

博雅广华

《天才知道》第一季总冠军 马鸿旭告诉你
勇敢，就是去做自己害怕的事情

关于成为谁，去哪里，如何去的问题



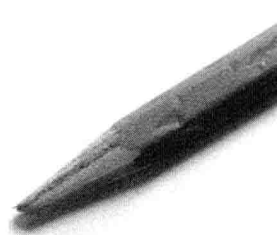
怕， 有什么可怕的？

从学渣到学霸的100天绝地反弹战

马鸿旭 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



怕， 有什么可怕的？

从学渣到学霸的100天绝地反弹战

马鸿旭 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

怕,有什么可怕的?:从学渣到学霸的100天绝地反弹战/马鸿旭著.
—北京:北京联合出版公司,2014.12

ISBN 978-7-5502-4097-1

I. ①怕… II. ①马… III. ①学习方法—青少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第268722号

怕,有什么可怕的?:从学渣到学霸的100天绝地反弹战

作 者:马鸿旭

选题策划:北京博雅广华文化传媒有限公司

责任编辑:王巍

特约编辑:李森森

版式设计:内秀内文

封面设计:柏拉图

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市华业印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 149千字 787毫米×1092毫米 1/16 11.5印张

2014年12月第1版 2015年4月第3次印刷

ISBN 978-7-5502-4097-1

定价:29.80元

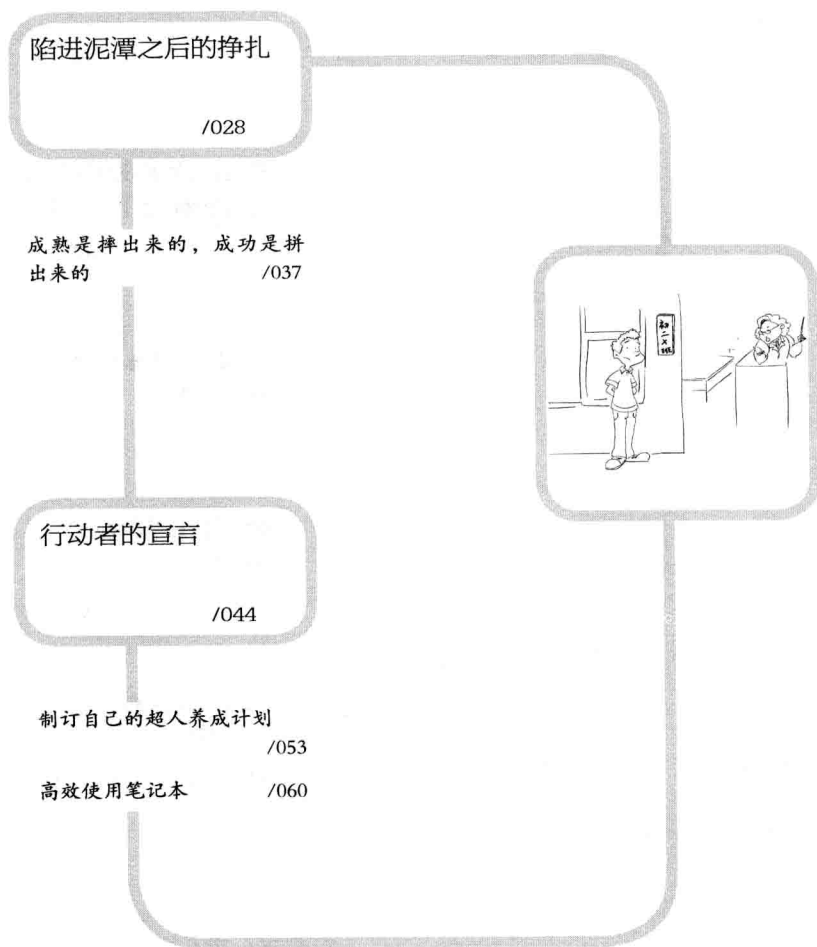
未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

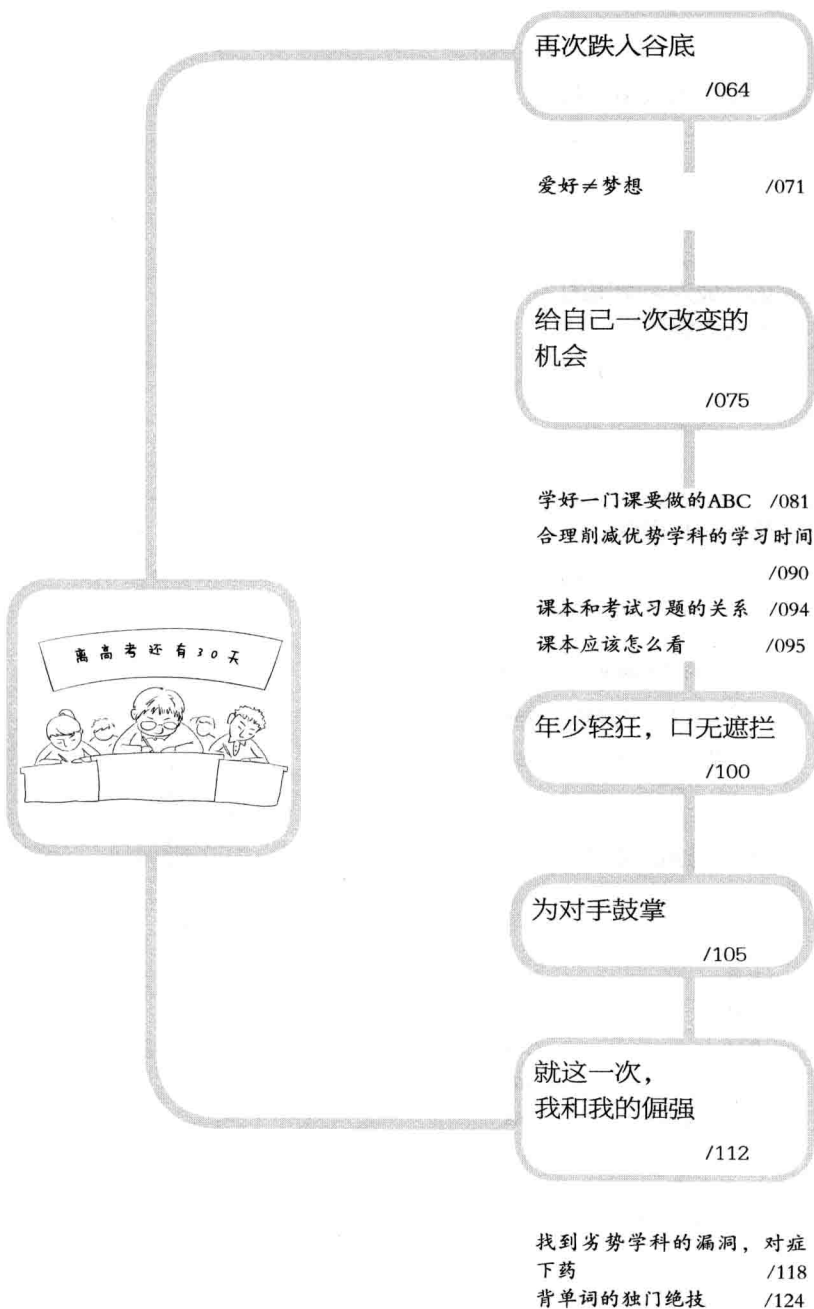
版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-82894445

	爸爸，我作业写完了， 这回能看会儿书了吧？ /002
	简化爱好，正确处理任务和 奖励的关系 /004
	谁拦着我写作业， 我跟谁急！ /008
	从实践中体会道理，在对比 中接受建议 /013
	21天法则，养成一个好习惯 /014
	来！来！来！ 听我吹牛讲故事 /018
	主动打造一个积极的团队 /022
	多说多讲，将被动记忆转化 为主动记忆 /025

// 怕，有什么可怕的？





我眼中的大学专业	/131
如何成为大学里的风云人物	/144
奖学金！谢谢！	/152
奖学金的种类和重要性	/153
奖学金是如何评比的	/154
如何获得奖学金	/156
毕业出路在何方	/159
工作	/160
保研	/162
考研	/164
出国	/165
创业和间隔年	/168
7天期末复习计划	/170





我的小学是水电厂附属小学，坐落在一个三面环山、一面向水的小镇里。在这里，我享受着几乎所有来自乡村的原始的童年快乐。夏天到水库游泳，下小河捉鱼，上山躲在抗日时期的炮楼里打枪战，在防空洞里探险，盖树屋子，捅马蜂窝。冬天在湖上滑冰，去山上滑雪……与此同时，也获益于那个年代最新鲜好玩的科技产品。1996年接触父亲单位的电脑，见识了铁盒子的神奇；1998年开始通过电话线“滴滴嘟嘟”地上网，发现未了解的世界大到难以想象。我想，可能是这种乡村与城市结合的生活，巧妙地造就了我谨慎冷静客观却仍对事物充满激情好奇亢奋的性格。

在这里，有太多我的成长故事，让我一点一点讲给你们听。

爸爸，我作业写完了，
这回能看会儿书了吧？

从有记忆开始，家里的书房就是最神秘、最有趣的地方。书房有一扇窗子，挨着窗子的两面墙有两个一直挨到屋顶的书架，塞满了用牛皮纸包着书皮的书，书脊上工工整整地用蓝黑色钢笔写着书名。

每天吃完晚饭，父母收拾妥当就走进书房。父亲总是拿着一本厚厚的工具书，趴在写字台上，看一会儿就在笔记本上写一会儿。他专心思考的时候总也不说话，很是无聊。母亲则抱着本书，窝在沙发里看，时不时笑出声来。母亲看的书有意思得多，总会有很好看的封面和插图。我也开始学着抱了本书有模有样地坐在地上翻了起来，时不时也笑出声来。那时候连字都没有认全，内容更是看得云里雾里，但总觉得看书是件特别好玩的事情。

想想那一本本没背完的单词书、没做完的习题册、没看完的专业书，还有什么比明明知道未来就在你手里，却因为懒，就任其溜走更让你懊悔呢？

等我个子长到书架第一层那么高的时候，父亲把我带到书房，一边把第一层的书塞进上面几层，一边跟我说：“从今以后这层书架就属于你

了！你可以把想看的书靠在左侧，看完的书靠在右侧。”他看着我激动不已的样子很开心，说道：“而且，当你看过的书能把这一层放满的时候，我就再给你一层！”

家里的书很多，我开始认真阅读的第一本书是麦克阿瑟的传记，这种面向成人的书词句都极其难懂，于是就缠着母亲给我讲书。母亲先自己看完一页，然后把主要的故事讲给我听，再把里面的生字和难词给我解释，最后把书给我让我自己阅读。如果想听第二页的故事，我就必须得把第一页的故事用自己的话再给母亲讲一遍。

慢慢地，我开始有权利买自己喜欢的书。父亲和我做了个约定，不限制我买书的数量，但我一定要保证完整地看完这一批书，才有权利买下一批；而且有两种书不能买，一种是漫画书，一种是带拼音标注的书。

后来我看书的速度越来越快，买书的频率急剧上升。一本名人传记上午买回来，下午就看完了。父亲大概也开始感觉到给我买书的开销逐渐增大，甚至已经影响到家庭的收支平衡。但他又不想违背和我的约定，于是就又给我定下了新的限制性条款：每天只能在完成作业的情况下看书，而且要接受检查，检查通过才行。

小时候的我真的很简单，越是被限制，就越是想去做。回想起来，那个时候的作业极少，但写作业毕竟没有看书有趣，所以开始时觉得面对作业全身都奇痒无比，屁股仿佛瞬间得了粘不了凳子的毛病，眼睛更是一低头就晕，时间也仿佛停滞了。

但写不完作业，就不能看书。硬性规定摆在面前，父亲也不着急，自顾自趴在桌子上计算自己的东西，对我扭来扭去如大虫般的模样毫不关心。其实很多决定，都要自己发自肺腑地做出来才真的有效，无数人歇斯底里的说教，再是真理，也不如自己悟出来的歪理执行起来有效。大概

// 怕，有什么可怕的？

这也是父亲的计谋吧，让我自己体会拖拖拉拉的痛苦，明白自己的事情不做，也只有自己难受，影响不到任何人。

很快，我开始尝试着缓和情绪，认真思考作业的内容，突然发现，之前觉得痛苦无比，都源于自己的无知，没有尝试，先臆想出一堆困难，吓坏自己。一旦认真践行起来，却发现哪有这么难。从那时起，每天的作业再也不能难倒我。我反而期待每天赶快坐在写字台前把当天的作业工工整整地完成，然后拿到父亲面前，牛气哄哄地问上一句：“爸爸，我作业写完了，这回能看会儿书了吧？”

简化爱好，正确处理任务和奖励的关系

如今有机会回忆小时候的点点滴滴，才发现很多正确的态度和良好的习惯都是从很小就养成的，它们在我成长和求学的道路上一一直产生着深远的影响。

6岁的我，爱好极其有限，这一点儿都不符合“全面发展”的要求，却在无形中简化了我的需求和目标。对学生来说，没有爱好或者为了考试、为了理想而抛弃爱好，是不正常也不科学的。在向梦想前进的路上，我们不应该做只与信念为伴的苦行僧，而应该和自己的欲望与爱好交朋友，了解自己的内心。人都是情感的动物，自然要受到多巴胺的影响。利用好你的爱好不但不会影响你向着理想前进，反而可以帮助你更加高效地奋斗。

那么，我们该如何认清自己的爱好，调整学习与爱好的关系呢？

首先，要了解自己最根源的需求。我们现在要谈的爱好不是你在简历里填的“朗诵、表演、主持”，而是真正做起来就让你废寝忘食的事情。

举个例子帮你判断一件事情是不是你的爱好——假想现在是冬天里最冷的清晨，外面寒风呼啸，但被窝里是那么温暖，此时，你是否能够毅然决然地从温暖的被窝里跳出来，毫不犹豫地去做你想做的那件事？如果不能，可能这还不能算成你的爱好。

为什么要如此严格甚至苛刻地筛选你的爱好呢？因为只有把你此生最爱的事情当作爱好，才能在你努力的过程中起到激励和促进的作用。

好的，可能现在各位心中已经有了自己的几个爱好。但第二步，我们需要把你的爱好简化为一个。因为爱好在我们痛苦的努力过程中只是一种调剂，并不能完全靠它来缓解痛苦。试想一下，今天实现了既定的目标，终于可以和自己的爱好约会了，于是先去楼下打了场球，回来又和朋友玩了四五局游戏，身心疲惫之后再窝在床上看了两部电影。想必这种放松的方式已经喧宾夺主地干扰了你正常计划的进行。选择简单而唯一的爱好，就不会产生这样的干扰。

现在我们有了唯一的爱好和放松的途径，接下来的问题是如何调整自己的努力计划和放松之间的关系。这是最难的一步，太多同学在处理梦想和爱好关系时出现了错误：

要不就是一阵时间疯狂地努力，随时随地都一门心思为梦想奋斗。可一段时间之后，学习效率却急剧下降，慢慢变得尽管也在书桌前硬是坐上一天，完成的内容却不能让人满意。于是感叹为何如此吃苦努力却仍然令人失望。

要不就是稍微努力一点，吃苦一下，就设想着如何奖励自己。但可能慢慢发现，完成相同任务的奖励成本越来越高，比如之前看一章的书，只要奖励自己看一部电影就会感觉幸福，如今奖励两部电影，都提不起看书的兴趣。

即使再厚的书，一页一页地看也有看完的那一天。有时我们恐惧于一件事庞大的数量和惊人的难度，一直惆怅却不迈开脚步。抱怨不能有任何结果，但沉下心来一次专注于一个问题，再难的事情也终将被解决。

这两种情况，都是因为没有很好地协调为梦想努力和奖励爱好的关系。

简单地，我们可以这样做：先设定一个完成单位任务后获得的奖励幅度，比如，做50页的题奖励自己看30分钟的电影。这个幅度的设定一定是自我认同且合理的，而且在做这种设定的时候一定要时刻想着自己要为之努力的目标，想着未来要获得的生活。设定之后，问问自己，如果以这样的幅度执行，能否保证你期望的收获。如果不能的话，就增加工作内容，减少奖励内容。

随后，在实践的过程中，奖励的内容一定不可以立即兑换。我们还需要设定一个大的前提——只有在规定的时间内完成一个较大的任务量，才可以将之前累计的奖励进行兑换。比如，设定做50页的题兑换看30分钟的电影，但只有一周之内，累计做完300页的题，才能在周末的固定时段看180分钟的电影。

刚开始的时候可能会发现，自己被夸下的海口骗了。每次做了那么多的工作，却只能兑换那么一点点奖励，而且还得等到固定的时间段，完成既定的任务才能兑换。这太不爽了！

但想想，追逐梦想永远都不是爽的，我们只能在困难的路上调节好自己的情绪，更好地休息，才能更好地上路，而这些奖励也只不过是困难路上

的调剂，并非主流。你当然可以窝在床上看一整天的电影，睡一整天的懒觉，也许还能在电影里看到那些你最期望的工作，在睡梦中梦到你最理想的生活。哇！这工作太酷了！这生活太美好了！嗯，但这一切都跟窝在床上的你没有关系。

努力的路上不是要杜绝一切爱好，而是要处理好自己的任务与爱好的关系，正视自己的欲望并予以克制。我在准备GRE过程中的奖励是一部叫作《Suits》的美剧。每周完成既定任务就看一集，40分钟我都尽情地随着男主角Mike经历曼哈顿的绚丽繁华、律师生活的高贵多姿。40分钟里尽情地幻想我所期望的生活，40分钟后回到现实，重新审视自己的现状与期望的差距，翻开新一周的计划册，继续上路。

// 怕，有什么可怕的？

谁拦着我写作业，
我跟谁急！

一个孩子对待作业的态度，不一定能决定他的成绩，但会在一定程度上反映他对学习的兴趣。谁都期待能快乐轻松地完成作业，愉快幸福只有一种，而一见作业就头疼的人却各有各的痛苦。

我在上小学的时候，也和作业进行了艰苦卓绝的斗争，硬是从一个死猪不怕开水烫的作业拒绝派练成“见一个杀一个，见两个杀一双”的作业杀手！

最开始对作业有比较清晰的认识，是去邻居家做客时。当时我和邻居家上一年级的小哥哥一起坐在地上玩玩具，玩得正起兴，邻居家的阿姨从小哥哥身后向着他潜行过去，站定之后，气运丹田，一手迅速掀起小哥哥的耳朵，吼道：“你作业做完了吗你？你玩，你就知道玩！作业不做啦？学不上了？”

“我——了——个——去！”当时心里只有这四字足以形容我对“作业”的第一认识！

后来上了小学，终于要真正面对这个传说中的

赖到10点起床看电影吃饭睡觉是一天；咬牙早起，痛苦地背了单词、做了题，还认真写了总结也是一天。一年后，你肯定都不会记得赖在床上看的电影讲了什么。但拼命了什么，却可以改变你的人生！

“猛兽”！第一次和作业的正面交锋，就产生了强烈的不合。小学一年级的数学题局限于20以内的加减，所以作业基本上把所有的加减组合都来了一遍。这倒不是什么难事，只是老师要求要把题也工工整整地抄在作业本上，当时我唯一的感受就是这简直就是对铅笔和纸张最大的浪费，可以在脑袋里运算的东西干吗要抄在纸上呢？总之，我第一次面对作业就产生了极大的抵触和反感，但毕竟被要求做的事情还是要做，怨言就只能表达在潦草书写和消极怠工上。于是，我抄一道题，就翻出本闲书来看一会儿，然后写完上一道题的结果，再看一会儿闲书。十几道题愣是被我磨磨蹭蹭写了两个小时。看书看得倒是酣畅淋漓。母亲其实一直都在身边仔细观察我和作业的第一次亲密接触。

母亲是个好脾气的人，不紧不慢地看了我两个小时的扭捏挣扎，然后把我叫到身边，询问我对作业的看法。

“一点儿都没有必要呀，都是我会的东西，然后还要很累地再写一遍，主要是抄题很累手。”我一点儿不掩饰地抱怨。

母亲微微一笑，问我：“刚才写的那十几道题累么？”

“累，特别累，妈妈要不你考我吧，然后给老师写个证明，说我都会？”

母亲不着急应对我的诡异提议，继续问：“那我们做个实验好不好？看看咱俩谁的写字速度快，谁写得工整，谁算得快？”

一听比赛，我立刻精神了起来，当即拿出第二天的作业题，也是十几道题。母亲煞有介事地拿出两块手表，将时间调整一致并交予我确认。

“战场”就摆在大写字台上，桌面上一人一张纸、一支笔，和一本已经打开以便公用的数学书。

父亲见状，自愿过来担当我俩的裁判。随着一声令下，我迅速地提

// 怕，有什么可怕的？

笔书写，但突然发现了一个问题，写字台比较大，我的身高又比写字台高不了多少，每次看一眼数学书都要努力踮起脚尖，近乎趴在写字台上才能看得清楚，这极大地影响了我的速度。母亲迅速地抄题做题，与我眼神交汇时还不忘微笑挑衅，这可激怒了我。我干脆跳起来，肚子卡在写字台边缘，整个上身趴在写字台上，将纸拿到公用书边，迅速地抄完所有的题，然后将纸拿回桌边再算。在写完最后一道题举手示意的同时，我看到母亲才缓缓写完最后一道题的答案。

“3分20秒！”父亲公布了我的成绩，“以2秒的优势获得胜利！”我激动不已地看着母亲，还煞有介事地伸出右手表示惋惜，母亲“噗哧”笑了起来。

母亲继续问我：“我想采访一下刚才比赛的冠军，是什么让你能够在比赛中获得如此好的成绩呢？”

我不假思索地回答：“就是快速地抄题，然后快速地做。”

“那你觉得累吗？”母亲继续追问。

“不累啊！”我享受着胜利的喜悦，洋洋得意，中了母亲的圈套还浑然不知。

“是不是感觉，在和别人比赛的时候可以全心投入做一件事情，那么这件事情就不会像你觉得的那么难完成呢？”

“还真是这样，自己写作业的时候，感觉有好多麻烦，反正一时半会儿完不成，也不着急。但比赛的时候就不一样了。”

“那以后每次写作业都比赛好不好？但不是和我比，我已经赢不了你了，而是和你自己比。我给你买个秒表，每天你坐在书桌前开始写作业时就计时，写完按停秒表，记录成绩！”

“没问题！”我和母亲握手，表示达成协议。