



高考状元全国巡回讲演笔记

登上 状元快车

邱鹏 编著

世界知识出版社

DENGSHANGZHUANGYUANKUACHE

登上 状元快车

高考状元全国巡回讲演笔记

邱鹏 编著

时代出版社

5632
1068

图书在版编目(CIP)数据

登上状元快车：高考状元全国巡回演讲笔记 / 邱鹏编
著. —北京：世界知识出版社，2003.3

ISBN 7-5012-2008-5

I. 登... II. 邱... III. ①中学生—学习方法②中
学生—考试方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 019947 号

书 名 / 登上状元快车

责任编辑 / 赵凌云 张光勤

装帧设计 / 拿来工作室·唐东仔

责任出版 / 刘林琦

出版发行 / 世界知识出版社

地址邮编 / 北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)

网 址 / www.wapbook.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京星月印刷厂

字 数 / 140 千字

规 格 / 850 × 1168 1/32

印 张 / 8

版 次 / 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印 数 / 20000 册

定 价 / 18.00 元

版权声明 / 版权所有 翻印必究

目 录

用成绩来说明问题

出生在新时代的我们,真的要感谢考试制度,正是它使得我们有了一次被公正挑选的机会,如若还是依门第取士,我们中间的大部分算是完了。

一、树立正确考试观	11
二、我们应该上大学	15
三、自信心与自控力	22
四、学会运筹时间	30

诚心正意 踏实学习

要把学习的过程看成训练你作为一个成功人士的必备素质的一个过程，学习的目的——高考当然是极为重要的，但是学习的过程本身也有它独立的价值。这才是我们应对学习和考试的正确态度。

- 35 | 一、以积极的态度看待学习
- 38 | 二、学习中的消极态度无异于投机取巧
- 45 | 三、“态度决定一切”
- 55 | 四、要形成正确的学习态度

怎样调整复习心态

复习的知识固然是高考能否成功的硬性指标,但心态调整得好却可以让我们的复习考试产生质的飞跃,甚至超常发挥,在高考中一举夺魁。那么,面临高考的压力,该如何调整自己的心态呢?要学会自信与自立,自信是成功的关键,而自立也是成功的前提。

一、学会自信与自立	75
(一)自信是成功的关键	75
(二)自立是成功的前提	77
二、重视心理的调整	79
(一)心理的调整需要战胜失眠	79
(二)心理的调整需要调节枯燥情绪	82
(三)心理的调整需要避免对模考的斤斤计较	86
(四)心理的调整还需要学会宽容	88
三、把握时间,注重实效	91
(一)时间和实践可以解决一切	91
(二)时间与效率的结合要注重实效	94
四、细化目标,描绘多彩人生	97
(一)细化目标	97
(二)多样化的选择,描绘多彩的人生	99

轻松共处其乐融融

融洽地与人相处、团结协作确实是一门需要学习的艺术，更是每个人成长过程中需要面对的问题。只有正确处理好这个问题，才能获得我们期待的成功。

111 一、他山之石，可以攻玉

111 (一)谦逊为她化解矛盾纷争

113 (二)站在别人的角度理解他人

120 (三)大胆地表达你的意见，但方式要正确

123 (四)学会宽容，试着关心别人

126 (五)善于沟通，在交流中相互理解

129 二、自身体会，以为参考

130 (一)多从自己身上找原因，尽量谅解别人

134 (二)学会平等地与人对话

137 三、结语

树立目标：给生命一份坚实的承诺

有人可能会说，高考时候老想着目标会增加压力的。然而，需要注意的是，心怀目标不等于心怀功利。面对高考，目标只是一种鼓励，我们所要想的只是，既然我平时向着目标奋斗了，努力了，尽力了，就一定会成功的。我们可以在心里设想目标实现后的画面，进行积极的心理暗示。

一、明确的目标对人生的意义	143
(一)坚定的意志是需要有理想和目标来支撑的	144
(二)目标的实现创造快乐	145
(三)明确的目标有利于形成良好的心理素质	146
(四)目标是持续前进的动力	146
二、确定目标应遵循的几个原则	149
三、几种比较有效的目标模式	153
(一)提出有效学习的五分钟目标	154
(二)长短期结合的学习目标	155
(三)某一个阶段的奋斗目标	156
(四)具有指导意义的综合性目标	158
四、实现目标要注意的几个问题	159
(一)不必寻求别人的赞许	161
(二)避免挫折感，选择积极的生活动力	162
(三)把力量集中到一点上，即劳逸结合，注重时间和效率	164
(四)懂得计划	166
(五)实现目标的加减乘除法则	167
五、结语	168

旺盛的精力是成功的保证

清华里流传着这样一句话：当你郁闷时，去跑步吧；当你快乐时，去跑步吧；当你不知道做什么时，去跑步吧。跑步能够让你精神焕发，跑步能够让你青春永驻，跑步能够让你知道你所拥有的力量。

- 174 一、信仰
- 180 二、计划
- 187 三、生活
- 187 (一)关于运动
- 189 (二)关于饮食
- 191 (三)关于睡眠
- 195 四、激励
- 199 五、节律

开启成功之门的钥匙

学习离不开方法的指导。而学习方法的指导首先体现在时间的安排上，一定要保持充足的睡眠，最好养成午睡的习惯，那样才有精力取得高效的学习。同时还要注意劳逸结合的贯彻，要玩就玩得痛快，要学就学个踏实。还要学会使用参考书，选择老师介绍的几套经典的加以研读。速记和信息的搜索与整理也应得到重视。其次，不同时期应该有不同的学习方法，初中重在记忆，高中则强化理解。另外，对不同的学科也要有相应的学习方法。

一、学习离不开方法的指导	209
二、不同的时期需要不同的方法	216
三、对不同的科目要有相应的学习方法	223
(一)关于语文	224
(二)关于数学	226
(三)关于文科综合	228
(四)关于外语	230
四、正确的方法离不开良好的心态	234

第1讲

用成绩来说明问题

什么叫平等？不受歧视，受人尊重叫平等，可要想叫别人尊重你，你得有些真功夫啊。有的同学抱怨老师偏心眼、向着成绩好的同学，老师如果真偏心，固然不妥，但这些抱怨的同学有没有想过为什么自己不能发愤学习，用成绩赢得老师的青睐？其实别人老是得第一，而你老是排在后面，本来就是一种不平等，而你为什么不努力去改变这种不平等呢？



邱 鵬

首先欢迎大家来到这里听讲座。我先来讲一个关键性的话题：用成绩来说明问题。这个话题很俗气、很功利，也很让人不服气：这不就是以成败论英雄吗？凭什么只能以成绩来说明问题？哎呀！实在没办法，我们出来做讲座的目的就是要帮学生提高成绩，所以我必须先讲清楚这个问题。

一、树立正确的考试观

究竟该不该用成绩来说明问题，换言之，究竟该不该以考试成绩作为衡量、评判学生的标准，涉及怎样看待考试的问题。我不知道在座的诸位对考试持何种态度，但我知道有一批人是瞧不起考试的。我读高中时，身边有一帮同学对那些一天



到晚为考试而拼命的人嗤之以鼻，认为俗不可耐，自己却经常上课溜号，满街乱窜，到游戏室、台球厅里超凡脱俗去了。我那时没有他们那么脱俗，但也是相当的稚气，我在自己的座位上练书法、读红楼、写文章，还不时地用眼角余光瞟一下周围埋头演算的同学，鼻孔里很不屑地哼哼：俗。但高雅的我每当考试，特别是数学考试时就望洋兴叹，不再那么高雅，我脑门冒汗，心中烦躁；等到发试卷、公布成绩时，我就更不行了。尽管我在心里告诉自己不要为这些琐事而烦恼，但是数学试卷上鲜红的48分还是让我觉得很不舒服。试卷发下来之后，我总会小心翼翼地把它收藏起来，不让别人看见。这说明了什么？说明不是我瞧不起考试，而是我被考试瞧不起；我力图使自己看轻考试，但又总是遮掩不住对考试成绩低下的焦灼与悲伤。我排斥考试是因为我无法驾驭它，我轻视考试是因为自己不敢正视它。换言之，这种轻视是自己装出来安慰自己的。人在遇到自己难以驾驭的事物时常常会有这种酸葡萄心理。这是人们自我心理保护的一种措施。但这种心理也常常会阻碍我们的进步。我跟好多朋友聊天，发现他们都有这个共同的特点：考不出好成绩的同学轻视考试，瞧不起考试；考出好成绩的同学反而重视考试，瞧得起考试。所以，瞧不起考试的同学应该好好想一想，在什么样的情况下，你才真正有资格瞧不起考



试？我觉得，只有当你能够完全征服考试，甚至只用三四成功力便可以搞定考试时，你才有资格瞧不起它。

有一批人是讨厌考试的，嫌考试太死板，太机械。我承认，考试作为选拔人才的制度，本身是有局限性的，人的确有很多才能是不能量化为考试分数的，特别是高考，考试科目的有限性，更不可能全面反映一个人的才能。但是我想问：有谁还能给出比考试更有效地在社会范围内选拔人才的尺度？考试制度不是从来就有的，中国历史上曾经实行过依据血缘的亲疏远近、门阀的高低贵贱选拔人才的制度。可事实证明这样选拔人才是不行的，祖宗的英明神武不能确保子孙不成酒囊饭袋，清贫寒门倒经常俊才云集，所以隋文帝要开科取士，用考试选拔人才。凭组织推荐选拔人才，中国古代一直都有，文化大革命时也曾盛极一时，但事实证明这样也不行，所以邓小平复出后，拨乱反正，恢复高考。出生在新时代的我们，真的要感谢考试制度，正是它使得我们有了一次被公正挑选的机会，如若还是依门第取士，我们中间的大部分算是完了。

在我做讲座的过程中，经常会有高中同学向我提出怎么看待“高分低能”问题。我说我是非常反感“高分低能”这种说法的，因为它给人一种印象，好像高分者必定低能。我们讲座的团体中，成员的高



考分数都是很高的，都是总分或单科的高考状元，但我们都不承认自己是低能儿，因为我们不仅能考试，也能做其它很多事情。其实，高分低能这个概念是有问题的，问题就在于高分就是指考试分数高，是相对确定的，而低能中“能”的界定却相当模糊。能做多少事情才叫“能”？谁都无法给出一个答案。陈景润有些日常事情是做不好的，钱钟书经常分不清左右鞋，但能说他们“低能”吗？显然不能。退一步来讲，即使考试获得高分的同学除了考试什么都不会，你也不能说他低能，至少他在考试能力方面是强于你的。换一个角度想，如果你总是认为自己高能，但却总得不到好成绩，我是很怀疑你的能力的，因为你连自己瞧不起的高分都没有能力获得。

说上面这些话是希望同学们都不要再对考试抱有太多的敌意。中国有个传统不是很好，赞成什么东西，必定把其美化成白璧无瑕，反对什么东西必将其丑化得一无是处。新文化运动时，打倒孔家店，有些人认为中国的文化遗产一概不好，应该统统抛弃。可现在，人们发现好多事情做得太过头了。比如说“文白之争”，当时好多人认为文言文毫无价值，陈腐、艰涩；白话文十全十美，通俗、平易。现在有人后悔了，因为文言文尽管有其局限性，但其庄重、凝练和典雅是白话文所不能比肩的。当时反对文言文确实有些过头。现在有些人反对