

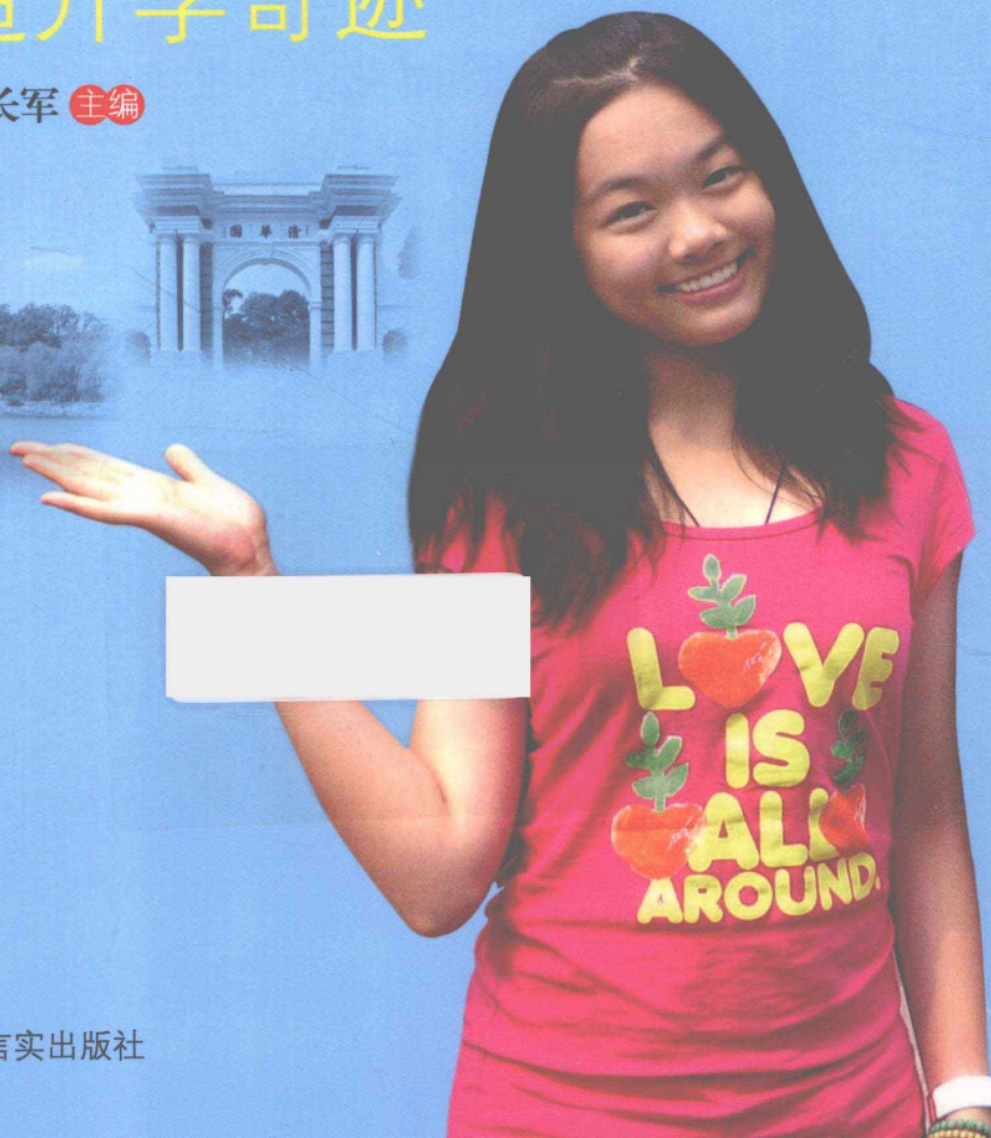


由北京四中考入著名高校的
二十余名优秀学子讲述的成长经历

从北京四中 到北大清华²

缔造升学奇迹

叶长军 主编



中国言实出版社

从北京四中 到北大清华

缔造升学奇迹

叶长军 主编

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从北京四中到北大清华. 2, 缔造升学奇迹 / 叶长军主编.

—北京: 中国言实出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-80250-663-3

I. ①从…

II. ①叶…

III. ①中学生—学习方法②高等学校—入学考试—考试方法

IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 236139 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) 64924735 (邮 购)

64924880 (总编室) 64928661 (二编部)

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 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16 20.25 印张

字 数 371 千字

定 价 35.00 元 ISBN 978-7-80250-663-3 / G154

本书编委会

主 编 叶长军

副主编 佟浩功 王鑫阳 王静璇 方 兴

编 委 (以下排名不分先后)

武红梅	贾凤羽	张 力	杜 蘋	陈 伟
侯 彬	王 军	肖振龙	秦福来	李志强
王 欣	高姗姗	邵红香	周 敏	白楠茁
周 湘	李德胜	刘 苗	纪荣强	陈素玉
高耀敏	陈寅冬	徐冬杰	袁海萍	冀通宇
李 周	李瀛龙	孟 媛	宋 然	魏一璠
佟浩功	孙锦欢	王子畅	孙雪竹	苏 奕
杨 柳	张昱洲	邢小京	王君曜	王征妮
王东岳	张宏宇	刘孟德	帅惟韬	荀雅舟
向 佳	陈钟豁	梁 倩	刘里欧	黄增好
任 然	郭力僮	张帆追云	皇甫力超	

目录

· 从北京四中到北大清华  ·

- | | |
|-----|--------------------|
| 科建宇 | 幸运与幸福（序） · 01 · |
| 葛浩楠 | 学即是法 · 02 · |
| 何劲达 | 把握成功金钥匙 · 11 · |
| 梁倩 | 学会学习 · 22 · |
| 苗菁 | 涓涓细流成江海 · 30 · |
| 任强 | 回首向来萧瑟处 · 42 · |
| 黄增好 | 荆棘何妨 · 60 · |
| 宋然 | 寒窗十载 学海拾贝 · 74 · |
| 佟浩功 | 一花一世界 一人一学法 · 85 · |
| 王璐 | 三年一刻 · 92 · |
| 王子畅 | “畅谈考试” · 106 · |
| 肖菁 | 关于一片土地的开垦 · 117 · |
| 徐天畅 | 圆梦之路 · 129 · |
| 薛炜同 | 于强手之林中成长 · 142 · |
| 王仲达 | 学习这个玩意儿 · 151 · |

- 162 • 鲲鹏培风 志在千里 杨 晨
- 172 • 理性学习 效率倍增 王瑞琦
- 181 • 伴细雨 浅论学 彭志超
- 192 • 遗憾，动力 李思尘
- 207 • 热血豪情四中人 魂牵梦绕四中魂 阙星陆
- 215 • 寻找物理学的逻辑 李文雄
- 219 • 把我的秘密告诉你 于 洋
- 231 • 学习这事，我看行 李新浩
- 243 • 求学在四中 熊思雨
- 253 • 自己的路自己走 张 弛
- 263 • 考试啊考试 林 野
- 272 • 学习那些事儿 张文思
- 281 • 梦想不只是个梦 13 班代表
- 306 • 背上行囊 踏上行程 郑旭辉
- 319 • 快乐而优秀（后记） 叶长军

幸运与幸福(序)

北京四中校长助理 科建宇

孟子认为“得天下英才而教育之”为人生三乐之一。能够陪伴英才们——北京四中的青年学子成长是我人生中的幸运与幸福。

我幸运地在四中度过了二十四年的教师生涯，四中学生特有的品质吸引着我，始终让我感受着幸福。

四中学生的理想是做杰出的中国人，他们追求卓越，勤奋努力。他们志存高远，以天下为己任。为了这样的理想，他们在四中的校园里拼搏着。我总是骄傲地认为，平安大道上最美丽的景色是暮色里灯火通明的四中教学楼，晚自习的灯光是学生们在用青春和奋斗点燃的理想之火。

四中学生感情丰富而细腻，理科班任强同学的文章中既有冷静的分析，又有细腻的抒情，还有近乎老到的哲理——“受教育，更是一个人提升自身境界的过程”。他对教育作用的认识，令我这个老教育工作者折服。

四中学生有智慧，会学习。他们非常聪明，但他们从不自恃聪明而放弃努力。他们非常努力，但他们从不盲目蛮干而失去自我。他们会在听取老师建议的基础上，探索最适合自己的学习方法。从本书中，我们可以看到他们的不同学法。

四中学生给我带来了无尽的幸福，相信您通过阅读他们的文章，也一定会明白我的幸福所在。



学即是法

文/葛浩楠

告别四中，回想三年来的收获，主要以学习能力的提高、思考的扩展、心志的成熟为主，而其中大部分收获源自于高三的学习。原因很简单，高一高二太纷扰，高三最单纯，能够给心灵留出思考的空间，思考方有进步。

我不是三好学生，竞赛优胜，也没有任何令人眼红的政策照顾，也许这使得我和大多数人的情况更为相似，从我的经历中，你也许能看到梦想并不那么遥远。如今，我把这些经历整理出来，希望给正在奋力拼搏，尤其是无所依托、孤注一掷准备裸考的同学一些鼓励。如果我的经历能够帮助更多的人少走些弯路，那将是本文最大的价值。

{ 葛浩楠 }

学理的文科生，人文班出身，平行班毕业；爱化学，好踢球，高一时任班长；竞赛不精，全国竞赛北京市二等奖；被北京大学化学与分子工程学院录取。高一高二时成绩不佳，尝归咎于足球等课外活动，后翻然悔悟，奋起直追，至今成效略现。唐太宗曰：“前事不远，后事之师。”然我所经历，虽不敢为人师，但望于诸位有所帮助。



积累很重要

很多人说高三才是学习的时候，高一高二学的东西到高三还要重学。实则不尽然，数理化生的情况大致是这样，但语文和英语切不可完全指望高三突进，这可能是学科特点导致的。语文和英语毕竟是需要一些积累，而理科只需要把知识点吃透就不会有大问题。关于英语我只能以自己做一个反例以示警，高一高二阶段我基本没有专门的时间学英语，语法和词汇几乎没有任何长进，到了高三才发现高三已经不是背单词的时候了，这时候再开始补起单词是非常吃力的：当同学已经开始大量训练找感觉的时候，我还在捧着3500抓耳挠腮。所以我建议处在高一高二的同学重视起英语，认真对待新概念3、《空中英语教室》等读物，语言是完全要靠读、积累和感悟的，很多时候题目的选项不是对错之别，而是优劣之分，多读多听，语感好的同学，就大可以省去和老师争得面红耳赤，依然一头雾水难以心服的麻烦了。

至于语文，大家知道高考中写作的成分占80分（60+10+10），写作是要靠写来提高，要有的写则必须要多读。这里建议大家向文科班的同学借一份他们的读书清单，选择其中感兴趣的读一些，这样再加上一定量的练习，写作自然问题不大。如果希望在立意深度上做文章，可以把《论语》、《孟子》、《庄子》读下来，这对文言文和句读也有极大的提高。对延伸题头疼的同学，可以考虑适当写些随笔或杂文。高一时我还不知道有延伸题，当时但看到《流石》上的佳作，便在自己的本子上写一段评论；见到不合我意的文章，也极爱小发议论；晚自习看新闻时遇到热点，也少不了随手一笔。很幸运的是，这些文段大都是200~300字的带有观点的议论性杂文，与高考新题型阅读延伸题的形式极为相似，我也因此在这方面省去不少高三的时间和精力。我讲这段经历更重要的目的在于，我们在高一高二做的任何事情都不是无意义的，它将直接或间接地影响我们很多，不仅仅是高考成绩。

体验四中！

四中的课余活动非常丰富，是同学们大显身手的天地，身在高一高二的同学大可不必吝惜时间，全情投入，体验四中！我从高一起加入足球俱乐部，虽然最终未能代表四中征战北京市的比赛，也未能争取到受20分照顾的“体优生”资格，但两年来的训练和比赛，极大地增强了我的体质，使我



能够以充沛的体力坚持高三的紧张复习，同时也增强了我的心理承受能力，使我能够在压力之下斗志高昂。

记得我们曾远赴北大附中挑战，赛前我们一致认定这支队伍实力不济，于是自满与轻敌的情绪伴随着我们一直到开场不久的一粒失球。我们几乎都在一瞬间懵了，这才开始对对手的技战术进行关注，我们发现他们远比我们想象的要强，然而幻想与现实的巨大反差使得场上队员心理状态更为复杂、浮躁，很难静下心来组织进攻，于是局面越发被动，我们最终以 1:3 输掉了这场我们本以为可以轻松拿下的比赛。赛后我们集体进行了反思，认为过度轻敌是问题的根本，自视过高导致我们无法接受一个失球，心理防线崩溃，从而越踢越急，毫无章法。这场比赛大约是高中期间我印象最深的一场了，队员间似乎谁也不愿提及，但谁也不会忘记它带给我们真实而深刻的教训。我们切实懂得了“骄兵必败”，而这个原理，其适用范围远远超出绿茵场——在任何时候，只有保持内心的凝定，才能宠辱不惊，脚踏实地地进步。

我还记得我们曾报名参加 Adidas 赞助的一项赛事，一共有 8 支队伍参赛，期中 6 支队伍是由特长生组成，水平比较专业。然而在这样高手林立的比赛中，我们能够保持风格，坚持顽强的斗志，敢于果断地拦截、凶狠地拼抢，在落后时依然积极地面对比赛。在这届联赛中，我们并没有取得名次，但全体队员都得到了多方面的锻炼与提高，我们的成长不仅仅体现在技战术方面，更多的是如何面对强敌，并在战略上藐视之，在战术上重视之。我们学会了看淡比赛的结果，但更为认真地传好每一脚球，就像后来我们渐渐看淡了考试的成绩，但细致而深入地反思每一道题目背后的深意。

更重要的是，参加足球俱乐部的训练、比赛虽然会让我在训练当晚的晚自习显得更为疲惫，但升入高三不再训练后，我明显感到自己在体能上更充沛，更大知识密度的课堂、更大强度的练习也很少让我感到身体上的劳累。我想这可能是帮助我在考前的几个月仍能保持刚上高三时的热情与斗志的重要因素，毕竟从一年前的九月开始，我们都处在一种更高能耗地工作状态。到了考前，尤其是一模之前，很多同学的身体上实际处于一种接近透支的状态，虽然他们仍然以顽强的毅力奋战着，但身体上的疲惫使得他们注定难以取得很好的复习效果，故曰：“身体是高考的本钱。”为什么高考不考体育，因为考前持续数月的高强度复习正是对高一高二体育锻炼状况的大规模验收！

不仅是运动队，在其他各组织中，我们都可以锻炼自己某方面的能力，尽管侧重不同，但大有裨益是一定的。只要具备投入的精神，做一件事情时忘掉其它一切纷扰，就不必担心课外活动过于分散精力。所以，当学习成绩下降时，首要的是反思一段时间以来的学习状态，而不是马上退出各种团体。我的一名足球队学长，从高一到高三一直坚持担任队长。升入高三后仍没有退役，在我这一届的足球联赛进行到半决赛时距高考已不到 20 天，但他依然来做了冠、季军决赛的主裁判，然而这些看似容易让人心浮气躁的活动并没有影响他的正常复习。他凭借着严谨的复习计划和超强的执行力完成了最后冲刺，在高考中取得了 679 分的成绩，这便是极好的榜样。同时这位学长的故事告诉我们：时间，总是够用的，但仅限对能够合理利用的人来说是这样。我们虽不必像他一样在考前出来“不务正业”，却更不可把学习成绩和课外活动对立起来，毕竟，它们共同构成我们完整而充实的高中生活。

当然，体验四中远远不止各种社团活动，我们很幸运地拥有一座非常好的图书馆，借阅十分方便，同学们有时间可以经常来翻一翻，我慢慢发现，身边的同学中思想深刻而不偏激、能针砭时弊而不愤青者大多会经常出现在图书馆中。高中生活虽然忙碌，但很多长辈告诉我们高中是阅读的黄金时期，随着知识的积累，我们迫切地需要建立自己对世界的认识，这期间读书将会对我们产生很大影响，所以趁高中时多读些好书实是受益终生的大事。

高三的单纯

到了高三，很多问题就会变得简单，这一年可以说是比较功利的，但是这一年的收获远不止功利性的成绩，远不止一张录取通知书，它教会我们如何自律、如何抗压、如何抉择。个人建议，每个同学最晚也要在高三上学期把大学志向定好，至晚不可晚于期中考试前，这样我们可以有一个恒定的目标为之努力，我们可以年级排名为参照，反思、进步。

比如我笃定考北大，按照上一届的情况，裸分排名必须排到年级第 58 名，但是我高二没有一次进入前 150，开学考试更不济，已经在 200 名开外了，期中考试虽然创下最好记录，但也仅仅是第 128 名。这时候我做了一个艰难的抉择：北大。我有充分的理由相信，理化生三科融合为理综后我会拥有优势，因为我在高三上学期尝试做过一次理综题目，并没有感觉到时间不够，所以我坚信理综会是我坚实的后盾，而事实上到了下学期理综确实帮了



我很多。这里是说，同学们尤其不要因高二、高三开学考试、期中考试的情况而盲目乐观或悲观！此时的考试从形式上和高考仍有很大出入，每位同学参考时务必评估自己在理化生合并为理综后的优势或劣势，再做决定。幸而，我当时准确地认清了形势，做了正确的抉择。回想起来，这个抉择是非常重要的，它能够直接指导各科的奋斗方向及目标，所以应该早些定下来。早定目标的另一个好处是，万一在一模发挥失常，不至因参考一模成绩比重较大而“报低了”，留下遗憾，早定目标同时也是为尽早地摸清自己的实力。

定好目标之后，人的精神状态是不一样的，当你看到操场上疯玩的同学，当你想要上课犯困时，总有一个声音提醒着你：你们是不一样的，你们的奋斗目标是不同的！如果你不甘心平庸，你必须在平时的学习中时刻不平庸。

记得高一时班主任袁老师（当时我在人文实验班）说过：“学即是法。”当时听来只稍觉有些道理却也参不透，直至高三方才懂得当时我们总追求学法，追求的其实是想不努力就学习好的学法，是捷径，而实际上，捷径是不存在的，学法的唯一要义就是“学”。学则有法，不学则诸法皆无益。当你还在幻想找到一条轻松的道路通向最终的目标时，请扪心自问：我学习了吗？

有目标方有动力，有动力才支持我每周末在自习室同一个位置旁若无人地看书看笔记做题。要考北大，就要有把书读烂，把板凳磨穿的决心和毅力。如果一名同学每周末能坐在自习室同一个位置，也许说明不了什么别的，但至少可以证明他来得很早。我在自习室进门左手最里面的一个位置上坐了一年，直至最后回家复习阶段，虽拥挤不堪，我仍然能每天坐在那里，反反复复地看课本、看讲义。更有意思的是，如果你像我一样常来，你会发现，还有很多同学，每周末都会坐在另一个固定的位置，也许你们每次去自习室都能见上两面（早出晚归），也许你们并不熟悉，仅互通名姓而已，但久而久之，你会发现这些同学，看起来陌生的同学，恰是你在自习室最熟悉的伙伴，这样的同学，往往会成为你将来的同学，或者隔壁。当你毕业后回忆起四中的生活，也许你关于同一间教室里的同学的印象会慢慢模糊，但在图书馆中默默地陪伴你的同学们，他们的印象会永远定格在伏案书写、不动如山的那一幅，成为你对四中最深刻充实的记忆。

高三便应当是这样的单纯，一如自习室纯白的色调。

学即是法。如果一定有什么方法，那么一定是改错题。改错题不是一项

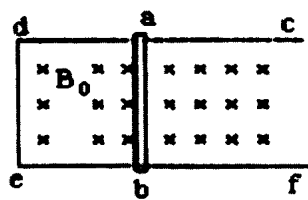
简单劳动，它需要我们站在一个更高的角度审视题目，审视自己。错题不仅要改，还必须要批注。所谓不动笔墨不读书，每一遍看错题本时必须手持一笔，随看随批阅。不过，对于物理学科，有一个不用错题本的方法，只是对于想偷懒的同学，建议使用错题本，否则工作量和思考量更大：

物理讲义是非常好的教材，脉络清晰，覆盖面广而重点鲜明，几乎涵盖了一切题型。如果遇到错题，可以直接找到对应专题的物理讲义，其中必有类似题目。找到后直接在讲义上再做批注，最终复习时只需过讲义两遍即可。

这个办法听起来要省时省力一些，不过实际上我最终选择错题本就是因为批讲义的做法工作量更大。

如果把考试比做战争，我们考生是防御方，需要防御各种题目的进攻，那么在高一高二阶段我们做的主要是在既定区域构筑防线，达到一定程度的“广”，高三我们就是在精心巩固每一座工事，这时候对于知识我们不再停留在求多、求广的层次，而转向求深。很多所谓的中档题，考查的往往是我们对某个定律、原理的理解深度，或是学科间的交叉。比如我们如果对勒夏特列原理理解达到一定的深度，我们也许会隐隐地意识到到勒夏特列原理、楞次定律、生物中的反馈调节也许有些内在联系；我们也许会意识到求感应电动势或许可以通过数学方法中的导数来解决，求各种做功也许可以用得上定积分。试举一例：

如图所示，固定于水平桌面上的金属框架 cdef，处在垂直向下的匀强磁场中，金属棒 ab 搁在框架上，无摩擦向右以初速 v 匀速滑动，金属棒 ab 长度为 l ，棒的电阻为 R ，其余部分电阻不计，开始时磁感强度为 B_0 ，eb 长度为 x_0 ，磁感应强度随时间变化规律为 $B=B_0+kt$ 。设： $R=0.2\Omega$ ， $x_0=4\text{m}$ ， $l=0.2\text{m}$ ， $v=1\text{m/s}$ ， $b_0=0.5\text{T}$ ， $k=0.25\text{T/s}$ 。求 $t=2\text{s}$ 时：



(1) 闭合回路的感应电动势数值和方向。

(2) 闭合回路感应电流的大小。

例如上边这道题，题目要我们求解 $t=2\text{s}$ 时的电动势和电流，我们当然可以根据数据求出该时刻磁感应强度，进而求出动生电动势；再用运动学求出运行的距离，而后求出此时回路面积，再求出感生电动势，判断动生和感生相互加强还是抵消，最后得出结果。然而如果题目问的不是第二秒呢？如



果我们需要任意时刻的电动势数值呢？依次用上述方法固然可行，但相对繁琐。这时，我们还可以这样做：

设感应电动势为 E ，那么 $E=f(t)$ 是关于时间 t 的函数，根据定义 E 是磁通量 Φ 的变化率，而 $\Phi=B \cdot S$ ，所以 E 即为磁通量对 t 求导的导函数，即 $E=(B \cdot S)'$ 。在数学上我们知道 $\{f(x) \cdot g(x)\}'=f'(x) \cdot g(x)+f(x) \cdot g'(x)$ 。这里可以把 B 、 S 分别看成关于 t 的函数，那么 $E=B' \cdot S+B \cdot S'$ ，代入数据后问题变得简单，任意时刻可解。

这样类似的用数学方法解决物理问题的时候很多，物理试卷中的难题往往是难在数学方法上，毕竟屋里分析相对比较明了，大家基本都会，所以难点只能出现在数学上面。其实化学中也有和数学紧密联系的题目，具体可以参见 2009 年北京理综 28. (5)②；生物和数学也有些许联系，不过局限在概率、频率计算方面。可见，深层次理解所学内容往往是解决较难问题的关键。

关于竞赛

关于竞赛，我很想说即使没有拿到省级一等奖，也绝没有白学。我一直参加化学竞赛的学习，一直学到了高三九月份，投入了相当多的时间和精力。虽然最后我未能如愿得到省一，但这种学习使得我能够在高三比较从容地应付化学的学习，省出的精力可谓无价之宝。学科竞赛的第一要诀是坚持。从高一选择竞赛开始，我已经决心学到最后。竞赛很忌讳举棋不定，走一步看一步，因为它需要极大的投入，容不得我们犹豫，这个选择必须做得坚决、彻底。一旦选择，就要义无反顾地向前冲，绝不回头。

同时还想提醒学竞赛的同学，学竞赛不是一种炫耀的资本，而是一种巨大的付出，尤其不要当成普通的课外班来糊弄。回想我们这一届化学竞赛的惨状——十一学校包揽一等奖中的 21 席，我们大多认为是打牌误事，一到课间便是一大桌、一小桌、一个看牌的和仅有一个看书的。这样的氛围尤其不利于学习这种难度较大需要更多投入的学科，尤其是冲刺竞赛阶段。建议竞赛班立班规，严禁课间打牌、玩游戏机，毕竟竞赛是要我们沉下心来学，一点一点啃书本，一道题一道题长见识的学习过程，来不得半点糊弄和侥幸，而且，这样的学习往往更需要一个团队一起作战，互相支持、鼓励，这样才能无往而不胜。

压力

如果说高考是一项系列赛事，那么从高三开始我们就进入决赛圈了，它不但考验选手的答题能力，更考验同学们的心理素质，尤其是抵抗压力的能力。

一颗强大的内心才能支撑一个笃定的梦想。

我在竞赛中失利，失去了申请保送的机会；在足球队也未能代表学校参加杯赛得到照顾资格；学习成绩更是惨不忍睹：在一模前从未进过前 100，最好成绩 128，平均排名 168。这几乎是一个绝境，看不到希望。

人最脆弱的时候是长时间的努力看不到回报的时候。

经过长时间的努力，我在上学期期末依然考得很砸，年级 222 名。这种时刻是最摧残人意志的时刻，幸而班主任陈老师说过：“你永远不能期望用一次考试来证明什么。”这或许是最好的安慰，因为我自认为情况比这个成绩对应的实力要强一些。

于是我在寒假并没有“病急乱投医”，依然安排好了复习计划，实施情况也还不错，这里借上届学长的作计划经验来说，每天给自己定的任务应略多于能够完成的量，每天即将过去时回想一下做了些什么，计算一下任务完成率，一般保持在 85%~90%是比较合适的，如果过低会导致慢慢地失去信心和耐心，需要适当减少，细水长流；如果完成率过高，甚至达到了 100%，这时候很有可能还有些时间没有被充分利用，需要适当考虑增加内容。有一句玩笑话：“作业只有过量的才能把学生反应完全嘛！”其中的道理和作计划并实施是类似的，略过量的安排可以同时满足自己的成就感又不至把时间虚度。当然，我们的身边也存在一些常年保持计划性学习的好同学，他们能够保持 100%的达成度但也不会浪费时间，这是作计划的艺术了，和这样的同学交流交流会对我们大有裨益。

一模之前往往是压力最大的时候，这时候我们的体力几近透支，精神也因持续紧张到了脆弱的边缘，身边竞赛班的同学们保送了，一起参加自主招生考试的同学们被认证了，这些在无形中都会给我们带来压力，但现在看来其实大可不必理会，因为高考最终还是靠自己战斗。当时所有高三的足球队队友除了我和一名打算出国以外全部获得“体优生”资格，这种感觉是非常抑郁的，像被抛弃一样，幸而我及时调整了心态——哥不用加分一样上！人

是需要争口气的，既然选择了高考这条漫长而艰苦的道路，就要一路披荆斩棘到高考考场不回头。周围所有准备考北大的同学都有所凭借，唯我裸考。但这种境况也许不是坏事，我比这些同学都更安心，大大省去了计算自己高考能拿多少分时研究算不算加分的麻烦。于是我在一模翻了身，不仅进了前100名，还进了前10名。原因很简单，考前这几个月我很踏实，即使不考试我也清楚我比原来强——我只和自己比——只是考试时运气稍好便取得这样比较大的进步。压力就是这样，它打击我们，同时也磨砺我们，就像是一道筛，它击溃弱者，成就强者。我们会时常遇到瓶颈，甚至会在一个很长的阶段里一直处于瓶颈，这时候若半途而废会变会完全垮掉，坚持是唯一的出路，坚持才是强者的选择。

写在最后

总的来说，高三是一场梦想与现实的战斗，每个人自己是唯一的斗士。不甘于现实，不放弃梦想并切实付出努力，才是真的猛士。毕老师曾这样鼓励我们：“你们每个人都是2的46次方分之一的胜利者，希望你们永远是胜利者。”我想，追求梦想就像是爬山，如果你站在山脚下问我上去的方法，我会告诉你：“爬上去。”学习、追求梦想也一样，当你想要寻求方法的时候，你是否意识到你正在试图找到一条捷径，很遗憾捷径是不存在的，唯一的方法就是去学、去做，向前走。现在回想起我入学那年四中出的一个文科状元丁艺莎被《流石》记者采访的访谈录《都很简单》（详见《流石》第六期戊子秋分 P13），是这样的，学习很简单，学就是了，学即是法，仅此而已，学否学否，唯在一学。希望我，一名身处普通班、没有任何加分照顾而孤注一掷裸考北大的同学，一名距离多数人更近的同学的经历，能够让你们看到，梦想不遥远。

北京四中坚持素质教育的理念，在功利化的应试教育浪潮中独树一帜，并在近年的高考中取得令人满意的成绩，处于京城重点中学的前列。我认为，这主要是大多数四中学生找到、掌握了适合自身特点的学习方法，并在整个高中学习过程中不断修正和完善的结果。好的方法比一味勤奋钻研更重要、更有效。适合学生自身特点的学习方法能显著提高学习效率，树立信心，更为今后的深造打下良好基础。所谓正确的方法是因人而异的，我将在下文中列举一些我自身体验过的而且具有普适性的学习方法，与大家交流，希望能给各位读者带来启发。



{何劭达}

2011届毕业生，高考成绩668分，被北京大学生命科学学院录取。在校期间曾获奖励及荣誉称号：校级三好学生；优秀田径队员；2009至2011年北京市西城区田径运动会个人项目前五名；2009年、2010年全国高中学生化学竞赛（省级赛区）一等奖、二等奖；2010年北京市高中学生英语能力竞赛一等奖。