

超越高考

让爱留在育才

刘恒瑞等 著

应试实战技巧

透视高考规律

学法全面指导

 辽宁教育出版社

© 刘恒瑞 2012

图书在版编目 (CIP) 数据

超越高考 让爱留在育才/刘恒瑞等著. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5382-9643-3

I. ①超… II. ①刘… III. ①高中生—学习方法 ②高等学校—入学考试—经验 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 022748 号

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

鞍山利迪太平洋印务有限公司印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 字数: 150 千字 印张: 8 1/4

2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 张金龙 刘 隽 责任校对: 王 静

封面设计: 于晓晴 版式设计: 鑫博慧

ISBN 978-7-5382-9643-3

定价: 20.00 元

谨以此书献给我们的母校——育才

为他们喝彩

（代序）

传递备考经验，分享成功感悟，把爱留在育才，就是这样的一本书。几阅其稿，深感这五个年轻的后辈，既秉承了育才的校训精神，又迸发了新时代的活力，充满着阳光，充满着希望，充满着信心。

2011年，是这五个孩子人生中的一个重大转折，他们以优异的高考成绩考入了北大、清华，这是他们辛勤努力的结果，更是育才师生的骄傲。五个孩子虽然来自不同的城市，有着不同的经历，可是他们相同之处就是经历了育才三年的拼搏和成长，他们懂得学习、懂得思考、懂得总结、懂得感恩。基于这种心态，他们虽离开了育才，却通过心灵的碰撞凝练了本书的灵魂，团队的携手成就了本书的出版，用心的体会去奉献爱心，去践行人生。

作为一个学生渴望自己成功，作为父母渴望孩子成功，作为师长渴望学生成功，在成功的“七彩光环”的照耀下，每个人都开始困惑了，什么是成功，走什么路才会成功。随之而来的就是各种宝典、秘笈等林林总总，充斥着琳琅满目的书架，所有人都在试图寻找着避免坎坷的捷径，规避师长们走过的弯路。但是，大家要看到，时代在变化，当今孩子们遇到的问题可能是他们父辈没有经历过的，也是诸多宝典、秘籍的撰写者所没有经历过的。由此，我们是否可以去耐心地、认真地倾听同龄孩子发出的声音。在这本书中，五个孩子采用了个体表述模式，表达的是五个个性不同、学习方式各异，但却同样优秀的孩子最真切的成长和备考体验，切入视角独特，内容涵盖广泛，符合当今高中学生的期望，虽然言语稚嫩，却显其内心的真实，这需要我们去呵护，去支持他们略带青涩，但更富生命力的尝试。

高考刚刚结束，当别的孩子还沉浸在放松的欢乐中，这五个孩子却从自我的经历出发，从授人以渔的真诚出发，从回报社会的爱心出发，沉淀到了基于反思的写作之中，展现了他们深入思考、驾驭学习、超越困难、践行自我的能力。三年的育才学习，是他们人生成长的重要阶段之一，本书字里行间流露的是同龄孩子们可以借鉴的宝贵经验，这些文字将会吸引更多的读者，引发更多的心灵共振，这才是本书重要价值的充分体现，此为喝彩之一。

本书的成功出版，我要祝贺他们，这是五个孩子人生中的一件大事，也是各位育才老师辛勤工作的成果。但毫无疑问，这些成果犹如正在雕琢的璞玉，一定会存在不完善的地方，恳请广大读者指正，期以臻于完善。正所谓“水不激不跃，人不激不奋”，有不足才会激发他们继续为之努力。

值得一提的是，本书的所有收益，五个孩子将全部捐献给偏远地区的教育事业，难能可贵，彰显其德才本色，此为喝彩之二。

愿本书能给同龄的孩子们一点启迪，给那些期盼孩子成功的家长一点思考。

胡玉倩

2011年8月于沈阳

（胡玉倩，北京师范大学理学士，北京师范大学教育学硕士，辽宁省特级教师，沈阳市教育专家，原东北育才学校副校长，现沈阳二中常务副校长。）

序言二

能认识他们，并有幸成为他们的师长，感觉真好。

初识是在 10 年的盛夏，骄阳似火的 7 月，走进他们的世界。同行的是他们一生中一段重要的岁月。共同为了梦想追逐，为了期盼执着。一年中，目睹他们的进步，他们的成熟，他们的真诚，他们的感恩，满是欣喜，满是富足。

回首来时路，些许片段，历历在目：

记得教师节，那个特别的杯子，永远“瑞翼”进取，温暖的典故。

记得联欢会，跑调的歌唱，开心的微笑，真诚的拥抱

记得元旦的贺卡，一日为师，终身为哥。

记得每周几次的下午问题，我坐着，他蹲着，看似的不平等却掩藏不住对共同目标的期冀。

记得和他们一起在育才园最后的晚餐，虽不丰盛，但有家的味道。

记得毕业时他们的举动，他们的话语，一起走过红地毯，青春的影像，跳动的音符。

记得清北自主，放弃保送，一份自信，一份从容

记得他的笔记，五光十色的荧光笔勾画的是知识，描绘的是蓝图

对于 90 后的他们，社会上有太多的看法，他们活泼、思维发散，擅于专研自己的兴趣；但与此同时又认为他们不太懂感恩，不太具有责任感。这本书，孩子们向我们娓娓道来，他们三年或可说是 12 年求学生涯的技巧浓缩，经验总结。他们走过高三的思想感悟，遇挫折

再崛起的心路历程。他们阳光的心态，他们真诚的善良。

从书中能看到那份精心，从书中能读到那份责任。他们用文字像我们证明：他们是未来的希望，他们在思考中为母校祝福，为今后的孩子铺一段坚实的路。

承载着爱与责任他们脚踏实地，一路向阳。这份力量，绵绵长流。

这一年，和他们在一起，走过春秋，度过风雨，目送他们从这里起航，祝福他们飞的更好，飞的更远。前行途中，时常回头望望，育才园中有恩师挥手的影集，集册的扉页上写着：一路珍重、万事顺意。孩子们，加油。

生物老师 杨君

出版说明

这本书的出版纯系个人行为，在高考后开始筹划，由恒瑞发起，幸有各位高三战友们鼎力相助，方能完稿。感谢包子、小黄、云云、续续，我们五个人是这本书共同的主人。

这本书也许可以算是我们 90 后践行人生价值的一种方式吧，无论社会如何看待和评价 90 后，我们还是我们，既不颓废，也不激进，时时刻刻用我们自己的方式梦想着、奋斗着、坚持着。

这本书的撰写从一开始对于我们来说就是一个宏大的规划，但我们有信心将任务进行到底，我们坚信这个策划与实施的过程都是我们提升与收获的过程，我们也坚信我们会得到同学、老师乃至社会的认可，并对社会与教育做出微薄的贡献，正是团队的力量鼓舞我们一路走来。

本书面向高中学段所有学生（尤其适于理科），其他学段学生亦可参考。本书内容以分享学习心得，透析高考规律，讲解学习方法，分析考试技巧为主。亦有高中知识的梳理，知识网络的组建。虽然系统化、整体化方面有所欠缺，而且语言稚嫩，但我们保证每篇文章、每句话都源于肺腑，真正的有益于大家。我们旨在明确提示为什么学、学什么、怎么学。让后生少走弯路，用有限的时间投入到产率最高的道路。我们每人各有分工，各为版主，各有空间，各有不同的特色。

本书的所有收益，将以育才的名义捐献偏远地区学校建设，特此郑重声明，愿意接受社会各方的监督。

Henry

2011.10

编委简介



李海石（左1）刘恒瑞（左2）张云翼（左3）蓝光绪（左4）陈天瑞（左5）



★主编：刘恒瑞（Henry） 育才 L082 班

高考成绩：673

考入北京大学化学及分子工程学院

北京大学校长实名推荐生，沈阳市优秀学生
干部，沈阳市文明学生，历任班长、理科部

学生会主席、校集团学生会常务副主席。

来自鞍山



★ 蓝光绪（续续） 育才 L083 班

高考成绩：677

考入北京大学化学及分子工程学院

全国中学生化学竞赛省级二等奖，生物、物理省级三等奖，校优秀学生干部，最佳辩手，班级班长。 来自抚顺



★ 陈天瑞（小黄） 育才 L081 班

高考成绩：685

考入清华大学电气工程及其自动化专业

2009、2010 全国中学生数学竞赛省级二等奖，2010 化学、生物省级二等奖，高中入党。沈阳市文明学生，辽宁省优秀学生干部，班级团支书。 来自铁岭



★ 张云翼（云云） 育才 L082 班

高考成绩：694

考入清华大学土木工程专业

全国青少年信息学奥赛省级一等奖，高中入党。具有清华大学自主招生资格。08年丹东中考状元。 来自丹东



★李海石（包子） 育才 L085 班
高考成绩：理综 297，数学 147，英语 145，
语文 129 ， 总分 718 分，加分 60 分，合
计 778 分。

考入清华大学经管专业

2011 年辽宁理科高考状元，2011 清华自
主招生笔试全国第一，加 60 分选专业。

沈阳市优秀学生干部，高中入党，全国中
学生数学、物理、生物竞赛省二等奖。 来自鞍山

悄悄告诉你：同学们可以参照第四章第一节的内容更加
深入的了解我们的学习特点，找到与自己最像的编委，侧重
学习他的学习方法将更为有效。

指导教师



张军老师：中学数学高级教师，从教 16 年，东北育才教育集团学科带头人、优秀班主任，沈阳市师德先进个人，辽宁省优秀德育工作者。



赵延坤老师：中学语文高级教师，东北育才学校科学高中部副主任，沈阳市骨干教师、德育标兵，大连市优秀班主任，辽宁教育电视台“高考易错”栏目主讲教师，所执教的多节公开课和所撰写的多篇论文获得国家省市级奖励，曾先后多次受邀参加全国语文教学改革与研讨活动。



苏振敏老师，中学化学特级教师。1998 年被选为“沈阳市百名科技人才”，沈阳市化学学科“十佳”教师，化学学科带头人，沈阳市教育系统曾宪梓奖校金获得者，沈阳市高评委员会成员，辽宁省中学化学理事、辽宁省中学化学课题组成员。中央电视台图文教育台网上教师。



杜丽艳，中学英语高级教师，东北育才学校科学高中部英语教师，从教 17 年。辽宁师范大学教育硕士。工作踏实，热爱学生，奉献敬业，责任感强，深受学生爱戴。



王慧明，中学物理高级教师，1987年大学毕业至今一直从事高中物理教学工作，曾经被聘为沈阳市高三物理中心指导组成员，参与编写过多本高考指导材料，曾作为理科指导教师参加由辽宁电视台录制的《专家解析高考3+大综合》并

在辽宁电视台播出。



杨君，中学生物高级教师。任教七年，执教五届高三，20个毕业班。教法新颖有效，班级成绩始终最好，注重与学生沟通交流，是学生们尊敬的生物老师，更是学生们最贴心的朋友。

前期设想目录

1.序言（两篇） 1

2.出版说明 5

3.宣传页（指导教师+五位编委） 6

4.第一章 突破巅峰 1

——分别从六大主科的角度细数学习之道，最强的人写最擅长的科目，和我们一起突破巅峰。

5.第二章 心的力量 55

——【心态】原来如此重要

6.第三章 考场攻略 66

——考场实战技巧

7.第四章 附录 75

第一节 认识我们·学法测试 75

——找到学习特点与你最像的学长

第二节 关于自主招生的经验 81

——自主招生全国状元谈自主招生的备考与应试

第三节 原创理综试题 84

——集合经典类型题与高频易错题，你准备好了吗

第四节 励志篇 103

——我们的座右铭，成长的动力。

第五节 高中生涯规划与时间表 105

第六节 联合：07级学长们的珍贵资料和祝福 109

第一章 突破巅峰

积沙石之小，方成泰山之雄。

——再高的巅峰也是源于积累。

不积跬步，无以至千里。

——基础不牢，地动山摇，无跟与本。

在这一章中，我们分别从六大主科的角度细数学习之道。

最强的人写最擅长的科目，根据学科特点，综合三年来所有经验与体会，辅以老师和同学们的知道与交流，其以帮助读者夯实基础，做好积累，方能突破巅峰。

语文·李海石

写在前面的话：高考后的暑假，学生会主席刘恒瑞邀请我参与到即将出版的一本书的撰稿中，谈一谈语文的学习方法，以期对学弟学妹们有所帮助。于是便有了以下的这篇。文中的知识是可以通过各种渠道得到的，但是，把知识归纳到一起的逻辑体系是我的原创。

在育才，我获得了高中时代的完整的素质教育，结识了最杰出的师长和朋友，我对我的母校的感激之情难以言表。在校的同学们，希望你们珍惜现在的生活，以大局为重，莫留遗憾。我们是一个屋檐下共同奋斗过的弟兄，学长祝福你们，相信你们一定會在育才实现自己的理想！

语文的点点滴滴

★关于实用类文本阅读的总结