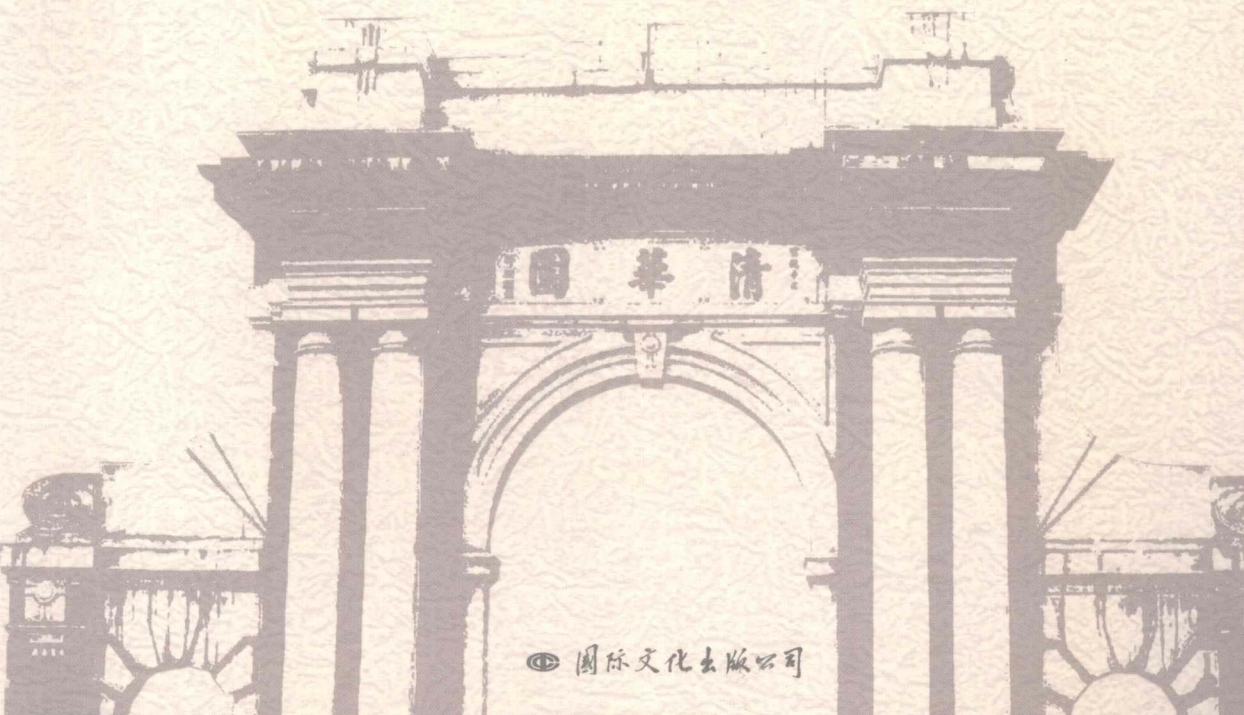


不同的家庭环境、不同的学习方法、来自不同地方的他们都走进了北大、清华校门。这本书记录了他们生活、学习的点点滴滴，是他们成长的见证。

高 钧◎策划 张浩淼 姚 瑶◎编著

他们是怎样走进 北大清华的

资深教育记者与15位北京四中
网校学员的倾心对话



◎ 国际文化出版公司

高 钧◎策划 张浩森 姚 瑶◎编著

他们是怎样走进 北大清华的

资深教育记者与15位北京四中
网校学员的倾心对话



国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

他们是怎样走进北大清华的 / 张浩森, 姚瑶编著. — 北京:
国际文化出版公司, 2009.5
ISBN 978-7-80173-881-3

I. 他… II. ①张…②姚… III. ①中学生—学习方法—高中
②高等学校—入学考试—经验 IV. G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第066913号

他们是怎样走进北大清华的

作 者 张浩森 姚 瑶
责任编辑 李 璞
策划编辑 宋 微
美术编辑 刘金峰
出版发行 国际文化出版公司
经 销 北京国文润华图书销售公司
印 刷 三河市文昌印刷装订厂
开 本 710 × 1000 16开
15印张 286千字
版 次 2009年5月第1版
2009年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80173-881-3
定 价 26.80元

国际文化出版公司
北京朝阳区东土城路乙9号 邮编: 100013
总编室: (010) 64270995 传真: (010) 64271499
销售热线: (010) 64271187 64279032
传真: (010) 84257656
E-mail: icpc@95777.sina.net
<http://www.sinoread.com>

一本好书，
助你健康成长！
王宝祥
二〇〇九年五月

王宝祥 中国家庭教育学会常务理事，中国中学德育研究会副秘书长。

学会生存
网络学习是一条捷径

吴昌顺
2009.4.16

吴昌顺 北京教育学院、首都师范大学、北京师范大学兼职教授，中国教育学会高中教育专业委员会副理事长。

学习是一个广义概念，我们要学会
向书本学，向他人学，向社会学。

张云裳
2009.5.

张云裳 北京四中党总支书记。

序

《他们是怎样走进北大清华的》一书即将与广大读者见面了。对此，我深表祝贺！

我是一名在中学工作了四十余年的教育工作者，从教育者的角度来看，《他们是怎样走进北大清华的》是一本值得一读的好书。

书中通过访谈、讲故事等方式，非常真实地讲述了十几位同学成长过程中的思想、情感、学习、生活、心理等方面的情况。既反映出这些同学所遇到的困难、问题和困惑，又揭示出这些同学克服困难、解决问题和困惑的方法、途径。我想：正处在中学阶段的学生们，应该读一读《他们是怎样走进北大清华的》。从书中汲取丰富的有效的营养，必将使自己的学习时代更加健康、更加美好！

书中还从不同的侧面介绍了学生的家长是如何关心、帮助自己的孩子，同时也介绍了家长是如何因势利导的去引导、教育自己的孩子。学生家长如何处理自己与正处于中学阶段的孩子关系，应该说是一个课题。若处理的好会产生正效应，给学生以激励、以力量；若处理不好就会产生负效应，给学生以消极、以抵触。因此，我也建议：学生家长读一读《他们是怎样走进北大清华的》，家长也从中汲取丰富、有效的营养，从而对自己的孩子产生强大的正面推动力。

《他们是怎样走进北大清华的》一书，是根据十五位北京四中网校学员的感悟编写而成的。他们是从近两年来，北京四中网校数以万计的优秀学员中挑选出来的。这十五位同学无疑是高考的成功者，那他们成功的主要原因是什么呢？

首先，他们都有自己的理想、目标。每个人都会有自己的理想，但理想不是空泛的而是具体的。其包含有职业理想、生活理想、道德理想、社会理想、政治理想等等。一个人具有什么样的理想，往往决定了一个人一生的方向及前进的步伐。目标是理想的具体化，每个人的不同阶段也会确定自己不同的目标。书中介绍的十五位同学，他们首先有远大的理想、坚定的目标，这些都会产生出巨大的推动力，因此，他们成功了！

其次，这十五位同学均有脚踏实地的计划和措施。理想和目标只有靠艰苦的努力才能得以实现。这艰苦的努力表现在哪里？就是他们均有周密的计划和落实的措施。尽管他们每个人的计划、措施各有不同，但相同的是：他们均脚踏实地，在行动中落实这些计划和措施。因此，他们成功了！

还有，这十五位同学均是北京四中网校的学员。北京四中是一所优秀的中学，北京四中网校为全国的中学生们敞开了名校之门，利用网络技术为学员提供了浩如烟海的优秀资源。这些同学善于从中挑选适合自己的营养，来丰富自己。他们不仅在网上学知识，更重要的是学习和掌握科学方法。他们还在网上与同学、与老师交流，突破自己的心理障碍。因此，他们成功了！

愿《他们是怎样走进北大清华的》一书伴你走向成功！

北京四中网校董事长、原北京四中校长 **邱济隆**

2009年4月于北京

- 1 吴 旭 考上四中一“咣当” 调整年半进北大 /9
 - 贴心访谈 /12
 - 成长故事 /14
 - 备战秘籍 /17
- 2 金 俊 制定计划很关键 凭“三轮复习法”进北大 /25
 - 贴心访谈 /28
 - 成长故事 /31
 - 备战秘籍 /35
- 3 周昱瑶 从父母那里学到很多 /41
 - 贴心访谈 /44
 - 成长故事 /47
 - 备战秘籍 /51
- 4 干 路 有了兴趣 成绩自然就会好 /57
 - 贴心访谈 /60
 - 成长故事 /62
 - 备战秘籍 /66
- 5 李虹江 摸索学习方法 “走”在老师之前 /71
 - 贴心访谈 /74
 - 成长故事 /77
 - 备战秘籍 /80
- 6 门良杰 “清华校训是我的座右铭！” /85
 - 贴心访谈 /88
 - 成长故事 /91
 - 备战秘籍 /95
- 7 王泓杰 “如果生活可以重来，我愿再回高三！” /101
 - 贴心访谈 /104
 - 成长故事 /106
 - 备战秘籍 /110
- 8 周 欢 考第一跪井盖 “县状元”放弃四所重点 /115
 - 贴心访谈 /118
 - 成长故事 /120
 - 备战秘籍 /123

9	林志勇	好记性不如烂笔头 “抄书”癖助力成功 /129
		■贴心访谈 /132
		■成长故事 /135
		■备战秘籍 /138
10	赵 桐	天才曾遭滑铁卢 父母引导是关键 /145
		■贴心访谈 /148
		■成长故事 /151
		■备战秘籍 /155
11	武建安	提高课堂效率 不做偏、难、怪题 /159
		■贴心访谈 /162
		■成长故事 /164
		■备战秘籍 /167
12	王秀之	找到适合自己的学习方法才能成功 /175
		■贴心访谈 /178
		■成长故事 /181
		■备战秘籍 /185
13	全钟贤	踏踏实实学习 稳扎稳打制胜 /189
		■贴心访谈 /192
		■成长故事 /195
		■备战秘籍 /197
14	冯 洋	非典型竞赛“选手” 对学科顶礼膜拜 /203
		■贴心访谈 /206
		■成长故事 /209
		■备战秘籍 /212
15	乔 康	高中三年毅力非凡 把椅子坐穿 /219
		■贴心访谈 /222
		■成长故事 /224
		■备战秘籍 /227
	附 一	搭建孩子与父母平等交流的桥梁 /232
	附 二	花开眼前 共克时艰 /235
	后 记	/239



档 案

姓 名：吴旭

年 龄：21 岁

就读学校：北京大学医学部

高考成绩：642 分

高中毕业学校：北京四中

考上四中一“咣当” 调整年半进北大

紧跟老师进度 踏实复习备考
每科都备错题本 看题目总结考点
见缝插针听英语 有助提高听力水平



导语

2007年，吴旭以642分的高分考入北京大学医学部。时间倒退回2004年，刚上高一的吴旭，不曾想过自己能以高分考上北大医学部。初中毕业后，吴旭考上了许多学生梦寐以求的北京四中，可他的人生却突然跌进低谷，用吴旭自己的话来说，就是“彻底咣当了”。

上初中时的吴旭是个沉默寡言的孩子，埋头苦读让他考上了北京四中。然而，对吴旭来说，四中像个多姿多彩的世界。四中的同学不仅成绩好，各项特长更是突出，在四中自然如鱼得水，可沉默惯了的吴旭突然有点不知所措，他努力地想要适应，却找不到方法。从高一到高二上学期，吴旭的成绩都在中等水平徘徊。挣扎了一年半后，吴旭突然大彻大悟，明白考上一个好大学才会在未来拥有更精彩的世界，于是把所有的精力都放在学习上，甚至创下了一天做80篇英语阅读理解的纪录，最终才如愿以偿地考上了心仪的大学。

贴心访谈

■ 访谈一

当班干部组织活动 “事务” 不误学习

笔者：你在四中当过班干部吗？

吴旭：当过学习委员。

笔者：是老师指定的还是参加竞选？

吴旭：高二下学期，班级里竞选班干部，我参加了学习委员的竞选。

笔者：同学们都给你投票了？是不是因为那时候成绩在进步？

吴旭：我想是的，明确自己的方向和努力目标，学习成绩也不断上升，不过成绩不算拔尖，我想是老师和同学们为了鼓励我继续往前走，把我“推”上了学习委员的位置。

笔者：当选学习委员，你会觉得有压力吗？

吴旭：压力当然有，最起码不能辜负这个职位名称的内涵，首先要学习成绩确实好，才无愧于学习委员这一职位。

笔者：当班干部要组织不少活动吧？

吴旭：在四中这样色彩斑斓的世界里，活动当然少不了。

高三第一次模拟考试之前，我组织了一次考前动员，有点像在军事中的战前动员。我把班里每个同学在年级里的位置都做了一次分析，告诉大家这次考试的目的，并说了一些鼓励、动员性质的话。

一模后，我在班里进行了一次问卷调查，把同学们对一模的看法和在一模中出现的问题总结出来，反映给老师，让老师对同学们的学习现状有一个更透彻的了解。

笔者：在大多数人的想法里，当班干部和学习多少会有些冲突，你遇到过这种问题吗？

吴旭：没有，我觉得当班干部和学习是可以完美地结合在一起的，当班干部不仅不会占用学习时间，反而对学习有促进作用。

举个例子吧，我开办了一个学科讲堂，让最精通某一门学科的同学讲讲自己对该学科某一章节或某个题目的想法。



我生物学得最好，就在生物课堂上“开讲”了。我每周都要出5道生物题，题目是来自书本上的知识，但将各个章节融会贯通，解题的过程就像是思维风暴，很练智商。出题的过程就是一个再学习的过程，把自己掌握的知识融会贯通，梳理一遍后提到一个新的高度，才能出好题目。

组织这些活动，既帮助了同学，又提高了自己的学习成绩。

■ 访谈二

与老师课堂辩论 同学从中受益

笔者：你小时候很沉默寡言，到四中后应该有所改变吧？

吴旭：是的，很多认识我的人都说，我考上四中后，好像整个人都变了，特别是从“咣当”中走出来之后，我接触的人更多了，眼界也开阔了，仿佛进入了一个全新的世界，整个人也随之一变。

笔者：性格变得开朗，变得爱说话了？

吴旭：上高中后，我特别爱和老师聊天，尤其是觉得老师讲得不对时，就会有不可抑制的冲动想和老师辩论一番，并证明老师是错的，自己的想法才是对的。

笔者：会不会有同学认为你是想出风头？

吴旭：可能一开始有些同学觉得我有点恃才傲物，仗着有深厚的历史、地理知识的积累，就和老师争执。不过我觉得四中的学生不会这么“小气”，就继续“我行我素”，和历史老师、地理老师辩论，时间一长，同学也感觉到能从中受益，因为我和老师的辩论，给课堂增添了不少生气和乐趣，同学也能从我们辩论时引申的知识和思考问题的方式中有所启发。

成长故事

■ 故事一

初中不爱出去玩儿 父母干着急

上小学时，吴旭就是个学习成绩很好的乖孩子，不过，在吴旭看来，小学成绩好并不代表着什么，因为小学课程简单，同学基本上能达到成绩优良的水平。

小学毕业那年，上初中是通过电脑随机分派来进行，吴旭被分派到离家近的一所普通的中学，父母托人交了三四万元的赞助费后，吴旭才得以进入十四中分校，那是宣武区数一数二的初中。

学校重视考试成绩，再加上周围的同学都是成绩好的牛人，吴旭也不得不开始了填鸭式的学习。学校、家里的两点一线中，生活似乎只剩下学习。从小脾气就倔强的吴旭更加沉默寡言了，空闲时间不是在家做题就是捧着书看，有时父母看着都着急了，催促吴旭出去玩儿，可吴旭不愿意，父母也拿他没辙。

■ 故事二

读书是最大爱好 零钱“贡献”给图书大厦

初中时代的吴旭不喜欢出去玩，宁愿一个人闷在家看书，在这个年龄段的孩子中，吴旭多少有点不合群，他爱看的书更让人觉得他“另类”而孤僻。

小小年纪的吴旭偏好历史和军事。他读史书，只看断代史，不爱看通史。读通史那样的大部头让他觉得累，不如断代史来得痛快。军事上，吴旭偏爱战争史，尤其是二战史。

吴旭印象最为深刻的是卡尔·冯·克劳塞维茨写的《战争论》，被称为“西方近代军事理论鼻祖”的克劳塞维茨先后研究了1566年至1815年间发生的130多个战例，总结了自己所经历的几次战争的经验，在此基础上写出了一部体系庞大、内容丰富的军事理论著作。

看《战争论》时，吴旭惊叹于一个人可以把诸多战争问题分析得如此细致、



理性，而且很像吴旭爱玩的即时战略游戏中的游戏攻略，虽然是一部军事理论著作，看起来却丝毫不觉得累，联想到玩游戏时的攻略，吴旭甚至感觉如同亲身经历般感同身受。

吴旭不喜欢出去玩，可因为爱书，有一个地方是他最爱去的，那就是西单图书大厦。吴旭粗略一算，从小到大去西单图书大厦的次数大概有几百次了。只要进了图书大厦，他就觉得如鱼得水般放松，待在里面都意识不到时间的流逝，不知不觉就到了晚上。父母给的零花钱，也都被他“贡献”给图书大厦了。

■ 故事三

“闲逛”中制定出学习计划

说起自己的爱好，吴旭脱口而出：“逛街！”在旁人诧异的目光中，他才反应过来，通常情况下，逛街是女孩子的爱好，于是连忙解释：“嗨，不是逛街买东西，只是漫无目的地闲逛，走到哪算哪。”

随着年龄的增长，吴旭发现待在家里的时间长了，很容易陷入一种僵硬的思维状态，不利于思考问题。于是，“另类”的吴旭找到了一种“另类”的放松方式——漫无目的地闲逛。

吴旭喜欢骑自行车上学、回家，紧张的学习让他把骑自行车当成一种锻炼，而且，在顾及交通规则和自身安全的前提下，他发现骑车的那种自由状态，可以让自己完全放松，沉浸在自己的世界里。

骑车的状态延续到步行也有同样的“功效”，每当吴旭心情不好或者想问题没有头绪时，他就出门四处溜达，西单、王府井、东单，沿着宽阔的长安街漫无目的地走着。长安街上虽然车辆穿梭不息，可长安街特有的宽阔、整洁和庄严却很容易让人心情平静，很多没有头绪的事情也突然间豁然开朗。吴旭说，几乎所有的学习计划都是在他闲逛的过程中制定出来的。

■ 故事四

考上四中一“咣当” 初高中大脱节

初中毕业时，考四中是吴旭的父母替他作出的选择，那时候吴旭只听人说四中好，但并不知道到底什么样的高中才是好高中，于是，听从了父母的安排。