国内重点中学一线教师多年教育实践之精华

好方法，助你轻松上名校

初中3年+高中3年

从中等生到北大清华

一线教师告诉你独特的学习方法

中等生到优等生，到北大清华，只有3米的距离——

方舟 著

中等生的“三大战役”——

- **打好时间仗**——上课时间、晚上放学后、周六日、寒暑假……
- **打好战略仗**——不偏科、利用好试卷、学好数学、写出好作文……
- **打好心态仗**——相信自己、全力以赴、一次比一次好的踏实精神……





朝华出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

初中3年+高中3年,从中等生到北大清华 / 方舟著.
—北京 : 朝华出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5054-2647-4

Ⅰ.①初… Ⅱ.①方… Ⅲ.①学习方法-青年读物
②学习方法-少年读物 Ⅳ.①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 052214 号

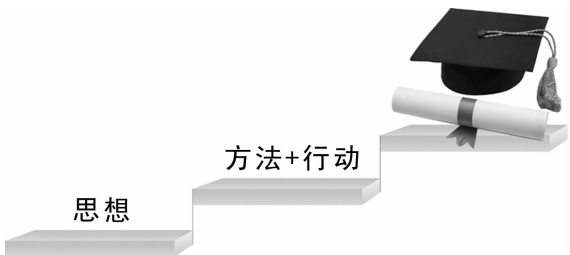
初中 3 年 + 高中 3 年,从中等生到北大清华

作　　者 方　舟

选题策划 杨　彬　王　磊
责任编辑 姜婷婷
责任印制 张文东
封面设计 荆棘设计

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.mgpublishers.com
印　　刷 三河市三佳印刷装订有限公司
经　　销 全国新华书店
开　　本 787mm×1092mm　1/16　　**字　　数** 220 千字
印　　张 16.5
版　　次 2011 年 5 月第 1 版　2011 年 5 月第 1 次印刷
装　　别 平
书　　号 ISBN 978-7-5054-2647-4
定　　价 29.80 元

版权所有　翻印必究·印装有误　负责调换


方法+行动
思想



前 言
Preface

教学多年，常有同学问我：“老师，你偏心吗?”说实话，面对班上那么多学生，每个做老师的都不可能做到一碗水端得平平的，我也不例外。你要问我最偏向谁，我会诚实地告诉你，班上的中等生最令我揪心。因为他们是一个极为特殊的群体：

多用一点力，成绩就会“突飞猛进”；稍微一松懈，成绩又会“节节败退”。

多用一点心，前途会一片光明；稍微一放松，又会滑落到社会的最底层。

心态积极了，他们会热情洋溢；心态消极了，他们又觉得自己一无是处。

……

你是中等生吗?

何谓中等生呢?

大多数老师对中等生的定义是,成绩不好也不坏,从不积极表现自己,也轻易不调皮捣乱的那群学生。中等生是一个非常庞大的群体,在一个班级中,除了几个尖子生和那几个极个别的差生外,其余的学生都可以称为中等生。

你属于这个宠大群体中的一员吗?如果你的回答是肯定的,那请为自己画一幅自画像吧——

你是不是经常因为自己没有出类拔萃的天分而怨天尤人?

你是不是常常因为自己那拿不出手的学习成绩而暗自伤怀?

你是不是也曾因为自己的不受关注、不受重视而自暴自弃?

在这里,作为一名教学多年的老师,作为一名见证过成千上万名学生走过学生时代、走进社会的老师,我要告诉同学们的是,你用不着盲目自卑,现在的你只处在中学阶段,未来的路还很长,留给你努力改变自己的时间还有很多……

是的,现在的你成绩不理想,并不代表未来的你不优秀;现在的你不出众,并不代表10年之后的你仍然不出众……每个人都能成为一块耀眼的金子,你的光芒之所以没有呈现出来,并不是因为没有天分,而是你还没有意识到自己的天分,还没有开始去挖掘自己的天分。

中等生能考上好大学吗?

中等生就像一只悬浮在半空中的皮球,他们的未来有两种可能性:一是弹跳得很高很高,一是落在地上轻轻地蹦几下便静止不动了。未来朝哪个方向发展,取决于他们是否懂得“用力”,是否一直都在为自己积蓄弹跳的力量。

所以,在教学研究的过程中,我是这样定义中等生的:**中**



等生是差生的预备队，是优等生的后备军。

这个定义源自我读书时的感悟，也源于我多年教学经验的总结。整日与学生打交道，接触过多少中等生我自己都已经记不清楚了，但这几名中等生给我留下了深刻的印象：

吴涵，一个非常秀气的女生，从初一到初二成绩始终在中等水平，但到了初三成绩一直稳步上升，最后她以所有人都意想不到的高分考入了重点高中；

沈钧毅，一个非常聪明非常机灵的男生，刚进入中学时，他的成绩不好也不坏，但我知道他在学习方面有很大的潜力，便鼓励他把聪明劲儿都用在学习上，但遗憾的是，他却常常凭借小聪明应付学习，最终不要说考入重点大学，连普通大学也没考上；

陈雅茹，初中时成绩并不显山露水，但进入高中后却突飞猛进，最终以绝对的优势考入了重点大学；

……

同样是中等生，为什么最后的结局却如此不同呢？这与他们是否懂得积蓄“弹跳”的力量有着直接的关系。

我们都知道，中等生处在一个中间位置，可以说，与尖子生以及所谓的差生之间的距离是相等的，都只有一步之遥。作为中等生，是用一点力，向尖子生进军，还是自甘堕落，等待自己滑落到差生行列，都取决于你自己的选择、你自己的努力！

利用好自己的优势，成绩中等，前途更远大

中等生也有自己的优势，如果能把自己的优势最大限度地发挥出来，中等生追上优等生或是位居其上绝不是难事。

在美国，有人曾对 200 多位学生做过 30 多年的跟踪调查，

发现在成功人士中，有多达80%的是在校学习成绩平平、表现似乎不够出色的中等学生，而不是那些被人们称为“尖子”的优等生。

为什么成绩中等的学生反而能成材呢?

这其实就是中等生身上的优势所发挥的功效。

首先，中等生的头顶没有尖子生那么多“光环”，也没有什么耀眼的荣誉，要想取得成功就必须依靠个人的吃苦耐劳，依靠自己的实力去竞争和拼搏。很多研究都表明，那些取得成功的中等生身上都具备这种宝贵的品质——吃苦耐劳。

其次，也许大多数中等生的实力暂时都不如尖子生，但他们的可塑性极强，具有后发优势。他们就犹如一粒生命力极强的种子，一旦遇上合适的气候、水分和土壤就会发芽生根，并长成参天大树。

第三，中等生大多比较谦虚，学习、工作都踏实认真，不与人攀比，这也是他们身上的一种非常具有竞争力的优势。

在教学的过程中，我常常向中等生传达这样一种观念：学习就是一个“你追我赶”的游戏：现在是优等生在前面跑，你在后面追；但如果你能充分利用好自己的优势，很快这个游戏的形式就会改写，变成你在前面跑，优等生在后面追。

当然，如果现在的你还没有足够的信念去超越优等生，如果你不知道该如何提高自己的成绩，那就认真阅读本书吧，书中会告诉你详细的答案。

※ 如果你从没认真审视过自己，请翻开第一章，你会惊讶：原来你与名校、与理想学校之间只有一步之遥；

※ 如果你从没仔细思考过自己始终居中的原因，请翻开第二章，你会彻底明白：原来自己的问题出在这里；

※ 如果你总是觉得时间不够用，总是被时间牵着鼻子走，



请翻开第三章，你会如获珍宝：原来时间可以这样利用；

※ 如果你学习很努力但鲜有成效，请翻开第四章，你会恍然大悟：原来掌握学习技巧远胜于拼命苦学；

※ 如果面对学习你一直没有太大信心，请翻开第五章，你会释然：原来成绩的好坏首先取决于自己的心态；

※ 如果你想在中高考中万无一失，请翻开第六章，你会收获多多：原来考前考后还需要做这么多准备工作；

※ 如果你早已有了自己心仪的学校，请翻开第七章，你会信心十足：跨过这些障碍，你与理想大学之间的距离也在逐渐缩短。

现在的我是老师，曾经的我是中等生，所以我更能体会中等生的心情，更能了解中等生需要的是什么。本书中没有长篇大论的大道理，有的只是实实在在、拿来即用的实用方法和技巧。例如：

如何科学合理地利用时间？本书告诉你，每天拿出5分钟来做规划，结合课程表做个时间安排表。

高效的学习方法从何而来？本书告诉你，把那些尖子生的学习方法进行“基因转变”，转变成适合自己的学习方法。

如何避免错题一错再错？本书告诉你，对错题进行“强化练习”，然后把出错的原因及正确的做法总结在错题本上。

如何利用寒暑假提高成绩？本书告诉你，做好弱科和强科的复习工作。

如何提高数学成绩？本书告诉你，秘诀是理解＋做题＋总结。

……

类似的方法和技巧本书中还有很多很多，我建议同学们用“查字典法”来阅读本书，即根据自己的实际情况，有重点、有

侧重地查阅本书。例如，你不知道该如何改掉拖沓的坏习惯，那你就可以直接翻到本书的第三章第6节，直接阅读《消灭与你抢时间的“对手”——拖拉》，可以说本书就相当于帮助中学生提高成绩的“十万个如何做”。

帮助初中和高中的同学提高成绩是本书的责任，也是本书的一大特色。

在此，祝愿所有的中等生都能心想事成，考入理想的学校！



第一章 正确认识自己——量量你与北大清华之间的距离

01 中等生上北大清华现实吗 …… 003

02 中等生的优势和劣势 …… 006

03 你属于哪种类型的中等生 …… 011

04 中等生的困惑 …… 016

05 中等生，别被鸡毛蒜皮的小事牵着鼻子走 …… 020

06 从中等生到尖子生只有一步之遥 …… 025

第二章 找找“居中”的根源——跨出冲刺的第一步

01 中等生的学习方法大多有问题 …… 033

02 中等生的学习习惯全面扫描 …… 038

03 中等生的学习态度全面诊断 …… 042

04 关于“聪明但不用心学” …… 047
05 关于“努力了，但成效不大” …… 052
06 关于“想学但学不进去” …… 057
07 如何向老师“取经” …… 062
08 如何向尖子生请教和学习 …… 067

第三章 打好时间仗——中等生必须要利用好的5个时间段
01 上课时间——课上一分钟≈课下一小时 …… 073
02 自习课时间——向自习课要成绩 …… 079
03 放学后时间——结合课程表做个时间安排表 …… 083
04 周六日——在薄弱环节的预习上多下工夫 …… 089
05 寒暑假——做好弱科和强科的复习工作 …… 094
06 消灭与你抢时间的“对手”——拖拉 …… 099
07 不被时间牵着鼻子走——每天拿出5分钟来规划时间 …… 105

第四章 打好战略仗——掌握学习技巧远胜于拼命苦学
01 适合自己的方法才是最有效的 …… 111
02 学会倒追知识 …… 118
03 根据轻重缓急安排学习顺序 …… 122
04 偏科要不得 …… 127
05 用好考试卷子这个宝 …… 133
06 每月订一本《读者》类的杂志 …… 137

07 写好作文的三大窍门 …… 141
08 数学 = 理解 + 做题 + 总结 …… 146
09 教辅书——多选“整理型”，少选“习题型” …… 150
10 要不要请家教——根据学习实情自己拿主意 …… 153
11 警惕学习的六大问题 …… 157

第五章 打好心态仗——拥有积极的心态，你就成功了一半
01 “相信自己”最重要 …… 163
02 不求一步登天，只求一次比一次好 …… 167
03 找些小目标来做“记号” …… 171
04 要想进步，必须有所舍弃 …… 175
05 倒数第一才更应该无所畏惧 …… 179
06 找一找你的学习动力在哪里 …… 183

第六章 关于中高考那些事儿——提前知道，提前做准备
01 要成为“黑马”，考前心态最重要…… 189
02 考前一定要恶补考场技巧 …… 193
03 一定要把真题吃“透” …… 198
04 普通高中 VS 重点高中——做“雕头”还是“凤尾” …… 201
05 选大学的三大原则 …… 205
06 专业如何选——听干过这一行的人怎么说 …… 210
07 要不要复读 …… 214

第七章 百毒不侵战略——走入北大清华，你必须要跨越的那些障碍

01 父母总拿成绩说事儿很烦——主动与他们聊聊学习与成绩 …… 219

02 早恋——理智是早恋的克星 …… 224

03 网络——把网络变成超越别人的有利武器 …… 228

04 总想偷懒——懒人永远成不了富翁 …… 233

05 总是无缘无故发脾气——学会控制情绪是一种智慧 … 236

06 交朋友——志同道合最重要 …… 240

07 常常自卑——自信、自卑就在你一念之间 …… 244

附 录 北京大学、清华大学简介

第一章

正确认识自己——量量你与北大清华之间的距离

◆中等生与北大清华之间的距离有多远？

◆只有三米：

◆第一米，是思想的距离。如何跨越？自信起来，努力弥补劣势，发挥优势。

◆第二米，是方法的距离。如何跨越？找到最适合自己的学习方法。

◆第三米，是行动的距离。如何跨越？再勤奋一点，多付出一点时间。

01 >>>
中等生上北大清华现实吗

在教学的过程中，很多成绩不是很好的同学问我：“老师，我的目标是考上重点大学，你说这现实吗?”

我了解他们的意思，他们是想说：我是中等生，成绩一点都不出众，能考上重点大学吗？每当这时，我都会严肃而认真地告诉他们：“非常现实，因为一切皆有可能。”

之所以这样回答，是因为我切切实实见证过很多类似的“奇迹”，比如：

在初中阶段，颜青的成绩并不十分出众，是个名副其实的中等生，但她并没有因为是中等生而放弃追求重点大学梦。从下定决心要考重点大学那一刻起，她便积极地寻找自己与重点大学之间的“距离”。

听正在读大学的表姐说，考入重点大学有一个非常重要的前提，那就是考入重点高中。因为重点高中的教学质量好、学习氛围浓，升入重点大学的几率非常大；而每年普通高中升入重点大学的人数却寥寥无几。

理清楚了大概的头绪，颜青做出了详细的计划，一步步朝着重点高中和重点大学的目标迈进。

计划第一步：初二至初三，一定要跨入优等生行列，并进入重点高中就读。

计划第二步：高中3年，力保优秀，每次考试都要有进步。

工夫不负有心人，高考的结果令人惊喜，她收到了北大的录取通知书。

中等生考入了北大，这听起来像是美丽的传说，但作为一名教学多年的老师，我要告诉你的是，这的确是事实，而且只要你愿意，类似的事实也会在你身上发生。

作为中等生，你思考过自己的未来吗？你是不是也有一个考入重点大学的梦？但成绩的不理想、老师的不重视、家长和同学们的不看好是不是时常让你觉得这个梦遥不可及？

还是那句话，只要你敢于奔着这个梦想去努力，你与它的距离实际上并不远。

很多中等生都曾问过我："我与重点大学之间的距离到底有多远？"

我对他们的回答都是这样的：**只有三米远——第一米，是思想的距离；第二米，是方法的距离；第三米，是行动的距离。**

每个班级中总有这样一种类型的学生，他们不但勤奋好学，积极热情地对待与学习有关的任何问题，而且成绩一直稳居班级的前几名，他们就是大家眼中的尖子生。所有人都这样认为，他们可以轻而易举地考入名校，他们就是名校的后备军。实际上，你与重点大学、名校之间的距离，就是与他们之间的距离。

我们可以思考这样几个问题：

大多数尖子生都坚信自己能考入一所好大学，能有一个好未来，作为中等生的你坚信这一点吗？如果你的回答是否定的，这说明你在思想上存在着距离。

大多数尖子生都有自己的一套学习方法，懂得去寻找学习的规律和技巧，在平时的学习中，你有这种意识吗？这就是方法的距离。

大多数尖子生不用老师或家长催促就能主动完成作业，不用任