

孟海燕 主编



百年名校 北京四中

高考
斑斓
路



中国言实出版社

百年名校

北京四中

高考斑斓路

孟海燕 主编



北京四中

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

百年名校北京四中高考斑斓路 / 孟海燕主编.

—北京: 中国言实出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80128-968-1

I. 百…

II. 孟…

III. 中学生—学习方法—高中

IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 127301 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64928661(编辑部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京燕龙印刷有限公司

版 次 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

规 格 640 毫米 × 960 毫米 1/16 20 印张

字 数 280 千字

定 价 28.00 元

ISBN 978-7-80128-968-1/G · 100

PREFACE

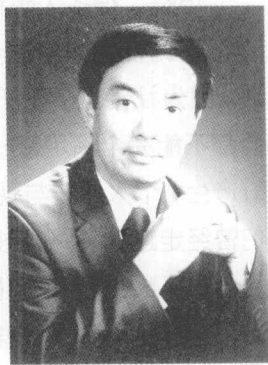
序言

2003年高考后，北京四中的徐稚老师将十几个孩子的成长感悟编纂成书，起名为《从北京四中到北大清华——打开高考“黑匣子”》。书的内容是孩子们写的在四中成长的真情实感，因此吸引了不少读者，特别是在校学生，因为他们是作者的同龄人。

许多读过此书的人，通过对十几个孩子成长过程的了解，不仅仅是知晓了他们取得优异学习成绩的方法，更重要的是体会到了北京四中民主和谐、丰富多样的文化氛围，因而产生了对真正的学校教育的渴望，引发了对自己、对孩子成长问题的深思。《百年名校北京四中考斑澜路》一书可以说是上本书的续作。

每个人都渴望成功与幸福，每个父母都希望自己的孩子得到成功与幸福，但是究竟什么是成功与幸福，这个带有哲学和宗教色彩的问题几千年来始终困扰着世人。

高考前后，不少地方的高级酒店挂出招牌，预定庆功宴、状元宴、谢师宴，等等，让人眼花缭乱，不一而足。这似乎给世人一个昭示：只要跨进高等学府，就得到了成功与幸福；考进了名牌大学，就成了“成功男孩”或“成功女孩”。正因为这样，每年的书店或书摊上都摆放着大量的总结高考经验或猜题押题的书，如状元宝典、状元秘籍、状元试卷、状元之路等，世人争相抢购、趋之若鹜。有些人明知此书不适合自己的，但总觉得开卷有益，读完之后得上个一招半势，虽说考取状元不易，但打上点折扣或伤耗，说不准也能得个榜眼探花什么的。



家长和教师——这些生活中有过曲折经历的过来人——都希望下一代或者学生能够不走自己曾走过的弯路，不经自己曾经的坎坷而径奔成功。于是他们不厌其烦苦口婆心地给孩子以这样或那样的忠告，他们觉得孩子只要不犯大人们曾犯的错误，不走大人们曾走过的弯路，就能规避失败，一路顺风，成功唾手可得。据说某公的墓志铭写道，如果人生可以重新开始，世界上将有一半成为伟人。

但是，很多人想错了。

不论社会如何进步，每个人的个人生活都不可能事事如意，完美无缺。因为社会上的千千万万的人有千千万万种不同的愿望和要求，任何社会都不能完全满足每一个成员的愿望和要求。新的美好和新的烦恼总会同时产生，个人愿望与现实生活之间永远存在差异。孩子们可能避免了大人们曾经走过的弯路，但是他们今天面临着更多的是长辈们不曾经过的岔口。社会是不断进步和变化的。即便此公真能转世，他所看到的也绝非前世风光，会产生同今人一样的迷茫，未必显得更加聪明。

人的愿望得到满足，我们姑且称之为成功。没有得到满足，便是失败，遭受挫折了。就拿上大学来讲，北大清华哈佛耶鲁等中外名校永远容不下所有考生，即便每一个学生都不折不扣一丝不苟地按照老师和家长的教导去做，也总有多数孩子挤不进名校的大门，遭受挫折和失败。其实，在如此百般呵护中长大的一代人承受一点点挫折和失败，就如同在一桌丰盛酒宴上添几道清淡素食或怪味小吃，是宴席上不可缺少的搭配。人的生活就如同享用大餐，酸甜苦辣五味俱全，不尝遍所有菜肴就不能算真正享用，那才是终身遗憾。其实，有缺憾才是完美，没有缺憾的人生是不完美的人生。这就如同鉴赏美玉，上面的瑕疵非但不会降低它的价值，反而证明它是真正的天然玉石，而没有任何瑕疵的必定是假货。

那些过来人——我是说那些已经把孩子抚养成人的，包括家长和老师，在回顾往事的时候，常常会吃惊地发现，当年自己所走的弯路、所犯的错误、所遇的坎坷，总之那些不希望发生和看到的事情，在自己后代或学生的身上几乎一样不少。悔恨自己当年没有专心用功，可现在孩子课外的事情不知比自己当年多多少倍；悔恨自己当年迷恋小说而荒废学业，可

现在孩子却迷上了博客、摇滚、军事、明星，丝毫不把考试分数放在心上；悔恨自己当年早恋，没想到现在的孩子比当年的自己更早就春心萌动；总希望孩子工作稳定，成家立业，不像自己当年颠沛流离、居无定所，可孩子偏偏喜欢跳槽，挑肥拣瘦，总不安分守己；给孩子铺好的一条平坦大道，可孩子偏偏不愿意走……孩子们似乎在重演着上一辈人带有缺憾的人生。其实，成功与失败，顺境与挫折都是人发育不可缺少的营养素。毕竟生活的哲学不是老师和家长教给的，孩子们乐意自己去体验，去感悟，去品尝成功与失败的滋味，去承受挫折带来的痛苦。这就是成长的规律。

那么，学校教育还有什么作用呢？

首先，学校教育是人类传承文明成果的一种方式 and 途径。因此，学校的重要任务就是让学生掌握他们应当掌握的知识，这包括国家规定的课程内容，以及他们在未来生活和工作中所需要的知识和能力。对知识掌握的效果如何，要通过考试来检验。尽管今天的考试方式还很不完备，但它不可缺少。然而，学校教育的作用并非仅此而已。

学校教育要使青少年学会更好地融入群体与社会当中，使他们学会与人相处，这样才能使我们在未来拥有一个和谐稳定的社会，我们才有平静的生活；学校教育要使青少年获得终身学习和终身发展的动力、热情和必备的基础，当然，还要懂得终身服务社会，这是北京四中一百年来始终倡导的理想追求；学校教育要使青少年在纷杂的事物中学会选择，具有正确的价值判断能力，这样才能在未来的社会中，美好得到弘扬，丑恶得到抑制；学校教育要为青少年多样化的发展提供可能和条件，使他们具有独立健全的人格和鲜明健康的个性，这样才能使我们未来的社会生活变得五彩斑斓；学校教育要使青少年拥有善良的人性、美好的内心和优雅的举止，这样才能使我们未来的生活充满关爱、友好、尊重和文明；学校教育要使青少年学会清醒而客观地认识自身的价值和在社会上恰当的位置，并养成时时自我反省的习惯，学会自我调整，使自身不断完善；学校教育应当使青少年逐渐懂得自己所承担的责任，包括对自己、对家庭、对社会、对人类和对后代的责任，因为这样才能确保我们人类正常延续。总之，学校教育要有助于不断提高人的生命的质量，使今天的青少年在未来生活中更加

文明、更加科学、更加幸福、更加美满。学校教育绝不意味着只是让学生将几本教科书烂熟于心。

其实，扯了这么多，绕了那么大的圈子，目的是想说明一点，本书作者的这几十个孩子，就是在这样的环境中成长起来的。他们高考的结果各有不同，去向各不相同，用社会流行的尺度评判，他们有些是成功的，有些可能不算很成功。但是，他们的共同点是在三年的学习中，充分地体味了生活，认识了自己，这是他们走向未来生活的重要准备。还有一点，就是从他们的叙述中可以看出，他们的内心是充实的，充满着阳光，充满着希望，充满着信心。他们已经有能力、有准备面对未来的生活。

这些孩子从各个方面谈经验，谈体会，颇有些百家争鸣的感觉。他们在各自钟爱或专攻的领域内娓娓道来，展现出较为丰富的阅历和较为深入的思考。一些孩子谈学习方法，字里行间流露出他们学习上的积极主动，这表明他们已经具备了对学习这一活动本身的驾驭能力。在某些方面，他们已然可以俯瞰高考甚至超越高考，这非常难得。有些孩子谈竞赛，宛然有教科书的风韵，显的十分老道。还有一些孩子在其他一些活动如模拟联合国、科技俱乐部上也饶有心得，体会颇丰。这些孩子向读者展现了他们三年发展丰富的心路历程，这是他们给社会特别是同龄人提供的宝贵借鉴。这些孩子从他们生活中升华出来的东西也许更能吸引读者，发人深思，其社会价值也许就体现在那些方面。

今年是我从教的第30个年头。30年当中我目睹了许多人发展起伏的轨迹。无数的事实告诉我，我也想告诉读者这样的事实：社会为人们提供的成功的机会永远要比升入名校的机会多的多；幸福就是一个人在实现或者超越建立在现实基础之上的生活目标后产生的内心的满足；如果一个人总想用有限的生命去追求超现实的无限的东西，那么他或她永远不会获得成功、获得幸福。这是我从教30年的一点感悟。

愿本书能给人们一点点启迪与思考。



（作者刘长铭系全国政协委员、北京四中校长）

目录 CONTENTS

序言 刘长铭(1)

综 合 篇

我的未来不是梦 杨 洋(3)

有方向才有动力。是四中帮助我树立远大理想，而且向它迈出了坚实的一步。

三年之后蓦然回首 吴华峰(14)

人生的每一步都是要自己走的，一切未经自己劳作获得的荣耀都是虚无，一切未经自己劳作维持的荣耀都将走向幻灭。

回头看看自个儿的世界 王声霖(24)

我原以为飞得高的就是强者，而后来我改变了这种看法，真正的强者需要的是强壮翅膀。

花季雨季 夕 禾(41)

文科生要的就是“立足课堂，放眼世界”，而聊天正是在轻松愉快的氛围中进行思想的交流，对文科生来说是必不可少的。

Intelligence or Wisdom 李 想(54)

四中的三年，不仅仅是希望将我们培养成“Intelligent”的人去迎接高考、获得受到高等教育的机会，更是希望传授给我们一种“Wise”的人生哲学、人生智慧，去迎接千变万化的各种挑战。

高中三年大事记 沙文鹏(63)

有一句话说得很有意思,如果刚上高一就整天“两耳不闻窗外事”,
成天点灯熬油,到了高三还咋活?

致明天的学子——写在毕业时的话 刘 森(70)

放下辉煌的过去,用谦逊的心态迎接未来,向身边的人学习,学
习他们的优点。

方向篇

高中交响曲 马质含(79)

四中带给学生的是责任感、是高远的志向,培养的是宽阔的胸怀,
历练的是在强手如林的竞争中不失斗志。

学会把握机会 邱烨麟(87)

我们应尽可能多地去体验生活的方方面面,抓住不同的机会,去
发现自己真正爱好的、真正擅长的、真正需要的、真正梦寐以求的,去
了解真正的自己。

终点在前方 郝 涵(96)

就像化学的滴定实验,哪怕是离终点很近的时候,我们可能都看
不到变化、看不到希望。然而,一滴滴地注入、一点点地努力,看似没
有成效,实际上都孕育着一个突变,一个历史性的时刻。

在选择中成长 李怡文(100)

当机会和挑战摆在你面前的时候,请果断做出正确的选择。

可能你心中正确的选择让你感到艰难,甚至让你怀疑自己是否有

能力做好。但每个人的潜力都是巨大的。关键是要做出正确的选择，然后为了自己心中的目标不懈奋斗。

蛹 变 齐 蕾(104)

当小蚕蛹逐渐苏醒，它的心里便一直有一个梦——冲出蛹壳。它不曾放弃过，因为它知道只有先痛过，才能够看到美丽的天空。

学 习 篇

理科综合学法浅谈 李 洵(111)

没有必要在盲点上花太多时间，5分钟没有思路的问题就应直接查看答案，我们的目的不是“征服”个别题目，而是通过对正确思路的反复体会而形成自己对问题的认识。

酷学酷玩 路 鹭(118)

大多数人都认为四中的学生只会学习，其实在我看来四中的学生们最闲不住。足球队、武术队、辩论社、话剧社、合唱团以及学生会各个部门的活动几乎遍布了整个学期的每一天，甚至，只针对特长生的篮球队都因为学生需求强烈而增设了二队。

假期的秘密 郝 涵(125)

三年以来，假期已经成为了我的第二课堂，预习、复习、作业、总结，还有真正适合我的放松和娱乐，这些填充了我假期的工作，让我领会到假期的秘密。

我的学习随想 张旭晖(128)

在一个优秀学生的成长过程中，最重要的是一个良好学习习惯的养成。在这种习惯中最重要的是打下坚实的基础。

文科的学习方法 赵乃玘(134)

不论学习文科还是理科，好成绩的唯一来源都是用科学的方式投入踏实的努力并能持之以恒。文科或者理科的选择注定是艰难的，而适合自己的才是最好的选择。

学法交流——生物 王倩男(139)

对我来说，学习生物的动力，正是胸中满腔热忱，以及对这个世界上五彩缤纷的生命的真挚的爱。有了爱，才会想要了解，甚至看着皮肤之下青色血管中汨汨流淌的血液都觉得神奇无比。

说到语文 朱倩怡(145)

要相信信念的力量，付出一分的努力不一定有一分的收获，但付出十分的努力一定有一分的收获。

学科特殊学法 周婧怡(149)

我们学习的终极目标，是学会如何学习。那是在学生离开学校，把知识忘记了后，仍然记着的东西。

我的 Presentation 实录 宋壮壮(152)

在 Pre 当中，无论是 Prer 还是 Pree，又会觉得 Pre 看起来绝对是玩儿的事儿；最终，热闹完了，就发现这 Pre，品起来还是学的事儿——学 ppt、学 Photoshop、学高效率、学完成项目、学团队精神。

四中三年我学到了什么 向往(157)

原来平常见到的许多我们早已司空见惯的现象，只要加以进一步的思考，就可以得到许多新鲜的感悟；我们身旁并不缺乏可以研究的东西，而只是缺乏发现可以研究的东西的眼光。

竞 赛 篇

我的OI生涯 曲 直(165)

信息学竞赛是追求完美的,与其他竞赛按步骤给分的做法不同,信息学竞赛评测时只看结果,如果程序错一点儿,整个这道题就没有分数了。

高中化学竞赛之路 张一苇(175)

我一直认为,竞赛学习是需要天赋和兴趣,而不仅仅是努力的;而天赋和兴趣,恰恰可能是与生俱来的。

发掘潜力 迎接挑战 胡 墨(182)

学科竞赛,是学有余力的优秀学生发掘自身潜力、展示自我价值的极佳机会。在参加竞赛的过程中,思维的广度、深度都会得到极大的锻炼,这对课内的学习也是非常有帮助的。

生物竞赛之我见 吴秋雨(187)

生物竞赛除了考查理论知识和实验能力,还间接地考查了包括提取信息、整合资源、统筹兼顾等综合能力。

关于竞赛 郭一鸣(191)

要想搞好竞赛,必须发自内心地热爱自己学习的内容。单纯地为了取得加分或者保送资格而从事竞赛活动的同学,最后很少能真正取得好成绩。所以,希望大家还是抱着热爱科学的态度参与竞赛吧。

走上化学竞赛的路 丁 阳(196)

我做化学题的速度以及准确性,还使我对自己的高中化学越来越自信,理综上分给化学的时间也经常有一部分富余给了物理和生物,总有时间把物理大题的过程写得详细清楚。

技巧篇

香港科技大学的面试心得 佚名(213)

对于大部分学生来说,参加这种全英文的面试可以说是人生第一次,多少会有些害怕。但决不要因为自己分数不高或英语口语不好就选择逃避、放弃。

从绝望中寻找希望 曹梦醒(217)

这便仿佛是在一次长途跋涉中,有个地方免费提供水和食物。如果你遇到了,这是意外的惊喜;如果没有遇到,这也无关紧要,毕竟与背上携带的干粮和水储备相比,它的量不足以让你“笑到最后”。

附录 经历大学自主招生的感想 心容(221)

我的孩子参加了2007年某重点大学自主招生选拔考试,最终获得相应资格。作为家长,与孩子一同经历了一个选拔过程,有许多感想和体会。

特长篇

舞动梦想 樊星(227)

《天唱》的音乐在练功房中上百次地响起,我也渐渐被它传达出感情的丰富与细腻打动。我感觉自己完全融入了舞蹈……

我“现眼”的心路历程 赵楠(231)

面对挑战和压力,我总对自己说,不管演好了还是演砸了,总有演完的时候。到那时,我还是我,世界还是世界。现在能做的就是尽力一搏。

重温我的训练日记 刘宜君(236)

进了考场学校的大门，我便做起了“热身”运动。压肩、伸腿，是的，游泳比赛前的热身运动！呵，呵，那不过是一场小小的游泳比赛啊。

梦想在跑道上起飞 李东阳(242)

超越自己体能的极限后，感到的是全身心的放松。仿佛自己可以不间断地一直跑下去，奔跑在漫长的道路上。

干 部 篇

我的班长心得 暨 烨(251)

在学习生活中不是一切都非常顺利，当遇到因为某些失误引出不好的后果时，不要立刻想到的是如何解释，而应该是主动承担责任并及时弥补损失。等事后再认真总结教训，争取今后不要再发生类似情况。

我当学习部部长的日子 陈冀然(256)

我在充满荆棘的道路上努力前行，学会带着笑坚持，学会忍着痛放弃，学会珍藏点滴的感动，学会带给别人勇气与希望。

体育部长的责任 陈 晨(261)

恰逢期中考试，新上任不久的我们几乎“全军覆灭”。我们在一起开会讨论，发现原来是因为我们还不能合理地运用对工作的热情以致心浮气躁，而这恰是学习的大忌。

学生干部工作之我见 张 悦(264)

接受了一份学生干部工作，不是接受了一份光荣，而是接受了一份责任。

活动篇

认真的力量——记高中三年的志愿者活动 张瞳瞳(271)

一个人最大的价值是让他身边的人因为他而感到快乐，这是一种无与伦比的幸福，是只有认真付出才能换来的幸福。

从模拟联合国看参与活动的成功模式 殷宇曦(277)

当你刚刚加入一个团体时，可能并不突出，得不到人的注意。其实这时，你正好在雷达的“视线”之外，是自暴自弃掉头返航还是努力进步加速飞行，就全看你自己了。

4TV, for you, for me 房 微(288)

播完那次节目，我回到班里，迎接我的是一片掌声。面对这突如其来的惊喜，我竟不知用什么言辞去回应。胸中翻滚的是让人落泪的感动。

我与话剧社 刘丹丹(296)

我们是一群追梦的孩子，光着脚丫在沙滩上奔跑，石子贝壳割破我们的脚心，冰冷的海水打湿我们的裤脚，但是没有人停下脚步……

Luna the Final 山 峰(300)

四中，真的是一个缤纷的舞台。不用多久，每一个人都会在这里找到属于自己的天地。你会发现自己个性化的优点，不会因为某一点不如别人而嫉妒或者失落。

后 记 孟海燕 (304)

。補遺錄主八數，《魏陳取》中四書

。補遺吳——

不計復得。補遺吳野，補遺吳育。吳育高

綜合篇

只，補遺吳育。補遺吳育。補遺吳育。補遺吳育。

。補遺吳育。補遺吳育。補遺吳育。補遺吳育。

。補遺吳育。補遺吳育。補遺吳育。補遺吳育。

。補遺吳育。補遺吳育。補遺吳育。補遺吳育。

。補遺吳育。補遺吳育。補遺吳育。補遺吳育。

。補遺吳育——

读四中《斑斓路》，建人生彩虹桥。

——吴华峰

高考是没有捷径的，但是我们帮助你
不走弯路。

——沙文鹏

这算不得是定稿，也不能说是完稿，只
是一种尝试的记录罢了。因为人生的道路还
在延续，生活的感悟还在更迭，而这高中三
年的斑斓之路将在心中日久弥新，且行且珍
惜。

——李 想