

我要上北大

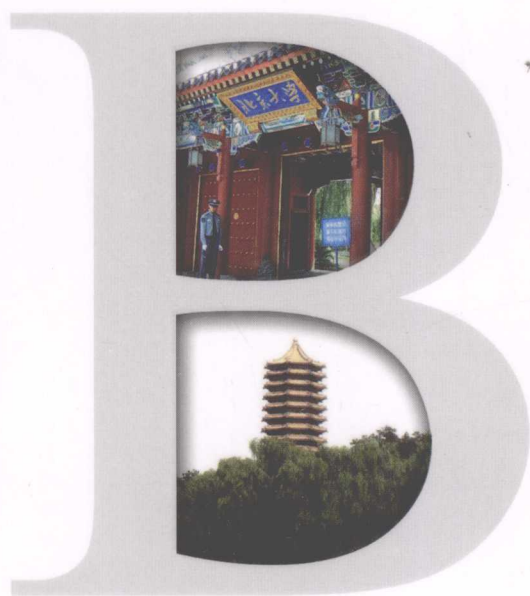
北大学子联袂缔造

高考状元真知灼见



高考状元学习方法全书

付艳红◎主编

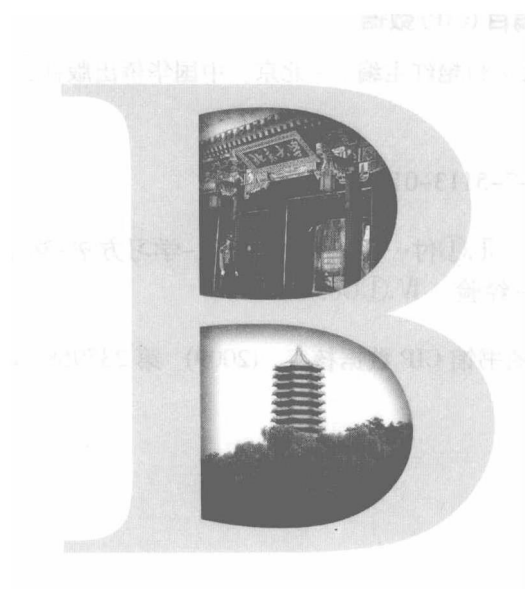


WOYAO SHANG
Beida

清华大学陈云教授隆重推荐

中国华侨出版社

清华大学陈云教授隆重推荐



我要上北大

北大学子联袂缔造



高考状元真知灼见

付艳红◎主编

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

我要上北大 / 付艳红主编. —北京: 中国华侨出版社,

2010.1

ISBN 978-7-5113-0166-6

I. ①我… II. ①付… III. ①中学生-学习方法-高中②高等学校-入学考试-经验 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 235968 号

●我要上北大

编 著 / 付艳红

责任编辑 / 文 心

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张/16 字数/248 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0166-6

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

出版前言

崇高的理想是生命的风帆，我们的人生便是生命的船。谁都希望自己的人生能够色彩斑斓，荣光无限，在生命尽头能够对着天地自豪地说——此生无憾。

人生是一段旅途，从呱呱坠地，到与黄壤共尘，我们要经历的太多太多，而高考不过是这段旅途中的一抹风景，无论成败如何，我们的人生依然精彩纷呈。

当然，我们并非让大家漠视高考。十数年汲汲于知识之海，苦过累过努力过，高考就是对学习成果的一次庄严检阅——既是为自己付出的辛劳，也是为亲人期望的践诺。我们只是希望面对高考，你能够坦然淡然。

然而，我们知道并不是每个人都能够微笑着迎接将要来临的风雨。许多年轻的学子承受着太多的压力和负担，在高中三年的学习过程中，迷茫、无助、痛苦、困惑，甚而走入极端。如果本书能够帮助这些同学走出迷失的困境，能够积极快乐地面对挫折，应对失败，并能够从失败中吸取教训，总结经验，并最终走向成功，我们的目的也就达到了。

片语只言，只能了释心怀，真正能够帮助自己的只有自己。了了一本小书，不可能穷尽高考的所有问题。对美好的渴望，对自由与快乐生活的向往，对人生未来的憧憬，是推动你们成功的真正驱动力，我们只

希望在这个过程中能够给你们一点指导，一点建议，一些高考过来人的参照。

本书的篇章都是出自各省高考翘楚的手笔，这些文字是他们高中学习、备考过程中真实经历的记录。同你们一样，在那一个时段，他们也有困惑，也有烦恼，有成功的欣喜，有失败的懊恼。本书里有他们学习方法的总结，有考试心态的调整，有应对考试的技巧，有感情的困惑和他们的处理方法。他们写下这些文字，就是希望你们能够少走弯路，不再犯他们曾经犯过的错误，希望你们能够正确地处理高中学习中的问题，吸取他们的经验教训，实现你们的理想。

对于他们来说，高考已经成为过去，而你们还在路上行进。通往成功的路径绝无坦途，崎岖坎坷，遍地荆棘，也是生命中的美景——如果你能够放下包袱，轻装上阵，以轻松快乐的心情踏上前进的征程，即使目标很远，成功很难。

在路上——我们每个人都是在路上的旅人。

把本书作为你走向高考，奔向成功的一个路标吧，青春作伴，我们相随！

名师推荐

北京清华大学教授 陈云

这是一本状元录，记录了二十位已经进入全国重点名校清华读书的各省状元面对高考时的心境，以及他们具体的学习方法、精神状态、对于成绩成功和学习的认识，其中不乏真知灼见，给我们后来者以启迪和思考。

这本书承载着他们曾经的梦想、希望和拼搏。“有志者事竟成”，他们就是这句话的最好注脚和例证。他们的辛劳、努力和汗水换来的是他们今日的荣耀和快乐。

看到这些进入知识殿堂的幸运学子，你在想什么呢？

假如你在学习的路上存在着某种困惑，或是你很快就要面对高考，那么他们走过的路就是你必行的路。仔细读读他们的文字，思考一下自己将如何面对学习、应对高考。人生很短，几如白驹过隙，少壮不努力，老大徒伤悲。如果你不希望来日空流悔恨的泪水，不希望嗟叹今日的蹉跎，那就早点振作起来，从现在开始，定下你的目标，拟好你的计划，调整好你的心态，开始向着成功拼搏。

这些先行者在实现理想的过程中，虽然各有各的经历，各有各的艰辛，然而他们又有着共同的特点，这些特点是希望成功闯过高考这一关所必备的素质和品质。

简单归结下来，不过四大特点：

自信 成就事业要有自信，有了自信，才能够产生勇气、力量和毅力，才能够大胆尝试，迎接挑战，才能够应对挫折，战胜困难。每个成功者都是自信的代言人，正是自信给了他们积极乐观的心态面对前进中的一切困难，使他们爆发出了强大的内在生命潜力，实现了理想，走向了成功。古往今来，一切成就非凡事业的人无不如此。

希望顺利通过高考，进入自己理想大学的同学也必须拥有自信这一成功必备的素质。在生活中有意识的发现自己的长处和优点，改正缺点，弥补不足，不断增强自己各方面的能力，培养自信心。通过一段时间有意识的训练，你会发现你眼里的世界会发生很大的变化，许多问题和困难对于你已经微不足道，磨难和障碍对你会成为一种有趣的历练，生活也有了别样的意义，成功也不再遥不可及。

计划 其实无论是单位还是个人，无论办什么事情，事先都应该有一个打算和安排。学习也是这样，有了计划，学习就有了明确的目标和具体的步骤，这样可以发挥自己学习的主动性，降低盲目性，使学习能够有条不紊地进行。同时，计划可以有效地检验学习进度和质量，对自己也能够起到一个监督和约束作用。

高三是迎接高考的最后一年，这一年对于能否顺利通过高考有着决定性的作用。希望即将参加高考的同学能够认真的思考一下，按照剩下的时间和自己的复习进度，制订一个切实可行有效的计划，扎扎实实的完成最后的复习任务，查漏补缺，完善自己的知识结构，让自己在高考中不留遗憾。

方法 不知同学们注意没有，书中的这些同学每个人都提到了学习方法问题，而且就学习方法每个人都介绍了自己的经验和曾经的失误。磨刀不误砍柴功，在学习的过程中，积极探索，勤于思索，找到最适合自己的学习方法，可以让你快速的提高学习效率，发现学习的乐趣，取得事半功倍的效果。

适用的学习方法就是开启成功之门的钥匙，而学习的过程就是寻找这把钥匙的过程。希望你能够早日找到属于你的那把钥匙，开启你成功

的大门。

坚持 人生就像一场马拉松，只有坚持到最后的人才能称之为胜利者。成功是一次漫长的旅行，无论目标多么远大，一步一步都能走到，而不迈开双脚你就永远无法抵达。“行百里者半九十”，即使目标已经唾手可得，你也要坚持下去，有时仅仅是这一瞬的懈怠就可能与成功失之交臂。既然树立了目标，作出了努力，就要坚持到最后，无论成功与否，都要给自己一个明确的结果。

以上四大特点都是成功者必备的素质，你可以参考一下，自己具备了哪点？对于自己的不足，不妨静下心来，思考一下，如何在以后的学习生活中培养、完善自己。“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”生命的过程就是不断吸收包容的过程，在这一过程中，人不断成熟，不断丰富，不断雍容。

希望青年朋友们能够通过本书，看到自己的不足，学到成功的诀窍，在此之后的学习生活中不断进步，取得更好的成绩，实现自己的梦想，让梦想成真！

2009.12 于清华园

1. 摆正心态方能一往无前	
张晓楠	003
2. 我的“新厚勤哲学”	
刘 爽	015
3. “量”的积累成就“质”的飞跃	
杨令霞	027
4. 学习方法“独家攻略”	
方美燕	039
5. 重视试卷，忽略成绩	
徐惊蛰	049
6. 勤奋成就梦想	
黄展琦	059
7. 高考收获的不仅仅是一所大学	
杨春莉	069

目

录

8. 自信是人生最重的筹码

赵 聪 079

9. 把“地狱”变成“天堂”

黄兆瑛 093

10. 高考之动力

苏 仙 105

11. 演奏好高考这首歌

刘 倩 113

12. 找到适合自己的那条路

张 丹 125

13. 行动是成功的阶梯

陈 玥 135

14. 回望来时路，感慨万千

石 松 147

15. 学习也要讲策略

金奇敏 157

16. 飘在未名湖畔的清香	
李原草	169
17. 厚积方能薄发	
李圣思	179
18. 修炼作文内功的“独门秘笈”	
张 杰	189
19. 浅谈强化学习的方法	
秦 霞	201
20. 坚持就会胜利	
郭嘉华	213
21. 统筹兼顾数理化	
林志成	225



摆正心态方能一往无前

张晓楠

人生格言：即使爬到最高的山上，一次也只能脚踏实地地迈一步。

张晓楠，2003年江西省文科状元，
毕业于瑞昌一中，现北大光华管
理学院工商管理专业在读研究生。

书山有路勤为径
学海无涯苦作舟

1. 摆正心态方能一往无前

张晓楠

心态无论对于平时学习还是高考都是至关重要的。可以说，拥有一种良好的心态，我们的目的就达到了一半。良好的心态关键在于保持一颗平常心，真实客观地去面对发生在我们身边的一切事情。

如何去获得一颗平常心呢？

一个具有健康心理素质的人应该做到两点：在萎靡不振时要振作起来；在承受压力过大时能够自我解脱，使自己不至于失常。面对挫折，面对失败，每个人都会失落，都会感到迷茫，但我们决不应低头，决不能倒下。因为只有屡败屡战、愈挫愈勇的人才会真正取得成功。平坦大道上决不会发生奇迹，只有在泥泞坎坷中前行才会留下我们深刻的足迹。

记得高二文理分科后的一段时期，我的成绩不断下滑，期中考试时，文科科目考得十分不理想。面对文科的首战失利，我大约消沉了一周，对自己产生了怀疑：是不是选错了方向？于是我对自己的文科学习作了一次深刻地剖析。第一，我没有摆正位置，没有从高一理科的辉煌中走出来，对文科学习自己没有必胜的信心，自己打败了自己。第二，我的理解能力较好，但是记忆关过不了，基础不牢，导致成绩下滑。找出了病根便对症下药，首先，我摆正了位置，既然选择了文科，就一定把它学好，我还给自己定了一个口号“强力反弹”来自我激励。每当我看到这个口号，便热血沸腾，学习有了动力，成绩

便飞速提高。其次，通过与老师、同学交流，结合自己实际，逐步找出了一套行之有效的记忆方法。这样，我的文科成绩真的开始强力反弹。高考时文科综合我得了 268 分，可以说与高二的这次心理转变有着十分密切的关系。

在萎靡不振时需要自我激励，在平淡时同样需要自我激励。每天早晨起床时，你可以提醒自己，太阳每天都是新的，自己也应该积极地去面对学习，争取取得新的进步。

有时，发泄一下自己的情绪也是一件十分有益的事。我一般采取“折磨”自己的方法。在课外活动或周末时间，我拼命地跑步或打球，通过体力的透支来彻底发泄自己的情绪。身体疲劳后，内心就会平静下来，脑袋也会逐渐清醒，看什么都会更加透彻。

保持一颗平常心的另一个方面是自信。我是充满自信的，这可能和我的学习经历有关。我的成绩一直都比较稳定，学习上的顺利，奠定了我的自信。

对于成绩，我一直看得比较开，这大概就是我的自信所在吧。我觉得学习应该是一个自我完善和发展的过程，而名次只是一个参考。只要你具备第一的实力，即使你得了第十名，也决不会有人否认你的实力，而你又何必去斤斤计较呢？所以，对于成绩，尤其是高考之前几次模拟考试的成绩，一定要放得下，仅仅把它们作为一个参考，绝对不能认为那就是我们真正的实力而一心盯在上面。拥有自信，你便在高考之前和高考当中获得了主动权。

我的另一种心态是乐于挑战极限，挑战自我。当我面对一道难题不知如何下手时，我告诉自己，这便是我的极限，必须越过它，于是我沉下心来冷静地分析探索，逐步向答案靠拢。当我面对一本对自己有用却不感兴趣的书时，我告诉自己，这便是我的极限，必须越过它，于是我可以心平气和地、美美地看上一上午的书。有人说我比较有耐心，我想其实这是我乐于挑战极限的结果。

通过挑战自我，挑战极限，我不断完善自己。当然，极限永无止

境，在适当的时候，应当跳出自己的小圈子，到更大的圈子中去寻找极限，只有如此，你才能不断超越极限，超越自我。

乐于挑战自我，会使自己处于一种战斗兴奋状态，不但能提高自己的学习效率，而且能激发热情。快乐学习，不正是从这种挑战自我中寻找的吗？

不知大家有没有失眠的经历，我有过一次，不过不是在高考时，而是在高三开学的前一天。神秘的高三即将来临，当时我既兴奋又担心，到很晚也没能入睡，我努力克制自己不要乱想，可越努力越睡不着，最后整晚没睡。第二天下午我跑了大约半小时的步，到了晚上，又开始胡思乱想，我便告诉自己，“想想也是很正常的，不必去管它”。不知不觉，我便睡着了。这里，我就想说一下这个“想想也很正常”，其实这就是一颗平常心所在。兴奋时不要过于克制，顺其自然，到了疲劳的睡眠点你自然会入睡。另外适当的运动也有助于“安眠”。再一点我想告诉大家，失眠并不可怕，第二天我依然精力充沛。事实上，很多失眠的人在高考中都取得了很好的成绩，所以，即使在高考期间失眠也不必紧张，因为它并不影响我们的精力。真正影响发挥的，是你自己的心态。

用好三个本——笔记本、错题本、习题本

笔记本并不是用于记课堂笔记的。课堂上应以听课为主，可以拿出一张纸，在上面随意勾勾画画；作简要记录，也是辅以听课的。而笔记本，则是在课后完成的，要认真整理，实际上是对听课所获取的知识的总结。把书本上一点一滴的零散知识，编译成自己喜欢的形式，用自己熟悉的图形符号联结成知识系统，不但容易掌握，而且很容易把握知识之间的内在联系，使知识在大脑中井然有序。同时，还避免了将大量知识记在课本上，越记越乱，最终成了连自

己也破译不了的密码。

错题本是学习的必备品，每次考试后，我都会将错题全部整理到错题本上去。有人会说这太麻烦，太浪费时间，但是只有你找出病源，才能对症下药，才能避免再次犯错误。实际上，我们错的很多题目都可以归为一类，如果你确确实实将其中一个题目的病根挖出，你就会少犯很多错误。题不二错，我觉得并不是简单的仅仅原题不二错，而应是同类题目不二错。真正做到题不二错，是一件很了不起的事情，而整理错题，可以说是一种最简捷有效的方法。整理错题，一般按照时间顺序。那么如何将同类错题归为一类呢？我一般是在错题本的最后一页制作一个目录，以病因为线索，将整个错题本连接起来。复习时，只要根据目录查找题目便可以了。

整理错题，并不是将标准答案抄上，而是要体会理解，自己真正弄懂了，才去整理错题。标准答案也并非完美无缺，要根据老师的讲评和自己的理解，作一些合理的补充，这样，错题本才能发挥更大的功效。整理错题时还要学会归类，将同一病因的题目归作一类，找出病因，可以加入自己当时犯错的心态和思维过程作为典型病例，时刻警醒自己。

另外，整理错题时我往往会获得一些新的解题思路或解题方法，这些可以用红笔在题后注解，为以后类似题目提供解题方法。

很多人认为没有必要准备错题本，随便在纸上划划不就行了。其实不然，认真地对待每一道习题，将每一题都看作考试，要么不做，做就要做好，这是每一个高中学生应有的严谨态度。现在的考试十分重视步骤和表达，这些能力的获得并非一日之功，它需要不断地积累。习题本就是训练培养这一素质的有效手段。另外，当你拿过一本写满自己成果的习题本，你会觉得是一种享受，一种满足，一种自豪，这样，学习的热情便会立刻被调动起来，何乐而不为呢？