

北大

BEIDAYOUDENGSHENGSHI
ZENYANGLIANCHENGDE

朱非◇主编

优等生 是怎样炼成的

献给全国中学生的高分法则和成功指南

目标
方法
习惯
心态



中国商业出版社



北大优等生

BEIDAYOUDENGSHENGSHI
ZENYANGLIANCHENGDE

是怎样炼成的

主 编：朱 非

副主编：沈千帆（北京大学学生工作部部长）
（北京大学团委书记）

刘明利（北京大学招生办公室主任）

丁 磊（北京大学医学部团委书记）

中国商业出版社出版

（北京）（100023）（北京）（100023）

中国商业出版社出版

（北京）（100023）（北京）（100023）



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优等生是怎样炼成的 / 朱非主编. —北京:
中国商业出版社, 2006.4

ISBN 7-5044-5594-6

I. 优… II. 朱… III. 中学生—学习方法—高中
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 019523 号

责任编辑 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京飞达印刷有限责任公司

660×960 毫米 16 开 17.75 印张 220 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定价: 24.80 元

*** * * ***

(如有印装质量问题可更换)

北大优等生是怎样炼成的?

◇ 他们拥有怎样的高分秘诀?

◇ 他们拥有怎样的学习目标?

◇ 他们拥有怎样的高效方法?

◇ 他们拥有怎样的优秀习惯?

◇ 他们拥有怎样的良好心态?

包括文理科状元和奥赛金牌得主在内的数十位北大优等生，结合他们自己的学习心得和成功经验，对以上问题给出了最全面和最有效的答案，帮助广大中学生朋友改善学习状态，提高学习成绩。

《优等生是怎样炼成的》是北大学子献给全国中学生的高分法则和成功指南!





责任编辑：孙锦萍

封面设计：鹤霏阳



北京大学校长、中国科学院院士

许智宏

致 辞

北京大学有着光荣的历史和丰厚的传承。它不仅是一所为社会培养人才的学校，更作为中国知识分子的精神家园而独具一种让人魂牵梦萦的魅力。新世纪的北大在保持传统文理并重优势的同时，正在不断开拓新领域，加强生物医学、信息科学和技术、材料科学和纳米科学、环境科学和技术等学科建设，努力将北大建设成为世界一流大学。

北大之“大”，不仅在于她拥有广“大”的校园、亚洲最“大”的图书馆、宽敞明亮的教学“大”楼、富丽堂皇的百周年“大”讲堂和学富五车的学术“大”师们，更在于她养育和吸引着全国高考选拔中脱颖而出的“大”学生。我们的学生胸怀“大”志、肩负“大”任、努力拼搏以成就“大”业，这些真正的“大”学生就是奔腾的流水，与河床、堤岸一起塑造起气势磅礴的“北大长河”。

百余年来，北大历经风雨但“爱国、进步、民主、科学”的传统从未因时光的磨砺而褪色。来到北大，每个人都会感到肩头多了一份沉甸甸的担子，那就是民族的振兴与国家的昌盛。在这里，民主与科学作为不熄的火炬，陪伴着同学们的学习与成长，也敦促同学们能够将它发扬光大，并传播开来，传递下去。

亲爱的中学生朋友们，美丽的燕园正盼望着你们的到来！盼望着你们自豪地接过这支火炬！



北京大学概况

北京大学创办于 1898 年，初名京师大学堂，是第一所国立综合性大学，当时既是中国的最高学府，也是中国最高的教育行政机关。1912 年 5 月，京师大学堂改名北京大学，著名的教育家、启蒙思想家严复出任北京大学第一任校长。1916 年 12 月蔡元培先生出任校长，实行“兼容并包、思想自由”的治学理念，在学术和思想上将北大造就成中国首屈一指的大大学。

1952 年全国院系进行调整，北京大学成为了一所以文理教学和研究为主的综合性大学。改革开放以来，北京大学在继续加强和发展基础学科的同时，着力发展国家经济建设、科技进步和社会发展急需的应用学科、交叉学科和新兴学科。2000 年 4 月北京大学和北京医科大学合并成立新的北京大学。目前北京大学已经成为一所拥有自然科学、技术科学、新型工程科学以及人文科学、社会科学、管理科学、教育科学、医药科学和语言科学等多种学科的新型综合性大学，充分发挥着人才培养、科学研究、社会服务的功能。

北京大学始终保持“爱国、进步、民主、科学”的传统和“勤

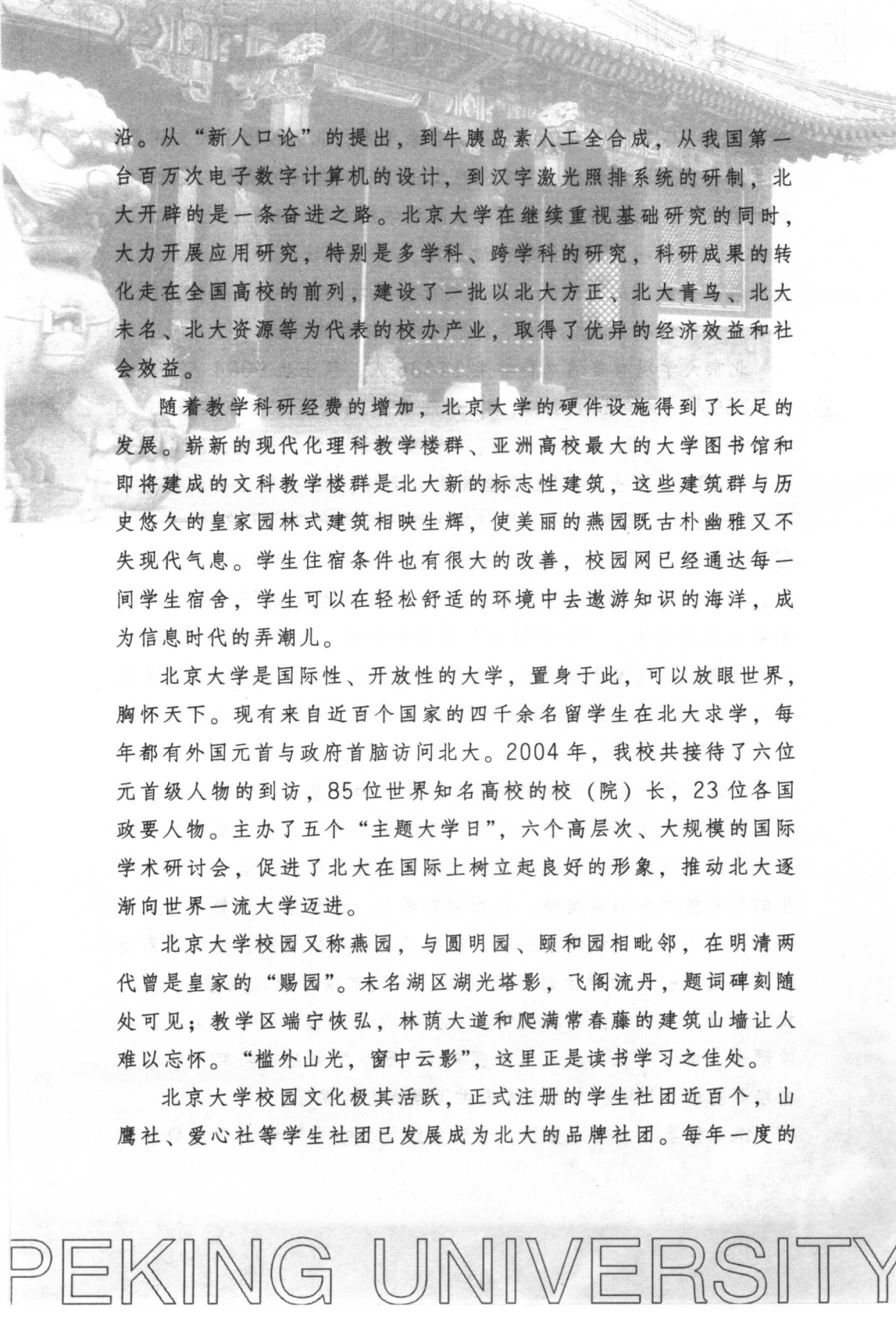
PEKING UNIVERSITY

奋、严谨、求实、创新”的学风，百余年来，北大校园中人文渊薮，英才辈出，为民族复兴、国家强盛做出了不可替代的贡献。据统计，北大校友中，已有四人获得国家最高科学技术奖（全国仅七人），12人成为“两弹一星”的元勋，近500人当选两院院士，北大的毕业生和教师为我国的自然科学、人文社会科学、医学、工程技术及国防事业、文化事业的发展做了奠基性和开拓性的贡献。

北京大学现有普通本科学生14486人、硕士生9004人、博士生4759人，共有5个学部、47个院系、15个国家重点实验室、8个附属医院；101个本科专业、4个第二学士学位专业、224个硕士点、202个博士点；81个全国重点学科、35个博士后科研流动站；1541名正高级教职人员（其中博士生导师1117名），其中中国科学院院士51名、中国工程院院士8名、第三世界科学院院士9名、“973项目”首席科学家14人、长江特聘教授58人。北京大学的中科院院士、“973项目”首席科学家、教授、博士生导师、长江学者以及国家重点学科、重点实验室的数目，均居全国高等院校之首。北京大学图书馆为亚洲最大的大学图书馆，北大图书馆现有藏书568万余册。

北京大学大力推进教学改革，按照“加强基础、淡化专业、因材施教、分流培养”的方针，在低年级实行通识教育，高年级实行宽口径的专业教育，培养学生独立思考和继续学习的能力，培养学生的创新能力和创造精神。在教学管理上，逐步推行在教学计划和导师指导下的自由选课学分制，提高了选修课的比例，建设了素质教育通选课，鼓励学生跨专业选课、修读辅修专业或双学士学位，提前修满学分的学生可以提前毕业，推荐优秀的应届毕业生免试攻读硕士、博士学位。北京大学拥有17.5个国家基础研究与教学人才培养基地，为培养杰出人才提供了强有力的保证。

作为科学与文化之重镇，北大始终屹立在中国学术研究的最前



沿。从“新人口论”的提出，到牛胰岛素人工全合成，从我国第一台百万次电子数字计算机的设计，到汉字激光照排系统的研制，北大开辟的是一条奋进之路。北京大学在继续重视基础研究的同时，大力开展应用研究，特别是多学科、跨学科的研究，科研成果的转化走在全国高校的前列，建设了一批以北大方正、北大青鸟、北大未名、北大资源等为代表的校办产业，取得了优异的经济效益和社会效益。

随着教学科研经费的增加，北京大学的硬件设施得到了长足的发展。崭新的现代化理科教学楼群、亚洲高校最大的大学图书馆和即将建成的文科教学楼群是北大新的标志性建筑，这些建筑群与历史悠久的皇家园林式建筑相映生辉，使美丽的燕园既古朴幽雅又不失现代气息。学生住宿条件也有很大的改善，校园网已经通达每一间学生宿舍，学生可以在轻松舒适的环境中去遨游知识的海洋，成为信息时代的弄潮儿。

北京大学是国际性、开放性的大学，置身于此，可以放眼世界，胸怀天下。现有来自近百个国家的四千余名留学生在北大求学，每年都有外国元首与政府首脑访问北大。2004年，我校共接待了六位元首级人物的到访，85位世界知名高校的校（院）长，23位各国政要人物。主办了五个“主题大学日”，六个高层次、大规模的国际学术研讨会，促进了北大在国际上树立起良好的形象，推动北大逐渐向世界一流大学迈进。

北京大学校园又称燕园，与圆明园、颐和园相毗邻，在明清两代曾是皇家的“赐园”。未名湖区湖光塔影，飞阁流丹，题词碑刻随处可见；教学区端宁恢弘，林荫大道和爬满常春藤的建筑山墙让人难以忘怀。“槛外山光，窗中云影”，这里正是读书学习之佳处。

北京大学校园文化极其活跃，正式注册的学生社团近百个，山鹰社、爱心社等学生社团已发展成为北大的品牌社团。每年一度的

PEKING UNIVERSITY

文化节、科技节、运动会、创业大赛、“挑战杯”学术论文竞赛、十佳歌手大奖赛、未名诗会已经成为北大人施展才华的大舞台。学校每年数百场高水平的公开演讲、学术报告更是为学生创造了接触学科前沿、感受多元文化的阵地。

“北大人”——这个光辉的名字不仅代表着优秀与才华，更代表着勤奋和责任。北大的传统渗透到每个北大人的血液里，鞭策每一个北大人不懈努力，为今日之北大与明日之中国而奋斗不息。



北大院、系、所、中心结构简图





目录

CONTENTS

CONTENTS

第一篇 优等生的高分规则

高分一定有规律

方法+勤奋+坚持+心态=梦想成真 孙强 / 002

事在人为，其实，很多貌似不可能完成的事都不是没有可能的。“方法+勤奋+坚持+心态=梦想成真。”相信笃行这句话的你不会失望的。

看得比高考更高 卢晓宇 / 007

在这两年的高三生涯中，我体会较深的一点是：勤奋很重要，比勤奋更重要的还有方法、效率，比方法、效率更重要的还有心态。

获取高分的学习细节 章慧 / 011

现在的高考试卷中，基础题占了60%，中等题占20%，难题只有20%，而我们打好基础，拿下基础题、中等题，那也就有600分了，再下点功夫，做做适当的难题，也就远远高于600分了。

状元靠运气，高分靠实力 肖梦君 / 018

你想在这100名同学中成为第一名需要十分的运气，但如果你想稳稳站在前100名的行列中，你肯定需要十分的实力。



从高一开始起跑

高中三年进步全纪录 于哲平 / 021

不要迷失在“高一玩一年，高二累一年，高三苦一年”的神话中，在这里，我要提醒你：起跑应该从高一就开始啦！

从农村走向大学 赵玉金 / 027

高一第一个学期对我而言是重要的，它重要不仅仅是因为经过这个学期我的成绩有了起色，在更大意义上是因为它让我相信没有什么事情是不可能的，它充实了我的自信，支持我从高中走进了大学。

高三学习全攻略 吴非 / 032

6月份高考，如果你从高三开始进入高三，你有9个月的复习时间，可是如果你从高二暑假就进入高三，你就比其他人多准备了2个月。

塞翁失马，焉知非福 裴理 / 038

高一时，懵懵懂懂的我浪费了整整一年的时光，思想散漫、习惯较差、思维方式不到位，这对一个要考北大的人来说是一个不可饶恕的错误。



成功高考有学问

成功高考的五大“法宝” 程强云 / 042

面对生活中可能出现的变故，我们要坚持“变”与“不变”；“变”的是方法，即做事的技巧，“不变”的是原则，是信念。

把高考当作一门学问 张志超 / 046

记住一句话，跟着老师走没错，高三的老师许多都是有经验的老教师，他们确定的备考思路是经过实践检验的，在学习计划上一定不能与老师脱节。

高考必然有规律 师帅 / 053

高考是给大家考的而不是给某些尖子生设置的竞赛，题目难度不会很大，所以



应该把主要精力放在基础知识上，难题偏题大可以放过。

学科平衡最重要 沈毓龙 / 058

高考不只关注单科，强调的是综合实力或者说是总分的高低，所以应该特别注重自己的整体实力和全面素质的发展，重视自己相对弱势的学科。

语、数、英三门主科是关键 谭志宏 / 062

要在考查大综合的高考得到高分，首先不能偏科，也就是对各学科都要有相当程度的把握。

做好高考的“宏观调控” 牛晓飞 / 066

我之所以高考失利，是因为我的“宏观调控”没有作好：我忽略了学科间的平衡，导致我的失败。

第二篇 优等生的目标与梦想



有梦就会有明天

每天进步一点点 徐语婧 / 070

我们必须做的，是把一个看似遥远的目标，划分为一小块一小块，每一天完成一小块，这样每天有了明确的目标，日积月累，梦想就不再只是一个遥远的梦，而是我们可以切实把握在手上的现实。

用心追梦梦成真 邵立晶 / 076

高中的苦，只有真正用心追梦的人才能体会；高中的甜，也只有真正用心追梦的人才会拥有。

梦想的旅程 张博然 / 081

梦，惟有经历现实的考验，才有资格成为梦想。



18 岁的第一篇日记 于海杰 / 087

一个人只要有了奋斗的目标，就会笑着迎接挑战，视困难如草芥，将汗水比黄金。

我的未来我做主 段坤优 / 091

生活突然间有了一个明确的目标，于是全身的神经都进入兴奋状态，好像一条游弋于茫茫江河，任波浪摆布的鱼儿，突然间找到了自己的归宿——龙门。

做一个勇敢的追梦人 郭爽 / 095

我知道通往梦想的道路上必须学会选择与放弃，只有选择好道路，了解规则，才能放手一搏。

● 学习可以改变命运

实现梦想的四个重点 武睿颖 / 101

对中学生来讲，学习是通往自我理想的铺路石，只有勤奋努力并掌握一定方法才能披荆斩棘，乘长风破万里浪，到达梦想的彼岸。

用奋斗改变命运 肖宁 / 107

我不希望自己的爸爸妈妈在生活上拮据了一辈子而在晚年继续拮据，我不希望看到他们为生活所迫而不得不去靠卖力气挣钱，我要去孝顺他们，因为这种愿望我拼命地学习。

● 坚持的力量

放弃就等于失败 张发强 / 112

我一直这样告诉自己，只要你坚持了，你就还有成功的机会，但一旦你放弃了，等待你的绝对是百分之百的失败。

永不放弃心中的梦 徐汀滢 / 115

经过了挫败，游历了迷惘，我开始清醒，即使我一无所有，但我会努力拼搏，为了我的北大，为了我的理想，我的梦。



坚持，再坚持一下 张庆霞 / 119

坚持一下，会发现探寻知识的过程是奇妙的，会发现努力收获知识后满满的成就感是任何玩乐无法比拟的。

学习是一场循序渐进的旅程 樊成丹 / 122

知识在脑袋里逐渐有序的积累，我们不再幻想一步登天的奇迹，只是在每一天的学习中，充实自己的心。

做最后的胜利者 刘诗泽 / 125

我在高考考得好，但整个高中却是一团糟。从来没有考过第一名，从来没有考过第二名，我只能在尽力地保住我的底线，除了挫折，也许，我也有成功与自豪。

第三篇 优等生的勤奋与习惯

优秀没有捷径

只有坚持努力才能换来辉煌 高危岩 / 130

只有平时的坚持努力才能换来辉煌的成绩，在学习的旅程中没有捷径可走。在平时的学习中，应切记三个关键词：掌握，运用，恒心。

经历风雨方见彩虹 袁灿 / 134

每当轻抚着高中整理得密密麻麻的笔记、订得整整齐齐的试卷、书页都翻皱了的书本……还能感觉到高中奋斗的心情。

高效率的前提是双倍的努力 邵煌程 / 140

多与别人在学习上进行交流，也能开拓视野，增长见识，在我看来也是一种比较好的学习方法。



● 优秀来自好习惯

好习惯是成绩稳步提高的关键 战保宇 / 143

我从初中就养成了良好的学习习惯，培养了端正的学习态度，坚持几年如一日，好的学习态度与习惯使我的效率得到提高，学习效果好于那些应付了事、偷工减料的同学，也使我的成绩稳步提高，最终在高考时取得了令人满意的成绩。

做好学习上的平常事 邱汛 / 148

在高中三年里，我很少制订大的学习计划，但我会把每天该做的事都安排得妥妥帖帖。我相信，细节决定成败，平平淡淡才是真。

学会学习 战胜高考 黄悦 / 153

你需要从初中甚至小学开始就养成良好的学习习惯，它将使你能够轻松地应付任何学科！

● 从普通走向优秀

高三应提高复习备考的效率 石欢 / 157

高三就像一次长跑，需要毅力、勇气以及一点点的技巧。不管你的起点如何，最终到达终点的人一定是勤奋且有目标的人。

我并不比别人差！ 俸国萍 / 160

当第一的感觉真好，从此我就爱上了这种感觉，我开始想要证明自己不比别人差。

用高三创造奇迹 黄剑锋 / 164

对于那些高一、高二没怎么学，到高三才醒悟的人，我想告诉你们，只要你的理想一直坚定在你脑海中，那么通过努力，无论怎样的奇迹都能发生！

笨鸟先飞 倪婧 / 168

我不是天资聪颖的“天才型”考生。我的高三诠释了一个叫做笨鸟先飞的故事。

