

Tracking the Footprint of 20 Outstanding Students



孔之武
李达
李静楠

清华化学生物基础科学班
清华计算机科学与技术
清华数理基础科学



孔之武
孙清祥
李蔚然

清华电子信息工程
北大化学与分子工程学院
清华数理基础科学学院



李达
刘颖
张博

清华水利水电工程
清华电子信息工程
北大化学与分子工程学院

优等生的足迹



我们的一点技巧一点方法一点经验
一点心得一点体会一定会给学生
和家长们一些收益一些启迪

——班主任 崔岩

20位清华北大 新生的成长历程

态度+勤奋+方法+效率=成绩

顾问：张维达（北大附中副校长）陈延礼（北京大学博士）

主编：崔岩（北大附中教师，全国理科试验班班主任）

作者：20位北大清华新生原北大附中全国理科试验班（按音序）

高海非 陶一楠 孔之武 李达 李静楠 李彦男 刘亚汀

刘琪 刘颖 刘宇超 石磊 宋浩 孙清祥 王峻扬 张博 赵鼎博 赵国智

王岩峻 席珏*散乐及数位学生家长

本书由北大附中校长康健作序

北大附中副校长魏翔题写书名

北大附中副校长张思明题词

北京大学附属中学化学特级教师、九届全国人大代表

金钟鸣老师为本书题词

中国青年出版社

优等生的足迹

程翔

——20位北大清华新生的成长历程

顾问：张继达（北大附中副校长）

陈廷礼（北京大学博士）

主编：崔岩（北大附中教师，全国理科试验班主任）

作者：20位北大清华新生原北大附中全国理科试验班学生

（按音序）：

高涤非 阙一楠 孔之晟 李达

李蔚然 李彦男 刘亚汀 刘玥

刘颖 刘宇超 石磊 宋浩

孙涛祥 王威扬 张博 赵琳博

赵国智 王若璇 席玥 殷乐



中国青年出版社



图书在版编目(CIP)数据

优等生的足迹/崔岩主编. —北京:中国青年出版社,2004
ISBN 7-5006-5880-X

I. 优… II. 崔… III. ①中学生—学习方法②小学生—
学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 066934 号

中国青年出版社 出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010)64034340 邮购部电话:(010)64049424

九州财鑫印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 印张 9.75 插页 2 200 千字

2004 年 8 月北京第 1 版 2004 年 8 月河北第 1 次印刷

定价:21.00 元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版处联系调换

联系电话:(010)64033570

雄狮书店:(010)84039659



校园生活丰富多彩



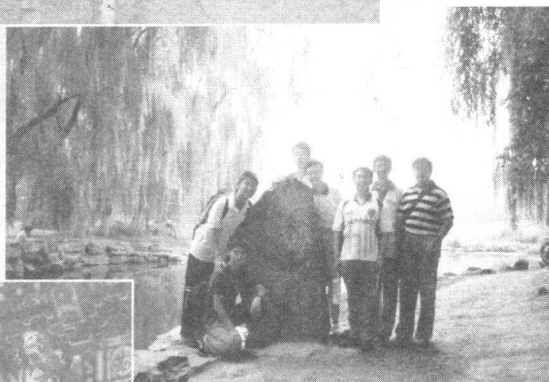
同学合影



我们的集体



军训合影



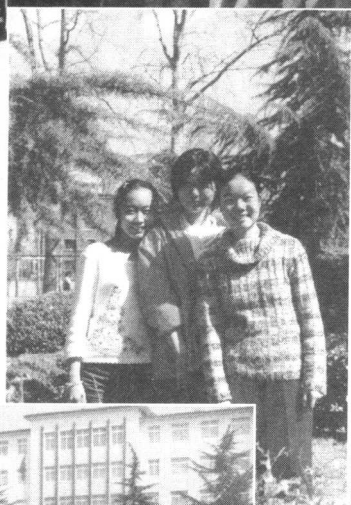
相约未名湖



北大校门前留影



理科班的女生



理科生的另一面

行为养成习惯
习惯造就性格
性格决定人生

张思明

甲申夏于中关园

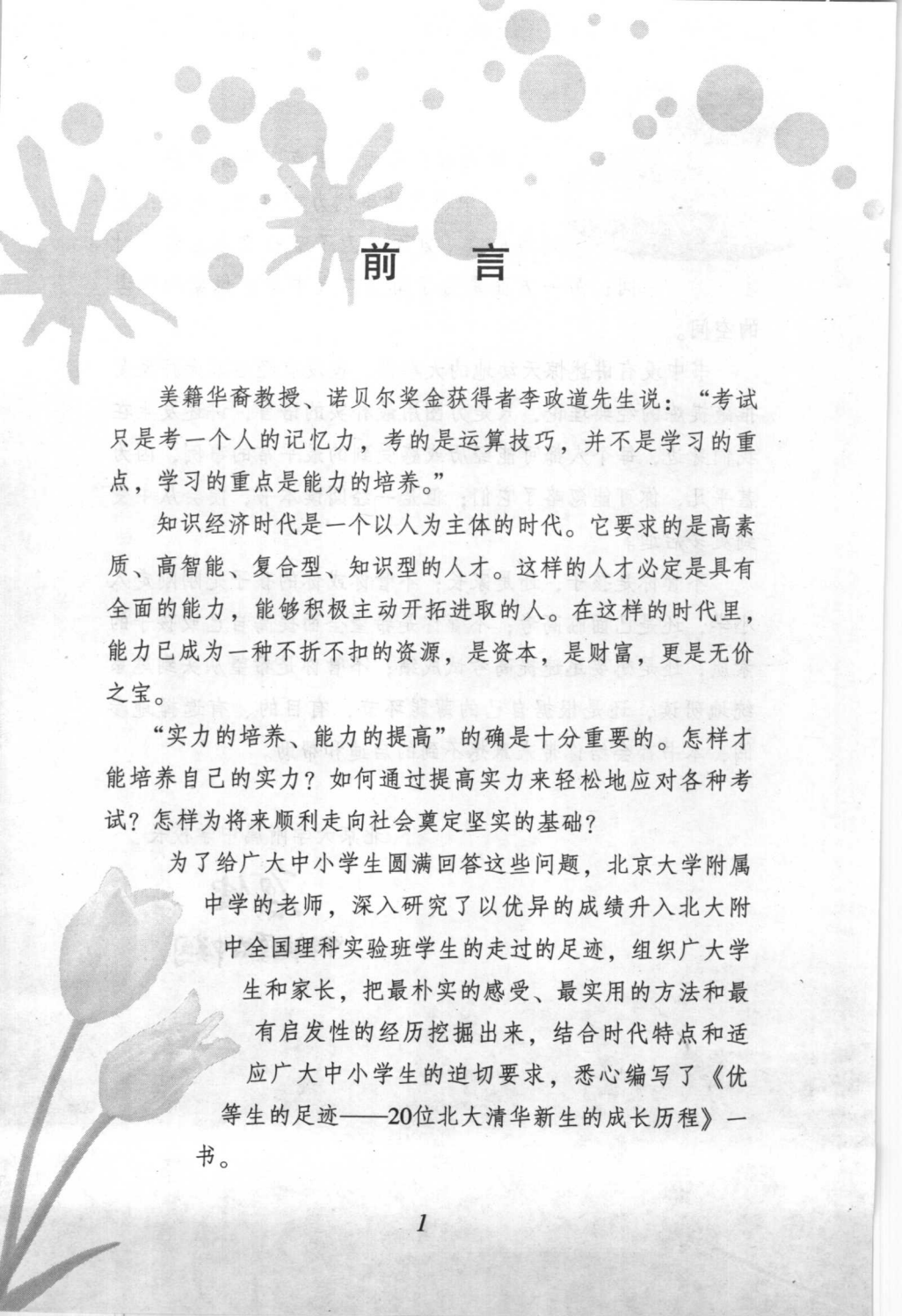
北京大学附属中学副校长
北达资源中学法人代表
张思明老师为本书题词

博学笃行

甲申暮春
仲鸣



北京大学附属中学化学特级教师
九届全国人大代表
金钟鸣老师为本书题词



前言

美籍华裔教授、诺贝尔奖金获得者李政道先生说：“考试只是考一个人的记忆力，考的是运算技巧，并不是学习的重点，学习的重点是能力的培养。”

知识经济时代是一个以人为主体的时代。它要求的是高素质、高智能、复合型、知识型的人才。这样的人才必定是具有全面的能力，能够积极主动开拓进取的人。在这样的时代里，能力已成为一种不折不扣的资源，是资本，是财富，更是无价之宝。

“实力的培养、能力的提高”的确是十分重要的。怎样才能培养自己的实力？如何通过提高实力来轻松地应对各种考试？怎样为将来顺利走向社会奠定坚实的基础？



为了给广大中小學生圓滿回答這些問題，北京大學附屬中學的老師，深入研究了以优异的成绩升入北大附中全國理科實驗班學生的走過的足跡，組織廣大學生和家長，把最樸實的感受、最實用的方法和最有啟發性的經歷挖掘出來，結合時代特點和適應廣大中小學生的迫切要求，悉心編寫了《優秀生的足跡——20位北大清華新生的成長歷程》一書。



书中的内容全面而有重点，理论通俗而实用。书中引用的事例力求典型、简明，点到为止，一方面是为了节省读者宝贵的时间；另一方面是为了留给广大中学生想象和思考的空间。

书中没有讲述惊天动地的大事件，也没有经名家大师反复推敲提炼的经典理论，只是力图用最朴实的语言，讲述发生在我们身边，每个人都可能经历或感受到的最平常的事例，因为甚平凡，你可能忽略了它们；但是一经阅读本书，便会从中受到更多启迪。

不管你是孩子，还是家长；不管你或你的孩子是刚刚走入小学，还是已面临高考；不管你是希望全面提高自己或孩子的素质，还是想要迅速提高考试成绩；不管你是希望从头到尾系统地研读，还是根据自己的薄弱环节，有目的、有选择地参阅，本书都会给你带来意想不到的启迪和帮助。

北京大学附属中学校长

康健

甲申年初夏于中关村

优等生的足迹

CONTENTS

目 录

C O N T E N T S

- 王若璇：重视功课，看轻分数 /1
- 王若璇家长：放飞希望 /7
- 孔之晟：对身边事物的利用成就了我的今天 /17
- 孔之晟家长：重视对孩子的早期教育 /25
- 阚一楠：小事改变着我的人生轨迹 /37
- 阚一楠的家长：我们在孩子上花费的心血 /45
- 刘宇超：把握今天，拥有明天 /55
- 刘宇超家长：调动主观能动性，变被动学习为主动探知 /63
- 赵琳博：我不再是小孩 /67
- 赵琳博家长：循循善诱地引导孩子 /75
- 宋 浩：我的思维方式和爱好的发展历程 /83
- 宋浩家长：注意培养孩子的兴趣和能力的 /89
- 李彦男：环境和身边的人伴我进步 /95
- 李彦男家长：引导孩子的兴趣，重视心理素质 /101
- 刘亚汀：自律、娱乐、游戏和潜移默化 /107
- 刘亚汀家长：抓好孩子的启蒙教育 /115
- 孙涛祥：农村的环境塑造了我 /121

优等生的足迹

目 录

李蔚然：性格决定命运 /129

李蔚然家长：让孩子健康成长 /136

王威扬：学习是最容不得“浮躁”二字的 /141

王威扬家长：今天的成就是因为昨天的积累 /147

刘 颖：怀有一颗平常心 /153

刘颖家长：培德增慧 志在高远 /156

高涤非：非常“正统”的学习轨迹 /169

高涤非家长：和孩子共同努力 /174

席 玥：以积极的心态面对困难挫折 /181

席玥的父母：从兴趣入手，以自学为主 /187

殷 乐：回忆的图景和感悟 /193

殷乐家长：爱是唯一的真谛 /200

李 达：成长的足迹和体会 /209

李达家长：对学龄儿童教育方式的转换 /222

刘 玥：我眼中的成长世界 /227

刘玥家长：成才先成人 /233

张 博：追忆似水年华 /237

优等生的足迹

目 录

张博家长：早期开发促进个性发展 /247

赵国智：多彩的人生 /255

石 磊：生活中的我 /265

石磊家长：塑造孩子自立自信的健康人格 /272

王广龙：学会学习，学会做人 /277

孙 芃：回忆总是比当初真实的经历美丽很多 /282

附录：

全理班（北大附中）简介 /285

高三（14）班学生毕业去向 /297

重视功课，看轻分数



王若璇

WANGRUOXUAN

作者简介：

王若璇，女，1985年7月7日生于河北省唐山市。曾就读于唐山市路南区友谊里小学、唐山市第26中学、北大附中。

中学阶段主要获奖情况：全国中学生英语能力竞赛一等奖，TI杯全国初中数学竞赛一等奖，全国初中化学竞赛（天原杯）一等奖，全国初中应用物理知识竞赛二等奖；北京市青少年科技创新大赛优秀项目二等奖、海淀区一等奖，并获海淀区“科技新苗”称号。

爱好文学、钢琴、游泳、看电视。

WANGRUOXUAN

最喜欢的格言：

当黑暗到了一定程度时，星辰就会在天空熠熠生辉！

作者寄语：

我们这个集体，平时就是笑料百出、强人出没的地方。因此，你爱一个人，要把他送到全理班；恨一个人，也要把他送到全理班。

王若璇，女，1985年7月7日出生于河北省唐山市。就读于唐山市路南区友谊里小学、唐山市第26中学、北大附中。

重视功课，看轻分数

(一) 从小接受“熔炉”的锤炼

WANGRUOXUAN

我从小到大就是一个特别听话的孩子，到了十八岁，我替妈妈总结我的优缺点时，是这样说的——我最大的一个优点就是听话；而我最大的一个缺点就是胆小，而且听话的原因就是因为太胆小。

小时候，当小脑袋里朦朦胧胧只知道“吃喝玩乐”的时候，妈妈已经帮我谋划好了“才女路线图计划”：先是按古代大家闺秀的培养路线——琴、棋、书、画依次拿来，在我的面前呈现出大千世界的纷繁复杂。于是，在糖果加大棒的双重作用下，我除了钢琴在小学六年级达到了九级水平以外；书法在时断时续的教与学中，达到最初等的水平便停滞不前了；而棋类只懂得个大概，了解皮毛；画画则是最可怜的，老师曾非常礼貌地告诉妈妈说：“这个孩子干事情真是很迅速啊，只是稍稍有一些不太细致。”于是，可怜的我带着这种毛毛草草的性格长大了。

我的童年便是在旁人看来没有丝毫欢娱的日子中度过的，不过我本人倒不是很介意，回头看走过的路时，一切艰辛都化作了过眼烟云，只剩下欢乐历历在目。即使当时再苦再累，到头来还得感谢我的父母为我做出的一切，感谢他们“勇敢”地不顾我的不满，不顾我的幼稚不懂事所带来的麻烦，也不顾我

的可怜，毅然地把我放进“熔炉”里锤炼。

（二）把每门功课都当作自己的孩子

WANGRUOXUAN

我们那时候，还没有提倡素质教育，也无减负的说法，而我小学所在班的老师还是以作业多而闻名的。虽然是抓紧时间在学校就完成了复习预习的任务，但是“抄书”的重头戏还是要留到家里完成的。由于那时我的主要任务除了学习还有弹琴，所以面对着厚厚作业本和需要练习的曲子，常常是像完成战斗任务似的，一页页地抄完，再一遍遍练习曲子。由于小时候妈妈教我学字的时候特别强调要横平竖直写大字，所以就算再赶速度，仍旧是一笔一画，保质保量地完成任务。因为比同龄人多了一项繁重的任务——弹钢琴，于是也就练成了说话办事都很利索的习惯。因此到了初中，虽然功课增至了七门，但我却并没感觉到有很大的负担。

WANGRUOXUAN

妈妈有一种说法，说这几门功课都相当于是我的孩子，每一门都有自己的优点和长处，不能因为某一门自己学得不好而试图放弃，而是越不足的学科，越应投入更多的精力。至今记得妈妈讲给我的“木桶理论”：一个木桶能装的水量取决于它最低的那片木板的高度；一个人的综合水平的高低取决于他最差一项的水平。上初中的时候，我喜欢数学和英语，最烦政治，因为要死记硬背的东西很多。平时考试的时候，也是政治考得不好给我拖后腿。于是我在平时分配时间上，特意多分一点时间和精力给自己薄弱的科目。对于自己喜欢的科目，由于兴趣使然，也丝毫没有退步的趋势。渐渐地，薄弱的科目有所增强，也培养了对它的好感。可以说，兴趣有天生的，也有后天培养

的。实在缺乏兴趣的学科，就只好为了自己的前途不得已而为之啦。

(三) 对考试分数不妨豁达些

WANGRUOXUAN

学习，除了提高自己的综合素质之外，还有一个任务就是对付大大小小的随时可能面临的考试。如何才能临场发挥自己真正的实力，如何看待考试之后的结果，也是困扰我多年的问题。虽然到如今，也不能说每次都能轻松看待考试的成败，但近日翻翻初中时的日记，觉得当时所写，对激励如今的学弟学妹们还是有所益处的。对于我这个经常把烦恼忧愁抛在脑后且记性不太好、时间一长就忘了的人来说，把忧虑与烦心都释放出来，不失为一个良方。现摘抄一篇初二期中考试之后写的日记。

2000年1月20日

本来我想这些段考是练兵嘛，关键知道错在哪儿弄清楚就行了，关键是中考和高考。可妈妈却反对这种想法，认为如果养成了这种懈怠的习惯，平时考试都这样，等到了关键时刻，不一定能提起神儿来。而我觉得在这些不足道的细枝末节上耗费时间和精力，有些不值得。就像小学毕业之后，再回头看每个年级末那些分数，仿佛都如过眼烟云，可惜我曾为它们掉了那么多眼泪。

关于临场发挥，我的理解是：抛开紧张不谈，越到了无路

可退的境地，就越能发挥最大的潜力。人的本性或许也如此吧！所以一向马马虎虎的我，在初三数学竞赛的关键时刻，虽说是紧张激动得双手冰凉地答完了卷子，却也取得了不错的成绩，因此也有了参加全理班选拔考试的资格。以后的考试更是说明了这个道理，在全市范围的保送生选拔中，我是第十名；而全省的考试中，我是第五名。最后考进了全理班，是全省仅有的三名之一。每次考试都告诫自己说这是最关键的一次，该是学有所用的时候啦。**有所耕耘就有所收获。**

wangruoxuan 最大的拦路虎大概就是紧张了，我也曾有过“过度的紧张造成大脑缺氧，印在试卷上的题搬到草稿纸上就会做了”的感觉，这是个人心理素质的问题。但从我个人角度来讲，紧张也多半是因为害怕，本来就天生胆小再加上自我评价向来就很低调，所以简单的考试怕自己马虎得不了满分，有难度的考试又怕自己有不会做的题，每每考试都是“提心吊胆”的。但紧张是把双刃剑：使用的好，可以促使自己注意力高度集中；使用的不当或过分，就会占用过多的脑细胞去紧张，而没有足够的精力答题了。这也是常说的“难者不会，会者不难”。至于发挥失常的情况，每个人都会有，但毕竟占得比例很小。就像我某个阶段总认为自己“发挥失常”的话，大概是自己努力不够啦。

初三也许是应该最计较分数的时候吧，可那时的我又异乎寻常的豁达，要求自己做到“不以一次考好喜，不以一次考差悲”，大概带有些看破红尘的味道吧。也许是班里的竞争让人厌倦，也许是自己长期的积累有了收效，已经超过其他同学很多，总之有些淡泊名利的感觉了，不知在这竞争激烈的社会中是福是祸？