



主编 \ 张永军

THE NMET CHEESE

高考 奶酪

和清华状元一起分享

SHARE WITH
THE QINGHUA
UNIVERSITY STUDENTS
WITH TOPNOTCH
NMET MARKS

给正在努力的你

新华出版社

高考奶酪和清华状元一起分享

张永军 主编

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考奶酪:和清华状元一起分享/张永军主编. - 北京:新华出版社, 2002.6

ISBN 7 - 5011 - 5766 - 9

I. 高… II. 张… III. ①中学生—学习方法—高中 ②高等学校—入学考试—经验 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 045922 号

高考奶酪和清华状元一起分享

张永军 主编

出版发行 新华出版社
印刷装订 北京市通县蓝华印刷厂
经 销 新华书店
责任编辑 李国萍
封面设计 金明工作室
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 12 字数 260 千
2002 年 6 月第 1 版
2002 年 7 月第 1 次印刷
印数 1 - 5000

ISBN 7 - 5011 - 5766 - 9/I·302

定价:18.00 元

《高考奶酪和北大、清华状元 一起分享》之状元金榜

张 晔：2001 年全国高考内蒙古自治区文科状元

谢 希：2001 年全国高考贵州省理科状元

赵旭丹：2001 年全国高考河北省理科状元

赵 翔：2001 年全国高考宁夏理科状元

冀梦珏：2001 年全国高考青海省文科第二

余向荣：2001 年全国高考浙江衢州市状元

崔少旭：2001 年全国高考河北省衡水市状元，省文科第二

李格丽：2001 年全国高考山东胶南市文科状元

顾林枝：2001 年全国高考江西上饶市文科状元

宋天奇：2001 年全国高考内蒙古通辽市状元

彭 聪：2001 年全国高考湖北襄樊状元

陈 波：2001 年全国高考福建漳州状元，省理科第三名

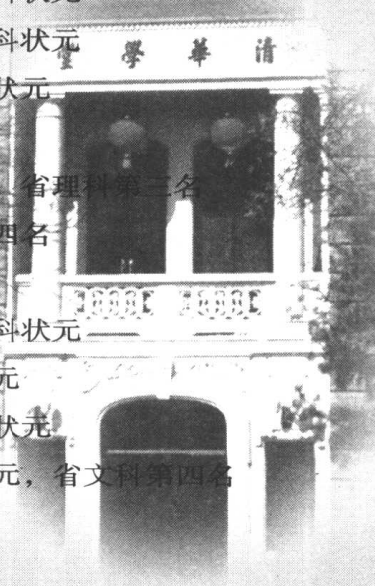
李雄明：2001 年全国高考甘肃省文第四名

陈 珍：2000 年全国高考西藏自治区文科状元

杨长湧：2000 年全国高考山西省文科状元

张 舒：2000 年全国高考福建省理工科状元

黄 洁：2000 年全国高考浙江诸暨市状元，省文科第四名



陈椒帆：2000年全国高考广东省汕头市文科状元

杨 华：2000年全国高考北京市顺义区文科状元

张 力：1999年全国高考四川省理科状元

赵 琰：1999年全国高考河南省理科状元

任羽中：1998年全国高考四川省文科状元

李宏毅：1998年全国高考吉林通化市文科状元，省文科第二名

梁鸿建：1998年全国高考云南曲靖市状元，省文科第四名

陈进前：1998年全国高考福建漳平市文科状元，省文科第二名

马青山：1998年全国高考甘肃酒泉地区理科状元

蹇玉林：1997年全国高考北京市文科状元



目 录

3 + X 备考秘笈

我的一点感受·····	(003)
一段并不成功的“成功”经历·····	(017)
冲刺·····	(027)
备战 3 + X ·····	(044)
海阔天空·····	(053)
我的圆梦之路·····	(065)
天地一沙鸥·····	(075)
我通向高考的路·····	(085)
迎接高考·····	(095)
走过高考——我的一点点高考“经验”·····	(104)

3 + X 备考心态

我这三年·····	(119)
我在北大·····	(131)
志存高远 百折不挠·····	(139)
我对高考的一点体会·····	(147)
做最好的自己·····	(158)
奋斗没有终点·····	(166)

高考奶酪和清华状元一起分享

回想.....	(173)
我的故事.....	(179)

学习方法总述

学习经验谈.....	(188)
学习经验谈.....	(197)
卧薪尝胆——我备战高考的经历.....	(221)
作一个顶天立地的人.....	(229)
回头看高考.....	(239)
我的高三.....	(247)
一个平凡少年的“踏清”之感.....	(255)
荆棘与玫瑰——高三学习经验谈.....	(265)
学习方法谈.....	(273)

感受高三

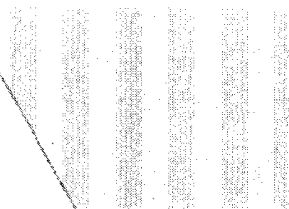
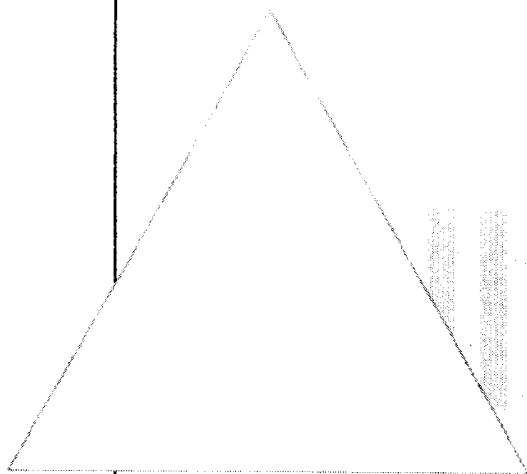
一路辛苦一路甜!	(286)
从 A 到 Z.....	(295)
一个普通学生的清华之路.....	(307)
不屈的脊梁.....	(315)
回首来时路.....	(325)
高考前夜.....	(333)
爱让我飞翔.....	(342)
北大清华之路.....	(351)
我的点点滴滴.....	(365)

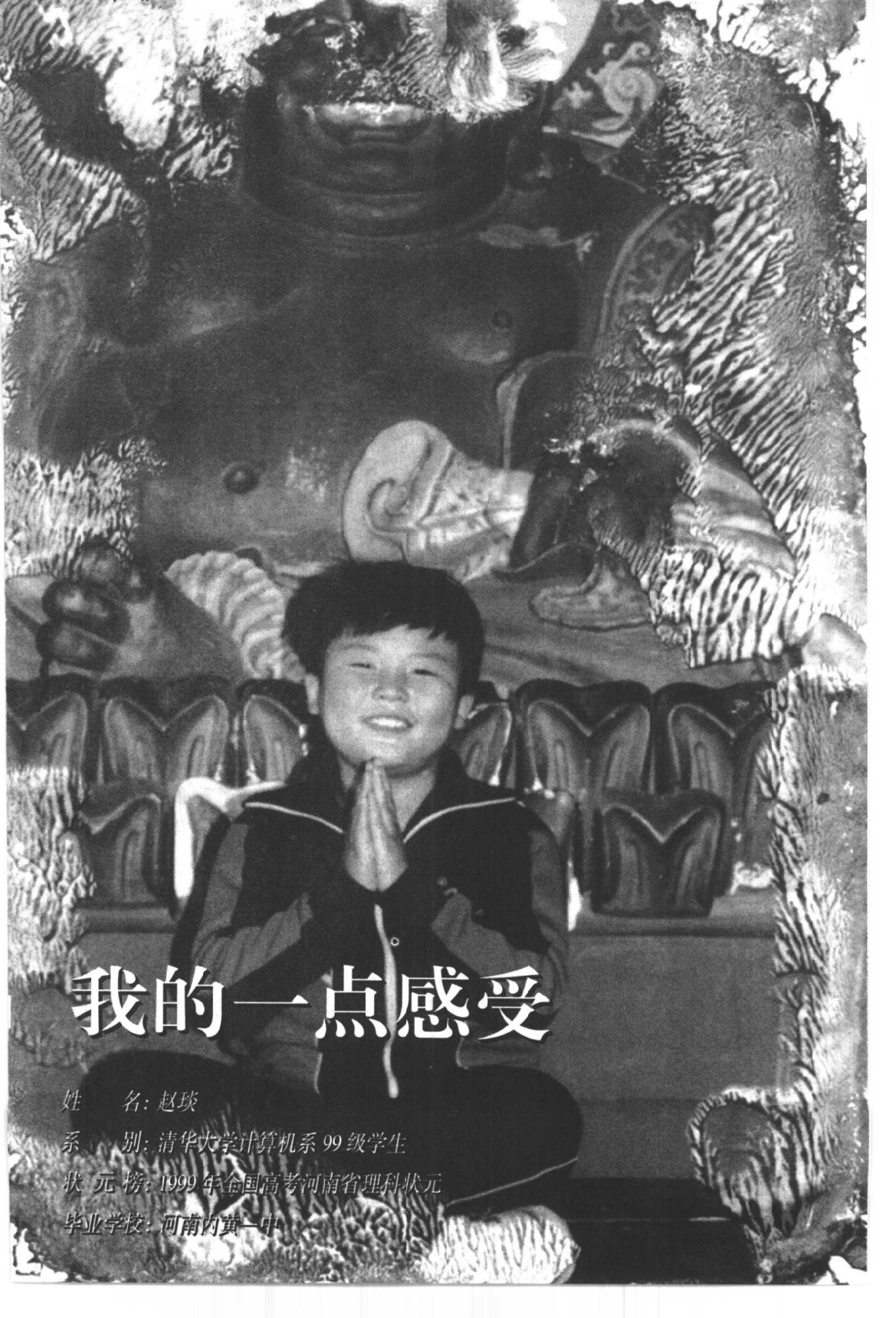
高考父母必读

高考父母必读.....	(375)
-------------	---------

3 + X

备考秘笈





我的一点感受

姓 名: 赵琰

系 别: 清华大学计算机系 99 级学生

状 元 榜: 1999 年全国高考河南省理科状元

毕业学校: 河南内黄一中



我的一点感受

赵 瑛

高考虽已过去两年多了，但那炎热的天气，那紧张的竞争气氛，那巨大的心理压力，依然记忆犹新，现就凭着这点记忆，写了一些不成文的东西，与各位即将赶赴战场的师弟师妹共勉。

热考五月

热考五月，为什么这样说呢？主要在于五月天气的炎热，在于五月是考试频率最高的一月。我们学校是每周一考，三天考试，两天评卷，两天整修。当然我们不仅仅是为了考试而考试，而是通过考试、通过做题，来发现自己的不足，来查漏补缺，来发现自己没有完全掌握的知识。既然通过考试能查漏补缺，那么我们对考试试卷的整理与分析也就是对知识的系统化，特别是对那些查出的漏的一次大补的机会。试卷的整理与分析，并不仅仅是简单地将错题搬到错题本上，也不仅仅是将错题重新做一遍，而是明白这题是由于马虎、大意而错，还是因为对所考查的知识点掌握不牢而错，由一道错题，联系到它所考查的知识点，想到该知识点的出题方式，想到与该知识点有联系的其他知识点，由点到面，由一道错题想到该类型的题，由该知识点想到其他知识点，你所看到的应是一条与各知识点有千丝万缕联系的线，你所掌握的应是一个由各知识点组成的面。

说到模考，自然要谈一谈对于模考本身的认识。模考的难度和科学性与高考真题很相近，并在一定程度上反映了高考之前的状况，极具参考价值。对于模考的成绩，我们应该淡然视之；对于模考试题，我们应该充分重视。在五月的热考中我们应主要做好以下两项：一、分析、研究历年高考真题；二、总结一下各科的解题方法与思路。分析研究历年高考真题主要是培养一种题感，使做题时能得心应手，在总结解题方法与思路的基础上并纯熟地掌握，这样可以提高做题的效率，使我们的高考有充分的时间来完成；这无疑是拿高分的最关键的一点，时间不够用，一切都免谈。下面我就拿英语来谈一下如何总结解题方法与思路。做英语阅读理解时，先要浏览一下选项，带着问题去研读文章，这一过程中可解决一部分较容易的选项，剩下的较难的选项我们就有针对性了，范围的缩小使我们更易解决问题。做英语听力题时，也应先快速地浏览一遍卷面上的听力试题，这样对该题也就知其大概了，再去听就容易得多了。还有一个非常重要的问题就是做模拟考时一定要带着手表，根据该大题的分值来赋予做题时间，一般情况下英语、语文、数学的第一大题单项选择应不超过二十分钟，依据自己划的时间段来做模拟题，这样有利于高考时对时间的把握。

对模拟考试我们一定要正确对待，模考成绩出来后，大多是喜忧参半，对每个人的影响都很大，无论考得好还是不好，都会带来更大的压力：考好了，自然值得高兴，但不可因此而大意，因为模拟考试的成绩只能说明你有取得好成绩的潜力，但是这种潜力能否转化为现实只有等高考结束后才能知道；考得不好，也不能过于悲观而影响成绩，一次成绩不好并不能代表什么，不应因一时的失落而产生心理阴影，进而怀疑自己的实力，而影响高考，到你高考成功时再回头看它，你很可能会感谢它呢，是它消了你的傲气，去了你的浮躁，使你能怀着平常心步入考场，只要它不消磨掉你的自信，模考成绩不好也无所谓。我们有时真的应该感谢模考，是它使我们有机会重新认识自身，发现自己的许多需要弥补和改进的弱



项,模拟考试就好像是定期的体检,使你可以及时发现自己的病变前兆,模拟考试更使我们学会了冷静思考与泰然处之,不至于在考场上出现意外而不知所措。所以,模考后,我们或许会感到满足,或许会惊喜,或许会沮丧,但我们得是主要的,因为我们从模考中发现问题,进而总结遗漏,及时弥补,当然,通过模考,我们使自己的心态得以调整,这对高考非常有利。

煎熬六月

六月,是一段非常特殊的时光,不仅仅是因为天气的酷热,而更重要的是它是准备决战的最后时刻,也可以说是黎明前的黑暗,是凤凰涅槃前的挣扎。这一月,是大家之间毅力、智力、精力、体力的综合大比拼,所以在这一难熬的六月里,各方面都万万大意不得。

六月,是我们变被动为主动的好机会,也是返璞归真的时刻。这一月,不像前几个月那样完全处于老师的指导部署下,相对于前几个月来说,大家有相当多的属于自己支配的时间,也不像五月那样考试频繁。这一个月里,一般学校只有两次考试,把大量的时间还给学生,而我们也正好可利用这段时间回归课本,我们也很有必要回归课本,五月的热考已使我们疏远了课本,再者,模考可能已使我们发现了自己的许多疏忽之处,使我们对课本又有了新的认识,这样带着漏缺之处回归课本,有利于我们更好地熟悉课本。这很重要,因为高考中等难度以下的题占居主要地位,而这些中下等题又与课文有千丝万缕的联系,特别是数学题,有75%的题都是从课本例题或习题演变出来的,有的甚至是原题,所以回归课本,把课本知识系统地统看一遍是很关键的。

但是我们切忌单纯地看课本,因为数理化都是三天不练就手生,所以在看课本的同时还要每天坚持做少量的题,特别是数理化三科,以保持良好的状态。看课本也应有重点地看:英语主要看单词、语法、重要句型和听力的训练;语文关键是文言文、注释和字词;数理化主要是课本上的公式、定理和自己的错题本;生物应把知识点系统起

来。错题本在这个时期显得是尤其重要,如果你的错题本比较详细的话,那你不仅节约了时间,还大大提高了效率,我的一位老师常对我说,只要你能保证平时做错的题不再出错,那你考个名牌大学是没问题的,实践也证明了这一点,我在高一、高二时没有什



么错题本,进入高三我在这位老师“不厌其烦的游说”下,也勉为其难地有了错题本,而恰恰是这些错题本,使我在六月回归课本的学习中如虎添翼,效果很明显。而错题本还有一个技巧,就是把收集起来的错题都放在前半部分,后半部分放答案和详细的解答,前半部分的错题应不带任何标志,这样你到最后复习时可重做一遍,会比单纯看一遍的效率 high 许多。

六月如火,六月是一非常时期,高温的天气与沉重的心理压力,这时身体的健康与否就成为关键,就如同打持久战般,六月是最后决战前的沉默,它准备的好坏将直接决定着决战的成败。所以这一个月里应加强身体的锻炼,确保决战的必备资本——身体不会出现大的闪失。

下面我就结合考场小技巧来谈谈相会在考场

相会在考场与考场小技巧

七月的来临,高温的天气,心理压力的增加,使家长、老师特别是学生受着身体和精神上的双重煎熬,七月的“黑色”也浸占据



了他们的身心，现在实力与毅力已显得不太重要，而心态却占了重要地位，心理素质的高低直接影响着这几天的状态和高考成绩，当然心理素质的好坏主要靠平时的锻炼，但这几天里在主观上给自己营造一个好的氛围也异常重要。

从七月一号至七月五号，多数学校通常都放假，让学生自由安排，从学校方面减轻学生的心理负担，给学生一个放松的机会，好让学生以轻快的心情步入考场，当然我们学校也不例外。但我认为这样做未必好，大家都知道，数理化这三科是几天不做题到时肯定会手生的，所以我觉得这几天可以放松一下，但不可放纵自己，可以给自己定一个时间表，这几天分两个周期，一至三号按照高考的科目安排和时间安排做 2000 年的高考题，四至六号做 2001 年的高考题，这期间可完全放开课本，将之束之高搁，只做这些高考题，其他的事大可不必管他，做完题也没必要对答案，这样，高考做题时不仅不会感到手生，而且由于这几天做的题与高考题难度一致，高考时可能还会感到得心应手。这几天一定要按时作息，不要熬夜，不可起床过早。

七月六号，已是磨刀霍霍时刻，马上就要上战场了，所以这天一定要堪察地形，虽然不一定能占地利，但对考场一定要熟悉，七月六号下午，考场安排妥当，这时你可到自己的考场自己的位置拿着书看上 30—40 分钟，达到完全熟悉。非住校生做到这些的同时，还要注意交通路径，这几天最好走平常自己经常走的那条“老路”。战争马上就要打响了，这时，有一项特别重要的事情你一定要再审查一遍：看看你的装备——考场上的必需品是否已准备齐全，别看这只是不起眼的小事，但考场上缺乏任何一件用品都可能造成心理障碍，影响考场发挥，我在这里把考场上的必需品列了一表格，考前你可照着表格逐一检查：

必备用品	份数	注 解	缺否
准考证	一份	做到三证齐全	
学生证、身份证	各一	做到三证齐全	
蓝色圆珠笔或钢笔	各两枝	备笔出毛病	
2B 铅笔	一枝	两头都削好, 以备一端出现毛病	
手表	一块	以便准确掌握时间	
圆规、三角板、直尺、量角器	各一	最好都是新的, 以备数学考试时用	
砂橡皮和绘图橡皮	各一块	各尽其用	
一寸免费照片	两张	以防准考证丢失时补办	
备用品	各一	手帕、风油精、胃药、止疼片、卫生纸等	
文具盒	一个	装文具用	

明天就要高考了, 十二年磨一剑, 十几年的大学梦马上就快实现了, 想到这些晚上可能会兴奋得睡不着; 而是否能圆梦就关键看这几天了, 这可能又给了你说说不出的压力, 更使你难以入睡。不过别慌, 这种情况非常正常, 这里给你说几个小绝招: 一是, 数数, 从一一直往后数; 二是听曲催眠曲; 三是看会儿你平常一看就瞌睡的书。即使还睡不着, 那也不用慌, 就静静地躺在床上, 尽量什么也不去想, 让大脑保持空白状态, 这也是一种休息方式, 就像老僧入定那样。

考试的第一天要早一点儿起床, 提前来到考点, 以备路上耽误。这样提前到考点可以多出一些时间来适应环境, 到考点后, 要尽量避免与人大说大笑, 以免影响情绪, 自己可找一个比较静的地方, 随便翻几页该科的教材, 也可做几道往年该科的考题, 这样可提前进入角色。进入考场后可能会静不下心来, 你可以试着做几次深呼吸或闭上眼数数; 监考老师都是为了给大家营造一个公平、公正、合理的竞争平台, 是为我们服务的, 这样想你心理可能就不太紧张了。

从七月一号开始的这十天里, 饮食上要特别注意, 饮食上应以家常便饭为主, 做得清淡些, 可适量多吃一些豆制品、蛋类等, 来



补充蛋白，给大脑充充电，但切忌暴饮暴食或减食，不吃平时不经常吃的食品，尽量不吃西瓜、桃等高糖分的水果，不要喝冷饮，以避免肠胃出毛病。在考生的饮食起居上一定要注意，最好家里留一个大人专门来做饭，然后一个人陪考生去考点。

考场上的一些小技巧也是非常奏效的。写语文作文和英语作文时千万要注意，中间出现错字、词或单词时应将错就错，不要勾画，错了隔过去就算了，因为改卷时，天气热老师的改卷量又多，一般老师是不会逐字评作文的，你不改他就很难看出来，你一改错误就明显了，并且会造成卷面不整洁，这样老师的印象分无疑会降低，你的作文整体分也就不会太高。写高考作文，千万要保持卷面整洁。写语文作文时，以分四段为最好，作文的第一段、最后一段和每一段的第一句话要多下功夫，作文题目要多润色，做到这几点你的作文分数就不会低。考语文时，试卷一到手就先看一下作文题，这样在做前面题目的同时，也可为作文打腹稿，做数学选择题时运用一些小技巧无疑会为后面的题节约充分的时间，可用排除法、特殊值法、参数法、换元法、代入法、数形结合法等。有时也要注意分析选项，如一道题的四个选项是：A.90；B.99；C.100；D.101。那么这道题的答案基本上是C无疑了。也可把选项往题目里代，这样最可以轻松地排除那些不正确的选项；平面几何题也可依据题目给出的条件将图形画出来，拿量角器或尺子直接去量所求的量，与这个量出的量最接近的选项就是正确答案。

数理化备考技巧谈

数学和物理两科的学习中，一些思想就显得非常重要，如化归、极限、平衡、对称、动静转化这些知识，几乎在每道高考题中都能找到，这些都是些高屋建瓴的东西，所以到高考前的两个月，这些知识一定要掌握得炉火纯青，运用起来能得心应手。

通过对历年数学高考题的分析、研究不难发现一些规律性的东西。高考选择题部分，前五道小题通常是最简单的，大部分学生一