

青春，不只是一个年纪，
而是一种状态。
成熟不会一蹴而就，
必定会走过一段艰辛的旅程。

BE SERIOUS
AND
YOU WILL WIN

一认真 你就赢了

北大才女的成长悄悄话

李若辰 著



北大才女李若辰成长记录 一本书教你从中等生炼成优等生

31条贴心中学生活建议，陪你成功度过人生关键期

做认真的人 走成功的路

著名教育专家、作家 尹建莉 真诚推荐



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China

李若辰
著

一认真
你就赢了

YI RENZHEN NI JIU YING LE



捷力出版社
Publishing House

北京水木双清文化传播有限责任公司（全球全版权运营专家）经本书
著作权人李若辰小姐独家授权全权处理与本书版权相关的所有事宜。更多
合作，敬请联系：qiu@gwrep.com

图书在版编目（CIP）数据

一认真你就赢了 / 李若辰著. — 南宁：接力出版社，2014.11
ISBN 978-7-5448-3644-9

I. ①一… II. ①李… III. ①成功心理 - 青少年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第208543号

责任编辑：胡金环 袁怡黄 特约编辑：朱 笛 美术编辑：卜翠红

责任校对：刘会乔 责任监印：陈嘉智 媒介主理：刘 平

社长：黄 俭 总编辑：白 冰

出版发行：接力出版社 社址：广西南宁市园湖南路9号 邮编：530022

电话：010-65546561（发行部） 传真：010-65545210（发行部）

<http://www.jielibj.com> E-mail: jieli@jielibook.com

经销：新华书店 印制：三河市鑫金马印装有限公司

开本：880毫米×1250毫米 1/32 印张：7 字数：135千字

版次：2014年11月第1版 印次：2014年11月第1次印刷

印数：00 001—15 000册 定价：28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-65545440

忠于理想，面对现实

5月，天气骤然就热起来。“北京没有春天”这话，从来不假。

好不容易熬过了期中淹死人的deadline狂潮，趁着期末的阴影还没有完全笼罩，我得着了个小闲，赶紧伙同三两好友冲到北大西门外的畅春园食街吃东西。

吃得心满意足从饭店出来，眼前忽然闪过几团红色的身影。看着真眼熟。定睛一瞅，原来是不远处母校一零一中学的学弟学妹来这边吃饭了。他们穿的，正是我两年前脱下的那身红白相间的校服。

几个男孩子背着拖在屁股上的大书包，拎着一出校门就迫

不及待脱下的校服，露出里面张扬的彩色T恤衫，勾肩搭背、谈笑风生；几个女孩子雀跃着，清爽的马尾一甩一甩，叽叽喳喳地说着自己新买的发卡和年级里转来的帅哥。

我呆呆地站在那里，看着他们从我面前走过、走远。看到他们，就好像看到了两年前的自己，想想竟然有恍如隔世的感觉。心里涌起复杂的感情，很亲切，很温暖，甚至很羡慕。

我从不自诩是“老人”，但看到他们，才越发觉得，那段我已经走过了的中学时光，是青春最美的样子。

有朋友要发话了：那种考完中考拼高考的苦日子，哪儿美了？

是啊，每天都要6点多起床、12点之后睡觉，早上起来困得坐在马桶上都打瞌睡，刷牙恨不得都闭着眼。胸口一直憋闷，以为自己得了心脏病，一直幻想，在早上跑操时晕倒在操场上该是怎样的拉风。于是跑去测了个心电图，医生说，累的，休息休息就好。果真，一放假就自愈。那日子，真心不舒坦。

是啊，每天从早到晚上课，到后面副科都没了，天天高考那几门颠来倒去连上好几节，看到课表就有种想吐的欲望。每个老师都一直强调自己的科目有多么重要，一边说自己的作业有多么精练精简精华，一边发下雪片一般的卷子。不，不是雪片，是雪崩。课间出去上了个厕所回来桌子就被卷子埋了，这可真不是传说。

是啊，喜欢上了班里的某某，看到ta就觉得生活充满了色彩。结果老师围追家长堵截的，一套亘古不变的“青涩果子不好吃”的说辞，配合严厉的惩罚措施，生生将懵懂情愫的小嫩芽按回了土里。

是啊，“学生的主业是学习，学习，学习，要心无旁骛！”不能出去玩，不能打游戏，不能谈恋爱，不能……除了学习什么都不能做，连对高考作文帮助比较小的闲书都看不得。

这样的日子，有什么“美”可言？

每每听到弟弟妹妹这样吐苦水，我总是及时端起来人的架子。当时不觉得，但是现在回忆起来感觉可不同：一个班的同学每天聚在一个教室里，共同为了一个目标努力、为了一个梦想拼搏的日子，多美呢？那种“完美座位就是身边坐着一个学习好的人，一个喜欢的人，一个好朋友和一个搞笑的人”的简单快乐的生活，多美呢？那种可以经常回家，学累了就能推开房门和爸妈聊聊天、吃点削好的水果、喝点泡好的茶的时光，多美呢？我们总是失去了才懂得珍惜。

可不是嘛，我的中学生活很丰富。交了三教九流各式各样的好朋友一大帮，也尝到了恋爱的酸甜苦辣，体会到了学习和生活中的各种ups and downs，也学会了享受生活。总之一句话，吃喝玩乐啥都没落下，没留下啥遗憾。但清楚地记得高三那年在北大上自习，我说得最多的是：“要是以后能来这儿上大学，该有多好。”说的时候，我还是个摸不着北大门槛的

人。但是之前十几年的读书学习，和那三百多个没有周末、没有假期的日日夜夜，终于给了我想要的回报。直到收到北大通知书的那刻，我才感觉到，我的中学生活圆满了，因为在青春里，我没荒废追求理想的光阴。而我也知道了，敢想，敢拼，就能做到。

《致我们终将逝去的青春》最近很火。青春终将逝去，那中学该怎么过？青春该怎么过？

网上有句话这么说：“你不约会不恋爱不出去玩不逛街不疯不闹不叛逆不追星不暗恋不表白不喝酒不聚会不K歌，请问你的青春被狗吃了吗？”

别急着高兴，还有这一句：“你要约会要恋爱要出去玩要逛街要疯要闹要叛逆要追星要暗恋要表白要喝酒要聚会要K歌，你不学习，请问你的青春狗会愿意吃吗？”

这两句话我都不同意，因为最好的青春，是玩好，也学好。

我要约会要谈恋爱要出去玩要逛街要疯要闹要叛逆要追星要暗恋要表白要喝酒要聚会要K歌，我还要学习！还要奋斗！

在我心里，这样的青春才是圆满的。

朋友，你觉得呢？

目 录

01

学习——通往罗马的路千万条

- 3 攀登书山也能“抄近道”
- 10 每个牛人都是“蜗牛”
- 15 挤出时间海绵里的水
- 21 轻松领跑人生马拉松
- 27 做挫折打不倒的“小强”
- 33 偏科，不抛弃、不放弃
- 40 爱屋及乌，爱我及书
- 45 文理分科——没有更好，只有更适合
- 50 自主招生，是舍还是得
- 56 上北大、港大，还是出国
- 62 高考报志愿，跟随自己的心

02

人际——用心编织一张爱的网

- 69 老师其实一点儿也不可怕
- 77 人人都可以是“万人迷”
- 82 早恋——青春的纪念品
- 88 父母也可以是靠谱的恋爱顾问
- 93 失恋也可以很美
- 99 与父母相处，交流是金，理解万岁
- 104 摆脱唠叨——用行动证明成长
- 109 子欲养，趁亲还在
- 115 告别依赖，走向独立

03

生活——体验中的成长才快乐

- 123 爱拼才会赢
- 129 找到自己的“绿丝带”

- 133 关心他人，成就自己
- 138 自己动手欢乐多
- 143 “动物控”的快乐生活
- 151 赶路，也看风景
- 156 旅行的意义
- 162 越运动，越健康，越快乐
- 169 送你一个健康锦囊
- 175 开源节流两不误
- 181 攀比其实没啥意思

04

未来——追逐梦想的脚步不停歇

- 191 大学就是这个样——学习篇
- 197 大学就是这个样——生活篇
- 202 关注社会现实，承担社会责任
- 207 忠于理想，面对现实

01

学习——

通往罗马的路
千万条

攀登书山也能“抄近道”

好成绩不一定是题海堆成的，掌握了“偷懒”的妙方，拥有了自己的学习方法、提高了学习效率，轻松学习，事半功倍，并不是那么遥远。

我从来不是个“好学生”。这是我一直引以为傲的一点。

当老师、同学、父母眼中的“好学生”们勤奋专注、严肃认真、心无旁骛地“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”之时，我却总是嘻嘻哈哈、玩玩闹闹，一副吊儿郎当的样子，无论身边学习氛围怎样紧张，我也是吃喝玩乐样样不落下，就是不愿多花一点功夫在枯燥的学习上。学习那么无聊，那么烦，谁喜欢啊？

但，我这个不学无术的“坏学生”，却很离奇地有还拿得出手的成绩。这并不是因为我神通广大、天赋超群，而是得益于我的一个特点：懒。

有的同学要奇怪了：“哎，你懒，我也懒，怎么我越懒成绩越差，你越懒成绩就越好呢？”非也非也，此懒非彼懒也：我的懒可不是什么也不做、消极怠工的“懒”，而是为了省力省劲儿，凡事总找捷径、寻小路，来节省必要工作时间的“懒”。

正所谓“懒惰之心，人皆有之”，生活中我们都爱偷懒，就像爬山时坐缆车或抄近道一般稀松平常。那么面对学习这项躲不开的苦差事，何不也抄抄近道、偷偷懒呢？

偷懒偷出好成绩的方法其实并不复杂。只要拥有“良好的学习习惯”与“适合自己的学习方法”这两招必杀技，你也可以像我一样，学习玩乐两不误，成为旁人膜拜的“大神”级人物。

记得升入高中时，我是班里拖后腿的“大尾巴”，对于那些似乎毫不费力就能够掌握知识、取得优异成绩的同学，我只能酸酸地说一句：“聪明人就是不一样啊……”但是，几次偶然的机会，我“偷”来了不少优等生们的独门秘诀。

坐在我后面的阿鹏有着整齐精练的语文易错字词、成语积累本，考试前在所有人都抱着厚厚的卷子、复习资料焦头烂额

的时候，阿鹏却只拎着这个小本子看，最后还取得了很好的成绩，大有“四两拨千斤”的风范；

还有班长小野，总是在数学课上一心二用，抓紧老师讲他已经会做的题目的时间，研究自己不会的内容或是写作业，结果常常是一放学他便轻轻松松地打球、玩游戏去了，每每考试还能得到令人羡慕、嫉妒的成绩，留下一个“谈笑间，檣櫓灰飞烟灭”的潇洒背影；

.....

看着身边各有奇招的同学们，我不禁自愧不如。原来好成绩不一定是题海堆成的，掌握了“偷懒”的妙方，拥有了自己的学习方法、提高了学习效率，轻松学习，事半功倍，并不是那么遥远。

心动不如行动！我赶紧着手优化了一下自己的学习方法，现在来和你分享。这些小技巧虽然不一定对每个人都适用，但希望多多少少能给大家一些帮助。

首先，是要拥有属于自己的独特笔记。我平时便喜欢收集装帧精美的小物件，信纸、贴画、包装纸，花里胡哨地装了满满一抽屉，每一件我都拿起来就不舍得放下。这次我抓住自己这个心理，购置了一套精美简洁、质量上乘的笔记本，并在封面上写好了对应的科目名称。捧着赏心悦目的笔记本，是不是会有一种往上写字的欲望呢？在课上，我开始努力更加笔迹清

晰、内容有条理地记笔记，尽量保持本子的整洁，因为我知道笔记最大的价值是用来复习，而如果自己写的东西乱七八糟，看着就闹心，记过一遍连翻看的欲望都没有，那么用了再精美的笔记本、记了再丰富的笔记，也只怕是“暴殄天物”，既浪费了纸张，又浪费了墨水。

其次，是复习和预习。这两项工作是很容易被我们忽略的，因为往往即使不复习，我们也能凑合着把作业做个八九不离十，即使上课之前不预习，我们上课也能凑合听个八九不离十，感觉不到太大的负面影响。再加上复习和预习会占用一些时间，看起来是费力不讨好的工作，所以很多同学都懒得去做。但只要试过了就会发现，它们其实是非常有效的，很值得我们去实践。

一天的课上下来，有时候头晕脑胀的，脑子里好像被塞下了好多知识，但是有些内容朦朦胧胧还没记牢，有些干脆已经忘得差不多了。这个时候做作业，效率往往不太高。而复习可以帮助我们巩固一天学习的知识，让我们写作业写得更快更轻松、顺畅，也更容易做对题，让我们的正确率越来越高，也越来越自信。预习呢，则可以让我们在上课之前熟悉学习内容，在预习的过程中我们就会发现一些不理解的地方，那么第二天就可以带着问题去上课。这样一来，在课堂上我们就能够比没有预习的同学吸收得更快。听课效率提高了，也能让我们体会

到那种“众人皆醉我独醒”的优越感。

不过我认为，预习和复习的情况可以因人、因科目而异。每个科目对预习、复习的要求是不一样的，比如语文预习，更多的是提前读读课文、看一看文言文的注释；数学则是理解一下要讲的公式概念，尝试着做一做习题；英语则是读课文和背单词。因人而异，指的是对每个同学而言，越是学得不扎实的科目越要做好每一项工作。就像我的数学，因为反应比较慢，所以上课时常会跟不上老师的节奏，概念理解不好、例题听不懂。为了避免落下重要的知识点，我会及时预习，这样在课上就不会因为跟不上而自卑。同时下课后我也会及时复习，把没听懂的知识点和例题通过问同学或者问老师的方式解决掉，坚决不留知识漏洞。这两项工作对我的帮助实在是很大，让我在瘸腿的数学这科上没有落下太远，也让我有迎头赶上的基础。

再次，有侧重地学习。这也是提高时间利用率的制胜法宝。

高三时，为了保证复习质量，老师会发下铺天盖地的题目，文科生还稍微好一些，理科生需要解决题目尤其多。记得每当遇到两三天的假期，老师们都会摆出一副自己是圣诞老人的架势，笑咪咪地对我们说：“我给你们带来了小长假的礼物哦，你们要认真对待……”然后，毫不留情地发下铺天盖地的白花花的卷子，让我们“享用”。换句话说，如果想把每个