

夺冠与高考

——像备战奥运那样迎战高考

以奥运精神去备战高考，你就会拥有必胜的竞技状态；
最大限度地发掘自己学习潜能，你就定能摘取高考的金牌。

张秀红◎编著



中国石油大学出版社

夺冠与高考

——像备战奥运那样迎战高考

以奥运精神去备战高考，你就会拥有必胜的竞技状态；
最大限度地发掘自己学习潜能，你就定能摘取高考的金牌。

张秀红◎编著



中国石油大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

夺冠与高考:像备战奥运那样迎战高考/张秀红编著.
东营:中国石油大学出版社,2008.1
ISBN 978-7-5636-2308-2

I. 夺… II. 张… III. 高等学校-入学考试-
经验-中国 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 005624 号

书 名: 夺冠与高考
——像备战奥运那样迎战高考
作 者: 张秀红

责任编辑: 晨 风
封面设计: 索彼工作室

出 版 者: 中国石油大学出版社(山东 东营, 邮编 257061)
网 址: <http://www.uppbook.com.cn>
电子信箱: uppbook@mail.hdpu.edu.cn
印 刷 者: 青岛星球印刷有限公司
发 行 者: 中国石油大学出版社(电话 0546-8392563)
开 本: 170×240 印张: 16 字数: 253 千字
版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
定 价: 29.80 元

前言

Preface

1 万众瞩目的奥运会，四年一个轮回。多少奥运参赛者，都以急切期待的心情渴望着奥运会的到来。因为冠军的梦想，让运动员们即使面对重重困难，也豪情满怀地走向志在夺金的奥运赛场。

学子期盼的高考，年年如期到来。多少准备高考的学生，都以极为复杂的心情迎接着高考的到来。因为，人生的抉择，让考生们即使面对千军万马，也心情激奋地走向志在一搏的高考场。

2 无论是赛场还是考场，其实都是展示自身价值的一座舞台，考量自我潜力的一次考验，决定自己命运的一道关口；无论是考场还是赛场，奥运冠军的精神都是鼓舞我们冲刺的典范，都是激励我们成功的榜样。唯有像奥运冠军那样充满自信，奋力拼搏，才能在人生舞台上实现光荣和梦想；唯有像世界冠军那样刻苦训练，夯实和筑牢基础，才能在人生大考中创造出奇迹；唯有像奥运冠军那样超越别人战胜自己，才能在命运关口上获得金牌和荣誉。

3 总结和学习奥运冠军们的成长经历，对备战高考的同学们而言，无疑是很有意义的励志启示。奥运冠军们以自己的夺冠之路告诉广大同学们：成功的鲜花里会伴着许多失败的泪水，胜利的欢呼中会浸透着许多辛勤汗水，骄人的荣誉里会包含着许多挫折的磨难，光灿灿的金牌中会留





下许多痛苦的记忆。然而，只要你具有了舍我其谁的自信，勤奋刻苦的精神，永不言败的斗志，永不熄灭的激情，那么，高考成功就没有什么不可能，成功就在追求的前方等着你。

4 不可否认，考场上紧张激烈的程度不亚于赛场，对于绝大多数尚未完全成熟的考生们来说，高考所面对的各种压力和难度也像运动员们参加奥运比赛一样。然而，只要考生能以奥运冠军们为榜样，就一定能够交出一份获得高分的答卷，实现跨进理想的高等学府的人生理想。

——迎战高考要像奥运冠军那样具有强烈的自信心。奥运冠军的信条是我要赢，我能赢！做好充分准备的考生一定要充分地相信自己，唯有这样才可以在考场上以出色的冲刺，实现梦想。

——迎战高考要像奥运冠军那样精心制定计划。按制定的计划精心训练是运动员获得成功的保障。高考学子也必须要像奥运冠军那样，精心计划并认真实施，只有这样，才有可能获得理想的收获。

——迎战高考要像奥运冠军那样扎扎实实地打好基础。奥运冠军的成功来自平时训练中的扎扎实实地训练过硬的基本功。考生们也只有在日积月累的学习中打下坚实的知识基础，才能在考场上厚积薄发，一展身手。

——迎战高考要像奥运冠军那样以顽强的毅力勤奋刻苦。不经风雨，怎见彩虹，梅花香自苦寒来。没有奥运冠军们那种苦练实干，顽强拼搏的精神，考生们就不可能在高考中取得优异的成绩。

——迎战高考要像奥运冠军那样科学的方法。科学的方法即是成功的金桥。奥运冠军无一不是在科学的训练方法指导下获得成功的。高考学子只有掌握了高效的学习方法，才能事半功倍，在高考竞争中获得优势。

——迎战高考要像奥运冠军那样不怕挫折，深入发掘自我潜能，保持良好的心理素质。要像奥运冠军那样，在挫折面前顽强坚持，在挑战面前激励自我，在临场比赛中从容镇定。只有这样，考生们才能轻装上阵，在考场上发挥出最佳水平。

5 这本专为广大考生量身订制的《夺冠与高考——像备战奥运那样迎战高考》一书，通过介绍众多奥运冠军备战奥运的感人备战故事和成功历程，为考生同学们揭示出顺利通过高考大关的九项必备素质，以轻松活泼的语言深刻生动的哲理，告诉广大考生，如何在考场上获得成功，实现自己的人生理想。可以说，本书视角独特，它把众多奥运冠军的成功品质和大量高考状元的成功经验结合在一起，进行了精心提炼和科学归纳，对广大考生备战高考具有非常高的激励价值。

2008年，全世界关注的北京奥运会将隆重举办，这本书，既是对这届具有历史意义的奥运会的献礼，也是为广大考生精心准备的一份特殊礼物。

以奥运冠军的精神去备战高考，你一定能摘得高考的金牌。

编著者

2008年元旦





目

录

Contents

一

像奥运冠军那样具有强烈的自信心

◎ 奥运冠军的风采

- ※ 震撼世界,刘翔为中国而飞翔 (3)

◎ 学习奥运冠军的闪光精神

1. 充足的自信是高考成功的保证 (6)
2. 高考的成功是用自信支撑起来的 (10)
3. 相信自己行,高考就一定行 (12)
4. 积极地调动自己潜藏的智慧和能力 (15)
5. 在挑战自我中激活高考自信心 (17)
6. 增强高考自信心的九大途径 (20)
7. 积极地评价自我,坚强地迎战高考 (23)

二

像奥运冠军那样精心制定备战计划

◎ 奥运冠军的风采

- ※ 按计划训练,塞巴斯蒂安屡屡夺魁 (29)

◎ 学习奥运冠军的闪光精神

1. 计划是实现学习目标的蓝图 (32)
2. 合理的计划是高效学习的根本保证 (35)
3. 像奥运冠军那样制定严密的计划 (40)
4. 如何制定高效可行的备考学习计划 (42)
- (5) 5. 高考三轮复习计划的制定 (45)
6. 根据自身生物钟的特点确定学习计划 (47)
7. 计划贵在执行,千万不要拖延 (48)
- (8) 8. 执行学习计划也可以有一定的灵活性 (49)

三

像奥运冠军那样顽强刻苦地训练

◎ 奥运冠军的风采

- ※ 刻苦训练,钱红泳坛折桂 (53)



学习奥运冠军的闪光精神

1. 刻苦训练是成才的重要途径 (56)
2. 拼搏精神助你高考顺利过关 (58)
3. 勤为成功之本, 爱拼才会赢 (61)
4. 从严要求, 苦练才能出成绩 (63)
5. 以顽强刻苦精神搏得高考佳绩 (65)
6. 追求不辍, 在寒风彻骨中奋战高考 (70)

四

像奥运冠军那样扎扎实实地打基础

奥运冠军的风采

- ※ 体操王子, 源于深厚的基本功 (75)

学习奥运冠军的闪光精神

1. 依靠平时的积累, 打下扎实的基础 (78)
2. 强化基础训练是高考成功的保证 (81)
3. 打好基础, 考场上才能厚积而薄发 (84)
4. 重视基础知识的复习让高考不难 (87)
5. 需要把每一个知识点都真正学懂 (90)
6. 对重点和难点知识要学深学透 (92)
7. 善于运用“发现学习法”学透知识 (95)

8. 运用“逆向学习法”来深入把握学习内容 (96)
9. 对症下药，切实加强弱势学科的学习 (97)

五

像奥运冠军那样掌握科学的方法

◎ 奥运冠军的风采

- ※ “东方神鹿”，创造世界神话 (101)

◎ 学习奥运冠军的闪光精神

1. 科学的方法是通往成功的金桥 (104)
2. 死学不如巧学，勤奋不等于“死读书” (106)
3. 科学的方法远胜于蛮干与傻拼 (108)
4. 运用科学方法，就握有成功的秘诀 (111)
5. 选择备考方法要适合自己的个性 (114)
6. 不同学科应该采用不同的备考方法 (120)
7. 高考状元谈备战高考的学习方法 (124)
8. 有效地节约时间，成绩等于时间效率 (127)
9. 加强自我监督，排除学习障碍 (129)



六

像奥运冠军那样深入发掘自我潜能

◎ 奥运冠军的风采

- ※ 屡创奇迹,世界乒坛的“小个巨人” (135)

◎ 学习奥运冠军的闪光精神

1. 挖掘潜能宝藏,做展翅高飞的雄鹰 (138)
2. 相信自己,每个人都有自己的潜能 (141)
3. 用潜能的激发来成就高考的梦想 (145)
4. 科学地使用大脑,开发大脑潜能 (147)
5. 运用全脑学习法,提高备考学习效率 (149)
6. 改善环境,发掘备考知识的记忆潜能 (151)
7. 在大胆尝试中开发创造性思维 (154)

七

像奥运冠军那样师徒密切配合

◎ 奥运冠军的风采

- ※ 铭记师恩,把金牌献给三个恩人 (159)

学习奥运冠军的闪光精神

1. 师恩难忘，英才出自老师的辛勤培育 (162)
2. 尊师重教是中华民族的美德 (167)
3. 信任与配合是对老师最大的尊重 (169)
4. 高考闯关，听老师的话一定没错 (172)
5. 要从老师那里淘更多的“金” (175)
6. 应当密切配合老师的课堂提问 (178)
7. 建立良好的师生关系有方法 (180)
8. 以心换心，把老师当成信赖的朋友 (183)
9. 密切地配合，主动地适应老师 (187)



像奥运冠军那样培养自己良好的心理素质

奥运冠军的风采

- ※ 凭过硬的心理素质，巾帼证服须眉 (193)

学习奥运冠军的闪光精神

1. 心态决定一切，“强人”必先“强心” (197)
2. 调整好考试的心态是成功的关键 (200)
3. 从容淡定，以平常心备战高考 (204)
4. 压力面前，赢了自己才是真正的赢 (209)





5. 调节焦虑情绪, 以最佳心态迎战高考	(213)
----------------------------	-------

九

像奥运冠军那样咬紧牙战胜挫折

◎ 奥运冠军的风采

※ 锲而不舍, 林莉跳跃龙门	(217)
----------------------	-------

◎ 学习奥运冠军的闪光精神

1. 坚韧不拔: 战胜一切困难的利器	(220)
2. 面对挫折, 永远不要轻言放弃	(224)
3. 坚持不懈, 阳光总在风雨后	(227)
4. 坚持到底, 不达目的决不罢休	(232)
5. 挑战自我, 自强不息高考圆梦	(236)
6. 克服自卑, 心中点亮自信的明灯	(240)

夺冠 duo guan yu gao kao 与 高考



像奥运冠军那样具有强烈的自信心

自信心对一个人一生的发展，无论在智力上，还是在体力上，或是处世能力上，都有着基石性的作用。

——〔美〕克劳蒂娅

自信是走向成功之路的第一步；缺乏自信是失败的主要原因。

——〔英〕莎士比亚



自信首先是一种态度，这种态度和意识可以大大激发一个人自我的奋斗精神和必胜信念。凡是有自信心的人，都可表现出强烈的自我意识。这种自我意识让奥运冠军们充满了激情和拼搏的意志力，没有什么困难可以阻挡自己夺得金牌。奥运冠军的信条就是：我要赢！我会赢！

对于迎战高考的同学来说，要取得满意的成绩同样需要像奥运冠军那样，具有强烈的自信心。因为自信能给我们以前进的动力和拼搏的勇气，自信才能让自己在挑战中坚信自己一定能够成功，才能摘得高考人生中的金牌。





◎ 奥运冠军的风采

✧ 震撼世界，刘翔为中国而飞翔

刘翔，男，1983年出生于中国上海，杰出的田径运动员。2004年在大阪田径大奖赛上，首次与美国名将阿兰·约翰逊同场竞技，并获得冠军，同时刷新110米栏亚洲纪录。同年在雅典奥运会上，实现了一次石破天惊的跨越，勇夺男子110米栏冠军，并平了由英国名将保持的世界纪录。2006年，在洛桑田径黄金联赛中，再次打破世界纪录，又一次震惊了世界。

2004年8月27日，雅典。中国飞人刘翔以12秒91的成绩，平了男子110米栏世界纪录并夺得奥运冠军。

12秒91。这是自有人类以来，历史上最快的110米跨栏成绩。这天晚上，红色的刘翔、红色的闪电，在雅典奥运会田径场七万名观众和数十亿电视观众眼前，一路怒吼，一路狂飙，势不可挡地冲刺着！

红色的刘翔，在红色的跑道上，再现着拼搏的激情，80米之后，优势惊人。

最后一栏后，刘翔已经遥遥领先。红色的刘翔，黄色的面孔，高喊着飞过胜利的终点！

12秒91！全场人惊呆了。刹那间，全场爆发出震耳的欢呼声……

获胜后的刘翔披着国旗、带着胜利的微笑绕场一周向人们致意，并表现着胜利之王者的喜悦。

出生于上海的刘翔，小时候是练跳高的，后来一次偶然的机，他现

在的教练孙海平发现了这棵颇具潜力的好苗子，于是重点培养刘翔，开始练跨栏，向欧美运动员长期垄断的男子 110 米栏项目发起挑战。孙教练最先教给刘翔的不是跨栏冲刺的技术，而是培育他的自信心，让刘翔坚信自己会在这一挑战性极大的运动项目中能够取得突破。经过一段时间的训练，刘翔在孙教练细悉调教下，自信心不断增加，成绩也不断提升，连他自己也觉得自己很适合这个项目，并对于这个项目的悟性不断升高。从 1999 年到 2004 年雅典奥运会前，刘翔不断创造着佳绩，先后战胜过不少欧美顶尖运动员，包括美国名将、刘翔的偶像阿兰·约翰逊。

不断超越自我的刘翔在用事实改变着人们的一个观念，不要以为中国人或者亚洲人在短距离项目上不如欧美的黑人运动员，通过科学的训练，充满无比自信的中国人同样会在这一领域中打破垄断，夺得冠军。刘翔在雅典奥运会上的优异表现，就是用事实告诉了全世界：“亚洲有我，中国有我。”



在 2004 年雅典奥运会上，中国选手刘翔勇夺 110 米栏金牌，成为奥运史上第一个获得这一项目冠军的亚洲人。

还是让我们把镜头拉回到雅典奥运会上那震惊世人的精彩瞬间：

男子 110 米栏决赛开始之前刘翔上场在做准备活动的时候，教练孙海平发现此时爱徒的状态和自我控制的能力非常好，他的自信，比赛前的那种霸气和劲头已经有了。气势上已经压倒对方了。

但还是不放心的孙教练仍在等着刘翔自己的表态。运动员已经开始就位入场了。刘翔在和“师傅”（刘翔自己对孙海平教练的习惯称呼）相遇时就说了一句话：“师傅请你相信我。”果真，神奇的刘翔没有让孙海平失望，比赛结束后用金牌回报了关心、热爱他的每一个人。

“我对自己今天的成绩非常吃惊。我只想把自己做到完美，把自己做

