

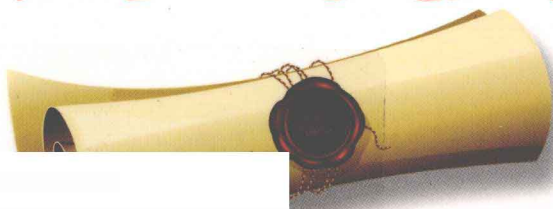


提高成绩最有效的学习方法

田宇◎主编

好成绩99% 来自好习惯

一学就会
立刻见效



来自 麻省理工 | 清华大学 | 北京大学 | 《SK状元榜》的全优生，
他们的学习细节和方法，更值得借鉴！

重点中学教师一致认为：好习惯是好成绩的保证！

要养成一种良好的习惯，可能一开始会难一点儿，但是一旦坚持了一个阶段，形成一种自然，那么一个普通的学生变为一个优秀的学生，也就成了一件很容易的事了。

—— 王金战

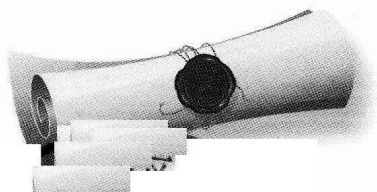
北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 春风文艺出版社



田宇◎主编

好成绩99% 来自好习惯



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 春风文艺出版社

© 田 宇 2011

图书在版编目 (CIP) 数据

像状元一样学习·好成绩 99%来自好习惯 / 田宇主
编. —沈阳: 春风文艺出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5313-3830-7

I. ①像… II. ①田… III. ①中学生—学习方法—高中 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 188794 号

像状元一样学习·好成绩 99%来自好习惯

责任编辑 杨学会 邓楠

责任校对 范丽颖

封面设计 张丽娜

版式设计 明天设计坊

幅面尺寸 145mm×210mm

字数 160 千字

印张 7.75

版次 2011 年 5 月第 1 版

印次 2011 年 5 月第 1 次

出版发行 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
春风文艺出版社

地址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编 110003

网址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印刷 沈阳市新友印刷有限公司

ISBN 978-7-5313-3830-7

定价: 26.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284029
如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-88517857

像状元一样学习·
好成绩99%来自好习惯
contents

目 录



2 高考是什么？高考不是什么 | 方可成

[成长胜经]

· 用轻松的心态去面对 ·



26 彼岸拾零 | 方卓青

[成长胜经]

· 认识别人，看清自己 ·



54 追梦的日子 | 黄昕瑞

[成长胜经]

· 寻找你逐梦的权利 ·



74 太阳照常升起 | 林一鸣

[成长胜经]

· 幸运偏爱有准备的人 ·



104 恰同学少年 | 张 璐

[成长胜经]

· 做你自己想成为的人 ·



132 刻苦拼搏，勇攀人生理想的巅峰 | 洪 峰

[成长胜经]

· 当刻苦成为习惯 ·



154 咸鱼也有梦 | 彭亚力

[成长胜经]

· 天才就在你身边 ·



184 学习是给自己的机会 | 王一帆

[成长胜经]

· 给自己机会，让自己成长 ·



206 感谢生活的赐予 | 朱 琰

[成长胜经]

· 勇敢迈出你的第一步 ·



222 也许无关学习 | 杨天领

[成长胜经]

· 成功的方法：平衡发展与突出特长 ·



好 习 惯 是 好 成 绩 的 保 证 ！



方可成

高考是什么？
高考不是什么

· **方可成** 1987年7月出生，安徽省安庆市人，北京大学新闻与传播学院2008级硕士研究生，《南方周末》专栏作者。2004年被保送到北京大学，2008年被保送继续修读北京大学的新闻学硕士研究生，同时还修读了北大法学院和瑞典隆德大学合办的人权硕士项目。

曾获全国高中数学联赛省一等奖、北京市三好学生、人民网奖学金优秀论文奖、《南方都市报》新闻奖学金、北京大学戴德梁行奖学金、《时尚》奖学金一等奖等荣誉。

就读本科期间担任北京大学新传通讯社社长并当选“优秀社团负责人”，创办并主持校园新闻周报《NEWS》及新闻专题杂志《FEATURE》，还曾参与创办北大电视台的周播民生新闻电视栏目《第八日记者报道》。

就读研究生期间参与多项学术课题的研究，其中不乏国家级课题，在核心期刊和学术会议上发表论文多篇。

自2007年以来，先后在《人民日报》、新华社北京分社、《南方周末》《财经》《中国新闻周刊》《纽约时报杂志》(New York Times Magazine)《国际先驱导报》等媒体实习或担任特约撰稿人。

人生最后一个寒假的最后一个晚上，我回到了曾经就读的初中母校。正在担任高三毕业班班主任的洪老师曾经几次邀请我去他们班上讲一讲高考，讲一讲学习。与高三同学分享心得，自然是我愿意做的事情，但尴尬的是——讲怎样应对高考，我似乎没这个资格，因为我是保送的，虽然也参加了高考，但是心态完全不同。而且我最慊的就是讲学习方法之类，因为本来就没有什么神秘的方法，我又不愿意讲那些老生常谈的东西，怎么办呢？

既然已经答应下来，也只好硬着头皮上了。我打算先回忆一下自己的高中学习经历和保送经历，从中提炼一些对学习和考试的看法和心态问题；然后，着重讲一讲“高

考是什么”和“高考不是什么”，一方面希望帮助高三的同学对高考有一个重新认识，另一方面也有一点“小算盘”——我想通过讲高考的机会，来讲一讲人生理想，讲一讲公民意识。

于是，应对高考的技术性分析和对理想、公民意识的讨论便很拧巴地结合在一起了。当我踏进校门的时候，校园上空回荡的是来自“高考百日动员会”的高亢声音；当我踏进教室的时候，后墙上刚刚挂上洪老师托人制作的红色励志标语；当我开始讲座之前，我听说为了安排讲座，晚上的数学考试取消了——我很惶恐，因为我怕浪费这些弟弟妹妹的大好时光。

还好，还算成功。我绞尽脑汁想出了自己的励志故事，也算给那些期待我来励志的同学有所交代。更重要的是，我发现我讲的人生理想和公民意识引起了一些人的共鸣——实际上，讲之前我就想，能有一个人有共鸣也是成功的，而事实证明不止一人。

印象最深的，是一个女生说她在考历史的时候看到一句话：“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”她觉得非常感动，便把这句话抄了下来，刻在了心里。这种细腻而又足以影响一生的情感让我感觉何其熟悉！我自己不就是因为若干年前在《南方周末》上读到了“让无力者有力，让悲观者前行”这样的句子而被触动得一发不可收拾，然后便一直走到了现在吗？



以下是我准备的讲稿，与实际所讲略有出入。如果有更多的高中学生看到并觉得有所感悟的话，我会觉得非常欣慰。

在我走进这间教室之前，大家刚刚开了“高考百日动员会”。我知道，对于高三的各位而言，最后的一百天正是一个非常关键的时期。但是，我能和大家分享些什么呢？怎么做题吗？我高中毕业已经快六年了，高考的题目我可能很多都不会做了。讲讲学习方法？说实话，老师肯定已经讲了很多，市面上也有许多书在讲，甚至连高考的几天吃什么都有专家做出了建议，无须我再多说。而且学习方法这个东西真的没有什么特别的，以前经常有人问

我：你有没有什么武林秘籍啊？每当此时我总是无言以对，因为确实没有什么“秘籍”，可以让你一下子提高许多分。要有的话，我可能早就拿出来卖钱了。要说学习方法，无非是那些已经听到耳朵起茧子的话：提高效率啊，制订学习计划啊，上课专心啊，举一反三啊，注意审题啊，不要粗心大意啊，及时订正和总结错题啊，真的讲不出什么新东西。高考已经被太多的人研究过了，没有任何秘密可言，全靠每个人自己的努力和悟性。

所以，我决定先讲一讲自己的高考经历，与大家分享一些心得；然后谈一谈我对高考的看法，帮助大家更全面地理解和看待高考；另外从高考这个话题引申开去，我也会谈一谈学习，谈一谈人生的经历，甚至谈一谈我们的这个时代。

中文里有三个字：术、学、道，这三个字是从微观到宏观，从具体到抽象。在这里，我将“术”理解为具体的技术，比如解题方法，这个我没办法说；而“学”则是指某一门学问，比如历史，这个由你们的老师讲最合适；而所谓“道”，则是更宏观、更抽象的，我将其理解为一种思维方式、一种视野、一种情怀。下面我所阐述的可能更多地“道”这个层面上，目的就是把大家暂时从书山题海中抽离出来，帮助大家获得一个更广阔的视野，重新认识我们的学习，重新认识高考。

一、我的高考经历

首先讲讲我的高考经历。其实细心的同学已经留意到了，我并不是通过高考进入大学的，而是在高考之前就获得了保送。我2001年初中毕业，当时中考是全县第一名，本来是铁定要在本县继续读高中的，但由于那一年安徽省开办了省理科实验班，全省有6所学校，每所学校招40个人，其中包括安庆一中，所以我就参加了省理科实验班的招生考试，离开了家乡到安庆求学，和你们当中的很多人一样，过起了住校的生活，一年只有很少的几个假期才能回家。

当时我们学习任务非常重，高一一年就把高中的所有理科课程学完了，然后就准备参加各科的奥林匹克竞赛。我本来想主攻生物竞赛，但阴错阳差，在生物竞赛上只得了省二等奖，反倒是数学竞赛得了省一等奖，并由此获得了保送的资格。高三上学期，也就是2003年的下半年，北大开始进行自主招生和保送生的招生，当时他们除了给各地名校分配保送生名额（比如安庆一中获得了一个保送北大的名额），还提供了自荐机会。全国的考生，不论你是哪个高中的，只要你得到了保送资格，就可以自荐。

自荐需要提交很多材料，包括自身基本情况、高中学

· 像状元一样学习 ·

习成绩、竞赛获奖情况、社会工作情况、老师的推荐信和一份个人陈述。此外，北大还提出了一些有趣的问答题，比如“你对大学生活的憧憬是什么？为何选择北大？”“如果你有一年的自由时间，你会做什么？”“如果眼前有片舞台，你能想象正在上演什么？”“给出一个最能让我们选你的理由。”等等，要求我们尽情地表达自己的见解。在选答题部分，我选择回答的问题是：“你最想和中国古代的哪个名人见面？如果见了面，你会问他什么？”

可以看出，这些问题都是非常开放的，和我们的高考很不一样。我为什么要说这些，乍一看起来跟你们的高考没有关系，但实际上，这从一个侧面体现出我们的大学评价人才的方式，了解这一点对于你们进入大学之



后的学习是非常有帮助的。关于这一点，我在后面还会详细说到。

我在自荐之后，又参加了一个面试，很幸运地获得了保送机会。本来按理说是不用再参加高考了，但学校为了出成绩，还是要求我参加了高考。当然，我的心态是非常放松的，因为不管考多少分都没关系，最后考了690多分。

说到这里，我想谈谈高考心态的问题。首先，不能太紧张，这是肯定的，不用多说。其实，不光是考试时不要太紧张，大家在高三的学习中也不能太紧张，否则会有副作用。这副作用可能一时看不出来，但必定会出现。我曾经听老师说，有同学每天晚上要学习到一两点，然后早上5点钟又要起床，这太可怕了，实际上在我的高中母校安庆一中，是没有早读也没有晚自习的，7点半上课，5点钟下课，大家的高考成绩照样很好。我为什么说学习太紧张会有副作用？因为一旦高考结束，你突然从极度紧张到极度放松，你会觉得无所事事，觉得生活空虚，甚至会觉得人生没有了意义。升入大学之后，由于大学里面的学习主要靠个人自己安排，每周的上课时间也就二十几个小时，很多原来在高考的重压之下学习极度紧张的同学，到了大学里反而因为没有人管而放任自流。就连在北大，每年也都会有一些同学因为适应不了高中到大学的变化而退学，我想，很多人的退学实际上跟高中时期学习得太紧张

有很大关系。

当然，另一方面，也不能太放松。我可能就是因为高考时太放松了，数学考试的前一天根本就没有看书，而是去安庆长江边逛了逛，考试时也是不紧不慢，结果有一个大题没能做出来，数学分数相当低，好像只有120多。所以，保持适度的紧张还是有必要的。

刚才提到，如果没有上安庆一中的省理科实验班，我肯定会在本县读高中，而且说不定会选择读文科，因为我实际上对文科很感兴趣，特别是语文，高中时就在报刊上发表了不少文章。到了大学，我读的也是文科。不过现在回想起来，我很庆幸自己读了理科，不仅是因为通过理科竞赛获得了保送资格，更因为理科的思维方式让我获益匪浅。所以我在这里还特别想说的一点是，希望大家不要偏科。每一门功课都值得好好学习，都能完善我们的知识结构，有利于我们的思维。说到这我就想起今年的温哥华冬奥会，冬奥会上有个很有意思的比赛项目叫做冰壶，中国女队得了铜牌，很不错的成绩，但她们都是专业的运动员，而获得前两名的加拿大队和瑞典队，她们的运动员全都是兼职的，也就是说，她们有自己的本职工作，有的是餐馆老板，有的是护士，有的是会计师。她们在做好本职工作的同时，利用业余时间进行训练，还能够得到金牌银牌，这说明什么？说明人其实能够同时做好几件事，人家能既做护士又得奥运会金牌，我们怎么不能既学好语文又

学好数学呢？所谓文科和理科之间的差别，总没有护士和冰壶之间的区别吧？

实际上，我一直对现行的高中文理分科制度心存质疑。现在大学里面都在纷纷提倡“通识教育”，有的大学甚至让大家入学后的头一两年都不分专业，全都学习同样的基础课程和通识课程。连大学的前两年都不分专业了，作为基础教育的高中阶段还在分文理科，这是很荒谬的，也是不利于人的成长的。我一直对一种人心存向往，这种人叫做“文艺复兴式的人”。

有人说：“一个文艺复兴的男子或女子应该会写诗、谱曲、唱歌；喜欢优秀的文学和绘画；欣赏罗马的古迹和现代的建筑；对不同的哲学思想也有所了解。此外，还必须熟悉宫廷中最新的高贵礼仪，谈吐得体，舞姿优雅，会演假面剧，在家内演戏时能即兴发挥。”

要成为文艺复兴式的人，首先当然要做到不偏科，因为我们在中学学习的知识，其实只是浩瀚的知识海洋中很小的一部分，如果连这一小部分都不能全面掌握的话，确实会很遗憾。

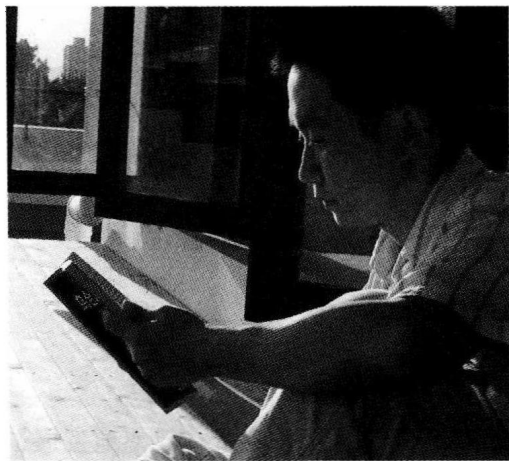
二、高考是什么

首先，高考是选拔人才的机制。

这一点很容易理解。我们的社会要最有效率地发展，

就需要合理地培养和配置各种人才，让人们接受最适合的教育，从事最适合的工作。中考和高考都是将人才一层层地选拔出来，选出最适合到大学深造的同学进入大学，选出适合接受职业教育的同学进入职业学校。我们在经过高考的选拔之后，再经过高等院校的培养，便成为社会中的各种人才，为社会的进步贡献力量。

我知道肯定有一些同学对高考心存反感，这很正常，因为都是高考“害得”你们起早贪黑地学习。我想对这一部分同学说，不要讨厌高考，任何一个社会都需要选拔人才的机制，否则就无法做到有效率的配置，所以希望高考消失是不可能的，作为一种选拔人才机制的高考只可能改革不可能消失。对于我们而言，实际上要感谢高考，因为通过它，我们这些人才得到了合理的配置，它帮助我们的



社会有效率地运转。当然，这是一种理想化的状态，在现实情况中，高考还有很多问题需要解决。

其次，高考是促进社会阶层流动的机制。

每当谈起高