

“专攻北大”系列丛书

“专攻北大”学生参考用书(中学版)

北 大 攻 略

——状元学习方法精粹

北京大学社会调查研究中心“专攻北大”课题组 编著

中国传媒大学出版社

前言：在幸福的背后

俄国文学大师列夫·托尔斯泰说过“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”。本书记述了40多位北大状元的学习经历、方法与策略，他们的幸福肯定有一个相似之处，那就是都体验过成功考入北大的激动与喜悦。

我们还可以对托尔斯泰这句名言做这样一番改写：“成功的方法都是相似的，成功的经历各有各的不同”。我们北京大学社会调查研究中心“专攻北大”课题组通过对1200多名北大在校学生的深入调查和访谈，总结出了北大学生高考制胜的大量经验和方法。在这些宝贵的经验和方法中，有一些是具有普遍适用性的通法，能够广泛适用于各个年龄段，各个成绩段的中学生朋友。在本书中，我们会将这些优秀的学习方法一一呈现给大家，希望大家以此为借鉴和参考，找到最适合自己的学习方法。

方法难免有相似之处，而养成好的学习习惯，摸索出先进学习方法的经历却肯定是各不相同的。因此，本书专门将北大状元访谈资料中详细叙述自己养成教育经历的内容整理出来，从中我们可以看到一个个鲜活的故事，一次次难忘的经历。这些都是隐藏在北大状元高考成功背后的故事，我们可以毫不夸张地说，正是这些经历造就了北大状元的优秀学习品质，也正是这些经历帮助他们成功取胜高考，最终考入他们理想的学府——北京大学。希望广大中学生朋友能够从这些北大状元的成长经历中吸取经验和教训，转化为自己走向成功的积极元素。

根据以上的思路，我们将全书分为上下两篇。上篇是我们从北大状元访谈记录中选取的精华部分。它包括状元的个人情况介绍、养成教育经历、学习方法与策略。在这一篇中，我们力图将一个个北大状元的真实经历和感悟原汁原味地呈现给广大中学生朋友，让大家在分享北大状元鲜活的成长经历的同时，又学到他们总结出来的优秀学习方法。

下篇则是纯粹的方法篇。我们专门请了十几位北大状元就时间管理、学习计划制定、各科学习方法、解题技巧、考试策略等各个方面做了详细地分析和阐述。这些都是他们在多年的中学学习过程中摸索和总

结出来的宝贵财富。经过多次考试和最终的高考检验,证明这些经验和方法都是行之有效的。希望广大的中学生朋友能够从中汲取养分,为己所用,不断增强自己的学习能力,提高自己的综合学习素质。

通过阅读本书,您能够获得以下信息:

1. 北大状元从小接受了怎样的启蒙教育?
2. 北大状元的优秀学习习惯是怎样养成的?
3. 北大状元是怎样培养自己的学习兴趣的?
4. 北大状元的父母是怎样激励子女学习的?
5. 北大状元遇到学习障碍时是怎么做的?
6. 北大状元考试成绩不好时是怎么做的?
7. 北大状元是怎样处理学习与娱乐的关系的?
8. 北大状元有哪些独特的解题技巧?
9. 北大状元有哪些有效的考试技巧?
10. 北大状元是怎样调整考试心态的?
11. 北大状元是什么时候确立理想的升学目标的?
12. 北大状元是怎样缓解高考压力的?
13. 北大状元高考成绩优异的原因有哪些?
14. 北大状元是怎样有效管理自己的时间的?
15. 北大状元是怎样制定学习计划的?
16. 北大状元的语文学习方法和考试技巧有哪些?
17. 北大状元的数学学习方法和考试技巧有哪些?
18. 北大状元的英语学习方法和考试技巧有哪些?
19. 北大状元的文科综合学习方法和考试技巧有哪些?
20. 北大状元的理科综合学习方法和考试技巧有哪些?

希望这些内容能给广大中学生朋友一些借鉴和启发,帮助大家找到适合自己的学习方法,并在学习实践中体验到学习的乐趣。广大家长也可以通过阅读此书,参考与学习北大状元们的父母对子女进行家庭教育的相关经验。

北京大学社会调查研究中心

“专攻北大”课题组

2006年8月

目 录

前言:在幸福的背后

上篇:北大状元是怎样“炼”成的?

兴趣是学习的先导——物理学院艾同学	(1)
习惯成自然——社会学系常同学	(5)
父母是我的知心朋友——外国语学院陈同学	(9)
自信铸就成功——哲学系程同学	(17)
挫折伴随我成长——化学与分子工程学院董同学	(23)
一定要做最好的自己——法学院都同学	(27)
父母的宽容为我插上理想的翅膀——社会学系高同学	(30)
哈萨克女孩的曲折成长经历——社会学系古同学	(36)
相片册与奖状框的故事——信息管理系韩同学	(40)
在竞赛中成长——数学学院胡同学	(47)
志存高远,自强不息——社会学系胡同学	(52)
我行我素我优秀——外国语学院纪同学	(62)
暴风骤雨中的温馨——地空学院蒋同学	(67)
成功源于自我激励——光华管理学院孔同学	(71)
伟大的母爱孕育成功的子女——政府管理学院黎同学	(78)
自信源于肯定——物理学院马同学	(84)
成功伴随着泪水——心理系马同学	(88)
笑对挫折,健康成长——光华管理学院毛同学	(92)
兴趣是不竭的学习动力——中文系梅同学	(95)
代际沟通无障碍——经济学院穆同学	(99)
把所有困难都自己扛——政府管理学院潘同学	(105)
高起点成就大目标——经济学院宋同学	(109)
清教徒式的学习生涯——社会学系宋同学	(112)
苏东坡给我的力量——中文系覃同学	(117)
压力给我动力——光华管理学院田同学	(123)
效率决定成绩——外国语学院吴同学	(129)
亲情的力量——数学学院向同学	(132)
男儿当自强——物理学院徐同学	(138)
优秀是一种习惯——心理系杨同学	(145)

艰辛知人生——国际关系学院杨同学	(153)
自信自然出色——社会学系杨同学	(158)
百折不挠终圆北大梦——经济学院杨同学	(162)
穷人的孩子早立志——哲学系游同学	(166)
付出总有回报——哲学系张同学	(170)
健康重于一切——法学院张同学	(174)
态度决定成绩——计算机系张同学	(179)
立定志向恒不移——物理学院张同学	(184)
知耻而后勇——社会学系张同学	(188)
功到自然成——政府管理学院张同学	(192)
在知识的海洋中成长——社会学系郑同学	(197)
敏而好学不耻下问——新闻传播学院周同学	(203)
梦想激发的热情——地空学院邹同学	(207)
下篇：北大状元学习方法和考试策略	
怎样做时间的主人——社会学系杨仁旺同学	(212)
学习计划的制定和时间安排——经济学院杨凝同学	(220)
语文完全攻略——法学院周帅同学	(225)
语文学习方法和技巧——光华管理学院王佳宁同学	(231)
学好数学的“七种武器”——社会学系杨仁旺同学	(237)
数学学习心得——政府管理学院任玉霞同学	(244)
英语学习三部曲——光华管理学院徐瑞婷同学	(249)
英语学习方法和考试策略——经济学院孙政同学	(255)
我的文综完全攻略——经济学院郭翌超同学	(262)
文科综合能力训练秘籍——国际关系学院张元方同学	(267)
通向理综圆满之路——元培计划实验班杨扬荣同学	(272)
理综学习方法和考试策略——经济学院王爽同学	(278)
总结篇——学习制胜的金钥匙	
一、学习与考试的关系	(283)
二、怎样才能学得好	(283)
三、怎样才能考得好	(295)
四、我们的建议	(299)
五、结语	(304)
后 记	(305)

兴趣是学习的先导——物理学院男生艾同学

一、个人基本情况

1. 访谈员:请谈谈你目前在北大的学习情况好吗?

艾同学:我现在就读于北大物理学院,今年读大二。

2. 访谈员:请你介绍一下:你毕业的高中、曾获奖项、估计高三年级排名、高考分数(省市排名)、就读中学在你之前是否有人考上过北大?

艾同学:我毕业的高中是重庆南开中学。

关于曾获奖项,小学的奖励不太记得了,三好学生之类的称号比较多;

初中拿过物理、化学、英语竞赛的国家一等奖;

高中时参加第十九届全国中学生物理竞赛获省级三等奖;

第二十届物理竞赛省级一等奖。

高三年级排名一直在20-30名之间。

高考分数665+20(竞赛加分),不算加分刚好在100名,算加分后不清楚。

我就读的中学每年都有二十多人考入北大,学校鼓励优秀的学生冲刺北大清华,每年考上的人比较多,但也有相当部分优秀学生非北大清华不报,高考失利后情愿复读。

3. 访谈员:请你谈一谈你的家庭情况?

艾同学:我父亲今年61岁,是退休教师,大专学历,退休前,曾在重庆市某区的一个中学工作,教初中物理。母亲今年49岁,无职业,初中文化程度。

二、养成教育经历

1. 访谈员:你的启蒙教育什么时候开始?怎么进行的?你记忆中是什么时候养成了爱学习的习惯?这种学习习惯是自己养成的,还是家长指导的结果?请举例说明。

艾同学:如果是指小学之前的教育的话,我想自己并没有什么特别的启蒙教育。家里那个时候经济比较困难,所以我连幼儿园都没有上过。母亲在做裁缝的时候把我带到摆摊的地方去,然后周围几位阿姨会逗我玩儿。母亲说她在我只有2-3岁时几乎每天都把我带到街上,看各种各样的东西。

我爱学习的习惯是在父亲的指导之下形成的,主要就是父亲亲自对我进行辅导和学习兴趣的培养,并营造一种学习的环境,使我在小学一二年级的时候就养成了爱学习的习惯,能够在家里有人客人时很吵闹的环境中一个人看书学习。

例如,父亲对我的算术基础非常重视,在学习乘法口诀表的时候每天反复地要求我背诵。长久下来,学习对于我来说已经非常自然,成为一种习惯了。父亲还常常在我面前提起“万般皆下品,唯有读书高”,我还曾因此觉得父亲很迂腐。

2. 访谈员:你的父母有什么激励你努力学习的办法吗?如:让你长时间保持学习兴趣的办法。请举例说明,从你上小学开始到高中毕业,记忆深刻的激励你努力学习的方法,如:说了什么话,采取了什么措施等。

艾同学:小学时候父亲每天都会关注我的学习情况。语文方面没什么印象;不过一直被其他孩子认为困难而且枯燥的数学我倒认为很容易,并且不反感。这应该是父亲每天都在家里对我提数学问题的缘故——听得多了,就不觉得难了。

另外,父亲很重视培养我对学习的兴趣。在物理方面,他在我很小的时候就带我到中学的实验室里观察那些看起来很神秘的实验仪器;他曾经在吃饭时用煮熟的鸡蛋和生鸡蛋来演示物体的转动;他还自己做了一个铁皮的潜水艇为我演示浮力。这些都使那时候的我对物理兴趣很大。有了兴趣,一切困难的学习都变得轻松了。

3. 访谈员:在你遇到学习障碍时是怎么做的?自己找老师?家长请家教?家长指导?还是其他?请以某次遭遇的学习障碍为例,说明当时你的态度与行为是什么?父母的态度与行为?这样做起到作用了吗?你认为发挥作用的原因是什么?

艾同学:一般的学习过程中没有遇到过可以称为学习障碍的。只是在高中学习物理竞赛的时候曾经一度非常头疼,感觉听不懂,但是我不好意思去专门麻烦老师,而请竞赛家教又实在是太过昂贵,父亲在那个时候也不能再指导我了。当时因为想靠竞赛加分提高高考成绩,如果学得不好,还是很沮丧的。我就读的是南开中学的实验班,很多同学都参加了各种学科竞赛,所以我的压力还是很大的。

后来在高一和高二的暑假我和几个好朋友一起住在学校,几乎天天到图书馆、实验楼、教室里面找地方自习做竞赛题,不懂的地方互相问,经过两个暑假我才把物理竞赛的知识学好。

我觉得在遇到学习障碍的时候,不能全靠自己,可以适当求助班里的同学。我也没有告诉父母,因为父母一直都以为我在学校各方面的成绩都没有问题,我也不想让他们担心,所以一直自己努力。

4. 访谈员:在你遇到考试成绩不好,受到老师批评等挫折时,你是怎样做的?家长是什么样的态度?在你承受挫折的能力方面,到底什么样的因素起了作用?试举例说明。

艾同学:在到南开中学之前,我的成绩一直都遥遥领先,也从来没有受过老师的批评。到了南开中学之后才发现原来有这么多学习好的同学。在南开中学的三年,我的成绩一直都稳定在年级20-30名之间(总共1000余人)。

考试受挫的时候,我一般都找自己的好朋友倾诉。我和班里几名成绩最好的同学关系都很好,我们之间结成了一个小团体,内部关系相当融洽,大家都不会隐瞒自己的学习困难,会彼此请教,遇到很难的考试在一起抱怨一下,互相安慰考得不好的同学。这种团体在我高中期间对维持我的学习情绪起到了极大的作用,使我几乎没有遇到必须向父母诉苦的时候。

拿高三物理竞赛结束后那次考试来说:因为准备物理竞赛花去了很大的精力,我在随后的一次月考中落到300多名,在当时准备竞赛的几名同学中是考得最差的。父母知道后打电话和我聊过几次天,但我觉得那时候真正给我帮助的还是我的朋友们。两位和我关系非常亲密的朋友约我一起出去吃饭,发鼓励的短信给我,周末陪我出去玩,甚至还送我一些礼物,这些都让我非常感动。其他的同学也对我说了很多鼓励的话,他们让我相信自己在下一次月考中一定能追上去,结果我也真的追上去了。

5. 访谈员:你是怎么处理学习、上网、看电视之间的关系的?有什么经验吗?对于戒除上网成瘾问题,你有什么好的建议?

艾同学:初中时我住在家里,因为学习很轻松,所以一直都是想看电视便看,父母也不会阻止,对我的自控能力相当放心。高中时住在学校,虽然教室里有一个52寸的背投电视,可是每天只有新闻联播的时候才会开,所以根本没机会看电视。学校里上网的机会也很少,学校周围倒是有很多网吧。

由于当时我家里没有电脑,网络对于我相当有吸引力,可是周围的同学大多数都已经“痴迷过了”,都以一种过来人的身份告诉我不要迷恋网络,那没有意义,而且浪费时间和精力。因此我就直接“跳过”了迷恋网络的时期,只是偶尔会在周末和朋友一起去网吧上上网。

我的经验就是告诫自己,电视其实是给无聊人的发明,网络也是如此。

我没有上网成瘾,不过有个同学告诉过我他的戒网的经历:几天下来不停地对着电脑看,看到后来几乎觉得厌恶,就成功地戒网了。

三、学习方法与策略

1. 访谈员:请详细介绍一下你的学习经验。

艾同学:我从以下几方面说吧。

第一,学习方法。

记笔记和预习:在自己擅长的学科,这两者都不必做,因为会浪费时间;对于自己学得不好的学科,则是必须的。而无论是擅长还是不擅长的科目,都要好好复习。

第二,解题技巧。

站在全局的高度上来思考问题;

宁愿做得慢一些也要仔细；

该放弃时就放弃。

第三，在某一课程中独特的窍门。

物理：其实就是课本里面的几个公式，做题时往里面套就行。

第四，轻松进考场——如何保持良好的迎考状态。

学会运用自我暗示的方法。

其实我真的觉得学习并没有所谓的秘籍窍门之类，即使有也只是一些很小的技巧，并不会对一个人整体的学习成绩产生多大的影响。

之所以有一些人能做得比别人更好，是因为他们对待学习的态度更加自信。

相信自己的力量，无论是在做什么事，这都是最重要的因素，我一直是如此坚信的。

至于如何培养自信，我觉得要努力去想自己的长处，回忆自己以前所取得的一点一滴的小成就，从最小的成就找自信。只要自信心一旦建立起来，就会在以后所取得的成绩当中像滚雪球一样越滚越大，以后几乎就会一帆风顺了。我想我的成绩一直比较稳定就是这个原因。

2. 访谈员：在中学阶段是什么原因使你在某一门功课上下工夫？又是什么原因使你对某一门功课不感兴趣？

艾同学：因为要参加物理竞赛，所以我在物理上花的工夫很多。我没有不感兴趣的学科，因为所有科目我都能学得比较好，所以一直都没有失去兴趣。

3. 访谈员：你自己是在哪个阶段把大学的目标定位在北大的？是什么原因使你做这样的定位？

艾同学：我是在高中阶段把目标定位在北大的，主要还是精神方面的原因。南开中学校园所在的沙坪坝区之于重庆就像是海淀区之于北京。周围众多大学里大学生的堕落生活让我觉得无法忍受。我觉得身为中国最高学府的北京大学，有着百余年的峥嵘历史，以人文精神和科学研究著称于世，理所当然地会和那些大学不同。于是就读北大是我摆脱这种腐朽生活的唯一选择。

4. 访谈员：你认为你自己高考成绩出众的原因是什么？请具体说明。

艾同学：首先，刻苦学习，这绝对是取得好成绩的重要原因。我自从进入南开中学起，就学会了在周末别人休息的时候也到教室里自习。

其次，良好的学习环境。这是由学校所提供的。南开中学营造出了一种浓厚的学习氛围，使得很多在那里就读的学生都能够把心思放在学习上。

最后，良好的人际关系。我和班上大多数同学都发展出了良好的关系。因此学习上大家会互相鼓励，遇到困难也会互相帮助。在这样的环境当中学习和生活是非常快乐的。

习惯成自然——社会学系女生常同学

一、个人基本情况

1. 访谈员:请谈谈你目前在北大的学习情况好吗?

常同学:我就读于北大社会学系,今年读大二。

2. 访谈员:请你介绍一下:你毕业的高中、曾获奖项、估计高三年级排名、高考分数(省市排名)、就读中学在你之前是否有人考上过北大?

常同学:我毕业的高中是黑龙江省大庆铁人中学。

高中时曾获省级三好学生;英语奥林匹克三等奖。

高三排名一直名列前茅,在文科中排名年级3-4名。

我的高考分数为593分,在省内排名23名左右。

我就读的中学在我之前有很多人考上北大,每年约有10~20人考上北大。

3. 访谈员:请你谈一谈你的家庭情况?

常同学:我父母都是退休工人,高中文化。

二、养成教育经历

1. 访谈员:你的启蒙教育什么时候开始?怎么进行的?你记忆中是什么时候养成了爱学习的习惯?这种学习习惯是自己养成的,还是家长指导的结果?请举例说明。

常同学:从我还是婴儿时候起,我妈妈就经常给我听世界名曲一类的音乐,后来一些音乐我一直都记在了脑子里。幼儿时期,妈妈给我订很多幼儿画报一类的书刊(听我妈妈说在我们那里80年代末左右的时候一家订那么多杂志是很少的),这让我养成了爱看书的习惯。同时她还给我买了很多幼儿故事的磁带。在学前我几乎没去过幼儿园一类的地方,只是在家里自己看书和听故事,这些让我对于图画和文字有很强的敏感性。

我是小学的时候养成了爱学习的习惯。因为我性格好静,经常是有时间就呆在家里,在家的時候我会看一些故事和科学类丛书,我妈妈有时也会提醒我写作业,所以就养成了写作业和看书的习惯。我父母对于这种事情一般不太要求,我几乎都可以自己做好。

2. 访谈员:你的父母有什么激励你努力学习的办法吗?如:让你长时间保持学习兴趣的办法。请举例说明,从你上小学开始到高中毕业,记忆深刻的激励你努力学习的方法,如:说了什么话,采取了什么措施等。

常同学:他们会跟我讲一些人的事例,多数是我身边人的,让我认识到不学习将来就没什么发展。而且我父亲家里原来是很穷的,因为考上了大学才有了今天,所以对我的触动也很大。还有我想最重要的就是他们从小对我的自尊心培养很重视,因为成绩好而在学校和同学之间被重视的感觉很好,成绩不好的时候我自己就很自责,这样就起到了让我自己主动学习的作用,这个也可以算是激励我学习的方式吧。而且父母在我成绩不好的时候会有些生气,而我就会很害怕他们生气,于是就乖乖地学习了。

记得很深的是高一分文理之前的考试我考砸了,我妈妈很生气也很伤心,我看到她的样子真是自责得不得了,而且也觉得自己的自尊受到很大的打击,所以从此就更加认真地学习了。

3. 访谈员:在你遇到学习障碍时是怎么做的? 自己找老师? 家长请家教? 家长指导? 还是其他? 请以某次遭遇的学习障碍为例,说明当时你的态度与行为是什么? 父母的态度与行为? 这样做起到作用了吗? 你认为发挥作用的原因是什么?

常同学:遇到学习障碍时,我一般是自己努力克服困难,几乎不主动寻求帮助。

在高一和高三时,有段时间我的成绩下滑得很厉害,其实主要原因就是我爱玩,没有认真学习以及考试时太马虎的缘故。考试结果出来后我自己很难过,觉得很丢脸。老师和家长有些担心,这个给我很大的压力,我自己真正认识到了事态的严重性,所以开始很认真地对待,认清分析原因,并努力改正。

我父母在当时起到了让我认识到事态严重性的作用,他们表现出了对我的做法和成绩的失望。虽然他们没有直接告诉我应该怎么做,但是他们让我知道应该努力学习了,也是因为他们非常理解我,所以对我点到为止就可以了。

事实上这种做法是最起作用的,起作用的原因就是他们对我的了解,以及他们长时期以来对我自尊心和自主学习习惯的培养。

4. 访谈员:在你遇到考试成绩不好,受到老师批评等挫折时,你是怎样做的? 家长是什么样的态度? 在你承受挫折的能力方面,到底什么样的因素起了作用? 试举例说明。

常同学:我会受到很大的触动,心情变得很沉寂低落,然后发奋一定要在下次考好。家长在初中和小学的时候会表现得很生气,会训我,但是不会打我。到了高中,我有考不好的时候他们会表现得很伤心,虽然不再骂我了,但是这样让我更难受,觉得自己对不起他们。

我认为承受挫折主要靠自己,在只考虑自己的时候,我能很冷静的分析到底这个结果对自己有多大伤害,以及自己下一步应该怎样做。

但是一旦牵扯到了父母和周围人的时候我就会变得很软弱,会很容易被愧疚和自卑战胜而不能冷静思考了。比如在高三的时候,我因为考试马虎而成绩急剧

下滑,本来我已经认识到了这一点,觉得自己下次小心一点就一定不会有问题的,但是经过老师和家长的“谈心”啊一类的一折腾,我都开始对自己丧失信心了,简直是要被彻底打倒了。

5. 访谈员:你是怎么处理学习、上网、看电视之间的关系的?有什么经验吗?对于戒除上网成瘾问题,你有什么好的建议?

常同学:在学习任务没有完成之前不能上网和看电视,要克制住这种冲动。但是学习太紧张的时候,这也是一种缓解,要掌握好一个度。

对于戒除上网成瘾,主要是要提高自己的自制力,这个是最根本的。同时要充实自己的生活内容,找到一个可以让自己为之奋斗的目标,因为很多人上网成瘾就是因为没有目标,生活太盲目造成的。

三、学习方法与策略

1. 访谈员:请详细介绍一下你的学习经验。

常同学:第一,学习方法

从小打好基础最重要,在语文和英语上体现得最明显。在文科学习上,我觉得学了的東西要马上温习才能记得扎实,而且不能投机取巧,只能扎扎实实地背和记忆。理科上要掌握基本的定理,然后融会贯通,最怕的就是学死了。

第二,解题技巧

文科解题时,读问题要仔细,把每个字都看到。看后要把视线从这道题上挪开,尽量展开自己的联想,能想到的东西一个也不能落下。在理科上,首先就是不能马虎,无论是读题还是计算,都要小心翼翼。碰到难题时,有了一点思路就开始写,不能怕错,一般写着写着就顺下去了。

第三,在某一课程中独特的窍门

在语文的作文方面,积累优美的句子和词汇是可以快速提高分数的好方法,而且思考时不要害怕自己的想法太奇怪,要勇于去写。

然后就是扎扎实实的基本功了,字词一类的是不能在短时间内提高成绩的,只能靠长时间的积累。

第四,轻松进考场——如何保持良好的迎考状态

我的迎考状态一直不是很好,我认为考前应该有一种豁出去的感觉,但也不能一点都不紧,适当的紧张对于集中精力很有用处,但是最怕的是紧张过头,这时就要什么都不想,平息了心情再做答。

2. 访谈员:在中学学习阶段有没有哪个转折点使你学业上突飞猛进(克服学习、心理上的障碍)?为什么?如果有,请说明过程。

常同学:初三的时候。因为在这之前我成绩一直不稳定,虽然是前几名但从来没有得过第一,而且初三开始学化学的时候我简直是学得一塌糊涂,所以我有点

灰心了。但是初三的化学奥林匹克竞赛的时候老师帮我报了名,而且被抓去集训(当时我的化学成绩差得连集训的老师都不要我),只是鸭子听雷一样听了几天就去初赛了,结果初赛果然没过。可是学校又要回了两个名额,于是我又被括进去了。

考前老师特意跟我说,没关系,只要去了复赛至少也是市级三等奖。所以我也就不想太多了,结果出来了,竟然是省级二等奖。这个极大地鼓舞了我的斗志,而且化学也就突然开窍了,在初三最后的联考里我竟然都考了年级第一和区里第一。

也许是因为我这个人喜欢被鼓励的原因吧,有别人的鼓励我才能发挥实力,呵呵。

3. 访谈员:在中学阶段是什么原因使你在某一门功课上下工夫? 又是什么原因使你对某一门功课不感兴趣?

常同学:初中的时候因为学习不太认真,所以没有什么让我下工夫的学科(现在说起来好惭愧啊),高中之后发现数学是我相对薄弱的项目,所以为了使自己在文科生中体现优势(因为文科生一般数学都比较弱,假如数学好的话优势会很明显),我开始努力学习数学。

但是我不喜欢高中物理,因为有点学不明白,于是也不用心去学,渐渐变得对物理越来越不感兴趣了。

4. 访谈员:你自己是在哪个阶段把大学的目标定位在北大的? 是什么原因使你做这样的定位?

常同学:是在高二以后吧。因为我考试的成绩已经比较稳定,而且有一次考了年级第二,以这种成绩在我们学校考北大是没问题的,所以开始有了这个定位。

5. 访谈员:你认为你自己高考成绩出众的原因是什么? 请具体说明。

常同学:踏实的基本功和全面的学科发展。从小积累起来的東西到了后来会越来越凸现它的作用,所以高考的成绩和以前12年的积累是相对应的。而且因为我的成绩一直都是比较均衡,所以不会因为某一科的成绩而“瘸腿”。

父母是我的知心朋友——外国语学院男生陈同学

一、个人基本情况

1. 访谈员:请谈谈你目前在北大的学习情况好吗?

陈同学:我现在就读于北京大学外国语学院,今年读大二。

2. 访谈员:请你介绍一下:你毕业的高中、曾获奖项、估计高三年级排名、高考分数(省市排名)、就读中学在你之前是否有人考上过北大?

陈同学:我毕业的高中是福建省某县县第一中学。

高中时所获奖项有:

2001 年华东六省一市作文竞赛三等奖;

2003 年福建省中小学生艺术比赛声乐二等奖;

2004 年福建省优秀学生;

2004 年庄采芳奖学金获得者。

高三年级排名一直稳居第一名。

我的高考成绩在宁德市文科列第一名,在福建全省大约排文科 24 名。

我就读的中学考上北大的人数从 1981 年到 2005 年文科合计 4 人,理科合计 6 人。

3. 访谈员:请你谈一谈你的家庭情况?

陈同学:我父亲今年 48 岁,是福建省某县教育局局长,他毕业于福建师范大学。我母亲今年 43 岁,是福建省某县县接待处处长,也毕业于福建师范大学。

二、养成教育经历

1. 访谈员:你的启蒙教育什么时候开始?怎么进行的?你记忆中是什么时候养成了爱学习的习惯?这种学习习惯是自己养成的,还是家长指导的结果?请举例说明。

陈同学:我的启蒙教育是从姥姥教我背唐诗开始的,那个时候我和姥姥住在一起。每晚入睡前就听姥姥给我念诗,念完以后她要求我背诵,我就跟着一句一句读,她给我一句一句地讲解。姥姥讲得特别生动,她给我编织出一幅幅生动的画面,有清明时节的纷纷细雨,有风雨夜归人推门的声响,有夜雨中思念家人的惆怅身影,这使我爱上了诗,爱上了文学。据我姥姥讲,我三岁时就可以背诵好多唐诗了,那时候邻居家的哥哥姐姐都特别羡慕我,羡慕我会背诗,更羡慕我有一个好姥姥。

可能是由于家人都是教师的缘故,我从小被要求做任何事情都要专心致志,不能有丝毫的马虎,这对我后来形成好的学习习惯有着很大的作用。姥姥教我背诗的时候,她要求我对每个字、每个词,小到发音,大到意思,都要严格掌握。我才明白,姥姥是用自己严谨的作风给我树立了榜样,让我知道了很多一辈子可以享用的人生道理。后来爸爸指导我读文学作品时也是这么要求我的,他从我小时候就给我买很多书,主要是一些经典名著,并指导我阅读、思考,培养我爱看书的习惯和对文学的兴趣。

我的启蒙教育从文学开始,虽然文学带有很多浪漫的色彩和随意的风格,但我却从文学中学到了认真的精神和严谨的态度。

我爱上了文学也爱上了知识,我开始如饥似渴地阅读,我虽然少了很多孩童的玩耍,但我养成了爱学习的好习惯,这个习惯的养成是家人对我教育的影响。但我也很自豪,因为我是一块能被打造出来的玉石,在他们的培养下我可以健康地成长。

2. 访谈员:你的父母有什么激励你努力学习的办法吗?如:让你长时间保持学习兴趣的办法。请举例说明,从你上小学开始到高中毕业,记忆深刻的激励你努力学习的方法,如:说了什么话,采取了什么措施等。

陈同学:小学的时候我喜欢上了音乐,其实喜欢音乐的理由很简单,就是羡慕音乐老师能弹电子琴,看着老师的手指在琴键上灵巧的舞蹈,说不出有多么向往。我回家就把我的想法告诉了我的父母,妈妈很支持我学音乐,不到一个星期就为我买了一台 2000 多元的卡西欧电子琴,我每天放学就坐到琴凳上用稚嫩的手指敲击键盘。

因为我学得很努力,老师特别欣赏我,在我学了一年电子琴后,老师建议妈妈让我学习钢琴,说我有音乐天赋。对于当时经济条件一般的我们家来说,买一架钢琴是一件很困难的事情,但是妈妈和姥爷从不因为经济问题放弃对我个人兴趣的培养,姥爷拿出了多年的积蓄,为我买了一架 8800 元的珠江牌的钢琴。姥爷平时是家里最节俭的了,他从小生活在一个穷困的家庭里,最知道钱是来之不易的,但是出于对我的爱,姥爷为了我可以不惜一切代价,宁可自己省吃俭用也要满足我的一切要求。是姥爷当年的魄力才让我能够开始学习钢琴,进入音乐的大殿堂。

买了钢琴并不代表投资的结束,请老师上课每个月还要支付一百多元钱,我们家住在小县城,没有专业的钢琴老师,妈妈就每个月带我去福州找福建师范大学的老师给我上课,不管刮风下雨,闷热严寒,每到月底的双休日,我们就早早起床去车站坐车,这样一直坚持到我读高三,因为准备高考才结束了钢琴的学习。

有一天早上,妈妈起床时就觉得头晕恶心,但是考虑到要陪我去福州上课,她仍旧是早早地起床了,为我准备早点 and 要带的物品。妈妈为了不让我看出她不舒

服,一路上还给我说笑话,让我开心,妈妈总是那么坚强,让我觉得精神上有一个强大的力量在支撑着我。现在经常有人羡慕我有一技之长,这全是家里人培养的结果,他们关注着我的每一个爱好,以最大的能力满足我,我真幸福。每次看见那些哭红着脸被妈妈逼着学钢琴、学画画的小孩,我都能感受到父母的良苦用心,我真想对他们的孩子说,别再让父母操心了,这一切都是为了你们呀!

有的时候爸爸妈妈也说他们感到幸福,因为他们从来不因为我不练琴、不学习而对我发脾气,对我感到失望,他们说我是个主动的孩子,听话的孩子。

其实,兴趣是最好的老师,只要对学习有兴趣,自己就能变成一个主动的人,一个有求知欲,上进心的人。

可以说,我今天能考上北大是我们家全家人的功劳,姥爷姥姥给我生活上无微不至的关怀,爸爸妈妈为了培养我的业余兴趣花费了大量的时间和精力,他们从来没有给我施加压力,总是不断鼓励我,引导我,让我自己意识到学习的重要性,让我自己形成好的学习习惯。

在看到有些家长要求孩子考试分数达到什么标准时,我都会暗自庆幸,我没有这样的压力,因为我的父母信任我,我自然也不能让他们失望,我一定要尽全力让自己做得更好。

3. 访谈员:在你遇到学习障碍时是怎么做的? 自己找老师? 家长请家教? 家长指导? 还是其他? 请以某次遭遇的学习障碍为例,说明当时你的态度与行为是什么? 父母的态度与行为? 这样做起到作用了吗? 你认为发挥作用的原因是什么?

陈同学:记得在高二要分文理科的时候,我很苦恼。我喜欢人文科学,但是因为学校重理轻文,认为读文科的同学都是成绩差的同学,老师和同学都建议我学理科,说理科选择面广,将来容易出国留学。我垂头丧气地回家把情况告诉了爸爸。爸爸只是笑了笑,“出去走吧!”他骑着摩托车带我去兜风,我们一路上都在开心地聊天,我们忘记了所有的烦恼,我忘了学习的苦恼,他也似乎年轻了20岁,我们像兄弟一样,开心地笑着,时不时还喊上几嗓子。爸爸把我带到一棵树下,让我望着天空,然后说:“这就是最美好的生活方式,人应该坚持做自己最喜欢的事情! 不管别人怎么说,活着是为了自己。”我突然觉得我信心百倍,我要报文科班,我要证明给所有周围的人看,文科生可以是最优秀的! 爸爸一向尊重我的每一个选择,他知道培养一个孩子不是把家长的意志强加给孩子就能让孩子成功,让孩子找到自己的路才是最关键的。

4. 访谈员:你是怎么处理学习、上网、看电视之间的关系? 有什么经验吗? 对于戒除上网成瘾问题,你有什么好的建议?

陈同学:我不对网络和电视着迷,我一直用北大这个目标激励自己,告诉自己不能把时间浪费在那些上面。

对于上网成瘾的同学,我的建议是:树立远大目标,主动学习,这样学习的欲望更强烈了,对那些东西的迷恋自然就减少了。

三、学习方法与策略

1. 访谈员:请详细介绍一下你的学习经验。主要包括:第一,学习方法;第二,解题技巧;第三,在某一课程中独特的窍门;第四,轻松进考场——如何保持良好的迎考状态。

陈同学:对于我来说,我喜欢超前学习,即在老师上课前充分做好预习,这样上课成了复习巩固的阶段,知识会更加牢固,另外也能使自己发现更多的问题,并多思考。接下来我分学科说说:

语文:

1. 注重思维训练

一个题目,多种思维,进行比较。例如:以《照相的启示》为题,可以有以下几种思维:

(1)“照相”给人的是外表,不能揭示人的心灵,从而论述外表美与心灵美,现象与本质的关系。

(2)“照相”可以从不同的角度照。有正面的,有侧面的,有背后的,有仰角,有俯角,从而论述我们看社会、看生活,评价一个人,一件事,乃至一部电影,一部小说,也应多角度的分析,不要一点论。

(3)“照相”应选择最佳摄影点,才能照得最美,从而论述我们在“四化”建设中,做任何事,也应选择最佳方案,讲究效益,充分发挥现有的人力、物力的作用。

(4)有的“照相”弄虚作假,欺骗他人,从而论述提倡实事求是,揭露某种虚伪、浮夸的作风。

(5)人的一生,从幼年、青年、中年到老年,留下许多照片,反映了人的一生经历,从而论述人应该怎样度过自己的一生,写下一部怎样的历史。

(6)有的人喜欢照相,有的人不喜欢照相,有的人喜欢在照相中突出自己,有的人总是默默无闻,脚踏实地工作,从而论述怎样评价一个人的业余爱好,或评价一个人的功过,提倡一辈子甘当“老黄牛”的精神。

(7)有的照相珍贵地记录了某一个历史事件,有的照相成了某一人物的罪证,从而抒发赞颂或义愤之情。

(8)有的杂志的封面尽是些卖弄风骚的“美女”,有些杂志全是健美女郎的身影,从而提出建设精神文明的问题等等。

这样的思维训练,所花的时间不太多,收到的效果却比较显著。

2. 写作促进阅读

我们平时在语文学习中应注重读写结合,以阅读促进写作。在复习阶段的读写结合,主要应是借课文的内容作为写作练习的材料,通过写作促进阅读,既练习