



梦想北大丛书
MENOXIANG BEIDA CONGSHU

就这样 考上 北大

王亚章◎主编

方法篇



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



梦想北大丛书

MENGXIANG BEIDA CONGSHU

就这样 考上北大

七业章◎主编

方法篇



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

就这样考上北大·方法篇/王亚章主编. —北京:北京大学出版社,
2014.5

(梦想北大丛书)

ISBN 978-7-301-24056-4

I. ①就… II. ①王… III. ①中学生—学生生活—文集②中学生—学习方法—文集 IV. ①G635.5-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 064432 号

书 名: 就这样考上北大·方法篇

著作责任者: 王亚章 主编

责任编辑: 赵学敏

标准书号: ISBN 978-7-301-24056-4/G·3803

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: zyjy@pup.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62754934

出版部 62754962

印刷者: 三河市博文印刷厂

经销者: 新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开本 14.75 印张 180 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

序

北京大学创建于1898年。作为我国近代建立的第一所国立综合性大学,北京大学始终与国家民族的命运紧密相连。从“百日维新”孕育的京师大学堂到位列当今世界名校50强,从“五四”新文化运动的呐喊到“团结起来,振兴中华”的时代强音,从最早传播马克思主义、中国共产党的创立到“小平您好”的问候,从高擎民主与科学的火炬到始终坚持“实践是检验真理的唯一标准”,一个多世纪以来,北大始终是中国思想文化领域的引领者,是代表“爱国、进步、民主、科学”的一面旗帜。胸怀家国天下的北大人,总是向着“好的,向上的方向”奋斗,为民族的独立与解放、国家的振兴与发展、社会的文明与进步作出了不可替代的贡献。这些贡献使北大远远超越了一所高等学府的有形存在,成为无数青年学子和现代人文学者、科学家所向往并依恋的精神家园。这种文化的向心力和精神的魅力,历久弥新,必将继续影响当代中国社会的进程和发展。

作为人类智慧和知识产生、汇集和传播的场所,大学承载着人才培养、科学研究、社会服务和文化传承创新等重要使命。大学之所以成为大学,最根本的就在于她具有穿越时空的精神力量和文化价值。大学精神的影响,不仅局限于校园之内,更有助于生成和塑造一个民族的精神内核和文化品格。一个优秀的民族,必然拥有能够体现本民族文化精髓的一流大学;一个强大的国家,必然拥有能够代表本国先进生产力的著名学府。文脉即国脉,古今中外,概莫能外。

当今世界,国家与国家之间的竞争,越来越多地体现在其所拥有的顶尖大学之间的较量。一所杰出的、一流的大学,其宏大而明确的抱负,就是要在知识的各个主要领域达至卓越,并以其源源不断的杰出人才保持和延续这种竞争力。如今,以北大为代表的一批中国高校,在创建世界一



流大学的道路上已经迈出了坚实的步伐。截至目前,北大已有 18 个学科进入全球学术和科研机构的前 1%,学科实力、科研水平和教育教学质量总体达到了世界先进水平。

我们一刻不停地在努力,并且永不止步地追求更高更远的目标。北大人也充满了自信和期待:有朝一日,当北大的学者以其杰出的学术成就赢得国内外同行发自内心的尊敬;当北大的学生在世界任何一个地方就职都能以其实力赢得肯定和信任;当北大在过去与未来解决了国际前沿、国家急需的重大问题,并起到创新人类文明、引领社会发展的作用;当提到“北大”两个字时,我们的师生、校友,我们的同行、朋友,世界各地熟知或不熟知我们的人都能发自内心地肃然起敬。那时的北大,应当就是当之无愧的世界一流。这是北大要奋力前行的目标,也是新的时代赋予北大义不容辞的历史担当。

“中国梦”是中华民族的共同梦想,“中国梦”也是由我们每个人、每个群体一个个梦想所组成。北大将是同学们圆梦的理想地方——你们将在这里接受最好的本科教育,你们的个性将得到最充分的尊重,你们的才华将在最广阔的舞台上得到展现。一个人要有梦想,一所大学也要有梦想。在北大这个追求思想自由的地方,这个精神与文化的圣地,我们每个人的梦想可能各不相同,但在所有这些梦想中,我们都有一个共同的愿望——那就是希望北大的明天更加美好。这个“北大梦”将激励着我们戮力同心、不懈努力。

亲爱的同学们,金秋九月,一段精彩的大学时光在等待着你们。我真诚地欢迎你们加入北大人的行列!让我们从燕园起步,共同为实现伟大的“北大梦”“中国梦”作出自己无愧于历史的贡献!

北京大学校长
中国科学院院士
发展中国科学院院士



目 录

Contents

1 ▶ 求学漫记

高中三年，我遇到的困难、挫折与压力不少。这是每个人都会经历的，克服这些困难也不需要特殊的美德，以我个人的经验来说，要有耐心，有毅力，不要看得太远，这会让你觉得困难重重；把眼下的事做好，一点一点你会达到目标。

6 ▶ 厚积薄发 从容自信

高三一年要经历大大小小几十次考试，没有人能够在每次考试中都取得十分满意的成绩，只有保持一颗平常心，才能从容应对频繁的考试和成绩的起伏。

15 ▶ 高中，高中

要有认真完成作业的习惯，高中的作业量很大，但这并不表明就可以草率对待。如果实在完不成，也必须有侧重点地进行选择。我觉得对于数学、物理等需要多加练习的科目，一天不做题就会手生，所以必须保证每天都有一定的练习量。

22 ▶ 闯练，闯练

真实的“天才型”同学是这样的：上课貌似不听讲，其实是因为筛选关键信息能力强，把一节课的精髓直接落在脑子里；下课不是不做题，而是人家做题的时候你有可能在小憩；考试成绩好，是天生的高智商和平日的努力付出相结合的成果；综合能力强，就是所谓的多才多艺，那也是离不开别人看不到的奋斗。



30 ▶ 我的学习经验

提高效率最好的方法是制订计划。计划的制订一定要根据自己的实际情况，不能高估自己的能力，排得太满而失去可行性，打击自信心；也不可以排得太宽松，没有激励的意义。计划制订以后，要严格记录完成情况，并在一段时间后检查效果。

37 ▶ 霸王计划

并不是把所有的时间都用在在学习上，就一定会学习得好。学习是一种投资，是投资就会有风险。有的同学投入的时间少，有的同学投入的专注度少，结果就是学习效果不理想，白白浪费光阴。想要有最好的效果，便要做到：在正确的时间，做正确的事情。

44 ▶ 总结与思索

挫折是每个人都会遇到的，但关键在于要学会放下。比如某件事情做错了，或者某次考试没有考好，这些挫折存在的意义是为你日后的学习生活敲响警钟，而不是让人畏葸不前。所以遇到挫折，分析原因，让它对你的学习生活起到积极促进的作用，这才是最明智的做法。

50 ▶ 我谈学习经验

学习时时刻注意老师给出的重点和难点，在学有余力的情况下可以适当扩展和超前，但切记不可完全脱离老师，即使是自己的优势学科也不能认为可以自己解决，而要跟着老师的大方向走。

54 ▶ 我的那些事儿

记得老师跟我们说过，做题，先是读题，审完题后思考，联想所学知识能否解决，实在想不出了，再回头看看信息是否能解决问题，通常在这时候会豁然开朗。虽然说起来很空洞，但只要尝试一下就知道，百试百灵。



61 ▶ 习 得

真正富有的人是掌握得了自己的时间的人。对于时间规划，一定要注意要事第一，把最重要的事情先排先干，抓住主要矛盾。计划表要简明扼要且实在易行，定时定内容，但是留出灵活机动的余地。

70 ▶ 青春尾巴上的自语

我一度拿这样的话来安慰自己——被人嘲笑梦想才是值得去追寻的梦想。也许梦想现在已然是一个矫情的代名词，但自己还是在心里为梦想留了一片柔软的空地。梦想并不是遥不可及，我们往往只是少了攥紧它的勇气。

76 ▶ 圆梦北大的启示

听课的同时，要多动脑筋，学会思考，与教师进行思想对话，使自己的思路跟着老师讲课的思路走，在理解上下功夫，要注意把握知识的来龙去脉和“系统”线索，注意老师如何提出问题、分析问题和解决问题。

84 ▶ 我的高中学习心得

平时做题，一定要独立思考，不要做一题就对一道答案。做题还必须要限时，花几个小时做对一道数学题是没有意义的。做题时最好避免打扰，一气呵成，不要一会儿吃个苹果，一会儿看下电视。

91 ▶ 自信平和 > 经验之谈

学习和人生一样，对于每个人来说都是不可复制的。一味依赖他人成功经验的结果无非是邯郸学步，到头来，他人的学不会，反把自己的一套体系给搅得七零八碎。



99 ▶

“中庸”的学习

老师所制订的学习方案，可以说适合大部分同学，但对个人来说却可能并非完美的。因此，在处理“老师节奏”与“自我步调”平衡的问题上，我的经验便是，以老师给出的学习方案为基础，依照自身的实际情况加以修正，打造出属于自己的独一无二的“个性化”学习方案。

107 ▶

坚守，迟早会创造一个奇迹

每一个人的高中都不可能是一帆风顺的，艰辛是一定有的。面对艰辛，我坚守住的，是那一股韧劲，是永远不放弃追求，永远不放弃为梦想努力的决心，不到最后一刻，什么都说不定。成功，是有希望的。

114 ▶

平 衡

在复习的过程中，我通常是通读课本和自己的笔记，并且根据自己上课的印象和通读的记忆来默写有关的重要的定义定理，尤其是化学和生物这样的记忆性很强的学科。我建议大家找两组本子，一组用来上课记笔记，另一组用来课下复习，让以后翻阅时更加有针对性。

119 ▶

我在北大等你们

或许在别人眼中，我一直是天才，是骄子，令别人艳羡的高分看似手到擒来。但在我心中，我只是一只蜗牛，12年的默默爬行才爬到北大校门前。

124 ▶

广东高考技巧总结

做物理大题，注意题目物理模型的整理，再综合的大题也都是由简单的物理模型搭建起来的。把题目分解成若干简单模型（时间上分阶段，空间上分部分），就能较好解答了。



134 ▶ 高中感悟

一周一次的放松使我从紧张的学习中解放出来，不仅身体得到休息，更重要的是精神得到休息，为下一周的学习储存能量。

140 ▶ 学亦有道

学习有方法事半功倍，学习有方法化难为易。但是，别人的方法只有用了才能变成自己的，自己的方法只有践行了才能转化为成果，所以只有方法者，犹如纸上谈兵，为天下笑。

144 ▶ 努力，才是成功的缘由

很多人说高三的学习是对人性的摧残，但是不也有句话是说：“不经历高三的人生不是完整的人生。”我觉得高三是对一个人耐力的考验，它能磨砺一个人的意志，也能锻炼人的心态。

151 ▶ 高中拾金

考试结束，我们要记住要总结的，是在这次考试中还有哪些知识上的漏洞，在考场之上，我们的节奏是不是把握得还不到位，有没有前松后紧的情况出现，而不是自己考了多少分，排在多少名。

157 ▶ 给学习一个风和日丽的心情

高三，也许真的是我们最无畏的时光吧，不顾一切地往前，不知道等待着我们的是高峰还是悬崖，都肆无忌惮地闯一闯。

168 ▶ 学海行舟勤为帆

看书时获得新的体会，做题时攻下一个难点，都会使人心中感到一丝喜悦；考试时感觉做题得心应手，速度快，正确率高，分数好，心里自然也能得到满足，这便是学习过程中前进的动力。但如果



做事浮躁，看书看不进去，把它当成是一种任务，那热爱学习就无从谈起。

175 ▶

相信自己

了解自己不足的地方，比如哪个知识点没记熟、哪种解题方法没掌握、哪种解题思路有偏差等，才能改正自己，提高自己，然后战胜挫折。面对困难也一样，积极心态加能力优秀才是克服困难的**不二法门**。

182 ▶

追忆似水流年

建立错题本可以很好地总结自己掌握得不好的**知识点、题型和解题方法**。重温错题比盲目地搞题海战术有效得多，在时间宝贵的高三更是如此。我为每一科都建立了错题本，记录考试中的错题、心得和平常课堂上讲的重要内容，效果不错。

185 ▶

写给未来

做题的目的不是完成作业，也不是追赶老师的进度，而是练习学过的知识，将其更好地掌握。效率并不意味着你要从早到晚废寝忘食地做，而是在有限的时间内完成最多的东西，比如充分利用好自习时间学习而不是唠嗑。

197 ▶

浅谈中学学习

身边的同学，无论成绩好坏，总有值得自己学习的地方，也许自己不甚明了的问题，恰是别人了如指掌的“小菜一碟”。保持一颗永远谦逊的心，怀着一种敬仰身边人的心情，你的求学之路才会不那么曲折迷离，荆棘丛生。

202 ▶

考上北大的想法

学习中难免会有挫折，这就需要有良好的心理素质了。考得好的时候要切忌骄傲自负，考得不好的时候要切忌自卑自弃。



204 ▶ 我在高中的一些学习心得

从做过的题中吸取经验教训极其重要，否则就难以进步。非常轻松就做对的题大可不必管它。勉强做对或做错了的题，必须要花一定时间深刻反思，纠正错误思维、思路、知识误区，补记知识盲点，根据题目、背景材料、参考答案及其解析分类归纳整理答题框架、模板。

213 ▶ 圆梦北大

过去的岁月中，我有过迷茫，软弱，眼泪；我也曾努力，倔强，不服输。如今，我的心中仍有柔软，坦诚，力量。我们不为了生活而忘了梦想，不为了老练而丢弃冲动，不为了成熟而失去格调。

221 ▶ 后 记

求学漫记

高中三年，我遇到的困难、挫折与压力不算少。这是每个人都会经历的，克服这些困难也不需要特殊的美德，以我个人的经验来说，要有耐心，有毅力，不要看得太远，这会让你觉得困难重重；把眼下的事做好，一点一点你会达到目标。

姓 名：黄修齐

录取院系：外国语学院

毕业中学：华东师范大学第二附属中学

获奖情况：全国中学生英语能力竞赛高二年级组优秀奖

上海市第十九届、第二十届高中学生科普英语竞赛三等奖、二等奖

上海市第十届、第十一届中学生古诗文竞赛浦东新区一等奖、二等奖

虽然我被大多数人认为是个努力的人，但我的学习习惯不算最好，为此也吃过很多亏。不过这不要紧，每个人都有自己的弱点，我在此想要分享的不仅仅是我是如何做到的，更是我试图怎么做以及我的想法和观念。

作为一个刚刚闯过高考这一关的人，对于自己长期积累起来的学习方法我仍然印象深刻。数学是除化学以外我最容易搞砸的一门，积累起来的经验也尤其丰富。我认为数学首先要把概念吃透，把基础知识中的问题都想通。其次，题海战术效率太低，我觉得新做五道题还不如把一道以前的难题多做几遍、完全弄懂。当然这不代表题不要多做，只是不要盲目去做。粗心是考试的大敌，我个人解决粗心的方法就是把每次粗心的原因、到底粗心在哪儿彻底纠查出来。高三时姑姑叮嘱我数学题不能看一看解答或脑子里想一想就了事，一定得自己演算出来，因为做的过程也



是理思路的过程,考试时也才能像平时一样迅速、思路清晰。这个建议在我看来对考试真是非常重要。对我来说以上学习数学的方法都很有用,只要我做到了,数学成绩就能名列前茅,因此写在这里仅供借鉴。至于语文和英语,我只想说:多看书吧!多看书吧!真正的语文和英语在课外书里啊!尤其是英语,刚进入高中时我的英语水平在我们班只是中等偏上,是BBC的纪录片和《傲慢与偏见》的原版小说让我找到了感觉,到了高二下学期时我的英语在班级里就已数一数二了。

不管怎样,学习的技巧因人而异,往往要靠自己摸索,这些学习方法到底也只针对考试,而不能直接帮助个人素质的提高和知识的积累,可能出了校门我们就把它们忘记了。因此我更想分享关于学习态度的想法,这些态度将会是影响长远的。

说起态度,难逃“认真”二字的陈词滥调,我认为要“认真”是对的,不过“认真”对我来说有更具体的含义。“认真”意味着以一种严肃的而不是满不在乎的态度学习,以及要遵循着某些“教条”学习。所谓“教条”,就是针对自己的缺点和不良习惯对自己提出的要求。我个人的“教条”如下:(1) 一次做一件事情;(2) 不要拖拖拉拉;(3) 不要分散精力;(4) 不要匆匆忙忙,总想把事情结束了事。这些“教条”都是通过自我反思和与父母交流得来的。每个人的弱点不同,“教条”也会不同。当你在没有建立起好的学习习惯的意识时学习,或者随随便便就被坏习惯和外界因素干扰,和当你在牢记着自己的“教条”、努力践行“教条”的情况下学习时,效果是完全不同的。且不说学习效率,后一种学习方式所建立起的好的态度和好的习惯,不仅对学习、对生活的各个方面都极有用处。维持这样的学习状态,头脑会更敏锐清晰,对自我可以更好地掌控,心情也会更加舒畅。

保持好奇心和乐于提出疑问对我来说也非常重要。日本作家黑柳彻子小时候被称为“打破砂锅问到底的小豆豆”,这是一种难能可贵的学习态度。这样的学习态度就不仅仅是上课专心听讲、回家认真完成作业了,



即使做到这些仍可能只是处于“知其然而不知其所以然”的状态。“打破砂锅问到底”是对所学知识本身的好奇,或者更高一个层次,是对智慧的景仰和发自内心的更深入了解的渴望。我们所学的是人类千百年来积累而成的智慧,这本身不就很神奇么?事情为什么是这样而不是那样的?人们为什么这样想而不是那样想?在提出疑问的过程中,阻碍与死胡同太多了,比如我大概这辈子都不可能搞清楚为什么 F 等于 ma 而不是别的。但这个过程可以帮助你更深刻地理解知识,锻炼你的思维能力,对我而言,这也是学习的动力和乐趣所在。

高中三年里,我的历史老师的教育理念给我留下了深刻的印象。他的理念在老师中,尤其在高三老师中,可以说是很少见的了。他认为学不学习是学生的权利,老师是不能逼迫学生学习的。这基本上是启蒙思想中“自由”和“天赋人权”的翻版,深得我们的拥护。当然这不等于放纵我们,他经常用他过去苦读的经历教导我们多下功夫。但这种教育理念的确给予了我们可贵的自由权,它让我们感到亲切,也让我们可以更灵活自由地分配时间。实际上,几乎在高中三年的各科老师那里,我一直都享受着这种自由权,不用担心因为整节晚自修都在纠结一道数学题而交不了作业,不用担心因为作业和自己的计划冲突而晚交,因为老师们会给予宽容。用历史老师的话来说就是:每个同学学习的进度不一样,要针对个人的情况安排学习。对我来说,这种学习方式更有效也更有条理,同时它让我感受到了老师对学生的尊重。

从另一个方面来说,学不学习确实是学生自己的事,老师可以把课本知识都塞进你的脑子里,但无法替你把它们转化成思想、智慧和能力。学习对于每个人来说,除了用以应对考试和谋得生计以外,应当还有更高的目的。在学习的过程中我们应当寻找自己的追求,知识应当服务于梦想,我们应当以我们已学到的为基础望向一个更广阔的世界。古希腊哲人学习为追求真理,中国古代文人学习为获取功名。每个人学习的目的和理



由可能都不同,但如果仅仅把知识当作进入好大学和找到好工作的工具,而不去思考学习的其他用途,那就太可惜了。对我来说这几乎是一种悲哀,是我从今往后都会试图避免的。

在高中的三年学习中,我也深深感到多样的学习方式和丰富的学习生活是多么有益。我还记得我们班外出参观现当代艺术作品展的经历,以及美术课上有关现代艺术的纪录片。它们让我第一次对现代艺术产生了兴趣,并开始学着欣赏这种抽象的、含有深意的美。这对我的审美观念的影响是巨大的,相比背几本政治书和几十页语文解题技巧,我想这影响会更长久地保留在记忆中。高中我还有幸赴美国学校交流,这趟旅程无疑开拓了我的视野,也让我更加自信。至今它还让我难忘,被我认为高中阶段最大的收获之一。这里我想说的是,学习的方式有很多种,经历得越多,收获自然也会越多。

如何处理学习与个人爱好的关系对我来说一直是个大问题。曾几何时我被老舍、刘慈欣、简·奥斯汀等人的小说弄得神魂颠倒,恩雅的音乐、各种电视节目和电影也有难以抗拒的诱惑力,过去我往往是极不情愿地放下手中的书或 MP3 开始学习。对我来说,学习并不比我的爱好更重要,因此我觉得平衡两者的较好方法是提高效率。首先应把学习任务高效完成,学习时就应专心投入,而不能让思绪飘到其他事情上去;只要任务不太重,总能腾出时间给兴趣爱好。以我个人的经验而言,我觉得一是不能让爱好占掉过多的时间,二是不能让爱好影响了学习时的专注。采取一些强硬措施督促自己可能是必要的,但我觉得更重要的是心里须清楚,兴趣固然给人享受,但勤学苦练是一个必经的过程。如果心里有这一观念,学习时就不会主次颠倒了。梁实秋先生曾写过一篇论兴趣的文章,大概也是说打基础时不能总跟着趣味走,扎扎实实的训练虽然枯燥,但唯有这样才能学到真本领。高三一年的学习让我意识到踏踏实实、勤勤恳恳学习的重要性,也意识到必要的时候应当放下兴趣爱好,把眼前必须做的事做好。



高中三年,我遇到的困难、挫折与压力不算少。我有物理课听不懂气得回寝室捧书的时候,也有重要考试考得一塌糊涂几近崩溃的时候。曾经会考都让我紧张不已,高三的前两次月考让我的神经差点绷断。当然最后都不知怎么挺过来了。这些事如今想来是多么遥远,不论当时多么痛苦,现在它们都已转化为财富。这是每个人都会经历的,克服这些困难也不需要特殊的美德,以我个人的经验来说,要有耐心,有毅力,不要看得太远,这会让你觉得困难重重;把眼下的事做好,一点一点你会达到目标。同样重要的是即使连连失败也不要自我放弃,也不要降低对自己的期望和要求。心灰意冷,从此随随便便对待自己的前程是很可怕的,它会让你无法达到你本应轻松可以达到的高度。引用一句《指环王》中精灵女王凯兰崔尔的话:“只要心依旧真诚,希望便会存在。”

以上便是我个人的心得。总的来说,求学之路是辛苦的,要耐得住辛苦,也要学会享受学习;保持自己的思考和梦想,不要迷失了方向。愿每个学子都在前路看到希望之光!