

考入名校 你就赢

一个班60人全部上名校，
不管你信不信，
这事确实发生了！

教育名家**卢勤**、**东子**倾心推荐！

每个过来人都希望高中时就知道的实用技巧

在这里，你总能找到适合自己的学习方法

自由你的天赋，解放你的潜能，

做回自己的主宰，

告诉你优等生为什么会优秀！



考入名校 你就赢

王雪东◎著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

考入名校你就赢 / 王雪东著. —北京: 新世界出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5104-2580-6

I. ①考… II. ①王… III. ①中学生—学习方法 IV. ① G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 017144 号

考入名校你就赢

作 者: 王雪东

责任编辑: 杨 磊 石乃月

封面设计: 王 鑫

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 223 千字 印张: 13

版 次: 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2580-6

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8733

序言 I

每个人都是自己的主宰

我出生在艰苦的农村，家中有兄弟四人，我排行老大。从小我就特别不爱学习，上中学的时候，我就是一个淘气鬼，淘气的程度不亚于你们。当时，在老师的眼里，我算得上是个典型的“差生”，当然了，那时候还没有这个词儿，但以现在的眼光来看，就是这样。我不喜欢学习，尽管很聪明；我喜欢和老师作对，尽管有时也知道不对。但今天，我却成为了一名教师，而且不谦虚地说，我还是中科院的数学博士、学生心目中的好老师。是什么让我发生了这么大的变化？我必须要感谢在我成长道路上的许多人，但更重要的是，我觉得，一个人无论外界给你怎样的帮助，最重要的是你要成为自己的主宰。

我读高一时，学习成绩奇差。但就是凭借自己想上大学的强烈心

愿，我克服重重困难，战胜了自己，最终考上了大学。毕业之后，我从一所艰苦的乡镇中学起步，然后到县城中学，再到市里的中学，最后成为人大附中的老师。这一路走来，我感触最深的是，一个人只有成为自己的主宰，才能走向成功。我也相信，一个人必先自助，然后人才助之。

我的学生的成长经历也验证了这个道理。无论是后来步入清华、北大的，还是走出国门，身在牛津、剑桥的，他们无一不是自己的主宰！在留学期间自己挣钱的陈远，凭借自己的能力获得学校认可、入住牛顿曾住过的房间的肖盾……在他们的身上，主宰自己的意识特别强烈。

我不知道你看到这本书的时候处于什么状态，但我相信，如果你能做自己的主宰，而不被外界诱惑迷失自我，那么成功离你就不远了。只有你自己主宰了自己，你才能为自己的人生确定明确的目标，你才能在人生的道路上奋勇向前，你才有勇气和力量克服前进道路上的各种困难、各种挫折，一步一步完成自己的华丽蜕变。

在昆虫的世界里有一种叫“帝王蛾”的蛾子，它之所以被人们称为帝王蛾，是因为它能以惊人的韧性和耐力去挣破命运设置给它的厚厚的茧，从而走出恒久的死寂，展开飞翔的翅膀。帝王蛾出生伊始便被桎梏在一个极其狭小的茧中，如果它想要让生命发生质的飞跃，就必须苦斗漫长的黑暗，用坚韧的毅力和勇气冲破身上的层层束缚，拼尽全力，破茧而出。

成就帝王蛾的不是别人，而是它自己；成就我们将来的不是父母、不是老师，而是我们自己。只有能主宰自己的人，才是真正的强者；只有能主宰自己的学生，才能昂首挺胸地迈入理想的名校之门。

序言 II

找对方法，迈入名校

一个禅者在恒河边打坐时，听到挣扎的声音，睁开眼睛一看，一只蝎子正在水里挣扎。他伸手把它捞出来时，却被蝎子竖起的毒刺蜇了一下。过了一会儿，他又听到挣扎的声音，睁开眼睛一看，蝎子又掉到水里去了，在水里挣扎。他又把它救上来，当然，又被蜇了一下。他继续打坐，过了一会儿，他又有了相同的不幸遭遇。

旁边的渔夫说：“你真蠢，难道不知道蝎子会蜇人？”

“知道。”

“那你为什么还要救它？”

“蜇人是它的本性，慈悲是我的本性。我的本性不会因为它的本性而改变。”

这时，他又听到挣扎的声音，一看，还是那只蝎子。他看看自己

肿起来的手，又看看在水里挣扎的蝎子，毫不犹豫地再次朝它伸出手去。这时，渔夫把一根干枯的枝条递到他手上。禅者用这根枯枝捞起蝎子，放到岸边。这回，他的手没有再被蜇到。

看完这个故事，我没有被禅者的慈悲所感动，反而惊讶于他那可笑的方法。其实，在我们的现实生活中，也有很多学生像这位禅者一样，他们付出了那么多的努力，但结果却事与愿违。是他们不聪明吗？不！是他们的方法有问题。

关于我，有太多神奇的传说。说我多么神，能在辅导学生两个小时后，让他们的成绩提高20分。其实不是我有多神，主要是因为我给这些学生指点对了学习的方法。

方法是解决问题的金钥匙，是成功的通行证。找不对方法，再怎么努力都是徒劳的。从当年我参加高考复习，到辅导我女儿的学习，再到我接手人大附中12班的学生、指导他们确定目标、走过三年、收获丰硕的成果，这里面，我的指导方法，以及我的学生（包括我女儿）的独特学习方法起了相当大的作用。

我一直认为，没有笨孩子，只有不当的方法，这方法包括教育方法和学习方法。我也相信，未来社会的文盲是那些面对纷纭的知识不知道该如何选取和学习的人。学习是一件说它难它也难、说它不难它也不难的事情，关键在于你是否找对了方法——科学的方法。

在学习上，许多人以“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”为座右铭，但是勤奋和刻苦并非是取得学业成功的唯一因素。我们常常看到这样的现象，有的人非常勤奋，除了白天学习外，晚上还要学习到深夜，甚至连课间10分钟也不放过，可是成绩却很一般；另外一些人学习并不十分紧张，除了上课和自习课以外，还经常参加文体活动，



在学习上投入的时间比一天到晚用功的同学少很多，可是成绩反而更好。这两类学生在学习上一个事半功倍，一个事倍功半，产生这种反差的原因是什么呢？或许有智力上的因素，但是更主要的是学习方法严重影响了学习的效果。

在这里，我要强调一点，学习方法没有最好之说，只有适合与不适合自己的差别。这个世界上没有包治百病的灵丹妙药，也没有适合任何人的方法。但是，只要我们用心，总能在万千条规律中找到适合自己的方法。找到了这个方法，就能提高自己的学习效率，也能让成功之路便捷不少。

如果你想成功，请尝试跟随我老王走进本书，看看众多的学生是如何找到适合自己的方法、如何轻松迈入名校的。他们的成功或许会给你提供一些方法上的借鉴。同时，我和我的学生关于各科学习方法的介绍，或许也能让你受到启发，从而找对方法，摸准学习和考试的脉搏。一旦你找到方法、沉醉在学习之中，你就会觉得，学习是快乐的，成功并不难，名校的门槛儿并没有那么高。

目 录

CONTENTS

序言 I 每个人都是自己的主宰

序言 II 找对方法 迈入名校

第一课 阳光心态 优秀的前提

1. 发现自己的优点 /3
2. 看待竞争要正确 /11
3. 坚持下去很重要 /17
4. 成绩起伏也坦然 /23

第二课 学会规划 设定自己的目标

1. 发现学业上的长处 /33
2. 设定自己的长短期目标 /37
3. 每天都有自己的小计划 /44

第三课 完美学业 拿到高分可以很轻松

1. 学习，可以是一种享受 /53
2. 找对方法，提高成绩并不难 /59

3. 学科不同，方法不同 /64

4. 学习的过程有讲究 /67

第四课 智慧习惯 助你达成门门A

1. 细节决定成败 /73

2. 自主学习决定成绩好坏 /77

3. 合理作息，学习习惯可养成 /82

4. 养成乐于思考的好习惯 /87

5. 当玩则玩，当学则学 /91

第五课 提高效率 学到知识是正道

1. 记忆强人是这样练成的 /97

2. 学习三部曲，走向好学业 /101

第六课 业余生活 取与舍的权择

1. 都是手机惹的祸 /109

2. 虚拟世界，网络运用要得当 /113

3. 电视，让人欢喜让人忧 /116

4. 特长，影响人生的N个关键词 /118

第七课 学会交往 如虎添翼

1. 找到你的共振空间 /123

2. 同桌是你的助力器 /127

3. 看淡早恋，宁静淡定学习好 /129

4. 共存空间，善于取长补短 /134

第八课 考前冲刺 让水平超常发挥

1. 调整心态，增强信心 /141

2. 明确目标，确定准则 /146

3. 考试说明，手中的考向指南 /150



4. 调整战术，该出手时就出手 /153

第九课 准备万全 轻松考场我来了

1. 身心放松，轻松面对 /161

2. 小小考卷，我能行 /166

3. 暂别考场，迎接新的挑战 /169

第十课 推荐各学科最棒学习法

1. 数学其实很好学 /173

2. 语文学科有技巧 /178

3. 英语考前重感觉 /180

4. “理综”方法不可少 /183

5. “文综”学习，识记是重点 /187

附录 教你几招：高考志愿填报进行时 /191

01

阳光心态 优秀的前提



有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了两个梦：第一个梦是自己在墙上种白菜；第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞。这两个梦似乎有些深意。第二天，秀才赶紧去找算命的解梦。

算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是‘白费劲’吗？戴斗笠打雨伞不是‘多此一举’吗？”秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：“不是明天才考试吗？今天你怎么就回乡了？”秀才如此这般说了一番，店老板乐了，说：

“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是‘高种（中）’吗？戴斗笠打雨伞不是说明你这次‘有备无患’吗？”秀才一听，觉得更有道理，于是精神振奋地参加了考试，居然中了个探花。

一位哲人曾说过：“你的心态就是你真正的主人。”由此可见心态对于人的重要性。一个具有积极心态的人，能成为优秀人才的几率远远大于其他人。





1.发现自己的优点

- » 认清自己并不难
- » 细看看找优点
- » 个性熠熠闪光
- » 巧化缺点为优点

每个人都有弱点和优点，如果一个人着重于自己的弱点，你就会越来越弱；如果一个人着重于自己的优点，你就会越来越坚强和自信。其实，在生活中，我们更多地要学会“优点教育”，不断地发掘自己的优点，让自己变得越来越优秀，这是成功的前提。

世界著名文学家大仲马年轻时到巴黎去寻找机会，想要开创自己的一番事业。然而，到达巴黎后，他发现，自己几乎身无长处，连生存都成问题，更谈不上创立自己的事业。极度沮丧的大仲马在几乎失去信心的时候，遇到了他父亲的一位朋友，这位朋友发现大仲马的字写得非常好。就是这个看似小小的发现，让大仲马重新找回了信心，扬起了事业的风帆。

由此可见，发现自己的优点有多么重要。每个人都有自己的优点和长处，只要我们不断地发掘，身上蕴藏的宝藏就会被发现，梦想就一定能实现。

◆认清自己并不难

世界上最陌生的容貌，其实是自己的脸。面对镜子或照片中的自己，有些人常常会疑惑：这就是自己吗？其实，认清自己真的很简单，全看你是不是有一颗自信的心。

很多实验证明，认清自己其实很简单，有时只需要那么三言两语的点拨，结果就截然不同。

当初在山东沂水一中当数学老师的时候，我就是通过一个偶然的機會，发现了自己的演讲才能。

当时，省里组织了一次演讲比赛，各学校都要选出自己的代表。代表通过比赛的形式选出，我所在的学校也组织了这样的选拔赛。作为数学组的代表，我心里是一点儿底儿都没有。首先我的专业是数学，文学功底相对薄弱，演讲稿自然比不过人家学文的；其次，演讲要求普通话标准，我更是没有优势，咱那普通话，讲得真是很“普通”。所以，知道自己是一配角，也就没把比赛放在心上。

直到工会主席讲了一番话，才刺激得我非要拿下第一名不可。他的话是这样说的：“这次比赛，估计第一名非语文组莫属了。他们的演讲稿写得特别好，而且参加演讲比赛的张老师普通话非常标准。”这番话让我很生气：演讲比赛还没开始，人家就内定了第一名。于是我暗下决心，这第一，我非拿不可！

仔细琢磨之后，我决定从内容上下工夫，让自己的演讲以情动人。经过反复练习、认真准备，最终在比赛那天，我用自己的演讲打动了听众，夺得了校内选拔赛的第一名。随后，我又通过了教育局组织的演讲比赛，一路过关斩将，最终拿到了全省演讲比赛的一等奖。

你看，如果不是被激一下，恐怕我这辈子也不会发现自己的演讲



才能。一次小小的比赛，一句简单的话，就让我不断发掘出自己的潜能。可见，发现自己的优点并不难。

在生活中，只有真正清醒地认识了自己，才可能获得人生的成功。

威廉·科贝特年轻的时候，坚信自己拥有写作才华，因而辞去了报社的工作，一头扎进创作中去。在这期间，因为自己的作品得不到认可，他一度感到十分痛苦和绝望。后来，他的一个朋友告诉他：“无论 you 与目标之间有多远，只要你相信自己、认清自己，就能学会轻松地走路。”

此后，威廉·科贝特更加坚定了自己的信心，他用一种轻松的心态进行创作，尽情地享受创作的快乐，最终成为美国一位著名的专栏作家。

◆细看看找优点

一提到优点，有的同学可能会觉得自己身上没有什么优点，似乎自己处处不如别人。其实不然。每个人都有自己的优点，如果你仔细找一找，就会发现，其实自己的优点还是蛮多的。

英国有一个小男孩，因为其长相憨呆，言谈、行事迂阔笨拙，常成为同学们的笑柄。他常常把课堂搅成一锅粥，老师也拿他没办法，认为他身上没有任何优点，更不会有好的发展前途，甚至连他的家人也怀疑他不是弱智就是痴呆。小男孩知道自己身上的缺点很多，但他却发现了自己的一项天赋——他的表演才能无人能及，他表演的滑稽剧常常逗得老师和同学们捧腹大笑。直到有一天，一位著名的喜剧导演发现了他，他的表演让这位导演惊叹不已，导演赞扬男孩是不可多得的喜剧表演天才，还立即邀请男孩和他合作。

这个小男孩就是喜剧电影《憨豆先生》中那个滑稽可爱的憨豆先生的扮演者艾金森。如今，艾金森已经凭借自身的优点成为了世界知名的喜剧表演艺术家。

你瞧，一个人，无论别人怎么看待你，只要你能发现自己的优点，肯定自己，你就可以改变自己的一生。所以我们要学会发现自己身上的优点。

2003年秋天，我带过一个普通班。这个班里有一些学习成绩落后又不太好管的学生，他们被称为“条子生”。这些“条子生”在别人眼里属于差生的行列，导致他们本人也极度缺乏自信。这其中有一个叫丁浩的学生，长得身高体壮，学生们都很反感他。面对这种状况，我认为，首先要找到丁浩的优点，让同学们接受他，也让他自己发现自己的优点，建立自信心。

去军训的途中，我和丁浩在车上聊天，得知他力气很大，还利用自己人高马大的优势，震慑了一些企图抢钱的社会不良青年。于是，我说我喜欢他这种性格，因为他有力气，所以希望今后他能成为班里的保护神，如果班里同学受到外人的欺负，我就会去找他。丁浩连连点头，保证自己会做到让班里的任何一个同学都不被外人欺负。

随后我问他：“这次军训期间有个拔河比赛，以你的块头，一个人顶三个人，能不能保证咱们班得第一？”

他说：“能！”

我又说：“那我任命你为拔河队的队长，但你要负责把这个活动安排好，必须把第一拿下来。”

丁浩一口答应。接着我还要求他在军训期间，负责每天把班里的水桶打满，不能假手别人，他也同意了。