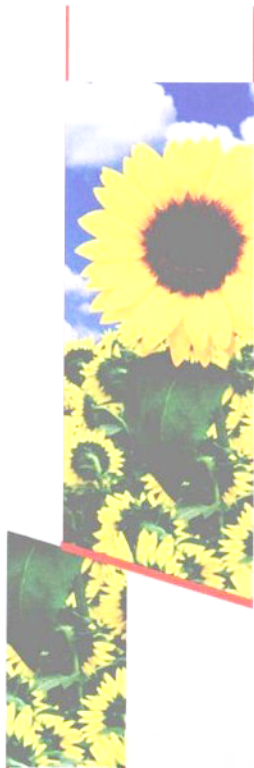


青少年成才之路

高材生启示录 (二)

李志敏 主编

北京燕山出版社



青少年成才之路(10)

高材生启示录

(二)

吴雪红 李志敏 主编

北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高材生启示录/吴雪红, 李志敏主编. - 北京: 北京燕山出版社, 2008. 1

(青少年成才之路)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 1947 - 5

I. 高… II. ①吴…②李 III. 学习方法 - 青少年读物
IV. G791. - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 004119 号

高材生启示录

责任编辑 里功

封面设计 王鹏飞

北京燕山出版社出版发行

北京市宣武区陶然亭路 53 号 100054

新华书店经销

北京通州京华印刷制版厂

850 × 1168 毫米 32 开本 191.25 印张 2575 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

(全二十四册) 定价: 955.20



目 录

清华和北大学子的成功启示

- ▶ 初生牛犊不怕虎 (1)
- ▶ 谱写无悔的青春 (4)
- ▶ 圆一个清华梦 (8)
- ▶ 梦想成真 (12)
- ▶ 学好玩好 (18)
- ▶ 保持良好的精神状态 (21)
- ▶ 给自己打强心针 (25)
- ▶ 举一反三 (34)
- ▶ 在竞争中取胜 (38)
- ▶ 注意能力的训练 (44)
- ▶ 避免外界干扰 (51)



- ▶ 敢把皇帝拉下马 (57)
- ▶ 千磨万击还坚韧 (62)
- ▶ 复习要抓重点 (66)
- ▶ 坦然面对压力 (71)
- ▶ 多与同学交流 (75)
- ▶ 养成学习的好习惯 (83)
- ▶ 打下坚实的基础 (90)
- ▶ 提高速度 (97)
- ▶ 我的高考之路 (101)
- ▶ 避免紧张情绪 (106)
- ▶ 我的经验之谈 (112)
- ▶ 相信自己 (118)
- ▶ 兴趣是最好的老师 (123)
- ▶ 发挥自己的潜力 (127)
- ▶ 勤、精 (134)
- ▶ 平静有备 豁然乐观 (138)
- ▶ 十年磨一剑 (141)
- ▶ 高考心得 (147)
- ▶ 我的清华之路 (152)



清华和北大学子的成功启示

► 初生牛犊不怕虎

高丽莲（清华大学99级考生）

光阴似箭，岁月如梭，只不过是一转眼的功夫，我就从高中步入了大学的殿堂。今天，当我走在校园幽静的小道上或是坐在宽敞明亮的教室里回忆起我的高中生活，就像咀嚼一颗多味橄榄：酸、甜、苦、辣。

记得刚上高中时，我还是一个充满幻想的小姑娘，热情、活泼、无忧无虑，不知何谓困难和挫折。就凭着这么一股“初生牛犊不怕虎”的热情，我参加了校学生会的竞选，似乎是因为我的热情感动了所有的选民们，竞选出乎意料地成功，我在票数上以绝对的优势打败了对手，成了学校第一个通过竞选而上任的女学生会主席，面对这突如其来的幸运，我甚至感到有点受宠若惊了。



然而，我毕竟是高兴得太早了，不久我就感到了深深的压力：一方面来自学习，一方面来自工作。上高中后，课程难度比起初中来有了一个大的飞跃，同学们似乎更自觉更用功，尤其是来自农村的同学，一天到晚都泡在书堆里。当别人在做练习、看资料时，我却忙碌在学生会的会中，忙碌在班级团支书的工作中，学习可想而知，果然我从入学成绩全市第一落到了期中考试班级的第五。工作中的麻烦也不少，由于毫无经验，工作效率很低，虽然忙了不少时间，仍没做出什么工作，而且由于刚组建的学生会都是由原来在初中时表现优秀的学生组成，谁也不服谁，整个学生会如一盘散沙。更别提搞活动了，面对这些问题，我陷入了深深的苦闷之中。

看到我整天愁眉苦脸的样子，朋友们都劝我：“别太认真，班级第五照样是优秀的嘛！你一个女孩子也别太出风头了，当个主席嘛，下面的事都由部长管着，上面还有团委老师，你就管发发言，汇报汇报工作不就得了？”说实话，做一个轻松的主席和一个一般优秀的学生对于我来说是很容易的，我迷茫了。就在这时，我观看了一场辩论赛，在我心里产生了大的影响。这场辩论的题目就是“愚公该不该移山？”辩论赛之后，我对自己说：不能躲开困难，我要当愚公去移山！

说干就干，我先严格规定好了学习与工作的时间，这



对一个学生干部来说，可能是最重要的。学习时决不能心猿意马想着工作，而工作时，要尽量提高效率。我严格地制定了一个学习时刻表，在学习上开始下苦功了。而同时不断请教高年级的学生干部和老师，用他们的经验再加上自己的创新，我很快有了一个可行的总体方案。几乎每天都往返于学习与工作之间，虽然很辛苦，但是我却更有信心了，我的成绩很快又恢复了年级前茅的位置，我在各部长心目中的位置也迅速提高了。我趁热打铁，制定了学生会严格的考勤制度和评估制度，又增设了每星期一次的各部长交流会，学生会有凝聚力了，各部之间开始互相协助了，这就是我成功的第一步。

开端好了之后，似乎一切都步入良性循环，学习和工作越来越得心应手。高一下学期，我又被任命为班级班长，无形中又给我增添了一份压力，但我没有再像开学初那样徘徊，我知道等待和躲避都是丝毫没有用处的。我积极迎“战”，不断调整自己，很快就适应了工作。高二时，我出色地完成了会考任务，得了“全优”的好成绩。此外我还抽出空来参加了生物培训，并在培训时间比其他选手少许多的情况下，取得了地区第一名和省三等奖的成绩。与此同时，学生会的工作也越搞越红火，一个个举措、一台台大型活动都得到了老师和同学们的一致好评。我连任主席，成为学校内任期最长的学生会主席，并获得了“省优秀学



生干部”的称号。高三时，我成了一名光荣的学生党员，并顺利考入了我理想中的大学——清华大学。

其实，事情往往都是这样：没有不会的，没有不能的，只要你能正视它，下决心做好它，就没有做不好的。试想当时我若是一念之差，自甘平凡，我现在也就不可能坐在清华大学的教室里。

有谁在前进的道路上永远一帆风顺？有谁在前进的路上没有困难？问题是，当面对困难时，有人选择躲开它，有人选择征服它。朋友们，当你遇到像山一样令人望而生畏的困难时，别害怕，别走开，别搬家，勇敢地开始移山吧，这时，你会发现，山，并不可怕！

► 谱写无悔的青春

罗 鑫（清华大学 99 级考生）

《十六岁花季》中那一群阳光下的少男少女一定给你留下了很深的印象。而那一年夏天快要结束的时候，一群眼睛大大的花季少年与我走进了同一间教室，在我们的花季，开始了我们的高中生活。对知识的渴望是我们相聚的充分条件，而共同的志趣是我们相处的必要条件。我们在



一起探讨，各种思想在交锋；在一起训练，各种方法在交流；在一起玩耍，各种幽默在交融。高中同学的友情，炽热而纯洁，这将是我一生的记忆，一生的财富。

还记得那年的一个清晨，天还未亮，一群背着行李的少男少女就登上了开往格尔木方向的列车。但我们去的并不是格尔木，而是半途中一个没有名字但风光极其秀丽的小站。随着太阳东升，那一片令人神往的绿色便展现在我们眼前。下车后，我们立刻融入了大自然的怀抱。登山、下河、野炊、游戏，音乐声、歌声、笑声、喊叫声此起彼伏，我们尽情地享受着大自然的恩赐。那天的天真蓝。

第二天回到学校，我们班主任已得知此事，作为团支书的我被叫到她的办公室里。她批评了我们活动的无组织性，同时也强调了安全和纪律。虽然她对我们这次活动不是很赞成，但她那如同慈母般的关爱与负责的态度依然给我留下了深刻印象。

谈到班主任，我又不得不再说几句。她教我们数学，40开外的年龄与她那严谨的治学态度似乎构成了最佳组合。数学，是一门严谨的科学，来龙去脉都有着严格的逻辑，而我们这些顽皮的学生都只顾草草写出答案了事，于是作业本上出现了许多半对的标记，而更多的是那些密密麻麻用红笔写的推导过程。现在想想，那一堆作业真是我学数学的真实记载，它记载了我从不知到知，从模糊到精通的



整个思维历程。而这个历程的结果，不单单教会了我几道题目的解法，更重要的是让我学会了数学的思维方法，那就是逻辑的条理性和严密性。这些思维的精华才是真正学到手的知识，是再获取新知识的源动力。

高三轰轰烈烈的学科竞赛，是对我们整个高中学习成果的一次大检阅，是锻炼、学习、总结、提高的一次好机会。我的优势科目一直是物理，于是在赛前一个月左右的时间里，找来了几本高中物理竞赛的参考书，仔细进行学习。但物理并不像我想象的那样简单，一个个简单的公式背后蕴藏着极其丰富的物理意义：一道道难题就像是一个个的堡垒，等效、近似、推理、论证等方法的灵活运用，是我攻下一个个堡垒有力的武器。但是，个人的能力终究是有限的，向老师请教、与同学切磋，我们的智慧在交流中得到了升华。

初试那天，我一大早就来到了考场，一个人坐在教室里，听着窗外百灵鸟的叽喳声，心中默默地回忆着那些重要的公式、定律。有一些紧张，但更多的是自信。考试开始的铃声响了，时间一分一秒地过去，演算纸用了一张又一张，题目做完了一道又一道。天终不负苦心人，初试结果我夺得了全省第一的桂冠。

第一回合，我成功了。

接下来，我顺利地通过了复赛，和第二、第三名的同



学代表全省到浙江大学参加全国的决赛。杭州是一座风景极其秀丽的城市，但我们几个身负重任，不敢怠慢，无心留恋那良辰美景，一路啃着公式、嚼着题目来到了浙大。竞争是残酷的，而我们的对手又空前的强大，他们都是全国理科生中的精英之精英，他们极高的初、复试成绩令我们咋舌。经过两天的残酷竞争，在这全国最高水平的学科竞赛中我们败下阵来。这次竞赛使我们领略到了其他省市优秀的教学质量和那些同学顽强、刻苦的品质。同时也使我明白了世上没有绝对的成功，因此需要努力永恒，进取无限。

第二回合，我失败了。

人生，似乎就是在这样的起起落落中得到延展。尽管决赛成绩不够理想，但我依然幸运地被破格免试直接进入清华大学学习。我很感谢那些招生的老师给了我一个这样好的学习机会，我一定会努力学习，不辜负他们的一番殷切期望。同时，通过这次大赛我也体会到了这样一个道理，用一句话来说，那就是“实力与机遇永远是坐标平面上的单调递增函数”。努力吧，年轻人，让我们用辛勤的耕耘去谱写无悔的青春，去实现我们心中的梦想。



► 圆一个清华梦

李滢滢（清华大学 99 级考生）

我一直在感叹时光如此飞逝，不知不觉地被日月抛在后面。我似乎昨天才跨入母校——南京外国语学校的校门，今天却已成为清华大学的一员。一切似梦非梦，转变于无意之间，而如若没有母校的扶持，恐怕这只是个难圆的梦。

我六年无忧无虑的中学生活都是在南外度过的。我和同学们常常戏称这是一所“迷你中学”——虽很小但也很吸引人。巴掌大的校园里郁郁葱葱，既有珍贵的银杏、水杉挺拔的身影，也处处可见梧桐树油绿的华盖。更有许多不知名的花儿、草儿，陪伴我们六年黄金岁月。学校的每个角落，都记录着我们的秘密与欢笑。

当我回忆起这座校园的时候，不仅有留恋之情，更有强烈的自豪与骄傲。当我们全校这 1000 多名学生从全市通过层层筛选聚集在一起时，就形成了一个优秀的群体。不仅学校处处以南外人的荣誉感要求我们，我们也处处以南外人这个身份约束自己。还记得进校报到第一天时，一个毕业的学长向我们款款倾吐对母校的眷眷留恋，向我们提



出作为南外人的种种荣誉与责任。那时的我不曾理解，直到今日我已离开她，我才深深体会这份感情的浓烈。南外不仅教授我们各方面的知识，更重要的是她从各个方面把我们塑造成具有健康身心和拥有良好适应能力的人。

在中学六年中，我丝毫体会不到其他中学常有的埋头苦读的沉闷，相反，学校努力展现给我们的是一种清新健康、富有创造力的学习生活。多姿多彩的校园活动，轻松愉快的课堂学习，永远是我们怀念母校的难忘之处。我只有采撷两片浪花，用以反映大海的绚烂。

我记忆中最苦的是两次春游。在旁人眼中，春游不外乎踏踏青，赏赏景，休闲轻松，惬意十足。而我一进中学，就不无震惊地得知学校春游的传统——登紫金山，环城远足。学校坐落在玄武湖畔，钟山脚下，本来举办一般的春游活动易如反掌。初始我并不理解学校的意图，直到我亲身体验后才觉得这种经历弥足珍贵。

那个春天细雨蒙蒙。好不容易太阳露了脸，我们便轻装上阵，满怀壮志地开始了登紫金山的活动。我们走的是北坡的小路。由于连日阴雨，羊肠小道泥泞不堪，我们更是一步三滑，气喘连连。离山路不远就有索道，意味着我们可以毫不费力地欣赏山景，登上山岭。可是没有一个人当逃兵。一种荣誉感、一种使命感激励我们继续向前。遇到的困难是平时难以想象的。我们找不到落脚点，只能抓



住一簇簇的新草。可有时不慎将草连根拔起，也就意味着我们要滑下去。我亲眼看到一个同学像壁虎一样趴在山壁上，直直地向下滑了好几米。这种情境想来后怕，但由于大家齐心协力，没有一个人掉队。那时那刻，同学之间的关爱与支持强过任何时候。直到今日，想到那一双双不知名的手，一句句不知从何而来的鼓励，我仍被浓浓的友情感动。这次登山之后，我们似乎都长大了；我们学会了帮助他人，也学会了战胜自我。

登山活动危险刺激，环城远足则是一场疲劳战。南京有着世界上最厚、最牢固的城墙，我们就绕着这刻载古城历史的城墙走了一圈。如果城墙会说话，它不仅会诉说这座古城的繁华与劫难，也一定会记得我们这一队队戴着红帽子的身影。一路上，我们又一次重温了故乡的历史。从城墙的斑驳中，我们似乎看到祖国过去的风雨；从城墙边的热闹里，我们又看到了祖国的今日与未来。尽管双腿走到后来完全麻木，双脚也布满了水泡，我们又拿出登山时的意志与气魄坚持走完 70 里的全程。对中学生来说，这是对体力与心理的考验。而对于新时代的青年来说，这次思想、毅力的洗礼让我们更坚强，也更加热爱家乡、热爱祖国。

这样的春游也许在有的人眼中太没劲。可是如今回想起来，那时的抱怨、泄气、退缩是多么幼稚！时间已冲淡



了过程的痛苦，只有不辱使命的满足感、互帮互助的温暖感常驻心间。如果让当时的我们去选择，我们一定不会选择这样的春游。而若干年后，我才体会到只有这样的春游才值得一生的记忆珍藏。我们不只是在“游”，还在用心、用身体的每一部分去“学”、去“感觉”。感谢学校，为我们提供了这样的机会。

春游只是学校活动的一个片段。我们还有自编戏剧的外语节、展现创造力的科技周和一显艺术才华的艺术节。一切活动，从筹备到演出都由学生自己操办组织。在各种各样的活动中，我们获得了自信，获得了学习的能力。当我们把精力投放到学习中去时，许多困难便迎刃而解。把活动中的协作精神、创新精神运用到学习中去时，我们是无往不利的集体。

六年的中学生活，值得回忆的太多太多。我们在这个迷你校园中，展现自我，重塑自我，找到了平衡学习与生活的方法，也学会了适应这个社会的方法。也许这就是我在中学学会的最重要的东西。



► 梦想成真

吴丹桦（清华大学99级考生）

高中三年，是紧张而充实的三年，是我生命中度过的一段美好的时光，老师尽心尽职，同学团结友爱，师生融洽和谐；既有失败的忧伤，也有成功的欢乐。现在我就取几个高中生活的片断，重新感受一下那时的紧张和充实吧。

高中生面临的是人生的第一遭遇战——高考，而且高考又几乎会对人生起决定性作用。无论是在校园亭子里还是操场上，你都能看到捧着书埋头苦读的莘莘学子。天蒙蒙亮，寝室的大门还没开，走廊里的路灯下便到处都是捧着书的人影；夜深了，寝室里还能看到一束束微弱的光从被窝里透出来，那是手电筒（因为点蜡烛是绝对禁止的）。在这样的环境中，一走进校门就会有一种紧迫感，神经就会开始绷紧。虽然爱睡觉，但好强的我不甘心落在后面，于是也去买了手电在晚上开夜车，早上天不亮就起床去看书。这样，我就开始在上课时打瞌睡，没精打采的，学习一点效率都没有。后来，我终于想通了：我追求的应该是学习的效率，而不仅仅是学习的时间。 $8 - 1$ 应该大于 8 ，