

像状元  
一样学习



提高成绩最有效的学习法

田宇◎主编

# 学习高手的 10大细节

一学就会  
立刻见效


来自 **北京大学** | **香港大学** | **南开大学** | **浙江大学** 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：学习全靠细节！**

我自己不聪明，也没有过人的天赋，但我能一心一意做好每一件事，坚持做好  
每一个细节。

—— 俞敏洪

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 春风文艺出版社


像状元  
一样学习

Like number one  
scholar. As learning

田宇◎主编

# 学习高手的 10大细节

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·学习高手的 10 大细节 / 田宇主编. — 沈阳: 春风文艺出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5313-3939-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 020471 号

## 像状元一样学习·学习高手的 10 大细节

---

责任编辑 杨学会  
责任校对 陈 杰  
封面设计 张丽娜  
版式设计 明天设计坊  
幅面尺寸 145mm×210mm  
字 数 163 千字  
印 张 8  
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 978-7-5313-3939-7

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·  
学习高手的10大细节  
contents

# 目 录



## 2 一路走来 | 史寒朵

[成长胜经]

· 埋下头去，努力超越 ·



## 28 有计划，有规划 | 赵彦龙

[成长胜经]

· 找到学习的专属方法 ·



## 54 苍穹之上 | 张雪瑶

[成长胜经]

· 认真的品质与情怀 ·



## 80 落叶是另一种重生 | 牟颖

[成长胜经]

· 榨取时间的剩余价值 ·



108 把正在走的路走好 | 成于思

[成长胜经]

· 用灵活的头脑去应对考试 ·



132 轻舟已过万重山 | 周 思

[成长胜经]

· 直奔高考，你可以更从容 ·



154 自我才是前进的最大依靠 | 魏瑞增

[成长胜经]

· 牢记关于心态的公式 ·



176 人生不止，学习不息 | 徐 尔

[成长胜经]

· 专注而主动，不做苦行僧 ·



202 做自己的主角 | 张 静

[成长胜经]

· 找准你自己的坐标点 ·



226 在波折与考验中认识自己 | 刘宇佳

[成长胜经]

· 学习可以成为一种爱好 ·



学 习 全 靠 细 节 ！



史寒朵

一路走来

· **史嘉朵** 出生于1990年，现就读于北京大学物理学院。毕业于浙江省镇海中学，北京大学2009级保送生。爱好千奇百怪，从严谨的自然科学到自由浪漫的文学，从显微镜下的细胞到望远镜里的星体，不一而足。可以为一个实验数据在光学暗室里挥汗如雨几个小时，也可以和一帮好友在麦当劳为了一个哲学思辨争执半天；可以在田径场上撒腿狂奔，也可以在图书馆里安静翻阅手中的书刊。曾获浙江省数学竞赛二等奖，生物竞赛一等奖，全国物理竞赛一等奖，第十届亚洲物理竞赛金奖，第四十届国际物理竞赛金奖，个人总分第一、实验成绩第一。

夏日晨间的北京，无比燥热。虽然是假期，还是一大早起来就躲到了自习室吹空调，顺便开着电脑开始码字。为了这篇文章的题目，也斟酌良久，最后还是借用了屈原的诗句——路漫漫其修远兮。一路走来，算是有些自己的体会或者想法，或许，对那些和我当年一样的上下求索者，也会有所助益吧。

### 高一：少年不识愁滋味

刚进入镇海中学的日子，即使算不上无忧无虑，也是很自由愉快的。校园景色很美，绿树成荫，小桥流水。最



爱做的事情，要数午后或是傍晚，捧一本散文或者诗歌，看看水中的锦鲤悠悠划过水面，留下一条条波纹，折射阳光的气息。课业不算紧张，老师也从未给过太大的压力，于是乘机大量看各种“闲书”，算是对自己初三一年辛苦的一点补偿了。

现在还能想起很多当时看过的书籍。自己看书一向很杂，没有太多的侧重，只要自己感兴趣，又觉得看了能有所收获，便投入其中。天文地理，风土人情，不拘体裁和内容，往往抓过一本就看。这种方式最大的好处在于，能让自己了解多方面的知识，融会贯通。虽然从高中一开始就已经做好了选理科的准备，但这并没有妨碍我去了解文科。一直到现在，我依然认为哲学中的很多思想，对物理的学习颇有好处。有关宇宙大爆炸的理论，细细想来和哲学乃至宗教中的观念都有相似之处；而苏格拉底式的思辨方法，让我在现在的专业学习中依旧受益匪浅。现在想来，学习确实不应该太早拘泥于特定的专业，由此及彼，触类旁通才是最佳的选择。进入大学后，身边的一些文科同学，在理科方面的理解，也有令我叹服之处。相信这些对于他们的专业学习也是有所裨益的。

由于教育体制的原因，很多学生进入高中之后，便迅速确定了自己的文理方向，于是从此开始，重理轻文或是重文轻理，只顾关注自己的爱好或特长，而把另一边丢入了另一个世界，基本不闻不问。上了大学才发现，很多理



科生，连一篇文理清通的论文都写不出来；不少文科生，连最基本的科学常识都闻所未闻。这大概是文理分科应试教育的必然产物吧。或许在高中的应试背景下，这种缺陷和差异不能明显地体现出来；但是到了大学，尤其是当现在的很多专业都是文理兼收的状态下，就会彰显出各种缺陷，尤其是在思维方式上，只凭感觉而不会严谨分析，或是一味理性却不知变通，往往是学习及处世的大忌。

所谓Philosophy最质朴的定义就是“爱智”。而智慧，正如费曼所言，不是可以简单划分的。世界是整体，而人类强行将其分隔得支离破碎。当初我选择理科，部分原因

在于不喜欢文科条条框框的意义结论，但真正深入理科后才发现，自己的思维方式依然有文科的色彩。不愿记公式，习惯天马行空地类比推理……仍然是不变的特质。突然想起一句有些离题的话：“我相信，牛顿在发现万有引力的同时，也写了一首诗。”从另一方面来说，现在很多学科的研究热点，早就已经是交叉学科方向，生物物理，金融物理，不一而足。如果太早把自己限制在一个方向，未免有点狭隘，更不利于自身的发展。

少年不识愁滋味。正因为是高一，没有太多的升学压力，学业上也相对轻松，正是发展自己兴趣的最佳时机。

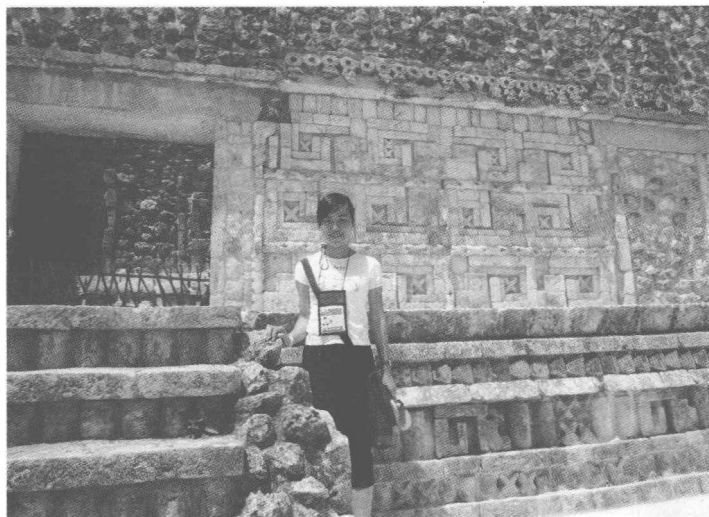
记得高一还和几个志同道合的同学一起，做了一个研究性小课题。我们四个人都很喜欢科幻，于是就想在全校范围内试着调查一下科幻作品的影响力。当时四个人在一起，设计问卷，打印发放，最后统计总结，着实忙活了一段时间。这类研究性小课题，当时在学校里属于我们的必修课。尽管最初去做时，很大程度上是为了完成甚至应付任务，但当自己真的用心投入其中，想着怎么提高问卷回收率，怎么设计各个问题使得内容比较有代表性，怎么安排各个问题的顺序，以及最后四个人商量着有关论文写作的相关事宜时，我们真正投入了进去。至今都很庆幸，学校给了这样一个平台，让我们得以在高中就开始进行“研究”，尽管一切显得如此粗糙而简单，现在回头看当时的论文也觉得无比肤浅，但这毕竟是一次锻炼，学会了与人

合作，学会了自己去搜索相关信息，学会了怎样安排文章条理使得逻辑清晰……如果高中有机会，建议大家一定要试着去做这类的小课题，这方面的学习，如果从大学才开始，未免有点晚。

当然，由于各方面的精力分散，包括自己在团委的工作任务，我高一一年放在学习上的时间相对就比别人少了些，于是在成绩上并非很出色。包括在物理兴趣小组的学习中，平时和同学的差距不是很明显，可是遇到一些难题之时，毕竟钻研题目的时间相对少了点，解题就不如他人了。但我始终相信，成绩可以靠之后的努力慢慢赶上，如果失去了高一时的多种经历，才会令我更为惋惜。

## 高二：独上高楼，望尽天涯路

高二整年，经常是处于一种茫然甚至疲惫的状态下。直接原因是开学初的物理竞赛失利。以高一时候的竞赛训练情况来看，无论指导老师还是一起参加竞赛训练的同学，都认为我有拿到省一等奖的实力。但考试时，或许是心情过分紧张，又或许是别的什么意外原因，莫名其妙错了好多题目，最终只有二等奖。很多人以为，高二学生提前参加竞赛，心理压力会比较小，也容易拿到好成绩。但我的感受恰好相反，因为和大多数人相比，少学了一年，



还有很多知识不怎么懂，上考场之前发现自己还有很多漏洞，就容易产生一种慌张的情绪，反而更为紧张；倒是一年之后再次参加考试，心态平和得多了。

一次小失误本来不是什么大事，但对于我而言，现实和理想的差距却让我感受到了惶恐。也许是来自师长的期许，或许是自己施加的压力。应该说，从小到大，自己一直都过得很顺利，学习成绩向来都是名列前茅，初中时参加各类学科竞赛也都获得了很好的名次。这一回的失利，在别人眼中或许根本不算失败，但我而言无疑是一个巨大的打击。偏偏又个性要强，不愿意在任何人面前表现自己的沮丧情绪，只是背地里一个人偷偷哭了好几次。幸运

的是，我一直有记日记的习惯。平时写点鸡毛蒜皮的小事算不了什么，但这个特殊时期，日记成了我一个绝佳的发泄渠道。从得知成绩起连续好几天，每天都有长长的好几页日记，笔迹潦草思想凌乱，事后翻阅，甚至自己都搞不清当时自己是什么想法。但不容置疑，这种发泄式的写作使得我当时的感情有了一条合理的宣泄渠道。

在高中阶段，学业压力很大，所以一定要找到情感发泄的方式。记得班里有很多男生，如果某次考试没考好，就会在下午放学之后，饭也不吃，拖上一群“哥们儿”去操场打篮球，疯狂投篮。虽然这种方式对身体不好，但偶尔为之，却不失为调节心理发泄情绪的好办法。除此之外，交几个知心的朋友，谈天说地，也是上佳的选择。

现在看来，我倒有点庆幸自己当时遭遇的这场小风波。人总是要遇到挫折的，只是早晚的问题。之所以这次失利会给我这么严重的打击，让我花费了大约一个月才基本恢复过来，很大的原因是之前的经历过分顺利，没有什么挫折，于是小小的障碍就让我难受了好久。后来有时在学业上遇到“瓶颈”时期，不知所措时，往往会想起当时的经历，从中汲取信心。慢慢地，也让自己相信，失败只是一场场历练，走过了这个坎，就会有更好的阳光。

从高二开始，我对学业的投入逐日增加。和前一年相比，适当减少了照顾自己兴趣的时间，把更多的精力放在了各门学科，尤其是物理上。幸运的是，和别的一些搞竞

赛而不重视其他学科的高中相比，镇海中学非常强调学生的全面发展。就我而言，即使在准备竞赛期间，不到最后的冲刺关头，是不会放下别的科目不管的。因此当时物理竞赛方面能力飞速进步的同时，我的其余科目成绩依然稳中有升，几次期中期末考试总分也能名列前茅。虽然学校这样的要求乍看来不利于学生发展自身特长，但具有很大的合理性。我英语方面的语法基础和大部分常用词汇就是在高中期间积累的；如果没有学校对英语等学科的强调和重视，恐怕我现在要花上大量时间恶补呢！

我觉得，这种强调全面，强调通识的教育方法，正是在高中所必需的；太早地把一个人限制在某个特定领域，使其无法触类旁通兼收并蓄，对今后的学术科研，包括为人处世，都不是什么好事。在“通识”的基础上培养“专才”，才是科学合理的做法。高中的教育依然是一个“打基础”的过程，过早偏废，如同幼苗在成长初期受到单侧的光照，结果只能是长成歪斜的作物。

### **物理竞赛前夕：业精于勤**

高二的暑假过得很辛苦。在学习上，我一直坚信“业精于勤”的信条，要想学好一门课，必要的练习是不可少的，尤其当高三开学不久就是物理竞赛的情况下，暑假无疑是最好的练习时机。

记得那个假期在家典型的作息安排是，每天花至少五个小时在做物理题上。到现在我一闭眼，还能清晰地回忆起那本绿色的竞赛辅导书封面上的处处细节图片。做题不在多而在精。我高中认认真真做过的物理竞赛习题集也就那么一本；后来和一些同样搞竞赛的同学聊起来，他们往往会说自己做过的参考书有十本八本，基本涵盖了市面上所有主流的书籍。而每当这个时候，似乎我唯一有资格吹嘘的就是，我把自己那唯一的一本认真做完的书从头到尾做了三遍，又仔细看了一遍。可以毫不夸张地说，在准备竞赛的那段日子里，我看到那本书里的每一道题，都能清楚地说出解答的过程以及所有易错点，对于一些印象深刻的题目甚至能直接报出答案。这恐怕不是做一遍能达到的效果。不仅物理如此，其余学科也应该是相通的。我很少买各种参考书，但基本上的习题都会至少做两遍，错题做的次数则更多。反复看同样的题目，更能让人发现题目的精髓，而且加深自己的记忆，不会出现“我觉得我看到过这样的题目，但是忘了是怎么做的了”之类的情形。

现在想来，那个假期过得很累，但很充实。想来当时我的压力应当不小于准备高考。为了不让自己太过消极而重蹈前一年的覆辙，我总是尽力给自己积极的心理暗示。每当看到一道自己不怎么熟悉的题目，就告诉自己说，通过了这道题，我又多懂了一点，距离自己的梦想和目标又近了一点；而不允许自己担忧地想，都快考试了，怎么连



这样的题目还不能熟练地做完呀……

回到学校后，还有很短的一段准备时间。当时最高效的方法就是和同学一起讨论题目。现在还很怀念那种氛围，在实验室里，两三个人围在一起盯着一道题目，各抒己见或是大家沉默地思考，只听见草稿纸上沙沙的走笔声。那时往往一道题能让大家想出三五种做题方法，颇有头脑风暴的感觉。而且那时做的题目通常有一定的拓展性，而不是很标准的题目模式，目的就在于开阔思路。几番讨论下来，大家普遍觉得，解题的思路延展了很多，不像以前那样只知道用自己习惯的方法做题了。这种讨论的形式让我受益至今。不同人的思路往往有着不同的特点，反映到题目上，也往往会有不同的解法。同样一道几何题，有人习惯用添加辅助线，通过一系列的几何关系直观解决；也有人倾向建立坐标系，用解析的方法计算。方法没有优劣之分，应当说，只要能解出答案，就是好方法。而彼此的交流，正是能让人掌握多种方法的最快途径。

### **我的志愿选择：众里寻“TA”千百度**

由于参加全国决赛获得金奖，我在竞赛现场获得保送资格，但在选专业的时候还是纠结了很久。平心而论，绝大多数的高中生，对于自己的志愿选择都是没有什么计划或者打算的。当然，这也无可厚非，毕竟和美国的高校申