

# 打造状元

## 高考制胜成功学

高考成功指导专家

欧粮春 张柏兰 ◎ 著

简单

实用

高效

快速

成功



### 帮助你圆梦大学的超效高考成功学

激发你的无限学习潜能,为你的学习提供超强动力

告诉你高效、简单、快乐的学习方法,让你学习倍感轻松

教会你有效的复习策略和应试技巧,为你夺取高分提供保障

《打造状元》是一本简单、有效的高考成功学读物,你只需要用很短的时间看完这本书,掌握了它,就能让你的学习越来越简单,并且在考场上夺取高分,轻松考上大学!



# 打造状元

欧粮春 张柏兰 ◎ 著



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书是一本面向高考考生的书籍。每年高考失误的考生占 25% 左右, 填报志愿不当的考生占 30% 左右, 看到学生挑灯夜战而成绩平平, 看到学生厌学、逃学, 我们想, 怎样才能让学生“高分”、“高能”、“会学”、“乐学”呢?

经过近六年的精心打造,《打造状元》一书诞生了。本书系统而精辟地介绍了优秀中学生学习、应考及填报志愿的方法和技巧, 具有易读、易吸收、易运用、易出成效的特点, 为中学生高考成功提供了一种极佳的模式。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

打造状元 / 欧粮春, 张柏兰著. —北京: 中国纺织出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5064-4088-2

I. 打... II. ①欧...②张... III. ①高等学校—入学考试—经验②高等学校—招生—简介—中国③毕业生—高中—升学参考资料 IV. ① G632.46 ② G647.32  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 124552 号

---

责任编辑: 曲小月

特约编辑: 王 慧

责任印制: 刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京京晟纪元印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 12

字数: 100 千字 定价: 25.00 元

ISBN 978-7-5064-4088-2/G · 0192

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



## 投资脑袋 是最有价值的投资

为中华崛起而读书。

——周恩来

成功很简单，只要方法正确。

——华人成功学第一人 陈安之

今天教育内容的80%都应该是方法，方法比事实更重要。

——联合国科教文组织总干事 纳依曼

你相信你能，或是你不能，你都是对的。

——汽车大王 亨利·福特

得分有一定的方法，失分一定有原因。

——欧粮春

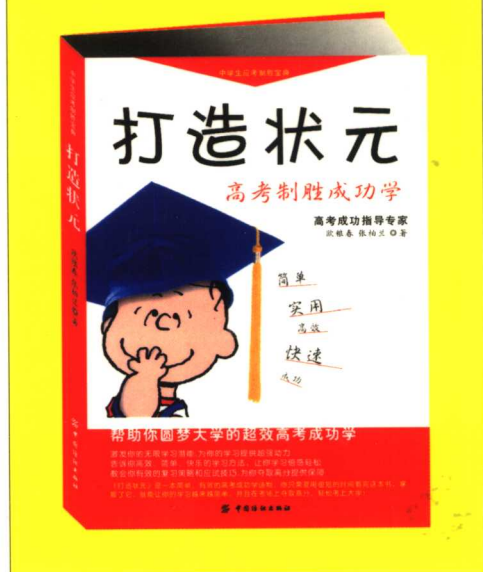
你的方向总比你的速度重要的多！

——瑞查德·L·埃文思

天行健，君子以自强不息。

——《易经》

# 中学生应考制胜宝典



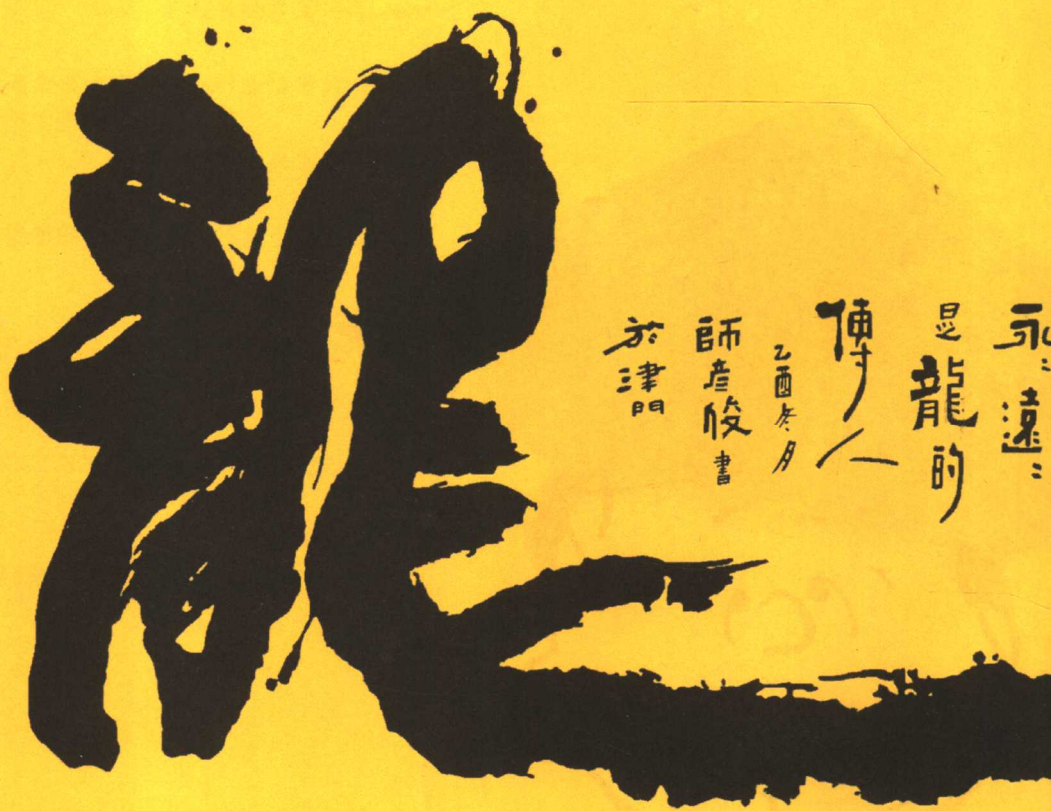
## 传播成材之道 实践科教兴国

孩子成绩提高了,您想拿什么奖励!  
孩子成绩上不来,您想拿什么鼓励!  
送一本《打造状元》给孩子,  
这套历经数年打造的成功法则,  
胜过金钱和物质的奖励!

责任编辑:曲小月  
封面设计:李娜

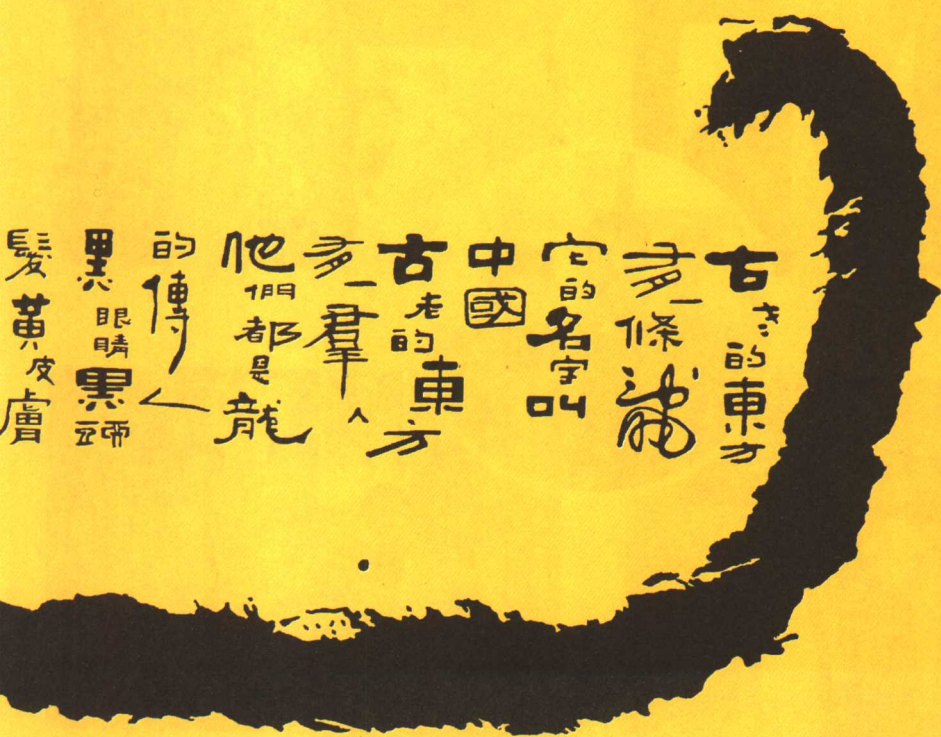


谨以此书献给追梦成龙的人……



永遠  
是龍的  
傳人  
乙酉冬月  
師彥俊書  
於津門

龙是一种高贵，龙是一种力量；  
龙是一种追求，龙是一种梦想；  
龙是一种完美，龙是一种颂扬；  
龙是中华民族心中最崇高的理想与希望……



古老的東方  
多一條龍  
它的名字叫  
中國  
古老的東方  
多一條龍  
他們都是龍  
的傳人  
黑眼睛黑皮膚  
黃髮黃皮膚



## 图片说明

①作者与世界华人成功学权威陈安之合影

②作者与公关高手方兰生合影

③作者与成功梦工厂董事长王阳合影

④作者与著名作家于丹、少年博士金星(15

①岁上大学, 23岁获博士学位)合影

② ③ ⑤作者与陈安之国际训练机构

④首席讲师徐鹤宁合影

⑤ ⑥ ⑥作者与陈安之国际训练机构  
总监林正财合影





## 图片说明

⑦作者与亚洲股神、生涯规划大师

胡立阳合影

⑧作者华夏先祖文化工作室马振兴、中国  
书法艺术研究院院士师彦俊及炎陵县王  
书记在炎帝陵合影

⑨作者与台湾行销奇才张淡生先生合影

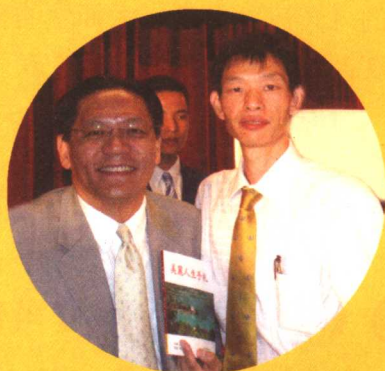
⑩作者与美国管理协会李冲，人间远景公  
司董事长刘景斓合影

⑪作者与部分学生合影

⑦

⑧⑨

⑩⑪





帮亿万个青年成才，助五千年华夏腾飞！  
是欧粮春、张柏兰伉俪的共同心愿！

## 作者简介

### 张 柏 兰——最受学生欢迎的老师

湖南师范大学教育学硕士研究生，现为中学一级教师。先后任教于长沙市六中和十八中，她注重教与学的方法，所教班级高考成绩优异，在教学反馈调查中，多次获得满分，成为全校最受欢迎的教师。

在各级各类比赛中多次获奖。由湖南省教育音像出版社发行的，由她执教的《洋流》受到广大师生的喜欢；省级“优质课比赛”荣获二等奖；市级“新课程新理论教学大赛”获一等奖；课题研究获“友谊教育科研奖。”

为提高教学水平，她同丈夫一起参加了许多国内外顶级的潜能开发培训，立志要成为国内顶级教师，去帮助更多中学生成才。

### 欧 粮 春——华夏当代科教英才

他中学时就立志要成功，成绩连续全校第一名。

工作后，他立志要成为行业专家，通过自身不断努力，并向国内外专家请教，很快成为人造革行业顶级人才。他曾主持三项专利技术发明，其业绩被载入《华夏科教人才大典》，其中专利技术（专利号为200310120808.5）荣获“国家专利技术发明奖”一等奖、“国家科技成果进步奖”二等奖。他设计的产品被世界顶尖公司采用。

欧粮春曾先后担任安塑中圆科技、江苏宝业两家大型企业（前者为上市企业）总工程师，是一位顶尖的创新思维奇才。

在学习方面，他不断阅读古今中外顶级好书，在最近的两年里，又花费巨资20多万人民币，参加了许多世界顶级的潜能教育培训，掌握了其精髓，被国际生涯规划大师、亚洲股神胡立阳赞为奇才。



# 致

# 读

# 者

亲爱的《打造状元》的读者：

你知道成功者在中学时期做了什么吗？

你知道为什么成绩好的同学总是那些“会说”的人吗？

你知道为什么总有人在高考的关键时候“感冒”而不能正常发挥吗？

你知道为什么大学毕业后有的本科生找不到工作，而许多专科生成为人才市场的“抢手货”吗？

成功一定有方法，失败一定有原因。

成功源于梦想！

美梦成真的关键是方法正确！

本书总结了成功者如何挖掘潜力，高效率地学习和备战高考，从而赢得长久的竞争优势。

本书将与你分享如何在考场上最大限度地多得分，发挥自己的最佳水平。

本书将让你更早觉醒，树立正确的成才观，了解并积极面对充满机会和挑战的未来，从而科学填报志愿和正确设定人生目标。

莘莘学子们，现在正是你决胜未来的关键时期。看书不等于学习，真正的学习必须将所学的知识融入自己的思想，并付诸于行动。我们相信，只要你真正执行本书介绍的原则和方法你就能提高自己的综合素质，你就能在高考中取胜，你就正确地填报自己的志愿，你就能梦想成真步入理想中的大学，选择到理想中的专业，走向成功的人生道路。止于至善——是我们追求的境界，但光以我们的力量，是无法达到的，在此，肯请各路朋友、专家不吝赐教。谢谢！

欧粮春 张柏兰

2006年12月

# 《打造状元》

## 读 者 评 论 选

这本书语句精炼，富有感染力！它把潜能教育的理论潜移默化在学习方法中，非常适合中学生和家长阅读。短短168页的小册子，简洁而覆盖广泛，是一本适合中学生人手一册的学习生活指导经典！

——金星（北京邮电大学智能科学与技术研究中心博士生）

想成龙才能成龙，想当状元才能成状元。

——张立（中国国际科学中心教授）

如果你是家长，你应该给孩子买一本；如果你是老师，你应该推荐学生买一本；如果你是学生，你应该给自己买一本；你还可以多买几本，如果你有许多朋友的话，这将是送给他们的最好礼物。

——蔡能（湖南农业大学在读博士）

如果你想在备考时，做到事半功倍；如果你想在应考时，做到得心应手；如果你想在填报志愿时，以既得的高考分数，考上最佳的学校和专业，请参看《打造状元》，该书将给你科学的指导。

——徐东阳（湖南师大附中教师）

翻开《打造状元》，生活、学习里的细节书中都有所提点，似乎能感到一位可亲可敬的老师在耳边指点学习，相信读过这本书的人都像我一样受益匪浅。

——李翩翩（湖南农业大学在读学生）

看得出你们付出了不少，内容相当不错，有大畅销的潜质。

——陈安之（世界华人成功学权威，安之国际训练机构董事长）

天地间灵气，只钟于才子佳人。

——竺思诗（台湾著名才艺专家）

《打造状元》真的很贴心周到，不愧为应考宝典。

——谭笑（湖南师范大学在读学生）

# Contents

## 目 录

作者简介

写给读者

成功源于梦想

## 第一章 状元学习之道

第一节 学习的关键在课堂 10

第二节 时间管理，重在效率 15

第三节 科学记忆，七字真诀 23

第四节 适量练习，融会贯通 37

第五节 全面发展，避免偏科 41

第六节 择友而交，共同进步 43

第七节 持之以恒，以学为乐 44

# Contents

## 第二章 全面挖掘潜能

- |     |           |    |
|-----|-----------|----|
| 第一节 | 自信是英雄的本质  | 50 |
| 第二节 | 管好情绪，笑傲人生 | 53 |
| 第三节 | 未来潜力，健康是本 | 56 |
| 第四节 | 开发智力，功在书外 | 61 |
| 第五节 | 课外好书，开卷有益 | 63 |

## 第三章 应考宝典

- |     |            |    |
|-----|------------|----|
| 第一节 | 全方位做好考前准备  | 70 |
| 第二节 | 考试“成功三步曲”  | 77 |
| 第三节 | 考场“高分六法则”  | 82 |
| 第四节 | 冷静处理考场突发事件 | 88 |

## 第四章 填报志愿的金钥匙

- |     |         |    |
|-----|---------|----|
| 第一节 | 树立正确成才观 | 93 |
|-----|---------|----|

# Contents

|          |    |
|----------|----|
| 第二节 圈定专业 | 96 |
|----------|----|

|          |     |
|----------|-----|
| 第三节 圈定高校 | 108 |
|----------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 第四节 科学填报志愿 | 115 |
|------------|-----|

## 第五章 是终点，更是起点

|                  |     |
|------------------|-----|
| 附录 1：历史上最著名的三位状元 | 130 |
|------------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 附录 2：中国十大著名高校 | 140 |
|---------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 附录 3：《岳麓书院学规》 | 159 |
|---------------|-----|

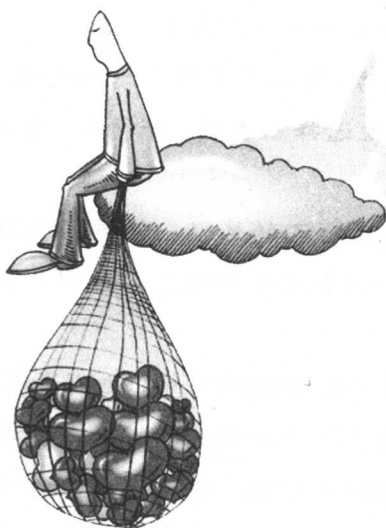
|                |     |
|----------------|-----|
| 附录 4：家长配合事项一览表 | 160 |
|----------------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 有感而发 | 162 |
|------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 读《打造状元》有感 | 165 |
|-----------|-----|

|    |     |
|----|-----|
| 鸣谢 | 168 |
|----|-----|

# 成功源于梦想



你有自己的梦想吗？你渴望将它变为现实吗？  
从现在开始，马上行动，一步一步实施，向着你伟大的目标出发！



我将是个怎样的人？

我能成功吗？

我的成功之路在哪里？

在讨论这些问题之前，让我们来看一个真实的故事：

我的一位朋友是湘西大山里的人。在中学时，他的梦想就是一定要考上大学，走出大山。

那年高考，他仅考了380分，离高校录取分数线还很遥远。

随后，他选择了复读。一年后，他以6分之差又与大学无缘。

为了实现自己的梦想，他再次选择了复读。然而，命运与他开了个不大不小的玩笑，他以2.5分之差再次被大学拒之门外。

受家庭经济条件的影响，他不得不回家务农。半年后，不甘失败的他，为了心中的梦想，又回到了高考补习班。然而，命运又一次捉弄了他，他的父亲在高考前不久去世了，家里的“顶梁柱”倒下了，即便是考上了大学，他也很难筹措足够的钱去读书。

最终，是一定要考上大学的梦想唤醒了他，他把失去父亲的痛苦深深地埋在心底，毅然走进了高考的考场，并以优异的成绩考上了大学。

当时，为了筹备上大学的学费，他甚至变卖了家产。

现在，他是沿海一家外企的行政主管，正在朝着自己心