



精品阅读

高考状元 **经验** 谈

GAOKAOZHUANGYUAN JINGYANTAN

魏姚童◎编

一年之计在于春。青少年，正值人生春天，更是读书的黄金期。读书，犹若一日三餐。餐者，在于长身体。书者，在于长智慧，长精神。青少年读书，期于人生奠基，根基越深，后劲越足。



吉林人民出版社

Q 青少年求知文库
QingShaoNian QiuZhiWenKu

高考状元经验谈

魏姚童 编



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考状元经验谈 / 魏姚童编. — 长春: 吉林人民出版社, 2010.7

(青少年求知文库)

ISBN 978-7-206-06863-8

I. ①高… II. ①魏… III. ①中学生—学习方法—高中
②高等学校—入学考试—经验 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 120481 号

高考状元经验谈

编者: 魏姚童

责任编辑: 刘洋

吉林人民出版社出版(长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

印刷: 北京业和印务有限公司

开本: 700mm×970mm 1/16

印张: 13 字数: 110 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-06863-8

版次: 2010 年 7 月第 1 版 印次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定价: 25.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



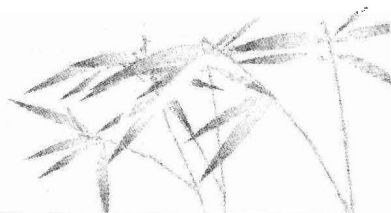
目 录



001

学习经验谈

高考经验谈	郝志强 / 001
养成严谨的习惯	王双启 / 007
“自力更生”与“引进外资”	田守真 / 014
向成功冲刺	葛云松 / 021
要培养自学的 ability	程 胜 / 026
学数学心得	张 蓉 / 031
记忆和理解	刘锦泉 / 038
我的记忆方法	陈 晨 / 046
提高学习效率的方法	贺 彬 / 052
学习心得	江 辉 / 056



三轮复习，逐步深入
浅谈高考答题技巧

曹文强 / 060

高建中 / 064

梦想从这里开始

有梦想的地方

张羽 / 076

梦想从这里开始

邢传军 / 083

我的大学梦

丁凯 / 088

我追逐的理想

郝楠 / 091

插上梦想的翅膀

文静 / 096

梦系燕园

曾锐 / 102

情系北大

刘祥 / 108

心灵的憧憬

李云 / 113

圆梦到北大

郭宏伟 / 118

自信无价

一份自信在胸

朱建明 / 123

正视竞争

郑义 / 129

黄沙百战穿金甲

李诚 / 133

和时间赛跑

夏静 / 143

酸甜苦辣之彩虹前传

王楠 / 149

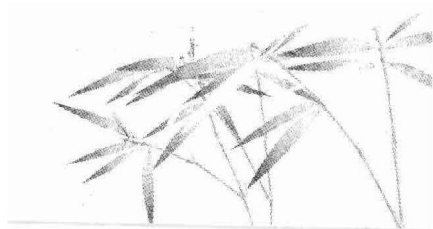




自我剖析	隋树森 / 155
充满自信	肖立生 / 160
大功告成勿松懈	黄奇相 / 164
人生能有几次搏	周朝阳 / 167
勇敢面对竞争	刘 星 / 170
自信无价	欧阳进 / 176

回眸高考

学习有道	林小二 / 181
高考之我见	马伯青 / 184
考前点津	石逸飞 / 189
谈高三的学习及志愿的填报	付 磊 / 193
高考漫谈	王 勃 / 198





高考经验谈



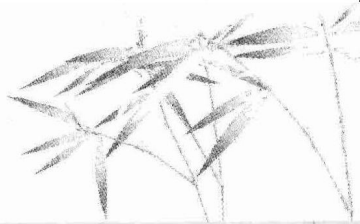
001

☐ 郝志强

现在想来，之所以能够考取清华，除了我在一开始就制订了很好的整体计划并根据进度适时进行修改以外，更重要的是有履行计划的坚定决心和强大的执行力，主要表现在以下几个方面：

一、开始就设定好了努力的目标。最开始时我设定的目标是湖南大学，但是随着后来自己成绩越来越好，“野心”也越来越大，目标随之不断修正，在高二的时候我终于把目标确定为清华了。

二、有了目标，还要做好长中短期计划。作计划一定要量力而行，先详细评估自己的学习基础和执行力，还要与老师的教学进度紧密结合，并充分考虑师资水平、同学的竞争力以及学校教学环境等其他客观条件。长期计划是指高中三年的，其



宗旨是整体大方向要确定，并且每个学期都有一个大致要达成的目标，但是不必太详细。中期计划通常是一个学期的学习计划，宗旨是明确各个科目的大目标，但是实施方式不必太具体。短期计划包括月度和每周计划，这两种计划一定要比较详细，各科目标、时间安排和学习要综合起来考虑。另外，短期计划还要设置大约 10% 的机动时间，以应付可能发生的各种没有预料到的事情。

三、除了上面的学习计划，每个不同的季节都要根据学校的安排制作一个每天的作息时间表。在安排作息的时候，要注意留出足够的时间来锻炼身体和与人交往。锻炼的重要性自然大家都知道，但是为什么要留下与人交往的时间呢？因为我们的大脑整天都在重负荷运转，如果不适时地进行一些调整润滑，就会产生劳损，使以后的学习效率大大降低，因此必须要做一些类似健脑操的活动。与人交往，特别是闲聊就是一种非常好的健脑操。所以每天除了抽出一个小时来锻炼身体，还要留下大概一两个小时的社交时间，这样的效果非常好。

四、计划一旦做好，就必须坚定不移地执行，不管发生什么，都要保证按时按步骤的完成。要做到这一点非常不容易。因为它要求我们具有以下素质：首先是要自信，相信自己一定可以实现既定目标。当然设置这个目标是要量力而行的。千万不要盲目自信，好高骛远，那会让我们吃足苦头的。其次是要乐观，要相信不管遇上什么样的困难，是生活上的还是学习上





的，都会有解决的办法。愁眉苦脸是一定于事无补的，只有积极努力地想办法，才能够获得最好的解决办法。而且保持一种乐天的态度，能够大大提高学习的效率。

五、要有强烈的求胜心。凡是我们认为重要的事情都要力争 To be the winner。只有具备一往无前的必胜心理，我们才能够用最积极的态度去面对任何挑战，才能够征服一切困难，获得最终的高考胜利。

六、自制力。在高中阶段，该玩的时候要尽情地玩；不该玩的时候要耐得住寂寞，不要被一些花花草草、杂七杂八的事情弄得眼花缭乱。

七、毅力。如果开始做一件事了，就一定要坚持到底，不管遇到什么样的困难都要咬牙挺住。

最后的也是非常关键的一点，就是计划只是根据对未来的预测所作出的学习安排。既然是预测，自然就会有不符合将来现实的地方，而且还会有其他不完善的地方，所以一定要根据学习进度、学习效果、老师与学校的安排及时作出恰当的调整。回想那三年，真的就是在计划、实施、调整、继续实施一直到计划完成中不断进步提高，最后实现了自己的梦想。当然光靠计划也不行，还必须针对不同科目实施不同的学习方法。

先说说英语吧。在语数外理化生六门中，我最自豪也最拿手的就是英语的学习。我的英语直到高一下学期期末考，还只有 20 来分，，短短的两年间，我的成绩突飞猛进，到高考时已



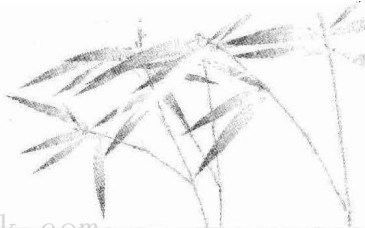
经是全校第一了。这让我很多同学大为叹服，也对我学习英语的方法大为感兴趣。其实我学英语的方法也很简单，就是背课文。刚开始的时候基础非常差，没有办法，就从初一的课文开始背起，初中的课文每天一课，高中的课文每两天一课，雷打不动，直到背完了从初一到高二所有的课文才结束。此时，我的英语已经非常之好，只要一两个小时就可以把一篇高中课文几乎一点磕巴都不打地背下来，考试自然也是小菜一碟了。背课文不仅可以培养我们的语感，这些背过的文章还能够人为地制造一个生动有趣的语言小环境。单词和词组只有在句子中才有生命力，才能显示其内涵、色彩和格调。而句子结构只有在上下连贯的意义中才可以显示出内在的理由、作用和功能。背熟了大量的课文，学过的单词和句型才能活起来。我们在阅读的时候才能读了上半句就能在大脑中预感到下半句，读了前一句就能够预感到下一句，再也无须先按字译成中文之后方思量其意义，这样就可以大大提高阅读速度。背熟了大量文章，我们要动口的时候，各种各样的表达就能更快地来到我们的嘴边而无需搜肠刮肚。即使是我们做改错题的时候，也能凭直觉而非语法去搜索到正确的目标。

语文的学习其实就是一个“韧”字，所谓坚持不懈，日积月累，自然水滴石穿。最省力的方法就是跟着老师亦步亦趋，然后辅以比较大量的课外阅读，如一些中外经典名著、文学杂志等。但时间是有限的，一是要以课本及教辅书为主，二是要





注意谨守宁缺毋滥原则。数学的学习其实也很简单，就是题海战术。天分再好，高考的时候遇上没有做过的或者不熟悉的题目，也会猝不及防乃至束手无策的。做大量的数学题目，不仅能够让我们尽可能地接触到所有题型，还能帮我们形成良好的解题思路。但要注意的一点，不做或少做偏题，除非你想要参加奥赛。物理的学习讲究的是要构建一个完整的体系，并辅以足量的习题，学会灵活利用就够了。总的来说，首先要重视物理基础知识。其次，要在掌握基本知识的基础上独立思考，适当做一些物理习题以提高自己分析问题和解决实际问题的能力。然后要把物理当做一个统一的理论系统，将各个部分通过自己的综合思考和做一些综合性的题目充分连接起来。最后，要注意实验是物理学的基础，不要忘记物理实验的学习。化学和生物的学习比较相似，就是要大量深入巨细不遗的记忆，在此基础上，多做习题，融会贯通，将各个部分有机结合起来，最终构筑成一个完整的知识架构。另外在学习这两门课的时候，随时随地，脑子里面一定要有整体的观念。最后，学习理科最重要的一点当然是要学会将几门课程综合运用。理科综合从要求上来讲是物理、化学、生物三个学科之间知识与能力的综合。这三门学科都属自然科学，但无论在研究的对象、学科思想和研究方法上，还是在学科的知识上，二门学科都有许多结合的地方。它们在研究内容、概念及方法上都有结合处。从高一的时候就应该有意识地培养三门课程综合运用的能力，多



做综合题。

好了，说了这么多方法，讲了这么多理论，其实我觉得最重要的并不是什么理论和方法。最重要的其实只有两点：一、去学习，而且是立刻去学习，这才是节省时间的最佳办法。坐而论道，不如退而结网，就是这个意思。二、坚持坚持再坚持，每天都有新的进步，最后才能达到目标。“不怕慢，只怕站”，这是我的老师送给我的让我受益终生的一句话，在此与大家共勉。





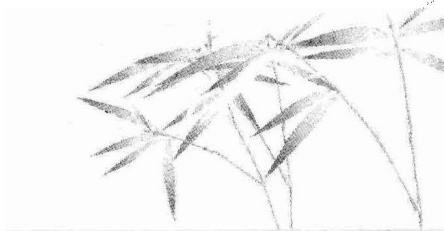
养成严谨的习惯



□ 王双启

我对学习的认识是随着年龄的增长不断发展深化的。小时候，学习对我来说只是一种每天都要做的事，它具体有什么用，我很少去考虑；上了中学，学习对我来说是一种乐趣。我身边的许多人把学习看为一种迈进大学的工具，我却不然，是学习中体会到的那种难以言传的乐趣引导着我不断向前走，走过初中，走过高中，直至走进了大学；现在，学习对我来说，是一种机会，是一种准备，是前进的阶梯，是巨人的肩膀。

我对学习方法的思考也是不断深入的。我觉得，小时候，完全是家庭的原因、学校的原因以及自己性格的原因养成了一些好的学习习惯。可以说，甚至到了高中，我都是比较幸运的。依靠这些无意中养成的好的学习习惯，或者说是一些好的学习方法，取得了一些成绩。当我进入大学之后，在学习上经



历了一些挫折以后，我才发现，以前的那种“幸运”其实潜藏着许多危险，一个人如果不对学习方法有一个清醒的认识，那么，当他遇到一些新问题时，很可能会无所适从。因此，我觉得非常有必要对自己的学习方法不断反思、不断总结，以期能主动地调整自己的学习方法，让学习真正成为一件主动的工作，让学习真正有规律可循。

我还是依照时下比较流行的说法，把影响学习的因素分为非智力因素与智力因素。我先从智力因素谈起。

我认为，要想学习好，第一要专心。可能高中的同学会认为，只有大学的同学才需要考虑这个问题，因为他们的生活一下子变得丰富多彩了，自然存在着分心的问题。其实，我认为，在高中同学中间，也存在着这个问题。

上高中的同学，大多思维活跃，兴趣广泛，接触到新鲜事物多，爱动脑筋。这本来是一件好事，但从消极的一面来说，也容易出现注意力经常转移，做事浅尝辄止。同时，由于各方面的影响，有时也对学习的意义产生一些怀疑。一时的分心本是正常的，但如果不有意识地集中自己的注意力，排除干扰，时间一久，就容易出问题。我记得上高中时，班里有几位同学，脑子很灵活，看问题也非常有独立的见解，关心的事也多：今天想研究古代诗歌，明天又想看一看现代文学，五分钟热度一过，一切烟消云散。我觉得，学习知识的确有许多途径，坚持下去，一定能领略到不同的风光，一定能达到一定的





高度。最忌走不了多远就换一个方向，于是，大部分的精力花在了无价值可言的“兴趣”上。黑瞎子（狗熊）掰玉米的故事尽管人人皆知，但具体到实践时，大家却常常忘记这个故事。

专心不是一件容易事。即便你认识到了专心的意义，也很可能会不知不觉地分了心，所以必须重视，时刻提防分心。

我在高中时，无形之中还是注意到了这一点：做一件事时，就总提醒自己别分心。有时，刻苦只是一种表面现象，有些刻苦源于专心，因为你心里总想着一件事，所以一有空就在做与它有关的事，在别人看来，就认为你很刻苦。记得我在上高中时，在那些零散的时间里，总是习惯性地拿起一本书。回想起来，这个习惯帮了我许多忙，帮我积累了许多零零散散的知识。学习中许多细节是不可能在大时间段中体会到的。

第二点是要有一份自信。无论做什么事，如果自己瞧不起自己，就会对自己有一个较低的要求，那自然就会渐渐落后，所以自信的第一层含义是不甘居于人后。一个班中总有第一名，总有倒数第一名，学习中也难免会遇到一些挫折，不少人就因此瞧不起自己，这是不对的。我们高中有位女同学入学时，成绩并不好，但她一直没有放弃自信，坚持不懈，最后她考上了一所名牌大学。我特别佩服她，我觉得她有一种“愈挫愈奋”的精神。我记得大一寒假回家，曾同高中的老师讨论过自信的问题。我告诉他，说北京四中有些毕业班，一半同学上了北大，一半上了清华，我说我们学校的同学也应该有这个决



心。我们老师说：“那还得从自己的实际出发，订自己合适的目标。”我觉得从实际出发固然是一方面，另一方面，也要有实现这一目标的一个信心。现在，问题在于许多同学不相信自己经过努力也有考取名牌大学的能力。我觉得不敢去做梦的人，也就永远失去了圆梦的可能。许多同学总是把自己定位在一个低标准上，这是缺乏信心的表现。他们总习惯把失利的原因归结到自己能力差上，因此，订一个较低的目标，一半是源于从实际出发，另一半是源于不相信自己。

要相信自己的落后是有原因的，是暂时的，要拿出自信的微笑面对明天新的挑战。

第三是要有毅力。学习不是一朝一夕就能见成效的。因此，有毅力的第一个含义就是有耐心，要坚持下去，就一定进步。在学习的过程中，难免会受到一些非学习因素的干扰，有时甚至是不幸的打击。我高三那一年，班里接着出了几件事，让我感受到了我的同学的毅力。先是有同学放学时出了车祸，撞断了几根肋骨，可她却一直坚持上课；还有同学摔断了胳膊，也坚持没落一天课。我们别的同学都从他们身上吸取了一种特有的精神力量。在高考前两个月，我们班一位同学的父亲病逝了，第二天刚好是“二模”考试，我们认为他当然要缺考了。当我们在考场前看见他臂戴黑孝、默默地独自站着，真是惊呆了。到了今天，我想起这件事，都不禁心动。我从他身上看到一种不可战胜的力量。世间至痛莫过于失去亲人，但他





仍然能够坚强面对，这需要怎样的毅力啊！

第四点，我主要想对那些成绩不错的同学说：不要故步自封。前面，我就曾说过，学习好，很可能只是因为我们暂时的比较幸运，没准什么时候就可能丢掉这个优势。多去总结自己的学习方法，让学习真正成为一件你掌握着主动权的事。学有余力，可以多看一些课外书，千万不要沾沾自喜。我进入大学以后，同大家相比，才发现由于自满，错过了许多机会。同样大的人，为什么别人就比我多掌握了那么多的知识与技能？因为在过去那个环境里，我觉得自己已经做得相当不错了。

现在成绩不错的同学，还要努力改进自己的学习方法。如果有一些科目是靠拼时间拼出来的，不妨我这门课试验一下别的方法，有没有更为省时高效的方法。这可能会导致成绩的暂时下降，但我觉得这样做也有一些好处，那就是能认清我们的优势到底是什么，劣势又在哪儿。对自己学习方法认识得清醒一些，总比糊里糊涂取得好成绩要强。

还有一点，就是别为考“状元”而学。之所以这么说，倒不是因为我自己不是“状元”，而是因为我觉得“状元”，只是一时的荣耀，进入大学之后，一切都要从零开始。如果当初把自己的目标定位于此，是会迷失方向的。考入我们学校的许多省“状元”是平日努力的结果，水到渠成；学到真正的知识是最重要的，其他都是暂时的，切不可把自己的理想建立在暂时的成败上。

