

大学生写给的好书

序

		我	很	高	兴
		地	向	广	大
		荐	《	状	元
		全	国	高	考
		元	谈	成	功

高考

状元探秘

——全国高考状元谈成功秘诀

北京状元张京
有奋斗就会有希望。一分
要努力，一切都会好。路……
他很喜欢《我的未

路耕

是自己走出来的，
耘总有一分收获，只

主编 刘世 孙军

中国广播电视出版社

				高	考
				状	元
				咨	询
				台	
				中	学
				时	代
				是	最
				美	
				好	的
				时	代
				，	也
				是	敏
				感	

状元探秘

——全国高考状元谈成功秘诀

刘世孙军 主编

中国广播电视出版社

(京)新登字 097 号

状元探秘

——全国高考状元谈成功秘诀

刘世孙军 主编

*

中国广播电视出版社出版发行

(北京复外广播电影电视部灰楼 邮政编码 100866)

水利电力出版社印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开 7.25 印张 161 (千) 字

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册 定价: 3.90 元

ISBN 7-5043-1888-4/G·700

一册在手

你的前脚就已跨进了

大学的门槛

高考必备

拥有她你可信心百倍地

迈进考场

本书编委会

主 编:	刘 世	孙 军	
特邀主编:	谢应能	孙德君	曹会胜
	邓 华	古龙遗	
编 委:	刘 世	孙 军	姜国梁
	杨 光	陈 鲁	赵 凯
	曾晓梅	武俊山	赵 倂
	郭立帆	郑春林	王 磊
特邀编委:	李继学	严书贞	赵少钦
	张 京	戴怀宇	吴淑宁
	唐永宏	章达峰	尹杰钦
	徐 洲	张云野	孟学文
	胡 宇	马 志	李 庆
	辛 欣		

内容简介

七月，对于每一位高中生来说，无不梦牵魂绕，惊心动魄。你想在七月的大决战中脱颖而出吗？你想在佼佼者的行列中榜上有名吗？那么，本书将教给你克敌制胜的法宝！本书将指引你走向一条通向金榜的大道！

本书作者为全国各省市历届高考状元，现在各名牌大学（北京大学、中国大民大学、清华大学等）学习。他们身经“百战”，拥有成套的学习方法、丰富的应考经验和成功的致胜秘诀！而这些都是每一位高中生和高考者梦寐以求的法宝，现在把这些无私地奉献给高中生朋友，祝您成功！

本书是状元们智慧与经验的结晶，可谓广大学生、家长、教师的良师益友。凡高中生（尤其是高三学生），一读此书，必将受益无穷。以本书为向导，优等生可踏进名牌大学，中等生可金榜题名，落榜者可东山再起重登金榜，即使差等生，只要精诚所至，按本书要求严以律己，也定能叩开大学殿堂之门！

本书另一大特色——“高考状元义务咨询台”将为每一位忠实的读者服务，细则详见书后。

亲爱的朋友，当你读完此书时，一定会感到面色红润，胸有成竹，你会觉得高考并非那么难于上青天，状元也并非那么神秘而不可及。你坚信一点——只要完全领会本书要旨，你也可以成为状元！

一本大学生写给中学生的好书

——序

中华全国教育工会 卓 祚

我很高兴地向广大读者推荐《状元探秘——全国高考状元谈成功秘诀》这本书。

现今，五花八门的高考复习资料、高考模拟试卷弄得人眼花缭乱，应接不暇。而此书则以全新的体系，从学习方法、考试方法和心理素质等方面，给应考者送来了一股清新的空气，令人耳目一新。

我一口气读完了书稿，觉得此书既是一本高考应试指南全书，又是一本水平较高的心理学著作，值得每一位学生和家认真一读。

作者群由全国高考状元构成，这是此书的一大特色。高考状元能够顺利地通过那个“黑色的七月”、“惊心动魄的三天”，微笑地走向神圣而又神秘的大学殿堂，这并非偶然。他们各自都有成功的秘诀。此书就是他们披露的“秘方”。

内容丰富、实用、针对性强，这是本书的又一特色。从“科目最佳学习（复习）法”、“考前60天‘冲刺法’”到“考场应试法宝”，从“状元摘冠之路”、“落榜者重登金榜术”到“大学生活漫谈”，多视角、多层面地分析了应试者良好心理素质培养的重要性。高考状元成功的法宝，不仅对于高考应试者，就是对于其它类型考试的考生来说，无疑具有普遍的借鉴作用。

语言生动、笔调流畅、可读性强，这是本书的第三个特色。没有华丽的词藻，没有娇柔造作的矜持。读起来亲切、

温馨。

本书的第四大特色，就是书后设有“高考状元义务咨询台”。它可为读者义务提供有关高考咨询、服务。

高考状元的成功，只属于昨天，只属于他们自己。然而，他们成功的秘诀，又将属于明天，属于所有的人。

得法者事半功倍。人生而平等，其智力在本质上并没有多大差别，“状元”们的成功，从某种意义上讲是他们方法上的成功。本书则旨在将这把学习方法的金钥匙送给中学生朋友，我想这正是本书编委们的根本愿望。

路漫漫其修远兮。“一分耕耘总有一分收获。只要努力，一切都会好。路是自己走出来的，有奋斗就有希望。”状元是这样，所有的人也同样如此。

愿所有莘莘学子都获得成功！

1992年3月于北京

一份别致的“礼物”

——前言

《状元探秘——全国高考状元谈成功秘诀》一书终于完稿了。看着这厚厚的一摞书稿，我们的心情是激动的。

我们都是从“黑色七月”的高考中拼搏而来，也深知高中生朋友们的酸甜苦辣。在很早以前，我们就一直希望能为朋友们写一点什么。一次与几位中学生谈话时，我们突然大受启发，想到了这个选题。92年1月初开始酝酿，月底开始动笔，2月底即已完稿，整个写作过程仅仅花了两个月左右，大都在寒假期间完成。不少编委为了写好本书，重新翻出高中时期的日记本，重温以前的时光，以便写出更适合中学生口味的文章；也有不少编委从自己以前的大量笔记中，总结出宝贵的“致胜秘诀”；还有几位编委只在家呆了几天，没过完春节便回到学校奋笔疾书。可以毫不夸张地说，这本书是30余位编委智慧与心血的结晶。我们的愿望有且只有一个——但愿广大中学生朋友能从中得到一些启发，获得一份收益。

在本书编写过程中，我们始终注重突出这样一个特点——全面、生动、实用、具有针对性。全书共分六编，前五编分别就高考状元成长道路、各科学学习方法、高考前60天复习方法、考场应试法宝以及落榜者东山再起等五个重要方面，论述了中学生学习、复习以及应试时的技巧和方法；第六编给中学生朋友们介绍了大学生活百态，有助于你顺利地完从中学到大学的过渡。最后还附录了有助于高考者选报志愿的两篇文章。在本书中，各编各节既相互联系为一个整体，又是独立成章的精品。我们总是满怀这样的自信——

这本大学生送给中学生的别致礼物，一定会受到朋友们的喜爱！

需要特别说明的是，具有丰富教学经验的高级中学教师谢应能老师、当代中国画报社孙德君同志、中国人民大学的曹会胜同志等几位特邀主编参与了本书从酝酿到编写、从出版到发行的各项工作，作出了很大的努力。中国青年出版社编辑赵惠宗同志、中国人民大学社会实践与人才信息中心（国际政治系）、北京计算机学院计算中心对本书也提供了大量帮助，在此一并致谢！

当然，由于时间仓促，编者水平有限，本书错误之处在所难免。欢迎朋友们来信批评指正，以便再版时修正。

本书编委会

1992年3月

目 录

- 序：一本大学生写给中学生的好书 (1)
前言：一份别致的“礼物” (3)

第一编：状元群星 ——高考状元摘冠之路

- 北京状元张 京：路是自己走出来的，
有奋斗就会有希望 (1)
- 江苏状元严书贞：“我的考试哲学” (3)
- 云南状元赵少钦：“没有方法也就是一种方法” (6)
- 陕西状元樊 黎：成功的窍门——乐观开朗 (9)
- 北京状元刘爱民：了解自己，战胜自己 (11)
- 河南状元王歆梅：信心、时间、效率 (14)
- 河北状元刘凤芹：“三点”一线的公式 (16)
- 科大少年状元于 政：少年状元的路 (18)
- 福建状元戴怀宇：出自“海滨邹鲁”的状元 (20)
- 东北师大赫修贵：体育尖子=学习尖子 (22)

第二编：各个击破 ——状元谈科目最佳学习（复习）法

- 了解你自己 (25)
- 记忆方法荟萃 (27)

● ABCD 最佳排列组合	(29)
● “特别收容所”	(30)
● 广种与薄收	(31)
● 双边结合	(33)
● 电脑大王	(34)
● 小试牛刀	(35)
● 一半是火焰，一半是海水	(37)
● 请勿跟着感觉走	(38)
● 根据地原则	(40)
● 别无选择	(41)
● 语文学习要诀	(43)
● 英语学习要诀	(49)
● 政治学习要诀	(54)
● 数学学习要诀	(57)
● 历史学习要诀	(60)
● 地理学习要诀	(66)
● 物理学习要诀	(71)
● 化学学习要诀	(77)
● 生物学习要诀	(80)

第三编：关键时刻

——状元谈高考前 60 天“冲刺”法

● 稳住时间的阵脚	(84)
● 紧跟老师的指挥棒	(88)
● 吃透课本	(89)
● 高原效应	(91)

- 尽力而后无悔 (93)
- 自己是最大的敌人 (95)
- 何乐而不为 (97)
- 平衡膳食 (100)
- 科学睡眠 (102)
- 自我保健法 (104)
- 临阵磨枪 (107)
- 平平静静入考场 (110)

第四编：大决战

——状元谈考场应试法宝

- 不要害怕紧张 (114)
- 投入最佳状态 (116)
- “未卜先知”试卷 (119)
- 答卷前的策略 (122)
- 必不可少的解题三阶段 (126)
- 答题十忌 (132)
- 怎么办? (134)
- 初试成败之后 (137)
- 考场下的安排 (139)

第五编：东山再起

——落榜者重登金榜术

- 先来搬几块石头 (146)

- 自信：第一块多米诺骨牌 (147)
- 关于如何提高自信的一封信 (149)
- 你的优势在哪里 (151)
- 重新把握你的“生存空间”——致复读生 (152)
- 小心： $1+1\neq 2$ (154)
- 回首向来萧瑟处 (155)
- 会当凌绝顶 (157)
- 设未知数为 X——成功的一种解法 (159)
- 克服你的“心理定势” (162)
- 功夫在书外 (164)
- 小诊所之一：为何成绩会起伏不定 (165)
- 小诊所之二：“潜艇现象”探析 (166)
- 小诊所之三：怎样克服“梳光头效应” (167)
- 小诊所之四：怎样诊治“借口综合症” (167)
- 血型与“学型” (168)
- 二进宫 (171)
- 如果让他们来考大学 (173)
- 通天大道九千九 (174)
- 这世界需要你 (176)

第六编：“天堂”漫步

——与高中生谈大学生活

- 刘姥姥进大观园 (178)
- 沧海泛舟 (180)
- 点金术 (182)
- 美利坚的声音 (183)

●“侃”与“Z”	(185)
●“萨、尼、叔、弗”综合症	(186)
●亚历山大之剑	(188)
●但愿人长久	(190)
●史泰龙, wonderful!	(192)
●你想让别人喜欢你吗?	(193)
●勤工助学的遐想	(195)
●路漫漫其修远兮.....	(196)
附录 1、选报高考志愿的技巧	(198)
附录 2、中国十所著名高等院校简介	(207)
附录 3、国外流行学习方法介绍	(210)
●高考状元义务咨询台启事	(215)

第一编：状元群星

——高考状元摘冠之路

大学，一座神圣而又神秘的殿堂！对于中国大地上五千万中学生来说，大学是一颗最引人注目的明珠。而要摘取这颗明珠，唯一的道路是通过那个黑色的七月，那惊心动魄的三天。高考，这两个字是多么的熟悉和重要，然而如何才能顺利地通过它？如何才能成功地叩开那神圣的大学之门？老师们在探索，家长们在思考，广大中学生更是在苦苦寻觅！

在这一编里，你将看到全国历届高考状元摘取桂冠的道路，从他们成功的轨迹中，你或许能找到满意的答案。

●北京状元张京：

路是自己走出来的，有奋斗就会有希望

〔一分耕耘总有一分收获，只要努力；一切都会好。路是自己走出来的，有奋斗就有希望。〕

张京是一个健谈、爽朗、自信的小伙子，他毕业于有名的重点中学——清华附中，1991年高考一举夺得北京市的理科状元；以643分的优异成绩考入了清华大学电子工程系，爆出了一个大冷门；大大出乎老师、同学们和他自己的意外。

张京的中学生活并非春风得意、一帆风顺，相反却遇到了不幸和挫折。他上初中时成绩不太好，很粗心、毛草儿。

刚上高中时在班里只排第十，到高三下学期他的成绩才好了起来，在学校里排得上第二、三名。他本来有一个幸福的家庭，父亲在《电子世界》杂志当编辑，母亲在电子工业部的幼儿园工作。但是，在张京上高二时，他却遇到了不幸。那是在90年1月8日，张京正在进行期末考试，他的母亲因心肌梗塞不幸去世，当时家里怕影响他考试没立即告诉他这一噩耗。考完试，父亲来接他回家才告诉他这不幸的消息，他受了很大的打击，整个寒假陷于悲痛之中。寒假开学不久，他在体育课上不慎将膝关节扭伤，有轻微骨折，只得在家休养了一个月，读了些外语，病好回校后就参加期中考试了，考了一个第九。暑假里，张京父亲的身体又不太好，经检查是胃癌，90年10月份做了胃切除手术，手术期间他在医院照看了几天，之后又经常去看望父亲，这对他的精神压力很大，影响了他的学习，等父亲出院就快过年了。这之后，也就是在他高三下学期，他父亲又再度住院，一直到六月份才出院。这一连串的遭遇和不幸，并没有使他消沉，没有使他学习下降，因为他是一个自信、豁达的人，他对自己很有信心，经常对自己说：“只要努力，一切都会好。”高考进考场前，他也是这样对自己说的。

张京不属于特别用功的学生，数、理、化学得挺好，但语文、政治等需要背诵、记忆的科目学得都不太好。他以前很浮躁，不踏实，他很感激清华附中，是附中的老师们使他改掉了浮躁、马虎，养成了踏踏实实的作风。清华附中位于清华大学北部的偏僻地方，学生多来自远郊，学习环境好，学生刻苦、踏实，学风浓厚，学校的规章制度很严格，他是学习委员，班主任和其他老师对他很关心，要求也很严，这为张京的成长提供了良好的条件。