

北大清华状元谈素质教育

这样高考最有效之一

北大清华状元

谈素质教育

谈 素质教育

阳光总在风雨后 /1

- 4/ 我在地狱仰望天堂
- 7/ 师恩如海——站在巨人的肩膀上
- 10/ 善结友朋，受益匪浅
- 14/ 倚着家的港湾，备考不再孤单
- 16/ 开卷有益，学海无涯
- 20/ 学会制定战略规划
- 25/ 心态调整，镇定自若

成功高考与成功人生 /31

- 34/ 强烈进取心

38/ 充分的自信

42/ 坚强的意志

44/ 技巧与实干

46/ 开阔的眼界

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索 /51

53/ 向往和勇气让梦想展翅高飞

56/ 机遇和挑战，我不说遗憾

61/ 隐忍和坚持：还你一方明媚的天空

65/ 勤学和博采：好方法让效率更高

北大
清华
状元

谈 素质教育

72/ 低谷和迷茫：我不言败

76/ 友谊和爱情：一切顺其自然

痛并快乐着——高中三年的感与悟 /79

81/ 适应你的新生活

83/ 好的习惯最重要

87/ 你可以做到镇定自若的

91/ 谁笑在最后谁笑得最好

94/ 学会沟通与合作

Shake it off, and stand up /101

- 104/ 人生能有几回搏
- 106/ 成功的根基：心理调节
- 108/ 找到自己的学习方法
- 118/ 学会感激，平淡是真

勇气、开放与独立——我的成功体会 /125

- 127/ 勇敢去尝试
- 130/ 开放精神
- 136/ 独立自主
- 141/ 特别感谢
- 145/ 粗浅经验

北大
清华
状元

谈 素质 教育

未名湖畔的感慨 /151

153/ 勤奋——通往成功彼岸的桥梁

158/ 团结就是力量

162/ 挺过去就是胜利

164/ 自信，让我如此美丽

167/ 不以物喜，不以己悲

171/ 具体的技术方法

不疲倦的飞翔 /179

181/ 平和心态，大将风范

187/ 脚踏实地，执著梦想

196/ 珍爱亲人，知足感恩

200/ 永不放弃，灿烂人生

做最好的自己 /203

204/ 做最好的自己

211/ 运筹时间，把握成功

218/ 偏偏不信邪

221/ 父母和朋友

北大
清华
状元

谈 素质教育

我们的前程，全靠自己把握 /225

226/ 学习中成长

231/ 学在高三时

235/ 学习技巧

240/ 生活技巧

做你自己的国王

——谈我考取清华的几点体会 /247

248/ 人需要有“谁与争锋”的霸气

255/ 培养自学能力，学会独立思考

258/ “莫让浮云遮望眼”——抓住最本质的东西

成功的背后 /267

269/ 集中注意力，成就于不知不觉中

272/ 发现快乐，动力最根本的来源

276/ 善于倾听，造就良好的人际关系

279/ 爱好广泛，鱼和熊掌同样重要

283/ 学会从挫折中站起来

真正的财富 /287

289/ 平常中萃取品质

293/ 成功证明我们真正富有

297/ 活着，就要争气

北大
清华
状元

谈 素质 教育

300/ 介绍几点学习方法

305/ 学习需要坚强

逆风飞扬 /311

312/ 君子役物而不役于物

314/ 积跬步，致千里

320/ 挫折中成长

330/ 为了明天的希望

我的成功之路 /333

334/ 王侯将相宁有种乎

337/ 不要让别人偷走了你的梦想

339/ 天生我材必有用

342/ 做一个善于计划的人

347/ 从窗户里看见星星

350/ 收获性格，收获命运

北大清华 状元

阳光总在风雨后

姓名 王晓书

性别↓女

毕业院校↓重庆巴蜀中学

高考成绩↓语文 127 英语 132 数学 140 文科综合 257

考入学校院系↓北京大光华管理学院

人生路上甜苦和喜忧，愿与你分担所有；
难免曾经跌倒和等候，要勇敢地抬头；
谁愿常躲在避风的港口，宁有波涛汹涌的自由；
愿是你心中灯塔的守候，在迷雾中让你看透。

阳光总在风雨后，乌云上有晴空，
珍惜所有的感动，每一份希望在你手中；
阳光总在风雨后，请相信有彩虹，
风风雨雨都接受，我一直会在你的左右。

《阳光总在风雨后》是我在整个高三的岁月里最喜欢唱起的一首歌，也是我在高三里最深刻的体会和感悟。我把它作为文章的开始，是想将其送给所有即将或正在经历高三的人，祝福他们能在朋友和亲人的陪伴下，走过艰难的高三岁月，实现自己的梦想，增加人生的阅历，变得成熟、坚强而坦然。

请相信，阳光总在风雨后。

高三，当我正在经历它时，觉得是地狱的煎熬，是苦难；但是，当我走过高三，再回首遥看，才发现自己是那样地怀念那段时光。因为在那段日子里，我有梦想，可以执着地去追求；我

有朋友，可以相互关心，相互鼓励，把心灵紧紧靠在一起取暖；我有亲人，作为最坚强的后盾，为我撑起一片蓝天；我有恩师，为我传道授业，用人格的魅力感染我，使我的知识和内心不断地充盈和丰富；我还在苦难的煎熬里历练出了一颗敏感而细致的心，更能感悟更懂得珍惜生活中点点滴滴的美丽。高三的岁月，是我的生命里最宝贵的一笔财富。

一、我在地狱仰望天堂

很小很小的时候，北大就是我心中的一个圣殿。那里有美丽的未名湖、博雅塔，渊博的老教授在校园的林荫道上前行，浓浓的书香弥漫在整个校园。但是，儿时的我从未想过自己会属于那里，只是匍匐在地上仰望她，觉得她是那样的神圣而遥不可及。

初中毕业之后，我到北京旅游，第一次走进了北大，便深深爱上了这个地方。我渴望走进那藏书甚丰的图书馆，仿佛一块被烤干的海绵突然被浸到水里一般拼命地汲取其中的营养；我渴望每天穿过校园的林荫道，途经那些墙上长满爬山虎绿叶的古老建筑，去聆听博学多才的教授的教诲；我渴望徜徉于未名湖边，看春花秋月、夏雨冬雪，听流水潺潺、鸟语唧唧；我渴望浸染在这里浓浓的文化气息和自由民主的氛围里，让北大的气质深入我的灵魂。于是，我对自己说：“我一定要到这里来，

我要让我的灵魂在这里接受一次洗礼。”

梦想的种子，一旦种下，就会很快生根发芽。拥有梦想是一件幸福的事，每天为了梦想而拼搏更是一件快乐的事。北大的梦想，就好像一点微弱的烛光闪烁在黑寂的夜里，让我在高三的艰难岁月里看到光明和希望，给我带来支持和动力。记得在历史课上，每当老师讲到“戊戌变法创办了京师大学堂成为北京大学的前身”、“新文化运动的阵地是北京大学和《新青年》”、“北大是五四运动的发源地”，我就会心潮澎湃感慨万千，一次次地为北大在历史上的骄人地位而深深折服，而心中的那种渴望和向往也越来越深刻。

后来，又看到一本书里这样写道：“北大是有着特殊气质的学府，那是一种难以描摹却无处不在的氛围，居于其间耳濡目染久了，不觉与之同化。这个校园的魅力和与众不同之处在于，她让未入其中的人无限向往地幻想她的浪漫与博大，让身置其中的人酣畅淋漓地享用她的自由、丰富与幽雅，又让离她而去的人永远满怀深情地、如同遥对故土一样地怀念回想留连惆怅。”读完这样的文字，我就觉得自己浑身充满了力量，为了实现这样的梦想，总觉得再苦再累自己也可以承受。

高三的每天晚上睡觉前，我总是要跑到阳台上，对着空寂的操场大喊一声：“我要考北大！”这种表达梦想的方式似乎有一些太过张扬，但是那是我从心底吼出的声音。每叫喊一次就会觉得自己被白天紧张生活折磨得疲惫不堪的心能够获得新生，变得坚强而充满自信。