

Fighting To
The
End



科学 人文 生活

EIGHTEEN
18



颜文字不干胶



扫码获取状元
(学霸)学习方法分享



策划/邓景鸿
主编/李涵斌



刘丁杰
2014年上海市
高考理科状元



郭文楮
2012年上海市
高考理科状元



孟祥熙
2016年河北省
高考理科状元



陈凤竹
2015年湖北省
高考文科状元

Zhuang Yuan | Re Xue | Shou Zhang

状元热血手账

——给更努力的自己

- △ 陪你走过高三的温馨小书；
- △ 帮你重拾信心的励志小书；
- △ 让你满血复活的动人小书……

高考倒计时里，状元陪你一同前行，
记录那段为了梦想拼搏的历程，
给曾经、现在，那个更努力的自己！



Zhuang Yuan | Re Xue | Shou Zhang

状元热血手账

——给更努力的自己

◎邓景鸿 策划 ◎李涵斌 主编



图书在版编目(CIP)数据

状元热血手账：给更努力的自己 / 李涵斌主编. — 重庆：重庆出版社，2017.3

ISBN 978-7-229-12072-6

I. ①状… II. ①李… III. ①高中生—学习方法②高等学校—入学考试—经验 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第044030号

状元热血手账——给更努力的自己

ZHUANGYUAN REXUE SHOUZHANG——GEI GENG NULI DE ZIJI

邓景鸿 / 策划 李涵斌 / 主编

责任编辑：李春松

特约编辑：高长容 彭 一 李鹏龙

装帧设计：周 侃 袁茵億



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>

重庆市华彩设计分色制版有限责任公司

重庆课堂内外杂志有限责任公司发行

重庆市渝北区财富大道19号财富中心财富三号B栋7楼 邮政编码：401121

电话：(023) 63658912 63659865

网址：www.cxzw.com

课堂内外淘宝官方购物网址：<http://ktnwts.tmall.com>

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/32 印张：5 字数：220千字

版次：2017年3月第1版 印次：2018年4月第2次印刷

书号：ISBN 978-7-229-12072-6

定价：25.00元

如有印装质量问题，请向重庆市天下图书有限责任公司调换：023-63658950
部分图片、文字因故未能联系上原作者，希望原作者见后及时与我们联系，
以便补寄样书和稿酬。

本书所使用方正字体经北大方正公司授权许可

版权所有，侵权必究

Come on!

状元“朋友圈”

文 / 邓景鸿 (《大学·高考金刊》主编)

来《高考金刊》的四年里,我接触到有近三十位状元。不少读者对状元的“朋友圈”感兴趣。不妨给大家揭揭秘,就以2018年1月23日为例:

2013年湖北宜昌文科状元蔡宇奎,在自己创办的公司里伏案。

2014年青海省理科状元任敬东,在美国白宫前留下俊朗身影。

2015年重庆市文科状元刘楠枫,在欧洲秀与女朋友各种照片。

2016年河北省理科状元孟祥熙,在北大邱德拔体育馆打网球。

2017年陕西省文科状元向远方,在抢新学期回北京的火车票。

.....

他们和我们没什么不一样,活着、爱着,相逢与别离,一花一世界。

他们和我们又有太多不一样,难道仅仅是成绩?

NO! ABSOLUTELY NOT!

状元们热衷的不是学习,而是思考,享受学习才是最高境界。我“朋友圈”的理科状元们往往热衷逻辑与推理,做生化实验像是他们眼中的游戏;文科状元们大都爱阅读,善表达,和不同的人聊天也能成为他们的爱好之一。

状元们能将学习“玩弄”于股掌之间,更能将生活过得有滋有味。

烦了就画画,累了就听歌,压力大就去跑步……在谈到如何面对压力时,大多数状元不约而同提到自己的小爱好。在校园里,他们也不是只出现在课桌前的“好学生”,班级活动组织者、社团红人、校园歌手、班服设计师……他们说考高分固然重要,但如果能在学校收获知识以外的东西,会更美好。

状元们喜欢做题,更喜欢总结。大多数状元并不赞成“题海战术”,但几乎每位状元有一本自己整理的错题集。其实题型就那么多,把盲点都找出来就无敌了。高考考的是综合知识的运用能力,知识点间的串联学习显得更为重要。

YOU SHOULD KNOW:

当下国家不再一味强调状元的示范价值和精神标榜,唯分数论本就是一种应试教育的刻板印象。快速发展的社会注定迎来终身学习的时代,学习能力是成为职场精英的核心竞争力。

状元,只是“幸运”女神一次垂青的结果;学霸,才是藏在名号与皮囊下的本质。大多数学生和状元的距离,隔着N个学霸。逐梦高考,不如踩着状元的脚印,成为一位名副其实的学霸!当优秀成为一种习惯,你就有资格选择自己想要的生活。

无热血,不高考!状元心法,给更努力的你们,也给值得拥有美好未来的你们。

Fighting!



安徽



北京



重庆



福建



甘肃



广东



广西



贵州



河北





黑龙江



河南



湖北



湖南



吉林



辽宁



江苏



内蒙古



宁夏



青海



山东



陕西



上海



天津



新疆



云南

浙江





CONTENTS

目录



2010

- 02 湖南省高考文科状元 胡佳胤
- 04 宁夏回族自治区高考理科状元 范海霆
- 06 河北省高考文科状元 刘长佳
- 08 广东省高考理科状元 卓信成
- 10 甘肃省高考文科状元 汪 鉴
- 12 湖南省高考理科状元 王 璨
- 14 广东省高考理科加分状元 林雪婷

一点即通，巧妙利用零碎时间
奔赴“战场”，Never Give Up
成大器者，动静相宜
会当凌绝顶，俯瞰更多好风景
不要鸿鹄大志，先定一个“小”目标
学习之外，五味杂陈
既然不是幸运儿，就请坚持到底



2011

- 16 贵州省高考理科状元 龙 婷
- 18 甘肃省高考文科状元 赵轶君
- 20 北京市高考文科状元 梁 倩
- 22 重庆市高考理科状元 孙 涛
- 24 内蒙古自治区高考文科状元 班布尔

宠辱不惊，闲看庭前花开花落
高考临危不乱，一切皆有可能
元气满满，把高考当作一件好玩的事
丢掉包袱，快乐学习无处不在
放松心情，“佛系”上考场

2012



- 26 重庆市高考理科状元 李 智
- 28 青海省高考理科状元 郭文韬
- 30 宁夏回族自治区高考文科状元 马博恩
- 32 浙江省高考理科状元 翁凯浩
- 34 安徽省高考文科状元 倪 慧
- 36 福建省高考文科状元 张翔雁
- 38 河北省高考文科加分状元 李思源

甘于平凡，不甘平凡地溃败
摘掉光环，轻装上阵
心胸开阔自有大视界
凤凰涅槃，一飞冲天终有时
终于等到你，我一直未放弃
不惧跌倒，砥砺前行
高考，你不是一个人在战斗



2013

- 40 河南省高考理科状元 孙寒泊
- 42 山东省高考文科状元 张士奇
- 44 湖北省宜昌市高考文科状元 蔡宇奎
- 46 湖北省高考文科状元 李卓雅
- 48 辽宁省高考理科状元 郭世琪
- 50 江苏省高考文科状元 龚恬

目标，比盲目努力更重要
哪有什么优越感，自信才是决胜关键
从268到1，超越自我有何难
养精蓄锐，让紧张 Get Out
高考路上，感谢一路有你
面对挫折，泰然处之



2014

- 52 重庆市高考文科状元 胡嘉
- 54 江苏省高考文科状元 吉淳
- 56 广西壮族自治区高考文科状元 吴可书
- 58 北京市高考文科状元 孙一先
- 60 辽宁省高考理科状元 刘丁侨
- 62 宁夏回族自治区高考文科状元 李昊宸
- 64 安徽省高考理科状元 董吉洋
- 66 北京市朝阳区高考文科状元 李木子
- 68 青海省高考理科状元 任启东
- 70 湖北省高考理科状元 龚晓曦
- 72 宁夏回族自治区高考文科加分状元 程道琰
- 74 贵州省高考文科状元 文秋林

做一个欢乐 Hero，笑对一切
敢于质疑，“另类”决胜有绝招
摆正心态，没有什么绝对第一
身体和精神，总有一个在路上
保证高质量听课有“良方”
不要放弃，一路风光正好
经历磨难，让自己变得更好
赌一把，把路踩在脚下
找对技巧，学会刷题
高考700分，没有什么不可能
积淀非一日之功
学习无捷径，尽力可登先

2015

- 76 天津市高考文科状元 张杨子苏
- 78 湖北省高考文科状元 陈凤竹
- 80 河北省石家庄市高考理科状元 赵芸笛
- 82 云南省高考文科状元 邵俊莲
- 84 重庆市高考文科状元 刘楠枫
- 86 广西壮族自治区高考文科状元 凌志宇

简化流程，提升效率
Try Your Best，改变趁现在
潜心“修行”，练就高考大赢家
阿Q精神，好心态决胜千里
单纯小美好，让人欢喜让人忧
战胜困难就是洗礼心灵



2016



- 88 重庆市高考理科状元 郑雅文
- 90 吉林省高考理科状元 王彩依
- 92 甘肃省高考文科状元 李晓彤
- 94 河北省高考理科状元 孟祥照

人生飞扬需要安稳作底子
辟谣，状元才不是书呆子呢
想要收获，只有更努力地付出
我在衡水中学玩过、学过、闹过、拼过

- 96 陕西省高考理科状元 王健茹
98 吉林省高考理科加分状元 李牧阳
100 新疆维吾尔自治区高考文科状元 艾合丽曼·艾合买提
102 湖北省高考文科状元 曹洁怡
104 上海市高考文科状元 许一欣

我知道，我无限可能
对，我就是那个烫头发的另类状元
高三赶路自有乐趣和苦趣
感谢曾经那个中二、努力的自己
数学满分，我有妙招



2017

- 106 重庆市高考文科状元 刘之铭
108 山东省高考文科状元 田竟爽
110 陕西省高考理科状元 郑书豪
112 新疆维吾尔自治区高考文科状元 赵寒雨
114 黑龙江省高考理科状元 白昊昕
116 青海省高考理科状元 康 慨
118 安徽省高考理科状元 申 奥
120 广西壮族自治区高考文科状元 韩思雨

坚持追求方向，完成自我成就
以梦为马，不负青春韶华
敢于选择，做另类“利己主义者”
不负好时光，唯有自己更优秀
Baymax 没有超能力，只有努力努力再努力
高三之路，你不是一个人孤身前行
仰望未来，无悔努力与拼搏
任性，是“天谴”更是“天赐”



TSINGHUA SUPERSCHOLAR

- 124 清华大学医学院医学实验班 蒋雅乐
126 清华大学生命学院 余 桐
128 清华大学法学（国际）专业 周宇航
130 清华大学世界文学与文化实验班 庞晓畅
132 清华大学社会科学实验班 刘梦玲

伺机而动，让优秀成为一种习惯
“I Can I Up”——找准方向，做人生主宰者
不悲不喜，且行且珍惜
用实力让情怀落地
找寻“好女孩”与“坏女孩”



PEKING SUPERSCHOLAR

- 134 北京大学临床医学专业 胡汝锐
136 北京大学元培学院 祝苡钦
138 北京大学数学学院 宋天浩
140 北京大学数学学院 严 堃
142 北京大学新闻传播学院 李长鸿
144 北京大学工商管理专业 谢笑暄
146 北京大学考古文博学院 田雨森
148 清华大学生命科学学院 张毓昕

高三之路，沉潜为道
相信自己，希望就在前方
从箴言中练出真知
学习路上怎能孤单
上考场前，赐你两招锦囊妙计
足球陪伴高三路
以“职业人”态度，踏上高三奇幻征途
高考，并没有你想象那么难



真正的强者，不是流泪的人，
而是含泪奔跑的人。

梦想是不会逃跑的，会逃跑的永远都是自己。

没有经历过的，
永远不能理解有些道理，
但听听也是好的。

生活不是等待风暴过去，
而是学会在雨中翩翩起舞。

没有人陪你走一辈子，所以你要适应孤独；

没有人会帮你一辈子，所以你要不懈奋斗。

我的高考奋斗宣言

只要持续地努力，不懈地奋斗，

就没有征服不了的东西。

成大事不在于力量的大小，
而在于能坚持多久。

如果你因失去了太阳而流泪，
那么你也将失去群星了。

如果你面前有阴影，那是因为你背后有阳光。



一点即通，巧妙利用零碎时间

2010 年湖南省高考文科状元 胡佳胤

高三期间，同学们都惊异于我晚上十点半睡觉、早上七点钟才起床的行为，但这就是我的学习节奏。

有些同学一个晚上一会儿看看这本书，一会儿翻翻那本书，头脑混乱，好像没什么效果。有些同学整晚背诵文史要点，背完就忘很是崩溃。总有同学问我怎样才能提高学习效率，我认为有效利用时间很重要。一个基本原则是集中的时间用来复习系统性知识，零碎的时间用来记忆零散知识。另一个原则是不求面面俱到，要有重点地复习。

我一般是一个晚上重点攻克两门科目，最好是偏文科性的和偏理科性的科目结合来复习，如数学和历史、语文和地理等，这能让大脑得到放松和调剂，让我时刻保持清醒。像历史、政治这些成体系的科目一定要在相对集中的时间内复习，语文、英语、地理等有很多零零碎碎的小知识，如单词、字音字形、区位因素等，可以选择用一些零散的时间来记忆。

每天晚上梳理当天学习的知识，让我思考如何将时间用在刀刃上，既能提高学习效率，又能使我对近期的学习做到心中有数，从而对接下来的复习更有针对性和自信心。学习方法因人而异，找到自己适合的学习方法最重要。巧妙利用学习时间，做一个擅于管理时间的人！



月 日

► 稳住，老铁！ 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊

► 疯狂打 call

► 定一个小目标



状元日推学科Point

- ▶ 志不强者智不达，言不信者行不果。（《墨子·修身》）
- ▶ 两个命题互为逆否命题，它们有相同的真假性。
- ▶ The only **limit to** our realization of tomorrow will be our doubts of today.
- ▶ 农村村民委员会和城市居民委员会是我国基层群众性自治组织。
- ▶ 古代中国主要的经济思想和经济政策：经济思想——以农为本；经济政策——重农抑商。
- ▶ 多雨型气候区：河流以降水补给为主，河流径流量随雨量的变化而变化。降水季节变化大的地区，河流有明显的汛期和枯水期，降水量最多的季节出现汛期，有时易出现洪涝灾害。



**别小看任何人，越不起眼的人，
往往会做成功让人想不到的事。**

责任·北京化工大学

北化提倡师生间平等交流，最令人动容的是各科老师负责的教学态度。教高数的老师会因为学生理解一道习题不透彻而重新讲解相关定理；教代数的老师为了最大限度让学生跟上教学思路，每节课都手写板书。这在几乎所有老师都用幻灯片讲课的今天，显得弥足珍贵。



Joking Time

我有一位朋友第一次勤工俭学在公园里卖冰棍，不好意思吆喝。这时突然有一个人在那里大喊：“卖冰棍儿，卖冰棍儿。”朋友一听，心里可高兴了，就跟着喊：“我也是，我也是！”



扫码获取范海霆
学长更多分享



奔赴“战场”，Never Give Up

2010年宁夏回族自治区高考理科状元 范海霆

高考那天下着小雨，凉风阵阵，我却怀着一颗火热之心走进考场。拿到试卷后，我便全身心投入紧张的答题中。我告诉自己，当这是最后一次模拟考试，尽全力去拼搏。因为我努力过，不管结果如何，我都无悔！

两天昏天黑地的“战斗”后，我大步流星地走出考场，如释重负。天空像是为迎接我们，特意放晴。我抬头望着澄澈的天空，属于我的一片天就在头顶！

等待成绩的日子，煎熬、痛苦。对过答案后没有十足的把握，我忐忑不已，想到既然高考已经过去，现在胡思乱想也无济于事。我努力使自己静下心来，与其无谓地庸人自扰，倒不如做些实际的事，比如潜心研究各大高校和专业详情。也许是我被幸运女神眷顾吧，高考拿到了让自己满意的分数。清华，最终我没有错过你！

回想高三，它给了我太多太多。它教会我认真对待每一件小事，教会我拥有处变不惊的心境，教给我被打败后继续拼命地去奋斗。高三离我已经很远了，可每当我回想起那段岁月，内心的激情仍在燃烧。



月

日

- ▶ 稳住，老铁！ 😊 😄 😏 😜 😊 😏 😄
- ▶ 疯狂打 call
- ▶ 定一个小目标



状元日推学科 Point

►微雪初消月半池，篱边遥见两三枝。清香传得天心在，未话寻常草木知。（明·方孝孺《画梅》）

► $\sin^2 \alpha + \cos^2 \alpha = 1$ $\sec^2 \alpha - \tan^2 \alpha = 1$ $\csc^2 \alpha - \cot^2 \alpha = 1$

► Love is composed of a single soul inhabiting two bodies.

►简谐运动的特征：回复力 $F = -kx$ ，加速度 $a = -kx/m$ ，方向与位移方向相反，总指向平衡位置。

►线粒体广泛存在于细胞质基质中，它是有氧呼吸主要场所，被喻为“动力车间”。

►硝酸是强酸，具有酸的通性；浓、稀硝酸都有强的氧化性，浓度越大，氧化性越强；浓硝酸可氧化硫、磷、碳等非金属成高价的酸或相应的氧化物，本身还原为二氧化氮。



**不要试图给自己找任何借口，
错误面前没人爱听那些借口。**

国际化·对外经济贸易大学

学校最大的办学特色就是培养对外贸易方面的财经人才，突出专业性。国际经济与贸易、金融工程、金融学等一批国家级特色专业在此崛起，精算与风险管理实验班在此诞生，石广生、郭东坡、高西庆等一大批知名学子校友在这里起航。学校被誉为“中国的哈佛”“外经贸黄埔”“CEO的摇篮”。



Joking Time

一天上课，同桌偷偷玩手机，正好被在教室外面巡视的班主任发现。班主任掏出手机，发了一条信息：你怎么不认真听课？同桌疑惑地回复道：你是谁？班主任又发了一条：你看窗外。同桌看了一眼窗外回复：多谢提醒，等会儿聊，我们班主任在窗外盯着呢！



成大器者，动静相宜

2010 年河北省高考文科状元 刘长佳

高考是一座独木桥，在准备过桥的过程中，如果没有师长的教诲和引导，没有同学之间的互相帮助，仅凭一己之力，很难坚持到最后。这时支撑我们走下来的，还有强大的信念和集体的力量。明志楼里、运动场上宣誓声和口号声此起彼伏，“未名湖畔，博雅塔下，三六五班，北大同班！”“振兴民族，报效祖国！”类似的口号震耳欲聋，带走了残存的睡意，振奋人心。

每次宣誓完毕，我都会轻轻地抚摸桌角上贴着的燕园照片，在心中默默告诉自己：这是我的归属地，我终将与它邂逅。午后的阳光柔和地洒在脸上，照在未名湖上，点点光芒分外耀眼，一股暖流涌入心头。想着美好的未来，对高考充满期待，对未来迫不及待，但我时刻铭记初心，让自己心静如水。“不以物喜，不以己悲”，不显山不露水，沉得住气者，方可成大事。

距离高考前 50 天，教室里充盈着浓浓的咖啡味，明显感到大家疲惫不堪。每个人都在艰难又坚定地前行，竭尽全力缩短与高考的距离。很多同学的高三是忙乱慌张的，生怕时间不够，大家马不停蹄地赶路，没有留下喘息的时间。我在高考洪流中，不慌不忙，笃定前行，享受着属于我的最美时光。



— 月 — 日

- ▶ 稳住，老铁！ 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊
- ▶ 疯狂打 call
- ▶ 定一个小目标