

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²



能力全面提升的窍门

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②

能力 **全面提升** 的 窍门

方舟◎著

图书在版编目(CIP)数据

等你在清华北大. 2, 能力全面提升的窍门 / 方舟著.

—北京: 朝华出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5054-3733-3

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 303728 号

等你在清华北大 2——能力全面提升的窍门

作 者 方 舟

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 田玉晶

责任校对 赵 红

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 978-7-5054-3733-3

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。



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！



第一章

找准自己的位置，量量自己与名牌大学之间的距离

- ① 提升能力的两个关键点 / 3
 - (1) 要提升能力，先要分析自己。
 - (2) 对即将面临的学校生活要有大概的了解。
- ② 正确分析自己，了解自己 / 7
 - (1) 了解自己在班里的位置，在全年级的位置。
 - (2) 了解自己的潜力如何。
 - (3) 了解自己的强项和弱项是什么。
 - (4) 了解自己是个什么样的人。
 - (5) 了解自己未来想成为什么样的人。
 - (6) 了解要想考入理想的学校，自己的各科成绩分别需要提高多少分。
- ③ 找一找自己与尖子生的差距 / 16
 - (1) 你真的比那些尖子生笨吗？
 - (2) 你不如他们努力？



- (3) 你的学习方法不如他们多?
- (4) 你在学习习惯方面逊色于他们?
- (5) 你的学习态度不如他们端正?

4 以那些“清华、北大苗子”为榜样 / 21

- (1) 第一步——观察：仔细观察他们都是怎样学习的。
- (2) 第二步——模仿：他们怎样做，你也怎样做。
- (3) 第三步——超越：找到他们做得不足的地方，超过他们。

5 坚信自己一定行 / 26

- (1) 不管现在成绩如何，都要坚信自己能考入重点学校。
- (2) 有信心还不够，更要有实际行动。

6 了解即将面临的学校生活 / 30

- (1) 了解接下来要学知识的难易程度。
- (2) 了解所有老师的特点。
- (3) 了解身边同学和好朋友的的特点。

第二章

打好方法仗——把适合自己的学习方法“一网打尽”

1 有疑必须问，别让问题过夜 / 37

2 牢固掌握基础知识 / 40

- (1) 常常抱着“临阵再磨枪”的心态。
- (2) 忽视基础知识，一味钻研难题、怪题。

3 把知识点连成“串” / 44

4 重视强科中的弱项 / 49

- (1) 找到强科中的弱项。
- (2) 发现一个，攻克一个。

5 改掉不良习惯——粗心、不求甚解 / 53

- (1) 粗心。
- (2) 不求甚解。



- ⑥ 不要偏科——用八分的力气攻克瘸腿科目 / 58
- (1) 积累性偏科——强制自己改变对偏科科目的看法。
 - (2) 暂时性偏科——从哪里跌倒了就从哪里爬起来。
- ⑦ 要不要请家教——视自己的情况而定 / 64
- (1) 不能科科“全面开花”，请两个足矣。
 - (2) 不同年级，请的家教老师要有所不同。

第三章

打好资源仗——如何利用身边的各种学习资源

- ① 教辅书——不仅要有选择地买，还要有选择地用 / 71
- ② 试卷——用得好，就是宝 / 75
- (1) 第一步：分析试卷，将存在的问题分类。
 - (2) 第二步：制定策略，将问题各个击破。
- ③ 老师——身边的“宝藏” / 81
- (1) 只要有疑问，就向老师请教。
 - (2) 向老师请教适合自己的学习方法。
 - (3) 请老师指出自己需要改进的地方。
- ④ 同学——“三人行，必有我师” / 87
- (1) 结交一个积极上进的朋友。
 - (2) 将同学当成竞争对手。
- ⑤ 笔记——让听课效率大大提升 / 92
- (1) 难题笔记。
 - (2) 错题笔记。

第四章

打好科目仗——各科学习方法大汇集

- ① 数学——找到窍门是关键 / 99
- (1) 死记硬背学不好数学。



- (2) 数学≠疯狂做题。
- (3) 不会总结就学不好数学。

2 语文——基础 + 阅读 + 作文 / 105

- (1) 基础知识突破——掌握两个巧记方法。
- (2) 提高阅读能力——不看“热闹”，要读出“门道”。
- (3) 挖掘写作潜能——多观察、多练笔。

3 英语——多听、多说、多读、多写 / 113

- (1) 征服听力——从告别“聋子英语”“哑巴英语”做起。
- (2) 学着猜词，提升英语阅读能力。
- (3) 提升英语写作能力的几个关键点。

4 文科学习——学会记忆是关键 / 120

- (1) 联想记忆法。
- (2) 概括记忆法。
- (3) 分类记忆法。
- (4) 谐音记忆法。

5 理科学习——信心是关键 / 125

第五章

打好时间仗——把握学习时间，高效学习

1 课堂时间——高效利用 45 分钟 / 133

- (1) 摸清听课的“门道”。
- (2) 明确 45 分钟听什么。
- (3) 不开小差，紧跟老师的思路。

2 放学后

——分五段：自由活动、复习、写作业、预习、阅读 / 140

- (1) 先复习，再写作业。
- (2) 写作业≠课后复习，整理笔记 = 课后复习。



- (3) 每天拿出半小时进行预习。
- (4) 每天拿出 15 分钟进行阅读。
- ③ 双休日——查漏补缺 / 147
 - (1) 如何查漏?
 - (2) 如何补缺?
- ④ 寒暑假——复习上学期内容, 预习下学期内容 / 151
 - (1) 复习上学期的内容, 强化薄弱环节。
 - (2) 预习下学期的内容, 不求深, 但求了解。
- ⑤ 两个高效利用时间的小窍门 / 156
 - (1) 像挤牛奶一样挤时间。
 - (2) 充分利用零碎时间。

第六章

打好习惯仗——习惯好, 才能成绩好

- ① 预习——让你每时每刻都领先一步 / 163
 - (1) 合理安排预习时间。
 - (2) 根据自己的实际情况去预习。
 - (3) 预习的几个基本步骤。
- ② 复习——让知识在你的头脑里扎根 / 170
 - (1) 日复习的三个步骤。
 - (2) 周复习补漏洞, 月复习理脉络。
 - (3) 考前复习, 什么不会复习什么。
- ③ 考试——考试是门技术活儿 / 177
 - (1) 考前——千万不要搞疲劳战术。
 - (2) 考中——掌握必要的考场技巧。
 - (3) 考后——不关注做对的, 只关注做错的。
- ④ 练习——掌握知识的必要步骤 / 182
 - (1) 认真做题。



- (2) 摸清出题规律。
- (3) 做完典型题目要总结。

第七章

学习过程中，你会遇到的那些问题

- ① 老师和父母都不看好你，不重视你 / 189
 - (1) 端正心态：学习不为别人，只为自己。
 - (2) 努力，成为最棒的学生。
- ② 努力了，但进步很慢 / 193
 - (1) 假的没进步——克服你的学习焦虑症。
 - (2) 真的没进步——在埋头学习之余，还要抬头总结。
- ③ 外界诱惑很多，似乎难以抗拒 / 199
 - (1) 在纸上写下诱惑的短期之利和长期之弊。
 - (2) 确立一个正确的目标。
 - (3) 结交益友。
- ④ 没有人帮助，孤军奋战 / 205
 - (1) 换一种方法学习：转被动为主动。
 - (2) 换一种思路想问题：“人”帮不如“物”帮。
- ⑤ 排名太靠后 / 209
 - (1) 以前面三四名为目标，每次进步一点点。
 - (2) 用放大镜寻找自己的优点。
- ⑥ 进入慢班怎么办 / 214
 - (1) 自律是成绩提升的秘密武器。
 - (2) 不要把目光局限在班级排名上。
- ⑦ 需要改变的地方很多，抓不到头绪 / 219
 - (1) 请老师帮忙。
 - (2) 请教过来人——师哥师姐。



- ⑧ 感觉学习很累，也很苦 / 224
- (1) 发现学习的乐趣。
 - (2) 劳逸结合地学习。

第八章

坚定信心，每天进步一点点

- ① 不断完善自己 / 231
- (1) 查找你的不足之处。
 - (2) 查找你的成绩提高点。
- ② 如何坚持不懈地努力 / 235
- (1) 不断以理想激励自己。
 - (2) 明确上优秀大学的意义所在。
 - (3) 想一想 10 年后，自己会成为什么样的人。
- ③ 每天进步一点点 / 240
- ④ 选大学、选专业早先行 / 243
- (1) 优先考虑大城市、省会城市的学校。
 - (2) 宁可放弃名校，也要选一个自己感兴趣的专业。
 - (3) 自己不适合的专业一定不要选。

附录一

中国十大名校简介

附录二

世界十大名校简介

第一章

找准自己的位置，
量量自己与名牌大学之间的距离





1

提升能力的两个关键点

教学多年，我接触过数以千计的中学生，偶尔开班会或聊天时，常常有同学会有意无意地流露出自己的雄心壮志：“老师，我的目标是清华，我非清华不上！”“北大是我最向往的地方，我将来一定去北大读书！”

听到学生有如此远大的志向，我这个做老师的心里备感欣慰。在教学的过程中，我一直向同学们传达这样一个观念：**目标越远大，未来越美好！**

是的，这些中学阶段的年轻人就像早晨八九点钟的太阳，身上蕴藏着无穷的潜力。而那些远大的目标，就像是远处的灯塔，不仅指引着他们前进的方向，还是他们潜能发挥的最大动力。

清华、北大是我国最负盛名的高等学府，有如茫茫学海中最雄伟、最耀眼的两座灯塔，人人都想靠近它们，人人都想登上它们，以体验那种“一览众山小”的感觉。我知道，这是所有同学心中的一个美丽梦想，并且我也坚信，只要肯努力，只要努力的方向是正确的、方法是科学的，每个人都能梦想成真。