

Transform your learning

改造你的学习

——高考状元辅导笔记

李晔◎著



为什么看了那么多讲学习方法的书，你的成绩还是不见起色？因为，方法只是最浅层次的修炼，本书要告诉你的，就是那些比方法还重要的东西……

清华大学出版社

Transform your learning

改造你的学习

——高考状元辅导笔记

李晔◎著



清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

改造你的学习：高考状元辅导笔记 / 李晔著. —北京：清华大学出版社，2012.11

ISBN 978-7-302-29910-3

I. ①改… II. ①李… III. ①长篇小说—中国—当代

IV. ①I247.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第202265号

责任编辑：史 涛

封面设计：姚发军

责任校对：杨 阳

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京密文胶印厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：7 字 数：162 千字

版 次：2012 年 11 月第 1 版 印 次：2012 年 11 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

产品编号：049109-01

是什么左右了你的成绩？

你是否有过这样的经历：

明明学习很努力，可成绩总也上不去；明明注重学习方法，可总不见成效；明明知道有些习惯是错的，却总也改不掉；明明心里感恩父母为自己所做的一切，可总也忍不住出言顶撞，和他们对着干……

你感到父母、老师、同学和亲戚朋友对你的期望都变成了无形的压力，让你好累、好疲倦。你想过努力改变现状，可面对如云的高手，努力的效果总是不尽如人意。你甚至开始有些自卑，觉得自己压根就不是学习的材料。于是你不再有梦想，不再有激情，变得甘于平庸，变得懒散随意，日子在你的消极应付中一天天流逝，你的学习成绩也毫无起色，甚至越来越糟糕……

此时，你是否想过：

若干年前，你的出生曾给了父母多大的成就和希望？

这么多年，你的成长给父母带来了多么沉重的责任？

也许你现在的成绩并不理想，也许你的父母因此抱怨过你，斥责过你，可是他们从未放弃过你。他们做着各种努力来帮助你：你初中没有考上好学校时，你那从来没有向任何困难低过头的父亲，那从来没有求过任何人的父亲，也开始动摇自己的原则，看着别人的脸色，给你乞求一个机会；你高中没有考上好学校时，你那一向勤俭持家、连生病都不舍得去医院的妈妈不再节俭，把辛苦攒下来的钱都拿出来，让你上重点高中……

想到这些，你还会放弃吗？想到这些，你还能放弃吗？也许，你要问：不放弃，我又能做什么呢？

当然有事可做，你还可以做得更好！

学习是一种综合能力，掌握好的学习方法只是最浅层次的修炼，就如睡莲的美丽并不在于水面上那花朵的修葺，而缘于强大的根系所吸收的养分。良好的学习成绩也不仅在于几条学习的奇技淫巧上，更在于深层次的修炼：

1、当你必须去做一件事情的时候，会立即行动吗？还是一直拖延到最后关头？

2、当你决定去做一件事情的时候，不管这件事情你是否感兴趣，是否会积极主动地去想如何办好这件事？

3、当需要做的事情千头万绪时，你是否能够很快梳理出需要先做哪些事情？

4、当你遇到困难时，是立马去向别人求助，还是先独立思考，争取自己解决问题？

5、你是否能快速清理大脑中的不良情绪，瞬间进入学习状态？

6、你曾经感兴趣的事情，是否现在还在坚持做？

7、你的交往圈子里，和你水平相当的人多，还是比你水平高的人多？你如何面对比自己优秀的人？

8、你是否知道任何一个行业，90%的人能做到优秀，但只有10%的人能够做到卓越，而这之间的区别只是细节？

9、只要是你已经在做的事情，你是否会一如既往地尽全力去做好？

诸如此类的问题，你是否都认真思考过？耐心读完这本书，你会发现：也许是自己以前走进了误区，学习其实并不难。

我始终坚信：任何一分表面的绚丽都需要私底下十分的努力。我们谁都不能轻言放弃，一起努力！

目录

心态篇

心态决定起点

人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差别！很小的差异就是所拥有的心态是积极的还是消极的，巨大的差别就是成功与失败。

不要让别人的成功打击自己	002
梦想不是原地转圈圈	013
一时的挫折荒废不了你的人生	030
感情不能打酱油	045

习惯篇 习惯决定方向

学习，就是养成好习惯。好的习惯一旦形成，便转化为一种半自动化的潜意识行为，对你起着永久性的作用，让你在一生中都会享受它的“利息”。

人生没有彩排，每天都是现场直播	064
命运负责洗牌，但玩牌的是我们自己	070
不是事太多，而是你太事儿	078
骑白马的不一定是王子	083
情绪决定成败	095
不要停，精彩都在结尾处	107
和熊猫交朋友，你有可能成为国宝	112
做细节达人	118
学习就是用心做好每一件事	131

方法篇 方法决定速度

好的方法，让你事半功倍；差的方法，让你事倍功半。磨刀不误砍柴工，在学习的过程中，一定要给自己留出静思的时间，探寻学习的规律，总结好的方法。

巧用烂笔头	140
锻炼你的思维	146
时间是最公平的	154
砍好三把斧：课前·课堂·课后	166
完胜考场	172

心态篇

心态决定起点

❖ 不要让别人的成功打击自己 ❖

“就知道玩，人家小伟每天晚上都学到12点，成绩从来没出过前三名，你怎么就不知道跟人家学啊！？”江寒快步赶往办公室，经过一对母子时，隐约听到那个妈妈对孩子说。

出于职业敏感，江寒特意回头瞅了瞅，那小孩无奈地嘟囔着什么。回过头，江寒不禁莞尔又有些担忧：这小孩能正确处理这种压力吗？他能经受住别人的成功对他的打击吗？看来教导孩子怎样正确面对别人的成功是一个亟待解决的问题。想到这里，江寒看了看表，8:20，他赶紧加快了脚步。

进门时，差一点8:30，江寒松了一口气。他对员工要求很严格，必须准时上下班，自己也要以身作则，绝不可以搞特殊。

“江老师，您的快递。”前台小王递给江寒一个大信封。

江寒把大信封拿回办公室，打开信封抽出来一看，是一张红红的请柬。江寒顺势将请柬展开，请柬落款人的地方并排写着：李辰、秦怡、张华、范杰、刘兆、孙亮。请柬里面还夹着一页折叠起来的浅黄色的信纸，江寒打开信纸，李辰那熟悉的笔迹映入眼帘：

“江老师，感谢您传授我们三招十八式。我已经收到北大的录取通知书，秦怡去了清华，张华如愿以偿地去了海洋大学，范杰考上军校成了一名准军人，而刘兆和孙亮也分别顺利考取了农学院和体院。我们期待您能参加我们的高考庆功宴，为我们的胜利，也为您

创造的学习理念的胜利。”

放下请柬，江寒的思绪一下子被拉回到了一年多以前……

北京，清华大学一幢三层高的灰色小楼里，知名教育专家姜伟教授低头看着他的研究生江寒提交的论文提纲。江寒是某省的高考状元，大学期间一直利用业余时间到地方中学支教，帮助过很多中学生解除心理疑惑并提高学习成绩，后来干脆直接从工科转行研究教育心理学。在姜伟的精心指点下，江寒总结出一套非常实用的青少年学习成才模式。

姜伟抬起头，扶了扶鼻梁上厚重的眼镜框说道：“总体来看，非常不错。不过，我建议你选一所中学，去那里住上两个月，和学生多交流交流，丰富论文的内容，这样才更有实际意义。我有两个具体建议。一是开展大撒网式交流，以学业咨询师的身份尽可能多地和学生交流，授业解惑，从而了解更多的情况。二是搞实验田式交流，找几个有代表性的学生，重点施教。这样就能做到统筹兼顾，重点突出。”

听了教授的建议，江寒思考再三决定到高阳一中去支教，因为这所学校的校长凡是他的老朋友，这样更有利于他工作的开展。

周一，上午7点整，江寒到了高阳一中。一切安排妥当后，便去食堂吃饭。很久不在高中食堂吃饭，江寒有种久违的紧迫感，这种感觉来自于周围的环境。江寒对高中时代的记忆霎时涌现：每当上午最后一节课下课铃声一响，整个校园里就会出现剧烈的轰隆声，那是同学们的脚步声，那种感觉犹如置身于沙场之中。大家摆开冲锋的架势朝自己喜欢的窗口奔去，手里拿着饭盒举过头顶，吆喝着、拥挤着。食堂虽然不错，然而好菜就那么几道，稍有迟疑等待的就有可能是冰冷的剩馒头和残羹冷炙。不过，即使这样，大家也

并不会起冲突，反而感觉到乐趣无穷，高中生活毕竟太单调了。

江寒一直惦记着“实验田式交流”的事，匆匆吃完早饭后立马找到之前讲课认识的小兄弟李辰，他正在读高二，江寒让他帮忙从班里找了五个同学，学习成绩错落开，并且约好每个周末到他办公室一起交流。除李辰外，其他几个人分别是秦怡、范杰、张华、刘兆和孙亮。秦怡是班里的学习委员，成绩和李辰不相上下，范杰和张华的成绩在班里属于中游，而刘兆和孙亮的学习成绩在班里比较靠后。

万事俱备，江寒便给大家布置了第一个任务：“你们现在已经高二了，离高考还有一年多的时间，急需确定一个清晰的目标。因此，我希望你们花点时间，根据你们各自的学习成绩和兴趣爱好，分别选择一所喜欢的大学和一个自己喜欢的专业作为高考目标。我的任务交代清楚了吗？”

“清楚啦！”这帮“90后”有力地答道。

.....

第二天，一早起来，江寒打开电脑，收到一封题目为“江老师，帮帮我”的邮件。在邮件里，一个初中生向江寒倾诉了内心的苦闷：“我是一名初三的学生，马上就要中考了。但是我一直很苦恼。小学的时候，我的成绩很好，并且课上发言非常积极，在同学、老师们眼中一直是个很优秀的孩子。自从上了初中，尽管我一直很努力地学习，但成绩一直稳定在20名左右，因此积极、活泼、爱发言的我也变得越来越不自信了。看着那些优秀同学活跃的身影，心里真不是滋味……班里有一个同学，性格和我以前非常像。看着他就想起了从前的我，心中不由得会难过。我也曾经试图去努力找回自己，找回那种感觉，但都以失败告终。原因我也知道：就是太爱关注别

人，否认自己。可我总没有办法控制自己，心中总想着要超越他们，可实力却不够，就这样不断地徘徊着。家人给我报了辅导班、网校等，效果都不好。最近家人又给我在天津买房、办户口，花了几十万。我必须拿父母满意的成绩来报答他们，要不我就对不起这些血汗钱，您说是不？可是，对于目前的学习情况和状态，我自己都无法做到满意，更别说父母了。现在的我感觉就像患了强迫症一样，老是逼迫自己去跟别的好学生比，犹如拿着鸡蛋去碰石头，百战百败。江老师，您要帮帮我，帮我走出这段心理阴影。”

看了邮件的内容，江寒陷入沉思，正琢磨着如何回信，手机突然响起了短信提示音，是女朋友小雅给江寒发来了短信。小雅学的是设计专业，毕业后想进入这个行业中最有名的一家外企。这家外企对员工的外语要求很高，如果能有较好的托福考试成绩，被录用的把握就比较大。因此小雅正在准备托福考试，但她英语底子薄弱，毕业前这么短的时间要搞定托福确实很难。她是相当舍不得江寒到高阳一中支教的，她很需要江寒在身边指导。不过和江寒交往了几年，她成熟了很多，知道关键时候不能拖江寒的后腿，这让江寒很感动。小雅的短信写道：“有人找你咨询吗？”

“暂时还没有，得给学生们一段适应的时间。”江寒知道学生们还需要一个过程，他并不太着急。

正聊着的空档，江寒迎来了第一个访客，不，准确地说，应该是第一个主动来访的客人。

江寒听到敲门声后三两步走到门口，打开门后看到面前站着一个怯生生的女孩子，穿着高阳一中的校服。那校服袖子是绿格格，江寒由此便知道这是个高一年的学生。高阳一中的校服设计很有特色：高一袖子是绿格格，象征活力；高二袖子是蓝格格，象征沉

稳；高三袖子是红格格，象征火力。可是江寒看到高三校服时，总由那片红联想到高考瞬间的残酷较量。

“请进！”江寒把这个女同学请进屋，搬了一把凳子给她。

女孩低着头坐在凳子上。江寒仔细打量了一下，女孩留了个马尾辫，戴了一副眼镜，看起来有些腼腆。

“有什么可以帮你的吗？”江寒见女孩并不做声便先问道。

“江老师，我的学习成绩一直不好。”女孩用手不停地捏着衣角，低头啜嚅着，“我觉得自己压根不是学习的料。”

“为什么呢？”江寒注视着女孩。

“我是个高费生，班上很多同学都瞧不起我，我也曾暗自发誓一定要学出个样子。我家里并不富有，父母为了让我来这个学校读书花了很多钱，每当想起他们我就觉得愧疚。问题是，我越是努力，成绩越不理想，我怀疑自己压根就是智商不行，真是太没出息了。”说到这里女孩有点哽咽。

江寒看得出这个女孩极度缺乏自信，不过，她是一个非常有责任感的学生。她还没有找到适合自己的学习方法，但是又急于学出好成绩，想给父母一份满意的答卷。她又是一个极其敏感脆弱、抗挫折能力很差的人，当现实与期望出现差距的时候，极易产生悲观厌学的情绪。对于这样的学生，最需要纠正的其实不是方法，而是心态。

江寒突然想起两年前听说的一场悲剧。一个高三男孩，还有两个月就要参加高考，却从六层高的宿舍楼跳了下来，结束了自己年仅18岁的生命。在留给父母的遗书中，男孩说出了自杀的原因。男孩的堂哥表姐都是非常优秀的学生，有的在国外留学，有的考上了国内的名牌大学，每当和父母一起参加亲戚朋友的聚会时，他总是感觉失

落。面对一群这么优秀的哥哥姐姐，他常常觉得无话可说，感觉自己像一只丑小鸭，自惭形秽。久而久之，他不再愿意参加任何聚会，而是迷恋上了自己小屋里的电脑。也只有在虚拟的网络世界里，他才能够找到自己的归属感。然而在这个时候，男孩的父母并没有正确地引导他，而是不停地指责数落他，结果使男孩子越发认为自己一无是处，活着就是父母的累赘。在高考即将来临的时候，看着自己越来越糟糕的成绩，男孩子觉得前途一片黯淡，在巨大的心理压力下，最终走上不归路，酿成了这场惨剧。

江寒想到：惨剧的酿成固然跟男孩父母引导不利有一定的关系，但是往更深层次去探究，这其实涉及人的自我认知与定位问题。

江寒很清楚女孩子现在的感受，他知道，自己现在要做的是引导这个女孩子走出心理的阴霾。让她明白，人到底应该有怎样的价值观。

“你觉得怎样才算有出息呢？”

“我没认真想过这个问题，但是我知道邻居家的涵涵姐姐就特别有出息。她在上海复旦大学读的本科，后来又拿全奖去美国读研究生，每次回来的时候，大家都带着孩子去她家，让她指点指点。我也被父母拉去过。附近邻居都说我们那片楼就属涵涵姐最有出息。”女孩子说起这个小涵姐，眼里放出了不一样的光芒。

“你是不是特别想成为涵涵姐那个样子，考上名牌大学，然后拿全奖出国读书？”江寒顺着女孩的话问。

“嗯，可我再努力也达不到那个高度，时间安排得满满的，晚上熬夜，早晨起早，可成绩总也不见起色。”

“你涵涵姐确实很优秀，她考上了名牌大学，接着又拿全奖出

国读书。但是，我问一句，一个考不上名牌大学的人是不是就不优秀了呢？”江寒反问道。

女孩子低头想了想，然后摇了摇头。

“听说过马云吗？”江寒决定先给她举几个例子。

女孩点了点头：“淘宝是他办的吧？”

“没错。马云本科只上了一个很普通的二本学校，后来通过自己的努力创办了公司，是《福布斯》杂志创办五十多年来成为封面人物的首位大陆企业家。你觉得马云是不是比很多上名牌大学的人要优秀呢？”江寒问道。

女孩点了点头。江寒便顺势引导：“有位年轻人和老者一起去钓鱼，鱼竿抛出去之后，老者每钓上一条鱼，都用尺子量一量，如果鱼小于七寸，他就放入桶中；如果鱼大于七寸，就放回海里。年轻人感到很疑惑，便问老者为什么不要大鱼而要小鱼。你猜老人怎么说的？”

女孩摇了摇头，江寒便直接说了：“老人说因为家里的锅只有七寸大，鱼太大没法煮，故而只要七寸以下的。”

女孩若有所思地点点头。

“所以呢，设定目标盲目求大是不合理的，关键是适合自己，把自己最大的潜能挖掘出来。人有时候总想效仿别人，拿别人的成就要求自己，实际上世界上根本没有两片完全相同的叶子。人的成功也应该是多种多样的，成功的路更是千万条。所以你完全没有必要非得让自己走小涵姐那条成功的路。”江寒分析道。

“可是在学校，老师就是拿成绩来把学生分成三六九等的啊，难道不是么？”女孩子反问。

“没错，这又是一个问题。”江寒起身，给女孩子倒了杯水，

趁机思考该如何回答。

“很多老师确实很关注学生的成绩，无可厚非，因为在应试教育的体制下，总得有一个考核的指标。而成绩是一个较为客观的评价标准。但是，我们也要明白，取得成功要分为两个阶段：第一个阶段就是取得自己认可的成功，第二个阶段才是取得别人认可的成功。人的幸福感应该要主要来源于第一个阶段的成功，这样才会有一个阳光心态。”

“以你为例，暂时不要跟任何人去比较，先跟自己比，争取每过一天，你都能够超越前一天。只要求每天都进步一点点，这点你能做到么？”江寒问。

“我会努力这样去做的。”女孩子回答。

“很好。另外我可以告诉你一个小秘密。我曾经做过一个调查，是关于父母最关注的是孩子的学习成绩还是孩子的学习态度。你猜结果是什么？”

女孩摇了摇头，江寒便道：“是态度！只要你每天学习都有进步，每天都努力，每天结束的时候，你都敢拍着胸脯对爸爸妈妈说，我今天已经尽全力了，我问心无愧，那么你父母绝对会感觉很幸福。这是我的调查结果，所以你不要总为自己没有取得父母所期望的成绩而感觉愧对父母。”

“嗯，真是这样吗？”女孩子心情开始有所好转。

“当然。”江寒拿起身边的水杯，晃了晃，问女孩，“喜欢有水的地方吗？”

“喜欢！”不过江寒这个问题让她有点莫名其妙。

“我也很喜欢有水的地方。想知道原因吗？”江寒盯着女孩问道。