

提灯前行 没有什么到不了的未来

既然认准一条路，何必去打听要走多久

李若辰 著



数十万家长口碑相传
蝉联图书畅销榜5年

著名教育专家

尹建莉 孙云晓 等



辰辰从小到大的很多东西我们都舍不得扔掉，小纸条、日记、作文手稿……整理出来居然有厚厚一沓。每次拿出来翻看，孩子小时候的事情历历在目，感觉总是很温暖。



在亲子关系里，父母和孩子沟通，
无论采用什么样的方式，重要的都不是
形式，而是最终的效果。

和天下许许多多的父母一样，我们
付出了汗水和努力，只希望陪伴孩子健
康快乐地成长。



母亲节快乐 

2016年5月8日 

文 李若辰

人生旅途上，她是引路人

——给我的妈妈刘称莲

美国时间下午三点半，北京时间凌晨四点，正在美国留学的我按捺不住焦灼的心情，给大洋彼岸的老妈发了一条微信。

半小时前，我看到一则中学招聘启事：北京一所教育理念开放的高中正在为刚刚成立的分校招募教师。这个消息让我激动得跃跃欲试，兴奋之余却又有些犹豫：一年前，我抱着成为一名小学教师的理想出国留学，并为之做了不少努力，但教小学毕竟与教中学不同，这样的志趣改变意味着我过去的一些努力将白费，未来也要迎接很多新挑战。于是我

徘徊思忖，不知如何是好。

每每遇到这种因人生重大选择而纠结的时刻，就轮到老妈出场了！

我等不及老妈正常起床的点，就把招聘启事和我的问题一起抛了过去：“老妈，我的人生陷入了新的纠结……到底是教小学还是教中学啊？”一个多小时后，刚起床的老妈回复道：“这么多选择啊！好棒！”

我一下子愣住了，这算什么回答呀！但转念一想，可不是嘛，纠结是因为我有很多选择，而有选择本身已经是一件非常幸福的事情了。老妈就是这么神奇，看似答非所问，一句话却已经让我头顶的愁云消散了三分。不过，作为“选择困难症”患者，我不甘心地把对自己的分析啦、当高中老师的好处啦、对未来的担忧啦……一股脑儿地发过去，但老妈的回答都是“好啊”“听上去不错啊”“喜欢哪个就选哪个”。

啧啧，这就是典型的老妈式回答——四两拨千斤，好像什么都没说，又好像什么都说了。

外人听来，这些话不痛不痒，其实我知道她是在给我自己梳理思路的机会。一通唠叨之后，她并没有帮我选择，我却心里有了数。是她教会我：既然喜欢就去试试，尝试过后再决定总不会后悔。

在我和老妈之间，这样的互动太寻常。

从小学起，老妈就是我的良师益友。记得小学背单词时，我怎么背也记不住，哭着闹着无比抗拒。老妈没有教训我，而是每天晚上睡前和我一起窝在小床上，拿一本音标书，带着我一点一点地发现词根、词缀。上了中学，我开始了叛逆的青春期的，有一次因为早恋被请了家长，班主任老师和老妈谈话谈了几个小时。当我忐忑地回到家，老妈只是语气平和地跟我聊中学的感情不牢靠，真正对自己负责的女孩子该如何把自己变得更好更强，而非在恋爱中迷失自我。上了大学，面对非常聪明又无比刻苦的北大同学，我压力大极了。大学的前两年，每个期末我都至少会给老妈打一通“急救电话”，一把鼻涕一把泪地跟她哭诉“这次肯定考不好”。而老妈呢，总是淡定地告诉我：“闺女，你是不是对自己的要求太高了？考试成绩不能说明什么，你在那么棒的学校，学到了货真价实的知识，这些才是最重要的。”

从大学的后两年开始，一直到现在我远赴重洋，老妈的“精神胜利法”逐渐深入我的骨髓，让我不仅习惯了轻松对待挫折，也成了留学圈里到处传播正能量的“知心姐姐”。而每当我遇到的难题超出负荷，需要“充电”时，老妈依然是我坚强的后盾，源源不断地给我输送着精神养料。



瞧，这就是我的老妈，是我在每一个迷茫纠结之时第一个想到的人，是我的良师益友。无论我走到人生旅途的哪一程，她总是能照亮我前进的路。

妈妈能做到这一切，不是因为她是超人，而是因为她不断迈开脚步，和我一起学习和成长，因为她有着对生活奥义的执着追求，和一颗关爱呵护我的心。

我爱你，妈妈！

Always and forever . . .

Q: 请问如何制定一个复习计划，
使知识点不容易忘记呢？

人的记忆是有规律的，规律见于“艾宾浩斯记忆遗忘曲线”，说明：我们第一次背诵某个东西，如果不复习，一天后就只剩下30%左右的记忆了，一周后只剩10%左右。所以，要记住一个东西，就必须反复。大家可以百度一下这个遗忘曲线，然后依照记忆周期来列复习计划。

如果不要求那么严格的话，也可以每天复习前一天的上课内容、每个周末复习上个周末的内容、每次单元测试前复习整个单元的内容、期末考试前复习学期内容，这样滚动着前进。

Q: 学习的过程中如何处理突发的厌学情绪呢?

厌学情绪其实没有那么恐怖，我在高中也经常有这样的感觉，因为学习很累，尤其遇到挫折的时候就容易心情不好、什么也不想做。

有时，适度的放松可以帮助我们调整状态，比如：

- 出去运动，跑跑步、打打球、游游泳；
- 回来洗个澡，整个人都神清气爽；
- 找朋友、父母、老师谈谈心，说说自己的困惑；
- 看看电影、听听音乐；
- 啥也不管了，大睡一觉。

不过要记得，逃避是没有用的，无论我们用什么样的方式暂时麻痹自己，迟早都得回到学习状态中去，所以放松过后，就需要静下心来想想：我要什么？我在哪些地方做得不够好？我该在哪些方面努力？有张有弛，就可以保持良好的学习状态。

Q: 小考考得很好，但是越大的考试越惧怕。有时候考试前觉得似乎没什么，都复习好了，结果到了考场突然心里发慌，影响整个考试。老师总说我心态不好，我也不知道该怎样调整。

妹子，其实你们老师说得很对，这的确是心态不好的反映。不过不用紧张，大考前害怕、发慌都是正常现象，几乎每个同学都会遇到这种情况。紧张是因为你重视这场考试，重视就会有压力，而压力呢，其实并不是一个完全坏的东西。一定量的压力可以帮助我们考试的时候更认真、更专注，是有利于我们考试发挥的！

不过，压力如果太大了，就会产生负面影响。像你说的，考试前都不紧张，感觉复习好了，我觉得这非常好，尤其是“感觉复习好了”，这对于我们缓解考试压力是非常重要的。在考试之前可以反复告诉自己：我已经尽了自己最大的努力来复习了，已经复习得很好了，相信绝大部分的题目只要正常发挥，肯定都能轻松解决。如果遇到那种特别难、特别怪的

况且，估计班里大部分人
都做不出来，不用担心啦！



题，尽量做就好，做不出来也不遗憾，因为那是超出我们能力之外的内容。

有时，我也会想想最坏的结果，比如：这次没考好会怎么样？其实也不会怎样嘛！即使是中考、高考，也不是“一考定终身”，平时的小考更不是。关键在于我们在学习过程中掌握了多少知识、提升了多少能力，只要一直在进步，我们以后长远的人生就一定会越走越好，而考试只是检验我们的小方法，不能决定我们的人生是否快乐、幸福。

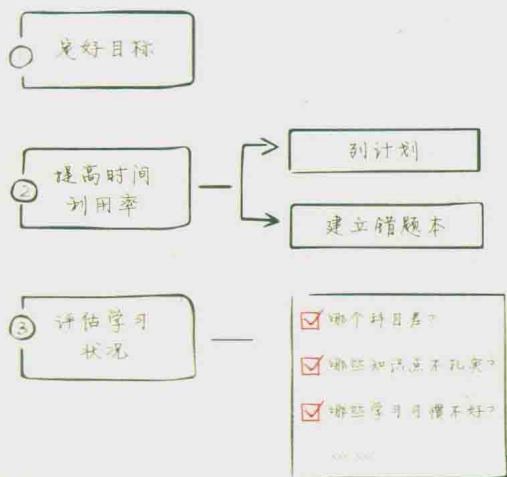
Q: 我马上是高三学生了，数学、物理、英语不怎么好，现在想提高还来得及吗？你能给我什么好建议吗？

首先呢，姐姐告诉你：只要定好目标，然后在接下来的一年坚持努力，就来得及！姐姐的成绩也是在高三一年突飞猛进，最后考上北大的。

因为你要同时提高三科的成绩，所以会比较辛苦，要付出比身边同学更多的努力，才有可能追上他们，甚至超过他们，做好准备了吗？

我的建议呢，其实也是我一直强调的：现在你的时间已经不充裕了，所以要尽可能提高时间的利用效率，用好的学习方法来学习。比如列计划、建立错题本等，这些方法对快速提高相应科目成绩非常有效。

那么在开始动手之前，我建议你先静下来，对自己现在的学习状况进行评估，比如：这三科成绩不



好，是差在哪儿？哪部分的知识点不扎实，弄明白之后就可以拿到更多分数？哪些学习习惯不够好？……随着高三总复习的展开，你对于高考每一科目的试卷都会有越来越深入的了解，复习起来也就更加能够有的放矢，不过前提是你非常用心，认真对待每一次练习、每一次考试、每一道错题，考前认真复习，考完认真分析。相信这样，你一定可以在高三这一年有突飞猛进的提高！

Q: 如何摆脱拖延症?

现在拖延症是一个很普遍的现象了，即使在北大这样的大学里也有很多“重度拖延症患者”。甚至连我自己都有点这个毛病呢。不过，我把自己现在的状态对比了一下高三时特别认真刻苦的状态，发现差异就在于：高三时的目标非常明确，知道自己想要什么，也知道自己该怎样做，清楚想要实现梦想除了拼搏别无选择。而上大学之后，多少有些茫然，有些松懈了。所以呢，或许为自己树立一个明确的目标，每天学习的时候给自己列一下计划，就能有效避免拖延症的发生了。

成绩不优秀，
不丢人

一个姑娘在微博上给我留言：“姐姐，现在成绩不优秀，丢人吗？”这是一个即将升入高二的妹子，初中班级排名总是名列前茅，但是由于中考失利和高中成绩下滑，她陷入了自卑中，想要改变，却又茫然不知所措。

我被问得心里一震，着实为她心痛，为中国千千万万和她一样被相同问题困扰的孩子们心痛。

成绩不优秀丢人吗？这个问题好像问到了成绩的重要性。

诚然，成绩十分重要，这是衡量一个人学习能力的重要指标。好成绩可以从侧面证明一个人的自制力、规划能力、专注力、记忆力等，而成绩好的孩子通常需要具备这些能力中的绝大

部分。这也是为什么从概率上来讲，清华北大的学生以后会有更出色的表现。我自己在高三一年的备战高考中也是收获颇丰的，那种做长期规划、每日计划的能力，考试失利之后迅速调整状态的能力，查漏补缺、迅速补充知识的能力，都在我最后的高考成绩上得到了很好的体现。一句话，成绩很重要，成绩好的人往往能力比较强。（当然要排除掉个别学傻了的情况）

但是，成绩的重要性，似乎被我们的老师和父母过度放大了。我老妈给家长讲课，最爱纠正的就是父母的一个观念——学习好，一好百好；学习不好，什么都不好。用成绩来衡量一切，在这样的观念熏陶下，“学习”在孩子们心中变成了怎样的东西？本该出于对世界的好奇而享受获取知识的愉悦，他们却必须承载着老师和父母审视的眼光，必须要用成绩这种冰冷的数字来证明自己的价值，证明自己是值得被爱和被尊重的。他们学习不是为了丰富自己，而是为了分数带给他们的面子，带给老师和父母的荣耀。

也许话说得有些过重，毕竟时代在发展，这种“成绩至上”的观念越来越受到质疑和批评。尽管如此，它依然根深蒂固地存在于很多父母心里，然后通过各种形式的期待，传递到孩子心里。现在，我在北