

徐稚 / 主编

这个世界上没有不适合学习的人
只是有些人没有找到适合自己的学习方法

打开高考「黑匣子」



从北京四中 到北大清华

中国言实出版社

从北京四中 到北大清华

徐稚 / 主编
「打开高考」黑匣子



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：打开高考“黑匣子” / 徐稚主编.

—北京：中国言实出版社，2003.10

ISBN 7-80128-507-7

I. 从…

II. 徐…

III. ①中学生 - 学习方法②高等学校 - 入学考试 - 考试方法

IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 095575 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：64924761 64924716

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市书林印刷有限公司

版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

规 格 880 × 1230 毫米 1/32 12 印张

字 数 250 千字

印 数 1—10000 册

定 价 18.00 元

人生成功路。始于学做人

(序 言)

北京四中校长



高考，是千百万高中学生三年乃至十二年学业追求的终极目标；考取著名学府，又是每一个学子梦寐以求的美好理想。当家长、媒体、社会都在高度关注着“丑小鸭”们如何脱颖而出成了“天之骄子”时，往往把目光聚焦到北京四中，因为长期以来北京四中考上北京大学、清华大学的毕业生每年都是数以百计，高居北京榜首；而考入各类标志性重点大学的毕业生的数量，也在首都名列前茅。于是，羡慕四中生源优秀者有之，推崇四中学生聪明天赋者有之，谈论四中“应试秘诀”者有之。年复一年的高考结果，构成了北京四中神奇的光环，淹没了在这里日复一日的刻苦学习与养成教育的艰辛过程，以至于这样一个完整的复杂的过程，几乎成了难以

※

1



解密的“黑匣子”。其实，看着学生成长、带领学生前行的北京四中的教师和教育管理干部，才最明白四中学子是怎样在“成功之路”上跋涉攀登。如果有所谓“成功秘诀”的话，那便是“成功之路始于学会做人”。

这本书就是从四中学生的视角，让赢得成功结果的学子讲述真实的奋斗历程。文章作者都是2003届考取北京大学、清华大学的高中毕业生，他们用在四中的经历、体验与感悟，用百般历练而提炼升华的做人准则与治学方法，用自己洋溢着青春激情与活脱个性的语言，把高考的成功之路描述得生动逼真、淋漓尽致又充满哲理。

“在四中许多同学的心目中，为了学业而奋斗、拼搏、吃苦是一种无与伦比的高尚享受。他们将持之以恒、一丝不苟的勤奋努力贯穿于学习生活的每一天、每一课。高考的成功仅仅是他们积铢累寸、厚积薄发的一种回报而已。”（惠尚懿）这是四中学子掷地有声的话语，更是他们身体力行的行动。有人说考上四中就等于迈进了半个北大、清华的校门。其实，当学生们跨进四中大门的那一时刻起，留给他们的最深印象的，并不是充满玄机的课堂讲授、暗藏诀窍的解题方法，而是那些规范做人的校规，是上百条需要同学们时时遵守的纪律。正是这些制度及其在四中校园的严格执行，让青年学生懂得什么叫责任，什么叫纪律，进而在他们人生道路上起着导航的作用。

三年时间，从当初跨进四中感到受校规的限制，到需要它、自觉遵守它，为自己也为每个四中人创造良好的校园环境和学习氛围，学生完成了思想到行为的转变。想想每天中午每个年级的学生分批走向食堂，没有奔跑、加塞儿或争吵；想想让所有参观者都叹为观止的无声晚自习，一位老师

管理近千名学生，整个教学楼鸦雀无声；想想宿舍里连鞋子放在哪儿都一致的清爽。从四中走出的每一个学生，都在自觉地夯实做人的基础。穆峥同学是如此概括的：“我们要记得，一件事情，看来和做来的感觉永远不会完全相同的。不去做它，除了永远不必经历这之中可能会付出的苦楚外，还可能永不会体会那份充实与快乐。”在遵守中体验快乐和成长，四中严格的校规奠定了成才的起点。

从高一的“学会关心”，高二的“学会负责”，到高三的“全面创优、高考夺标、报效祖国、报答父母、实现职业理想”，在四中“学会学习首先要学会做人”的教育贯穿在高中三年的始终。四中学生的刻苦学习、坚韧不拔是为社会所公认的，正如王思远同学所说：“学习是要吃苦的，是要能忍得住板凳上、台灯前的寂寞。学习就是学习，学习不是娱乐，没有哪一种学习方法能让你像看美国大片似的学到博士。这是自然规律。”四中学生在勤奋求学的过程中体味到的幸福感、充实感又是超乎寻常的，“作为一个求学的人，我更推崇把追求本身作为追求的目的，不计成败利钝地追求知识本身。这样，你不仅使自己在高考面前放松下来，更重要的是：你可以感觉到这种追求过程中的快乐与充实，而不去计较一些旁的东西，从而做一个快乐的渴望学习的人。”（马麟）在学习体验拼搏的过程，四中“优、苦、严”的校风核心，锻造了争取成功的坚毅。

2003届高中生参加过无以计数的公益活动或劳动，赢得了一项又一项科技与人文竞赛的奖项。他们接待了奥委会评估团的来访，承担了世界大学生运动会开幕式的大型团体操表演，也经受了防控非典的严峻考验。“我觉得高考的成败在于内，而非外界什么因素能够决定，难道十二年的耕耘



还抵不过几个月的 SARS? 所以希望不管今后遇到什么意外, 我们都要相信自己, 坚持自己, 成功也最终会属于我们自己。”(黄秋子) 锻炼和考验带给同学们的是成熟: “突如其来的灾难把高中生活终点的句号画得那么匆忙, 可生活还是那么的快乐, 那么温馨, 原因很简单: 我们心里有爱呀!” (孙阳) 在参与与磨练中品味多彩的生活, 曲折练就了奋斗的勇气。

正是明确的奋斗目标、端正的学习态度、良好的学习习惯、坚韧的学习意志、不怕困难挫折的勇气, 强有力地支撑着四中每一个学生不断探究科学的、适合自己实际的学习方法, 真正成为学习的主人。“这世界上没有不适合学习的人, 只是有人没有找到适合自己的学习方法。题目都是人出的, 障碍都是人为设置的。你也是人, 所以完全有可能洞悉出题者的意思。试想, 扫过一遍题目, 你已胸有成竹, 这时那题目中的路标在哪儿, 关卡在哪儿, 陷阱又在哪儿, 便一目了然。你仿佛和出题人心有灵犀, 觉得偌大的一个考场里只有你是他的知音, 于是会心一笑。”(姜遥光)

正是在潜心实践与探究中, 四中学子在不断发现着知识的价值、方法的巧妙、学习的魅力和教育的真谛。“知识本身并不是惟一目的, 如何对待学习生活, 是我们都应该去思考的。”(刘少言) “战术上的过度勤奋就是战略上的懒惰。我们应该分出比现在更多的时间来思考学习方法。”(张凯夫) “喜爱也就是做一件事的理由和把事情坚持下去的最强动力。”(高小吉) “不要因学习紧张就整日唉声叹气, 叫苦喊累。其实这些数字与文字间又何尝不散发着美妙的光辉! 生活在我们手里, 施之以爱, 你会发现连呼吸都有动人的节奏。”(陈光) “最好最常见的思考形式就是与别人辩论。这

里的辩论不是指辩论赛上那种语言技巧的运用，而是对学术的辩论。辩论的目的是要说服别人，要想说服别人就先得说服自己。想要说服自己就必须先对所学的知识或原理有深刻透彻的理解。”（胡子轩）“我个人很喜欢让自己保持‘眼高手低’的状态，因为这样的话，自己就总是可以向着眼睛所见的方向前进，就算是‘望尘莫及’，也比停下脚步的好。”（薛鹏）在探究中摸索前行，真正的诀窍是来自不断的思考、修正与创新。

凡此种种，四中学子那充满哲理的自述，在全书每一篇文章中都能读到，尽管渲染着浓浓的“书生意气”，但却将难以窥见的复杂的学习过程、不可言传的磨砺中的领悟、无法描摹的做人与治学的深厚积淀，准确逼真地揭示出来，对广大学生、家长与教育工作者的启迪将是多方面的。如果说高考真有“黑匣子”，那么它已经被我们的学生打开了，那就是：“在兴趣的基础上，真正享受学习这个过程，而不去想‘我要去北大、清华’诸如此类的过于功利的目标，你会惊奇地发现路旁的风景真精彩，并轻而易举地得到你苦苦寻觅的快乐。”（李莎）愿四中学子的由衷倾诉与四中老师的坦诚评点，为更多的中学同学与同事提供借鉴，带给他们科学的方法与自信而又平和的心态。

2003 年 10 月 4 日于北京四中
（作者刘长铭系全国政协委员）

目 录

人生成功路，始于学做人（序言）***** 刘长铭（1）

用心体尝 ***** 张凯夫（1）

战术上的过度勤奋就是战略上的懒惰。我们应该分出比现在更多的时间来思考学习方法。

紫藤萝，你怎能不等我 ***** 李 莎（25）

在兴趣的基础上，真正享受学习这个过程，而不去想“我要去北大清华”诸如此类的过于功利的目标，你会惊奇地发现路旁的风景真精彩，并轻而易举地得到你苦苦寻觅的快乐。

圆梦之“计” ***** 陈 光（47）

不要因学习紧张就整日唉声叹气，叫苦喊累。其实这些数字与文字间又何尝不散发着美妙的光辉！生活在我们手

里，施之以爱，你会发现连呼吸都有动人的节奏。

使我受益的十一条原则 **** 朱一飞 (71)

巴赫将一种持久的力量深藏于复杂交织的音符之下，在内心深处抓住你、打动你。这种不卑不亢的持久力量正是我看重的，也是我追求的。

注书山隐者语 **** 王思远 (89)

学习是要吃苦的，是要能忍得住板凳上、台灯前的寂寞。学习就是学习，学习不是娱乐，没有哪一种学习方法能让你像看美国大片似的学到博士。这是自然规律。

我的路 **** 姜遥光 (109)

这世界上没有不适合学习的人，只是有人没有找到适合自己的学习方法。

题目都是人出的，障碍都是人为设置的。你也是人，所以完全有可能洞悉出题者的意思。试想，扫过一遍题目，你已胸有成竹，这时那题目中的路标在哪，关卡在哪，陷阱又在哪，便一目了然。你仿佛和出题人心有灵犀，觉得倍

大的一个考场里只有你是他的知音，于是会心一笑。

我是一条幸福的小船 ****穆 峥 (127)

拥有一个完完全全健康自然的自我状态才能更好地把握取胜的关键；而只有拥有对学习和生活的真诚热爱，才能让我们彻底而实在地获取这样一种好状态。

我们要记得，一件事情，看来和做来的感觉永远不会完全相同的。不去做它，除了永远不必经历这之中可能会付出的苦楚外，还可能永不会体会那份充实与快乐。

学习经验之我见 ****莫一林 (151)

在紧张考试过程中，是没有多少时间供你来想方法的。这时多题一解就显得很重要。只要你熟悉几个关键的方法，甚至数据，就可以大大节约思考的时间。

横渡生命的海峡 ****高小吉 (161)

喜爱也就是做一件事的理由和把事情坚持下去的最强动力。

在高考冲刺的日子里 ※※※※※※※※※※ 孙 阳 (179)

突如其来的灾难把高中生活终点的
句号画得那么匆忙，可生活还是那么快
乐，那么温馨，原因很简单：我们心里
有爱呀！

一个做了三年的梦 ※※※※※※※※※※ 胡子轩 (201)

最好最常见的思考形式就是与别人
辩论。这里的辩论不是指辩论赛上那种
语言技巧的运用，而是对学术的辩论。
辩论的目的是要说服别人，要想说服别
人就先得说服自己。想要说服自己就必
须先对所学的知识有很深的理解。

为了心中的理想 ※※※※※※※※※※ 惠尚懿 (223)

在四中许多同学的心目中，为了学
业而奋斗、拼搏、吃苦是一种无与伦比
的高尚享受。他们将持之以恒、一丝不
苟的勤奋努力贯穿于学习生活的每一
天、每一课。高考的成功仅仅是他们积
铄累寸、厚积薄发的一种回报而已。

学习这个东西…… ※※※※※※※※※※ 马 麟 (243)

作为一个求学的人，我更推崇把追

求本身作为追求的目的，不计成败利钝地追求知识本身。这样，你不仅使自己在高考面前放松下来，更重要的是：你可以感觉到这种追求过程中的快乐与充实，而不去计较一些旁的东西，从而做一个快乐的渴望学习的人。

学习·生活·做人 **** 薛 鹏 (263)

我个人很喜欢让自己保持“眼高手低”的状态，因为这样的话，自己就总是可以向着眼睛所见的方向前进，就算是“望尘莫及”，也比停下脚步的好。

闻道先者，以为师 **** 项伊南 (285)

困难与挫折是学习、生活对我们的
一种青睐，是学习、生活一种珍贵的赐予，微笑着面对，成功之后，我们会比别人获得更多。

四季如梭，我心如歌 **** 刘少言 (303)

虽然直到高考我也没有做成“咖啡豆”，虽然我的物理从来没学得出来拔萃过，但是我通过这样的一个过程，完成了内心的一个转变，看到了我的付

出有所回报，于是，我心甚慰。我想这才是学习的真正意义所在吧，知识本身并不是惟一目的，如何对待学习和生活，是我们都应该去思考的。

这条路我如此走过 **** 黄秋子 (317)

我觉得高考的成败在于内，而非外界什么因素能够决定，难道十二年的耕耘还抵不过几个月的 SARS？所以希望不管今后遇到什么意外，我们都要相信自己，坚持自己，成功也最终会属于我们自己。

求学之路 **** 田 丰 (333)

有时候，一个人要学会排遣心中的紧张。比如道一声：“老师好！”

成长的脚步 **** 马 睿 (353)

十七八岁，没有什么事情可以决定你的一生。以平常心面对高考，以积极的心态迎接学习，用真诚和勇敢拥抱生活，才能找到人生的意义。

永远的一刻（代后记） **** 徐 稚 (365)

用心体尝

张凯夫



张凯夫 2000 年以低分考入四中。

高一，以普通同学的身份就读于四中；

高二，参加北京市科技俱乐部，开始接触物理竞赛；

高三，2002 年 8 月获得全国青少年科技创新大赛二等奖；

- 2002 年 8 月获得明天小小科学家三等奖；
- 2002 年 10 月获得全国物理竞赛赛区二等奖；
- 2002 年 10 月担任班长；
- 2002 年 12 月组织四中应届学生成人仪式；
- 2002 年底获得 SK 英语竞赛优胜奖等；
- 2003 年 3 月，保送清华大学。



用心体尝——谈谈高中生活

高考结束了，终于有时间静静地坐下来，回顾一下自己高中走过的道路，心中有一种充实和欣慰。高中三年，经历了许许多多的事情，被那么多的事和那么多的人所感动。能够真切的感到自己的思考、成长，与进步。

在这里，我想送给所有阅读本书的高中生朋友三句话：

保持你心灵的善良与纯洁；

保持你情感的热情与丰富；

保持你精神的进取与激昂。

或许，现在这些话在你看来有几分空泛，但请你记住它们。几年后，当你的高中生活迎来了一个尾声，当你有了自己浪漫而难忘的经历，你便会明白其中丰富的内涵。

高中生活，不只是学习。

心灵与情感

保持你心灵的善良与纯洁，保持你情感的热情与丰富。高中阶段，我们会遇到许多令我们终身难忘的同学、老师，并和他们一起走过令我们终身难忘的一段风雨。在与他们的交流和相处之中，我们会逐渐懂得责任和奉献，学会尊重与宽容，思考谦虚和感恩。这些感悟使我们成熟，从某种意义上是比学习知识影响更加长远，更加宝贵的收获。

每个人都会有自己的经历，有不同的感悟和体会。因

此，在这里，我不想就这个标题多说什么，除了提醒你用心去体会和思考自己的经历，再暂且从自己的日记里摘出些只言片语，献给大家：（怎么改语录体了？☺）

有时候，洒脱一点，眼前便柳暗花明；宽容一点，心中便海阔天空。

身边的世界往往比我们想象的要睿智与宽容。

当你在别人身上发现什么缺点时，请你也到自己身上找一找吧！

心存感激。

（进入高三后，我担任班长工作。工作和学习使我得到了一种充实的满足。特别是得到保送消息后，我更可以尽可能多地为紧张学习中的同学做一些事情。）

……有时我想，支持我做这些事情的，是一种“奉献精神”吗？其实我在做许多事情时，心中并没有一种类似于人民公仆那样的神圣感觉——因为我所服务的，都是我所熟知的，能叫上名字的，朝夕相处的同学啊！这使我的一切工作都变得亲切和自然……

最后，给你和你的同学们推荐一首歌，张信哲的《且行且珍惜》。

奋斗与精神

高中生活，不只是学习。

的确，无论从知识、能力，乃至思维方式上，做事习惯上，课外活动都能带给你极大的收获。不知你现在会怎样看这种观点，反正我高一时对此不以为然——的确，考上一个理想的大学，是不少人高中生活的终极也是惟一的目标，因