

走向辉煌

高考状元奥赛得主经验谈

红旗出版社

G1632.46
L502:1

G632.46
L502:1

走向辉煌

高考状元奥赛得主经验谈

主 编:林钧敬

副主编:张 强

编委会:

主任:王少峰 缪劲翔

编委:王 勇 刘 兵

安晓鹏 徐傲森

谢晓迎

红 旗 出 版 社

(京)新登字 108 号

图书在版编目(CIP)数据

走向辉煌:高考状元奥赛得主经验谈
林钧敬主编.-北京:红旗出版社,1996.1

ISBN 7-80068-814-3

I. 走… II. 林… III. 高中-升学参考资料 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 00563 号

走向辉煌

高考状元奥赛得主经验谈

主 编 林钧敬

责任编辑 刘丕成

出 版 红旗出版社(北京沙滩北街 2 号)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 三河新艺印刷厂

850×1168 32 开 11 印张 271 千字

1996 年 1 月北京第 1 版 1996 年 北京第 1 次印刷

印 数 1—10000 册

ISBN 7-80068·814-3/G·49

定 价 13.80 元

序

北京大学副校长 王义道

我面前是一叠文字。字里行间充满激情，饱含幻想；多少有点夸张，带点稚气，却纯真清新，朴实无华。这是一群刚跨入北大门槛的优秀学子的胜利总结，成功体会，以及他们留给弟妹们的殷殷心声。我喜欢这样的文字，也乐于为之作序。

“人生能有几回搏”？考大学，考上北京大学这样的最高学府，自然算是一搏！这一搏的胜利，未必预示人生的辉煌，却总是辉煌事业征程的起始，这起始多么令人向往，多么来之不易！千千万万的中学生，在认真对待这一搏，努力准备这一搏，期待赢得这一搏。这里，指导是十分必要的，经验是非常珍贵的。

作者都是中学生中的佼佼者。他们能崭露头角，夺取胜利，自有其高人一等的道理。在我看来，主要是在四个字上出众：志、勤、法、坚。志，是有远大理想，宏伟抱负，无论学科学，干事业，都志存高远。志是动力，动力足，行动自然出色。勤，是勤奋努力。看他们对时间是何等珍惜，多么吝啬。他们绝不虚度半刻，而是加倍努力，抓取知识，以最少时间获得最大收益。他们顽强拼搏，追赶在时间的前面。法，是讲究方法，寻路子，找规律，求谋略。他们虚心学习，善于学习，既向他人学习，向老师、向同学、向书本、报章学习，也向自己学习，从经验，从成功和失败中去捉摸，去体会，去求得适合自己的最佳方法。即便是最幸运的佼佼者，也不会一帆风顺，总会遇到波折，经历失败。但他们胜不骄，败不馁，始终精神饱满。这就是

坚。试想没有坚强意志，执着精神能做得到的吗？上述四点本书编者干脆抽象成“术”、“道”二字，我看也是恰当的。

比起我们这几个干巴巴的字眼，比起枯燥干瘪的说理，作者的文字是多么丰富多彩，有血有肉。这里有过来人切身的感受，苦思的体会，这里聚集着智慧，凝结着心血！

中学生同学们，我想你们会喜欢这本书，熟读这本书的。因为它对你们是这样的贴切和有益！当你们真正领会它的精华，并以此来武装自己时，北京大学将敞开双手迎接你们！

1995年12月18日

前 言

北京大学,以其悠久的历史,光荣的传统,严谨的学风,辉煌的学术成果和独具特色的精神魅力,历来为莘莘学子所仰慕,每年高考前后,北京大学都要成为众所关注的焦点。社会各界对北大的信赖为北大输送了大批高质量的少年英才,不断地提高着北大的生源质量,促进了北大的繁荣。1995年,北大共录取全国各省(自治区、直辖市)文、理科状元31名,全国数理化生奥林匹克竞赛一等奖得主32名(其中国际金、银牌得主10名),再一次为众所瞩目。

考生关注、向往北大,北大也同样关注着寒窗苦读的学子。提供复习资料,考前咨询是北大的优势,同时北大还有另一项得天独厚的条件,她拥有数百名在高考的竞技场上脱颖而出、率先踏入燕园的状元和在全国乃至国际奥林匹克竞赛上披金戴银的人才。他们对于高考有着丰富的实战经验和巧妙的对策,对于日常学习有着独到的灵活的思维方法,他们对于如何克服成功道路上的困难和曲折有着发人深省的心得体会。而这些经验、方法和体会正是为考试所困扰的在读高中学生培养综合能力、跨越高考障碍的一剂良药。为了把这样一剂良药送到全国各地,尤其是教育水平不发达的地区,我们精心策划、编辑了这本《走向辉煌——高考状元奥赛得主经验谈》。

为了使学生能够在本书中找到全方位的指导,我们在内容设置上做了周密详尽的安排。本书内容包括:文、理科状元谈文、理

科学习、复习；单科学习方法；解题思路、技巧荟萃；临场得失谈；如何培养综合能力；稳定考试情绪，平衡应考心理的方法；高考状元、奥赛奖牌得主谈奋斗经历，等等。

为了使本书的内容更具有时效性，更贴近中学教育现状和高考实际情况，为了真实地反映一批优秀中学毕业生的学习方法和技巧，记录他们平凡的但却洒满奋斗汗水的人生经历，我们主要选择北大95级文理科状元、奥赛奖牌得主和部分94级高考状元作为本书的作者。他们刚刚走出中学的校门跨入大学的圣殿，刚刚创造了七月的辉煌或者尚没有从获得国际奥赛金牌的喜悦中平复激动的心情。他们有许多话要说，不仅因为他们是成功者，更因为他们曾经历过探索和考验，甚至少年人难以承受的曲折。他们的文字不单纯是为了记录过去，而是为了总结过去，不仅仅为了激励自己，更是为与人交流，共同获益。他们的文字将会达到这样的效果：使每一名阅读本书的中学生懂得厚积而薄发的道理，掌握事半功倍的钥匙。

虽然大学一、二年级同学的文笔可能做不到人人笔下生花，有些思想认识不一定完全科学、全面，但仅这一点并不能动摇我们出版此书的决心，我们要求文学性但并不苛求之，我们相信流畅而平实的语言与真实的富有吸引力的内容相结合的巨大魅力，并且以此为本书的特色之一。

最后，我们真诚地感谢为本书的出版竭尽心智的小作者，无私奉献的组稿人员和编审人员们，感谢北京大学招生办公室初育国、史明、董琦三位老师在百忙中所给予我们的关心与支持。我们热切地祈盼本书的出版能为高考学生指出一条明路，让毅力、勇气和信心融汇入每一名中学生的奋斗历程。

1995. 12

目 录

序	王义道	1
前言		3

术篇 学习经验谈

高考获胜的“系统工程”	谭志	3
学习方法六则	陈真	8
走向高考:最后 60 天	喻亚明	16
来时的路——高考经验点滴谈	郭济莺	21
我的一点感想	张建辉	29
高三文科复习宏观与微观安排	李莲花	42
“远”“近”呼应,“大”“小”结合	葛晖	47
“老生”常谈	刘茜	52
关于高考的五个问题	杨晔	57
打牢基础,培养能力	郭建业	64
高考复习的运作	邓芳	68
心理调整的方法	王嘉实	74
回首高考	张爱民	79
振作精神,付诸行动		
——决定学习进步的两个因素	林海天	88
我的中学学习	梁震	97
高考经验教训总结	赵晓宁	103

高考复习心得体会纵横谈·····	刘建锋	108
怎样学习英语·····	周琼	122
学习历史的一点体会·····	崔善花	126
浅谈化学的学习方法·····	马进	130
化学学习中的一个重要内容·····	曾翌宁	135
物理学习技巧经验谈·····	罗迟雁	140
怎样在化学竞赛中取得好成绩·····	周志勇	157
高中政治、语文的学习方法及解题技巧·····	刘建锋	164

道篇 光辉岁月

心中的太阳·····	柳 耸	185
我的奋斗·····	焦宇辰	198
成长往事·····	洪 宇	211
沿着梦想的路·····	邹 鸣	220
不系之舟·····	李 志	226
“搏”字当头·····	罗亚敏	238
明天,从今天开始·····	龚艳玲	250
从顶峰上跌落,从逆境中崛起·····	陈 真	259
追求·····	李璟睿	271
能把握的是今天——记我的高三生涯·····	陈道雷	283
寻找真正的自我·····	米健秋	292
我的中学时代·····	刘 鲲	297
奋斗的历程·····	王海波	303
雄关漫道——高中奋斗历程·····	段 楠	307
我的高三·····	李 智	315
永不为生活俘虏——我的成长道路·····	姜雪花	323
光辉岁月·····	朱辰畅	331

木 篇

学习经验谈

凡人凡语：

尽心尽力，审时度势；

立足全局，重点突破。

高考获胜的“系统工程”

正如每一件事情的发展都有其必然的规律可循一样，我觉得自己能够取得 1994 年湖南省高考文科第一名，考入北大，也并非完全偶然。

高考获胜其实也是一个“系统工程”，这其中的每步都要走好，每一个环节都要做好，我认为要达到目标，应该做到这十六个字：

“尽心尽力，审时度势；

立足全局，重点突破。”

所谓“尽心尽力”，“尽力”并不难理解，就是说要有刻苦拼搏、艰苦奋斗的精神，要有脚踏实地、埋头苦学的实干作风，要尽到自己的最大努力；而“尽心”的涵义可能就丰富一点，这主要包括：一、树立必胜的信心；二、培养和训练出良好的心理素质；三、不断地总结经验、吸取教训，虚心地向别人学习，不断地琢磨和改进自己的学习方法。

家乡醴陵的学风是比较好的，大多数人都以学好为荣、不学为耻。在醴陵一中读了六年，大多数老师、同学对我的评价是：虽然不是最聪明的学生，但绝对是非常勤奋的学生。我现在仍然觉得这句话说得很中肯。的确，论天赋，我比很多同学都差得远，接受能力也不快，但是我对自己的学习是负责任的。我想：既然学就一定要学好。初中三年，我学习的“疯狂”、“卖力气”是很多人都有目共睹的；到了高中，激烈的竞争更催人奋进，并且随着年龄的增长，遇到的不顺心的事越来越多，要考虑的问题也越来越多，必须以更广更高

的标准要求自己。尽管从表面上看起来我越来越不象那种规规矩矩的好学生了,但实际上我对自己的学习却抓得更紧了。有些同学不明白为什么我玩得比他们多,学习似乎也没有他们那样认真,最后考得却比他们好,我想其实他们并不知道我所流的汗水实际上是比他们多的,没有多年的寒窗苦读、挑灯夜战,我是不可能这么幸运的。

一件事从开头起就应该树立必胜的信心,这似乎也是老生常谈了,但我在这里还想强调的一点是:即使当你陷入极度困境、“掉进马里亚纳海沟”的时候,心里也应该想着:“只要我努力,珠穆朗玛峰我也照样能爬上去。”就是要有这个气魄,一股牛劲上来,别人认为自己干不成的事就偏偏要做成。

良好的心理素质对于成功非常重要。就拿参加高考那考场上的几个小时来说,其实也是一场心理素质的竞争,谁心理素质好就能发挥得好,谁心理素质差就被淘汰掉,这是无话可说的铁的事实。考试之前我就想过:横竖就是这么一下子,不管怎么难的题,考个重点本科我还是应该没问题吧?……咳,甭想那么多,开开心心地玩上一把,尽量不丢冤枉分就成了。至于考得如何,上什么学校,反正是考完再填志愿,7月9日之后再想不迟。现在(7月7号上午到9号下午),我其它什么都不是,仅仅是做试卷的机器而已。于是我就这么在考场呆了三天,每考完一门,也懒得和别人对答案什么的,径直回家睡觉、吃东西去了。

有些同学总是抱怨自己已经尽了力,但成绩却总是上不去,我想说,其实那是因为他们虽然尽了力(有的人其实也只是自我感觉已经尽了力,实际并非如此),但是还没有“尽心”。改进学习方法就是“尽心”的一个很重要的内容。我觉得我每一次学习上的进步,都离不开学习方法上的改进,而每一次学习上的挫折与退步,不用多想,也准是学习方法上出了问题。我几乎每天都要花点时间琢磨一下自己的学习方法,我也经常地注意周围同学的学习方法,不断地

比较分析,只要发现谁有好的方法,不管是谁,不管他(她)成绩好不好,我都暗暗地向他(她)学习。其实只要你善于发现,每个人身上都有值得你自己学的东西,不要因为自己学习成绩比某某人好就对某某人不屑一顾,因为某某人可能在某些方面就比你更高明。为什么不乐意跟别人学两手呢?有些学习尖子平时对别人都不理,取得了好成绩后却又在大家面前“谦虚”一番,我觉得那其实只是伪谦虚;真要谦虚的话,平常就应该多多向大家学习,当面向别人请教问题也行,和别人一起讨论、交流也行,偷偷地学别人的学习方法、技巧也行。“他山之石,可以攻玉”,这个道理大家都明白。

说起“审时度势”,好像在谈政治一样,神秘兮兮的,其实对于应付高考来说,也挺简单,只需做好两件事:文理选科和考后估分填志愿。

我直到现在仍然觉得当初高三时自己力排众议,去读文科是个明智的选择。重理轻文的风气由来已久,我在这里也不想对此评论。当时几乎我的所有老师、家里人都希望我去读理科,因为“理科的发展前途大”,我也明白大家都是为我好,可是我自己的实际情况不得不认真考虑:一、总的来说自己的成绩各科都比较均衡,成绩(未分文、理班之前)虽不是最好的,但还算比较领先,没出过年级前10名;二、数、理、化虽能学好(只要努力的话),但一直学得比较吃力,脑子比不少理科尖子是要迟钝一点;三、文科基础还可以,自己也非常感兴趣;四、有这么多尖子生都读了理科,我就别去“凑数”了,到尖子相对少得多的文科班,或许高考的名次能靠前一点。于是我就选了文科,顾不了许多人的意见,过了没多久,大家都转为全力支持我了。

考完后估分我比较“保守”,虽然心里觉得自己考得还不错,可能会上600分,但我不敢四处嚷嚷——万一达不到我岂不成了大牛皮?只说是五百七八左右——我这么讲当时仍然有不少人不大相信,觉得高估了,这也可以理解,我也没在意。一开始拿到志愿表

也不敢填北大，风险毕竟不小。后来年级里的几个老师到几个兄弟学校打探了一下估分情况，回来说文科没人估分比我的五百七、八百高，这样我就胆子大了起来，一横心在重点第一批第一志愿填了北大，第二志愿填了省内的一所学校，一般本科和外省市大专这两栏也随便填了几个，后面一大堆就全空着，懒得费心思了。交上去给班主任老师，他看了后说填得不错，而且有梯度。

“立足全局”也好理解，要充分认识到自己的长项与短项，要把每门功课都学好，只有每一科的成绩都上去了，总分才能拔高，这是在考前；高考3天，万一其中有一科没考好、感觉次一点，也别着急，还有其它几科嘛，这是在考中；考完后估分尽量估准，尽量多地了解各种信息，立马搞定，这是在考后，上面已经谈过了。

谈到“重点突破”，我现在创造了一个新名词：“有效偏科”，我觉得它很管用。

所谓“有效偏科”，就是“哪壶不开就提哪壶”，哪门功课我越感觉自己没学好我就越要花更多时间、精力去学好它，越是感觉困难的科目就越是要努力拿下它，“啃的就是硬骨头”。这与一般的“偏科”的意思是截然相反，逆其道而行之的。

有点经验的人，分析过这几年来高考文科考分的大致情况的人可能都会有这样一种共识：文科取胜的关键其实并非在于文、史、政，甚至很大程度上也不在于英语，（当然这几科同样很重要），而是在于数学。要想文科总分拔高，务必数学得高分，因为唯有数学才能拉开差距，拉大差距。这其实也好懂，文科班里本来数学好的同学就不多，正好可以从此处下手，脱颖而出。

我高三上学期还没完全弄明白这个道理，还沉醉于天天猛背历史、政治、做英语习题的学习方式，对数学不够重视，成绩也一般。到了下学期，越来越感觉不对劲，这样学下来我的总分始终难以出现大的跃进。我开始天天都在纸上计算着我高考各门要考多少分才能超过600分（我当时的目标），这样算了很久后，我觉得我

无论再怎么努力,如果数学上不了130分,这个目标根本实现不了。后来我又在《中学生语数外》上看到一篇1993年湖南省文科第一名戴晓娟同学(她现在也是北大人)写的文章,文中谈到她的高考数学成绩是满分150,我顿时一下子被震住了,恍然大悟:对!一点没错!诀窍就在这儿——数学!

于是我立即大刀阔斧改变学习方式,决定另外4门先暂且放下不管,吃老本儿,临考前再突击一下,最后的两个月时间里,天天猛学数学,大量看书、看笔记、做习题,不懂就问同学或向老师请教,下决心一定要突破我数学向来的及格水平状态,争取考出最好的分数。我跟班主任说明了情况,请求他批准我语文课可以不听,其他各科习题也可以不做,以便全力攻数学,他爽快地同意了,并极力鼓励支持我。我信心倍增,虽然我知道这样做风险也确实不小——万一另外4门全落下了怎么办?不过我仍然坚持己见,后来也是这么做的,结果证明了我的这一“决策”是正确的:数学考了140分,其它几门虽然考得不是太好,但总分却大大出乎我意料之外。“有效偏科”的战略被成功运用,得知考分后我激动得流下了眼泪。

回首高三的一年,感慨良多,这段路我确实走得艰苦漫长。现在在中外闻名的北京大学学习、生活,各方面的竞争更为激烈,我深深地知道:前方的道路,将更为崎岖,更为曲折,但我始终会有勇气对自己说:信自己,靠自己,不断地超越自己。

我不会倒下,除非我放弃。但这是不可能的。

作者简介:

谭志,男,1976年12月出生,1994年高考湖南省文科状元,总分613分。毕业于湖南醴陵一中,现就读于北京大学经济学院。

学习方法六则

一、建立学科的思维体系

我曾在一篇某同学的学习经验谈上看到：“对于一个理论或方法，需读通它，了解其阐述的意义，并熟练地运用它来解决问题……”这是很好的经验，但是如果站在一个更高的层次上看仅做到这一点，还是远远不够的。

我认为从更高的层次而言，应着手建立所谓的“体系”，不应把理论和方法孤立地理解与运用，而应从它们与其它的理论、方法的关系着眼，了解其推演与结合点以及各自的思维走向，从中提取新的思想方法。这样做，你往往会发现在各种理论之间有各种各样的关系，或其一为另一的基础，或两者实际阐述的是同一问题，或两者有结合点而又分别与其它的观点组合，或两者之间无联系（也许你还未发现）。随着学习的推进，你慢慢会发现，一些原本作为基础的理论，又找到了其基础，一些原本毫无联系的内容，又在某一个层次上达到了统一。总之，实质性的内容一步步被挖掘出来。因此，建立这种体系实质上就是透过现象看本质，这样，各种内容不再是书本上难以背诵的文字，而成为自己思维的一部分，伸手可及，推导、运用也十分自如。

举一个十分简单的例子。三角形三内角和等于 180° ，这是小学就学过的，当时没有任何理论基础（注意不能用其推论来推导其成立）。但上中学之后，这条理论与其它的一些内容均有了其基础：“两直线平行同位角相等”，它便不再是一个无基础的理论，而是与许多其它的内容建立起了联系，这样三角形三内角和虽仍为