

# 你的努力， 必定成就更好的自己



少年·励志·品格

寒苦犹存凌云志，厚积薄发志少年

童沐恩 著



浙江大学—吴赞，武汉大学—许洁，上海外国语大学—田力娜，复旦大学—潘星，北京大学—田丽，南开大学—边  
推荐)

少年  
励志成长文学  
系列



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

你的努力，  
必定成就更好的自己



童沐恩 著

少年  
励志成长文学  
系列



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

## 图书在版编目(CIP)数据

你的努力,必定成就更好的自己 / 童沐恩著. -- 武汉:华中科技大学出版社, 2017.10

(少年励志成长文学系列)

ISBN 978-7-5680-3385-5

I. ①你… II. ①童… III. ①人生哲学—青少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 251563 号

你的努力,必定成就更好的自己

Ni de Nuli , Biding Chengjiu Geng Hao de Ziji

童沐恩 著

策划编辑:亢博剑

责任编辑:孙 念

责任校对:李 琴

版式设计:悦美图书设计

责任监印:朱 玟

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编:430223

录 排:悦美图书设计

印 刷:武钢实业印刷总厂

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:10

字 数:144千字

版 次:2017年10月第1版第1次印刷

定 价:29.80元

(版权所有 翻版必究 印装有误 负责调换)

# 前言

CIANYAN

人就好比一棵大树，枝叶是否茂盛取决于树根是否扎实，而学习力就代表着树的根，它象征着成长，也象征着生命。对于青少年来说，学习是日常生活中不可或缺的一部分，如何看待学习？如何有效率地学习？这将会影响你的一生。

很多青少年把学习当成是一件“苦差事”，对待学习他们提不起半点兴趣，尤其是在今天，娱乐设施一应俱全，在诱惑之下，很多青少年忘记了自己的责任，转身陷入虚拟的世界中无法自拔。

你在为谁学习？是为了应付“差事”？还是为了父母的期许？都不是，要时刻牢记，一张张的成绩单并不足以评判一个人的一生，但是你脑中所积累的知识，它不仅仅代表着你的现在，更代表着你的未来。

知识是引领人们走向成功之路的灯塔，作为青少年的你，更应该充分地了解学习的重要性，只有勤奋、努力学习，才能从中获取知识和能量，才会心安理得地向未知发起挑战，这才是成长中最应该做的事。

如今，很多青少年深知学习的大道理，但真正把学习放在首位的人却少之又少，甚至有的人一提到学习就“头疼”，他们用各式各样的借口推脱学习的责任，殊不知这种做法是在给自己的未

来设限。

为什么要局限自己的思维、埋没自己的智慧呢？可能你有所不知，只要端正学习的态度，掌握正确的学习方法，你也可以成为别人口中的“学霸”。所以，在竞争激烈的今天，你应该珍惜青春年华，重新审视一下自己，问问自己，是不是应该静下心来好好读书呢？

放下那颗贪玩的心，把学习当成最好的娱乐方式。爱上学习，和书本做朋友，你会发现知识的海洋浩瀚无穷，比虚拟的世界更加精彩有趣，它会引领你打开时代的大门，带着你飞翔，带着你领略大千世界的神奇与奥秘。

同时，也要学会灵活运用知识，时刻感悟、反省，让自己获得新的养分，如只把学习到的知识囚困在脑海中，不懂得与时俱进，那和“死海”有什么区别呢？做一个有智慧的青少年，要懂得从学习中享受真正的成长与蜕变。

青春的天空稚嫩而简单，让知识为其绘制绚丽的色彩，让你所感知的世界变得更加美好和充实。从现在开始，用智慧去学习，用勤劳为青春谱写华丽的乐章，相信你的信念会赐予你力量，改变你的人生。



## 第一章

### 少年,你为什么而学习?

面对学习,懒惰 or 勤奋? .....	1
你不知道学习有多重要 .....	4
什么?你对学习不感兴趣? .....	8
放松、放松、再放松 .....	11
告诉你一个秘密——其实你很优秀 .....	15
让学习和“孜孜不倦”画个等号 .....	17

## 第二章

### 学霸是这样养成的

预习可没你想象的那么简单 .....	21
动起你的笔,做好课堂笔记吧 .....	24
专心一点,你应该这样去听课 .....	27
不懂装懂,不如做“十万个为什么” .....	30
在复习功课上不能犯小迷糊 .....	32
不妨尝试和作业交个朋友 .....	35

随身携带“知识宝典” ..... 39

### 第三章

#### 嘿！今天你阅读了吗？

开卷有益 VS 开卷无益 ..... 43

在恶劣的环境下读书？别开玩笑！ ..... 45

放下无聊的漫画书 ..... 48

不要为了阅读而阅读 ..... 51

把文字变成财富的小妙招 ..... 54

思维的火花碰！碰！碰！ ..... 57

### 第四章

#### 这样做，考出你的最佳水平

考前复习马虎不得 ..... 60

别愣着！给自己制定一个小小的目标 ..... 63

我叫“不紧张” ..... 66

学霸的“考试综合征” ..... 69

盲目动笔，不如“浪费”一点儿时间 ..... 72

时间分配，考试不累 ..... 74

紧握时间的魔法棒,为考试成绩加分 .....	77
少年,管理好你的小情绪 .....	79

## 第五章

### 别不信,其实你就是记忆大师

记忆是怎么回事? .....	82
没错!好记性大多是后天培养的 .....	85
和睡眠一样,记忆也有黄金时间 .....	88
这样做可以加深记忆 .....	91
信心、野心和决心 .....	94
五花八门的记忆技巧 .....	96

## 第六章

### 看这里!那些学习中不可忽视的小细节

你有属于自己的学习计划吗? .....	100
赶走疲劳的金点子 .....	104
均衡发展,别做一个偏科少年 .....	107
丢什么都不能丢了“勤奋” .....	110
制作错题档案簿 .....	114
出去走走,别做一个“书呆子” .....	118

动动手也动动脑 ..... 121

劳逸不结合,身体岂能吃得消? ..... 124

## 第七章

### 不要埋没你的智慧

让想象力飞起来 ..... 127

超能力之逻辑思维 ..... 131

像发明大王爱迪生一样 ..... 134

你应该自己做决定 ..... 137

决策力影响你的一生 ..... 142

你可以再专注一些 ..... 145

你很优秀,不要埋没了自己的才华 ..... 148

## 后记

## 第一章

# 少年,你为什么而学习?

### 面对学习,懒惰 or 勤奋?

十月的天气变幻莫测,上午艳阳高照,下午又凉风四起,正如同在操场上闷闷不乐的李铭俊的心情一样。此时的他双手插在蓝白相间的校服口袋里,低着头,一脚踢开了花坛边的小石子,他看起来像是有什么心事,在拿无辜的石子撒气。

“这么晚了怎么还不回家?”说话的是李铭俊的同班同学宁小静,她梳着高高的马尾辫,那双清澈的大眼睛仿佛会说话一样地眨了又眨。她的学习成绩优异,并且多才多艺,作为初二(2)班班长的她不仅是老师的得力助手,也是同学们学习的榜样。

看到宁小静和自己说话,李铭俊似乎并不感觉到意外,毕竟宁小静是班长,平日里乐于助人。而身为体育委员的李铭俊除了班干部会议以外,和她并无交集。只见李铭俊把头扭到了一边,没好气道:“我的事情不劳驾你费心。”

李铭俊的反应气得宁小静直跺脚,她的小眉头一皱,气鼓鼓地转身离开,并且心里嘀咕着:以后再也不要理李铭俊了,真是好心当成驴肝肺!可是她不知道,不久以后,她会和这个“可恶”的男生成为同桌。

隔日一早,孟老师就把李铭俊叫到了办公室里。孟老师是初二(2)班的班主任,也是整个年级最年轻的女老师,刚满28岁的她平易近人,很喜欢把自己的学生当成朋友来相处。只见她轻轻拉开身边的桌椅,对着李铭俊说:“不要拘谨,过来坐。”

这是李铭俊第一次来到老师的办公室，说心里不紧张还真没有人相信，他偷偷地深呼吸了一下，缓步移动到了孟老师的旁边，端正地坐到了椅子上。孟老师似乎察觉到李铭俊有些紧张，于是把正在看的书递给了李铭俊：“我正在看这一则寓言故事，我觉得挺有意思的，你想不想看一看？”

在孟老师的示意下，李铭俊接过了书，只见上面写了这样一则寓言故事。

大森林里，狐狸和熊是一对好朋友。这一年的春天，它们两个决定一起播种玉米。只听狐狸对熊说：“好朋友，你负责播种，我负责赶走附近的小鸟，不然我们辛苦播种的种子被它们吃掉了就糟了。”熊听信了狐狸的话，勤勤恳恳地播种，而狡猾又懒惰的狐狸却只顾着躲到山后睡大觉。

后来，玉米种子发芽了，苗儿越来越高，不久后结出了玉米棒子。狐狸一看急忙道：“好朋友，收玉米的任务就交给你了。今儿高兴，我负责到山上打猎，为今天的晚饭加个餐！”熊毫不怀疑地收起了玉米，而狐狸依旧跑到山后睡懒觉，当天色已晚时，它两手空空地回来，对熊说：“好朋友，我累了一天，可惜连一只兔子都没有捉到，真倒霉。”

秋天来了，熊辛苦播种的稻子也到了收获的季节。狐狸想了想道：“好朋友，你负责收稻子，我负责留在家里看守玉米，免得别人趁机偷了咱们的玉米，那就得不偿失了。”熊一听觉得有道理，于是拿着工具早早出了门，可它没料到，在它走后，懒惰的狐狸关上了大门又睡起了大觉。

终于到了分食物的时候，为了公平起见，熊和狐狸找来了邻居山羊作为见证人。只听狐狸道：“你虽然辛苦，但是我的责任更加重大，我分七成，你分三成，你有意见吗？”熊点了点头，同意了狐狸的建议，可就在这时，山羊说出了真相：“熊，狐狸是个大骗子，每一次它都趁着你劳作的时候偷懒睡觉，现在还想要你的东西。”

熊一听顿时火冒三丈，它三下两下就把狐狸赶了出去，并且和它断绝了往来。于是到了冬天的时候，狐狸只能在雪地里饿着肚子，以雪充

饥了。

李铭俊看完了这一则寓言故事,感受颇深,只听他对着孟老师说:“这只狐狸真的是太懒惰了,每一次熊在劳作的时候,它都在一边偷懒耍滑,最后只好冬天里饿肚子,是咎由自取!”

孟老师接过书,把它重新放进了抽屉里,意味深长地说:“你说得有道理,如果狐狸可以勤快一点,肯和熊一起劳作,那么结果肯定会不一样。”说罢,孟老师拿出了李铭俊昨天的试卷,“这是你能考出的最理想的分数吗?”

李铭俊看着只有52分的试卷,瞬间涨红了脸,他欲言又止,最终只是尴尬地摇了摇头。

只听孟老师继续说:“学习也是一样,如果你肯像熊一样勤奋,那么一定会有所收获,相反,则会像狐狸一样,与好吃的食物擦肩而过。”

孟老师说得没错,天下没有不劳而获的午餐,想要取得好的成绩,勤奋是必要的前提。勤奋也是青少年应该具备的优良品德。只有勤奋地付出,才能收获好的成绩。所以在学习的过程中,一定要端正学习的态度,了解勤奋和懒惰之间的差异。

## 听孟老师讲故事 ▲

### 凿壁借光的故事

西汉时期,青少年匡衡勤奋上进,特别热爱读书,只是他的家境贫寒,甚至连一根小小的蜡烛都买不起,于是一到了夜晚,匡衡就没有办法看书了,这让他十分沮丧。

有一天,他决定到邻居家碰碰运气,只见他敲开了邻居的家门,恭恭敬敬地说:“很抱歉打扰到您,我家里太穷,买不起蜡烛,一到了晚上就没有办法看书,不知道可不可以借用您家的一寸之地,让我看书呢?”

邻居听后不但没有表示同情,反而耻笑道:“连一根廉价的蜡烛都

买不起，那就不要读书了。”

匡衡很受打击，但是他没有放弃读书的念头，趁着邻居不注意，他偷偷在墙上凿了一个洞，并借着小小的光亮，如愿以偿地读起了书。正是这种勤奋，才让匡衡获得了重视，后来成了汉元帝的丞相，同时也成了西汉时期著名的学者之一。

## 你不知道学习有多重要

孟老师的一席话让李铭俊自愧不如。的确，面对学习他确实是“懒”字当头，就好像在他的身体里住着一个名为“学习”的“懒虫”，只要一喊它的名字，它就会缩成一团，躲在角落里打瞌睡一样。

不但如此，李铭俊总是把学习和无聊画上等号，他认为学习是天底下最难的“苦差事”。有时候他宁可到操场上跑十圈，也不想翻一页书，写一个字。就连他的父母都说，如果他肯把运动的精神头儿用到学习上，那一定可以考上重点高中，将来上清华北大也不成问题。

可是李铭俊却不这么认为，在他心里，他始终不了解学习的重要性——难道学习不好，就意味着一定不能出人头地吗？难道没有好的成绩，就一定不能得到别人的欣赏和赞许吗？于是，他硬着头皮问了孟老师这样一个问题：“老师，学习真的有那么重要吗？”

孟老师虽是一名年轻的女教师，但也有了三年多的工作经验。这三年里，她遇到过很多棘手的难题，比如处理过同学之间打架斗殴的事件，化解过学生和家长之间的矛盾，甚至说服过离家出走的学生正确地认识自己的错误……可即便如此，这也是她第一次遇到学生问这样一个在她看来不是问题的问题。

她先是一笑，温暖的笑容让气氛缓和了不少，只听她说：“学习当然重要了，可能连你自己都不知道学习有多么重要。”这句话有点像是绕口令，听得李铭俊似懂非懂，他没有应答，而是身体前倾摆出一副愿闻

其详的架势,等待着她的下文。这一次,孟老师没有再卖关子,她放下手中刚刚拿起的签字笔,语重心长地道:“可能在你的认知里,学习只是一件很小的事情,但是学习的本意并不是让你会背诵唐诗宋词,会默写26个英文字母,会把公式代入应用题中得出答案这么简单,而是让你知道,如何用学习增长自己的智慧,开阔自己的眼界,培养自己明辨是非的能力。”

孟老师的话有些深奥,使得李铭俊一时之间没有悟出关键。他顿了顿,转移了话题:“老师,您说得也太夸张了,什么开阔眼界、明辨是非的,我只是个中学生,还没有步入社会,和您说的那些都扯不上关系……”

“你可别小瞧了你的身份,”孟老师打断了李铭俊的话,“你是一名学生,一名正在成长的青少年,学习是你的责任,就好像大人们都需要工作一样。”说到这儿,她看向李铭俊,“‘井蛙不可以语于海者,拘于虚也’,《庄子·秋水》里的这句话听说过吧?”

“没听过。”李铭俊摇了摇头。也难怪,平时他连教科书都懒得看,就更别提读什么课外书了。

只听孟老师耐心地解释道:“这句话大意为无需和井底之蛙讲大海的辽阔,因为它局限于狭小的生活环境里。你想要看得远,那就要站得够高。如果你不学习,放弃知识的积累,那么到头来,你就和井底之蛙没有什么区别。不要局限自己的视野,你要知道这个世界藏着很多未知的领域等着你去发现,而学习,就是通往成功之路的唯一路径,难道你想要做一个不知道天有多大、海有多深的井底之蛙吗?”

谈到教育问题,向来亲切的孟老师也不含糊,三言两语就把李铭俊说得哑口无言,甚至让李铭俊开始怀疑自己的想法是否从根本上就是错误的。见李铭俊有所动摇,孟老师又趁机给他讲述了海伦·凯勒的故事,只听李铭俊禁不住惊叹:“一个即看不见光也听不见声音的女孩,竟然可以一步一步成为如此伟大的人物,真是一个奇迹。”

“她之所以成了一个奇迹,不是因为她幸运,相反,她的处境比大多数人的处境更加糟糕,”孟老师接过了话,“正是因为她没有被困难打败,

用顽强的心努力学习，才会有了奇迹的诞生，是学习改变了她的命运，让她重生。现在，你依旧觉得学习没那么重要吗？”

李铭俊愧疚地低下头，和海伦·凯勒相比，他有健壮的身体，生活也算无忧无虑，简直是幸运至极。可即使是这样，他还如此排斥学习，不好好珍惜美好的时光，真是太不应该了。

## 听孟老师讲故事▲

### 海伦·凯勒的传奇人生

小时候的海伦·凯勒是一个可爱聪明的女孩，她天赋优异，观察力远远超过同龄的孩子，可是因为一场突如其来的大病，她失去了原本快乐的童年。病痛带走了她眼前美丽的世界和耳边动人的旋律，就在一夜之间，健康的她变成既听不见也看不见的残疾人，这无异于晴天霹雳，是所有人都无法接受的事实。

对于一个小女孩来说，这只是噩梦的开始，为此，她的脾气变得暴躁，性格也变得孤僻，就连她的父母也不得不承认，他们可以猜测她悲戚的心情，但却无法感同身受她内心深处的痛苦和不安。

为了让可怜的她像普通的孩子一样去生活，她的父母采取了各种各样的方法和措施，但大多都以失败告终。好在海伦·凯勒并没有被命运打败，她尝试着用动作来表达自己的喜怒哀乐，也积极地学习如何利用触觉感受事物，慢慢地，她开始用自己的方式与父母进行沟通。

只是事情远比想象中复杂得多，虽然在三四年的时间里，海伦·凯勒学习了很多的知识和要领，但她的父母毕竟不是残障教育的专家，所以她即使可以熟练运用肢体语言，也很难和外人进行沟通。

在海伦·凯勒七岁那年，父母为她请了一名受过专业训练的老师——莎莉文。莎莉文老师很喜欢海伦·凯勒，海伦·凯勒也和莎莉文老师很投缘，经过长时间的相处，海伦·凯勒在莎莉文老师的帮助和

引导之下掌握了识字的技巧,慢慢学会了认字。

有一次,莎莉文老师在海伦·凯勒的手心上写了“水”这个字,可是海伦·凯勒总是没有办法清楚地将水和水杯加以区分,于是莎莉文老师将海伦·凯勒带到了喷水池边,待清澈的水溅在海伦·凯勒的小手上时,她在她的手心上再次写下了“水”这个字。从此以后,海伦·凯勒记住了什么是水,也从那时候起,她更加向往光明而美好的世界了。

从那以后,海伦·凯勒更加努力地学习认字,可与此同时,莎莉文老师却发现了问题的关键点,那就是海伦·凯勒即便认得了所有的字,也没有办法与外界沟通。毕竟海伦·凯勒既看不到别人的口型,也听不到别人的声音,这样下去,即使海伦·凯勒天生是会说话的,也会渐渐失去说话的能力。

为此,莎莉文老师绞尽了脑汁,权衡之后,她找到了一位专家,教导海伦·凯勒利用双手的触觉,感受别人说话时的口型以及鼻腔吸气和吐气的变化,以此为基础学习如何发音。这是一个艰巨的任务,也是很难攻破的难关。试想一下,让一个普通的孩子学习发音都不是一件容易的事情,何况是失聪又失明的海伦·凯勒。

即使失败和疲劳让她精疲力竭,可是顽强的海伦·凯勒依旧没有放弃,她不分昼夜,一遍又一遍地反复练习发音,有时为了一个发音,她会耗上一整天的时间。功夫不负有心人,在她的努力下,她终于可以像普通人一样说话了。

海伦·凯勒除了突破障碍学会了说话,更为可贵的是她为了报答社会,到处为残障人士演讲,传播正能量。她的事迹震撼了很多人,尤其对于残障人士来说,海伦·凯勒的出现让他们看到了新的希望。在她的带动下,他们也重新过上了幸福快乐的生活。

《假如给我三天光明》是海伦·凯勒的代表作,她以亲身经历告诉人们,要珍惜现在所拥有的一切。女性的柔弱和她内心的强大形成了鲜明的对比,让世人惊叹。在《我的人生故事》一书中,海伦·凯勒讲述了她不平凡的一生,这本书也被誉为“世界文学史上无与伦比的杰作”,

并在1964年，获得总统自由勋章。

1968年，88岁的海伦·凯勒走完了她的一生，留下的是她的传奇故事和杰出的作品。如果说莎莉文老师赋予了海伦·凯勒新的生命，那么海伦·凯勒的出现则唤醒了很多人沉睡的灵魂，让不幸的人们得以重生。她从地狱到天堂，她那奇迹般的人生感动了全世界，她用顽强的生命力告诉世人，缺陷不是懒惰的借口，只要肯付出，就能做一个对社会有贡献的人。

## ——什么？你对学习不感兴趣？——

这天晚上回到家之后，李铭俊坐在书桌前思前想后许久，就连他一期都不肯落下的《体育新闻》都没顾得上看。他的妈妈见他闷闷不乐的，还以为是他生病了，于是端着 he 最喜欢吃的火龙果来到了他的房间。

“你没事吧？”她将切好的火龙果放到了李铭俊的床头，转身时顺势摸了摸他的额头，确保没大碍后再次开口，“怎么了？有什么心事吗？”

李铭俊想开口诉说他的烦恼，可一时不知从何说起，于是长长地叹了一口气。

他的举动可急坏了他妈妈，要知道他平日里大大咧咧，就像个没心没肺的“小猴子”，而今天的他实属异常，无精打采不说，就连 he 最喜欢的《体育新闻》都没心思看，想必一定是发生了什么大事。只是 she 没想到的是，李铭俊接下来的话更让她惊诧不已，只听李铭俊说：“我已经知道了学习的重要性，想要好好学习，可是我对学习就是不感兴趣，唉……”

李铭俊从小就不爱学习，这一点李铭俊的妈妈是知道的，为此她也操了不少心。得知了事情的来龙去脉之后，她感到很欣慰，并且为他出谋划策：“既然你对学习没有兴趣，那不如培养学习的兴趣。”

“这是一个好主意！”李铭俊猛地来了兴致，可是转念一想，如何培养学习的兴趣呢？这又是一个难题。