

来自北大的建议
迈向成功人生第一步

家长和考生
必读书

成功高考 完全指南

The Complete Guide for
Success to University

王绍翹 李牧 等著

- ◎ 揭示高考成功奥秘
- ◎ 近百位北大学子高考经验总结

中国工人出版社

家长和考生
必读书

成功高考 完全指南

The Complete Guide for
Success to University

王绍翹 李牧 等著

- ◎ 揭示高考成功奥秘
- ◎ 近百位北大学子高考经验总结

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功高考完全指南 / 王绍翹, 李牧 等著. —北京: 中国工人出版社, 2005. 3

ISBN 7 - 5008 - 3490 - X

I. 成... II. ①王... ②李... III. ①高等学校—入学考试—经验②中学生—学习方法—高中

IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 019454 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)82075934(编辑室) 62005038(传真)

发行热线: (010)62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

版 次: 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 18

印 数: 1 ~ 7000 册

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

作者简介

王绍翹

北京大学电子学硕士，北大For you团队创始人，高中生学习方法、心理励志等方面专家，曾参与编写过多种高考相关书籍，做过长期的出国、签证咨询。

李 牧

北京大学文学硕士，北大素质拓展协会创始人，北大For you团队创建人，具有学生工作等多方面的经验，曾参与撰写并出版过多种励志方面的书籍。



致力于成功高考的 For you 团队

从考上北大的第一天起，我就理所应当地成了弟弟妹妹们的“家教”。每个寒暑假，我都会很认真地给他们讲题，向他们传授学习方法。

简简单单地做一个好家教，帮助好弟弟妹妹就行了，为什么我会想到写这本书呢？一位北大04级新生的话是这件事情的导火索——“我在高中的时候除了参考书，最关心的就两种书：怎么样考上好大学，怎么样报考专业，但总找不到这两种书。”我当时为之一震，对呀，为什么不把这些写出来，让更多的人看到。

想想也奇怪，每年高考各个省都有那么多优秀的考生，却从来没有几个人，对自己高中学习如何取得成功，坐下来细细总结，给出建议——似乎大家都已经不屑于高考了，这实在太可惜了。我在美国的朋友说美国人特别喜欢关于成功学习的课程，而且理所当然地认为应该学习一些学习的理念和方法。在哈佛广场的书店里，可以看到满满几个书架都是讲如何成功学习、如何培养能力的书。大家知道北京有个新东方学校，许多出国的人都上



过新东方开设的辅导班。我常常问自己，新东方在教什么？他们的英语课程其实没有什么用，英语提高还是要靠自己平时下工夫，而新东方教的是精神——“在绝望中寻找希望，人生终将辉煌。”每个去新东方上课的人，除了听听那些故事和笑话，收获最大的就是感受到了这种进取的精神。

在我的组织下，我和几个北大同学成立了 For you 团队，现在已经发展壮大到近百人，我们的理念只有一个：更快更好地传播成功学习的理念。

我和我们 For you 团队里的李牧等可能并不是这本书最合适的作者，比我们成功的北大学生还有很多。我们更不敢“狂妄”地称我们的书、我们的理念接近“完美”；但我们可以坦然地说，我们是这个体制下的“成功者”，无论是高考，还是在大学里的收获。这本书集中的不仅仅是我们几个人的经验，而是近百个北大人的智慧。同时，我们深刻地感受到，写书的过程，同时也是一个不断提升自我的过程。

一直以来我都感觉，中国社会很缺乏一种分享的精神。即使在大学里，各种资源以及学生成功的个人经验都很少被拿出来分享。所以，今天我们 For you 团队将打破这种局面。我们完成了这本书，还要会有下一本甚至几本书。我们期望自己的一点浅见能引起你更多的更深刻的思考。

最后，我要感谢 For you 团队所有成员对本书的完成所做出的杰出贡献，尤其是：李牧、马静、姜芮芮、张红超、闫聪、李奇颖、程方、王绍萍、邓子君、曾翔宇等。

王佑翔



目 录

Contents

致力于成功高考的 For you 团队 /1

了解这本书

谁应该读这本书? / 1

为什么选择这本书? / 4

本书都有哪些内容? / 5

怎样最好地使用这本书? / 7

从今天开始走向成功! / 8

家长篇

I 沟通卷 写给父亲母亲

第一节 正确地认识代沟, 化解代沟 / 17



高考落榜了! 多少考生还在沉睡中就混沌地度过了高考。他们并非没有天赋, 他们只是没有觉醒, 他们需要有人将他们唤醒。这个任务显然就落在了做父母的身上, 如果你不知道和你孩子怎么沟通, 不知道怎么唤醒他们, 那么请仔细阅读这一节……



第二节 采取科学的方式，建立沟通 / 26

当你在苦恼无法和你的孩子沟通的时候，你也许忽视了和孩子沟通最有效的方式——家庭生活。家长将自己的想法和理念渗透在有趣的话题中，正所谓言传身教于点滴家庭生活当中。孩子通过做些家务活，不仅与父母建立了良好的沟通，更重要的是做家务使他们感到生活的不易，增强了责任感，而没有责任感正是现在孩子“不懂事”的原因。



第三节 把握沟通的内容，升华沟通 / 39

代沟就是你和孩子思想认识上的差异。化解代沟的过程就是互相学习的过程。化解代沟家长要掌握好两门课：心理学和管理学。用心理学的方法了解你的孩子，用管理学的方法激励你的孩子。把孩子当成你的朋友，你怎么对待你的朋友，就该怎么对待你的孩子。你给孩子打开一扇窗，他才会给你敞开一扇门。



学生篇

II 立志卷 掌控成功的素质

第一节 人最伟大的力量——选择的力量 / 55

同学们，你们本身就具有促使你走向成功的巨大力量——选择的力量！你而且只有你可以选择自己的道路，是辉煌还是沉沦，一切都由你主宰！选择命运，选择时间，选择知识，选择理想，选择财富，选择尊敬……



第二节 认识高考 / 60



无论高考对你意味着什么，都将是一场考验……未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己的精力和时间投入到现实的生活和学习中去，相信考试后的你会有个灿烂的明天。你是你生命的船长，你是你命运的主人。



第三节 理解家长 / 64



现在，请站在父母的角度为他们想一想吧，为人父母，他们最大的心愿就是你能成才，将来有个好生活。而这种期望完全是源自世界上最伟大、最无私的爱，所以你要珍惜，也许你现在不懂，但是你将来一定会明白。所以无论你现在明白多少，一定不要让你的父母伤心、失望。所以请理解家长的苦心，他们没有逼你，更不是在害你……

第四节 论成功的素质 / 70



有四大因素制约着一个人的成功——天赋、勤奋、方法、环境。天赋，你先天并不比别人差，你还可以后天进行培养，所以你要自信有理想；勤奋，你能做到而且能做得很好，这只需要你付出时间和精力；方法，在你有理想、自信、勤奋的前提下，方法是你成功的催化剂；环境，是你可以进行控制的，你要学会在各种环境中保持积极的心态，学会自律。除了方法，其他的成功素质都会在本节中向你展现……

III 方法卷 你成功的法宝

第一节 请养成良好的学习习惯 / 103

你一定知道勤奋学习是好习惯，可是你就是做不到，很多时候就是这样，道理明白，但做起来就是有困难。不要着急，我们会帮你解决这个问题。本节会教你如何养成勤奋学习的好习惯。



第二节 如何学习 / 123

“学习不一定能学到，学到不一定能学好，学好不一定能考好，能考好不一定能考满分。”学习到底是怎样一个过程呢？看过这一节，我相信你会找到学习的真谛。



第三节 如何复习、考试 / 141

成绩见证一切，无论你平常下的工夫如何，考前复习、临场发挥都是一个重要的环节。如何在考前最高效地复习？考试时如何正常发挥，如何超常发挥？“考神”都是怎样诞生的？请大家在本节中找到答案……



第四节 各科学习方法 / 150

这一节，我们将提供各科学习的具体方法……（语文，数学，英语，文综，理综）



IV 体验卷 在高考的土地上耕耘着

第一节 认清你的环境 / 190

第二节 不要墨守你的状态 / 197



汗水型

场景一：如何处理自己的压力？（化压力为动力） / 203



你成绩好，而且非常勤奋。但是当你有一次成绩不理想的时候，你开始怀疑，你不知道凭借你的勤奋，你的好成绩可以保持多久。然后你感觉到了压力，你为此困惑和烦恼……

汗水型

场景二：我勤奋吗？什么叫做劳逸结合？（“逸”是为了更好地学） / 209



人生有很多的阶段，每一个阶段都有一个最重要的任务。在青年时期，最重要的任务就是学习。用目的论的观点来看，学习之余进行的放松活动应该以能更好地学习为目的。休息是为了更好地学习！

汗水型

场景三：如何发泄？（不要默默承受，快让外界为自己分担烦恼） / 211



学习是辛苦的差事，最辛苦之处在于你必须全身心地投入，心无杂念。所以，你有时会感到烦躁，需要一个发泄的出口，你需要释放！

天才型

场景四：我有必要把成绩看得那么重吗？（夯实基础，力争上游） / 217

你很聪明，学习上很有些天赋。你仿佛轻而易举地总是获得班里的第一。可是有一次考试别人超过了你，而且是那个你很有些不屑的“书呆子”……



天才型

场景五：我也是球星？（小聪明 VS 大智慧） / 219

你的聪明在班里很出名，甚至稳坐第一。你付出很少，却获得很多。可是你有时候也会想，自己如果努力会是什么样子呢？双倍努力能够获得双倍回报么？



天才型

场景六：如何对待各种称赞？（自我定位，不要让别人左右你的大脑） / 222

你觉得自己是聪明人，那么你如何评价自己？你依据别人的评价，还是你自己明确知道自己的优势和缺点？你了解自己吗？你相信你内心对于自我的评定吗？



天才型

场景七：如何和老师沟通？（尊敬师长，不要畏惧老师） / 225

对于高考，你也许有自己的想法，你有一套自己的计划安排。而这些安排是否和老师的安排冲突呢？你能否肯定这些安排是不是合理，是不是好的呢？



机械型**场景八：用功 = 成功？（学习是由一个集体完成的事业） / 231**

学习对于你是否已经无所谓喜欢和不喜欢？那只是每天必须完成的工作，那已经不是什么脑力劳动，而更多地，成了一种体力活，一种机械运动。这个时候，请放慢脚步，请停下来。思考一下你的学习，你的处境，你前进的方向和可能……

**机械型****场景九：不要害怕问问题（迈向成功的一步） / 235**

你无论多么认真听讲，也会有一些时候没有跟上老师的思路，落下了一些解题的步骤或者一个章节的重点。这个时候你会苦恼吗？会不会觉得无助？你可以开口向老师、同学去问问题吗？

明日型**场景十：诱惑之电脑游戏（戒除电脑游戏 = 决心 + 毅力 + 理想） / 241**

游戏玩得那么好的你其他方面怎样呢？你是不是在靠游戏通关或者格斗游戏中的取胜来满足自己的好胜心？那么，问问你自己，那些能证明你吗？

明日型

场景十一：诱惑之体育运动（把拼劲用在学习上）/ 245

体育运动绝对是一项非常健康的课外活动，可是过犹不及！入迷就会成为你以后谋生的障碍，除非你的家庭背景已经给你铺设了一条金光大道！



明日型

场景十二：诱惑之言情、武侠小说和漫画（难道很难戒除吗？）/ 248

小说诱惑的特殊性在于一旦开始一本书就不忍释卷，所以最好的戒除方法就是远离，远离……



明日型

场景十三：诱惑之电视、电影和追星（不至于那么迷恋吧）/ 250

电视剧只是打发时间的一种方式，不能在人生的关键时期为其中人物的喜悲抛洒时间和感情。最重要的是，演好以自己为主角的高考这场大戏！



明日型

场景十四：最敏感的话题——初恋问题（自己做决定吧）/ 254

爱情是以两情相悦为开始，以共同的追求来维持，耽于爱情偏废了个人的生存与发展，何来共同追求呢？



明日型

场景十五：我有自制力吗？（自制力是克制诱惑的关键） / 258

场景十六：怎样对待新的诱惑？（千万不要迈出堕落的第一步） / 261

场景十七：我要休息一下！（锻炼自己的耐力） / 266



关于 IQ，你恐怕已经听得很多了，那么 EQ 呢？其中很重要的指标就是自制力。自制力是你克制诱惑最有力的武器。以上三节内容都是就自制力问题进行的探讨。



厌学型

场景十八：我真的完蛋了（从绝望中寻找希望） / 268



你的努力一开始没有成效，那是因为荒废了太久的基础才刚刚建立，而那些基础是地下的部分，不能被看到。不过要记住，只有坚持，只要坚持，地上的部分就会显现！

厌学型

场景十九：挣钱才是硬道理（学习 VS 挣钱） / 270



起点越高，钱积累的速度越快。所谓磨刀不误砍柴工，就是这个道理。

厌学型

场景二十：在家长的压力下学习（需要沟通） / 272



父母是你最最亲近的人，重要的在于理解和沟通。

了解这本书

INTRODUCTION



谁应该读这本书？

这本书完全是为即将参加高考的考生家庭而精心准备的，是高中生家长的教科书，是高中生的良师益友，也是教育界朋友的好战友。

家长

◆ 特点：近些年，由于国内经济稳定，人们越来越认识到知识和高学历的重要性，但是中国的家庭教育水平很低，很多家长不知道如何教育自己的孩子。这主要表现在以下几个方面：

◆ 家长和孩子因为年龄的原因有代沟，加之没有科学的沟通

方式，无法和孩子进行有效的沟通。

◆ 家长不知道在学习上怎么帮助自己的孩子。

◆ 家长在很多重要事情上，如高考考前孩子的营养调节、高考志愿填报等方面常常比较盲目。

◆ 策略：

◆ 在家长篇的沟通卷中，根据家长的问题，我们有针对性地提出了解决的办法，同时我们以一个高中生的心态和家长沟通，让他们知道孩子们的心态是怎么样的。

◆ 学生篇的各卷，是我们团队集体智慧的结晶，以我们的成功经验和我们的感受熔铸成高中生的学习方法，心态调节，尤其揭示出高中生学习生活中的各种问题，是家长读懂孩子的参考书。

高中生

◆ 类别：对于高中生，我们首先希望你们能明白自己的环境和状态，我们根据问卷调查的结果，将高中生分成五类：

◆ 汗水型。自信、主动、积极，把必须要做的事情做到最好，持续性地保持一流的成绩。比例占 10%。

◆ 天才型。天赋很好，自主，快乐，有个性，有激情，有想像力，享受学习而不是完成学习。但是往往缺乏吃苦精神。比例占 5%。

◆ 机械型。全身心地投入学习中，刻苦用功，按部就班地努力。比例占 25%。

◆ 明日型。消极、被动，在老师、父母的督促和舆论的压力下学习，这种类型的学生最多。比例占 40%。

◆ 厌学型。学习很不快乐，厌烦，强烈反感和抵触，恨不得把课本摔在老师脸上。比例占 15%。

