

清华北大学霸^的 黄金学习法

本书16位作者高考平均分——662分！

文科篇

闫淑芳 主编



本书16位作者高考平均分——662分！

他们的每一个经验，都可能让你学习效率倍增；
他们的每一个方法，都可能让你高考分数暴涨！

选对高效的学习方法，才是高考制胜的关键！

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

清华北大学霸的黄金学习法 . 文科篇 / 闫淑芳主编 . —北京 : 北京理工大学出版社 , 2018.5

ISBN 978-7-5682-5206-5

I . ①清… II . ①闫… III . ①高中生—学习方法 IV . ① G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 009348 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

010-82562903 (教材售后服务热线)

010-68948321 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.25

字 数 / 185 千字

版 次 / 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

定 价 / 38.00 元

责任编辑 / 闫风华

文案编辑 / 闫风华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

选择适合的学习方法，考取心中理想的大学

在我的学生中，总有一些很勤奋、笔记记得很认真的同学，但是考试成绩却不理想；也总有些看起来并没有多么废寝忘食的同学，但大多数情况下成绩却很好。很多人把后者定义为聪明，而事实上，他们只是在学习的时候，坚持了梦想，摒弃了诱惑，找到了方法，踏踏实实又一心一意。

所有努力都不是给别人看的，重要的是这些努力，是否真正达到了自己的内心，变成了你的能力。

学习之前，有没有制订计划？知道自己今天要学到什么，掌握什么能力吗？

那些所谓的努力时光，是真的头脑风暴了，还是只是看起来很努力而已？

自己依然沉沦在失败的边缘，沉浸在考试失败的阴影中吗？

……

亲爱的同学们，是时候让自己开始做一些改变了，那样你的人生将会大有不同！记住：当改变自己时，一切都改变了！

当打开这本书时，正在学习旅途中跋涉的你将不再孤单，你以往的和现在的困惑将会有所改善。因为书中这些清华北大的优秀学子，将作为过来人，为你解开学习和生活中的谜团，为你提供继续前进的动力，支持着你一路向前！

想让高中这三年充实无悔，就先要明确自己的梦想。那么梦想是什么？梦想就是一种让你感到坚持就是幸福的东西。没有梦想的人很难有足够的决心与毅力面对困难。这么多年来，我通过孩子们早晨的状态就能看出他们是不是真的有梦想，通过他们的时间安排和学习效率就能感受到他们是否在坚持梦想。

清华北大学霸的黄金学习法

在这套书中，你能看到他在课桌或者墙上刻上“清华”或“北大”的字样；他用奋斗装点青春，认认真真地体验“人生能有几回搏”；他坚持“愣头青”的精神，只为向自己理想的学校靠近……因为有执着的梦想，繁重的学习和从早到晚的常规才能成就让自己都吃惊的事业。

良好的心态是取得好成绩的保障。学习过程中，表面上是学习方法占主导，实际上心态才是一切的“幕后高手”。同样是受挫，有人悲叹前途暗淡，无力回天；有人坚信人生没有失败，只是暂时没有成功。在这套书中，你能看到在那段“逆流而上”的日子他如何积极面对；高三一模失利后，面对不升反降的成绩，他如何调整好自己的状态；被贴上“数学差”标签的他，如何让自己不再害怕数学，并完成一场完美的反转……良好的心态，不是应试技巧，也不是锦囊妙计，却能让你更坦然地接受学习、生活中的困难和变化，让你的内心足够强大，有勇气并积极地应对挫折，甚至不惧怕对自己的改变。

高效的方法是制胜的关键。“用形式上的勤学苦练代替思维上的积极求索，这是最愚蠢的懒惰。”在这套书中，你能看到那追求数学之巅的人是如何修炼到“数学满分”的；英语偏科生在高三是如何自我反思、自我探索，让高考英语考到了148分的；如何用最普通却最有效的方法丰富语文的源头活水……正所谓“学贵有方”，他们用自己的经历告诉你怎样才能在学习中探寻适合自己的学习方法，培养自己强大的学习能力，激发自己无限的潜能。

这些清华北大的优秀学子，他们有着执着的梦想，有着独特的方法，有着过人的智慧，他们的经验值得我们参考，他们的优点值得我们学习。而这些又绝不只是中学阶段所必需的，更是人生道路上任何阶段、任何领域都不可或缺的。荀子说，“君子生非异也，善假于物也。”希望这本书能够成为你们前行中有力的帮手！

拼搏，为坦坦荡荡！奋斗，为无怨无悔！拼在高中，2018年属于你们每一个人！

【梦想篇】高中三年，我的奋斗我的梦

学习，让我的人生从此不同 / 李桦 高考 614 分 /002

从高一，就开始规划自己的未来 / 王傲 高考 613 分 /006

让奋斗装点我的青春 / 白飞飞 高考 673 分 /010

相信自己方能成就未来 / 李桦 高考 614 分 /016

以梦为马，厚积薄发 / 杨紫璇 高考 670 分 /022

逆流而上，我的奋斗我的梦 / 唐恬 高考 406 分 /026

【方法篇】那些成绩优异的人，都掌握了事半功倍的好方法

学会时间管理，用更短的时间取得更好的成效 / 张润芝 高考 636 分 /032

培养良好的学习习惯——让学习变得更高效 / 柯澜颖 高考 654 分 /036

掌握高效的学习方法，事半功倍 / 白飞飞 高考 673 分 /041

错题本——最经济实用的“自我检测仪” / 张润芝 高考 636 分 /046

这样应对弱势科目，让弱科也能变强科 / 柯澜颖 高考 654 分 /050

学会自主学习，不把成绩完全寄托在老师身上 / 高桥 高考 626 分 /054

打好资源战——如何利用身边各种学习资源 / 钱莹莹 高考 606 分 /059

学会应对学习中遇到的困难 / 李桦 高考 614 分 /062

以错题为镜——利用好试卷更容易拿高分 / 慎染 高考 668 分 /067

学会抵挡学习之外的诱惑，别因它们而分心 / 张润芝 高考 636 分 /072

这样选择练习题册——适合自己的才是最好的 / 慎染 高考 668 分 /075

同伴互助——我们不是一个人在战斗 / 慎染 高考 668 分 /079

【心理篇】练就健康强大的心理素质，是取得好成绩的保障

管好情绪就能赢，我的情绪我做主 / 张润芝 高考 636 分 /084

从压力中找到学习的快乐 / 柯澜颖 高考 654 分 /087

学会减压——别让压力成为学习的拦路虎 / 慎染 高考 668 分 /092

走出重大考试成绩不理想的阴影 / 慎染 高考 668 分 /097

学会自我调节，远离考试焦虑 / 高桥 高考 626 分 /102

【备考篇】积极备考，不打没有准备的“仗”

制订科学的复习计划，快速提高学习成绩 / 王傲 高考 613 分 /110

构建完整的知识体系，抓住重点复习 / 白飞飞 高考 673 分 /116

做好考前冲刺，在最后的时间寻找突破 / 王凝新 高考 690 分 /121

学会高效复习，用最短的时间查漏补缺 / 钱莹莹 高考 606 分 / 124

弱势科目考前准备——如何打一个翻身仗 / 李桦 高考 614 分 /127

【考场篇】掌握应试技巧，在考场上发挥出最好的成绩

答题技巧——提高答题成功率的做题方法 / 李桦 高考 614 分 /134

如何在考场上超常发挥——我的考场经验分享 / 王傲 高考 613 分 /138

【实战篇】学好语文、数学、英语、文综的秘诀大公开

语文

学好语文最好的捷径是坚持与耐心 / 王艺遥 高考 672 分 /144

语文常规化训练，重在找出答题“手感” / 高桥 高考 626 分 /150

这样积累语文知识，轻松又有效 / 王傲 高考 613 分 /155

文言文学习贵在得“法” / 王慧敏 高考 649 分 /160

掌握阅读题解题心得，轻松拿高分 / 王慧敏 高考 649 分 /164

诗歌鉴赏的提分技巧 / 王慧敏 高考 649 分 /169

数学

我是这样撕掉“数学差”的标签的 / 王艺遥 高考 672 分 /178

养成良好的数学学习习惯 / 唐恬 高考 406 分 /185

高考数学得高分的保障 / 孟天一 高考 688 分 /189

五种思想，四种方法，啃掉“导数”这块硬骨头 / 袁嘉玮 高考 706 分 /192

掌握方法巧学习，拿下数学压轴题（解析几何） / 骆红志 高考 673 分 /198

英语

英语 149 分，你也可以有 / 谷雨薇 高考 661 分 /202

这样积累英语词汇更轻松 / 付融 高考 390 分 /206

学英语轻松又有趣的方法 / 唐恬 高考 406 分 /210

词汇入手，百战不殆 / 杨紫璇 高考 670 分 /213

如何突破英语瓶颈期 / 高桥 高考 626 分 /216

如何培养英语语感 / 付融 高考 390 分 /221

英语试卷中各种题型的解题技巧 / 钱莹莹 高考 606 分 /225

英语作文的高分技巧 / 王傲 高考 613 分 /229

文综

学习政治的三重境界 / 谷雨薇 高考 661 分 /234

政治学习其实很简单 / 高桥 高考 626 分 /239

历史轻松拿高分的方法——“置身其中”学历史 / 王艺遥 高考 672 分 /243

历史特有的做笔记的方法 / 柯澜颖 高考 654 分 /247

三管齐下，地理不再是“拦路虎” / 杨紫璇 高考 670 分 /251

地图在心中，以不变应万变 / 白飞飞 高考 673 分 /255

关于文综的几点思考 / 刘荣泽 高考 683 分 /259

附录

恋爱那件小事 / 王傲 高考 613 分 /264



梦想篇

高中三年，
我的奋斗我的梦

学习，让我的人生从此不同

李桦 高考 614 分 北京大学中文系
人生格言：相信自己。

我们常常说，学习改变命运。其实改变命运的方式有很多种，只是学习这一种，所有人依靠努力都能做到，是最容易做到、也最触手可及的一种。通过学习改变命运，可能是你目前能做出的最佳选择。

一、为什么要通过学习改变命运？

也许你觉得自己命运足够好，出生在一个幸福的家庭，衣食无忧，生活顺风顺水，甚至父母已经给你安排好了道路，只等着平步青云。你觉得不需要改变命运，维持现状就是最好的选择。

但是，天有不测风云，人有旦夕祸福。这份命运，毕竟不是你自己争取来的，是上天的馈赠，父母的恩赐，随时都有可能消失。如果真的有那一天，你要怎么办？静静等待命运的处置吗？

所以，把握在自己手中的命运，才可以称之为命运。否则，那是一片琢磨不透的云，可以暂时给你荫庇，偶尔赐予你甘霖，你不知道何时来的狂风会将它带走，更躲不过突如其来的暴雨。我们的人生不能靠天吃饭，能够依赖的只有自己的智慧和双手。父母帮得了一时，

帮不了一世。自己拥有能力，就有了走遍天下的底气。

所以，即使你暂时不需要改变命运，也要准备好改变命运的能力，以便在以后抓住机会更上一个台阶，或者在遇到危险变故时保护自己。

也许你出生在一个偏僻落后的地区，你的父母清贫质朴；也许你的家庭简单幸福，但你的父母希望你能更进一步；也许你的家庭不够幸福，父母对你的现状并不满意；也许你落在芸芸众生之中，平庸得让人知足也让人恐惧；也许你想改变你的命运，但不知道从何做起。

幸好，你还有学习这条路。得益于教育的普及，我们每个人都能享受相对公平的基础教育，所以这是我们都能做出的选择。学习是你的义务，更是你的权益。从长远来看，通过学习，你可以用知识充盈头脑，用智慧提升能力，用思考沉淀自己；从目前来看，更重要的是，学习可以为你争取改变命运的机会，让你登上人生的跳板，去往下一个目的地。

有人说，中国社会的阶层正在固化，资源和财富正在慢慢集中。但正因如此，我们更要靠自己进行改变——至少努力把自己的社会地位提高一点。虽然这说起来很无奈也很功利，但如果想改变现状，我们首先要做的就是让自己变强、争取更多的话语权，然后才能拥有改变的权力。

在古代，士人相信“朝为田舍郎，暮登天子堂”，因为科举考试给了他们一条上升的通道。这条通道在今天依然存在，而且依然是考试的形式，即便它已经越来越拥挤、越来越狭窄。所以，今天的很多人有“寒门再难出贵子”的感慨。难归难，至少这条通道还没有完全闭合，还能带给我们一线希望。

所以，抓住这个机会吧，也许你再也难有这样的机会了。错失了这个机会，可能以后再付出十倍的努力也再难找回。所以，通过学习来改变命运吧，从自己开始，从现在开始。

二、怎样通过学习改变命运？

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。改变不是一蹴而就的，而是一点一滴的。要想通过学习改变命运，就要从现在开始，从坚持信念做起，从养成良好的学习习惯做起。

从现在开始，就是从每时每刻做起。也许现在的你正在赖床，也许现在的你正在发呆，幻想着以后的悠闲，却忽视了当下的努力。如果你想通过学习改变命运，那就马上开始行动。做完积压的任务，清理遗漏的知识，弄清错误的问题，尽可能地在有限的时间内，吸收更多的内容。因为高考就是一场倒计时，每个人拥有的时间长度是公平的，学得越多、学得越深，就越有优势。想通过学习改变命运，就要先把学习的强度和容量积累到一定程度，这样才能实现量变到质变的飞跃。

讲一个我自己的故事吧。高一的时候，我并没有意识到学习是件重要的事情，整天悠游嬉戏，数学老师发的卷子，常常是空着的，直到有一天，因此被叫到教室最后去罚站。那一刻着实很羞愧，我决定把数学卷子做完，至少免于罚站之苦。但是由于上课也经常走神，要几天之内把卷子做完，实在是不可能；新的卷子也源源不断地发下来，我越来越跟不上大家的进度了。

但我是个很较真的人，而且比较倔强，说过或想做的事情，一定会千方百计去尝试。为了避免罚站之耻，我翻开了几乎崭新的数学书，自己一点点理解，实在不懂就问老师和同学、看参考书。虽然我一直

不怎么喜欢数学这一科，数学思维也很薄弱，但反复理解很多遍，总是能学会的。我把教材的知识、参考书的分析、老师的讲解，还有自己总结出的题型，认真地整理到笔记本上。当时已经学到必修三了，我在勉强跟着进度之余，还要花费很长时间整理之前落下的内容。为了让不被落下，我上课听讲也越来越专注了。因为一次罚站，我开始努力学习自己的弱项，现在想想也非常感谢老师，感谢那时候倔强而且敢于尝试的自己。

从坚持信念做起，就是相信学习终将改变命运。虽然努力了也不一定能改变什么；但不努力一定没有改变。只有树立了这样的信念，才能更坚定地去努力。

我不知道如果没有高中的拼搏，我现在会在哪里，会做什么。最终，我真的靠学习改变了我的未来，来到了全国最好的中文系，在这里享受我所热爱的一切，如愿以偿。

从养成良好的学习习惯做起，越来越专注、越来越高效。良好的学习习惯会让我们在有限的的时间里学到更多的内容。在高中三年，我的学习习惯是一点一点养成的：吃饭排队拿着小册子背知识点；来到教室不打闹，坐下就看书；自习时桌面除了纸笔不放任何干扰注意力的东西；周末也不放松学习，避免分心。学习的强度越来越大、效率也越来越高，这样坚持了两年时间，收获确实很大，这些习惯也让我受益终生。

学习改变命运，你可以把它奉为圭臬，也可以选择置之不理。但选择相信，然后坚持努力，那就是为自己打开了一扇命运之门，也终将有所收获。

从高一，就开始规划自己的未来

王傲 高考 613 分 清华大学法学院

人生格言：当你觉得做什么都晚了的时候，其实是最早的时候。

人们常说“计划不如变化快”，当我审视自己和身边人的人生轨迹的时候也不得不承认这一点，人生的确是个人努力和历史进程的综合产物。但是这并不意味着我们浑浑噩噩地随波逐流就可以得到更好的结果。相反地，恰恰是因为我们对自己的生活无法全盘掌握，所以每一步都应当提前做好明确的规划，这将会成为指南针和救生衣一样的存在。

有时候我们谈论梦想会觉得遥远而虚幻，所以不如换个角度来谈谈人生规划。玩过大富翁的人都知道，要想成为最终的人生赢家，少不了要从买地皮开始，盖了房子再换旅馆，然后走上人生巅峰，而每个人的人生也不过就像是这样一场游戏。但是人生更难的地方是，我们不知道自己什么时候有机会置业（这里的机会主要是指有钱），不知道自己应该怎么取舍，不知道自己的竞争对手会做什么选择，也正因为人生充满了未知，我们才有为自己的未来做规划的可能和必要。当有了一个里程碑式的目标之后，接下来的事情就容易多了。

当我们每天坐在教室迎接铺天盖地的试卷或练习题的时候，我们会怀疑最终的一个分数对于整个人生的意义；当我们看到一个个起早贪黑献身于学习的同学奋笔疾书或者念念有词的时候，我们会怀疑美好的花季雨季究竟是值得了还是错付了；当我们被老师和父母慈祥或者严厉的声音鼓励着或者教训着的时候，我们会怀疑自己除了被当作炫耀的工具外是否还有其他感情上的价值……不只是全员苦读的中学时代，就算在进入大学以后，甚至步入职场以后，时常陷入各种迷茫之中的人都不在少数。长期疲惫的生活是最容易激发一个人的厌倦之情的，而在高考这样的达摩克利斯之剑面前，想要垂拱而治怕是不太可能的，所以每个人都需要给自己的疲惫生活一个英雄梦想。

我的建议是：为每个重要的时间节点，近至月考，远至高考甚至未来工作，都定下一个目标。不过这个目标还是有讲究的，既不能唾手可得，也不能遥不可及。如果你多次考年级前十名，定下的目标是下次考试跻身前一百名，很可能几个目标实现下来在成绩单第一页都看不见自己的名字了；如果你平日里超常发挥也不过就是一两百名的水平，却立志在下次月考中夺取三甲，纵使提前一天拿到试卷恐怕也难以如愿。与此同时，这个目标还需要点宏观思维，不要一叶障目不见泰山，应当将每一个小目标放在终极大目标的体系之中。至于这个终极大目标是什么，就看自己渴望成为一个怎样的人了。我有一个要好的朋友从初中时起就羡慕新东方的辅导老师，她不是羡慕俞敏洪，她并没有想成为一个出色的创业者，而仅仅是希望成为一个悠闲的打工者——拿着不菲的报酬在讲台上侃侃而谈却又不用计较职称和升学率，一年四季皆有假期，环游世界也不用担心沟通问题，她觉得这样的英

语老师简直是自己的理想归宿。为了成为一个这样的人，她首先就要成为一个英语极好的人，所以她一路走来英语成绩都是拔尖的，高考时也报考了英语专业，因为这样就不用额外花时间去巩固自己的英语了，然后她再找机会走进英语辅导圈子，这对于英语专业的人来说简直轻而易举。就这样一步一步地，她本科毕业后真的就成了一名新东方的英语老师。或许很多人对这个职业不以为然，又或许真正置身其中后体会到了更多不尽如人意之处，但是她最终沿着自己的人生规划成功走到了目的地，这种夙愿得偿的心情本身就会令人感到幸福。

我知道并不是每个人都能在十几岁的时候就有了理想中的职业，更多的人在上大学以前对五花八门的大学专业都是毫无概念的，所以想找个像样的目标也不是容易的事。在这种情况下也就不妨从心仪的大学之中选择一个，时时激励自己，如果对学校也没什么概念，不如就选清华或者北大，对于要走高考这条路的年轻人大概也没更好的选择了。既然提到了清华和北大，就不得不免费给母校和兄弟学校做招生广告了。由于长期以来这两所高校都盘踞在国内高校排行的前两名，所以各方面资源的倾斜是非常明显的，从师资到生源，从硬件到软件，都有独特的优势。而且学校里经常会有学术大咖的讲座、娱乐明星的活动，也有商业大佬和国家元首的来访，这些都能丰富我们的人生阅历。虽然最近两年的推研形势逐渐严峻起来，但是总体而言清华仍然保持着平均 50% 的推研率，法学院每年的出国留学人数也都达到 1/3 左右。即使是本科毕业直接工作的同学也都就职于知名律师事务所和企业，就我所了解的情况，他们中罕有月薪低于 1 万元的，这也就意味着在水涨船高的情形之下，只要不是完全放弃自己，都会有很好的归宿。

当然了，做好人生规划就不只是要树立一个较为长远的目标，还需要一个个清晰明确、容易看到成效的小目标，比如下次月考要提高10个名次或者下次数学要考满分，然后标注在醒目的位置，时时激励自己。高三的时候，我的班主任将每个人的理想大学都征集起来做了巨大的条幅贴在教室后面，每当大家耐不住寂寞想要放飞自我的时候，就可以回过头去看看自己立下的目标，然后做几道题压压想要放飞的思绪。有时候我自己也会编些暗语写在课桌或者课本的扉页上，被老师或同学们看到也不怕被嘲讽。

高考大概是人生中唯一一次没有退路的选择了，对于我们大多数考生来说，一旦加入到这个队伍，就没有临阵脱逃或者另辟蹊径的可能，就让我衷心祝愿每一个考生的梦想都能被点亮，每一个精心的规划都可以通往光明的未来。