

3年计划

北大清華（上）

方舟◎主编

考上重点大学的密码

第一年 **打基础**
分析自己，找出差距，
做好未来3年的计划

第二年 **抓细节，找方法**
打好时间、方法、资源、
科目、习惯“五大战役”

第三年 **坚持就是胜利**
筹划10年后的未来，
每天进步一点点

朝華出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

3年计划,上北大清华 / 方舟主编.—北京：朝华出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5054-2909-3

Ⅰ.①3… Ⅱ.①方… Ⅲ.①高中生-学习方法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(2011)第 184394 号

3年计划,上北大清华

作　　者 方　舟

选题策划 杨　彬　王　磊
责任编辑 楼淑敏
责任印制 张文东
封面设计 柏拉图

出版发行 朝华出版社
社　　址 北京市西城区百万庄大街 24 号　**邮政编码** 100037
订购电话 (010)68413840　68996050
传　　真 (010)88415258 (发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网　　址 www.blossompress.com.cn
印　　刷 三河市祥达印装厂
经　　销 全国新华书店
开　　本 787mm×1092mm　1/16　　**字　　数** 230 千字
印　　张 15.5
版　　次 2011 年 10 月第 1 版　2011 年 10 月第 1 次印刷
装　　别 平
书　　号 ISBN 978-7-5054-2909-3
定　　价 28.00 元

版权所有　翻印必究·印装有误　负责调换



前 言

Preface

回忆我的教学生涯，令我最难忘的要数我与一位学生“吵架”的经历：

那是一次班会，我让学生们自由发言讲一讲自己将来想去哪所大学读书。其间，这名学生信誓旦旦地说：“我非北大清华不上！”

知道这名学生像个直性子的张飞，最容易上激将法的当，于是我故意叹了一口气，对着全班同学说：“憧憬北大，却未必能考入北大；向往清华，却未必能迈入清华。”

这名学生一听，气坏了，“蹭”一下从座位上站起，用“质问”的语气对我说：“老师，你凭什么说我考不上北大清华？”

我不微笑，也不着急，而是一板一眼地跟他“吵”：“凭你信口开河，异想天开，没有任何准备，也没做任何努力，就敢大言不惭地说要考名校！”

他气坏了，跟我较起劲来，说："我从今天就准备，从今天就努力，我就不信，我考不上北大清华！"

那语气，那神情，像是今生都与我势不两立了。

班会之后，这名学生的确变了：对待学习比以前积极了、用功了，更重要的是，从那时起，他就根据自己的学习情况，做了一个通往北大清华的学习计划。

遗憾的是，一年之后，他转到了别的学校，但他那与我势不两立的神情，我却一直记在心里。幸运的是，几年之后，也就是他高考结束的那一年，他拿着重点大学的录取通知书找到了我。

那时，他已经是个懂事的年轻人了，在他的脸上，我找不出一丝的怨恨，相反，他一直拉着我的手说感激的话："老师，要不是您运用激将法，我也不会痛下决心考清华。""要不是您的提醒，我也不会做那个长达几年的学习计划。""没有那个学习计划，现在的我没准连一个一般的本科学校都考不上……"

我的心结终于解开了！与此同时，我也悟出了一个恒久不变的真理：**只要有决心，只要有计划，只要肯努力，任何人都能上北大清华，都能成功考入重点大学**！

当然，对此也许你还会有很多疑问，以下我将一一为你解答。

为什么要有计划？

也许你会问："做成一件事，决心和努力是必不可少的，为什么还要有计划？"

因为学习是一个长期的工程，在这其中，你可能会遇到困难，可能会遭遇挫折，也可能会出现成绩的暂时倒退……没有计划，你很容易就会迷失方向，不知道接下来该做什么、该怎样做；没有计划，你很容易就会被困难或挫折打败，进而走向放纵自己、自暴自弃的"弯路"。

但如果有一个明确的计划，你就可以按部就班地去努力了。我

们都知道，目前考北大清华高考分数最少需要 600 多分，对于大多数同学来说，这个分数有些遥远。但如果我们把目光放得长远一些再来思考：假如现在你的成绩是 300 多分，假设你还有 3 年才高考，接下来，你每年提高 100 分，3 年之后，北大清华就近在咫尺了。退一步说，即便上不了北大清华，进入重点大学也是轻而易举的事。

任何人都不可能一口吃成个胖子，任何同学都不可能从 300 分一跃跨入 600 分。计划所起的作用就是这样的：**设置一些小目标，时刻充当着你的“指路灯”，让你循序渐进地一步步达成目标**。

除此之外，一份科学而实用的学习计划至少还会起到这样 3 个作用：

第一，它时时刻刻提醒你，你的目标是什么。当然，这时的目标包括最终目标和短期目标。

第二，它能赋予你十足的动力。计划每完成一步，小目标每实现一个，对于你来说都将是莫大的鼓励。

第三，它还可以充当你努力程度的“检测仪”。一般来讲，在开始阶段，任何人的学习计划都不可能做到完美无缺。随着学习内容的深入，人们会逐渐改掉计划中不合理的内容，增添一些之前没有想到但又非常有必要的内容……当学习计划日趋完美时，你的努力肯定可以收到明显的成效。

为什么是 3 年计划？

同学们，曾经的你是不是觉得北大清华等重点大学遥不可及？

告诉你，北大没有你想象得那样神秘，清华也不像你想象得那样难考，通向它们的道路是有捷径的。这个捷径就是：**静下心来，认真地做一个今后 3 年的学习计划**。

为什么是 3 年计划？

因为学习无非就是三大件事：学习态度、学习方法、学习习惯。只要态度端正、方法得当、习惯正确，任何人的名校梦都能圆。

所以，不管现在的你正在读初一、初二、初三，或者已经进入了高中，你都可以从现在开始，做一个关于未来3年的计划，认真反思一下自己的学习态度，再搜集一些更适合自己的学习方法，把身上的不良学习习惯统统歼灭。

花3年的时间，把这几点都做到了，就相当于把通往名校路上的荆棘都清扫干净了，进入名校也便成了顺理成章的事情。

3年计划都包含哪些内容？应该怎样做？

这正是本书讲述的重点。因为是3年计划，所以本书分为三大部分：

第一年计划，你要找准自己的位置，量量自己与北大清华之间的距离；

第二年计划，你要奋起直追，抓好学习的每一个细节；

第三年计划，你需要做的是坚持，坚持就是胜利，争取每天进步一点点。

第一年计划到底该如何做，我会告诉你：

为圆北大清华梦，你必须要做到一些具体的事情。例如，分析自己、找出自己与“准北大清华苗子”之间的差距……

你还要了解在第一年，你会遇到的一些棘手的问题。例如，你努力了，但成绩却没有提升；老师和父母都不看好你；没有人帮助你，你总感觉自己在孤军奋战……

第二年计划该怎样做？我的答案是这样的：

打好时间仗，为了进入名校，一些玩的时间可能要用来学习，学习的时间更要追求高效；

打好方法仗，把那些适合自己的学习方法“一网打尽”；

打好资源仗，学会利用老师、同学、教辅书等宝贵的学习资源；

打好科目仗，确保每个科目的学习方法都是最科学的；

打好习惯仗，把不良学习习惯统统改正，优秀的学习习惯统统据为己有。

第三年计划应该如何做？前两年的计划完美无缺了，这一年的计划就顺理成章了。你需要做的是：

坚持不懈地去努力。例如，想想 10 年后自己会成为什么样的人，时刻用考名校的目标来激励自己等。

这 3 年计划看似简单，其实里面包含着非常丰富的内容。比如在第一年计划中，我将要告诉你要以那些“准北大清华苗子”为榜样来提高成绩。具体该怎么做？我为你总结了具体的 3 个步骤：

第一步，观察，仔细观察他们是怎样学习的；

第二步，模仿，他们怎样做，你也怎样做；

第三步，超越，找到他们的不足，你比他们想得更周到、做得更细致，进而超越他们。请相信，成功是可以模仿的，而很多超越也是以模仿为基础的，按这 3 个步骤来做，你很快就会跨入“准北大清华苗子”的行列。

在本书中，类似科学而又实用的方法还有很多。例如：把知识点连成“串”，这样更能记得牢，学得透；把强科中的弱项统统“歼灭”掉，成绩才会稳步向前。

最后，我还要澄清一个问题，本书的书名是《3 年计划，上北大清华》，这里的北大清华只是一个代称，其实它更代表着所有的重点大学。

如果你想成为一名出色的建筑师，清华大学可以圆你的梦；

如果你想在哲学方面有所成就，北京大学是你最好的选择；

如果你想成为一名出色的新闻工作者，复旦大学最适合；

如果你向往南方美丽如画的风景，可以去浙江大学就读；

……

总之，只要你敢想，只要你做好了科学而又实用的3年计划，中国的名校任你挑！

当然，如果你说你的梦想不在国内，那也没问题，3年计划也可以圆你国外留学梦。哈佛大学、斯坦福大学、耶鲁大学、加州理工学院、剑桥大学、牛津大学……全球的名校任你挑。

祝愿同学们的名校梦都能成真！

目 录

CONTENTS

上 篇

第一年计划——找准自己的位置，量量自己与名牌大学之间的距离

第一章 为圆北大清华梦，你首先需要做到哪些

1 第一年计划中的两个关键点 …… 003

（1）要把自己分析透彻了。

（2）对即将面临的学校生活要有大概的了解。

2 正确分析自己，了解自己 …… 007

（1）了解自己在班级的位置，在全年级的位置。

（2）了解自己的潜力如何。

（3）了解自己的强项和弱项是什么。

（4）了解自己是个什么样的人。

（5）了解自己未来想成为什么样的人。

（6）了解要考入理想的学校，自己的各科成绩分别需要提高多少。

3 找差距，差在哪里，为什么差 …… 015
（1）你真的比那些“尖子生”笨吗？
（2）你不如他们努力？
（3）你的学习方法不如他们多？
（4）你在学习习惯方面逊色于他们？
（5）你的学习态度不如他们明确？

4 以那些“准北大清华苗子”为榜样 …… 020
（1）第一步——观察：仔细观察他们都是怎样学习的。
（2）第二步——模仿：他们怎样做，你也怎样做。
（3）第三步——超越：找到他们做得不够的地方，超过他们。

5 有信心还不够，一定要信心满满的 …… 025
（1）不管现在成绩如何，都要坚信自己能考入重点学校。
（2）有信心还不够，一定要信心满满的。

6 了解即将面临的学校生活 …… 029
（1）了解接下来知识的难易程度。
（2）了解所有老师的特点。
（3）了解身边同学和好朋友的特点。

第二章 第一年，你会遇到的那些问题

1 老师和父母都不看好你，不重视你 …… 033
（1）端正心态：学习不为别人，只为自己。
（2）努力，成为最棒的学生。

2 努力了，但进步很慢 …… 037
（1）假的没进步——克服你的学习焦虑症。
（2）真的没进步——在埋头学习之余，还要抬头总结。

3 外界诱惑很多，似乎难以抗拒 …… 042
（1）在纸上写下诱惑的短期之利和长期之弊。
（2）确立一个正确的目标。
（3）结交益友。

4 没有人帮助，孤军奋战 …… 048
（1）换一种方法学习：转被动为主动。
（2）换一种思路想问题：“人”帮不如“物”帮。
5 排名太靠后 …… 052
（1）以前面三四名为目标，每次进步一点点。
（2）用放大镜寻找自己的优点。
6 进入慢班怎么办 …… 057
（1）自律是成绩提升的秘密武器。
（2）不要把目光局限在班级排名上。
7 需要改变的地方很多，抓不到头绪 …… 062
（1）请老师帮忙。
（2）请教过来人——师哥师姐。
8 感觉学习很累，也很苦 …… 067
（1）挖掘学习的乐趣。
（2）劳逸结合会学习。

中 篇

第二年计划——奋起直追，抓好学习的每一个细节

第三章 打好方法仗——把适合自己的学习方法“一网打尽”
1 有疑必须问，别让问题过夜 …… 075
2 牢固掌握基础知识 …… 079
（1）常常抱着“一夜暴富”的心态。
（2）忽视基础知识，一味钻研难题、怪题。
3 把知识点连成“串” …… 083

4 重视强科中的弱项 …… 088
（1）找到强科中的弱项。
（2）发现一个，攻克一个。

5 改掉致命的不良习惯——粗心、不求甚解 …… 091
（1）粗心。
（2）不求甚解。

6 不要偏科——用八分的力气攻克瘸腿科目 …… 096
（1）积累性偏科——强制自己改变对偏科科目的看法。
（2）暂时性偏科——从哪里跌倒了就从哪里爬起来。

7 要不要请家教——视自己的情况而定 …… 101
（1）不能科科“全面开花”，请两个足矣。
（2）不同年级，请的家教老师也要有所不同。

第四章 打好资源仗——如何利用身边的各种学习资源

1 教辅书——不仅要有选择地买，更要有选择地用…… 105

2 试卷——用得好，就是宝 …… 109
（1）第一步：分析试卷，将存在的问题分类。
（2）第二步：制定策略，将问题各个击破。

3 老师——身边的“宝藏” …… 114
（1）有疑问，就向老师请教。
（2）向老师请教适合自己的学习方法。
（3）请老师指出自己需要改进的地方。

4 同学——“三人行必有我师” …… 119
（1）结交一个积极上进的朋友。
（2）将同学当成竞争对手。

5 笔记——你的盲科辞典…… 123
（1）难题笔记。
（2）错题笔记。

第五章 打好科目仗——各科学习方法大汇集

1 数学——找到“窍门”是关键 …… 128
（1）“死记硬背”永远也学不好数学。
（2）数学≠疯狂做题。
（3）不会总结就学不好数学。

2 语文——基础+阅读+作文 …… 134
（1）基础知识突破——掌握两个巧记方法。
（2）提高阅读能力——不看“热闹”，要读出“门道”。
（3）挖掘写作潜能——多观察、多练笔。

3 英语——积累、积累、再积累 …… 142
（1）征服听力——从拒绝“哑巴英语”做起。
（2）学着猜词，提升英语阅读能力。
（3）提升英语写作能力的几个关键点。

4 文科学习——学会“记忆”是关键 …… 148
（1）联想记忆法。
（2）概括记忆法。
（3）分类记忆法。
（4）谐音记忆法。

5 理科学习——信心是关键 …… 153

第六章 打好时间仗——把握学习时间，高效学习

1 课堂时间——高效利用45分钟 …… 157
（1）掌握听课的“门道”。
（2）明确45分钟听什么。
（3）不开小差，紧跟老师的思路。

2 放学后时间——分五段：自由活动、复习、作业、预习、阅读 …… 163
（1）每天拿出半小时时间预习。
（2）写作业≠课后复习，整理笔记=课后复习。

（3）先复习，再写作业。
（4）每天拿出15分钟阅读。

3 双休日——查漏补缺 …… 169
（1）如何查漏？
（2）如何补缺？

4 寒暑假——复习上学期内容，预习下学期内容 …… 173
（1）复习上学期内容，强化薄弱环节。
（2）预习下学期内容，不求深，但求了解。

5 两个高效利用时间的小窍门 …… 178
（1）像挤牛奶一样挤时间。
（2）充分利用“零布头时间”。

第七章 打好习惯仗——习惯好，才能成绩好

1 预习——让你每时每刻都领先一步 …… 183
（1）合理安排预习时间。
（2）根据自己的实际情况去预习。
（3）预习的几个基本步骤。

2 复习——让知识在你的头脑里扎根，想忘都忘不掉…… 189
（1）日复习的三个步骤。
（2）周复习补漏洞，月复习理脉络。
（3）考前复习，啥不会复习啥。

3 考试——考试是门技术活 …… 196
（1）考前——千万不要搞疲劳战术。
（2）考中——掌握必要的考场技巧。
（3）考后——不关注做对的，只关注做错的。

4 练习——掌握知识的“练兵场” …… 201
（1）认真做题。
（2）摸清出题规律。
（3）做完典型题目要总结。

下 篇

第三年计划——坚持就是胜利，每天进步一点点

第八章 坚定信心，每天进步一点点

1 不断完善自己 …… 207

（1）查找你的不足之处。

（2）查找你的成绩提高点。

2 如何坚持不懈地努力 …… 211

（1）不断以理想激励自己。

（2）明确上优秀大学的意义所在。

（3）想一想 10 年后，自己会成为怎样的人。

3 每天进步一点点 …… 216

4 选大学、选专业早先行…… 218

（1）优先考虑大城市、省会城市的学校。

（2）宁可放弃名校，也要选一个自己感兴趣的专业。

（3）自己不适合的专业一定不要选。

附录一 中国十大名校简介

附录二 世界十大名校简介

上篇

第一年计划

——找准自己的位置，量量自己与名牌大学之间的距离

