

100名状元 零距离



分豆教育“状元计划”项目组 编

文科



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

100名状元 零距离



分豆教育“状元计划”项目组 编

文科



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

100 名状元零距离·文科/分豆教育“状元计划”项目组编.
—北京:首都师范大学出版社,2016.3
ISBN 978-7-5656-2838-2

I. ①1… II. ①分… III. ①文科(教育)—课程—高中
—教学参考资料 IV. ①G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 052021 号

100MING ZHUANGYUAN LINGJULI

100 名状元零距离(文科)

分豆教育“状元计划”项目组 编

责任编辑 马 岩

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 三河市博文印刷有限公司

经 销 全国新华书店

版 次 2016 年 3 月第 1 版

印 次 2016 年 3 月第 2 次印刷

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 25

字 数 430 千

定 价 45.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

审 定：李 娟
策 划：陈永锋 朱 丹等
运 营：牧 人

◎ 责任编辑：马 岩

◎ 封面设计：西西里 西 / 文 / 图 / 计
QQ:45230596

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

序

北京分豆教育科技有限公司 CEO 张金荣

这是一本学生写给学生的书，书的作者是一群考入清华、北大的高考状元们。

作为考入清华、北大的高考状元，他们对自己的高中生活有很多的总结和感悟，不管在学习上还是生活中。在这本书中，各位状元都毫无保留地把自己最真实的想法分享出来，目的就是想给正在经历高中生活的学弟、学妹一些帮助和启发。

书中的高考状元分别来自全国各地，他们基本上展现了全国绝大部分地区高中生的学习生活图景，相信只要你是一名高中生，就能从中看到一些你正在经历的生活，并且产生强烈的共鸣，最重要的是会产生一种积极的力量。

书中的每位作者基本上都是从三方面介绍了自己的高中学习生活。

在“作者小传”部分，每位同学都把自己最真实的一面展现给大家，不管是自己的兴趣爱好，还是自己的优势特长，让你完全走进状元的世界。你会发现，他们的高中生活跟你一样，他们也是一群追梦的孩子，每个人都靠着自己的勤奋和努力，用汗水浇灌着属于自己梦想的种子，最终开出一朵绚烂的花朵。

他们可以，你也可以。

在“学习心得”和“学习方法”部分，每个同学都用自己最擅长的学科作为例子，分享了很多学习方法和学习技巧，这些方法和技巧都是这些同学用三年的学习实践总结归纳出来的“干货”，所以不管你现在正经历哪些学科的折磨，相信从中你都可以获得一些攻克难关的“秘籍”，而这些才是真正对同学们现阶段的学习最有价值的地方，也是这本书的初衷。

前人栽树，后人乘凉。

最后，相信通过这本书，各位同学都能从中产生一些共鸣，学习一些经验，获得一些启发，开启一段旅程，那种只属于自己记忆的青春旅程。

编者寄语

“状元计划”项目总监 李 娟

“状元计划”项目组从 2014 级、2015 级各省市高考总分状元、单科状元、奥赛金牌获得者中选拔了 100 名同学（其中北京大学 58 名，清华大学 42 名）跟北京分豆教育科技有限公司签署“状元计划”合作项目。作为 100 名状元的面试官，我从他们身上感受到学习没有捷径，但一定有方法。“学霸”也不是天生的。

我愿点亮一盏灯，照亮每一个孩子学习的征程。

——题记

一千多个日夜的拼搏，是每一个高中生通向高考的万级宝塔。很多同学都在时间的无声流逝和学习的点滴消磨中，渐渐蹉跎了年轻的心智、失去了前进的动力、模糊了奋斗的目标。父母的殷切期望和教师的谆谆教诲，在此时，也只如寺院的禅音佛号，虽有渡人之心，却无摄魂之力！

此时，同学们最需要的就是这样一盏灯。

这盏灯的火焰能够温暖你们前行之路上的冰寒，这盏灯的光芒能够引导你们跨越征途上的坎坷，这盏灯的力量能够帮你们照亮一条通向顶级名校的通衢大道。

这盏灯，不是存在于《天方夜谭》中的阿拉丁神灯，而是分豆教育联合清华大学、北京大学的百名高考状元，倾情为广大的高中生量身打造的一盏梦幻之灯——《100 名状元零距离》。

莎士比亚曾经说：经验是一颗宝石，因为它常常是付出极大的代价得来的。这部《100 名状元零距离》，囊括了来自清华大学、北京大学一百名高考状元的宝贵经验。每一位状元都有自己对学习独特的方法、独有的理论，以及独到的感悟。而当你捧起这本书时，你会如同潜入了埋藏宝藏的深海，珠贝绚烂，任君

采撷。

我们相信，总有一些珍宝般的经验，会是启发你的心头珍宝；总有一些明珠般的语言，会是适合你的掌上明珠。

帕特里克曾说：我有个引导我脚步的唯一油灯，那油灯叫作经验。

《100名状元零距离》这部书是分豆教育全体同仁送给那些身处高考征途中的莘莘学子的礼物。我们希望这样的一盏灯，能够帮助你更坚定地迈进胜利的每一步。

请相信，你们的进步，是我们最大的喜悦和成功。

漫看人生千百种，最是少年勤用功。在此，希望我们这部《100名状元零距离》，能够为您点亮学习之路上的星星之火，为您的学习征途带来一路光明。

目 录

c o n t e n t s

第一部分 数学学科

第一章 教师篇

第二章 学生篇

- 第 1 篇 吉林省——范 祺/6
- 第 2 篇 海南省——朱 旭/12
- 第 3 篇 山东省——王宏浩/17
- 第 4 篇 甘肃省——韩储银/22
- 第 5 篇 北京市——韦 炜/29
- 第 6 篇 天津市——张昕阳/34
- 第 7 篇 山西省——乔逸凡/39
- 第 8 篇 吉林省——李佳奇/44
- 第 9 篇 山西省——赵 旺/50
- 第 10 篇 安徽省——王佳豪/56
- 第 11 篇 河南省——吴家乐/61
- 第 12 篇 山西省——宋凯宏/66
- 第 13 篇 山东省——赵 炜/71
- 第 14 篇 重庆市——罗 汉/77
- 第 15 篇 山西省——宋 锴/83
- 第 16 篇 福建省——卢 志/88
- 第 17 篇 吉林省——李佳欣/95
- 第 18 篇 吉林省——周思尧/100
- 第 19 篇 山东省——王 鹭/105

● 第二部分 语文学科

第一章 教师篇

第二章 学生篇

- 第 1 篇 内蒙古——苗 乘/120
- 第 2 篇 河南省——齐华瑞/124
- 第 3 篇 浙江省——郑恩柏/129
- 第 4 篇 湖北省——杨景宇/135
- 第 5 篇 陕西省——白思雨/140
- 第 6 篇 贵州省——甘德武/145
- 第 7 篇 福建省——陈雅芳/149
- 第 8 篇 河南省——王 宇/155
- 第 9 篇 北京市——史海天/159
- 第 10 篇 江苏省——唐冬冬/164
- 第 11 篇 湖北省——何愉棋/170

● 第三部分 英语学科

第一章 教师篇

第二章 学生篇

- 第 1 篇 内蒙古——王天琦/183
- 第 2 篇 河北省——赵芸笛/188
- 第 3 篇 江西省——汪 川/193
- 第 4 篇 山东省——刘晓彤/198
- 第 5 篇 江西省——席照炜/204
- 第 6 篇 海南省——张嗣昆/210
- 第 7 篇 河北省——谷雨薇/216
- 第 8 篇 湖北省——乐凌坤/220
- 第 9 篇 河南省——徐元正/225
- 第 10 篇 江苏省——李 攀/230
- 第 11 篇 江苏省——孙 一/235

第12篇 江苏省——胡天锐/239

第13篇 吉林省——王琮元/244

第14篇 河南省——尹放/249

● 第四部分 政治学科

第一章 教师篇

第二章 学生篇

第1篇 新疆——王梓晗/261

第2篇 湖南省——顾殊涵/266

第3篇 甘肃省——王相睿/271

第4篇 河北省——张皓辰/277

第5篇 江西省——朱攀/282

第6篇 江苏省——盛通/286

第7篇 河北省——刘嘉森/289

第8篇 浙江省——于友嚶/294

● 第五部分 历史学科

第一章 教师篇

第二章 学生篇

第1篇 吉林省——王爽/309

第2篇 吉林省——袁一沅/314

第3篇 山西省——翟颖佳/318

第4篇 重庆市——刘楠枫/323

第5篇 江西省——李博/327

第6篇 甘肃省——杨柯/330

第7篇 浙江省——吴语嫣/335

第8篇 山东省——罗兆勇/340

第9篇 江西省——胡昊/345

● 第六部分 地理学科

第一章 教师篇

第二章 学生篇

第 1 篇 重庆市——王 欢/356

第 2 篇 甘肃省——黄 凯/362

第 3 篇 湖南省——周可心/367

第 4 篇 浙江省——徐琼依/371

第 5 篇 河南省——徐星靖/377

第 6 篇 重庆市——田镇嘉/382

后记/387

· 基础题 ·

第一部分

数学科

第一章

· 教师篇 ·



韩秀波教师

作者简介

韩秀波，中学高级教师，1996年7月在山东省莱芜市第一中学参加工作至今。工作19年来，一直奋斗在教育教学一线，把教育当成一项事业，全身心投入、爱岗敬业、无私奉献；把教育当成一门科学，坚持终身学习的观点，不断完善自己；注重理论联系实际，创造性开展工作，一路耕耘，一路汗水，一路收获，2004年被评为莱芜市学科带头人，其中《运用现代教育技术优化高中数学教学的实践与思考》于2004年6月荣获山东省教育科研优秀成果一等奖，2008年被评为莱芜市青年岗位能手，2009年被评为全国优秀教师、全国优秀班主任，2012年被评为莱芜市教育教学管理先进个人，2014年被评为首届山东省教育科研十大名师，2015年被评为莱芜市中小学教学工作先进个人。

另外，积极参与了山东省教育科学“十一五”规划课题“新课程背景下学生问题意识培养策略的研究”，并于2012年1月结题；2011年11月作为课题主持人承担了山东省教育科学“十二五”规划课题“新课程背景下提高高中数学探究式教学实效性的教学策略研究”，并于2014年2月结题。

关于高中数学学习的几点看法

数学在高考中占有举足轻重的地位，学好数学、考取一个好的数学成绩是无数学生和家长的愿望。怎样才能学好高中数学呢？在我看来，学好高中数学，需要努力做到四个字：“趣”“练”“思”“悟”；在此基础上，养成“趣”“练”“思”“悟”数学学习好习惯。

在进行具体阐述之前，我们需要明确的一点是“没有不努力就能学好的方法”。不仅数学是这样，其他科目也是这样，而数学尤其如此。相对于初中数学，高中数学具有知识量大、难度高、综合性强等特点，学好数学不是一日之功，需要大量的知识积累和技能训练。诚然，对于极少数同学来说，学好数学很轻松，但这与天赋有关，对于绝大多数的同学来说，踏踏实实地学习数学、多练习、多思考、多总结才是正道。接下来，我分别向大家说明一下“趣”“练”“思”“悟”四个字，掌握好这四个字，融会贯通，养成良好的“趣”“练”“思”“悟”好习惯，相信你的数学成绩一定会取得大的进步。

“趣”是指培养兴趣、唤醒内在自觉力、达到“乐此不疲”的境界。怎样才能做到“趣”呢？首先要尽力克服对数学的畏惧，数学不过是一门课，没有什么可怕的，不要谈“数”色变，可以适当给自己一些心理暗示，鼓励自己积极面对数学。其次，要努力把握机会培养对数学的兴趣，数学是有趣的，数学是逻辑性最强的学科，当你遵循着一定的逻辑将一道数学题目解出的时候，难道不是有趣的吗？此外，给自己设定适当的目标，也是激励对数学的兴趣的重要方法之一，什么样的目标算作是适当呢？所谓适当，就是不要太高、也不要太低，通过自己的努力可以达到，但是努力程度不够就达不到。这样的目标，可以凭借自己的学习经验和对自身具体情况的了解去制定，也可以通过寻求老师的帮助来制定。

“练”是指在预习、听课、整理错题、复习等方面多“练”。“练”不仅仅是指课下多练习、做练习题，实际上，“练”融入数学学习的各个环节、方方面面。预习是练习的过程，预习并不是“水过地皮湿”式的轻松浏览，在预习的时候，要勤做勤练，在时间允许的基础上争取弄明白每一个知识点，并将配套的预习习题尽量

解出来,不会的地方做好标记,上课格外注意;这个过程中,一定要动笔做题、动笔练习。听课同样是“练”的过程,听课过程中,要尽量跟着老师的思路走,去理解知识点、去理解例题,对于预习过程中自己不明白或是不确定的知识点,则要格外注意。“练”的时候,一是要注意速度,慢悠悠地练习效果甚微;二是要注意题目难易程度,“练”可分为知识巩固与能力提升两部分,对于知识巩固,难度不必太高,对于能力提升,难度可以适当高一些;三是要注意章节选择,多练的目的是固强呢,还是补弱呢?二者都做固然最好,但是如果时间不允许,优先补弱。

“思”是指通过做题,从不同的角度理解知识的内涵和外延、总结规律方法。思考是极为重要的,“学而不思则罔,思而不学则殆”“业精于勤荒于嬉,行成于思毁于随”,通过思考,可以让学到的知识更牢固地印在自己的大脑里;通过思考,可以将学到的知识融会贯通。思考是无处不在的,课上听课时循着老师的思路思考,课下做练习题时独立自主地用心去解题,吃饭的时候、走路的时候、躺在床上尚未入眠的时候,都可以思考。

“悟”是指通过错题,反思自己理解的偏差、进一步总结、“咀嚼”“吸收”“达悟”。“悟”与“思”关系密切,可以说是“思”的一部分,但是之所以把它单独列出来,是因为“悟”比“思”要更深一层。“思”侧重于思考的过程,而“悟”则是对思考的总结与升华。悟出来的方法,往往印象更为深刻、应用起来也会更加灵活。怎样才能“悟”呢?面对一道好题、错题,静心细思,不仅思考题目的解题思路,还要推敲出题人的出题意图、思索题目的改进与引申。

在日常学习中,就要努力做到“趣”“练”“思”“悟”。“趣”“练”“思”“悟”是一种习惯,这种习惯越早养成,对高中数学学习的益处就越大。

最后,我再谈谈“对待考试”。从小学到高中,大家经历的大大大小小的考试可谓是不胜数;尤其是在高中,考试更是频繁,有的学校月月考,甚至还有学校周周考。同学们应该如何对待考试呢?对待考试可以分为考试准备、考试总结、考试心态三方面。

考试准备。并不是考试前几天时间叫考试准备,实际上考试准备是时刻存在的。高考的准备,就是高中三年;期末考试的准备,就是这一个月;月考的准备,就是这一个月。准备又可以分为日常准备和考前准备两方面。日常准备,就是遵循“趣”“练”“思”“悟”去对待日常的学习;考前准备,则主要是复习重点知识,梳理解题思路,这个时候不要去做难度较大的新题。



考试总结。每一次考试都是对一阶段学习成果的检验，考试中暴露的问题，大家一定要重视，认真分析，用心总结。做错了的题目、侥幸做对的题目、非常典型的题目，都要总结。

考试心态。心态是很重要的，我跟不少考上清华北大的学生聊天，谈到高考，他们大都表示好的心态可能比单纯的知识储备还要重要一些。考试是对自己一个阶段的学习成果的检验，考试的目的是为了使學生查缺补漏、更好地学习，并不是为了为难大家。面对考试，大家不要有太大的心理压力，压力大了，反而不利于考试。考试的过程中，不要着急，注意把控速度，注意时间的效率，以拿到更高的分为首要目的，不要在一道难题上浪费太多时间。考试结束，不论成绩好坏，尽快调整心态、去查缺补漏、去准备接下来的学习才是最关键的，不到高考，任何人决定不了你的成绩，胜不可骄傲，败不必气馁。而对于高考，则要努力做到平时像高考、高考像平时，平时准备的充分、扎实，高考成绩自然不会差；平时不努力，临阵抱佛脚，想要高考超常发挥，也基本是不可能的。

最后，祝大家学好数学，考取一个好成绩；也祝大家学习进步，考上理想的大学。