿情结” .....	(45)
第四章 挫折篇：自我超越的心路磨练 .....	(48)
退步原来是向前 .....	(49)



玻璃钢制成的水杯 .....	(53)
乐在孤独中 .....	(56)
谨防诱惑 .....	(59)
考试如同挖地雷 .....	(62)
<b>第五章 信念篇：成功源自内心 .....</b>	<b>(65)</b>
桃花面的启发 .....	(65)
用信念撑起高考 .....	(70)
为自己画一片树叶 .....	(75)
“守株待兔”算不算信念 .....	(77)

## 中篇 传经送宝——我们的锦囊妙计

<b>第六章 认认真真重细节 .....</b>	<b>(83)</b>
细节决定效率 .....	(83)
总是似“懂”非“懂” .....	(86)
奇怪现象：估分总比得分高 .....	(92)
火眼金睛与脚踏实地 .....	(94)
来自校长的特殊奖励 .....	(97)
<b>第七章 分分秒秒抢时间 .....</b>	<b>(101)</b>
我们每天都需要处理一笔巨款 .....	(101)
起跑线上歇还是不歇？ .....	(102)
你会管理自己吗？ .....	(104)
小窍门赢得大时间 .....	(108)
疲劳战术要不得 .....	(113)
六点优先工作制 .....	(115)
麦肯锡 30 秒电梯理论 .....	(117)







莫法特休息法 .....	(118)
第八章 扎扎实实讲效率 .....	(120)
专注忘我是基石 .....	(120)
做好学习计划 .....	(122)
认清自己 .....	(125)
学习三部曲 .....	(127)
失眠无罪 .....	(131)
休息时怡然自得 .....	(132)
文与理：宽度与厚度 .....	(133)
第九章 方方面面谈做题 .....	(136)
题要选着做 .....	(136)
不要提前看答案 .....	(137)
敢于做难题 .....	(139)
善于做简单题 .....	(140)
妙用多种解题方法 .....	(141)
错题是宝 .....	(143)
做考试的完美主义者 .....	(144)
第十章 丝丝缕缕话各科 .....	(152)
语文：基础知识要扎实 .....	(152)
数学：思维方法很重要 .....	(156)
英语：语感与基础并行 .....	(157)
物理：深刻理解各种定律 .....	(160)
化学：文理兼修的科目 .....	(162)
生物：谨记“返璞归真” .....	(166)
政治：理论要联系实际 .....	(167)
历史：功夫在平时 .....	(168)
地理：地图学习法 .....	(170)

