

2006

天道酬勤

高考比拼的是勤奋

更是勤奋背后的态度、性情、志趣乃至方法

直面22位高考状元

破解成功背后的胜出之道

22位高考状元的成功之路



刘涵 韦薇 等编著

现代出版社

2006

新状元

22位高考状元的成功之路

刘涵 韦薇 等编著

现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

2006 新状元：22 位高考状元的成功之路 / 刘涵等编. —北京：现代出版社，2006.

ISBN 7-80188-793-X

I .2... II .刘... III .中学生—学习方法—高中 IV .G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 088008 号

49

作 者：刘涵 韦薇等

责任编辑：吴庆庆

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64240483 (传真)

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京顺义富各庄福利印刷厂印刷

开 本：645×925 1/16 开

印 张：15.5

版 次：2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-80188-793-X

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究 未经许可 不得转载

序

人们常说高考就像座独木桥，短短两三天考试，对广大考生来说却是几家欢乐几家愁。也有人说，高考又像一块明镜，可以让走过者回望来路，也可以让后来者展望未来。而每年在高考中胜出的状元们便是这独木桥上的领路者，是明镜前常被效仿的“明星”，他们的求学经历和学习心得便成了即将参加高考的学子们借鉴的对象。

借鉴不是盲目效仿，而是要深入了解。本书将 22 位具有代表性状元的备考心得和体会尽量“原生态”地展现在同学们及其家长面前。翻开本书，我们看到的不是大道理的简单陈述和枯燥的说教，而是一件件生动的事例，一个个鲜活的人物。我想对于即将面临高考的“准考生”们，本书可以作为一本必备的学习方法参考书。

首先，全书给人以实在而积极的感觉。现在市面上有不少介绍高考状元经验的书籍，但往往“千篇一律”，使同学们觉得状元们离自己太远，收效不大。其中一个原因就是“大道理偏多，实用性不强”。而本书不同，它的策划者和编者本着“教育需要讲理论，但更要重视实践”的理念，尽量克服市场上同类书籍的不足之处，更加重视每个状元的“现身说法”。翻开每一个状元的故事，读者可以发现，在每个状元的专题中，介绍学习心得的“状元自述”部分占有突出地位。状元们用自己十几年的“寒窗生活”的清晰介绍，细致的现身说法为读者展现了他们最真实的内心世界，同时采用第一人称叙述，亲切而真实，颇具有说服力。

其次，本书在选材和编排上都进行了精心设计。每年全国要产生数十位状元，但本书却没有盲目进行收集，它力求为读者呈现更广泛更典型的状元成功个案，同时也注意高考地域的特点。本书收录的 22 位状元囊括了我国的主要“高考大省”和在高考中

有代表性的省份。同时，为了满足文科和理科学生的需要，所选的状元在文理科上也注意了均衡。正因为这种编选过程的严格而负责，以实用性和丰富性为编选前提，所以本书处处充满了对考生的人性化关怀。

读完本书，相信读者对“状元”会有一个全新的认识：你可能会惊讶于书中某位状元的出身贫寒（我的经验就是刻苦——王小月），你可能会诧异于某位状元有生以来首次得到的第一名竟然就是在这次高考中（第一次得第一的状元——于尧），你还可能惊诧于某位状元在繁忙的高三始终怀着一颗“享受的心”（享受高三，享受生活——叶婧）……但同时，你会发现这些状元身上竟存在惊人的相似之处：比如他们在学习上永不服输的韧性，在心态上的良好控制力等，正是共性和个性的综合作用促成了状元们今日的成功。这些共性与个性都是值得大家参考借鉴的“珍宝”。

本书的出版，可以看作是为2006年高考作了一个圆满的总结。祝愿2006年所有状元在今后求学路上越飞越高，更祝愿所有关注这本书的同学和家长、老师在即将来临的高考中得到满意的结果！

本书不仅是22位高考状元成功经验的体现，又是全国广大高考考生的一个缩影，从一个侧面反映了广大考生在过去一段时间的人生经历，是我们可以共同分享的一笔宝贵财富，是为序。

黄荣怀

2006年8月于北京师范大学

注：作者为·北京师范大学教育技术学院院长、博士生导师

- 北京师范大学知识工程研究所所长
- 北京师范大学网络教育学院副院长

- 教育部高等学校教育技术学专业教学指导委员会委员
- 教育部现代远程教育资源建设专家组成员
- 全国高等学校教育技术协会学术委员会委员
- 诺亚舟教育科技公司特聘专家、“十一五”课题组总顾问

前言

炎热夏季，新一年的高考来到。同往年相比，今年的竞争并不逊色。高考已经逐渐演变成现代社会的一个热门话题，而不仅仅是作为人才选拔的一道工序了。在优秀高校仍然处于稀缺资源的情况下，目前，高考仍然是大多数学子通向高等教育的最有效门槛，并且拥有极大的社会认可度。

高考状元有些像运动会上的金牌选手。很难说一个人比另一个人跑快那么零点零几秒有什么实实在在的意义。虽然“状元”是一个标志性的名词，但这个标志却成为可以激励人们充分发挥个人潜能的尺度，从而对自己产生尽可能多的信心，这一点非常重要，也是广大考生及家长极其关注的。

自从20多年前恢复高考制度以来，高考状元年年都在产生。本书萃取了2006年22位高考状元的典型事例，以“状元”自身为切入点，以同龄人共同熟悉的事物或现象为主线贯穿全书，他们成功的背后所付出的辛勤与汗水，展现了成功者不一样的生活经历和非凡的人生梦想。本书写作上以“半采访”式的体例形式展开内容，本着“外人少、老师少、专家少，自我感悟多”的原则组织文字。文字平实有力，真切生动，他们独到的见解和学习经验值得高考后生借鉴。

没有人生来就是最棒的，他们会告诉你，状元的头衔或成功是经过后天不断地努力和创造得来的。正所谓每个学子都明白的道理：天道酬勤。

如果本书能给你学业生活上一些帮助，正是我们的初衷。

编者

2006. 7. 12

目 录

步步攀登	云南省文科状元——刘涵	3
九层之台，起于垒土	山东省文科状元——韦薇	15
第一次得第一的状元	海南省理科状元——于尧	27
复读也出状元郎	福建省文科状元——曾春明	39
从清华中学到清华大学	贵州省文科状元——姜君	49
功夫在平时	重庆市文科状元——蔡妮岑	59
每次都想拿第一	山西省文科状元——郝乐	69
学习是快乐的	湖北省文科状元——赵君秋	79
时刻在奔跑	陕西省理科状元——闫欣	91
全面发展，总分取胜	云南省理科状元——张维	101
文学少女的状元之路	广西壮族自治区文科状元——伍思睿	111

❁ 天道酬勤，终成正果	
河北省理科状元——赵威	123
❁ 心态平和，万木生春	
宁夏回族自治区文科状元——万木春	133
❁ 16岁的高考状元	
江苏省理科状元——黄梦娜	143
❁ 与“对手”相约北大	
甘肃省文科状元——薛逢源	153
❁ 我的经验就是刻苦	
河北省文科状元——王晓月	163
❁ 五年坚持，圆梦北大	
吉林省文科状元——孙一丁	173
❁ 我自信，我快乐	
内蒙古理科状元——石悦	183
❁ 做自己的事，享受高三	
海南省文科状元——叶婧	193
❁ 持之以恒是我的秘笈	
黑龙江省文科状元——魏冰	205
❁ 高考是自己的事	
广东省理科状元——郭城	215
❁ 帅小伙理科折桂	
山东省理科状元——李明	227



[状元档案]

姓名：刘涵

毕业学校：云南师大附中

高考成绩：676 分

最想报考的学校：北京大学

我要一步一步往上爬，在最高点乘着叶片往前飞，小小的天有大大的梦想，总有一天我有属于我的天。

步步攀登 云南省文科状元——刘涵

云南师大附中女生刘涵以文科全省最高分 676 分，文科综合全省最高分 277 分，摘下 2006 年云南省高考文科状元桂冠。获得这两项殊荣的竟是这个喜欢跳绳、爱打篮球、有着 12 年钢琴学习经历的小小女生。

刘涵得知自己的分数后，并没有感觉到特别的意外。这个聪明自信的小姑娘明白，虽然感觉高考发挥得没有平时好，但心里还是有点“谱”，再加上一点点运气，使她成为了全省第一名。

查分那天下午，刘涵从老师那里获知了高考成绩，并得知自己可能是全省文科第一名。“第一反应是兴奋，有点不敢相信。”刘涵爽朗地笑着说，“其实我心里还是有点谱的，从初中到高中，只有一次第一名旁落，当然也要靠一点点运气啦，最后拼的是心理。”

“除了兴奋之外，最要感谢的是我的老师。”刘涵滔滔不绝地谈起老师对自己的帮助：“特别是高考前的最后 15 天，老师们对我的心态调整至关重要。因为我就住在学校旁边，所以隔上两三天就会去找老师做一次心理辅导。”刘涵深有感触地说，“其实有不少同学和我在一个水平线上，高考最后一个月实际上就是拼谁的心理素质更好。”

马上就要填报志愿了，刘涵心目中未来的母校是北大，最喜欢的专业是国际金融，同时也报考了香港大学的她，仍稍稍有些犹豫。如今对她来说，这两所高校都可选择，但她内心中的第一选择还是北京大学。对于志愿的选择，刘涵说：“可能最终还是会听从自己的内心吧。”

她还说未来自己一定要出国深造，很多东西要在国外的文化冲

击下才能真正地了解，但出国是为了回国，一定要回来致力于建设自己的国家。

在课外阅读方面，刘涵阅读量不大，但选择的都是一些有一定思想深度的作品，尤其喜欢古文。她最崇拜的人是鲁迅，还曾写过一篇《为鲁迅呐喊》的文章，在首届全国中学生作文大赛中获得了一等奖。

另一个让刘涵崇拜的人是年级主任周音老师。“他对学生非常负责任，他的付出和奉献从来不露痕迹。”刘涵认为，老师的人格魅力对自己未来影响很大，值得用心去体会。

状元风格

“天道酬勤”，刘涵用4个字总结自己的学习窍门。

“学习拼的是效率，而不是时间。”刘涵说，她每天早晨7点起床，背半小时英语；去学校上课，充分利用好课堂45分钟；中午要睡20~30分钟午觉；晚上集中精力学习3个小时，一般11点半睡觉，即便是作业很多，也绝不超过12点半睡觉。

学习一靠老师、二靠自觉，老师点拨，自己去感悟。刘涵认为，学习的精髓在“反复”二字，课本非常重要，任何习题都是在课本的基础上演化的，因此应该回归课本，切忌教辅过多，最好选择一本适合自己的教辅，可以使用多次。

兴趣爱好

刘涵每天坚持跳绳，不仅锻炼了身体、培养了毅力，而且每天跳完绳后，可以精力充沛地投入到晚上的学习中。她每天至少跳2500下，花费约半个小时。

身高1米7的刘涵还是学校篮球队成员，打左前锋位置，球技不错，一般男生都不是对手；她的45度角投篮非常精准，被男生戏称为“擦板王”。

刘涵 5 岁就开始学习钢琴，虽然没有去考级，但自认为比考级的同龄人练习过的作品多出 10 倍。她还自学过长笛，进过学校的鼓号队。

与多数中学生一样，她也上网，每次上网时必开 QQ 聊天，网名“寒流”，偶尔去论坛上“灌灌水”。但她并不沉溺于网络，基本不玩网络游戏，更多的是搜索关于高考的信息。

另外看电视也是刘涵的一大爱好，偶尔沉溺其中，最“放纵”时一天看完 20 集连续剧。

李老师（刘涵的语文老师）：刘涵是个非常优秀的学生。她学习非常踏实，学习习惯好。她也是一个勤学好问的好典型，每到下课她都会到办公室向老师请教。

她的发展很全面，平时还经常做演讲、写剧本、参加演出，无论什么事她都要做到最好。但刘涵也存在急躁的毛病，所以在临考前曾经出现过很大的反复。希望她在控制自己情绪、与他人交往等方面更加努力，这样更有利于今后的成长。

状元自述

“我要一步一步往上爬，在最高点乘着叶片往前飞，小小的天有大大梦想，总有一天我有属于我的天。”这首周杰伦的《蜗牛》也是我在高三冲刺阶段的“战歌”。是的，高三会很苦，高考是挑战。但有苦才有甜，挑战与机遇并存。面对高考，不必畏惧，而应感激，只有它能让人生在最短时间内增值，只有它能使我们磨炼出坚强的意志。“用一年，换一生。”这是我的高三宣言；“信念坚定 + 持之以恒。”这是我恪守的学习准则。

“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。花开堪折直须折，莫待无花空折枝。”下面，我将把自己在如何“惜时”（节约时间高效学习）方面的经验罗列一二，供大家参考。

关于心态

备战高考过程中，最苦最累的不是身，而是心。考前，我们得为如何提高效率，如何应对挫折而忧心忡忡；考后，我们又会为分数高低，志愿报考而忐忑焦虑。高考是一场攻坚战，拼的是积累、意志和心态。尤其到最后，同学们都有了相当的积累，心态就成了决定成败的关键。

平平淡淡方是真。对待高考，就应该以一颗平常心，走进考场之前早把所有知识掌握得牢牢透透几乎不可能。相反，志在必得，胜券在握地走进考场可能是危险信号。有所顾虑，有所慎重地参加考试才会在答题时严谨、谨慎、周密，才能确保能做之题做对，能得之分不丢。对于高手，提高成绩的最佳途径是减少失误率，而要减少失误率，就得靠细心、耐心、平常心。

心很累，但想到自己是在为梦想而奋斗，为命运而搏击，心中也就充满了希望和动力。每当我感到心力交瘁时，我会想象北大的一池荷花，杨柳下我正在晨读……对，那是我的梦想，我的方向。而高考，将使我的梦尽早成真，人生也将由此不同。人生难得几回搏。走过高考，相信每个人都会感慨：“这一次，累得值！”

在高考的心理压力下，我们能完成许多从前认为不可能的事，会发现自己竟然如此顽强，有了第一次，就一定会有更多次，今后的人生之路，会走得更远，更自信，更坚强。

走过高考，第一个为自己鼓掌的人，一定是自己。

关于效率

也许你会为学习时打不起精神而苦恼，也许你总在用功时迫切想要休息放松，也许你会羡慕某位同学的事半功倍……其实，我何尝不是如此。我知道，自己不是超人：课堂45分钟的每分每秒都全神贯注不太可能，晚上自习5小时以上是乌托邦之梦。而我能做到的，就是在脑子清醒时集中最大精力：45分钟听、记、想结合，学会有效地听课；晚上充分利用学习兴奋期，在此期间绝不安排其他

活动（学习兴奋期因人而异，比如我在晚上 7:30 ~ 10:30 这段时间内脑子比较清醒，每天的兴奋期一般是 3 小时）。

有一方面我有点儿得意，那就是我不“死”读书。从后文大家可以知道我还算得上全面。说来独特，我提高效率的秘诀是我会找机会放松：学累了想放松，其实是在给自己一个提高效率的借口——这是我自创的格言。常遇到这样的情况：预定背完第一章书，但才背完第一节就迫切想到钢琴上挥洒一番。这时，我会重复一遍自创的格言，然后想，既然那么想钢琴，就索性在 20 分钟内将后两节解决，接着彻底放松。果然，20 分钟内任务高效完成，练琴时也舒心悦快。一举两得，不亦乐乎？

关于教辅

相信大家会有这样的经验，教辅用到最后，最能为自己所用的，也就只有一两本。我在教辅使用上教训颇多，因此，我单独把教辅列一专题，给大家最诚恳的建议和忠告。

教辅切忌用多，每一科目都必须选择一本最适合自己的教辅（选两本也可，但必须以某一本为主，另一本仅作偶尔补充延伸），然而把它用透（建议反复研究 2 ~ 3 遍），一旦选定了自己的教辅（随着对课程了解的深入，在初期你可能会经常更换教辅，但得尽早确定那本最为你所用的），就得坚持用下去，不管外界推荐的其他教辅有多好，都不能轻易改变。挑选 + 坚持 + 反复，如此使用教辅，教辅将在我们成绩飞跃中发挥极其重要的作用。

关于劳逸

或许你不太相信许多状元再三强调的“劳逸结合”，我也是在研究以前的状元经验中逐渐成长的，也曾怀疑他们又学又玩的做法是否真实。如今，据我自己的经验，的确得为“劳逸结合”的聪明做法喝彩。当然，得以“劳”为主，“逸”作调剂。我大概估计了一下，结束了一整天的课程后，每位同学都身心疲惫。在晚饭后和晚自习前大概有 1 小时左右的自主安排时间，不少同学利用这段时间

继续学习，而我认为这是得不偿失。毕竟，过犹不及，都学了一整天了，再不调节一下只会弄得效率低下，记忆力衰退。我会在这段时间内发挥特长，曾是校篮球队的我高三“退役”后仍“宝刀未老”，跳绳功力更上一层楼（校纪录至今无人能破），钢琴更是必修……活动每天交替安排，只占半小时左右，但这半小时的调剂可换到接下来3小时的清醒，果然事半功倍。其实，每天抽出30分钟并不困难，关键看自己是否能坚持下去，30分钟的锻炼不仅是为了提高效率，更是在锤炼意志。很多同学借口太忙，其实是懒于锻炼或缺乏恒心。高三的同学为何参加运动会？我想就是为了培养我们的意志力和拼搏精神。我很自豪，终于在高三运动会上实现了自己1500米的冠军梦。究其原因，一方面是自己高三仍在坚持，一方面是不少同学到了高三就会放弃。

关于学科

语文 学习语文切忌冒进。的确，语文考试有规律可循，但掌握规律的前提是对语言文字的敏感。一些同学从高一就大量做语文高考题，我不以为然。高一、高二学习的课文看似与考试无关，但其实这是培养领悟、分析文字能力的重要阶段。高一、高二时，我尽可能地广泛阅读文学作品，来培养“语感”。这里，推荐大家多看看与课本配套的《语文读本》，所选文章堪称精粹，又与课本有所结合。阅读时，不要带有任何功利性念头，只能纯粹地欣赏、慢慢地含英咀华，用思维的勤奋代替行动的勤奋。这样，你的语文素养将在不知不觉中获得巨大的提升。

高一、高二的积累还应着重于基础知识（即试卷中的前4题，涉及字音、字形、标点、成语、病句等），虽然题目不多，却是最容易失分的，而想在高三阶段再来记忆大量字、词、音是不妥当的。因此，高一、高二就应广泛积累，有不少系统总结基础知识的教辅（比如曲一线《知识清单》），选择最适合你的一本，从现在开始积累。

有了高一、高二的积累，高三就是我们飞跃的阶段。语文答题

有一定规律，不过一定要在老师的指点下参悟，因此，不要着急，跟着老师走。

数学 课本、教辅、题集是我学数学的三大法宝。高考之前，我把课本过了3遍以上，每一次都像看新知识一样，反复推敲，主要看方法和例题。许多公式我记得快，忘得也快，但推导公式的过程，我一直记忆犹新，这对我分析、解决问题有很大裨益。例如：在圆的参数方程的推导过程中，我们不仅可以熟练运用“换元”“反客为主”等解题方法，更重要的是掌握了求圆锥曲线方程的通法：利用平方关系凑出“1”。对于课本的例题，主要看格式（避免无谓失分）和结论（很多结论在做题中可直接使用，如重心公式）。

教辅应在看完课后及时使用，切忌将教辅与课本分离。这里，再推荐一本对我帮助很大的教辅——《中学第二教材》。

看书必须结合做题，光看不练等于白看，光练不看等于瞎练。当然，题量要控制，过犹不及，一定要留出反思的时间。

英语 从初中到高中，英语一直是我的强项，也是我花功夫最少的一科。或许不是用功少，而是好钢用在了刀刃上。英语考试说到底考核3项：语境、语感、词汇（语法已逐渐优化，融入前3项考核中）。当然，阅读无疑是攻破3项的关键。而我认为，最好的阅读方法就是背诵，先大声读出来，再大声背下来。初三时，我准备全国口语比赛期间背诵了雅思口语。正是从那两个月的背诵后，我的英语成绩就一直保持第一，并获得去英国交流的机会。确实，语言就是在不知不觉中积累、提高。

文综 高考中，我的文科综合以277分取得全省单科第一。很多同学问我捷径何在，其实，就是背诵+调动（将知识转化为分数）。

对于选择文科的同学，我想“背功”是必备的，背书并不是死读书。相反，记忆是运用的前提，能把书记牢、记透、记准，本身就是能力的体现。我高一时就把历史、地理、政治的基础知识背得很熟，高三复习时很轻松。当然，高三时充分利用一轮复习再来扎实记忆也来得及。但不要急躁，要点滴积累，关注细节。如有这样