



考进北京大学，不再遥不可及！
到百年名校里，接受名教授们的言传身教；
跻身鲁迅、徐志摩、海子、李彦宏之列，成为他们的校友！
将你人生最美好的求学岁月，在未名湖畔定格；
将未名湖盖章在你的人生履历上……

三招圆你“北大梦”！

柴云龙 良石◎编著

不要以为三招太少，岂不闻“一招鲜吃遍天”？

不要觉得三招太浅，道理浅显，却是字字珠玑！

不要轻言三招没用，它是过来者经验的结晶！

三招教你 上北大



柴云龙 良石◎编著

高考状元

三招教你 上北大

图书在版编目(CIP)数据

三招教你上北大 / 柴云龙, 良石编著. -- 北京:
海潮出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5157-0337-4

I. ①三… II. ①柴… ②良… III. ①高中生—学习方法
②高等学校—入学考试—经验 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第317799号

书 名: 三招教你上北大

作 者: 柴云龙 良 石

责任编辑: 张 莉

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969751(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 180千字

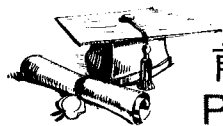
版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0337-4

定 价: 28.00元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



前言 Preface

三招圆你“北大梦”！

你是否觉得学习太难，始终无法掌握其中的诀窍呢？

你是否羡慕尖子生们，经常埋怨自己总不能事半功倍呢？

你是否向往北京大学，幻想着有朝一日能够踏进这道门槛呢？

很多时候，当提起名震中外的北大时，不少莘莘学子都会露出向往的神态，可这种神情往往维持不到三分钟，为什么呢？因为他们害怕“高考”这座独木桥！高考不仅仅是一场知识的大比拼，更是一场心理与智慧的较量，也许我们学习优异，但心理素质有些欠缺；或者我们心态良好，可成绩又有点瑕疵；抑或我们原本是优等生，却在时间的浪涛中被无情淘汰……

在这些变化中，我们开始觉得自己的“北大梦”渐行渐远，曾经清晰可见的未来也日益模糊，其实大可不必如此，因为北大园里的骄子们，也遭遇过跟我们一样的经历，他们既没有三头六臂，也没有七十二般变化，他们能顺利迈进北大的校门，我们同样也可以做到！只不过，我们需要有学习的技巧、良好的习惯和端正的态度，那么，怎样才能获得这些先决条件呢？

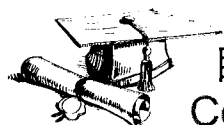
答案很简单，三招就可以让你上北大，翻开本书便能找到答案！

本书从方法、习惯、心态三个方面入手，以上百个历届状元的精彩案例，



揭示高考成功的秘诀，让读者学会三招制胜的技巧，拉近自己跟北大之间的距离！同时，该书还为读者深入剖析了学习中的重点、难点、关键点，帮助广大学生总结了有效的学习方法、学习习惯、学习心态，而书中贴心的文字也更易让读者接受，令他们能够快速吸收，成功踏入梦寐以求的北大校园！

最后，希望本书能助莘莘学子一臂之力，早日实现自己的“北大梦”！



目 录 Contents

[上 篇]

好方法出好成绩，学习其实没那么难

对于大多数学生而言，学习并不是一件容易的事，但看着那些成绩优异者得高分如囊中取物，他们才恍然大悟：原来学习是需要技巧的！显然，在同一所学校上同一个老师的课，学习方法的不同才造成了如此的差异，其实只要掌握了学习中的各种技巧，我们就会发现：学习并没有想象中的那么难！

第一章 万事先备，早起的鸟儿有“虫”吃.....003

课本知识老师会教的！——课前预习很重要	004
新内容不用看的！——注重基础，看课本全面了解新内容	006
先看政治，还是历史呢？——学会高效的系统预习	009
要考试了，赶紧翻翻课本！——临阵磨枪，不快也光	012
写日记的时间到了！——勤动手，练就妙笔生花	015
考试时间总是不够用！——考前有计划，场上有技巧	018
哎，高考的题真难琢磨！——研究试题，提前为高考“号脉”	021
糟糕，准考证呢！——高考前，要掌握突发事件处理技巧	023

第二章 紧跟老师节奏，向 45 分钟要成绩027

噢，飞机！——专注，是听课的首要法则	028
笔记，又见笔记！——做笔记要学会因科制宜	031



老师，我来演算！——多跟老师互动，增强记忆力	034
这题好像错了！——敢于质疑，让每个脑细胞都学习	037
测试题好难啊！——随堂测试不用怕，应对难题有技巧	040
这个知识点先放一放！——“冷藏”难点，努力吸收新知识	043
第三章 课外巧补拙，随时保持学习进行时.....	047
好像讲过这题，怎么做来着？——学会复习，温故才能知新	048
我又忘了这单词的意思？——巧用课外书助自己一臂之力	051
跪求学习方法啊！——成立学习小组，实现资源优化	054
烦，数学怎么越学越差！——保强补弱，提高学习效率	057
哎，到底什么学习方法好！——适合自己的，才是最好的	060
我今天要复习5科！——分散复习，将知识“零存整取”	062
不急，一步一步来！——循序渐进，善用书签学习法	065
我一定要啃下这道难题！——答题先易后难，逐个攻克	067
课本能有多大用处？！——课后勤研教材，走获知的捷径	070

[中 篇]

好习惯伴好学生，优等生是这样炼成的

每一个学生都渴望成为优等生，成为老师眼中的培养对象，成为同学心目中的榜样，但优等生却不是与生俱来。他们在学的过程中，蜗行摸索出了一个又一个良好的学习习惯，才令自己的学业逐渐走向辉煌，因此，我们应当从现在开始，努力培养良好的学习习惯，将自己磨炼成一名好学生！

第四章 主动学习，振起求知的那双翅膀.....	075
写完作业再玩，没负担！——主动出击，学习是自己的事	076
烦死了，又一堆英语题！——兴趣是最好的潜力导师	078

没事，就休息一会！——没有差学生，只有懒学生	081
赶紧写完打篮球！——认真完成作业，不要应付老师	083
我要以某某某为榜样！——不妨为自己找一盏导航灯	086
明天再学吧，反正在放假！——今日事一定要今日毕	088
拿下不会做的题最关键！——主攻难题、偏题是复习的大忌	090
试卷？考完就扔了啊！——翻看以往试卷，深度挖掘知识	093
好的辅导书真难找啊！——博采众长，自制“教辅书”	095
自己学自己的，多惬意！——学习可自主，却不可盲目	098
第五章 遨游书海，拓展自己的知识视野.....	101
总是书到用时方恨少啊！——文科生需要全面发展	102
看看英语课外书也不错嘛！——不容小视的课外阅读	105
这么多功课，哪还有时间读书！——充分利用图书馆资源	108
我只看正文内容，省时间！——不要忽视教材副文的阅读	110
书嘛，看完就行了！——边看还要边写，做好阅读笔记	113
太吵了，这书没法读下去！——给自己一个阅读的“桃源”	115
郁闷，书里的题目太难了！——慎重选择自己的参考书	118
为什么我看书总比别人慢？——要掌握高效阅读的技巧	120
第六章 摆脱束缚，为思想开出一片蓝天.....	123
咦，让他直接教我多省事！——独立思考才会记忆深刻	124
老师，能这样演算吗？——大胆提问，要打破砂锅问到底	126
我是“书呆子”？！——提升思维能力，不读死书、死读书	129
其实，换一种解答方式也行！——举一反三，培养求异思维	132
为什么加这个公式？——训练思维，凡事多问几个“为什么”	134
复习太枯燥了！——改变思路，采用“旧路新探”复习法	137
我的记忆力真比别人差？——科学用脑，掌握高效的记忆技巧	139



呵呵，那人可真逗！——勤于观察，助思维一臂之力	142
哎，脑子里的东西太少了！——知识面越广，思维才能越宽	144
这些知识可真难记啊！——从记忆入手，疏通闭塞的思维	147

[下 篇]

好心态有好机遇，走进北大不再是梦

多少学生曾梦想走进北大，成为北大人，成为鲁迅、沈从文、徐志摩、茅盾等名人大家们的校友。但是对于很多人，这终于只是一个梦。因为种种原因，他们最后与北大擦肩而过。相信这对所有曾梦想着北大的人，都已经成为了他们生命中极大的遗憾。同学！你是想让它成为一个梦，还是成为现实？只要我们能保持信心、决心与恒心，那么，走进北京大学便不再只是一个梦！

第七章 坚定信念，在心里点亮一盏明灯..... 153

考北大！我行吗？——相信自己，别人才能相信你	154
我就知道自己会进步！——正确评价自我，离成功更近一步	157
又考砸了，我还有希望吗？——只要不气馁，就会成功	159
以平时来看，108 应该没问题！——合理定位，优化情绪	162
哎，都怪我太笨了！——更新观念，丢掉自卑	164
哎，怎么学都提不起劲！——谨防进入学习低潮期	168
尽力就行，结果并不重要！——淡化目标，始终保持进行时	170
别放弃，我一定行！——成功 = 坚定信念 + 持之以恒	173
这是我的机遇！——转变动机信念，将“不幸”变“万幸”	176
我相信，但是……——执行才是王道，信念不是一句口号	178

第八章 轻装上阵，胜利就在不远处守候..... 183

怎么办，我都没准备？——保持平常心，紧张只会更糟糕	184
---------------------------------	-----

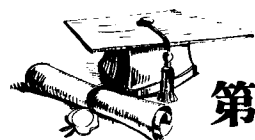
要再考砸了怎么见人啊！——放平心态，摆脱忧虑的困扰	187
这题太难了，明天再做也不晚！——克服学习中的逃避心理	190
考、考、考，老师的法宝！——快乐学习，学会自我调节	193
学什么呀，反正也记不住！——积极应对暂时的心理疲劳	196
学不进去呀！怎么办？——警惕心理饱和现象突然来袭	199
我要以平常心面对！——端正态度，缓解考试压力	202
又是道难题，怎么搞的！——不怕考试焦虑，就怕“过度焦虑”	204
为什么手有些颤抖啊？——警惕“考试综合征”的突然来袭	207
要考试了，赶紧复习啊！——别把考试当成一种负担	210
第九章 再苦也笑，做笑到最后的那个人.....	213
学习太乏味了，讨厌这种生活！——消除厌倦，才能理性学习	214
这几题明明会做的！——其实，怯场也是一种“病”	217
三科不及格，还学什么？——越挫越勇，以平常心面对失败	220
元旦演出？功课还没做呢！——多参加活动，保持乐观情绪	223
一年复一年，郁闷啊！——复读生一定要调整好心态	226
一个月后高考，拼了！——劳逸结合才能笑到最后	229
又失败了，学得真没意思！——放平心态，踩着挫折向上“爬”	231
怕什么，不就是高考嘛！——俯视高考，为自己加油鼓劲	234
试题这么难，怎么答啊！——摒弃抱怨这个心灵的毒瘤	237
烦死了，天天考试、复习！——放飞烦恼，笑对高三生活	240

上 篇

好方法出好成绩， 学习其实没那么难



对于大多数学生而言，学习并不是一件容易的事，但看着那些成绩优异者得高分如囊中取物，他们才恍然大悟：原来学习是需要技巧的！显然，在同一所学校上同一个老师的课，学习方法的不同才造成了如此的差异，其实只要掌握了学习中的各种技巧，我们就会发现：学习并没有想象中的那么难！



第一章

万事先备，
早起的鸟儿有“虫”吃

课本知识老师会教的！

——课前预习很重要

成功一直都青睐有准备的人，好成绩同样也需要我们先做到万事俱备！

课前预习是优等生的必备条件，对此，就读北京大学的宋同学深有感触！

在宋同学的中学生涯中，他一直都非常注重提前的预习，并且，从进入高中的那一刻起，就已经开始培养自己的预习习惯了。在每堂课之前，宋同学都会做好充分的准备，对老师即将要讲解的内容进行预习，以做到听课时能“胸中有丘壑”，他通常会先分析其中的重点与难点，再用笔做上记号，便于分清课堂内容的主次，不仅如此，他还会延伸这些知识点，准备好疑问在课堂上提出。

在预习习惯的促使之下，宋同学的学习目的十分明确，上课的注意力也非常集中，于是，他时刻都能跟上老师的节拍，抓住课堂45分钟里最关键的部分。由于课堂上的每个知识点都能吃透，宋同学在解题时不但得心应手，而且，对学习越来越有兴趣，成绩亦随之飞速的提升，每每听到同学们的夸赞时，他总会一脸谦虚地说：“其实不是我聪明，而是课前预习的功劳！”

最后，宋同学终于以优异的成绩，考上了期盼已久的北大法律系！

宋同学在总结学习经验时，说道：“我曾经做过试验，预习后听的课，到晚上躺在床上，还能较完整地回忆起上课的内容；而没有预习就去听课，课后只能记得一些大概，如只记得一个公式，至于这个公式是如何推导、如何证明的，还有上课讲的例题等就印象不深了。所以，我觉得预习比复习更为重要！”

面对日益逼近的高考，不少学生都不愿再做课前预习，并认为这是在浪费自己的时间，因为课本知识老师都会一一讲解，其实不然，通过对课本的提前预习，我们才能了解一堂课将要学习的内容，分清新课的重点与难点，做到主次心中有数，如此一来，不但可以提升听课的效率，更能令知识点印象深刻！

在求学的道路上，我们不可能一次性将知识吃透，往往需要反复地去领悟，尤其是在面对新知识时，所花费的时间和精力可能会更多，倘若此时我们提前预习了课本，便能省去很多不必要的环节，直接钻研最关键的知识点，再通过老师在课堂上的讲解、指点与点拨，领悟能力势必可以更上一层楼，学习起来自然也会易如反掌，到那时，我们又何愁无法取得优异的成绩呢！

► 招式锦囊

课堂学习能否事半功倍的关键，在于课前能否做好充分又有效的预习，但预习也有技巧，我们若能注意以下几个问题，便可以让预习更加行之有效：

预习要计划，灵活安排时间

很多学子都因怕浪费时间而放弃了预习，实际上，只要先做好计划，并不需要太多的时间，在服从学习整体计划的前提下，我们大可以灵活安排这段时间，如根据每天的空余时间和要预习的科目，按照重点与否合理的分配时间，尽量将时间放在重点科目之上。一般情况下，课前预习需要20分钟左右，时间充裕时，可以钻研得更深一点；若时间不足，不妨“舍车保帅”只抓重点。

预习要坚持，逐渐提高效果

也许，有些学子也知道预习的重要性，但成绩却没有明显的提升，于是便放弃了预习的习惯，殊不知，这是在白白浪费自己曾经的努力。任何事都不可能一蹴而就，提升成绩更是一个循序渐进的过程，因为它跟很多因素都息息相关，唯有在做好预习的同时，也重视其他环节的学习，才能取得我们想要的效果，并且，预习本身亦不能浅尝辄止，唯有持之以恒方能奏效。

预习要谨慎，防止走极端

在预习的过程中，我们还要防止两个极端：一是预习过粗，这不但只是流于形式，脑海中更无法留下深刻的印象，自然也就达不到预习的最终目的；二

是预习过细，这不仅会占用我们更多的学习时间，还会因打乱了整体计划，而影响到其他学科，虽然能有一定的收效，却浪费了不少时间，同样达不到效果。



在现实生活中，父母往往比较看重孩子对已学知识的掌握程度，从而经常敦促他们对以往的知识进行复习，不可否认，知识需要反复练习，但孩子却更应当去积极接受新的知识，对此，家长就应该将注意力放在引导孩子预习上来，这不但能提升孩子的学习效率，还能让他们学会主动地学习！

新内容不用看的！

——注重基础，看课本全面了解新内容

预习是一种良好的习惯，更是学习知识的一种有效途径！

2004年，元同学以骄人的成绩，成功地迈进了北京大学的校门！

一直以来，元同学的成绩都在班级数一数二，这让她多多少少总有一些优越感，于是，对于那些基础的东西往往会不屑一顾，尤其是在课前预习时，她只看那些重点的知识，从不会全面了解课本上的新内容，她认为，这样省时又省力，能提升预习的效率，一次数学竞赛却让她明白了全面看课本的重要性！

那一天，在参加数学奥数复赛时，元同学遇到了一道大题，她以为是道旧题，于是，便按照以前的套路去解答，结果却落入了陷阱，导致她失去了继续比赛的资格，事后她发现，虽然这道题跟以前做的那道题很相似，但其所用的解题路线却截然不同，都是基础知识的不牢固惹的祸，才错误理解了题意。

通过这次的教训，元同学明白到：课本上的知识都不容忽视，没有扎实的知识基础，就不可提高成绩！随后，元同学一改昔日的预习模式，开始全面了解课本上的新内容，通过一段时间的学习后，她发现那些基础的知识看起来很好掌握，实际上要真正的弄懂、弄透却并不容易，为了参透其中的奥秘，她在课前消耗了大量的时间，对课本进行全面预习，不惜枯燥的一遍一遍去研读。

终于，皇天不负有心人，结果让元同学发现了很多新的知识，欣喜之余，她也更加看重课本知识的全面性，不再浪费时间去攻克难点，因为她知道，只要打好知识基础，那些难点自然会不攻自破。从那以后，元同学便养成了全面关注课本知识的习惯，预习时也会将所有知识过一边，不再只看重点的知识。

良好的预习习惯，扎实的知识基础，让元同学在高考中获得了优异成绩！

一项对北京市1000名初一至高三学生调查结果显示：重点学校有25%的学生、普通学校只有17%的学生能够达到预习要求。同样的年龄，坐在同一间教室里，听着同一位老师讲同样的内容，却对新课的理解和吸收有着天壤之别，尽管对于不同的人，听课的起点和接受能力会各有不同，但其中的关键点却在于：谁课前对新内容有一个全面的了解，谁就能够跑在其他人的前面！

我们需要注意，是全面了解新课的内容，而不是有选择性的去预习，这一点至关重要，它的目的是吸收基础知识。也许，不少同学都有预习新课的习惯，但他们却只预习新内容的重点与难点，并认为这样省时又省力，其实这种想法是错误的，在接触知识的初期阶段，我们要做的是全面吸收新知识，为自己打下坚实的基础，唯有如此，我们才能在这个基础上建立一座“知识大厦”！

更重要的是，全面了解课本的新内容，是巩固基础知识的一个重要途径，基础知识牢固的同学，通常成绩一定不会差到哪里去，因为考试就是检验学生对基础知识的掌握程度，难题不过是考察对于基础知识延伸的思考。所以，我们应当养成全面了解课本新内容的习惯，追求尽可能的具体、详细，不能有遗漏，哪怕是阅读材料或者文字注释，也要有蝗虫精神，所向披靡，一处不留！