



破译高考成功秘诀，与各科状元面对面去感悟……

状元访谈录

ZHUANGYUANFANGTANLU

他们来自北大/清华，为你讲述高考的成功历程
——破解高考成功秘诀

主编：刘素军



- ▶ \他们，并非神童，也需勤奋学习/ ◀
- ▶ \学习，并非盲目而成，更需章法/ ◀
- ▶ \这里，呈现众多高考状元的学习方略/ ◀

高考状元决战高考制胜宝典

制胜
宝典

中国出版集团现代教育出版社

状元访谈录

讲述三十七位高考状元的高考故事

中国出版集团现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

状元访谈录/刘素军主编. —北京:现代教育出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5106-0190-3

I. 状… II. 刘… III. ①中学生—学习方法

②高等学校—入学考试—经验 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 145114 号

状元访谈录

出版发行: 现代教育出版社

社 址: 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

邮政编码: 100011

网 址: www.chinamep.com.cn

电 话: (010) 64244927

传 真: (010) 64251256

策划编辑: 孙 恒

责任编辑: 李 叶

封面设计: 张 睿 朱 锐

印 刷: 北京佳艺丰印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 30

字 数: 630 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5106-0190-3

定 价: 56.00 元

·版权所有 翻印必究·



序言

又到每年高考时。

千军万马的高考大军挤一座独木桥，其景观是何等壮观。有些同学难免因种种原因遗憾地挥别高考赛场，但也总有些人率先昂扬着冲过那道关口，拔得头筹，以骄人成绩从高考大军中脱颖而出。于是乎各省各市的高考状元便成了万众瞩目的焦点，他们身上笼罩着一层耀眼的光环，吸引着媒体的眼球，也吸引着名校的明争暗夺。当然，他们的成功更是让后辈考生无比艳羡，无不希望获得他们成功的方法秘诀以助自己在来年的高考中也能成为状元。但是，如何获得状元的成功秘诀呢？这是摆在众多考生面前的一道难题。

我国古时就有独乐乐不如众乐乐，君子不独善其身的传统，现今高考状元们也很是乐于与后辈考生分享交流自己的学习经验。这本《状元访谈录》正提供了这样一个交流平台，既方便前辈状元讲述自身秘诀，也利于后辈考生汲取前人经验。该书集众高考状元之学习经验，虽然他们成功的经验各不相同，但共同的是他们都是高考大军中的佼佼者，拥有着许多相同的优秀品质，掌握着众多不甚类似却同样高效的学习方法。而将这些状元的学习方法介绍给众多考生，让更多的考生站在状元的肩膀上，少走一些学习上的弯路正是编辑出版这本访谈录的目的所在。





目 录

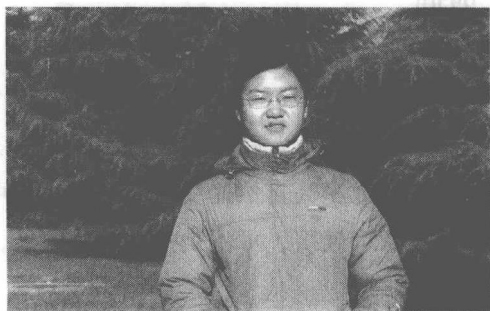
北大——我的梦想/范佳琳	1
你的未来不是梦/姜佳颖	17
一分耕耘，一分收获/何宇佳	25
锲而不舍，金石可镂/刘杰	45
每天进步一点点，每天靠近北大一步/赵玉洁	55
做个幸福的赶路人/李金辉	63
路漫漫其修远兮，吾将上下而求索/赖靖颖	69
活出属于自己的精彩/刘洁纯	81
有志者，事竟成/王婷婷	93
有计划才会有目标/余真理	107
我自信所以我坚信/吴文静	117
一步一个脚印，走出自己的天地/陈小	135
选择远方，风雨兼程/张雪思	141
大鹏一日同风起，扶摇直上九万里/滑勇之	161
高考，我的成人礼/叶春兰	173



梦想的天空/刘晓雯	191
宝剑锋从磨砺出/伍兵兵	207
超越自我,寻找梦想/杨棋钧	227
自信人生两百年/卢方瑞	239
求索之道/牟舫	247
坚持就是胜利/张伟	269
为学正如撑上水船,一篙不可缓/侯菲儿	279
学习要有三心,一信心,二决心,三恒心/王伟	285
高考复习之见招拆招/覃颖	293
走出你的精彩/姜铭	303
成功=艰苦的学习+正确的方法+良好的心态/王玥	321
打有准备之仗/臧雅然	331
专注就可以成功/沈祎祎	351
给我一双逐梦的翅膀/吴方照	371
七月凯旋/田大洋	385
给你一张帆,助你乘风破浪/芦震	405
冲刺起跑线/刘金姣	419
敌军围困万千重,我自岿然不动/陈静	431
少年壮志不言愁/李猛	449
书山有路“巧为径”/张涵烁	461



北大——我的梦想



范佳琳 FAN JIALIN

■ 河南省理科状元。毕业于河南省安阳一中，现就读于北京大学生命科学院。2007年高考成绩总分705分，其中：语文138分，数学146分，英语138分，理科综合283分。高中时连续3年获得一等奖学金，曾获得河南省化学竞赛二等奖。



很小的时候，我就知道北京有一个很美丽的学校，那里有久负盛名的“一塔湖图”。这个学校就是北大——我的梦想。从小学一直到高三，十年寒窗苦读，我一直在为自己的梦想而努力。高三是最重要的，就像800米长跑，最后的冲刺决定了名次的高低。作为一个高考“过来人”，我的经验是：高三时要有效利用时间，养成良好的学习习惯，制定合适的学习计划，调整好心态，这些都是十分必须的。

合理利用时间，提高学习效率

一、时间

高尔基曾经说过：“世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而最令人后悔的，就是时间。”效率和速度是考场上制胜的两大法宝，二者相辅相成：效率高自然速度快；速度快就可以节省时间，提高效率。如何在保证效率的前提下提高速度，可不是一件容易的事，这不仅依赖于平时的学习习惯，还必须讲究技巧方法。

高一、高二时学习任务相对比较轻松，到了高三，作业量骤然增多，复习强度加大，时间就显得尤为宝贵了。所有人都很努力，时间又是一样的，就看谁会合理利用时间了。时间的充分利用不仅能让高三生活更加充实，也能让你学会合理安排事情。大家都知道，高三的生活很辛苦，很多人起早贪黑，恨不得每一分每一秒都扑在学习上。下面我就和大家分享一下高三时的作息和学习时间表。

我每天早上6:20准时起床，然后洗漱吃饭，顺便打开收音机练习听力。到了学校后就开始早读，我们的老师规定每周一、三、五是英语早读时间，二、四、六是语文早读时间。中午12点下课，一直到14:40都是午休时间。为了腾出更多的时间学习，有的同学吃饭吃得很快，但是我认为吃饱、休息好才能以最好的精神状态去学习。所以我一般12:30之前都用来吃饭并适当休息，吃完午饭后我会分配一部分时间来学习。



12:30—13:30 是我的自习时间，做做上午老师布置的作业，或者复习上午老师讲课的内容。然后休息半小时，中午休息好，下午才能聚精会神地听讲，这样晚上自习才能有效率。大脑不是机器，只有得到充分的休息，才能工作得最好。否则，只能事倍功半。上课前的时间就做些其他的琐事，清醒一下，准备下午的学习。

14:40—17:50 是下午上课的时间。吃完晚饭我们要跑步，班主任说高考考的不仅是心理承受能力，也考身体素质，没有好身体就不可能坚持到高考的最后一刻。一般下午会有一节体育课，我建议大家不要为了节省时间就不上体育课，这是锻炼身体和放松的好机会，一定要好好利用。

18:40 开始晚读，除了读语文和英语外，还要读生物、化学等科目。生物和化学在高中阶段的知识点上比较多，有些也需要背诵。19:30—22:20 是我们三节晚自习的时间，做老师布置的作业，也可以看一些辅导资料，这段时间最好用来理解知识和做题。晚自习结束回到家后，我通常学习到 23:30 左右，很少熬夜。熬夜会影响第二天的学习状态，有点得不偿失。而且科学研究发现，晚上 11 点到早上 6 点，在这七个小时内，人体内各部分，比如肾脏、肝脏等都处于更新代谢的状态，会把毒素排出去，这样才能够保证身体的健康以及第二天饱满的精神状态。

很多人抱怨时间不够用，其实，“时间是海绵里的水，要挤总会有的”，只要能够真正的做到合理利用时间，觉得充实而不是劳累。我不太赞成学习至上，但是在特定时期，比如高考前，还是要集中精力，把学习放在首位。高三的时候，我曾经一度复习到痴迷的地步，父母说我晚上说梦话都在喊“立体几何用向量解不要做垂线”。

二、效率

效率与心态有很大关系，只有安静地融入学习中，头脑才可以高速运转。不过，记忆的效率也需要讲究方法，遵循我们平常所说的记忆—遗忘曲线。德国心理学家艾宾浩斯发现，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程并不是均匀的，最初遗忘的速度很快，以后会逐渐缓慢，他认为“保持和遗忘是时间的函数”，并根据实验结果绘成描述遗忘进程的曲线，即著名的艾宾浩斯记忆遗忘曲线。简单地说，要提高记忆的效率，就要按照一定的时间间隔规律重复复习，以使其符合大脑的生理特性。

人的大脑是一个记忆库，人经历过的一切事物，思考过的一切问题，体验过的一切情感和情绪，练习过的一切动作，都会成为记忆的内容。英文单词、短语和句子，语文诗歌以及一些优秀文章等，都是通过记忆完成的。从“记”到“忆”有个过程，其中



包括识记、保持、再认和回忆。所以，学习英语和语文时，既要注重学习时的记忆效果，又要做好之后的反复记忆工作。只是注重一时的记忆效果，而忽视了后期的保持和再认，也是达不到好效果的。例如，背成语，第一个记忆周期为5分钟，第二个记忆周期是30分钟，第三个记忆周期是12小时，第四个记忆周期为1天，第五个记忆周期是2天，第六个记忆周期是4天，而第七个记忆周期则是7天，第八个记忆周期是15天。所以，要按照记忆周期记忆新东西，同时不要忘了复习以前学过的东西，边学习边巩固，才会获得良好的效果。

平时可以多和其他同学交流，和学习效率高的同学比时间，和时间抓得紧的同学比效率，在不耽误正常休息的情况下合理利用每一分每一秒，把看不到的时间转变为能看到的成绩的提高。

养成好的学习和生活习惯

时间的合理利用和效率的提高，不是光喊口号就能做到的，必须在平时的学习中养成良好的习惯。

一、制定目标，有计划地学习

人生要有目标，否则就会活得一塌糊涂。同样，有效的学习也是从设定目标起步的。高三的学习更要有目标，有了目标才有学习的动力和努力的方向，才不会迷失自我，才能向着准确的方向前进而不偏离。

目标有大有小，有长远的有眼前的，要根据拥有的时间和自己的水平制定不同的目标。我高三的时候，具体到每天、每周，以及每个月都有不同的目标。每天的目标是：完成老师布置的作业，多总结，多做习题，多问老师几个为什么；每周的目标是：每周的小测争取考好一点，读几篇好文章，写几篇稿子；每个月的目标是：月考好好发挥，成绩争取提升。小目标的实现会给自己一种满足感，制定大目标则会给自己一种挑战的刺激，这样，节奏单一的学习生活就不会太枯燥和无味，时间也会被更有效率地利用。



合理的学习计划是成功的一半，一个知道自己在干什么的人肯定比一个每天浑浑噩噩的人效率高很多。但是，把时间排满，把任务计划好，还是不够的。如何在最短的时间内用最高的效率完成任务是一种技巧，合理安排时间很重要，但是也要灵活应变，及时地调整学习计划。我的学习计划每次模考后都要进行调整，随着成绩的起伏升降，不同阶段的任务也会有所不同。总之，计划一定要适合自己，要适合不同阶段的学习情况。

制定合理的学习计划，也必须科学地执行，把计划落到实处。不要急功近利，要一步一个脚印，分阶段地逐步完成各个目标。

二、善于思考，独立解决问题

学习必须要学会用脑，学会独立思考问题。尤其是数学和物理，不会独立思考的人是永远也学不好的。知识是课本上的，必须理解、消化了，才能变成自己的，否则，无论你做多少题，高考总是会出现你从来没见过的题。虽然万变不离其宗，但是如果你不学会动脑总结，变了一种问法可能就不会解答了。一定要学会独立思考，只有真正理解的才能记得最牢。思考的过程中要注意打破常规，换句话说，就是要创新性地解题。不要被传统的观念束缚，怀有好奇心，从另一个角度思考问题很可能会发现一条新的途径。

三、调整心态，快乐地学习

心情会影响学习效率，可是谁也不能保证每天都开心。无论喜不喜欢，高考都是必须面对的。所以我们要以积极的心态面对学习，努力让它变成一件快乐的事情。多想想学习中的开心事，比如读了一篇好文章，想出一种新的解题思路，背了一篇优美的散文，等等。生活其实是很奇妙的，它本身并没有快乐和痛苦，关键是你怎么看待。放松心态，把学习看作一件快乐的事，你会获得意想不到的收获。

四、冷静地应考

从上学开始到现在，我们已经经历了无数的大考小考，也都算是有一些考试经验了。那么，怎么轻松应考呢？



首先，考前尽量保持正常的作息時間，不要熬夜，打乱自己的生物钟。

其次，考试时要注意审题，这是关键。审题应该占到答卷时间的一半，要字字句句地分析，把握题目的精髓。另外还要注意答题的顺序，拿到卷子后先扫视一遍，做到心中有数，先易后难，不要在一道题上浪费过多的时间。答完后也要仔细检查，捡回不应该丢掉的分数。

考完以后，不要以为就大功告成了。还要仔细分析试卷，把每一份卷子吃透，留下对自己有用的，其他的就可以“永久性删除”了。我的做法是把试卷上有用的题目剪下来贴到一个本子上，其他已经完全掌握的内容就可以放在一边了。这样的好处是，每一次复习的时候，只要去看自己总结的本子就可以了。既节省了时间，又可以使复习更有针对性，提高了学习效率。

五、养成良好的写作习惯

写作水平也是高考考查的一个重要的方面，不管是英语还是语文，优秀的写作能力不是一天就可以练成的，不能只靠考前突击和考试时的临场发挥。平时一定要养成良好的写作习惯，多读多练，日积月累，这样考试时才能有得写，写得好。

练习写作有很多方式，除了按照要求写作外，平时写写周记，抒发一下自己的感慨，也是不错的方法。高一和高二时可以坚持写日记，高三时间有限，可以改为写周记，不仅可以记录自己的高中生活，也有利于提高自己的作文水平，同时还能放松心情。高三生活很繁忙，如果能够用笔抒发自己的心情，就像有一个真挚的朋友在聆听自己的烦恼和快乐。

摘抄也是提高写作水平的一个方法。不用刻意去找资料，平时读到的好词语、好句子、好文章都可以抄下来，作为日后创作的灵感源泉。俗话说，巧妇难为无米之炊。所以，平时积累素材的工作必不可少。我们要善于观察生活，一花一世界，一叶一菩提，一草一天堂……用眼睛去发现美好，思考平凡中的深刻道理。

写作文时也要注意技巧，最重要的就是学会写提纲，为作文设计好蓝图。就像建一座大楼，有了设计图纸才能施工。有了提纲，才能有章可循，写出一篇条理清晰的好文章。



六、养成良好的生活习惯

良好的生活习惯包括：按时作息，锻炼身体，注意饮食等。尤其要注意合理的饮食习惯，要保证合理的营养摄入，才能保持身体健康。身体是革命的本钱，有了健康的身体才能专心致志地学习。生物研究发现，蛋白质是脑细胞兴奋和抑制过程中的物质基础，对记忆、思考、运动、神经传导有重要作用，所以建议大家平时可以多吃蛋类、牛肉、牛奶、瘦肉、鱼肉、豆制品等。补充维生素也很重要，新鲜水果、蔬菜中都含有丰富的维生素。钙是保持大脑工作的重要物质，可以多吃些虾和骨髓。据说核桃有助于大脑发育，高三时我经常拿核桃做零食。另外，菠萝有助于记忆，也可以多吃些菠萝。不过，补充营养也要适可而止，不能大鱼大肉，必须注意膳食结构合理。

制订好各科复习计划

接下来，针对各个科目，我谈谈具体如何复习。

一、语文

语文考试分为生字词、成语、现代文阅读、古文阅读、诗歌鉴赏、大现代文阅读以及作文几个部分，不同部分的复习方法也不相同。

生字词包括读音、字形、错别字等，要像记忆英语单词那样下工夫背，可以每天给自己规定任务量，并且滚动式地复习。因为这种零零碎碎的东西容易遗忘，需要不停地复习。

对于成语，可以早上大声朗读并说出它的重要释义，晚上可以零碎看一些不太重要但有可能会考到的成语，这样持之以恒地巩固和复习，陌生的成语就会越来越少。

现代文阅读一般是间接考文章中的内容，只要读题时认真仔细，然后带着问题去找答案就比较容易了。一般文中出现了确定性的概念，题目中就经常用一些模糊的语言来迷惑你，这时就要注意语言运用的准确性。具体的复习计划可以安排每天练习一篇或



几篇，渐渐找到做题的感觉，做完后多总结。

古文阅读主要考查实词和虚词，考试大纲会规定哪些是必考的，哪些是需要了解的，哪些是肯定不会出现，要尽量把大纲要求的都背下来。我觉得，自己准备一个本子总结也很有用处，总结的过程也是学习的过程，自己整理的东西看起来也更清晰。

诗歌鉴赏也有套路可循，比如，同一个诗人的风格一般是稳定的，他的不同的诗歌里面或多或少会表现出他的风格。另外还要注意不同表现手法的总结，某种事物在诗歌中常常有特定的表达意义，例如，柳树经常用来表达分离，等等。做诗歌鉴赏题目时，要从情景入手，先描述诗歌中的场景或者要评论的事物，然后分析它在诗歌中起到了什么作用，最后说明诗人表达了什么情感，根据具体的题目写出自己的理解即可。

大现代文阅读的题材一般是散文或富有哲理的文章，这和小现代文阅读非常不同。这类文章的特点是描述性的优美语言很多，不容易找到文章意义的实质。阅读时，一定要学会不要被优美的词句迷住眼睛，要特别注意文章的开头、结尾，以及问题所在的段落。

作文一般都是话题作文，要求根据所给的材料——一段话和一组图，体裁一般不限。如果写议论文，材料是必不可少的，这就来源于自己平日的积累。生活中的素材很多，就看你是不是有心人了。平时要多读书，多看新闻，多摘抄，多总结，把相似的材料总结在一起，这样，看到一个话题，脑海中自然就会出现一堆相关的素材，再选择最合适的。

有了方法后，按照上面分的几大块，努力做好每一部分，集中精力攻克弱点。最后阶段再总结性地做一些套卷，感受一下试卷的题目分布，找到适合自己的做题方法。总之，语文是日积月累才能学好的科目，短时间内很难快速提高，所以一定要注意平时一点一滴的积累。

二、英语

快乐学习

很多同学都觉得中国人学英语是一件很困难的事，其实不然，每个人都有足够的能力和大脑空间来储存、消化那些 ABCD。别人能学会，我们也能学会，只要善于利用自己的时间，掌握一定的学习技巧，培养自己对英语的兴趣，就能够学好英语。不要一开始就带着负担，把学英语看成必须头悬梁、锥刺股的苦差事，而要把它当作一件美差，所谓的快乐学习法就是这样。既然不喜欢也要学习，喜欢也要学习，那么，为什么不去努力喜欢英语，让学习变得更充实、更有意义呢？



静而后学

古人云，人静而后安，安而能后定，定而能后慧，慧而能后悟，悟而能后得。这句话的意思是：人安静了以后，才能够心安；心里安静了，才能够安定下来；安定下来以后，智力才能发展；智力提高了，才能有所感悟。学英语是一个复杂的工程，只有静下心来，才能够充分思考，进而去理解、去领悟，提高学习效率。

有这样一个小故事：四川大足佛教石刻艺术中，有一组大型佛雕叫《牧牛图》，描绘了一个牧童和牛斗争、对抗到逐渐融合、协调，最后合而为一的故事。佛祖说，人的心魔难伏，就像牛一样，私心杂念太多太多；修行者就要像牧童，修炼他们，驯服他们，以完美自己的人生。其实，学习英语也一样，一定要驯服影响我们学习的“大牛小牛”，要抵制各种诱惑，集中精力，专心学习，这样才能提高自己的成绩。

信心满满

英语是一种语言，一种表达工具。我们要坚信，只要有投入、有付出，就一定会有所收获。要想信心十足，必须打好坚实的基础，不要总是幻想天上会掉馅饼，只有认真地付出努力，看到自己不断地进步，才能有信心坚持到最后。

坚持不懈

学英语是一个漫长的过程，如果走走停停，就很难有所成就，一定要有连续性、持续性。像是烧水一样，烧到 80 度时停下来，等水冷了后接着去烧，没有开的时候再停下来，周而复始，既费精力又费电，而且总也喝不到开水。学英语也是一样，必须每天坚持，反复复习，加深印象，直至形成牢固的记忆。如果等到遗忘了再去复习，就像学新知识一样了，那么我们永远是初学者，虽然一直在辛辛苦苦地烧水，却喝不上开水。

扩大视野

英语不能只满足于学习课本上的知识，一定要多看课外书，尤其是关于英美文化背景的文章和世界名著。多看，不仅能扩充自己的词汇量，还能提高自己的阅读水平和写作能力。我当年最喜欢的英文小说是《傲慢与偏见》，我坚持每天看，每天读。英语老师还给我们订了三年的英语报纸，以便我们在课后的时间学习。看的时候最好准备一个笔记本，随时记下自己不懂的单词和出彩的句子或段落，逐渐积累。



化零为整

建议同学们准备一个便携本，用来记录一些需要记忆的单词、词组和句子，然后利用零碎的时间记忆。总之，要利用一切零碎时间去记忆，切忌用大块的时间。早读、晚读的时间一定要利用好，可以用来读课本、报纸和摘抄等。早上起床时放一会儿英语录音，边收拾边练听力；晚上睡觉时回想一下白天学的内容，还可以制作一些英语小卡片贴在床头或粘在课桌上。虽然这些看起来都很细小，但坚持下去就能不经意间提高自己的英语水平。

总而言之，英语是一门语言，一定要多读、多记、多练。学好英语不只是对高考有用，现代社会，英语已经成为不可或缺的交流工具。初中高中的底子打好了，会让以后的学习深造更加轻松。

三、物理

物理不是我的强项，甚至是最短的“木板”。“木桶理论”，大家都应该知道，桶里能装多少水，是由最短的那块木板决定的。这个理论体现在学习上就是：不要有绝对的弱势科目，考试结果通常是由自己的最弱项决定的。所以，对于弱势科目一定不能自暴自弃，反而要多下工夫攻克它。

俗话说得好：数理不分家。学习物理和学习数学有很多相近的地方，两者都偏重于理解、做题。高一、高二时要规规矩矩地学习，上课认真听讲，下课耐心做题，打下扎实的基础。不会的时候，一定要多问，不要怕老师和同学笑话自己笨。我当时就很爱问，有些问题其实还挺简单，也没少挨老师骂，为此自己也伤心落泪过，但是正因为如此，也真正学到了很多。有人说理科的东西就不用准备笔记本了，但我觉得笔记本一定要有，最好还要准备错题本。每天都要抽出一定的时间，把当天的错题和一些觉得虽然做对却还掌握得不好的题目整理在上面，以后经常翻阅，避免再犯同样的错误。可以分类整理，也可以按个人喜好整理。也有些同学觉得理科不用记忆，其实物理仍有很多概念，尤其是第三册书中需要大量记忆，所以也要分一点时间来背诵物理常用的概念、公式、电学实验中的标准电路图。

物理科目的试题是很有规律的，所以要多总结。每个星期抽出一段时间，把一周内所学的内容总结一下，做完的题目也要善于归类、总结方法。我将它大致总结为三个模块：