

人生教育的奠基巨著  
改变命运的智慧经典

# 送子进 清华

孙 滕 编著

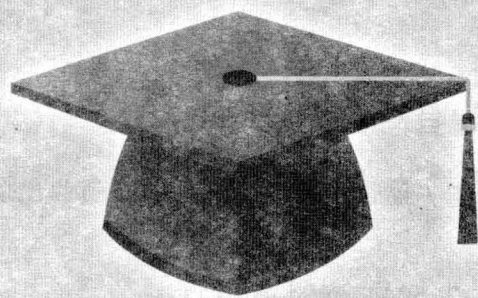
高考状元复习方法、心理动态全攻略、  
中国国家理想的教子秘方、告别黑色的「六月」、  
这个世界上没有不适合学习的人，只是他们还没有找到适合自己的学习方法。  
总结数十位高考状元的学习习惯，教你轻轻松松上清华。

*Song Zi Jin Qing Hua*

青少年成长书系 ★★★★★

点亮快乐人生的智慧，感悟绚烂生活的哲理课堂。  
走进清华，在成长中感受智慧的力量。

中国商业出版社



# 送子进 清华

孙 朦 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

送子进清华 / 孙朦编著. —北京: 中国商业出版社,  
2010.7

ISBN 978-7-5044-6994-6

I. ①送… II. ①孙… III. ①中学生—学习方法—高中  
②高等学校—入学考试—经验 IV. ①G632.474②G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 146239 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京旺鹏印刷有限公司印刷

\*

787×1092mm 1/16 20.75 印张 300 千字

2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

定价: 35.00 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

# 前言

高考,一直是牵动众人心的社会焦点。它不仅是目前国家选择培养优秀人才的重要途径,更是广大考生人生的重大转折点。以优异的成绩考取梦寐以求的理想大学,是广大考生共同的梦想。在心愿实现的一刻,高考状元们的学习心得、成功经验和成长历程,备受读者朋友们的关注,更让无数后来者渴望与状元一起分享他们成功的快乐和辛酸。

当你拿起这本书的时候,想必你不是一名即将站在人生起跑线上的高考生,就是一位面对孩子高考而茫然失措的家长。一年一度的高考是全社会热切关注的焦点,更是千千万万考生和家长的生活重心。哪个孩子不愿金榜题名?哪位父母不望子成龙呢?高考不仅对高三的孩子有压力,也令高三孩子的家长们颇感紧张。

对于大多数人来说,高考是一场特殊的成人仪式,是人生的一条临界线,是人生成长旅途中进行的一场神圣的“没硝烟的战争”。多数学子把高考当作他们圆梦的惟一出路,这更需要他们拿出自己最佳的知识状态、生理状态、心理状态去迎接这场战争。

高考不仅是一场知识的比拼、一次选择人生的考试,更是一场心理和智慧的较量。高考之战是无声的、残酷的,使每一位考生及其家长都承受着巨大的考验与压力。也许你拥有非凡的智慧、骄人的口才以及丰富的阅历,但当你的孩子面临考题疑惑不解时,当孩子身体不适、对高考失去信心时,你要做些什么呢?也许你拥有超人的天赋、加倍的勤奋以及绝对的勇气,但当你面对考试信心不足时,当考场有突发状况时,你该怎么





## 送子进清华



办？可见，怎样从容、轻松地面临高考并打个胜仗，是每一位考生和家长的共同求索。

《送子进清华》从三个方面出发，从考生的学习、心理以及家长的应对措施着手，为面临高考的孩子以及家有考生的父母提供怎样顺利备考以及从容应考的方法和方式。

本书依据高考冲刺期间学生备考复习的不同特点与身心应激的不同特征，探讨了 20 位近几届高考状元在冲刺时段的应对策略与方法。从环境氛围、身体调养、复习方法、信息收集、心态调整、考试技巧等方面全方位透析了备考冲刺阶段应注意的关键环节与问题，并精心穿插了一些高考状元的精彩点拨，从而达到了完备性、可操作性与可读性的统一，为挣扎在高考边缘的学子们指点迷津，以便轻装前行，充分发挥，圆理想大学梦！

希望这本书能给你带来启发与帮助，希望每位家长和考生都能从容面对高考，只要信心面对，相信走进清华不是一个遥不可及的梦。





## 上篇

### 学习攻略篇

---

- 努力吧！在清华等你们！ / 2
- 利用时间，学会“合理抢跑” / 6
- 预习，掌握学习主动权 / 10
- 状元经验：高考新战略 / 13
- 复习数理化的经验谈 / 18
- 文综试题解答有技巧 / 22
- 稳步提高单科成绩有方法 / 28
- 高考作文要朝高分方向写 / 37
- 想要考好数学并不难 / 40
- 学会构建属于你的“知识大厦” / 44
- 告别偏科，勇争第一 / 47
- 复习中的小技巧大用处 / 50
- 决战高考“老生常谈”最实用 / 55
- 向课堂的45分钟要成绩 / 58
- 高考冲刺——临阵磨枪，不快也光 / 63
- 进步——从错误中提高 / 67
- 快速记忆法——给考试增添筹码 / 70
- 善用教材是高考的根本 / 76
- 学会高效利用参考书 / 78





## 送子进清华



- 系统复习,善于总结 / 81
- 高考一轮复习经验 30 则:基础知识全面过一遍 / 85
- 别小瞧了“好记性不如烂笔头” / 89
- 灵活利用平时的大小考试 / 93
- 和状元一起分析考试技巧 / 96
- 考前有计划,场上有技巧 / 101
- 主动向高分同学“取经” / 104
- 成立学习小组,实现资源优化 / 107
- 考前押题并不是投机取巧 / 110
- 如何确保高考时的最佳状态 / 114
- 高考应试新技巧——学会“挤”分 / 118
- 高考备战——四类考生策略各不同 / 121
- 抓住学习巅峰时段 / 126
- 让你的课外学习同样精彩 / 129

## 中篇

### 心理战略篇

---

- 高考更是心理素质的较量 / 134
- 有自信才会有成功 / 137
- 高三:就是要把自己豁出去 / 141
- 想上清华:培养题感 / 146
- 为自己找一盏导航灯 / 149
- 别把考试当成一种负担 / 151
- 成功与胜利永属自强者 / 154
- 好心态是成功的开始 / 157
- 上课老是分心怎么办 / 161



|                         |
|-------------------------|
| 别让恐惧成为打败你的最大敌人 / 164    |
| 看淡成绩,增强学习动力 / 167       |
| 问诊高考生三大迷惘 / 169         |
| “拼搏冲刺”不如“调整心态” / 172    |
| 复习三宝:技巧+策略+心理 / 175     |
| 学习也能苦中作乐 / 178          |
| 从挫折中寻求希望 / 181          |
| 高考需要斗志昂扬 / 184          |
| 调整自己,适应高考 / 189         |
| 坚强的学习意志是前进的发动机 / 193    |
| 把压力变动力其实很简单 / 196       |
| 天才在于勤奋 / 200            |
| Just Do It! / 203       |
| 别让父母过高的期望成为你高考的负担 / 207 |
| 怎样度过高考前最后一天 / 210       |
| 高考三天心态调节四步走 / 213       |
| 淡化目标,轻松上阵 / 216         |
| 不要草率对待考前焦虑 / 218        |
| 初入考场需冷静 / 221           |
| 怎样应对高考怯场 / 224          |
| 复读生:先过心理关 / 229         |
| 飞过“高四”之冬 / 234          |

## 下篇

# 家长实战篇

|               |
|---------------|
| 沟通,从心开始 / 240 |
|---------------|





## 送子进清华



- 当好孩子的心理医生 / 243
- 别忽视和谐的家庭氛围 / 246
- 家有考生忌说泄气话 / 248
- 端正考试态度,家长首先要做到 / 251
- 帮助考生了解自己的学习类型 / 254
- 高考请家教对孩子的学习有利吗 / 257
- 高考家长最头疼的九大热点问题 / 259
- 陪考家长不可不看的注意事项 / 262
- 学会协助孩子化解压力 / 264
- 九成高三家长更容易患“恐高” / 267
- 毁掉孩子的十个共性问题 / 269
- 拉近和孩子的距离 / 272
- 放手让孩子自己面对 / 275
- 高考前家长必看的12条军规 / 278
- 想学“小语种”家长消息要灵通 / 283
- 艺术类考生如何应对高考 / 285
- 谁说“追星族”是荒废学业一族 / 288
- 良好的作息习惯——高考加油站 / 290
- 高考加油站——劳逸要结合 / 293
- 高考吃什么,家长百宝箱 / 296
- 高考体检注意事项别马虎 / 299
- 切勿盲目决定孩子的学校和专业 / 301
- 好学校?好专业?哪一个更重要? / 303
- 高考送行好不好 / 305
- 理性估分,做一名理性家长 / 307
- 高考报志愿,避免盲目跟风 / 310
- 二、三档考生如何填报志愿 / 314
- 改变孩子一生的5句忠告 / 317
- 六大最具“钱”景新职业及相关高考专业 / 320





上篇

# 学习攻略篇





## 送子进清华



# 努力吧！在清华等你们！

高三，一段苦旅；高考，已经不远了。用了一年的时间，走近它，又走过它；为它豪情万丈，亦为它潸然泪下，又为它度过了多少个忙碌的日子。最后，终于可以回头看它，不禁感慨：高考这东西，你对它微笑，它也对你微笑；你为它付出，它也给你回报。所有滑落的泪，渗流的汗，咽下的血，终有一天会被画上完美的句点……

但是首先，请你确定：你曾经奋斗过、拼搏过、付出过。

### 制定适合自己的目标

在对历届高考状元进行认真研究后，我们不难发现，这些状元们有一个惊人相似的特点，那就是他们都有一个清晰的、适合自己的目标。并且在目标确定之后，他们都能坚持朝着这个目标而努力，不管遇到多少困难，都不轻言放弃。

**高立力：2007年贵州省理科状元**

系别：清华大学经济与金融国际班

高立力同学以总分714分（不含加分）的好成绩考取了清华大学，他带给人们的第一印象就是“条理和把握”。

学生时代，大部分人对自我的将来都很迷茫，可是高立力却很早就给自己做好了规划——学习规划、下一阶段的目标规划和将来人生发展的规划。所以他对于自己得到了状元用了八个字来形容：预料之中，意料之外。



高立力说,对自己很有信心,觉得自己有实力去冲击状元的桂冠,高考临场发挥,需要这样的运气和心态的调整。自己的高三心态调整的也比较好,所以最终凭借语文 136 分,数学 149 分,英语 137 分,理综 292 分赢得了贵州理科最高的考分。但是贵州省优秀的同学非常多,有竞争实力的同学也很多,而自己最后获胜不仅仅是靠实力,还有一些运气的因素在里面,所以也算是意料之外。

针对高考,高立力说,我想谈的最重要的一点就是:设定目标并正确地对待目标。既然决定了要积极面对高考,就应该给自己确定比较具体的目标,来驱动自己前进,并指引前进的方向。一方面,古语云:“法乎其上,得乎其中;法乎其中,得乎其下。”这就是告诉我们用较高的标准要求自己,才能取得差强人意的结果。另一方面,我们的目标应该定在自己的最近发展区内,是最适合自己的,而不要高得不切实际。总之,确定目标的过程是辩证法的又一次完美运用。

那么,一个真正适合自己的学习目标该如何确立呢?一般来讲,目标的确定应当符合以下几个原则:

**(1)目标必须是自己独立确定而不受外界各种压力的干扰和左右的。**

有一位同学,高中时本来在学校的文科试验班,后来,她总觉得这并不是自己的兴趣和目标所在。到了高三,她顶着巨大的压力,毅然决然地由文科改为理科。学习自己擅长和喜欢的东西,总是轻松和快乐的。事实证明了她的选择的正确性,在高考中,她以优异的成绩考取了清华大学。

**(2)目标必须是自己能够达到的,不可过高或过低,应由自己的兴趣与实力来决定。**

目标也不一定是一成不变的,它可以随着自己实力的变化而变化。不要提出自己力所不能及的目标,比如说,在高三下学期开学后模拟考试成绩是 500 分,提出一个月后大考的成绩要达到 600 分,那是很难的,在某种意义上说,这就是力所不能及的目标,很容易挫伤学习信心和积极性。

所以,要根据自己的情况提出经过努力有可能达到的目标,这样才会给自己带来动力,使自己学习更加积极。

在实际备考过程中,不仅要确定大目标,还要为自己设置一些小目





标,它的作用在于能够把短期内的学习与生活安排得有条不紊。

## 制定备考计划,我对学习有一套

作为一个一直很有计划的人,高立力和我们分享了他的学习方法。

第一轮,复习。主要是基础知识,掌握整个轮廓,把每个知识点的基础知识都吃透,明确学习的主线,用练习充实它的枝叶。这一阶段最重要的就是建好“地基”。

第二轮,大的章节出现了综合交错的内容,就需要做一些比较有难度的练习,加大题量压力。属于“建造期”。

第三轮,是模拟阶段,属于巩固期。经过反复的练习,增强手感和题感,及时查缺补漏。

确定目标与制定备考计划是备考中两个必不可少的内容。目标是前进的灯塔,计划是行动的方案。没有目标,所谓的计划就没有了明确的方向,只能是四处乱撞;没有计划,目标则只是一句空谈,没有任何实际意义。

格莱恩·布兰德曾经说过,目标和计划是通向快乐与成功的魔法钥匙!有了明确的目标和计划,并把它们写下来付诸行动的人,他们将来的成就,是有目标和计划但仅停留在脑子里或纸上的人的10至50倍。

确实如此,一个科学的计划可以帮助自己清楚地知道学习是向哪个方向发展、应采取什么策略、制订什么措施、开始什么行动、如何安排时间、动用什么资源……从而减少学习的盲目性和随意性,使得备考变得紧张而有序。

## 培养重点学科,带动其它学科

因为高三需要学习的科目很多,这就要求对各科的学习一定要学会进行科学安排。不仅仅要学好语文、数学和英语三门主课,也要努力学好其他各门功课。为此,高立力采用了培养重点学科,同时带动物理、化学等其他学科的方案。他每天用一定的时间(比如两个小时左右)固定学习英语,扎扎实实打下良好的基础。语文和英语一样,需要注重平时的积



累,所以每天的零碎时间也要分给它一部分。至于物理和化学,也要按照自身情况和各门功课的不同内容进行安排。

高立力说,像语文,很少有人能够在高中通过比别人下更多的工夫追上来,更何况极少有人能改变兴趣之所在,认真学习语文。但是我从自己的经历认识到,英语完全可以在高中培养出兴趣并学好它。

对于高一学生,英语水平虽然已经有很大的差距(现在的学生英语真是好,)但从考试的角度,由于阅读理解单词量要求不高,听力要求也不高,所以英语差一些的不要气馁,只要养成习惯,每天晚上都看一看所学的课文单词,经常听课文的听力磁带,并且尽量把课文背下来,就一定能长久的保持英语成绩在优秀之上。也许有的同学英语听、说、写俱佳,能力始终高出一筹,但是考试毕竟只是在一个小范围内,考试成绩并不能完全反映能力。

如前面所述,我不否认很多同学对数学题反应迟钝或对语文题不能理解,也无法解决这些由天赋或小时候学习经历决定的问题,我的观点是:不要因为困难就对某一科失去信心,把一切归咎于天赋等等。做一道题,别人做得又快又准,这不过是因为他过去练得比你多,只要你用功,达到考试要求,就可以了。没有人要求你最聪明,而是要你得最高分。

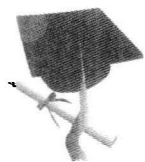
当然,我对各科之间的时间分配不是一成不变的。在一开始,我把主要精力放在了数学和外语上,而对政治、历史投入的较少。一直到第二年的2月中旬才增大了对它们的投入,但对它们的重视还是比数学和外语要少一些,一直到五月才将它们与数学、外语持平,这种安排基本上持续到高考。

做出这种安排时,主要应注意以下几点:

- (1)根据各学科进度及特点,确定全学期的学习总目标和时间安排。
- (2)根据自身的优势和劣势学科情况,确定各科学习的具体措施和时间安排。
- (3)要重视基础学科的学习,例如中学的语文和数学,学好这些学科是学好其他学科的基础。

综上所述,我们应从每学年的学习任务和自己的各学科实际情况出发,合理地制订学习计划,使各学科都能得到均衡、合理的发展。





## 送子进清华



在执行计划的过程中,同学们既要按照既定目标、步骤,严格执行,切实保障计划的实现,同时又要根据计划实行过程中出现的影响计划完成的新情况,及时调整,随机应变,以便更好地执行和实现既定目标。

这两者其实并不矛盾,虽说生活和学习应该形成规律,但也不可能像机械运动那样,周而复始,一成不变。当计划执行到一个阶段以后,就应该检查一下学习的效果,并对原计划中不适宜的地方进行调整。

只有通过检查,才能发现问题,明确哪些地方需要修改,哪些地方需要补充,从而对原计划进行科学而合理的调整。一个新的更适合自己的计划,将会使今后的备考更加有效!

## 利用时间,学会“合理抢跑”

高三这个冲刺阶段,抓紧时间也是复习的法宝之一。下面我们就来看看 2007 年吉林省高考理科状元孔令兵是怎样“领跑”的。

### 充分利用身边的资源

对于备考任务重、时间紧的中学生来说,学会充分利用身边的资源也是提高学习效率的一个好方法。

所谓“学问学问”,就是既要自己学习,又要向其他人请教。学习过程中与他人的交流是十分重要的。我们既应该在学习遇到困难的时候找老师帮忙,又应该与周围的人进行讨论。我们既应该向比我们学习好的人请教,又应该向学习不如我们的人学习。

孔令兵说,“问”在我高三学习中帮了大忙。首先,如果你想提高成绩必须勤问,每个人在学习都会有许多缺陷,想要提高,首先要通过自我



提问把它们找出来,比方问“为什么这么做呢?”“还有更好的解法吗?”等等,若自己答不出来,就要把它记录在问题记录本上等待别人解答。

“问”的另一层含义是善问,许多同学对“问”有心理障碍,“三人行,必有我师”,利用上操前,课间休息,骑车回家的时间,大家讨论几道题既能增进交流又可解决问题。别怕提出简单问题,简单的问题要么蕴含深刻的道理,要么反映了你学习上的缺陷,所以“问”时一定要让脸皮“厚”起来。上高三时,我总是问题本不离手,下课铃一响第一个冲到讲台上问老师问题,等我回到座位上记录解答时,别的同学却在老师旁排成了长队,这样很多时间都浪费掉了。

### 节省时间有技巧

在备考过程中,有很多同学总是抱怨时间不够用,经常无法按时实现学习计划的内容,甚至不能按时完成每一天的学习任务。

的确,高考的科目多,任务重。但在很多情况下,并不是时间不够用,而是所采取的方法不对路。想要真正的掌控自己的学习时间,就要不断地去尝试新的方法。下面介绍一些简单易行的学习方法,可以帮助你更好的节省时间、提高效率。有些方法看似在“偷懒”,但能有效地防止做无用功。

孔令兵说,比如,按照遗忘规律来讲,是先快后慢,越往前遗忘的越多越快,所以学过的内容应及时复习,可有些同学就老是先玩后复习,或攒到一块再复习,严重的甚至干脆仅做作业而不进行复习。再比如,大脑的工作也有个时间限度,用久了就会产生疲劳,如果不适当休息,那就不但不会学好知识,甚至还会影响已学过的知识。

再比如,有些同学由于未依照大脑的特点来安排时间,学什么总没有个固定时间,就说数学作业吧,今天早上做,明天自习做,后天也许就晚上贪黑做,类似的学习内容没有固定时间,都是学习盲目的表现,结果大大地降低了学习效率,也就无形地造成时间浪费。

要形成固定的学习规律,具体到每个阶段学什么,也是非常有讲究的。孔令兵是这样做的:





**(1)早晨六点起床背单词,午饭后做英语语法练习等。**一般来讲大脑兴奋是有周期性的,通常早晨和晚上七点左右记忆效果较好,可用来背一些东西,运用时间上可以考虑文理相间。

**(2)每日有两门主要科目,以其它科目作为调剂。**有时做理科题会做不出来,这时要学会“放弃”,一道物理题若想了十五分钟还无头绪不如先放一放,有空再想,或问老师,因为高考是没有时间做长期思考的,平时要养成良好的思考习惯。而且,长时间思考一道题会拖延时间,弄得全天计划无法完成,以至心里浮躁,影响学习和休息。

**(3)另外切忌熬夜。**许多同学养成熬夜习惯,这是个误区,道理谁都明白,关键是要把持住自己,有个好的精气神儿,提高学习效率才是第一位的,耗时间的做法实不足取。白天少“闲侃”5分钟晚上就可以早睡5分钟,保证充足的睡眠。疲劳时可以小睡十五分钟。科学研究表明:十五分钟休息足以减轻大脑疲劳,相应地,消除体力上的疲劳则需要四十五分钟睡眠。自认为效率太低时,不妨小睡一会儿,清醒以后,效率会大大提高,所谓“磨刀不误砍柴功”。

三年每天如此,学习越有规律,效率越高,成绩上升得越快。

可以看出,如果同学们都像孔令兵一样,在时间安排上一旦形成了固定的规律,到时间就起床,到时间就睡觉,该学习时就安心学习,到了锻炼时间就自觉去锻炼,学习生活就会达到自动进行的境界。

不过,要达到上面所说的效果,同学们还要注意培养稳定的生物钟。

## 高效率来自“程序优化法”

我国著名数学家华罗庚在《统筹方法平话及补充》一书中,以浅显易懂的事例,介绍了这一方法。他说,想泡壶茶喝,情况是开水没有;水壶、茶壶、茶杯没洗;有茶叶,火也生好了。怎么办?最优化的办法是:洗好水壶,灌上凉水,放在火上;在等待水开的时间里,洗好茶壶、茶杯,放好茶叶;等水开了泡茶喝。这里缩短时间、提高工作效率的关键是抓住烧开水这个环节,在等待水开的时间里,同时做了其他几件事。

在这里,我们所引用的这个例子可以说是程序优化法的一个经典案

