

北京大学校长许智宏院士向广大中小學生及家長特別推荐

學問為人，當沉穩扎實；眼光品格，當朝氣勃發；根須需深扎大地，枝葉要直插云天
要壓得起擔子，肩得起責任，要放得開手脚，闖得出天地

凭什么上

朱 非 主編

北大

我們的中學

WO MEN DE ZHONG XUE

PING SHEN

ME SHANG BEI DA

大學是追尋夢想的地方，而北大則是我夢想的殿堂

這真的是一塊聖地，近百年來，這裡成長着中國數代最優秀的學者，豐博的學識、閃光的才智、莊嚴無畏的獨立思想。這一切又與耿介不阿的人格操守以及勇銳的抗爭精神相結合，構成一種獨特的精神魅力，科學與民主已成為這塊聖地不朽的魂靈。



中國經濟出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京大学校长许智宏院士向广大中小学生及家长特别推荐

学问为人，当沉稳扎实；眼光品格，当朝气蓬勃；根须需深扎大地，枝叶要直插云天
要压得起担子，肩得起责任，要放得开手脚，闯得出天地

凭什么上

朱 非 主编

北大

我们的中学

PING SHEN
ME SHANG BEI DA

大学是追寻梦想的地方，而北大则是我梦想的殿堂

这真的是一块圣地，近百年来，这里成长着中国数代最优秀的学者，丰博的学识、闪光的才智、庄严无畏的独立思想。这一切又与耿介不阿的人格操守以及勇锐的抗争精神相结合，构成一种独特的精神魅力，科学与民主已成为这块圣地不朽的魂灵。



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

SPR13/06

图书在版编目 (CIP) 数据

凭什么上北大. 我们的中学: 北大-我梦想的殿堂/
朱非主编. —北京: 中国经济出版社, 2004.10

ISBN 7-5017-6705-X

I. 凭... II. 朱... III. 中学生—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 107339 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 张晓楹

电 话: 81698016

投稿信箱: auric1026@126.com

邮 编: 100037

责任印制: 常 毅

版式设计: 屠 燕

封面设计: 北京红十月工作室

经 销: 各地新华书店

承 印: 河南省宏大印业有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 11.25 字数: 181 千字

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

印 数: 10,000 册

书 号: ISBN 7-5017-6705-X/G·1247 定价: 26.00 元

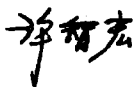
版权所有 翻印必究

举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68353507 68341876 68341879 68353624

序

北京大学校长
中国科学院院士



我
们
的
中
学

我常常想，大学之“大”，并不仅仅在于“大师”、“大楼”，更在于有一批“大”学生。

我们不能设想一所大学没有宽敞明亮的大楼，也不能设想一所大学没有学富五车的大师，但更不能设想一所大学没有一批朝气蓬勃、奋发向上的“大”学生，只有这些年轻的面孔，才是一所大学的精魂之所在。虽然学生之于大学，如流水之于河床，如行云之于天空，但河床因流水而丰盈，天空因行云而高迈。大学，因大楼而大，因大师而大，更因“大”学生而大，理固宜然。

序

我们北大，便有这样一批“大”学生，他们让北大因之而“大”。每年，都有来自四面八方的学子汇入燕园的人流，他们是燕园初绽的蓓蕾，是未名湖源头的活水，是千林万木中的“最高枝”；每年，又都有一批学子展翅离开燕园，他们是燕园成熟的果实散播于各地，是未名湖通往四面八方的灌渠。这样，燕园不仅仅是在这一塔一湖之间，更是在从其中来、到其中去的“大”区域中；燕园也不仅仅是在这一来一往之间，更是在来之前、去之后的“大”过程中。在空间上，北大因“大”学生而扩展；在时间上，北大因“大”学生而绵延。这就是北大之“大”，大学之“大”。

北大的校徽是鲁迅先生设计的，他把“北大”两个字的篆文上下排列，“北”是背对背的两个侧立人像，而“大”是一个正面站立的人像。这个校徽是很体现北大人个性的，它强调的是北大的“人”，这两侧一正的三个人像所象征的，不仅是



师学者，更是千千万万的北大学子，是在民族危亡时发出呐喊、在国家建设中肩负重担的北大“大”学生。再看看这三个“人”，他们虽然手足朝下，但整体却负势竞上，这是对每一个北大人的要求：学问为人，当沉稳扎实；眼光品格，当朝气蓬勃；根须需深扎大地，枝叶要直插云天；要压得起担子，肩得起责任，要放得开手脚，闯得出天地。大学生之所以“大”，北大之所以“大”，鲁迅先生早已给了我们回答。在北大修缮一新的教学楼里，每一个讲台上都标有这个校徽，正对着台下听课的学子，这是一种希望，更是一种鞭策：北大之“大”，大学之“大”，全在于学生之“大”。

大学与大学生，北大与北大人，实际上是处于一种互动的地位：北大因学子而“大”，学子也因北大而“大”。我相信，北大能激发每一个学子的潜力，将“大”发挥到极致，成为名副其实的“大”学生。

由北大学生撰写的《凭什么上北大——我的中学》以及《凭什么上北大——我的小学》，讲述了北大学生的中、小学经历，讲述了他们中、小学阶段如何成长的感人故事。这些经历和故事，反映了北大学生在中、小学阶段的成长过程。比如，有的同学中、小学学习成绩一贯名列前茅，他们是如何学习、如何应试的，有诀窍吗？有的同学小学、初中甚至高一高二在班里并不突出，是普通学生，但到了高三却很快冒尖，直通北大，他们的进步偶然吗？还有的同学第一年高考落榜，复读一年则考上北大，他们在“高四”是如何创造“奇迹”的？书中的许多故事充满了感染力。我相信，北大学生的这些经历、这些故事，对广大中、小学生和家长，将会起到启发和鼓舞作用。通过努力，你完全可以成为“大”学生，你完全可以成为北大学生。



2004年5月



CONTENTS

序 许智宏(1)

第一篇 优秀是一种习惯

- 优秀是一种习惯——如何成为第一 徐 波(3)
- 养成良好的学习习惯 尼玛次仁(9)
- 每天进步一点点 宫金玉(13)
- 跳龙门 李 智(19)
- 平时以我为主 高考坚持到底
——浅谈我的高中学习经验 詹奕嘉(25)
- 中学时代不可不经历的几件事 江宁宁(31)

第二篇 天道酬勤

- Nothing Is Impossible 贺舒婷(41)
- 不是一番寒彻骨 怎得梅花扑鼻香
——回忆我的中学时代 高慧芳(50)
- 咀嚼和回味——我曾经这样学 胡志勇(57)
- 起飞 蔡 莹(63)
- 旋转舞台 明 明(68)
- 我的北大之路 刘春明(72)



我

的

中

学

第三篇 自信是风雨路上永恒的太阳

- 自信是风雨路上永恒的太阳 孟宪秋(81)
永不放弃 韩搏生(86)
走出自闭的天空 张伟(92)
敢当弄潮儿——追忆我的初中时光 孙娟(96)
惟有超越,才能战胜超越 徐南生(102)
写给逝去的十八岁 张春蕾(107)

目

录

第四篇 我是一个普通学生

- 漫谈高中学习生活 夏菲(113)
平凡人的成功 刘云杰(119)
那段日子 石善伟(125)
“小熊”历险记
——一个著名高校的普通学生的经历 蓝图(130)

第五篇 改变一生的选择

- 除了奋斗,我别无选择 高霞(135)
从“naughty-boy”到“乖乖男孩” 陈栋(141)
一个下午的成长——给贾嘉妹妹的一封信 刘文俊(146)
凤凰涅槃——痛苦与辉煌 叶菊芬(150)



第六篇 成长是一种美丽的疼痛

成长是一种美丽的疼痛	崔艳华 (159)
在挫折中成长	吴 旭 (164)
如花胜花	李洁璇 (168)
书战恩仇录——人在风中	高 峰 (173)
路漫漫	金智渊 (180)

第七篇 在心态上获胜

平和地迎接挑战——如何把握学习心态	董 萍 (189)
只有心如止水方能气贯长虹	杨 航 (195)
在心态上获胜	李 惊 (198)
翻过书山，游过学海 ——谈谈我的学习和调整心态的经验	李 谓 (203)
享受高三	张舒婷 (212)
好的心态是成功的关键	杨大伟 (218)

第八篇 亲情如舟 渡我至未名湖

亲情如舟 渡我至未名湖畔	杨会华 (225)
把握生命中的精彩	赵春红 (231)
爱无声	宋景梅 (235)
那时候不懂得害怕	郭 淦 (237)
逐日而行	孙 坤 (241)



第九篇 真的朋友

梦想的历史——记我的北大梦相关种种	赵雪峰 (249)
真的朋友	王晓君 (255)
回眸高三	李双宏 (264)
忆师王丽	朱晓科 (269)
往事并不如烟	王 琳 (275)
沙漠中的胡杨树	张金燕 (279)

目

录

第十篇 难忘“高四”

采撷最后一缕阳光	王 丽 (285)
心若在，梦就在	高武强 (290)
挑战心理 再度高考	王海林 (296)
你可以做的更好 ——高三文科各科复习及应考方法	杨大伟 (301)

第十一篇 圆梦之路

浅谈文科学习	马 青 (313)
高考经验点滴谈	邢燕燕 (317)
一些课的学习方法	赵志强 (321)
圆梦北大——高考经验谈	高菠阳 (329)
解读高三的 26 个字	郝青青 (334)
北京大学概况	(343)





YOUXIUSHIYIZHONGXIGUAN

第一篇

优秀是一种习惯



优秀是一种习惯

——如何成为第一

北京大学计算机系 1998 级 徐 波

如果你现在成绩不理想，又不甘堕落，那你找对文章了。很多介绍学习经验的文章都是纸上谈兵，看了半天，最后才发现对自己却没有什么用处。真实的经历最重要。这篇文章是我对初中“崛起”（从年级百名到第一）经历的总结，希望你能够找到一些有用的东西，不至于说我“胡扯”。

树立自信

自信是重中之重，是支撑你站起来的“骨架”。没有自信，你就像软体动物，永远只能在别人脚下爬行！因此，你要勇敢地站起来做“直立行走”的人。告诉自己，我生下来并不比别人差。因此，现在的状况只是暂时的，只要努力，一定会超过所有人。这并不是自欺欺人，而是事实。每个人都是在同样的教室上课，都是同一个老师在教，为什么有人考第一，有人考倒数？并非考倒数的人就比别人笨，而是不自信，不努力。

但是，我并不是要你自大。自信和自大的界线其实很模糊，有时它们是一样的。它们本质的区别在于：自信的人在成功时会担心有一天会失败，会有危机感，在失败时知道找寻方法扭转局面；自大的人在成功时会忘乎所以，在失败时只会自我安慰。



在前进的道路上不断激励自己，告诉自己“我行”；成功时，进一步激励自己——“我真行”，同时记住，我不能不行；失败时，总结问题，告诉自己“我不是不行，是因为某某原因”。现在站起来，深吸一口气，告诉自己“我行”，是不是有了自信的感觉？

要想人前显贵，就得背后受罪

有了自信后，你就可以向第一进军了。不过要做好思想准备，成功的道路并不那么平坦，必须付出十倍于他人的努力！记得我在努力进入年级前十名的过程中，每天晚上都学习到12点，有时候困得受不了，就掐自己的大腿。每个人的成功都不是神话故事，而是做出了不为人知的努力。你要准备好牺牲很多东西，比如说玩耍的时间。如果你想找葵花宝典似的秘籍，我无能为力。学习并不是一件可以取巧的事情，就算你要走捷径，也要有一定的“功力”。比如说张无忌，他要是不会九阳神功，能在一天的时间内就练到乾坤大挪移的第七层吗？不过你可以学到正确的努力途径，事实上，并非简单的刻苦努力就一定要有结果。初中时一些同学比我努力，可最终还是一无所成。我想，他们应该用错了方法，以至于自己做了很多无用功。当然，我的方法也许并非最好，但如果你肯尝试的话，我相信它绝对行之有效。

数学：某位名人曾说数学是“精神的体操”，最后他自己变成了“精神病”。但说句公道话，我个人认为数学确实是有学科中最有益于身心健康的。它讲究的是一个“勤”，很多老师用的“题海战术”不无道理。现在同学们一听到“题海”就很反感，其实，这不过是自欺欺人。有哪个高考状元敢说自已数学从没做过什么题？多做题是学好数学的关键，做题，是



为了练习你的逻辑思维能力，要对各种题型十分的敏感，看到条件和问题，就知道这道题是要考你哪些知识点以及要怎样去思维才能得到答案。不做题，你的思路就不可能开阔，你的运算能力也别想提高。做数学题的目标是：一定要练习到考试卷子上的每一道题你都可以在5秒内想起它的类型。这要经历两个阶段：第一阶段，从老师介绍的参考题集中随便挑一本你看着顺眼的，每天强迫自己跟随教学进度练习，并且进行自我评估，不懂的及时请教同学或老师。每周末要再找一本练习题集，把这一周的题目都做一遍。做了一段时间后应该做题越来越顺手，而且很多题觉得似曾相识，恭喜你，你进入了第二阶段。第二阶段，找回你的练习集，快速浏览每道题，有些题目你是否一眼就知道该怎么做？要的就是这种感觉！逐渐地，你会发现其实初中课本中的很多题目都类似，不同的只是条件中给出的数字不同。记得初三的时候，我觉得那些题简直就是简单得不能再简单，想不拿100都很困难。

熟能生巧用来形容数学是最恰当不过了。多做题，你一定能成为数学上的佼佼者。我初中时参加全国奥赛并得到一等奖的好成绩，并不是毫无原因的。

物理：物理是数理化中最难的一科。因为要想物理好，你首先要数学好，懂得相应的数学工具；其次，你要有很强的分析能力。怎样使数学变好已经在前文中阐述过了，这里就不再赘述。分析能力的培养，首先要积累分析知识，比如课本中教授的对力的分析，对运动的分析……这些分析方法是构成你的分析能力的基础。但死记只能让你知道，并不能让你形成能力。只有不断地运用，你所记住的知识才能成为能力。因此，对每一种分析方法，至少找到5个例子来练习。另外要记住的是分析一定要全面，物理题目难就难在它有时候给出的情况很复杂，比如自由落体运动，课本上给出的也许只是不考虑任何



阻力的自由下落，但情况可能更加复杂一些，比如，可以考虑空气的阻力，再复杂一些，还有浮力……所以，一定要阅读理解好题目，然后做周全的分析，充分考虑物体所处的环境中会有怎样的影响条件，然后是正确的计算，最终才能得到准确的答案。

对于物理来讲，针对一个题型多多思考要比大量的做题有用得多。虽然“题海”对物理不如对数学那么有效，但也是让你将知识变成能力的必要手段。勤奋一些，考试时你就会轻松自如！

化学：我个人认为化学是个文科类的学科，因为其关键在“背”。初中的化学，说到底就是要你把各种物质的特性、它和别的物质的反应现象都记清楚。上百个反应方程式，必须做到熟记于心；各种物质在特定条件下的状态、反应现象也要熟记，否则面对化学题中一环扣一环的条件，一旦有一个条件让你无法分辨其涉及的是哪一样或哪几样物质的时候，这道题的解答就成了问题。不要怕麻烦，不要怕自己忘，不停地记，在做题的过程中一再地熟悉。所谓见多识广，一样要多找些题目来做，到考试时候，你就见怪不怪了！

英语：英语是非常重要的学科。语言，就是练习练习再练习。一定要从初中开始培养自己的听说读写综合能力。每天早上读 30 分钟英语，可以使用《新概念英语》第二册，这对听说读写都有好处，最好再能背诵其中的三分之一。只要你肯坚持一年，就会发现有一种叫“语感”的能力在潜移默化中形成。有了对语言的感觉，即使考试中遇到偏怪词汇，你也可以根据感觉确定其用法、意义。写作文的时候也会觉得易如反掌。另外，英语单词也很重要，它是构成你的整个语言体系的基础，不要怕累，每个单词要想完全记住，不写上个几十遍是不可能的！我初中时喜欢背课文，事实证明这对于你迅速提高



考试成绩非常有帮助。初中的英语考试题目多源自课文。说到底，就是一个“勤”字。要坚持一个月不难，要把上述的各种方法坚持一年，并不是件容易的事情，做到做不到正是学生成绩两极分化的关键所在。

语文：这是我最头疼的一项课目，男生大概没几个能在这上面跟女生一争高低的。我初中时候的语文采取了低调处理的方法。把书上的生词生字拼死记住，多读课文。语文，也和英语一样是需要语感的，做到这两点，至少可以保证自己在选择题上少丢几分。古文阅读，通常老师讲课的笔记就是制胜的法宝，我就是靠老师的讲课笔记以及读古文课文来得到古文阅读的全部分数的。至于现代文阅读，我只有两个字“算了”，全看你当时做题的感觉了，我也是时好时坏。作文，没办法，从来没让老师另眼相看过，也不好给大家介绍什么经验了。我的语文成绩就是因为作文才挂在 90 分左右的尴尬位置。

结 语

如果我上面说的你都做到了，那么你的考试成绩应该会提高不少。虽然标题是告诉你如何成为第一，但“第一”只是你的短期目标，相信你可以在 1~2 个学期内实现。当你真正成为第一后，优秀已经成为了一种习惯，恐怕你已经不能忍受自己退步了，你需要更高的目标！因此，不要把跟别人比较作为目标，找张你心目中最好的大学的宣传海报，挂在你的书桌前，每当你困倦时，抬头看看，告诉自己，我的梦想在那里，要知道，全国几十万考生都是你的竞争对手，首先你要战胜你的同学，然后是不断战胜自己！各科都要向满分挑战，那个时候，环绕你的不仅仅是别人的赞叹，更有你自己的巨大成就感。站在第一的位置千万不要回头跟别人比较，否则你将失去它。



牢固树立了目标，让你有了方向，自信让你有了前进的动力和勇气；正确的学习方法给了你尖利的武器……还犹豫什么？整装向你的梦想前进吧！相信自己，一分汗水一分收获！

作者简介 徐波，男，出生于1979年8月，毕业中学：吉林市一中，大学入学时间：1998年9月，高考总成绩：658，系列：计算机。获奖情况：全国数学奥赛一等奖，全国化学奥赛一等奖。爱好：各项体育运动。最喜欢的一句话：成功可以为一切辩护。

后 记

