

■ 《成功家庭教育》系列丛书

我是这样考入清华北大的

燕园双成教育 编著



北京大学化学与分子工程学院·郭怡彤同学：

我的座右铭是“我想干什么就一定干成功。”对于自己认定的事情，我会全力以赴，争取做到最好。在我的成长道路上，这种执着甚至是倔强的性格帮我克服了许多困难，也带给我很大的成就感。能够进入北大，也的确是进行了一番努力拼搏。我的青春因拼搏而无悔！

中国农业科学技术出版社

■《成功家庭教育》系列丛书

我是这样考入清华北大的

燕园双成教育 编著



北京大学化学与分子工程学院·郭怡月

我的座右铭是“我想干什么就一定干成功。”对于自己认定的事情，我会全力以赴，争取做到最好。在我的成长道路上，这种执着甚至是倔强的性格帮我克服了许多困难，也带给我很大的成就感。能够进入北大，也的确是进行了一番努力拼搏。我的青春因拼搏而无悔！

中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我是这样考入清华北大的/燕园双成教育编著. - 北京:
中国农业科学技术出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5116-1610-4

I. ① 我… II. ① 燕… III. ① 中学生—学习方法
IV. ① G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075710号

图书策划 燕园双成教育

责任编辑 李 雪 穆玉红 胡 博
责任校对 贾晓红

版式设计 艺美特文化传播有限公司

出 版 中国农业科学技术出版社
北京市中关村南大街12号 邮编: 100081
电 话 (010) 82106626 82109707 (编辑室)
(010) 82109702 (发行部) 82109709 (读者服务部)
传 真 (010) 82106650
网 址 <http://www.castp.cn>
经 销 各地新华书店
印 刷 北京富泰印刷有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 14.75
字 数 190千字
版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷
定 价 48.00元

————— 版权所有 · 翻印必究 —————

序：什么样的学生是优秀学生、尖子学生

这是一个不小的“话题”。有一个相对公平、社会认可的标准，但又充满争议、正在改革，这就是高考。

无疑，北大清华学生是高考的成功者，他们是全国数百万考生中分数最高的几千人，他们往往是学弟学妹们学习的榜样、家庭的骄傲、中学母校的光荣与教育主管部门的“政绩”。他们的“成功”原因何在？

是天资聪明、智商很高？

是成绩一贯优秀？

是总是遇到指点迷津的“名师”？

是家境殷实、父母教导有方？

在教育领域中分析北大清华学生或高考状元学习方法的书籍、资讯不少，但本书却能给读者新的感悟、新的视角、新的借鉴与思考。这是一本不但对中小学生，而且对家长、对所有教育工作

者、从业者都有启发的读本——答案请在对本书的阅读、品味中寻找。

“北大学生在中小学阶段学习素质养成与成功家庭教育研究”课题组（“专攻北大”课题组）多年的调查、研究表明：

素质教育不应与应试教育割裂与对立，能够对应试教育产生积极、有效、实际影响的素质，才是中小學生应当养成的真正素质。北大清华学生的突出特点是：他们热爱学习、勤奋学习、高效学习并勇于面对考试的竞争与压力，这些特点构成了他们综合素质中“核心学习能力”的主要内容。

北大清华学生优异出众的考试成绩背后，是他们牢固扎实的学科基础、全面贯通的知识结构及运用这些知识的综合能力——如学习中的记忆、理解、分析与逻辑推理能力；复习中的归纳、总结能力；考试中的答题方法与技巧等。这些能力的养成，取决于他们勤奋刻苦的学习态度、目标明确的学习动机、自觉高效的学习习惯与稳定过硬的考试心理状态；更取决于长期、全面、科学与细致的教育影响——学校教育与家庭教育。

他们为社会公认的最大特长是拥有极其出色的学习（考试）能力，即我们所称的“核心学习素质”。这种素质使他们一直保持着良好的学习态度与学习习惯，而养成这种态度与习惯的关键，在于他们拥有高出同龄人平均水平的“非智力”素质——即在道德品质、角色定位、自我认知、价值观念与动机等方面的综合素质。

本书由“燕园双成教育”团队的老师们从数十名清华北大学生的稿件中精心选编而成。清华北大这些尖子学生们用朴实、生动的语言，回顾、分享了他们从幼年到高中的学习体会与成长经

历，真诚而有借鉴意义。

本书告诉我们，学习“这件事”：

既是术，也是道；

既是方法、策略、技巧、习惯，更是知晓、领悟；

既是学习，更是成长；

学习还是创造性思维品质的构筑与个性特征、成功人格的塑造过程；

学习是一种自觉的、高效率、有计划、有目标的行动，更是理想树立、兴趣培养、动机诱导、自我认知清晰化的过程，是一种从争取优秀、保持优秀到习惯优秀的“轨迹”；

学习是自我完善、自我成长、自我的社会化，更是从知人者智、自知者明到自立者存、自胜者强的境界升华，是未来卓越人生、奉献社会、报答父母的阶梯与平台。

清华北大学生高考成功的背后，是家庭教育与学校教育相互配合、素质教育与应试教育相互支撑、特别是使素质教育内容直接为应试教育目标服务的成功范例。

他们的案例表明：好学生固然是好学校、好教师“教”出来的，也是好家庭、好家长“育”出来的，但最终还是要靠自觉的好学生“学”出来的——有标准、有规律、有方法、有技巧地“学”。

他们的案例还表明：

第一，智力水平并不是影响学生成绩的主要因素。

第二，可以通过非智力因素的塑造，培养强大的学习能力，促进智力因素的发展。

第三，学生素质养成的基础在家庭，但家庭教育不能“孤立”，必须与学校教育、社会教育相结合。

第四，动机、个性特点、自我认知、价值观等非智力因素是影响学生知识与技能的主要因素。

第五，在意志力、控制力、观察力、注意力、想象力、纪律性、独立性等个性特点上有突出表现的学生（要系统观察、培养），才能形成良好的学习习惯；各科教师与家长共同负有培养孩子学习习惯的责任。

第六，在学生成长的过程中，通过创造契机，引领自悟、顿悟，对自己的未来发展有明确的认知和期盼，并在此基础上产生一系列的积极的学习行为——这是非常重要的教育手段，也是精英学生“涌现”的关键要素。当然，家长、班主任和所有学科的教师都要对此予以高度重视并且在教育的相应过程与环节中切实实施。

第七，在对学生的智力因素培养中，应当兼顾思维力、记忆力、注意力、观察力和想象力。在思维力的培养过程中重点是思维品质的培养。即“核心学习能力”，既表现为学生良好的行为习惯，也表现为良好的思维习惯。而思维品质的培养首先要注重培养学生思维的深刻性，其次兼顾灵活性、敏捷性、批判性、创新性。

第八，从培养学生的思维品质为出发点，从学习动机、兴趣、习惯、方法等角度，突击一门、反复强化学生的综合学习能力，包括学科基础知识的掌握能力（预习、听课、思考）、个人计划的制定与执行能力、考试竞赛能力、考后总结规律、自我提升反思能力等，是尖子生的“共性”。

第九，通过学习内容的设置和对学生积极有效的管理，可以培养学生的非智力因素并以此促进学生智力因素的发展，使非智力因素的培养与智力因素的培养、学习认知系统与学习动力系统相互促进、共同发展。使每个学生都要想清楚以下问题。

为什么学习？

要学习什么？

如何来学习？

为什么很多同学“聪明不上进”或“勤奋不得法”？

请记住德国哲学家伊曼努尔·康德的话：

没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行。

也请记住孔子的名言：

知之者不如好之者，好之者不如乐之者；

学而不思则罔，思而不学则殆。

清华北大学生是这样“学”的：

他们有坚定明确的学习目标——动机与兴趣。学习动机的激发，有助于巩固学习目标，保持学习兴趣，挖掘学习潜能，培养主动意识。动机与兴趣是成功学习的发动机；

他们有勤奋刻苦的学习态度——价值选择。意志坚定、顽强努力是确保勤奋学习的源泉；

他们有自主自觉的学习习惯——学习行为“自动化”。随时制定、更新符合自身学习目标的计划并专心、高效地执行、完成；

他们有科学高效的学习方法与策略——应试体制下的竞争能力。预习、听课、笔记、提问、复习、考试、总结，自如地把握各学科，多通道、多思路地勤学、巧学——科学方法是成功学习的地图。

这就是一种“核心学习能力”的表现——自省能力、自主能力、计划能力、执行能力！

所以，清华北大的学生是：

一群学习成绩好的人，更是学习能力强的人；

一群学习目标明确的人，更是学习动机强烈的人；

一群适应应试环境的人，更是在成就动机驱动下，不断追求卓越的人；

一群不太让父母操心，更是让老师放心的人。

北大清华学生中中小学阶段的综合素质（特征）表现是：

智力发育方面——记忆力强；注意力可以长时间集中；理解能力强，能够灵活地运用知识解释、分析、解决实际问题；明显具有逆向思维和发散思维的特征。

思维品质方面——与同龄学生相比具有深刻、敏捷、灵活、批判、创新的能力。

知识结构方面——掌握知识牢固、扎实、全面、广博、不偏科，无明显的知识漏洞。

人格特征方面——初步具备成功者的人格特征，即：自信、谦虚（服从）、细心（认真）、意志顽强、有计划性、有自制力、有竞争心（有上进心）、有创造力且为人诚实。

学习动机方面——有强烈的学习动机，自主、自觉、自愿，能够从学习中获得成就感——成就动机强烈。

学习能力方面——有浓厚的学习兴趣，高效的学习策略，严谨的学习习惯，自觉的计划意识以及对计划的执行能力（效率与时间管理），实际且有效的“解题能力”。

心理素质方面——稳定，特别是有应对困境、应对挫折（以及重大考试）的自我调解能力。

自我认知方面——明确，即在学习行动中以最优秀学生的高标准要求自己，能学习别人、检讨自己，从争取优秀最终到习惯优秀。

价值取向方面——积极，有远大的人生理想与明确的奋斗目标

标，以价值理性对待知识的学习。

.....

动机源于需求，人的社会动机实际上包含三种重要的高层次寻求：

亲和需求——建立友好、和谐、温暖、亲密人际关系的需求；

权力需求——影响、支配、控制他人的需求；

成就需求——争取成功、期盼最佳结果并以此为荣的需求。

从亲和动机到成就动机：如何保持学生持久的学习动力是学生成功的关键（顿悟契机：挖掘与即时激励）。

具有强烈成就动机的人，他们勇于挑战、敢于竞争、事业心重、进取心强、判断准确、心理稳定，愿意通过自我主导的自身努力去实现预设的目标，并在奋斗过程中发现问题，采取行动，克服障碍，从而体验其中的乐趣并享受成功的喜悦——他们是“进取的现实主义者”。

北大清华的学生就是这样的，不断取得的学习成就，使他们成为“成就需求者”。

他们优异的学习考试技能只是“冰山一角”，冰山下面厚重的决定性因素是：

动机——理想与目标：我为什么要好好学习？

个性特征——人格与品性：我是否能够成为好学生？

自我认知——总结与反思：我现在是不是最好的学生？

价值观念——态度与选择：我为什么要成为最好的学生？

学习策略——计划与习惯：我怎样才能成为最好的学生？

考试心理——调解与磨练：我如何取得更好的考试成绩？

“燕园双成教育”团队的老师们几年来致力于推广、应用“专攻北大”课题组的调查结论、基本方法与科研成果，已使很多学生受益。本书是他们在“专攻北大”课题组研究领域、研究方向的基础上精心编辑而成，值得读者，特别是广大学生们认真阅读、细细品味。

每个同学都有成为尖子生的“潜质”，路在脚下！

北京大学“北大学生在中小学阶段学习素质养成与
成功家庭教育研究”课题组（“专攻北大”课题组）

副组长、高级研究员 安天剑

2014年4月

目 录

序 | 什么样的学生是优秀学生、尖子学生

002 | 从淇水到燕园

002 | 有梦想的人都是崇高的

003 | 幼年：为什么小时候会喜欢去上学

005 | 小学：成绩不好的孩子是不被父母喜欢的

007 | 初中：当一个人拼命做某件事时，对周围影响很大

012 | 高中：也会有考试考到恶心的时候

024 | 理想在某个时刻开始生根发芽

024 | 让我们忠于理想 让我们面对现实

025 | 幼年：与书本打交道的童年

028 | 小学：哪怕一次第二名都会让我难过很久

029 | 初中：莫名地生出几分自豪与骄傲

032 | 高中：做了很多同龄人想做却不能做的事

040 | 创业：收获一个更好的自己

- 044 | 想干什么就一定干成功
- 044 | 我的青春因拼搏而无悔
- 045 | 幼年：妈妈同事家的小妹妹
- 046 | 小学：心里满是兴奋和成就感
- 053 | 初中：每次都是全年级第一名
- 059 | 高中：树立了要上清华北大的梦想
- 064 | 考上北大的都是精英

- 068 | 当优秀成为一种习惯
- 068 | 对成功有着极大的渴望
- 069 | 幼年：我喜欢上了优秀的感觉
- 072 | 小学：每件事我都要把它做到最好
- 076 | 初中：形成了良好沟通的习惯
- 079 | 高中：这就是我想要的那个方向
- 083 | 在清华：人生一种新的可能

- 088 | 误打误撞进北大
- 089 | 幼年：一段 45° 的小坡
- 090 | 小学：咱们不追求比她好的成绩
- 094 | 初中：真正学习和起步的时期
- 099 | 高中：在很长一段时间里只做一件事
- 106 | 生活在多年后给了我一个惊喜

- 110 | 青青子衿 悠悠我心
- 110 | 幼年：比老师还多数出了一个

- 112 | 小学：沉浸在书本的世界中
- 116 | 中学：一条美好的路途在我面前展开
- 125 | 在清华：开始追逐理想的旅程
- 134 | 梦想可以很远大
- 134 | 手中的事坚持干到更好
- 135 | 幼年：寓教于乐 乐在其中
- 136 | 小学：和小伙伴们打成一片
- 138 | 初中：学习变成了一个很有动力的事
- 146 | 高中：放弃了复旦大学自主招生的名额
- 154 | 独具特色的“一塔湖图”
- 158 | 对自己应该完成的事负责
- 158 | 幼年：班上年级最小的小朋友
- 160 | 小学：一直有着十足的自信
- 163 | 初中：与小学有根本的不同
- 169 | 高中：一切都是在顺理成章的过程中得到
- 172 | 在清华：一生都值得托付
- 176 | 闭上眼睛展现不一样的世界
- 176 | 背着算盘自豪地上学
- 177 | 幼年：只需在玩耍和哭闹中慢慢成长
- 179 | 小学：阳台可以看到两个学校的大门
- 183 | 初中：一下子成为了年级里的名人
- 190 | 高中：友情是舒缓压力的快效药

194		大学是人生最美好的阶段
198		不忘初心 方得终始
198		学会用双眼去看世界
199		幼年：我开始相信自己的审美
202		小学：一直把这个校徽放在台灯上
206		初中：同学们都是努力考进来的
211		高中：零志愿报考了清华的建筑系
216		清华是一个适合做梦的地方
219		后 记



郝艳丽 / 北京大学医学部药学院

所获荣誉：河南省数学竞赛三等奖；国家二级运动员（垒球）

毕业学校：河南省鹤壁高中

高考成绩：649 分

最喜爱的三本书：《飘》《红楼梦》《人性的弱点》

最崇拜的人物：张瑞敏

父亲职业：政府职员

座右铭：修行在当下

一句话形容北大：未名湖畔亦聆教，博雅塔下好读书

从淇水到燕园

| 有梦想的人都是崇高的

淇水汤汤，渐车帷裳。

一个从淇水小镇——朝歌走进北大燕园的女生，一个情感细腻，爱好读书的人，但在高中时却选择了理科，现在所学专业也以化学为主。有些事情是你预料不到的，但是做好当前的事，那么你的未来才会灿烂。

水木年华曾经在一次访谈中被问到：你认为清华大学使你的人生有什么不同？他们回答到：有了清华大学的毕业证，当我有一天在音乐这条道路上做不下去时，我可以立马找到工作，可以养活自己。北大、清华的地位在中国是很不一样的，所以我认为当你有能力去达到这样的高度时，一定要坚持，所有有梦想的人都是崇高的，所有追求梦想的人都是可敬的。我为仍在为高考奋斗的学子们祝福。