

我要上清华

清华学子联袂缔造

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
Qinghua

清华大学陈云教授隆重推荐

中国华侨出版社

WOYAO SHANG Qinghua

我要上清华



21位清华学子的真诚忠告；高考状元们的真知灼见。

成功来自于理想，果实离不开耕耘。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

告诉自己——我要上清华！

暗示自己——我要上清华！

这些文字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。希望青少年朋友们能够通过本书，看到自己的不足，学到成功的诀窍，在之后的学习生活中不断进步，取得更好的成绩，实现自己的理想，让梦想成真！

——清华大学教授 陈云

ISBN 978-7-5113-0167-3



定价：28.00元

清华大学陈云教授隆重推荐



我要上清华

清华学子联袂缔造  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

我要上清华 / 付艳红主编. —北京: 中国华侨出版社,

2010.1

ISBN 978-7-5113-0167-3

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 235969 号

●我要上清华

编 著 / 付艳红

责任编辑 / 张天翀

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 978-7-5113-0167-3

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，其中不乏真知灼见。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来说已经微不足道，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. 成功正在前方
 邹怡蓉 003
2. 浅谈高三学习
 高 原 013
3. 学习是个积累的过程
 宋宇宁 023
4. 我是这样夺取高考高分的
 张 瑞 033
5. 砥砺历练 厚积薄发
 李浩杰 043
6. 决胜高三
 吴 茗 051

目 录

7. 迎战高考	
马 帅	061
8. 一起跨越高考	
吴焱宇	071
9. 三年磨这一剑	
周勇祿	081
10. 这样面对高三	
李 超	093
11. 破釜沉舟迎高考	
所 超	103
12. 我把压力变动力	
孙 健	113
13. 高分要付出坚韧不拔的行动	
赖华贵	125
14. 强化记忆效果的方法与技巧	
杨杰程	137

15. 浅谈高考经验
 潘一林 149
16. 那些为高考创造时间的记忆
 王 曼 161
17. 高考攻略分科
 程 勇 173
18. 好的心态是成功的一半
 陈 雯 185
19. 备战高考的日子
 陈谭轩 195
20. 高考心理准备与调整
 赵 勇 207
21. 乘风破浪 驰骋考场
 刘 想 219



成功正在前方

邹怡蓉

邹怡蓉：2003年湖北省理科状元

系别：清华大学建筑专业（在读研究生）

毕业中学：沙市中学

人生格言：与其临渊羡鱼，不如退而结网。

书山有路勤为径
学海无涯苦作舟

1. 成功正在前方

邹怡蓉

大科学家爱因斯坦有一个著名的公式，叫做“ W （成功）= X （刻苦努力）+ Y （正确方法）+ Z （不说空话）”。这里强调了使用正确方法的重要意义。

高中所学的知识无论在深度和广度上都比初中难得多，要想牢固掌握知识，并且能够熟练地运用，不仅要投入更多的时间和更多的精力，更重要的是要讲究学习的方法，譬如说怎样做课前预习，怎样听好课，怎样做课后复习，怎样写考后记等。其实，在我们的生活中，时时处处都要讲究方法，工作、劳动、体育运动、生活起居要讲究方法，学习是手脑并用、身心共济的复杂劳动，当然更要讲究方法。联合国教科文组织国际发展委员会编著的《学会生存》一书中指出：未来的文盲，不再是不识字的人，而是不会学习的人。因此，我们从小就应该培养自己运用正确的学习方法，去主动地获取需要的知识，做一个会学善学的人，而不能成为只会被动地接受知识的“死读书”、“读死书”的人。

有选择的记忆

记忆并不是数量的较量，而是质量的较量。有的人记忆的数量虽多但质量却不高；而有的人，记忆的数量相对较少但质量却是很

高。面对数量巨大的知识点，如何做到数量和质量的黄金结合是提高学习效率的关键。而要做好两者的结合，就要在记忆的时候有所选择，这同时也是一种学习方法的体现。在选择记忆内容的时候，我的经验如下：

记提纲。每上一节课，把老师在课中教的概念、公式、法则、原理等记下来，对于一些难以理解的概念，还可以通过查资料来弄清。每学完一章、一个单元，自己来一次小结，把一章、一单元的基本概念、基本知识、基本技能系统地归纳整理在笔记本上。这些内容在课本上虽然有，但不系统，复习时不方便。通过摘抄提纲，既方便复习，也增强记忆，还能不断提高自己的归纳综合能力和自学能力。

记疑难。在预习时多少会有一些自己难以理解的问题，作业中也难免出现一些错误，那么上课时必须注意老师讲解的疑点难点，这些疑难问题，哪怕课堂上已能解决，但时间一长又可能会遗忘，所以不妨把这些问题做一下记录，复习时多看一两遍，加深自己对问题的理解和记忆，不少同学把这些问题汇成一本“难题集”，从中受益匪浅。

记方法。所谓记方法，是指老师讲解范例或习题时，让同学们记住的解题技巧、思路和方法。

记悬念。上课时老师有时留下一些问题让学生课后思考，而这些问题也许要经过若干天甚至更长一段时间的学习后才能解决。同学们在看一些课外书时，也可能发现一些有趣的问题而自己一下子未能解决的，把这些问题记录下来，时而想想，稍加留意，很可能得到“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”的效果。

记体会。就是把每节课经过思考得到的体会简要记下来。正如著名教育家 G.波利亚说：“如果没有反思与总结，同学们就错过了解题的一个重要而有教益的方面，通过回顾所完成的解答，通过重新考虑和检查这个结果，以及得出这个结果的路子，同学们可以巩固所学的知识 and 提高自己的解题能力。”

善用教材是根本

教材是学习的基础，抓住教材的学生，就能够抓住效率，树立以下几个新的观念将会使你在学习中获得收益。

第一，运用、实践它，修改、完善、补充它。学习与心理指导属于方法的范畴，是驾船时划桨的技巧，是开车时脚、手、眼、耳的配合。如果你想在床上学会划船，在纸上练就开车时各种感官的完美配合，就如同你想仅仅依靠这本教材获取巨大的成功一样。所以，我希望每本教材都能时时与你为伴，希望你们在精神上结成诤友，在实践中互相启迪迸发智慧与灵感的火花，让这些火花汇聚成灿烂的图案，编织出成长的足印，弥补教材的缺憾。

第二，以老师的身份来阅读，除了吸收之外还要融入你的智慧，发表、传授给你的同学、父母、朋友。这可以从两个方面来理解：

第一方面，我们读书、学习不是要去做书的奴隶，不能只去拼命地记忆和背诵一些知识（像老和尚念“唵嘛呢叭咪”、“揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃……”），如果真是如此，我们就会像那些吃了一肚子馒头却不会消化馒头的人，结果只有一个，那就是胀破肚皮！

我们读书是为了像我们吃饭一样将其消化为我们精神的血液和养分，增进我们的成长与发展，这就必然要求我们融入自己的智慧，创新和它们。

第二方面，知识是一个先天不足需靠后天发展的宠儿。科学发展到现在，我们在任何一个领域还没有可以被称为完美无缺的知识，换句话说讲，任何知识都有缺陷，都有待于人类依靠自己的智慧去弥补、去发掘、去塑造，而且，越高级的知识，其缺陷也越明显，这就像爬树的猴子——它爬得越高，它丑陋的红屁股就越明显。不幸的是，方