

学习技巧的进阶
+
人生态度的改变
=
走进清华

一个 普通高中生的 圆梦笔记

谭家林—著

从400分到686分，
普通高中生的逆袭

清华

我怕 高考高考，
你离我只有300天！

惆怅 题海战术真的
能提高成绩吗？

懵懂 高分作文，拿下54分！
字形也有大学问！

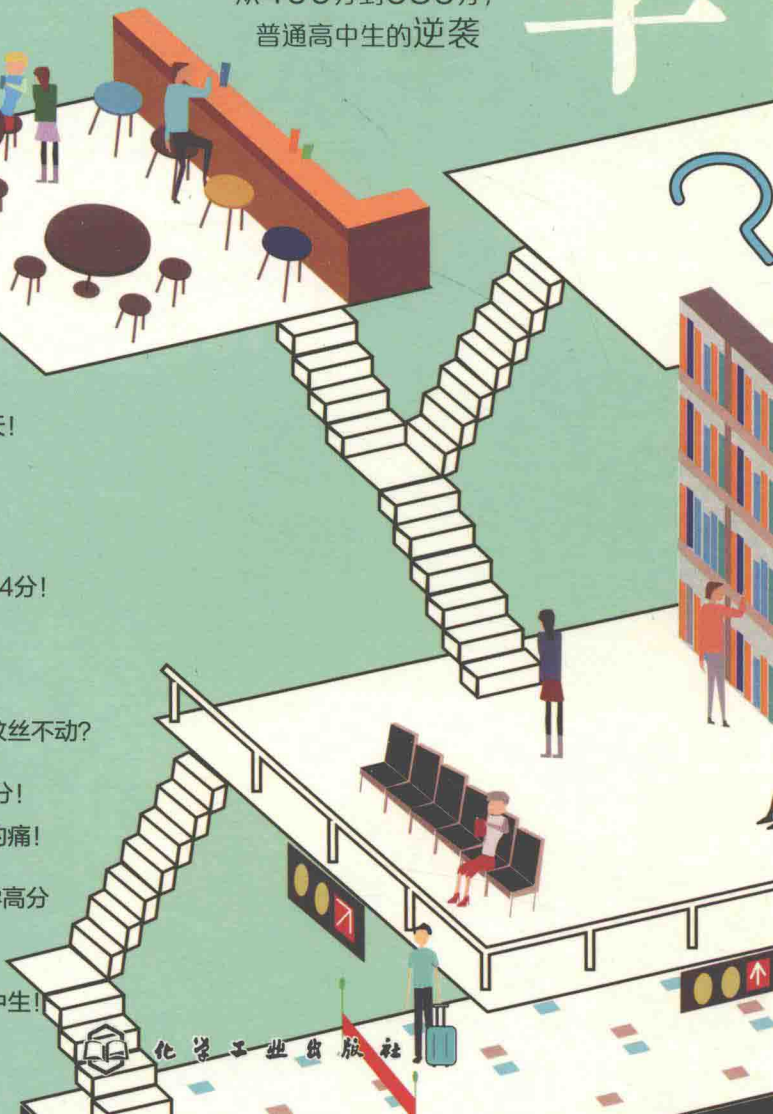
无力 明明努力了，
为什么成绩还是纹丝不动？

痛苦 英语！英语！73分！
你是我心中永远的痛！

顿悟 145分！获得数学高分
的五项能力！

坚持 我是吊车尾的高中生！
但我想上清华！

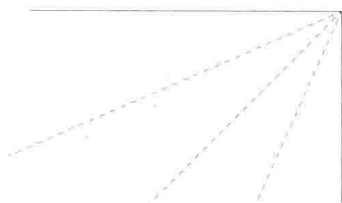
化学工业出版社



清华

一个
普通高中生的
圆梦笔记

谭家林 | 著



化学工业出版社

· 北京 ·

为了帮助广大高中考生能成功进入理想的大学，本书以作者亲身经历为例，生动而详细地讲述了一个高中生的凤凰涅槃。通过“我”的高考奋斗史，用亲切而生动的语言，描述了一个高中生的蜕变历程，从厌学到爱学，从高三到复读，从全班倒数到全市第一……友情、亲情、师生情在“我”的青春篇章中一起画下浓墨重彩的一笔。本书还介绍了各式各样的学习方法，从达·芬奇睡眠法到艾宾浩斯记忆法，从文科记忆树到数学思维导图……以“我”的学习历程为例，通过“我”的真实经历让读者对学习方法有更深层次的了解。千万人心中有千万个哈姆雷特，千万学子心中有千万种高考。或许高考承载的不仅仅是一场以分数较量的残酷战斗，它承载的更是我们那无悔的青春岁月。青春与热血贯穿整本书，让读者在得到学习经验的同时，获得心灵上的鼓舞与感动。

本书实用性强，既是高考生的高分宝典，又是一本能让莘莘学子焕发新生、勇往直前的励志手册。

图书在版编目(CIP)数据

清华：一个普通高中生的圆梦笔记 / 谭家林著.

北京：化学工业出版社，2018.1

ISBN 978-7-122-31034-7

I. ①清… II. ①谭… III. ①学习方法-青少年读物

IV. ①G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第284112号

责任编辑：罗 琨

装帧设计：韩 飞

责任校对：宋 夏

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：三河市双峰印刷装订有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张9.5 字数201千字 2018年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

前言 /

Preface

高考是我国大部分青年人必须经历的一件人生大事。三年的高中生涯也是各种故事发生的地方，友情、亲情、师生情……交织成每个人无法忘怀的青葱岁月。在这些多彩的生活里，有一个永恒的主题——学习。三年的生活都指向高考的分数，本书的故事也就是围绕这一主题展开的。

这段日子里，有失落，有成长，有被挫折摧毁的信心，也有被胜利冲昏的头脑……本书所展现的就是一段完整的高中生涯，一个学生所能经历的、所该做的，全方位展现。

书中的“我”从一个差生一路成长，通过讲述这个真实的过程，将高中生活和学习方法全方位展现出来。一路所遇到的事，自己用过的方法，零距离的代入感，这一切的一切，都让我相信每一位读者，无论是正在经历的，还是已经在怀念的，都会在这里找到属于你独特的感受。愿每段青春，都余味悠长。

全书内容分为四篇，这里向读者做一个简单的介绍，以方便读者直接切入相关内容学习和阅读。

迷茫篇——零基础如何去学习

本篇以“差劲而困顿的我”为例，生动地讲述了一个“差生”的初次蜕变：如何从迷茫中醒悟，如何踏上高考之路，以及怎样排除万难、奋力追赶他人，用细腻而富含情感的文字，完整地描绘了一个“差生”在学习方面遇到的各种困难，以及“我”在遇到困难之后采取的解决方法和心路历程。

奋斗篇——学习进阶

本篇主要是对四大科目（语文、数学、外语、文科综合）的各种学习方法进行了系统介绍和详细讲解，目的是引导读者逐步在自己的头脑中建立一个高效的、系统的、完整的、最适合自己的学习方法，通过认识和改良学习方法，达到事半功倍的学习效果，最终获得优异的学习成绩。除此之外，有关备考心得、生活睡眠以及考试失利后如何调整心态的建议，更是深入地考虑了备考学子在决战高考期间需要注意的方方面面。

蜕变篇——奋战高考

本篇以高三第二学期为时间线，描述了“我”在高考来临前的心路历程。通过阅读本篇，读者能够深刻体会到“我”在备战高考期间

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

的酸甜苦辣，尤其是三次大型模拟考试后给我带来的经验与教训。本篇不但有关于学习方法上的深入探究，告诉读者如何把握最后一个学期，如何摆正姿态迎战高考，更是着重笔墨讨论了有关学习心态方面需要注意的问题。

复读篇——学霸之路

本篇为本书最重要的篇章，以生动而形象的文字内容，讲述了我在第一次高考失败后重新站起并最终获得成功的故事。本篇着重于探究学习高分进阶问题，帮助读者顺利突破学习瓶颈期。除此之外，本篇章以“我的复读经历”为例，深入讨论了有关学习态度的各种问题。

本书旨在通过以“我”的高考奋斗史，向读者讲述那一段段难忘的青春岁月，并希望读者在阅读过程中获得学习方法与人生态度上的改善。

本书不是空洞地讲成长经历，而是结合具体详尽的事例，总结出了各种方法，针对每一门具体的学科，摸索出行之有效的学习模式。

本书所讲述的真实故事本身就充满着热血，将一个“学渣”的逆袭之路完美呈现。除去吸引人的故事之外，作者的笔触充满激情，将历经挫折与失败后的痛苦，守得云开见月明的喜悦，淋漓尽致地展现在读者的面前。那段本就充满激情斗志昂扬的岁月，在作者笔下更是

无比激动人心。热血的文字，坎坷的经历，感动与奋斗陪伴读者品读全书。这本书适合每一个正追梦的学子去奋发，也适合每一个追过梦的人士来回味。

本书由谭家林组织编写，同时参与编写的还有项宇峰、肖磊鑫、薛楠、杨丽娜、闫利娜、王韶、李杨坡、刘春华、黄艳娇、刘雁、朱翠元，在此一并表示感谢！

目录 /

Contents

前言

一 迷茫篇 / 001

谁的青春不迷茫? / 003

我要奋斗,浪子回头金不换! / 011

来自英语的折磨 / 019

绞尽脑汁,激战英语 / 027

英语之国,单词为王 / 034

欣喜,英语终于合格了 / 042

梦想与奋斗 / 050

题海战术,还是有的放矢? / 057

完败!我的期中考试! / 063

二 奋斗篇 / 071

振作！你需要站起来！——如何在失败后迅速调整心态 / 073

班主任的一席话 / 081

取经之路——文科篇 / 087

取经之路——英语篇 / 092

取经之路——数学篇 / 099

努力到底能不能换来成功？ / 106

语文作文——如何突破那道隐形的屏障？ / 113

接二连三的失败！难道我真的不适合读书？ / 120

挑灯夜读——传说中的达·芬奇睡眠法 / 127

成功的曙光 / 134

苦心人，天不负！ / 140

三 蜕变篇 / 149

高三二期，我来了！ / 151

白热化的战斗 / 158

痛哭！第一次全市模拟考试！ / 163

大爱无声 / 171

关于数学的反思与总结 / 178

欣喜！第二次全市模拟考试！ / 185

我艰苦、我坚强、我坚持——我的单科全校第一 / 192

拼搏！第三次全市模拟考试！ / 198

接二连三的胜利，冲昏了我的头脑 / 206

高考之日 / 214

四 复读篇 / 223

梦想，重新起航 / 225

破釜沉舟，一展宏图 / 232

第七名？意料之外的月考！ / 239

我心有猛虎，细嗅蔷薇 / 246

愿君化彗尾 / 252

给未来的自己 / 258

凯旋——全市模拟考！ / 265

泪与笑——来自清华学长的讲话 / 273

最后的日子 / 280

最懂我的人，谢谢你们一路陪伴我！ / 287



迷 茫篇

少年不识愁滋味，爱上层楼。
爱上层楼，为赋新词强说愁。

——辛弃疾

谁的青春不迷茫？

深夜，寂寥。

当便利店的时钟报响10点整时，我正左手拿着一瓶冷饮，右手撑着腮帮，呆望着光怪陆离的电视屏幕，心绪杂乱。

我姓林，单名一个木字，今年16岁。

“没什么事可以做的，差不多该回去了。”我自顾自地嘀咕了几句，一口气吸完临近瓶底的碳酸汽水，毫无生气地走出了便利店。

我独自走在从便利店到家的路上，天空一片漆黑，没有月色，没有繁星，连路灯也黯淡无光，似乎在预示着我的未来——毫无光明。

我是一个很普通的高中生，没有出众的相貌，没有令人称道的成绩，更没有深厚的家庭背景。可令人感到矛盾的是，作为一个平凡得不能再平凡的人，我却有着一颗异常贪婪而自大的心，不止一次在路边幻想有如明星一般俊俏的模样，在课堂上幻想有令人称赞的成绩，更在校门口幻想自己能如小说中一样开着各类豪车去上学……可每次当自己回过神来，才发现眼前依旧一片空白，我还是那个平凡的我。

现实就是现实，无法改变，只能意淫。

我家离学校的距离并不是太远，再加上学校并没有硬性要求所有人都要寄宿，所以我选择了走读，按我们的话来说，就是通学。每天早上五点半起床，半个小时洗漱吃饭，半个小时走路，六点半到学校，晚上十点二十左右回到家，日子如同精密运转的时钟，分毫不差。

因为无聊，所以每天上学放学的时候，耳朵里都会塞着一个耳机，听得最多的歌是五月天的歌，听过最多的单曲是《倔强》，最喜欢的歌词是：“当我和世界不一样，那就让我不一样。”有时候，在路上我总会情不自禁地唱出这首歌，可是我不敢大声唱，只是低声浅唱，可能是没有勇气，或者是对自己没有信心。

我，应该和很多人一样，是平凡而普通的。

回到家，洗漱，跟家人道声“晚安”，无事入眠。

早上，天空还未披上明亮的白纱，太阳还未升起，而该死的闹钟却硬生生把我从睡梦中唤醒。

擦着蒙眬的双眼，我晃了晃沉重的脑袋，转头看向枕头旁边的闹钟，电子屏幕上显示的数字依旧是5点30分——这是每天早上出现在我眼睛里的第一个时间。

我伸了个懒腰，心有不悦地把闹钟给关掉，又蜷着身体，在床上翻滚了一会，接着大叫一声，从舒适的被窝里蹿了出来。似乎自己每天都如此，总是想多睡一会，却又怕迟到，只能趁着理智大过惰性的一瞬间大叫一声，然后把被子踢到床下去。这对我来说是最好的办法，不过有时候会吵到熟睡中的家人，然后挨上一顿晨骂。

简单地整理下着装，收拾好今天要用的书和工具后，我就匆匆忙忙地出门了。

我家住在四楼，楼灯经常会因为各种缘故坏掉，所以很多时候我都是一个人摸着黑走下楼。说不怕是假的，尤其是我还特别喜欢看恐怖片 and 犯罪片，所以经过走道的时候总会不自觉地想起自己背后跟着一个恐怖的老婆婆，或者下楼的时候会觉得头顶上伽椰子姐姐正在和我友好地打着招呼。

提着胆子，好不容易下了楼，我在打开楼下安全门时，下意识看了看一旁被我废弃很久的自行车，心中不禁感慨：车兄啊车兄，想当年你也是跟着我叱咤学校，在我失意、得意、快乐、沮丧的时候，你都是默默地陪着我度过，从来都没有离开过我，可现在，看着你满身锈斑地倒在楼道口，只令人感慨岁月无情。

好吧，其实说了这么多，我承认，是因为冷天的时候，骑自行车

会非常痛苦。

似乎，今年的冬天比往常来得更快一些。

此时，10月下旬，二十四节气中霜降已然来袭。

我深呼吸一口气，推开了大门：“天气突然变凉了很多，明天该多加件衣服了。”

或者是觉得自己还顶得住迎面呼啸的秋风，抑或是身体里的懒癌发作，明明只需爬四层楼便可添件衣服感受温暖，却仍旧是呆头呆脑地走出了小区。

因为每天走的都是同一条路线，所以自己对时间的把握异常准确。

5点42分，我来到自己经常吃早饭的地方，神情迷蒙地坐在位子上。

饭店老板是个很热情的中年大叔，因为常年如一日地在他家吃早饭，再加上我不出意外的是他每天第一笔生意，所以他对我已经是很熟悉了。我吃早饭的品类很固定，每天都是肉丝米粉，久而久之，便不需要和大叔再进行格外的交流，每当我进店时，大叔就会立刻帮我准备肉丝粉，不会浪费过多的时间。

十分钟后，吃饱喝足的我不紧不慢地走向学校。距离早自习还有一些时间，自己不必太赶时间，所以能悠闲散步，消化食物。

一路上我能看到很多我们学校的学生，因为这附近就我们一所高中，所以能看到的学生几乎都是同一个学校的。心情好的时候，我会上去跟别人打个招呼；心情不好的时候，我就戴着耳机自个儿走自个儿的。

快到学校门口时，能看到有很多学生在附近的各种早餐摊儿上买早餐，人声鼎沸，热闹非凡。而再往前走几步，学校那扇庄严厚重的大门便会映入眼帘，这时我就明白，无聊而无奈的一天又将开始了。

拖着备感疲惫的身子，我神情低落走进学校，没过多久，一阵熟悉的广播体操声就钻进了我的耳朵。

“一二三四……二二三四……三二三四……第五节，伸展运动……”

“真是烦死了，声音小点不行吗？”我望着操场上涌动的人潮，自言自语道。

其实，在我没读通学之前，我也是操场上人潮中的一员，每天都要从寝室一路小跑，经过近五百米的上坡路，疲惫不堪地来到操场，然后在短暂的歇息之后，就像机械人一般地做着广播操中的各种动作。

经过操场之后，我撑着扶手，艰难地爬上我们班级所在的四楼。因为学校规定通学学生不需要做早操，所以很多时候我都是第一个来教室的。教室里通常是一片黑暗，这个时候就要靠我去照亮世界了。

打开灯，找到自己的座位，如生锈零件般僵硬的身体刚触碰到椅子，整个人就如同散了架，毫无生气。可是，往往这个时候我是不能散架的，因为作为一个不求上进、贪玩、只求及格的“差生”，我一直严格要求自己：必须在老师和同学跑操结束来到教室之前把