



我是这样考上**北大**的

○主编 梁岩涛



广西教育出版社

我是这样考上北大的

WO SHI ZHEYANG KAOSHANG BEI DA DE

主编 梁岩涛

图书在版编目(CIP)数据

我是这样考上北大的/梁岩涛主编. —南宁: 广西教育出版社, 2014. 2
ISBN 978-7-5435-7639-1

I. ①我… II. ①梁… III. ①高中生—学习方法②高考—经验 IV. ① G632.46
② G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 028852 号

责任编辑:张星华

出 版 人:张华斌

出版发行:广西教育出版社

地 址:广西南宁市鲤湾路 8 号 邮政编码:530022

电 话:0771—5865797

本社网址:<http://www.gxeph.com>

电子信箱:gxeph@vip.163.com

印 刷:肥城新华印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:18 插页 4 页

字 数:248 千字

版 次:2014 年 2 月第 1 版

印 次:2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5435-7639-1

定 价:25.00 元

如发现图书有印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

<目录> Contents



第 1 章 奋斗篇

- 003 让奋斗的色彩装点青春 / 刘清元
- 010 相信自己才能成就自己 / 朱媛韬
- 014 圆梦,在末名湖畔 / 姜彦文
- 019 高三建议书 / 张子晨
- 025 那年高三我如何走过 / 曾竞
- 031 圆梦燕园 / 江晓萌
- 035 回归轻盈本心的灵修之旅 / 王甜甜
- 040 那些年,与数学相伴的日子 / 杨春雪
- 046 用“心”备战——关于高三备考心态的感悟及建议 / 刘晟亚

第 2 章 青春篇

- 055 别说再见 / 李鑫悦
- 060 我的梦,就在这里 / 王林怡
- 065 他们视我如珍宝——致我的老师们 / 王雪斐
- 071 岁月如画,青春无悔 / 李孝严
- 077 感恩那些年陪我走过的人 / 哈尔西哈·库尔曼江



第3章 技巧篇

- 085 觅寻幽香——英语学习经验技巧 / 董明志
- 090 历史学习三部曲——我的学习经验小谈 / 罗杨智
- 095 浅谈高中地理学习方法 / 杨翼菡
- 101 在高三成长 / 余佳晨
- 106 终圆北大梦 / 刘佩灵
- 110 Every Cloud Has A Silver Lining / 雷依蒙
- 117 一路向北——自招的故事 / 黄斌
- 122 学习经验小谈 / 张力
- 126 一切都是最好的安排 / 侯同尘
- 132 花开不败在北大 / 武学姝
- 137 梦想之花如此绽放 / 熊韦
- 144 高中地理学习经验漫谈 / 孔令毓
- 149 天道酬勤——误打误撞的文科生如何学好文综 / 邓君蕊



- 154 那些年,我们一起学过的数学 / 方田野
- 160 文综,是一种态度 / 高赫聪
- 165 那些年,我们一起学过的英语 / 何李霸
- 172 “数学满分”是如何炼成的 / 何南
- 175 合理规划高中三年的英语学习 / 金诗蕴
- 180 我的文综学习之道 / 可黎明
- 185 高中数学的系统化学习: 对比、分类、总结 / 孔嘉
- 191 十年一搏燕园梦——浅谈高中语文学习方法 / 李华雨
- 197 把眼光放长远,为成功奠基——英语学习经验 / 李圣晓
- 201 纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行——数学学习经验 / 李思凡
- 206 在文综的世界里 / 李玉珍
- 211 让数学从平凡到不凡 / 漆袁旻
- 216 无畏青春——请自命不凡的你大声喊出“我不怕失败” / 申玉哲



- 221 柳暗花明又一村 / 王公博
- 226 数学学习之道 / 杨彤
- 231 语文的基石 / 杨紫涵
- 236 因为喜爱 / 义灿旻
- 242 我的成长我的梦——记学习文综的心得体会 / 张佳欣
- 248 再插高考之柳 / 张文杰
- 254 “英语满分”是怎样得来的 / 张雪健
- 259 文综不仅仅是背诵 / 司雨萌
- 265 蛮干加巧干——学习文综的法宝 / 谭东方
- 270 查漏补缺, 各个击破——文综学习经验 / 张瑶
- 275 世上无难事, 只怕有心人——英语学习经验 / 袁双
- 280 高中数学学习之我见 / 万昆

第1章 奋斗篇

心中有梦 促我前行

请你们牢记百日誓师时的誓言，
牢记你们对自己许下的承诺。不要
因为成绩好而骄傲，也不要因为成
绩不理想而自暴自弃。放弃那些缥
缈的遥不可及的念头，着眼于手头
的工作，和自己比，每天进步一点
点，就一定会有很好的结果！

O SHI ZHEN
G KAOSHANG BEI DA DE

姓 名:刘清元
高考年份:2013 年
毕业学校:新疆生产建设兵团第二中学
高考成绩:总分 653 语文 119 数学 138
英语 141 理综 255
院 系:北京大学物理学院



让奋斗的色彩装点青春

作为一名北京大学的大一新生,我很开心能借助这样一个平台和仍处在高中时代的你们交流,分享一些我的关于高中时代的体会,也很开心你们能在百忙之中抽出时间,听我的“唠叨”。作为一位刚刚晋升为“过来人”的学长和你们谈这些,尽管时间相隔不是太久,但是真心希望能对你们有所帮助!

我认为自己不属于天才型选手,甚至连聪明都算不上,因为在高中时参加比赛都会感觉吃力。我能来北大,完全是因为我渴望出人头地的满腔热血和一股初生牛犊不怕虎的拼劲。所以,在这里,我想和你们聊聊关于青春、关于奋斗的话题。

青春的色彩 1:带着平常心去面对新的环境,迈出奋斗的第一步

时光回溯到我刚进高中那年,对于中考全县第一,并且在这所省级重点中学的入学考试中名列前茅,有幸参加入学前的新生夏令营的我来说,在刚入学的时候仍不免畏惧。当时不知道为什么,总觉得别人都比自己

厉害，一举一动仿佛都在做一些非凡的事情，好像连刷牙都比我专业似的。这种想法真的很可怕，在任何情况下都是。

刚开始的新鲜感很快消耗殆尽，上课逐渐演变成了一种折磨，总感觉其他同学什么都会。如果同学上课专心听讲，我就会想他们一定是透过这些最基本的概念在思索一些很本质的东西；如果同学上课在刷题，我便深信他们早就学会了老师讲的知识，上课把作业做完，回去学更高深的东西。而当我的思维有一点跟不上，转眼看到同学们貌似很享受的时候，我就顿觉无奈。尤其在上英语课的时候，每次老师讲英文我都听得很费劲，而大家却饶有兴致地随声附和，我便处在崩溃的边缘了。

我渐渐开始怀疑招生老师是不是把我的分数搞错了，错误地使我代替了一个很优秀的同学来这里，还参加了那个我根本不够资格的夏令营。

随着时间的推移，这种感觉越发强烈。每天上完课，我都更加坚定老师弄错我和哪位不幸同学的试卷的事实，同时愧疚感和挫败感也随之涌上脑海。上课时生怕老师叫我起来回答问题，怕在全班同学、老师面前丢脸，于是每次老师的眼光与我交汇时，我便默默垂下头去，装作很认真地在解题的样子；每次老师要点名回答问题的时候，我就躲在前面同学的后面一动不动。尽管因此减少了很多发言的机会，但是当老师走下讲台到身边的时候，是怎么也躲不掉的。所以，我还是被“不幸”地击中了几次，以英语课居多。我战战兢兢地站起来，声音颤抖着回答完问题，同学们没有笑，老师说过“OK”后便接着进行下面的课程，可我总觉得自己说的特别别扭，心想同学们一定在心里嘲笑我了吧。

开学后不久的一次摸底考试，老师说想看看大家的水平，让大家放轻松考就好了，可是我却紧张得要命。我担心老师同学们会惊讶地发现我和本该来这里的那位同学的事情。但是又能有什么办法呢，考试总是逃不过去的。就这样，我参加了进入高中以来的第一次正式考试。

考完对答案的时候，发现自己好多本该做对的题却都做错了，心中更不是滋味了，想着本来就不如别人，现在连会做的都做错，而这些题别人是不可能做错的，于是做好了会考得很差的思想准备，但是结果并没有自己想象的那么差，我排在了全年级的第24名。

尽管仍然有些怀疑大家是不是都太紧张以至于发挥失常,但至少自己已经感觉好多了,并在后来的一次次考试中建立起了足够的自信,于是自然而然地就忘了“不幸的同学”那茬了。

之所以和大家分享这个片段,是想告诉大家,当你进入一个新的环境时,难免会有恐惧和胆怯的情绪。这时候一定不要慌张,不要心急,最重要的是不要妄自菲薄。除去极少数的情形,其实大多数时候我们都是吓自己。人往往是这样,处在一个陌生的环境时,便会主观地“以为”很多事情,然后让这些“以为”组成的世界吓唬自己。每个人都很难避开这种情绪,我们所能做的就是做好自己,每天进步一点,每天去适应环境。很多时候都是“我以为”让自己陷入了绝望的境地,想要跳出主观的牢笼就去验证,去找同学聊,看看他们是不是真的都学会了老师讲的内容,还是和你一样其实也很忐忑不安;去找老师聊,看看老师以为的同学实力应该在怎么样的一个层次,而且其实老师不大在意你到底处在什么样的层次,你要做的就是从老师那里得到你想要的知识,而老师一般都是很乐意帮助你提高的,不管你学习是好是坏。真的不要想太多。高三的时候,我和一位学习一直很好的好朋友在一次吃饭时聊起这个话题,没想到她也跟我有同样的感受,当时我就震惊了,瞬间产生了一种叫做共鸣的东西。如果你总是把别人看得太高而不断贬低自己,那么你最终也只能甘为人后了。

新入高中尽快地适应学习生活还是很重要的。一方面可以让自己始终跟上老师的教学步伐,不至于在后面的学习中感觉吃力,另一方面也让自己能尽快在班级里找到自己的位置,在学习中找到感觉,从而获得源源不断的自信。而自信是做任何事所必需的。So,一切都平常心!

青春的色彩 2:在每次跌得很惨的时候,依然要站起来,为下次闪光付出卓绝的努力

记得刚入学的时候,我的一位号称“真理”的政治老师就告诉我们“高中一眨眼就过去了”。

当时我们都露出鄙夷的眼神表示不相信,但不得不承认,高中真的过

得很快。时光如梭,眼看着日程表一天天翻新,自己却只是在重复做着相同的事情。每天三点一线式的生活,堆积成山的作业,背不完的知识。点。如果不去翻看相片,你很难找到每日坐在书桌前的身影之外的其余记忆碎片。在这样繁重的任务面前,不管你入学时的决心有多么坚决,学习欲望有多么强烈,你多少会感觉疲倦。有小的低谷,也会有相当一段时间的厌倦时期。但你千万别把它看得太重。高中就是这样,要么在繁复中倒下,要么在繁复中崛起。那就不可避免地要谈到坚持了。

我在高二上学期就遇到了一段这样的瓶颈期。当时每天都觉得很累。上课无精打采,下课只想睡觉。考试也不理想,仿佛已经掉队了。那时候渐渐地开始怀疑自己的能力,怀疑自己的学习方法,甚至怀疑自己一直那么卖命地学习到底有没有意义,学习是为了什么。那段日子里我每天过得都很颓废。有时候这种状态真的不是你自己可以控制的,在你努力学习了一段时间后,这样的状态总会出现。大家都一样,无一例外。这时候你要做的就是给自己的心放一个小假。当然,不是说不学习,而是适当地把时间安排得相对宽裕一些,给自己一些自由的时间做自己想做的事情,适当放慢自己生活的节奏。比如放学后尽情地打打球,晚上回去熬夜学习的时候听听音乐,等等。千万不要因为一段时间的低迷就否定了你之前的一切,包括你很辛苦地摸索出来的学习方法、作息规律,等等。更不能自暴自弃,放弃努力。过了这道坎,一切安好。

我就属于一个大起大落型选手。总会有这种情形时不时发生,当然,自己会很难过,但是我从没有放弃过自己,没有放弃过努力。我坚信,功夫不负有心人。所以,我能在每次跌得很惨的时候依然站起来,而且为下次的闪光付出卓绝的努力。失败并不可怕,可怕的是你没有再站起来继续前进的勇气。

青春的色彩 3:敢于面对真实的自己,基于真实的奋斗才是有意义的

认清自己,是我在高中学到的又一门很重要的课。换句话说,就是敢于面对真实的自己。我有时候很痛恨自己的“虚伪”。因为希望自己各方面都做得很出色,所以不愿意承认自己的一些软肋。比如生物,即使我没

搞懂一些知识点,但是因为大家都会,所以我就不好意思问,生怕大家说我连这么简单的知识都不懂,然后打破自己在同学心目中各方面都出色的完美形象。越是不敢问,到后面就越难张口。如果五次考试中只有一次考好,我会不由自主地认为考好的那一次是我的正常水平,其他四次都是发挥失常。大家可能会觉得可笑,但是我却是潜意识地通过这种方式来维系着自己的“面子”。

当你有一科拖后腿,势必会影响其他学科。我的这种盲目虚伪因此趁虚而入,渐渐蔓延到了其他学科,终于在全市的模考中爆发了。一模、二模成绩的一落千丈瞬间让我从自己建造的神坛跌落下来,我开始认真审视自己。我再也受不了自己这种不懂装懂的状态,受不了自己“拼了命”地掩饰自己退步的状态。终于,在二模后的一次总结班会中,我鼓起勇气在全班同学面前进行了深刻的自我剖析,我说我从今天开始,要坦然面对一个真实的自己,不要再虚伪做作,不要再自欺欺人。我要认清自己已经不是那个考年级第二第三的我了。我要把自己重新定位在成绩中上水平,不再去奢求考年级第一第二,而是脚踏实地,一点一点去努力,一点一点去追赶。

那次班会是我的学习态度的一个转折点,此后我又重新找回了学习的感觉,开始敢于正视自己的薄弱环节,逐个弥补,并在之后的各种考试中取得突飞猛进的进步,在最终的高考中取得成功。敢于面对真实的自己,说来简单,有时候却难以做到。真实是一种自然的生活状态,是我们在高中很需要找到的一种生活状态。不要去伪装自己,也不能只活在自己的世界里,只有看清自己的弱点,你才能对症下药,取得进步。只有真实地面对自己,你才能勇往直前,奋斗不止。我们最大的对手其实就是自己。你完全没有必要在别人面前把自己塑造成什么样子,你唯一要做的是对照昨天的你,努力让今天的自己有所不同、有所感悟、有所成长。

青春的色彩 4: 坚定目标,为理想而战,为人生而战

高三的生活是整个高中生活的一个缩影,简单而枯燥。但是当你全身心地投入进去,那种为命运为前途拼尽全力奋斗不息的感觉真的很棒,

即使现在想来也一样很美好。我高三的时候每天的想法都很单纯,目标也很明确,就是考更高的分数。为此,我想尽了各种办法节省时间,也和同学相互借鉴,共同进步。当时老师建议我们每人用一个小本子把每天学到的零碎知识点记录下来随时翻看巩固。于是小本子便和我形影不离,甚至吃饭、上厕所时我都带着。它也确实帮了我许多,前前后后我记满了五个小本子。他们见证了我整个高三的奋斗历程。

其实高考拼的不是谁聪明,而是拼谁能将学习的劲头坚持到高考前的最后一刻。如果关于高考有一条定律,姑且叫它高考唯一定律,那么,我觉得会是:坚持就是胜利。我将一张写有“Persist, and anything will be within you reach.”的纸条贴在我的书桌上,它陪伴我度过了高考前的最后一段时光。那时候我正处在迷茫阶段,但是每次看到它,我都会浑身充满了力量。我在心里一遍一遍为自己鼓劲:刘清元,坚持,念着你的梦想,然后,just go and get it。结果如你们所见,我来到了梦寐以求的北大,现在在深夜敲着键盘和你们交谈。

我每天都坚持熬夜学习,为了保持清醒的头脑,我已记不得喝了多少袋咖啡。实在困了,就去洗把脸,对着窗户吹吹冷风,然后继续奋战。我有一位非常令我佩服的舍友,他真的是把学习当成了一种乐趣,晚上越熬越有劲,一天比一天晚。我有段时间试着和他的时间同步,但是第二天的听课效率直线下降,没过多久就放弃了。所以,学习方法和生活节奏还是因人而异,找到适合自己的最重要。白天的时候争分夺秒、见缝插针地学习,不浪费一点时间。我和我的小伙伴们不管是去吃饭、回宿舍,还是去别的什么地方,都是跑着去跑着回,甚至在路上还讨论着问题。我们会随时记下不解的问题,利用课余时间一起讨论,或是去问老师。举了这些例子,我想说的是,保持你学习的劲头,让自己变成一个为人生而战的无畏的斗士!

积极的自我暗示对于维持自己的斗志是很有帮助的。我喜欢在自己的课桌上,在寝室的书桌前贴上一些自己喜欢的话,以此激励自己坚持努力、奋斗不止。比如,我贴过乔布斯的:那些疯狂到以为自己能够改变世

界的人,才能真正改变世界。说实话,如果让我当众把它说成是我的座右铭,我还不大有胆量,觉得似乎太霸气,至少我还没有那么自信。但是,我每次想到改变世界这个词就觉得好酷,然后浑身便像打了鸡血一样亢奋,有时候一冲动熬个通宵。再比如写一些给自己的话:抛弃杂念,心若止水,我要做自己的主宰!这也是在高考前出现在我的寝室书桌前的。这句话让我忘记了烦恼,让我想起了自己是一位处于决战前夕的斗士,想起自己仍然有着磨砺自己的机会,我便不去在意种种纷繁、种种羁绊,与其空想,不如让自己抓紧时间多学点东西。自信源于什么,自信不是说说而已,不是说“我要有自信”便有自信了,自信源自每天用功学习后一点一点的积累。

最重要的一点,请你们牢记百日誓师时的誓言,牢记你们对自己许下的承诺。不要因为成绩好而骄傲,也不要因为成绩不理想而自暴自弃。放弃那些缥缈的遥不可及的念头,着眼于手头的工作,和自己比,每天进步一点点,就一定会有很好的结果!

最后,衷心祝愿各位同学能在高考中取得优异的成绩,圆自己的求学梦!



姓 名:朱媛韬

高考年份:2013 年

毕业学校:内蒙古巴彦淖尔市第一中学

高考成绩:总分 662(市状元) 语文 116

数学 136 英语 135 理综 275

院 系:北京大学经济学院

相信自己才能成就自己

对于已经迈入北大校园的我来讲,十二年的寒窗苦读已经过去。十二年的艰辛拼搏,终于圆了我的北大梦。

从小学到高中一路走来,我最信奉的一句话就是“相信自己”。相信自己是坚持下去的动力,让我冲破所有质疑和迷茫。

小学和初中时我的成绩很好,也有年少无知的轻狂,对赢定高考信心无限,甚至认为北大清华信手拈来,周围的老师、同学、家人、朋友似乎也都这样认为,生活中充斥着各种各样的夸奖与赞扬。中考过后,我对成绩没有一点担忧。但报考高中时,中考成绩却给了我沉重一击。我以为在众多的 A⁺ 等级学生中,我的实际考分也绝对有优势,进我最想去的那个班不成问题。但军训回来,却看到那个班的学生名单上并没有我的名字,我第一次感到惶恐。想起假期里听最仰慕的班主任老师的招生宣传,她举的两个初中时成绩相似,但因为高中进了不同的班,老师和周围环境不同而高考结果大相径庭的学生的例子,我突然对未来产生了巨大的担忧,看着那