

# 36位

## 感受成功

SUCCESS YOU WIN

# 北大清华高考状元 → 对你的忠告

## 高考阅卷教师精彩点评

乐 天 黄承安 主编



中国致公出版社

乐天 黄承安 主编

# 36位

## 北大清华高考状元 对你的忠告

### 高考阅卷教师精彩点评



中国致公出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

感受成功/乐天, 黄承安主编. —北京: 中国致公出版社, 2001.5

ISBN 7-80096-888-X

I. 感… II. ①乐…②黄… III. 中学生-学习方法  
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 18005 号

---

## 感 受 成 功

---

主 编: 乐 天 黄承安

责任编辑: 张月娥

---

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

---

开 本: 850 × 1168 1/32 开

印 张: 14

字 数: 305 千字

版 次: 2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-80096-888-X/G·528 定价: 22.80 元

---

版权所有 翻印必究

# 感受成功

《感受成功》丛书编委会编

主 编 乐 天 黄承安

副主编 阿 顺 胜 利

- 我们必须学习,才能充实自己,才能向梦想靠近,才能让青春无悔
- 每当我跌倒时,我不是悲伤,也不是抱怨,而是感到高兴
- 只要你坚信准能成功,那么你就已经成功了一大半
- 人生的道路虽然漫长,但要紧处常常只有几步
- 请记住:艰苦奋斗,人生终将辉煌

百年大计  
教育为本

陶大镛

二〇〇〇年

十二月廿六日

陶大镛 我国著名教育家

## 序

中学是一个人求学成才的重要时期，中学意味着儿童时代的结束，青少年时代的开始。在高中，绝大多数中学生还将步入成年人的行列。仅从这一个年龄的变化，就可以看出，在人的成长过程中，中学是何等的重要！它不可取代、不可逾越；它承前启后，决定未来。谁不希望自己能够进入一个理想的中学，谁不希望中学能为自己的最后成才打下一个坚实的基础，使自己的羽翼更加丰满，能在今后竞争日趋激烈的社会中，立于不败之地，成为强者。

然而，现实又是多变的，希望不是都能够如愿以偿的。假如你没有能够进入理想的中学，假如你虽然考上了一个好的中学，却没有能够赶上最好的老师、最好的班，你又准备怎么办呢？你只是抱怨命运的不公，想在不太有利的条件下随波逐流？还是下决心在急流中勇进呢？我想你一定会选择以一种不服输的精神去挑战未来。那么，此时此刻，那些中学生中的佼佼者，那些成功者的成功之路，将会为你导航。

每个人的成长道路是不同的，经历也是千变万化的。但是当你了解他们的成就，审视他们成功的原因的时候，你一定会不难发现，在这些成功者的后面有很多共同之处，有某种规律性的因素。

在我接触和了解到的优秀中学生里面，在他们的成功因素当中，占首要地位的则是他们对理想、目标孜孜不倦地追求。有的同学认为：理想和目标空泛的，可有可无的。然而，事

实却一再证明理想和目标是一个青年成功的首要因素。优秀青少年的理想，可能是从忧国忧民开始，进而产生的一种一定要让我们的国家在世界上广泛地得到承认并受到尊重的社会理想；可能是看到父母一生的不易在内心深处孕育的情感，而产生的一种一定要好好地报答父母，让父母安度晚年的道德理想；可能是由于从小对某一学科的浓厚兴趣和钻研，而产生的一种长大了一定要从事某项工作的职业理想；可能是希望自己未来的生活更加美好、幸福，而建立起来的一种生活理想。这些理想和目标，不是具体的知识，也不是一道难题的答案，它却是一个人产生学习动力的不竭源泉，是你在成长道路上一旦遇到坎坷、跌倒了的时候，能够再爬起来勇往直前的最重要的动力。一个青少年在求学的旅途中，有没有理想、树立没树立目标是大不一样的。有理想、有目标，是古今中外所有成功的学者和志士仁人取得成就的最重要原因，也是一切优秀中学生获得成功的根本因素。理想并不都要求那么宏伟和全面，也不是越高越好。理想一定要符合个人的实际，而没有理想却不能不说是一个重大的缺憾。因此，大家一定要在中学时期逐步地明确理想，树立目标，激励自己奋发向前。

今天做一个中学生是不容易的，学习的压力，升学的竞争都是很大的。为了使当今的中学生得到更全面的发展，国家各类学校的教育改革正在深入地进行。学生的学业负担要减轻，动手实践的能力要加强，不少同学还希望利用课余时间发展自己的爱好，这些都是对的。但是我想有一点应当是我们教育者和学生的共识，这就是学习是学生的主要任务，学习的过程是一项艰苦的劳动过程，优异学习成绩的获得是要付出辛勤劳动的，要有一股苦学的劲头儿。不论是读书做学问，还是增强自己的各种能力，都要准备吃苦，要肯于吃苦，必要时还需要你

作出某种抉择，舍弃一些你很难割舍的东西，做出某种“牺牲”，因为学习毕竟不是一场玩玩闹闹、轻轻松松的游戏。

今天的社会是一个倡导个性发展的社会，这和过去把人的个性发展和集体主义精神对立起来的做法相比较，无疑是一个重大的进步。它体现了今天的更加尊重人、允许每一个人按照自己的特点和需要去发展，更加注重调动和发挥每一个人的积极性。但是在学校里，也有的同学以为对个性的追求就是谁也管不着，自己想怎么做就怎么做，这显然是进入一种认识的误区。它会对人产生误导，以为发展个性就是一切都要围着自己转。这种认识如果不及时纠正，就会引你误入歧途，让你犯错误，造成不可挽回的损失。我希望我们的中学生，在长大成人的过程中，一定要处理好发展个性和尊重集体、尊重他人、遵守纪律的关系。发展健康的个性，本身就要求增强群体意识。因此，加强集体主义观念，加强群体意识、合作意识，这不仅是一个好传统，是做优秀中学生的前提，也是做一个现代人的重要素质。

每一个青少年都盼望自己快点长大，与年龄同步增长的是自我意识的增长，独立性的增强。与此同时，你们和父母的距离也在逐步地拉大。我认为，这种现象的出现是很正常的，这是一个人成长的必经阶段。但是，这段经历对于一个青少年成长的顺利与否又是至关重要的，如果处理得不好，会给你带来不少的麻烦。当你进入中学之后，家长不可能、也没有必要象小学生那样管你了，你也很希望由自己来决定自己的事情。而恰恰是在中学，你有了更多的可供自己支配的时间和空间。在这种条件下，一个人辨别是非的能力、自控能力就显得格外的重要。在中学你接触到的人和事会大大地增加，且更为复杂；社会上吸引你的事情很多，中学的生活又是那样的丰富多采。

你的活动能力加强了，你想做的事情更多，而且都有一定的道理。但是时间却是一个常数，这就需要对所有的事情分清主次、分清轻重缓急。学会以一个成年人的样子，安排好属于自己的时间和空间。小学和中学之间有一个较高的台阶，要迈好这个台阶不是很容易的，而树立是非观念，培养自控能力就是迈好这个台阶的一个关键。我建议大家在中学期间，在增强独立性的时候，要清醒地看到自己的知识和阅历的欠缺，还要多听听爸爸妈妈和学校老师的忠告，迅速提高自己分辨是非的能力，并在此基础上加强自控能力，安排好自己的时间和空间，让爸爸妈妈放心。要防止单打一，不要由着性子孤立地发展某一个方面。一定要合理地安排好各种应该做的事情，使自己真正地达到全面发展。

在我们过来人的眼中，今天的中学生是非常幸福的。你们的知识新，见识广；生活好，个子也长得高；学习条件更加优越，连玩的东西不知道也比过去多多少少。可是，我们也感到当今的中学生有时显得比较脆弱。有的同学吃苦能力低了，独立生活的能力低了，遇到挫折调节自己心理的能力也不理想。这些问题的出现既有学校教育的问题，也有家庭教育的问题。要改变这一现实，要从教育者做起，还要从我们中学生自己做起。我们见到的许多优秀中学生，在他们的学习生活中，在与他人交往的过程中，不论遇到什么样的困难和问题，总是能把自己的心理调节到最佳的状态，善于化解各种矛盾和冲突。心理问题不能简单地归结为思想问题，需要通过心理调节来解决。但是也有大量的心理问题从根本上来说，是和一个人的人生观和价值观密切相关的。因此，我希望我们的中学生，在中学期间要注重树立正确的人生观和价值观，同时也要学会树立健康的心理。树立良好的意志，加强与人相处的能力，加强迎受挫

折的能力。一个人只有做到身体和心理都健康，才是真正的、完美的健康。健康的心理在你成才的道路上，会助你不可缺少的一臂之力！不健康的心理往往会在重要的时刻使你功亏一篑！年轻的同学们，请不要忽略心理问题！在中学，要十分注意锻炼体魄，珍惜生命，完善心理。

中学是重要的！中学是美好的！愿每一个中学生都能顺利地度过自己的中学时代，实现自己的理想和目标！

中共北京四中总支书记：王兆骥

2001. 2. 19

# 前 言

新的世纪到来了。21 世纪是人类生存与发展面临激烈竞争的时代，是高度智慧化的时代。国家求才若渴、家长望子成龙、学生渴望成才。

中学是培养人才的摇篮。怎样完成好中学的学习任务，在学习生活中学会求知、学会做事、学会共处、学会做人，实现自己的理想和目标，为成才奠基，这是每个学生、家长、老师和全社会共同关注的问题。有些学生因自己学习成绩不好而十分苦恼，失去自信；有的家长因自己的孩子学习成绩上不去而忧心重重。许多家长加大对孩子的智力投资，请家教、上补习班……还是感到力不从心。其实学习成绩的好坏不只与智力有关，学习方法和非智力因素也起着非常重要的作用。有人认为，学习成绩好的人只会读书，其实不然，从本书中我们可以看到，他们都是很重视全面发展的人，智力因素和非智力因素都很高。有人认为，家长文化水平高，上一个好学校就能成才。其实不尽其然，人才来自各样家庭、各种学校。我们每个人都可能成才，只是看你怎样去努力。事实证明，智力因素与非智力因素二者的协调发展才是人才成长的理想机制。

怎样才能提高学习能力，完成好学习任务呢？人才成长有什么规律可循？本书力图在这方面给您一把开启心灵的金钥匙，架起一座通向成功的金桥。

本书通过考入清华、北大、科大的“状元”们的现身说法，谈他们在中学的学习经验、学习方法、对困难的态度和做人的准则，教给你学习的诀窍。通过“状元”的家长、老师谈他们教子育人的成功经验和方法以及专家们的研究成果向您提供怎样开发孩子潜能，使他们成才的科学途径。

本书最大的特点是：

1. 参加本书写作的高考“状元”们来自全国各地城市、乡村不同的学校和家庭，因此集中了全国最优秀的、行之有效的学习经验和方法。是他们在学习中亲身感受总结出并被事实证明是成功的。这些经验和方法，最贴近学生本身的情况，具有普遍性，适用性。它不仅适用于学习好的同学，更适用于学习成绩不太好或成绩中等的学生，帮助他们尽快掌握学习要领和诀窍，迅速取得进步。

2. 参与写作的“状元”们的家长、老师是成功的家长和老师。家长中有国家公务员、工人、农民和教师……来自各行各业。他们总结出教育孩子的方法贴近每个家庭和学生符合实际，切实可行，效果最佳。

3. 本书所采访的专家们对人才发展的内外因和成才规律提出了独到的见解，对教育学生提供了最符合现实和当今时代要求的科学方法。

4. 本书作者提供的学习经验和方法及教子育人的经验和方法都是作者亲身体验从实践中总结出来或由专家在深入调查研究中提炼出来的精华，并被事实证明是成功的。因此其有普遍的实用性。它不仅告诉你为什么要这样，还告诉你怎样做，为学生提高学习能力、为家长教子、老师育人从认识和方法上提供了有针对性的切实可行的，理论与实际相结合的可操作的科学方法。

本书是中学生学习、家长教子、老师育人的极好帮手，是一本极有价值的学习秘笈。愿本书能作为你学习的秘密武器，发挥出最大威力。快行动起来，成功属于你！

本书是多人合作而成，如有疏漏，请批评指正。

在此，谨向作者、编者、出版者和读者表示深深的谢意。

《感受成功》编委会

2001. 2

# 目 录

## 上篇 走向成功

1. 边走边唱 ..... 清华大学 邓一华 2
2. 为人生之路奠定起点 ..... 清华大学 王 东 11
3. 自己的路自己走  
——漫谈心理素质与学习方法  
..... 清华大学 洛 斐 21
4. 同学说我是幸运儿  
——寒窗苦读路踏入清华大学园  
..... 清华大学 郭俊波 31
5. 抓紧啊，你还有机会  
——谈高中阶段学习  
..... 清华大学 刘军山 41
6. 我谈高考 ..... 清华大学 方晓鹏 55
7. 微笑着走向未来  
——谈高中学习  
..... 清华大学 彭春翌 64
8. 挥洒成功的汗水 ..... 清华大学 江 涛 71
9. 我的平凡经 ..... 清华大学 黄承安 84
10. 因荷而得藕 ..... 清华大学 韩中领 100
11. 从数学谈起 ..... 清华大学 赵 纲 106
12. 我、我的学习和我家 ..... 清华大学 张柏波 117
13. 相约清华大学园  
——我的学习经验 ..... 清华大学 刘敬伟 126
14. 从容不迫

|                      |        |     |     |
|----------------------|--------|-----|-----|
| ——我的高中学习生活           |        |     |     |
| .....                | 清华大学   | 吴海平 | 137 |
| 15. 学海无涯 方法作舟 .....  | 清华大学   | 游建辉 | 147 |
| 16. 朝花夕拾 .....       | 清华大学   | 郑现莉 | 157 |
| 17. 为明天奠基            |        |     |     |
| ——高中学习心得             |        |     |     |
| .....                | 清华大学   | 顾 林 | 172 |
| 18. 路 .....          | 北京大学   | 高 娟 | 182 |
| 19. 成长的思索            |        |     |     |
| ——高中学习得与失            |        |     |     |
| .....                | 北京大学   | 陈 昕 | 188 |
| 20. 不悔岁月 .....       | 北京大学   | 李海伟 | 199 |
| 21. 预祝莘莘学子高考顺利       |        |     |     |
| ——我之学习心得             |        |     |     |
| .....                | 北京大学   | 彭春慧 | 209 |
| 22. 千淘万漉虽辛苦，吹尽黄沙始到金  |        |     |     |
| .....                | 北京大学   | 邱华方 | 216 |
| 23. 没有最好，只有更好的 ..... | 北京大学   | 凌 晖 | 228 |
| 24. 难忘高中情 .....      | 北京大学   | 王凌颢 | 237 |
| 25. 再回首              |        |     |     |
| ——高中这三年              |        |     |     |
| .....                | 北京科技大学 | 赵 静 | 247 |
| 26. 成功之路 .....       | 北京科技大学 | 闫学文 | 251 |
| 27. 和自己赛跑的人 .....    | 北京科技大学 | 吴旭超 | 259 |
| 28. 认识自己、战胜自己、超越自己   |        |     |     |
| .....                | 北京科技大学 | 李 冰 | 267 |
| 29. 只为使它真实 .....     | 北京科技大学 | 刘 敏 | 275 |

30. 重视基础 强调方法  
..... 北京科技大学 徐景泉 279
31. 成功 = 态度 + 方法 + 努力  
..... 北京科技大学 田丽娜 287
32. 高考——信心与毅力的搏击  
..... 北京科技大学 黄海友 293
33. 天行健、君子以自强不息  
..... 中国人民公安大学 江 洪 298
34. 学习与做人 ..... 北京航空航天大学 张增波 312

## 下篇 铸造成功

35. 一份耕耘一份收获 ..... 牛莉莉 江春林 322
36. 我是如何带高三毕业班的 ..... 孙历寅 328
37. 愿女儿好心情常伴 ..... 高永刚 333
38. 高娟印象 ..... 高国良 340
39. 他终于圆了清华梦 ..... 邬成海 343
40. 锲而不舍 金石可镂 ..... 于跃洋 352
41. 帮助孩子 塑造未来 ..... 洛葵家长 360
42. 引导他们走上健康之路 ..... 赵纲家长 368
43. 父母访谈录 ..... 张柏波 张增波 375
44. 人生不能没有梦 ..... 陈明松 379
45. 健康心理素质是成才的根基  
——访心理咨询专家贺淑曼教授（之一）  
..... 碧 习 385
46. 培养顽强的意志 把握自己的命运  
——访心理咨询专家贺淑曼教授（之二）  
..... 碧 习 391
47. 学会适应 走向成功

|                    |         |
|--------------------|---------|
| ——访心理咨询专家蔺桂瑞教授     |         |
| .....              | 碧 习 398 |
| 48. 追求成功的自我意识 走向卓越 |         |
| ——访心理咨询专家贺淑曼教授（之三） |         |
| .....              | 碧 习 405 |
| 49. 学会读书 学会学习      |         |
| ——访心理咨询专家贺淑曼教授（之四） |         |
| .....              | 碧 习 412 |