

为拥有名校梦的中学生量身定制的学习捷径书、成功经验书

等你在 清华北大¹

成绩快速提升的窍门

方舟◎著



分享清华北大状元的成功经验
中学一线教师的透彻分析

站在成功者的肩上前行，
对中学生真正有用的学习方法书！

朝華出版社

等你在 清华北大①

成绩快速提升的窍门

方舟◎著

图书在版编目(CIP)数据

等你在清华北大. 1, 成绩快速提升的窍门 / 方舟著.

—北京: 朝华出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5054-3732-6

I. ①等… II. ①方… III. ①中学生-学习方法

IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 303731 号

等你在清华北大 1——成绩快速提升的窍门

作 者 方 舟

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 田玉晶

责任校对 张世昌

责任印制 张文东

封面设计 荆棘设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 17

版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3732-6

定 价 29.80 元



前 言

每当接手一个新的班级，我都会在第一次班会上问同学们这样一个问题：你们想上清华、北大吗？

这时，同学们的反应常常会出现两个极端：

一类同学自信满满，信誓旦旦地表示：“我非清华、北大不上！”

另一类同学则低着头，皱着眉，小声地嘟囔：“上清华、北大？我们？做梦都不敢想。”好像他们注定与清华、北大无缘一般。

同学们的这两种反应都在我的预料之中，因为在任何一个班级中，有成绩好的同学，自然也有成绩一般的同学，他们的择校定位和人生定位都有所不同。

但不管怎样，作为国内的顶级学府，清华、北大在学生们心中的地位是一样的：它们是神圣的、神秘的，是最高荣誉的象征。有时，它们就像茫茫大海中的灯塔，那样令人神往；有时它们又如夜空里最耀眼的星星，让人看得真切，却又遥不可及。

作为一名有多年教学经验的老教师，我之所以会在开学之



初向同学们这样提问，其实是想让他们思考这样两个问题：

成绩好就一定能考入清华、北大吗？成绩不好就一定与清华、北大无缘吗？

答案是：都未必。因为在多年中、高考的“战场”上，我见过太多众人眼中不寻常的“意外”了：

沈梅红，成绩不错，学习极其刻苦，别人每天学习8个小时，她恨不得学习16个小时，但就是这样一位“勤奋达人”，却只考入了一所很普通的大学；

韩小利，头脑极其聪明，是老师和家长公认的“名校苗子”，但他的高考分数却让所有人大跌眼镜——连二本线都没过；

李俊海，成绩平平，不言不语，但谁也没想到，他竟一跃成为高考“黑马”，成功摘取了“班级状元”的桂冠。

很多家长包括一些老师，都觉得这些孩子的失败或成功是意外，但真的是意外吗？我不这么认为，因为我对这些孩子太了解了：他们之所以失败，是因为他们学得不明白；而有些同学之所以成功，是因为他们学得明白。

什么是学得不明白？怎样才算学得明白呢？

这些同学的经历就是最好的例证。

勤奋并不等同于“死学”，如果在勤奋学习的同时，能够寻找、总结一些适合自己的学习窍门和方法，我想，沈梅红同学绝对能轻松进入名校。至于韩小利同学，他是聪明，但也恰恰是聪明害了他，他的失败就是败在他的粗心和骄傲上。

“黑马”李俊海同学的成功要着重说一说。别看他平时少言寡语，不出头不冒尖，但关于考试和升学，他心里有数着



呢。高三的最后一个月，他主动向我提出这样一个请求：“老师，面临高考，我的心里没底，您能给我讲一讲历年高考状元在考场上的心理战术吗？”

在我看来，他就是一名学得特别明白的学生，懂得去借鉴成功者的经验，更懂得去弥补自己的不足。

所以，这也证明，在清华、北大这些耀眼的“灯塔”面前，人人都是平等的。不管此刻你的成绩如何、在班级的位置如何，只有学得明白，你才有考入清华、北大的可能。

那么对于大多数同学来说，怎样才算学得明白呢？

我一直建议我的学生做到以下两点：一是学会踏踏实实；二是学会“投机取巧”。

这两者看似矛盾，其实不然，因为它们的目标是一致的——通往梦想中的名校。

所谓“踏踏实实”，缩简成两个字就是“努力”。高考是一个公平的“战场”，你付出的越多，得到的回报自然也会越多。但付出也是讲究技巧的，必须在了解自己的前提下去付出。你知道自己的长处和弱点是什么吗？你知道如何把自己的优势发挥到最大程度吗？你找到及时弥补弱点的方法了吗？中学的学习时间是紧迫的，每分每秒都异常珍贵，有目标、有重点地去付出，才能取得看得见的回报。

所谓“投机取巧”，也可以缩简成三个字——找捷径，即有技巧地去应对中高考。漫漫中考、高考路，其实也是有很多捷径可走的。站在“成功者”的肩上前行，就是最快达到目标的捷径。



等你在清华北大① ——成绩快速提升的窍门

每年的高考考生数以千万计，有人失败了，也有人顺利进入了梦想中的殿堂——清华或北大。他们是如何做到的？他们在学习中运用了哪些窍门？他们都拥有哪些能力？

成功是可以复制的，包括考入清华、北大。而此刻，你需要做的就是——借鉴成功者的经验，沿着他们的脚步继续前行！

这套书就是为拥有名校梦的中学生量身定制的学习捷径书、成功经验书。书中有清华、北大状元的经验分享，有中学一线老师的教学经验总结，有笔者多年积累起来的对中高考的透彻分析，以及为同学们总结的真正有用的捷径。

本套书分为两册：

第一册，《等你在清华北大 1：成绩快速提升的窍门》，主要从细节入手帮你一步步提升成绩。例如，教你正确认清自己；教你及时弥补自己的弱点；教你利用时间；教你远离死学苦学，有技巧地去学习……

第二册，《等你在清华北大 2：能力全面提升的窍门》，主要是从学习方法入手，帮你拉近与清华、北大之间的距离。例如，教你如何以清华、北大状元为榜样；教你利用好教辅书、试卷、笔记等学习资源；教你提升数学、语文、外语等各科成绩的方法；教你养成良好的学习习惯……

最后祝愿同学们的清华、北大梦都能成真！



目 录

CONTENTS

第一章

正确认识自己——量量你与清华、北大之间的距离

- | | |
|-----------------------------------|------|
| ① 你距离清华、北大有多远 | / 3 |
| ② 认清你的优势和劣势 | / 6 |
| ③ 你属于哪种类型的学生 | / 10 |
| (1) “积极上进型”学生——避免走上“与老师、家长较劲”的弯路。 | |
| (2) “与世无争型”中等生——避免走上自甘落后的弯路。 | |
| (3) “忽高忽低型”学生——避免误入“自我放纵”的歧途。 | |
| ④ 别被鸡毛蒜皮的小事牵着鼻子走 | / 15 |
| ⑤ 快速提升成绩并不难 | / 20 |

第二章

找找成绩无法提升的根源——跨出冲刺的第一步

- | | |
|---------------|------|
| ① 你的学习方法有问题吗? | / 27 |
|---------------|------|



等你在清华北大①

——成绩快速提升的窍门

- (1) 语文——只注重死记硬背。
- (2) 数学——孤立地学习一道题，不能把知识点串起来。
- (3) 英语——孤立地学习单词和语法，忽视口语和阅读。

② 学习习惯全面扫描 / 32

- (1) 学习马虎，不认真。
- (2) 学习拖拉，不会合理地安排时间。
- (3) 学习时一心二用，注意力不集中。
- (4) 从来不把预习、复习当回事。

③ 学习态度全面诊断 / 37

- (1) 甘居中游，不求上进。
- (2) 觉得学习是一件痛苦的事情。
- (3) 在他人的催促下才肯去学习。

④ 关于“聪明但不用心学” / 42

- (1) 通过好成绩让老师和同学们记住你的名字。
- (2) 课上积极活跃的同学才是最神气的。
- (3) 在中等难度的题目上多下功夫。

⑤ 关于“努力了，但成效不大” / 47

- (1) 定期反思一下自己是否一直在努力。
- (2) 反思一下自己的学习方法是否在与时俱进。
- (3) 总结一下哪些不良的学习习惯总是拖自己的后腿。

⑥ 关于“想学但学不进去” / 52

- (1) 感觉状态不佳时，先学感兴趣的科目。
- (2) 听课听不进去时，要学会“整理”自己的大脑。
- (3) 平时有意对自己进行“随时进入状态”的训练。

⑦ 如何向老师“取经” / 58

- (1) 时常对老师讲一讲学习过程中的困惑和迷茫。



- (2) 请老师推荐适合自己的学习方法。
- (3) 请老师指出自己需要改进的地方。

8 如何向尖子生请教和学习 / 63

- (1) 姿态要摆正。
- (2) 要选对时间，不要影响他人学习或休息。
- (3) 把某个尖子生变成自己长期的学习顾问。

第三章

打好时间仗——必须利用好的5个时间段

1 上课时间——课上一分钟≈课下一小时 / 69

- (1) 抓住老师讲课的规律。
- (2) 明确上课听什么。
- (3) 思维一定要跟着老师走。

2 自习课时间——向自习课要成绩 / 76

3 放学后——结合课程表做个时间安排表 / 80

- (1) 先玩或先学由你自己来定。
- (2) 这个时间安排表一定要结合课程表来做。
- (3) 一定不要把重要的学习任务安排在最后。

4 周六日——在薄弱环节的预习上多下功夫 / 86

- (1) 先统计一下自己的薄弱科目，做一个简单的计划。
- (2) 一定要预习好自己最差的那个学科。
- (3) 把每周的预习时间固定下来，让预习成为一种习惯。

5 寒暑假——做好复习工作 / 91

- (1) 弱科的复习——把课本和笔记吃透，一步一个脚印。
- (2) 强科的复习
——在复习基础知识的同时，更注重方法和技巧的运用。



- ⑥ 消灭与你抢时间的“对手”——拖拉 / 97
- (1) 凡事提前 10 分钟。
 - (2) 写一写“拖拉日志”。
 - (3) 让“立刻开始，马上行动”成为你的一种固定思维。
- ⑦ 不被时间牵着鼻子走 / 103
- 每天拿出 5 分钟规划时间
- (1) 如何把新任务安排到记事本上？
 - (2) 昨天安排的任务没有完成怎么办？
 - (3) “今日时间安排表”中要做的每一项任务，要不要标明时间段？

第四章

打好战略仗——掌握学习技巧远胜于拼命苦学

- ① 适合自己的方法才是最有效的 / 109
- (1) 谁推荐的方法都不如自己总结出来的方法好。
 - (2) 找到适合自己风格的学习方法。
- ② 学会倒追知识 / 116
- ③ 根据轻重缓急安排学习顺序 / 120
- ④ 偏科要不得 / 126
- (1) 积累性偏科——强迫自己改变对该科目的看法。
 - (2) 暂时性偏科——从哪里跌倒了就从哪里爬起来。
- ⑤ 用好试卷这个宝 / 132
- (1) 利用试卷强化自己的薄弱环节。
 - (2) 利用试卷总结考试技巧。
- ⑥ 订一份杂志 / 137
- (1) 你的语文成绩会在不知不觉中提升。
 - (2) 极大地提高你的阅读理解能力。



- ⑦ 写好作文的三大窍门 / 141
- (1) 不知该如何下笔时不如先“说一说”。
 - (2) 用“吃蛋糕法”写作文。
 - (3) 好作文是改出来的。
- ⑧ 数学 = 理解 + 做题 + 总结 / 147
- (1) 理解的效果远远大于死记硬背。
 - (2) 题需要做，但绝不是搞“题海战术”。
 - (3) 不会总结就学不好数学。
- ⑨ 教辅书——多选“总结型”，少选“习题型” / 152
- ⑩ 要不要请家教——根据学习情况自己拿主意 / 156
- (1) 根据学习实情自己来决定。
 - (2) 不同年级，请的家教老师也要有所不同。
- ⑪ 警惕学习的六大问题 / 161
- (1) 一看就会，一做就错——强化练习 + 错题本。
 - (2) 过目就忘——最佳记忆法：先理解，再找规律。
 - (3) 花了时间不见效果——找到学习的“黄金时间”。
 - (4) “三天打鱼两天晒网”——把学习的时间固定下来。
 - (5) 一到考试就出错——把考试当成平时小测。
 - (6) 一步慢导致步步慢——用心做好每个环节。

第五章

打好心态仗——拥有积极的心态，你就成功了一半

- ① “相信自己”最重要 / 167
- (1) 抱着“我一定能听懂”的心态听课。
 - (2) 考试之前对自己说“不慌不忙也能把所有的题目做完，做对”。



- ② 不求一飞冲天，只求一次比一次好 / 171
 - (1) 有人比我们进步快，我们应该高兴。
 - (2) 不求一飞冲天，只求每天进步一点点。
- ③ 找些小目标来做“记号” / 175
- ④ 要想进步，必须有所舍弃 / 180
- ⑤ 倒数第一才更应该无所畏惧 / 184
- ⑥ 找一找你的学习动力在哪里 / 188

第六章

关于中高考那些事——提前知道，提前做准备

- ① 要成为“黑马”，考前心态最重要 / 195
- ② 要知道的考场技巧 / 199
 - (1) 充分利用考前5分钟。
 - (2) 要控制好答题的速度。
 - (3) “容易题”小心翼翼地做，难题大胆地做。
 - (4) 宁可放弃后面的难题不做，也一定要检查。
- ③ 一定要把真题“吃透” / 205
- ④ 选择普通高中还是重点高中 / 208
 - 做“雕头”还是“凤尾”
- ⑤ 选大学的三大原则 / 212
- ⑥ 专业如何选——听干过这一行的人怎么说 / 217
- ⑦ 要不要复读 / 221
 - (1) 是否复读，等中考（高考）成绩公布后再做决定。
 - (2) 符合下列情况，你适合复读。
 - (3) 符合这些情况，你不适合复读。



第七章

不要被这些因素影响成绩

——走进清华、北大，你必须跨越的那些障碍

- 1** 父母总拿成绩说事儿很烦 / 227

——主动与他们聊聊学习与成绩

 - (1) 不要一提到成绩就转移话题。
 - (2) 一定要把学习中遇到的困难对父母讲一讲。
 - (3) 与父母聊一聊你的学习计划。
- 2** 早恋——理智是早恋的克星 / 232

 - (1) 如果现在的你正处于情感迷茫期，我要送给你这样一句话：
最合时宜的爱情才会结出最美的果实。
 - (2) 如果现在的你正在恋爱，请至少与一位成人讨论讨论爱情。
- 3** 网络——把网络变成超越别人的有利工具 / 236

 - (1) 女生——多用 QQ 来交流学习经验。
 - (2) 男生——与其在虚幻的游戏中“打打杀杀”，
不如通过网络比拼学习。
- 4** 总想偷懒——懒人永远无法提升成绩 / 241

 - (1) 树立“现在就开始”的观念。
 - (2) 多听励志的歌，多读励志的书。
- 5** 总是无缘无故发脾气——学会控制情绪是一种智慧 / 243

 - (1) 感觉到自己要发脾气时，有意识地让思维暂停一下。
 - (2) 把心中的不满意通过不伤人的方式发泄出来。
 - (3) 不要让坏情绪肆意蔓延。
- 6** 遇到坏朋友——交友志同道合最重要 / 248

 - (1) 只与志同道合的人深交。
 - (2) 中学里也需要一些“点头之交”。



等你在清华北大① ——成绩快速提升的窍门

⑦ 常常自卑——自信、自卑就在你一念之间 / 252

- (1) 对于因成绩而自卑的同学，我让他自己与自己比。
- (2) 对于因外貌而自卑的同学，我用真实的数据让他们成熟起来。
- (3) 对于因家境不好而自卑的同学，我常常对他们进行“优点轰炸”。

附 录

清华大学、北京大学简介

第一章

正确认识自己

——量量你与清华、北大之间的距离



你与清华、北大之间的距离有多远？

◆ 只有三米：

◆ 第一米，是思想的距离。如何跨越？自信起来，努力弥补劣势，发挥优势。

◆ 第二米，是方法的距离。如何跨越？找到最适合自己的学习方法。

◆ 第三米，是行动的距离。如何跨越？再勤奋一点，多付出一点时间。

