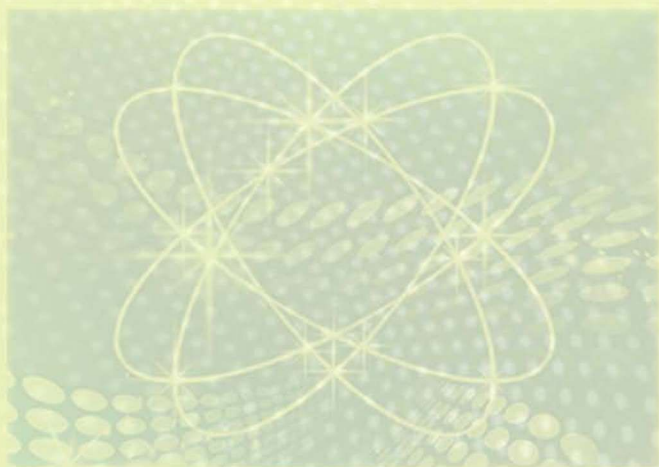


感悟与求知书坊；2

高考状元经验谈

薄三征 主编



辽海出版社

感悟与求知书坊；2

高考状元经验谈

薄三征 主编

辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

高考状元经验谈/薄三征主编. —沈阳：辽海出版社，2011.3

（感悟与求知书坊；2）

ISBN 978-7-5451-1209-2

I. ①高… II. ①薄… III. ①中学生—学习方法—高中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（2011）第 029896 号

责任编辑：段扬华

责任校对：顾季

封面设计：文海书源工作室

出版者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电话：024—23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者：北京汇祥印务有限公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：36

字数：680 千字

出版时间：2011 年 3 月第 1 版

印刷时间：2011 年 3 月第 1 次印刷

定价：238.40 元（全 8 册）

版权所有翻印必究

前言

每一朵花，都是一个春天，盛开馥郁芬芳；每一粒沙，都是一个世界，搭建小小天堂；每一颗心，都是一盏灯光，把地球村点亮！借助图书为你的生活添一丝色彩。人生的真谛是什么？我们活着究竟是为了什么？本丛书精心选取了多个人生重大课题，内容涉及学习、生活、哲理、亲情、事业、交往等方面，结合鲜活的现实事例，启发读者思考、理解、感悟人生的真谛和意义，正确面对各种挫折和失败，树立正确的人生观和世界观，以乐观向上的态度面对人生，积极进取，成就幸福人生。

目 录

| | |
|------------------|-----|
| 春天花会开..... | 1 |
| 跟着感觉走..... | 5 |
| 放飞希望，收获梦想..... | 9 |
| 我的成长之路..... | 15 |
| 不破楼兰终不还..... | 19 |
| 勇敢面对竞争..... | 24 |
| 我是怎样走进清华的..... | 32 |
| 心若在，梦就在..... | 36 |
| 人生能有几次搏..... | 41 |
| 我在高中的二三事..... | 47 |
| 他们一起走过..... | 51 |
| 清华，我心中的梦..... | 56 |
| 最初的梦想，最真的感动..... | 62 |
| 剪不断，理还乱..... | 70 |
| 一片冰心在玉壶..... | 76 |
| 一路风雨一路歌..... | 82 |
| 路漫漫其修远兮..... | 87 |
| 高考当歌，人生几何..... | 92 |
| 我在北大等你..... | 96 |
| 书山有路勤为径..... | 104 |
| 雨后花儿会更红..... | 110 |
| 人间正道是沧桑..... | 116 |
| 高三，美丽又疼痛..... | 119 |
| 北大，我心中的日月..... | 125 |

春天花会开

姓名：何姗姗

毕业学校：福建省厦门市实验中学

高考分数：639 分

所在院系：清华经济管理学院

我是清华大学的一名学生，在经历了高考的激烈竞争之后，我如愿以偿地走进了这所美丽的大学，实现了我的大学梦。当我徜徉在清华大学这美丽的林阴大道上的时候，当我漫步在清华园那洁白的栏杆前的时候，我没有忘记高考的那段岁月，没有忘记高考那几天是怎样度过的。作为一个过来人，我想把自己的一点经验和大家分享，希望对即将面临高考的同学们有一点启发和帮助。

首先，我们应该端正对待高考的态度，它直接关系到考前复习与考时的发挥。在我班里，有的同学把高考视为洪水猛兽，十分害怕，常常杞人忧天地勾画自己失败后的痛苦状，常常徒劳地思索躲避高考的良策。这就于无形中加重了自己的心理负担，造成神经紧张，寝食难安，必然会影响复习进程和效果。而有的同学则消极被动地应考，不把高考当作一回事儿，心情过于放松，这又会造成心理上的松懈，也要影响复习质量的。我认为，对待高考就要把它当作生平无数考试中普通的一次，它只是用来检验我们十二年学习效果的一种方式，它并非决定我们人生的唯一途径，即使考砸了，我们还是可以通过以后的拼搏来弥补，只不过是今后的路好走一些而尽力争取成功。正如玩牌，输赢并不决定生死，但也要尽力争得高分！面对高考的挑战，勇敢上前，积极主动地准备，赢得胜利的把握，你就会成功！不

要把高考视作一种负担，它也是对人意志的磨炼，无论成败，经过了这一关，总会给人生增添一笔财富。在我高三下半期，曾一度为没被保送而伤心过，为还是没逃脱黑色六月而失望，但爸爸却高兴地说：“这是你的幸运，因为你多了一种历练。”当时的确感到费解，而现在回想起来果真如此。因为我的胜利果实经受住了那三天的骄阳、紧张、恐惧的考验，而这种经历，一生只有一次！有时真感谢体育成绩阻挡了我的保送梦，由此才使我的人生变得充实和丰富！

考前复习总是很紧张、很劳累的，但也要注意保护身体，毕竟“身体是革命的本钱”嘛！没有了健康的身体，复习、考试只能是纸上谈兵。我的一位同学就曾在高考冲刺阶段废寝忘食，拼命看书，苦战通宵，结果考前得了低血压，看书就头疼呕吐，严重影响了她的高考成绩。因此，我建议高三的同学制订一个作息计划，根据自己的状况，合理安排、充分利用时间，做到劳逸结合，千万不要用功过度，得不偿失。

在高考三天里，应该竭力使自己紧张的心平静下来，不必再捧本书看了，那不会有多大效用的。相反，轻松一下，听听音乐、看看电视，消除疲劳和不安，卸下包袱，轻装上阵。在考场上，起初的紧张是必然的，集中全部精力来做题，心无旁骛，紧张就会溜走。遇到不会做的题就先搁置一旁，不必因它影响情绪，心头暗暗告诫自己：这题我能做的。高考就是一场扑克游戏，输赢乃常事，尽力就足矣！遇到陌生的题，也不必慌张，尽量搜索回忆以前曾做到过的类似的题，运用自己的能力去解决，手足无措只会加重紧张。在紧张得厉害时，最好停下笔来，做几次深呼吸，等 1~2 分钟后再继续。我试过这种办法挺好的。当然，说来容易做起来难。自信心还是要建立在平日对知识的熟练掌握之上。拥有扎实的基础知识，是夺取高考胜利的关键。

在掌握知识方面，要做到基础扎实，重点突出。我刚上高三时，根据自己的具体情况制订了一个阶段性复习计划，将每一科的复习情况作了大致安排，做到心中有数。在临高考冲刺阶段，就把薄弱学科放在重点位置上，优势学科也不能落下。学习目标明确了，按计划循序渐进，有条不紊，就能收到成效。

历史一向是我的薄弱环节，但我在复习过程中历史成绩有所提高，这同我对复习方法的总结密切相关。

首先，我心中牢记历史教学的目标是“掌握分析、归纳、综合、比较、概括、推理等逻辑思维方法；学会运用历史唯物主义基本观点观察问题、分析问题”，这是我进行历史复习时的指导方针，我侧重从这几个方面提高自己的能力。

应试性的历史复习，应注重把握模式与事例的结合，即把历史唯物主义观点作为答题的框架、结构，把各个重大历史事件的事例充当这种模式的基本内容，即使用历史概念进行判断、推理和论证。此种方法的应用是多进行各种形式逻辑的练习，以加强自己的应试技巧性。

我在复习历史教材时，不仅按历史的具体面貌进行，还顾及抽象理论要前后一贯的原则。比较和分类，是我使用得最普遍也是最得心应手的方法，横向的、纵向的，比较始终是训练逻辑思维的有效方法。选择、例举、材料、解析、问答是历史的基本题型，它们的题目和答案中都含有归纳和演绎的成份，所以我在答题时，特别是答问答题时很注重前后的关联性、条理性和系统性。

我总结的历史答题技巧是发散性思维和收缩性思维的并用，思路要开放，要全面，但观点要统一，要准确，即思路要受观点的约束。同时答题时应先有条理的列出答题要点，即观点，然后再根据观点来

扩充历史事件，以事实来论证观点，图表始终是解答历史题的一种有效途径。以上是我在历史复习中的一点心得，仅供大家参考。

外语复习最大的苦恼是单词量太大，语法复杂抽象。我的做法是单词和语法相结合，用语法现象来记忆和运用生词，用单词运用来熟练掌握语法。同时扩大自己的阅读量来培养自己的语感。

以上几点总结就是我“聚宝盆”中的法宝，希望能对你起到抛砖引玉的作用。

再来谈谈我的“试金石”吧，应试心理调整也称“百试石”，是我在一系列考试的磨炼中体会到的。其中最见成效的是心理暗示法，每次进入考场后，发卷前的两三分钟，我都要放松神经，并告诉自己：“我会考得很好的，因为我的准备很充分，我的自信是有根据的。”并把这种心理状态一直持续到考试结束。这是一位心理医生向我推荐的方法，实践证明它确能使我在考试中正常甚至超水平地进行发挥。

高考确是人生中至关重要的一次机遇，但我们同样应以平常心去看待它。我们不仅注重结果，更珍视过程，因为我们坚信有付出就一定会有收获。

跟着感觉走

姓名：陈小红

毕业学校：湖南省邵阳一中

高考分数：640分

所在院系：清华生物系

没有希望的日子不是常人可以承受的，生活在没有希望的日子里的人是永远见不到光明的。

在高三的日子里，我常常给自己一个承诺，给自己一份希望。即使最终，承诺和希望都没有变成现实，但是我的内心、我的生命的每一寸土地洒满了灿烂的阳光。拥有快乐就是如此的容易！

高三，可能是所有的人一生中得承诺最多的时候。来自父母、亲友、老师，各式各样的人给了我们各式各样的承诺。但是，似乎带给我们的更多是压力，而非希望。虽然越是极具诱惑力，但是接受承诺所将承受的失望和风险会让我们更加不堪重负。自己常常给自己一个承诺，既给人希望，又带来快乐，何乐而不为？

（一）把快乐留给自己

学习的确是一件艰苦的事，高三似乎有着无止境的书和题，似乎有着无尽无聊的日子在等待。其实美丽在人的心里，若对生活失去了热爱，便只剩下枯燥的时光。

在心情烦躁或是疲倦的时候，我会翻开《新概念作文获奖作品选》，读一读同龄人的文章，去体味他们的生活，也从中获得不少心灵深处的撞击，还有那令人钦佩的文采同样值得我学习。我还很喜欢

看几米的绘本，带着不同的心情就会读出不同的颜色。合上书，让紧皱的眉头舒展，把快乐延续，微笑着迎接新的挑战。

操场是放松的宝地。还记得统练后体委一声：“出动！”同学们便奔向操场。语文老师说：“夕阳下，我们迎着风和好友奔跑，告别考试，是多么浪漫的事呀！”我喜欢运动，它让我感到生命的真实。当一天的学习使我几近麻木之时，我在跑道上奔跑，感觉到强劲的脉动，凭汗水沿后背和脸颊滑落。这是多么有活力的生命呀！热情便因此而起，困难就都不在话下。

还有我的日记，那是我心灵的净土，每天松一口气尽情地收藏美好，忧伤也没有关系，释放到本上就为心里留出了给予快乐的空间。若回头再看，便会对自己的幼稚抱以微笑。

每个人都有不同方式去缓解压力，快乐的真谛却是一样的。不要把自己关在蓝色的囹圄，整日唉声叹气，叫苦喊累。抬头看看天，天依然是那么蓝，云依然是那么自由。这钢筋水泥的森林也有它迷人的魅力，那些数字与文字间又何尝不散发着美妙的光辉呢！生活在我们手里，施之以爱，你会发现连呼吸都有动人的节奏。

不要在忙碌中迷失了自己，在学习之余，欣赏一下生活，会让你的心情像花儿一样绽放。

(二) 习惯让人更轻松

我的两大法宝是笔记和错题本。笔记不但包括老师上课讲的知识点和经典例句(真感谢老师那么尽心细致地归纳和拓展词汇用法，生动有趣贴近现实的造句)，还包括我自己预习复习功课时，对生疏的词语查字典进行词类、意义和用法总结。从高一到高三，每学期笔记都有厚厚两大本，考试前串一遍，基本语法就全掌握了。如果你以前没有内容详尽的语法总结，买参考书来细细读也一样有效。错题本也

是手边必不可少的，——备考前漫无头绪的卷子堆，谁有心情和胆量再翻一遍？常考的题目就那几种，举一反三，不怕新题出错，漏洞可以慢慢堵住，可怕的是“屡教不改”，那咱做题意义何在啊。

你喜欢查字典吗？如果还没试过，请抛掉文曲星，和词典交个朋友。在英语上（语文也一样）省这点儿时间最傻了，因为你从那里得到的知识信息最详细、系统、地道和实用。阅读文章中（尤其是每次重要考试中）的生词别放过，查一回记不住也没事儿。有同学总怕生词多，看不懂文章，其实不用特意背，多查几次它就“认识”你了。而且往往昨天查的词今天就遇到，刚好知道它的意思，这种感觉妙不可言啊。

平常小考练兵要认真对待，这是老生常谈。我指的认真不光是测验中，也包括发卷后的盘点。不看分数，关注错误，语法虽然题目不多，但考的是真本事。有了扎实的基础，对阅读和写作也是极大促进。记得讲解试卷时，老师总不厌其烦地重复知识点。以前语法薄弱的同学逐渐领悟，而基本功较好的同学也能加深印象，熟而生巧。如果你的老师提醒不够，每次做一套练习后最好自己逐题逐选项分析，看正确答案是词组固定搭配，是最合适的动词意思，还是重要的语式语态考察。

不偷懒，平常给自己加码——不是把以时间占满计算，是开动头脑。细节上不打折扣，收获就会比别人更大。比如做听力，不能只满足划对 ABCD。高考时放三遍录音，那平时练习能不能一遍听懂，能不能重复重要的句子，能不能复述大意、拼对单词？毕竟学习的目的不是考试，而是武装自己的头脑和灵魂。

不放过问题就是真诚面对自己，对自己的未来负责。不懂不问，考试时碰到不是骗自己？交流是大学和人生的必修课，但愿你已经知

道并实践着汲取与分享的快乐。别怕请教老师，他们是最热情无私帮我们解决困惑的人，最耐心倾听我们烦恼的人，最愿意看到我们考好成绩的人。还有一年就要离开，好好珍惜每个机会，多从老师那里学到知识，特别是解题的思路和方法，你将收获的不仅仅是分数。

能给别人讲清楚才算真正领悟，数学老师常常这样教导我们，也鼓励我们互相讲题。试着做一次老师，给别人解释清楚，你对一个问题的认识也许会达到新的高度。

(三) 走进考场

走进高考考场的时候，我心里很平静，只是想完成一份试卷，安安静静地完成一份试卷。试卷出乎意料的简单，我没有太担心自己的分数，从考场里走出来时总要带着笑容，外面有爸爸和老师在等着，我只是想让他们知道不用为我担心。然后就是估分和等待分数，以及和朋友在一起疯玩。

很快分数出来了，我听到自己的分数时不是很吃惊，因为高考考的大多都是基础题目，只要基础扎实，沉着应考，细心解答就会有收获。只是在知道名次时有一点意外，毕竟我没有想过要去拿这个第一。也许这算是给我的高三生活画上了一个完满的句号吧。

其实现在回想起高三时和朋友们在一起努力的时光，心里充满了怀念和感激。真的经历过一次，你才会永远记住它的珍贵，在高三里奋斗并享受着，走过高三，时不我待！

放飞希望，收获梦想

姓名：任飞翔

毕业学校：浙江省温州市实验中学

高考分数：660 分

所在院系：清华经济学院

曾经有人说高中三年是人一生中最美好的时光，我不以为然，可是我错了；曾经有人说高三将会过着地狱般的非人的生活，我担心害怕，可是我错了；曾经有人说高考前一天会紧张不安失眠心烦，我彷徨失措，可是我错了；曾经有人说高考后会如释重负，轻松快乐，我满心期待，可是我错了。其实，生活就是有如此多的未知和反差才如此精彩。

为了那座高耸突兀的象牙塔，我们奋斗拼搏，挥洒汗水；为了能漫步在清华园里的林荫小道，我们十年寒窗。每个人都要经历 6 月热火的考验，我们的思想、心理状况随着时光的流逝而改变。站在新的起点，我回首过去，思潮涌动，思绪万千。清风拂过脸庞，吹乱了我的缕缕发丝，把我的思绪带到了一年前……

（一）“Just Do It!”

高二下半学期末我们进行了一次摸底考式，考试结果令我大吃一惊——我从年级第一摔到了二三十名。那个暑假在补课，但我总也打不起精神，也无颜与同校同学交往。我知道这样下去会给我的高三带来什么后果，于是暗暗努力，但每次测验的成绩更差了。直到有一天，班主任讲了一段自己的亲身经历。

那时我上小学四年级，参加区里的田径赛。我是 100 米参赛选手中最矮的一个，而且站在我旁边的是上届区第一。我的腿开始发软，越发觉到对手的强大和自己的弱小。结果可想而知——我不仅没有跑过那个第一，而且连平时速度不如我的同学也没跑过。所以最大的敌人不是别人，而是自己。

老师的话似强心剂注入我的内心，也许是我把失败看大了，把对手看得太强了，而贬低了自己的能力。回家的路上，我不停地反思，突然间对面骑车人胸前的一行字映入眼帘：“Just Do It”我如获至宝，似乎抓住了数十天来陷入泥潭的救命稻草。飞车回家，我立刻把这条标语加上几个卡通形像贴在墙上。清晨一觉醒来，它告诉我忘掉昨天的阴云，抖擞精神迎接今天的太阳；写字台前困顿时，它激励我尽快消除疲劳，投入新的战斗；失败时，它告诉我不要被眼前的迷雾吓倒，要勇于冲出困境寻找柳暗花明之境；成功时，它告诫我不要留恋眼前的荣誉，要永远向前！向前！

所以，你看到了吧，一句话就可以改变你的命运。我建议你找一句能让你奋发向上的格言警句，鞭策你不断向你的目标努力！

(二) 扎实灵活，攻克难关

高三时我们进行了三轮复习，每一轮复习都各有侧重。第一轮复习基础知识；第二轮是综合专项复习；第三轮则是实战演习。

有些同学可能不太重视第一轮复习，认为它不过是高一高二的知识的重现，这是错误的。高三老师所讲的是更加系统、深入的知识，即使一轮复习也是这样。同时要注意老师只讲知识的框架，其中细小的概念、定理一定要通过自己的努力各个击破。还有对于高一高二留下来的疑难问题一定要解决，因为“过了这个村就没这个店”了。二

二轮、三轮都是题目昼夜轰炸，要找到看书的时间真是太难了。我的建议是一轮复习要“抓住课本，勤背勤记”。

二轮是系统复习，也就是把一章或几章关于同一个部分的知识穿起来，形成一个小的网络，为最终编织大的网络做好准备。自己动手，画网络图或列提纲，总之必须用一切办法让你的知识形成网络，否则仅有一轮复习时的知识点是难以解答综合类的题目的。二轮复习时一定不能只用眼功，要动手、动脑。这时仅有思路是不行的，还必须要有正确的书写、计算和结果。特别是一些物理题仅看条件、看图往往无从下手，一旦你做出受力分析图，写下几个关系式，题目就会迎刃而解。

三轮复习与其说是在训练应战能力，不如说在考验你的心理承受力。试想炎热的夏季，汗水淋漓，成堆成堆的试卷向我们袭来，任何人都会感到焦躁不安。这时一定要摆正心态，想想自己的目标，为了它吃这些苦算得了什么？倘若接二连三的考试中你的表现都不尽如人意，那你也千万不要气馁。静下心来分析自己的弱点在哪里，或和老师、同学商议，寻找一种最佳的解决方法，三轮复习时送你八个字：“坚定信心，平和心态。”

(三) 坚持到底，就是胜利

当你已经扎实、系统的进行完三轮复习，离最后的战斗仅有几十天时，千万不能有丝毫的懈怠。这时你的放松只能使你前功尽弃。我们年级有位名列前茅的同学，几次全区统考都是区里第一。最后阶段大家都在认真的看书、做题，他却逍遥自在，每天只上半天的课，剩下的时间用来看书、听音乐、上网，以为高考状元非他莫属。结果他却连班级第一也没有得到。所以做学问、学习还是要有实事求是的态

度。当然劳逸结合是必要的，但决不能为了炫耀自己的聪明，展示自己的潇洒而放松对自己的要求，到头来只能自食恶果。

抓紧学习是必要的，但物极必反，有的同学一看到有那么多的题没有做，那么多的东西没有看，立刻着了慌，于是加班加点，第二天又昏昏欲睡，完不成预定任务使自己心乱如麻，最后形成一种恶性循环。遇到这种情况首先要自信、放松。你想，漫长的高三复习已经过去大半了，我肯定掌握了大部分的知识，即使现在参加考试也能取得比较不错的成绩。发现问题是我值得庆幸的地方，及时解决它总比考场上发现要好吧。所以没有必要紧张；其次，你必须高效的解决它。这时你没有必要闭门造车，如果自己无能为力就去问老师、同学，而且当天发现的难点最好不要拖到第二天，更不要存有侥幸心理：高考不会考的。who knows?!连老师都把握不住出题方向，我们行吗？最后，你还要有一种军事家那样高瞻远瞩的风范。实在偏难、偏怪的题当舍则舍，但是基础题，尤其是课本上的一定要吃透，而且还要把与这道题有关的知识点弄清楚，以补充你在这方面的漏洞。

不要再想做新题，多翻翻以前做过的题，也是一种增强信心的方法。千万不要抱着押题的心态，我就吃过这样的亏。高考前一天化学老师发下一套查漏补缺题，我总觉得不做会吃亏，结果荒废了一个晚上抠难题，而且感觉很受打击。我要说的是最重要的是掌握真正的知识，你便拿到了点金的魔棒，到处拾金块，只会把人累死。

最难熬的时刻莫过于高考时的三天。你既希望时间快快过去，又希望时间停住，让你更好地发挥。这时的你必须忘却一切杂念。不要再想你的目标，不要再想你还有多少东西没复习，更不要被外界环境的变化而烦恼，只要想着你的考试，你的答题，就像平常写作业一样。失眠吗？不要紧，实际上 80%~90%的考生都会有失眠的症状，