

从平凡学子到超级学霸的成长之路

我是这样 考上北大清华的

清华篇

王金战 主编



95%的学习问题是由学习方法不当造成的

你需要知道北大清华学霸制胜的学习**绝招**和考试**技巧**



四川少年儿童出版社

从平凡学子到超级学霸的成长之路

我是这样 考上北大清华的

清华篇

王金战 主编



四川少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我是这样考上北大清华的·清华篇 / 王金战主编. —成都: 四川少年儿童出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5365-7682-7

I. ①我… II. ①王… III. ①高中生—学习方法②高考—经验
IV. ① G632.46 ② G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 133745 号

出版人 常 青
策 划 宽高教育
责任编辑 连 益
封面设计 喜堂平面设计工作室
责任印制 王 春

WO SHI ZHEYANG KAO SHANG BEIDA QINGHUA DE QINGHUA PIAN

书 名	我是这样考上北大清华的·清华篇
作 者	王金战
出 版	四川少年儿童出版社
地 址	成都市槐树街 2 号
网 址	http://www.sccph.com.cn
网 店	http://scsnetcbs.tmall.com
经 销	新华书店
印 刷	北京艺堂印刷有限公司
成品尺寸	235mm × 165mm
开 本	16
印 张	17
字 数	340 千
版 次	2016 年 7 月第 1 版
印 次	2016 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5365-7682-7
定 价	38.00 元

序言

读完此书，你也能上清华！

P R E F A C E

2012年，我们所服务的30多所合作校有100多个学生考上北大清华。我从中挑选了一部分学生提前到北京报到，要求他们把自以为最有效、最实用的学习方法写出来。这些学生果然厉害，写出的东西篇篇精彩，句句实用，招招见效，于是我们编成了一本书，书名为《我是这样考上北大清华的》。由于内容太多，这本书只收录了北大学生的作品，所以定义为北大篇。出乎我的预料，此书一经出版，立即成为畅销书，扑面而来的叫好声，让我更坚定了写好清华篇的信心。

2014年，我们所服务的合作校又有近200人考取北大和清华，于是在原有经验的基础上，我又挑选了一批考取清华的学生提前到北京报到。几十天的集思广益，几十人的智慧交融，几十遍的清华考察，形成了这本清华篇。为了把此套书做成精品，我们把北大篇、清华篇进行了系统的升华，在原有方法篇、实战篇、魅力篇的基础上，又对每一篇文章进行了精彩点评，以及由名师对每个学科指点学习方法，这样更增强了可读性和实用性。

大家都知道，没有人可以随随便便成功，一个学生之所以能考上北大或清华，一定有其独到的方法，一定有其必然的因素，一定有其过人的智慧。我相信这些方法和智慧，对每个学生都是非常有用的，再加上全国名师们的点评，只要拥有此书，全国最优秀的学生和老师就都成了你的帮手。

我仿佛看到又有一批拥有此书的学生，会因此而萌发更浓厚的学习兴趣，找到更高效的学习方法，激发更巨大的潜能，从而创造人生的奇迹。果真如此的话，可别忘了发邮件给我报喜。学习中有什么问题或读了本书有什么建议及体会，也欢迎来信，我的邮箱是wangjinzhan100@sina.com。还可以到我的博客（blog.sina.com.cn/wangjinzhan）里留言，也可以到宽高学习网（www.kgedu.net）选听名师课程。

期待你的好消息！

王进战

目 录

序言 读完此书,你也能上清华! 001

方法篇 001

学习方法 003

名师指点 如何拥有超强记忆力//王金战 003

高效学习之我见//黄紫衡 高考690分 006

坚守梦想,规划长远//李泽群 高考649分 009

大行必顾细谨//严宁 高考658分 014

你会培养后天记忆力吗//张效铭 高考662分 017

享受极致,创造自我//张东晖 高考680分 020

温故知新,巩固制胜//宛烁 高考701分 023

如何抵挡妨碍学习的各种诱惑//鄂吉波 高考643分 025

把握高三每一天//何子昊 高考706分 028

备考心态 032

名师指点 用快乐的心情去学习//王金战 032

梦想无界——致平凡的外表下一颗不平凡的心//纪越 高考666分 034

盘马弯弓，迎接高考//宋宜洲 高考678分	037
提升自信，战胜考试心魔//谭竞博 高考679分	039
好心态，好成绩//侯哲 高考665分	043
把握心态，成就未来//千思扬 高考683分	047
高三，心理调节之我见//李明聪 高考670分	051

考试技巧 055

名师指点 掌握技巧，决胜考场//王金战	055
临时如何抱佛脚//张振羽 高考651分	059
厚积薄发，水到渠成//张博 高考688分	062
练就你的“硬实力”//胡邱钰 高考654分	064

实战篇 071

语文：重在积累	073
名师指点 学语文，需要一种淡定的心境//高级教师 安学军	073
两面突击，齐头并进，成就语文高分//张效铭 高考662分	080
你欠语文一个耐心//覃朗 高考668分	083
十五天搞定语文作文//夏高锋 高考675分	086
智破论述迷局，巧解选择难题//张振羽 高考651分	089
找寻突破方法，成就文言王道//鄂吉波 高考643分	092
学好语文之我见//张玮琪 高考696分	096
诗歌鉴赏提分技巧//严宁 高考658分	099

数学：发现规律	103
名师指点 按照数学的固有规律学习数学//高级教师 徐斌	103
“少而精”地学数学//李明聪 高考670分	112
我所认可的数学直觉//谭竞博 高考679分	114
学好数学三部曲//严宁 高考658分	116
我待数学如初恋//张东晖 高考680分	120
数学漫道真如铁，习惯助你从头越//覃朗 高考668分	123
啃掉数学这块硬骨头//张东晖 高考680分	125
理清数学学习的脉络//夏高锋 高考675分	128
以巧助力，何愁数学不高分//张效铭 高考662分	131
英语：培养语感	134
名师指点 如何学好英语//一级教师 张静	134
坚持与积累，方能收获//张博 高考688分	142
确立远大目标，突破英语瓶颈//潘济安 高考681分	145
打好英语学习的地基//严宁 高考658分	149
炸平英语的“碉堡”//张效铭 高考662分	152
潜移默化练听力//鄂吉波 高考643分	155
五官并用，七路出马，搞定英语//张振羽 高考651分	158
物理：画图找思路	162
名师指点 准确把握考点，找准物理备考策略//一级教师 王先国	162
物理哪有那么难//李明聪 高考670分	171

巧用模型，破解物理难题//谭竞博 高考679分	173
学好物理的五级阶梯//李泽群 高考649分	177
学物理先学放弃//夏高锋 高考675分	180
探“物”寻“理”学物理//覃朗 高考668分	183
化学：归纳总结	187
名师指点 注意化学学习中的几个“善于”//一级教师 马现伟	187
化学提升“四部曲”//严宁 高考658分	192
学习化学，“根深”才能“叶茂”//张振羽 高考651分	195
生物：基础是重点	198
名师指点 四招学好高中生物//一级教师 周中强 王田平	198
转变思维，让生物“发光”//纪越 高考666分	204
双环递进，巧学生物//张振羽 高考651分	207
生物，勿以分少而不为//覃朗 高考668分	209
理综：细心与谨慎	213
名师指点 把握命题动向，实现理综高效备考//一级教师 马现伟	213
攻下理综=拿下高考//宛烁 高考701分	220
循序渐进，决胜理综//纪越 高考666分	223
你还在为明天的理综考试发愁吗//宋宜洲 高考678分	225
天借长缨，誓平理综//张效铭 高考662分	229

魅力篇 233

清华梦，清华心//张东晖 高考680分	235
箴言三语，感受清华精神//谭竞博 高考679分	238
你所不知道的清华//李明聪 高考670分	240
热血青春，无悔选择//潘济安 高考681分	243
最美不过清华园//鄂吉波 高考643分	245
清华园里的一天//覃朗 高考668分	248
仙居清华//夏高锋 高考675分	251
大学是青春的永恒//严宁 高考658分	253

后记 青春，是不断生长的高度 257

方法篇

有人说，我之所以可以保持十几年成绩的优秀，一定是天生有着非凡的智力。事实上并不是这样，我想，对我学习帮助最大的，是一套有效的学习计划。

学习方法

M E T H O D S

清華園

| 方 法 篇 |



王 金 战 语 录

- * 充满自信、毫不气馁，再加上恰当的方法，就能在高考前最后的两个月里突飞猛进；畏首畏尾、自暴自弃、放任自流，则必然导致失败。
- * 心理顽强、自信心强、对社会的责任感强，这样的学生抗干扰的能力必然很强，这样的学生在高考时也就更容易超水平发挥。
- * 面对高考要有一颗平常心。一定要这样想：同样的题目，考场上我不会做的，别人肯定也不会做。
- * 考试过程中某一科发挥失常是在所难免的，如果能调整好状态，完全可以通过其他学科的突出发挥来弥补。
- * 美国的传奇将军麦克阿瑟说过：“只有不怕死的人，才配活着。”把这话套用在高考上就是：“只有不怕失败的人，才配取得最后的成功。”
- * 当你找到了学习的门道，你就会逐步建立自信，从而相信自己是潜力无限的天才。

学习方法

★名师指点★ 如何拥有超强记忆力

| 王金战 |

每个人都会遗忘，遗忘是一种正常的现象。一个人记忆力的好坏直接影响他学习的效果。有些人记忆力好，过目不忘，这样的人学习起来很轻松；有些人记忆力不好，需要反复记，用了很长时间，效果也不一定好。培养良好的记忆力，是学习的一个很重要的方面。

一个有学问的人，首先应该是一个知识丰富的人。要想成为有学问的人，你的头脑中就应该有渊博的知识，而想拥有渊博的知识，就要靠记忆。我们怎样才能提升自己的记忆力呢？

面对压力，记忆效果更好

在我教的两个同年级班里做过一个实验：早读期间，我让两个班的同学同时背诵一篇课文，我在A班说：“大家背诵课文，十分钟之后，我来检查背诵的效果。”我在B班只说了一句“大家背诵课文”，没有强调我十分钟之后来检查。

十分钟后，我开始检查，结果发现A班同学的记忆效果比B班要好得多。这个实验让我反思：为什么有时间限定和没有时间限定，记忆的效果差这么多？这说明记忆一定得有紧迫感，有适当的压力，效果往往会更好。

理解了内容更好记

要在理解的基础上加以记忆。其实好多问题，你理解了，就记住了；你不理解它，可能花费很多时间也记不住，就算记住也会很快忘记。

数学上的很多定理，你要把它记下来很难，但你要是把这个定理求证一遍，它就活灵活现地展现在你面前，这个定理你就很容易记住了。

举例说明，数学的三角函数这一部分，特点就是公式多，想要记住这些公式，负担是很重的。但是我的学生对三角函数的公式基本不用记，都能掌握得比较好。我让学生详细地把这些公式推导一遍，看这些公式是怎么得到的，顺着源头，一步步地推下来。学生做了一遍之后，感觉那个公式就像自己发明的一样，再去记忆这个公式就很容易了。即使忘了也不要紧，再从头推一遍就行了。

喜欢才能记得快

人们一旦喜欢什么东西，记起来就比较快。比如说电视剧《红楼梦》里的《葬花吟》那首歌曲，曲美词更美。听着这首歌，我就感觉要不把《葬花吟》的歌词背下来的话，那简直是与人间最美的东西失之交臂了。因

为对它特别喜欢，对其描述的情景特别地感同身受，所以就产生记下来的欲望，歌词虽然很长，但记起来却很快。

系统记忆更有效率

我感受最深的就是高中的立体几何。高中的立体几何定理多、公式多，而且它的每一个定理都挺有用的，学生要把它们都记下来，负担很重。于是，我帮学生理了一个框架，让学生记起来容易些。其实，立体几何包括一个基础、一个定理、两种关系、三个角、四个距离。在黑板上把这个主干一写，我就开始给它添枝加叶了，引导学生想“一个基础”是什么，就是立体几何这个学科当时产生的理论基础，即四个公理、三个推论，学生略一思考就能想起来。“一个定理”是什么呢？就是三垂线定理，三垂线定理在立体几何中是一个核心的定理。“两种关系”就是平行、垂直关系。平行分线线平行、线面平行、面面平行，垂直分线线垂直、线面垂直、面面垂直。线线平行，课本上给出了五种判断方法，我让学生自己去找这五种方法，怎么找呢？课本上的公理、定理都可以作为判断方法，课本上的黑体字，即使出现在习题里，但是只要是黑体字，就可以作为结论用。听了我的话，学生就不是一页一页地看书，而是一本一本地看书了。我要求学生学会证明每一个判断方法，学会三种表达方式，那么学生就会感觉很轻松。“三个角”就是两条异面直线组成的角、直线和平面组成的角、两个平面组成的角……在这样一个枝干下，引导学生顺着每一个分支往下联想，进而形成思维导图。立体几何这部分知识就这样装在了学生的心中，记起来就很轻松，也更有效率。

所以，要增强记忆力，我觉得需要在一种整体的架构下来进行科学的规划，可能你记忆的负担就会很轻，而且效果也很好。

高效学习之我见

清华大学经济管理学院 黄紫衡 高考690分 |

我的高中生活亦如大多数高中生一样，除了听课、做练习，还是听课、做练习。只是其间我做到了三点：刷题，制订学习计划，保持良好的心态。

世界上没有两个完全相同的人，对于每个人来说，没有最好的学习方法，只有最适合自己的学习方法。“他山之石，可以攻玉”，但不能生搬硬套，要从自身情况出发，摸索属于自己的学习方法。

我的高中生活亦如大多数高中生一样，除了听课、做练习，还是听课、做练习。只是其间我做到了三点：刷题，制订学习计划，保持良好的心态。

一、刷题

高中最有效的学习方法是什么？绝大多数人的回答都是两个字：刷题。确实如此，尤其是考前冲刺阶段，同学们把大部分时间都花在刷题上。刷题可以增加熟练度，查缺补漏，强化解题能力，还可以加深对题目所用原理的理解。

几乎每个学生都有过这样的经历：上课时老师讲的某个知识没太理解，往往做题之后才恍然大悟。同一个原理，可以演化出很多种练习题，要想解答起来灵活自如，根本在于加强对原理的理解和运用。

关于刷题，我总结了几个常见误区：一是逃避难题、新题，不深入思考就查看答案或等待讲评；二是只记答案不重理解，题目做过后只记得解题步骤而不注重解题思路；三是碰到相似的题就暗自庆幸，套用原

有的方法；四是只注重数量不注重质量，缺乏对题目的深入思考。这几个误区，请学弟学妹们在今后的学习中多加注意。

除了正确刷题以外，总结一套事半功倍的学习方法也至关重要。这也是我高考成绩突出的重要法宝之一。

二、制订学习计划

在制订学习计划之前，首先找出学习中的薄弱环节。这个薄弱环节可以是上课时没弄明白的知识点，也可以是随堂练习中做错的题目，还可以是考试成绩较低的科目等。然后根据自己的弱项，有针对性地制订学习计划。

当然，一份计划只明确科目是不够的，我们要尽量把计划做得详细，也就是说，最好明确到章节、习题，甚至知识点。在我制订的计划中，每天要复习多少内容，要记住多少个单词，要完成多少道练习题，都是非常明确的。细化目标，可以增强自己对计划的执行力度。此外，我还会根据完成情况加减任务量，例如，英语我能很快很轻松地完成就加一些，数学完成得比较艰难就减一些，逐渐完善计划的细节。

更加关键的一点是，每天一定要把当天的计划完成，绝不可抱有“明天补上”的心态。我发现，一旦想着明天再补，第二天就还会这么想，日复一日越积越多，最后就永远补不上了。即便第二天真的补上了，每天学习一小时的效果，也比一周集中学习七小时的效果好得多。

一份好的计划，一定要做到“目标短”。计划之所以总是制订起来容易执行起来难，问题往往出在目标太过宏大、笼统。所以，正确的做法是，制订确切且易达成的目标，比如今天的目标是弄懂某个题型，或是完成几套试卷，等等。完成了一个目标，再制订下一个目标，这样不仅学习