

高 钧 策划 赵向东 编著

一位教师、也是一位父亲 对18位
北京四中网校学员回访对话实录

他们是怎样考上

北大清华

的



中央民族大学出版社



他们曾经和你、和你的孩子、和你的学生一样：

- 入学：没进重点班，或没考上好高中，甚至是县城普通学校的第一届高中学生；
- 成绩：曾是普通班的20名、或年级150多名、甚至是年级200多名；
- 心理：因过于看重名次而紧张，或因找不到学习方法而焦虑，或因青春
期叛逆而迷惘，或因成绩滑坡后提升不力而怀疑自己；

.....

他们回顾成长的故事
他们总结成功的学习方法

ISBN 7-81056-945-7



9 787810 569453 >

责任编辑：齐永久
编 审：刘开朝

装帧设计：蒋宏工作室 · 李 强
www.jianghong.com.cn Tel: 800-010-1111

ISBN 7-81056-945-7
G·311 定价：18.00元



策划 赵向东 编著

是一位父亲 对18位

中央民族大学学员回访对话实录

67632.474

4

北大清华

他们是怎样考上

的

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

他们是怎样考上北大清华的/赵向东著. —北京: 中央民族大学出版社, 2005. 2

ISBN 7-81056-945-7

I. 他... II. 赵... III. ①高等学校-入学考试-经验②高中生-学习方法 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 142111 号

书	名: 他们是怎样考上北大清华的
编	著: 赵向东
责	编: 齐永久
出	版: 中央民族大学出版社
发	行: 新华书店
印	刷: 三河市德隆彩印包装有限公司
开	本: 880 × 1230mm 1/32
印	张: 9.125
字	数: 155 千字
版	次: 2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷
书	号: ISBN 7-81056-945-7/G·311
定	价: 18.00 元



1995年11月7日，江泽民视察北京四中时与教师们亲切握手



2001年4月28日，时任北京市副市长林文漪（右一）在同四中校长邱济隆（中）、四中网校校长黄向伟（左一）亲切交谈，对四中网校充满信心

服务机构分布



广西南宁分校讲座现场



陕西西安分校讲座现场



江西萍乡分校讲座现场



宁夏银川分校讲座现场



四川成都分校讲座现场

兰州分校讲座

● 2004年北京四中网校在全国举办了140余场大型学法讲座，听讲学生逾20万人

全国 市示意图



江西萍乡学员和家同四中优秀青年
英语教师方芳交流



四中校长刘长铭在山东淄博同家长交流



湖北武汉学生和家同四中教学处主
任、英语高级教师毕勤交流



云南红河学员和家同四中优秀青年英
语教师方芳交流



福建龙岩分校讲座现场



各地分校举办的活动丰富多彩



西安分校英语沙龙俱乐部活动现场



四中校长刘长铭参加西藏分校举办的捐助活动时与工作人员合影



天津分校利用周末组织学员到北京四中参观学习



大同分校英语比赛颁奖大会

序

邱济隆

北京四中网校董事长、原北京四中校长

为了给本书写序,虽然我工作十分繁忙,但我还是抽出了一整块儿的时间,一口气将此书书稿读完。

“好书,真是一本好书!”这是我读完此书突出的感受。我建议正在中学读书的青少年读读此书。

为什么我读完此书有这样突出的感受呢?



邱济隆

首先,此书宣传了北京四中的办学理念。北京四中是一所海内外有着良好声誉的名校,它坚持教育学生既要“学会学习”,更要“学会做人”。本书用鲜活的事例不仅告诉同学们应如何学习,还告诉了同学们应如何做人。

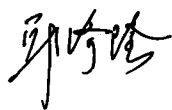
其次,此书宣传了家庭教育与学校教育的和谐关系。家庭教育与学校教育和谐一致,才有可能导致受教育者获取成功,否则必然反之。本书也用具体的事例告诉家长们是如何做到和谐一致的。因此,家长们若有时间也不妨一阅此书。

再次,每个四中网校的学员可能也同时是一所学校的学生。如何处理好课堂学习和网校学习的关系呢?原四中网校学员、内蒙古呼和浩特市托克托县二中的学生,现清华大学学生兰伟杰同学的体会是“课堂学习是主体,网校学习是一个重要的补充。”他的这句话恰是他正确处理课堂学习和网校学习的深刻感

受。我想，这样的处理，必然会使同学们的学习成绩有较大的提高。

我这辈子从事教育已四十年有余，在北京四中工作了二十年，其中任校长十三年。我任北京四中校长期间，曾收到来自全国各地的很多中学生的亲笔来信。其中大部分来自边远地区学生的来信，都表达了这样一个良好的愿望：到北京四中来读书！这个愿望在当时确实很难得到满足。但现在有了北京四中网校，很多边远地区的学生可以通过上“北京四中网校”，来享用北京四中的优质教育资源，来接受更好的教育。

“让更多的孩子得到更好的教育”它不仅仅是我个人的强烈愿望，而且已经变成了“北京四中网校”的办学理念。“北京四中网校”就是要为广大青少年走上成才之路铺路搭桥！



2005年1月

【目录】

从年级 200 多名到全市第 1 名.....	1
素质决定成就.....	21
按他的方法学习 你也能考上北大.....	39
没进过北大的北京女孩.....	49
一个普通孩子从人变成“神”的故事.....	61
北京四中网校帮我考入清华大学.....	77
父亲“带”女儿走进北大.....	87
不保送 也能考上北大.....	105
功夫在学习外.....	119
爱和坚持是她的座右铭.....	141
奶奶带她长大.....	165

【目录】

他的致胜法宝是处处用“心”.....	181
非尖子班学生保送进清华大学.....	193
他高一转学到北京.....	203
阳光男孩考入“牛”大学的“牛”系.....	215
从西北小镇到清华大学.....	227
主辅两条路 保送进清华.....	239
Need to Be Strong.....	255
附一：家庭教育的误区及对策.....	267
附二：美国家庭教育给我们的启示.....	276
后记：让更多的孩子得到更好的教育.....	283

大学版第1版

回访对象：刘 喆

回访老师：赵向东

回访时间：2004年10月22日

回访地点：北京大学师生缘餐厅



从年级200多名到 全市第1名

刘喆，男，原辽宁省辽阳市第一高级中学学生、北京四中网校学员。2004年高考他以673分（辽阳市第1名）的好成绩被北京大学化学系录取。

他虽比同班同学小两岁，但他的赶超意识特别强，确定长远赶超目标后，他认真制定学习计划，随时随地向“对手”学习，时时刻刻调整自己的心态和学习。所以，高中三年，他不断取得进步，从年级200多名，到20多名，再到第3名，直到高考的全市第1名。



赶超需要从长计议——

“高中阶段，我实行三步走的战略”

赵：祝贺你高考取得了辽阳市第一名的好成绩。听说你高一、高二时候学习并不突出，到了高三有了大的超越？

→刘：是。我念初中的时候，是在一个比较偏僻的小镇里，高中到辽阳市里念，刚开始总是有些不适应，高一的时候学习找不到感觉，没有进入状态。还有我们那个小镇的教育水平，跟整个辽阳市比还有一定的差距。我跟市里的学生比较来

确立目标意识

很多孩子学习“忽冷忽热”，热不过三天，遇到稍微大一点儿的挫折就彻底败下阵来。其主要原因就是缺乏目标意识。

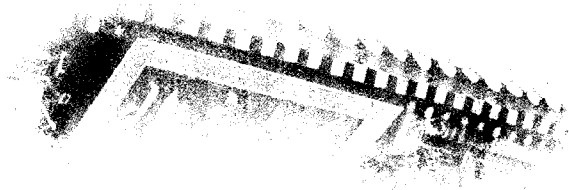
说，也有一定的差距，这必须得承认。我进高中校门之初，给自己制订的目标是：高一的时候，进入年级前100名。当时分析自己的状况，用一年的时间，进入年级前100名，是一个比较实际和比较理想的目标。

赵：那高二呢？有什么目标？

→刘：我把高二定为一个转变，在前100名的基础上，要有一个飞跃。那样，才不至于到高三总复习的时候，要把所有的知识重学一遍。如果重学一遍，要付出很多的时间，效果也不一定很好，所以我考虑高二要有所转变。

赵：当时有这些计划和想法，是什么支撑着你？

→刘：实际上我一进入高中，校门的那种气势，感觉已经超出了我的想象，可以说我是一个相当没见过世面的“乡吧佬”。但那时的我还是对自己说：在这所学校我要争做第一。但我没有盲目地想马上就第一，那是很不现实的。所以高中



阶段，我实行三步走的战略：高一进入年级前 100 名，高二由前 100 名的基础上，有一个飞跃，高三争做第一。

母亲的用心安排，使他有了压力—— “我初中就开始努力”

赵：你这种上进心，肯定不是一天形成的？

→刘：实际上，小学阶段学的不是太好，我比较贪玩，小时候贪玩是孩子的天性嘛，尤其我还是男孩子，当时玩的时间要比学习的时间多得多。

上初中时，我本应该自然升学到我们本地的某所学校，但这所学校要与我后来就读的学校差很多。当时妈妈就考虑到这一点，给我调了一个好中学。很多同龄人都羡慕我说：“他居然可以去那么好的学校。”妈妈却对我说：“你应该想一想，我为什么给你挑这个学校。”

我进那个学校之后，突然明白了什么是高手如云，也就真正感觉到有压力了，明白自己必须好好学。因为我身上背负着许多同龄人的羡慕，背负着家长的希望，背负着自己的理想，所以初中我就开始努力，最后我考上了辽阳一中。

赵：有人说，人的志向、理想的形成和确立，与小时候的阅读量有关，你小时候课外书看的多吗？

→刘：小时候，童话、科普类书看的很多。后来在初中，接触一些文学类的，一些名著类的书籍，但不是很多。因为初

家长对孩子的激励意识

在孩子成长和学习的某一个“关卡”，家长若能挺身而出，为孩子出主意想办法，并与孩子“并肩作战”——共同落实有关计划，其激励作用非常大。



中的时候，压力比较大，主要是看课本上的东西。课外的东西，看了一些世界名著之类的，看的也不是很深，有些东西到了高中以后才真正理解了。

赵：听说你是班里最小的学生？

→刘：是，因为我小学早读一年，上初中又因为“六三制”和“五四制”的原因，我等于又跳了一级。我在高中时比多数同学小两岁。

赵：年龄小，你觉得有哪些有利因素，哪些不利因素呢？

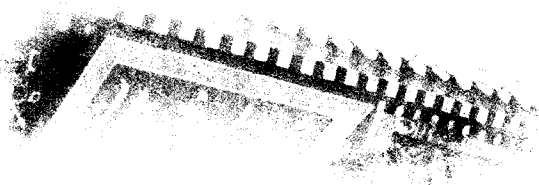
→刘：有利的因素，可能是因为我比同班同学小，同学都对我比较照顾，我不懂的问题，他们都很积极、很热情地为我解答。老师对我这种跳级的现象感到很惊讶。他们平时对我也比较照顾，对我学习非常关注，生活上的事也非常关心，吃饭呀，穿衣呀，提醒我天冷要多加点衣服呀等等，我非常感激。至于不利因素，因为年龄比较小，心理上还不是很成熟，有些时候情绪上波动比较大，对学习和生活上造成了一些不利影响。

母亲，母亲，他一直提到母亲——

“母亲像我的导航灯一样”

赵：我听说，你做事和学习方面，都特别执着，这种性格是怎么养成的呢？

→刘：执着，在我自己看来，就是倔强。这种性格，就是认定了的事情，如果做不到的话，就不会轻易放弃。我这种性格，可能是受母亲的影响。她小时候出身比较苦，姐妹三个，



只有她上了中专，她非常珍惜这个读中专的机会。当时，竞争也很激烈，因为她身体也不是很好，她经常告诫自己，我现在所付出的一切就是为了将来的幸福。她当时就是特别执着，我经常听她讲这些故事。一直到现在，我感觉母亲对她自己的信念，还很执着。受她的这种性格的影响，我自己也就比较“倔”。

当我学习上遇到些比较困难的问题，经常会想到母亲。我就想这题既然能出出来，它就一定有解法，有解法的话，我就应该能把它解出来，所以我碰到难题，就一定要把题解出来为止。

赵：你母亲从事什么工作？

→刘：她是一个普通工人，但我感觉她不普通。对我来说，母亲像我的导航灯一样，在我感到迷茫的时候，她总是用自己亲身经历警醒我，激起我的斗志；在失败的时候，想要放弃的时候，她经常鼓励我，这一点对我的学习是非常有帮助的。

赵：母亲是精神后盾，是指导老师和心理医生？

→刘：对。我跟母亲之间沟通、交流比较多。我经常把学习上、生活中的一些困难，向母亲倾诉，在她那里，我一定能找到一个安静的港湾，她会让我静下心来。面对困难，她会帮我分析，困难是怎么造成的，你应该怎么做。她告诉我，困难对你不仅仅是障碍，如果你把困难克服了，你会从中收获很多。

赵：举个具体的事例？

→刘：高一下学期刚开学，进行了一次测验。因为那个寒

家长对孩子的激励策略

孩子“冷”，家长要“热”；孩子“热”，家长要“冷”。