

人生教育的奠基巨著
改变命运的智慧经典



燕园、三角地、一塔湖图，每一名莘莘学子向往的理想之地，北京大学已经是一所高校，而是承载着无数青年人梦想的乐园。然而很多人却因为学习方法不适合、家长教育方式等问题和自己梦寐的北京大学擦肩而过。本书汇集了众多高考状元发自内心的深处的经验之谈，希望为学弟学妹指点迷津，更为家长助考出谋献策。

送女进北大

孙 朦 编著

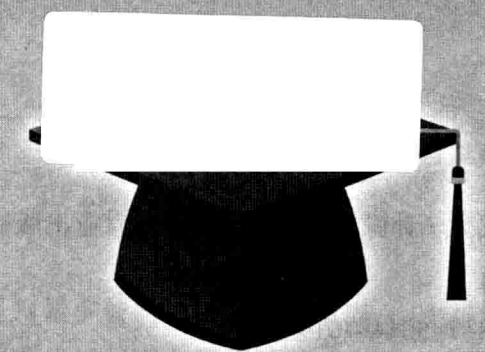


Song Nü Jin Bei Da

青少年成长书系 ★★★★★

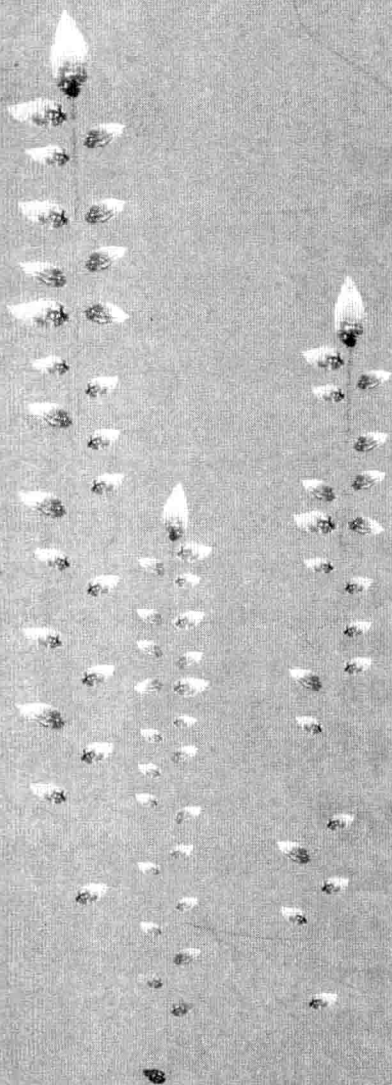
点亮快乐人生的智慧，感悟绚烂生活的哲理课堂。
走进北大，在成长中感受智慧的力量。

中国商业出版社



送女进北大

孙 朦 编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

送女进北大 / 孙朦编著. —北京: 中国商业出版社,
2010.8

ISBN 978-7-5044-7019-5

I. ①送… II. ①孙… III. ①中学生—学习方法—高中
②高等学校—入学考试—经验 IV. ①G632.474②G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 162093 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京旺鹏印刷有限公司印刷

*

787×1092mm 1/16 21 印张 300 千字

2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

定价: 35.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

北大、清华是中国高等学府的“双雄”——成为“北大人”、“清华人”一直是莘莘学子梦寐以求的目标。北大是历史悠久的中国高等学府,也是全国最优秀人才集聚的地方。一直以来,很多家长都希望把自己的孩子送进北大,使他们接受精英教育,成为中国乃至世界上的佼佼者。

每一个能够进入北大的学生,都有自己的学习方法和学习态度,当然这里面最关键的是家长的教育方式和教育理念。每年都有大量的考生因为学习方法不得当而总是无法提高学习成绩,高考时名落孙山、遗憾终生;但同时,也有不少考生因为找到了学习窍门而事半功倍,金榜题名。提高成绩的关键在于是否找到了适合自己的学习方法,是否掌握了答题技巧。

学习除了一定的方法,当然也离不开良好的心态。考上北京大学的王婉璐说,多年学习生活,与其说是思维的训练,倒不如说是心态的考验。“积极的心态有许多,最令我受益的是坚忍和淡定。”她说,能进北大,很大程度上也得益于此。可见对于学生来讲,能够考上自己理想的大学,最重要的还在于摆正自己的心态。

那些想把自己的子女送进北大的家长,总是苦苦地寻找教育孩子的方法和使孩子提高成绩的法宝,希望能够通过与高考状元的交流,找到有效的提高学习成绩的方法,并通过状元自强不息的拼搏精神来激励自己的孩子。同时,广大高三考生也越来越意识到学习方法的重要性。不少





送女进北大



高三学生学习非常努力,却成绩平平。究其原因,就是因为前者掌握了好的学习方法和技巧,而后者忽略了这一点。

本书荟萃了考入北大的各省市高考优胜者们的高考复习经验及应试秘诀,是他们各自考前复习方法的精要总结;通过北大学子的讲述,帮助考生确定一个良好的心理状态;同时,本书还给那些想提高孩子学习成绩的家长指出了一条明路,指导他们如何帮助孩子考上北大。

本书通过介绍北大学子的学习方法以及家长的教育方式,给读者一些启发。掌握了这些技巧和方法,相信北大不再是你和孩子的一个梦想。



目 录

上 篇

学习攻略篇

- 把考上北大作为自己的目标 / 2
- 学习刻苦,也要讲究方法 / 5
- 方法一定要适合自己 / 9
- 学习有计划,成绩才会好 / 12
- 复习时,胸中要有一盘棋 / 16
- 最佳的时间学习,效果才最佳 / 19
- 不要忽视预习的作用 / 22
- 文科生也要全面发展数学 / 26
- 自觉学习效果最佳 / 28
- 听老师讲课是最佳学习途径 / 32
- 做到学习知识系统化 / 35
- 遇到问题打破砂锅问到底 / 38
- “网游高手”考上北大,劳逸结合效率高 / 41
- 兴趣是学习的动力 / 45
- 建立学习小组,提高学习效率 / 48
- 怎样提高记忆效率 / 52
- 会学习,也要会考试 / 57
- 成就北大状元的八大学习习惯 / 60
- 保强补弱效率高 / 63
- 及时纠正学习中的偏科 / 66
- 抓住知识梳理的黄金期——寒假 / 70





送女进北大



- 巧用工具,提高学习效率 / 79
- 谨防进入学习低潮期 / 78
- 整理试卷,使自己进入考试状态 / 84
- 考试前十天的最后冲刺 / 89
- 确保考试时处于最佳状态 / 86
- 高考考场上九个抢分技巧 / 90
- 合理安排你的答题时间 / 93
- 考场必备应试技巧 / 96
- 给高考生支招:上考场 17 个细节别出岔 / 100
- 语文学习方法“独家攻略” / 104
- 数学学习方法“独家攻略” / 108
- 英语学习方法“独家攻略” / 113
- 文综复习技巧 / 118

中篇

心理战略篇

- 信步走过高三,其实北大并不遥远 / 124
- 高考进行时 / 127
- 为北大梦想,拒绝巨额奖学金 / 131
- 自己的路自己选择 / 135
- 不轻易气馁,就会胜利 / 138
- 心理学家解答考生心理问题 / 142
- 要警惕高考综合症来袭 / 146
- 消除对考试的厌倦 / 150
- 如何应付高考过度紧张 / 153
- 消除考前忧虑,缓解考试压力 / 156
- 克服学习中的逃避心理 / 160
- 调整心态,快乐学习 / 163



在学习中培养自己的自信心	/ 166
每天反省自己的学习	/ 170
菜地里走出的北大状元	/ 174
积极肯定自我,才能成功	/ 179
信念坚定+持之以恒	/ 183
勤奋、斗志和毅力	/ 186
高三是学习更是生活	/ 191
以平稳的心态对待高考	/ 194
面对高考,轻装上阵	/ 197
以平常心面对挫折	/ 199
梅花香自苦寒来	/ 202
保证高考期间精力旺盛	/ 206
一个目标,一套方法,一个良好的心态	/ 210
狭路相逢勇者胜	/ 213
考期健康睡眠小秘诀	/ 217
应付考试怯场有绝招	/ 220
准确定位,优化考生情绪	/ 222
多参加课外活动,保持乐观心态	/ 224
高考考场应急攻略	/ 227
考前四大心理盲点,高考考生最易犯	/ 229
高考心态调节 16 字诀	/ 232
克服心理饱和现象,轻松进入高考状态	/ 235
致高考失败的十大教训	/ 238

下篇

家长实战篇

如何面对准备高考的孩子	/ 244
当好孩子的心理医生	/ 246





送女进北大



- 怎样与孩子进行交流 / 250
- 家长助考应避免的误区 / 252
- “史上最牛班”的学习方法 / 257
- 只问“宝贝今天心情怎样” / 259
- 高三家长要扮好 10 个角色 / 264
- 家长帮助孩子调整心态要做的九件事 / 265
- 高考期间如何让孩子饮食更加均衡 / 269
- 家长要勇于放手,让孩子自己面对 / 273
- 帮孩子了解自己的学习类型 / 276
- 如何减轻孩子的心理压力 / 278
- 高考前,家长最关心的几大疑问 / 282
- 家长助考一定要做到的要点 / 288
- 选择适合孩子的运动方式 / 290
- 培养孩子的意志力 / 293
- 改变孩子的浮躁心理 / 295
- 高考前夕孩子最不希望听到的十句话 / 297
- 怎样给孩子请家教 / 299
- 常和孩子讨论学习以外的事情 / 303
- 高考期间,孩子恋爱了 / 306
- 毁掉孩子的十个共性问题 / 308
- 高三家长最易出现的三大心理问题 / 311
- 家长陪考要不要 / 315
- 高考期间,怎么预防孩子中暑 / 319
- 填报志愿:“选大学”还是选“专业” / 321
- 高考后,孩子过于放纵怎么办 / 326





上篇

学习攻略篇





把考上北大作为自己的目标

张芳是 2001 年湖南省文科状元,毕业于湖南省衡阳市耒阳二中,考入北大国际经济与贸易系。

张芳来自湖南的一个小城,是 2001 年高考湖南省文科总分第一名。孩提时,每每用带着稚气的声音说她要上北大清华,总能招来一片叫好声。她说:“那时,少不更事的我还以为北大清华是一所学校的名儿呢。后来上了学,回回拿第一,这一儿时的戏言开始成为我的梦想。还记得五年级时得了语数联赛第一名,当时自信满满,大有一副“前无古人,后无来者”的架势,我用大狼毫奋笔疾书“北大”二字置于床头,每晚看着它香甜入梦——现在,那两个字早已被我老爸当做文物收藏起来了。说实话,那时自我感觉太好了,现在北大的老师和同学看了一定乐倒了。为什么呢?“大”的那一捺我为了写出笔锋写得边上竟有狗齿状印迹,像把大扫帚。我把这个小插曲告诉大家,就是要让大家知道,人人都可以有梦,也可以有自己表达梦的方式,但你首先得有勇气去梦想。”

俗话说“凡事预则立,不预则废”,说的是不管做什么工作都要有计划、有准备,才能做得好,才能取得好的效果。学习也如此,也要有计划,也要讲求方法,养成良好的学习习惯。任何一件事情要想圆满完成都离不开清晰而明确的目标,高考也是如此,只有目标明确才能有的放矢,才能达到理想的彼岸。在对清华、北大状元们进行认真研究后,我们发现,他们有一个惊人相似的特点,那就是他们都有一个清晰的,适合自己的目标,并且在目标确定之后,他们都能坚持朝着这个目标努力,不管遇到什么困难,都不轻言放弃。

在学习和社会实践活动中,有目标的人才能勇往直前,为实现自己的目标而奋斗。没有目标的人,就没有内在动力,任由外力推动,难有所



获。因此,目标犹如空气,是生命不可或缺的,没有空气,人不可能活下去;没有目标,人就不可能成功。

那么,张芳高考成功的要义有哪些呢?

首先要走出迷惘,树立明确的目标。这个目标分为远期和近期目标,远期目标其实就和前面讲的梦想有异曲同工之妙。它的确立只有一个原则,就是你要一直为之奋斗。即使将来没有成功,这一路的风雨飘摇和搏击也会使你的人生更加充实更加美丽,所谓“聊胜于无”讲的就是这个道理。其次近期目标则更实际、具体。有了长期计划,还必须有近期打算。制定半年或几个月或几周要完成的目标,这些目标应当是经过一段时间努力学习之后能够达到的水平或高度。如数学要做100道练习题、语文前进15分、总分要前进50分,等等。

张芳在学习的时候每次都为自己确立具体、精确的目标,在高三时就常规定自己下次考试得分要达多少,相对薄弱的数学要达到多少,要看完哪本经典著作,诸如此类,这是循序渐进,“跳起来摘桃子”的过程。拿出点豪情,还得谨慎,确立自己经过不懈努力能达到的目标。

那么,作为学生,我们要怎样制定自己的目标才能提高自己,制定目标时又要遵循哪些原则呢?

目标要比自己现有水平适当高一些

目标过低,不经努力就能实现,不会使自己产生激情;目标过高,怎么努力也实现不了,会使自己感到遥不可及,也不会激发出干劲来。只有当目标既高于现实水平又有实现的可能,这时的激励作用才大。只有那些跳一跳能摘得到的“桃子”,人们摘它的欲望才强烈。

我们为自己制定单科复习目标、整体复习目标以及升学目标。就要去“摘”这种“跳一跳可以摘下的桃子”。

目标不可过高

有些同学为了激励自己更加努力奋斗,喜欢把目标定得很高,大大





送女进北大



超过自己的实际能力。比如今天本来可以复习两个问题,但计划里却要复习近百个问题。结果虽然勉强复习了两个半问题,却把自己搞得十分紧张,心里老有一种没有完成任务的挫败感。天天像这样完不成预定的任务,时间久了,挫败感加重,自卑感也滋生起来,心态、情绪变坏。显然,这是目标过高引起的不良心理反应,很不利于迎考复习。

反过来,如果你的实际能力能完成两个问题,你的计划也要完成两个,结果你却完成了三个,超额完成了任务,这时你会意外地发现自己的潜力,心中自然生出一种自信。每天都能完成甚至超额完成预定任务,那会产生一种多么积极的心理效果!

由此可见,目标设立不同,会产生截然不同的效果。为了保持复习中良好的心理状态,目标不可定得过高。

那些大大超过自己实际能力的目标,看似宏伟,看似鼓舞人心,但实际上反而产生消极的心理影响,还是“跳一跳可以摘到的桃子”激励作用大。至于如何才能确定这样的“桃子”,那要在实践中不断摸索。这就涉及下面所讲的目标调整问题。

随时调整,保持目标的激励作用

为了经常保持目标的激励作用,就要随时调整目标。最常见的就是复习计划的调整。如果原定两天复习完的内容一天就完成了,那么你就给自己重新增加任务。如果原定两天完成,结果两天才完成三分之二,那么你就要延长时间或者减少任务。这样才能既不浪费时间又能保质保量完成任务。

学习不能死啃书本

“总的来说,我认为不要死啃书本,因为书本上的东西毕竟有些枯燥,但要想学好首先还是要对所学的东西感兴趣,我就在课外收集一些与所学知识相关的资料、读物等,提高自己对该科的兴趣。比如说政治,书上讲的多是一些总结出来的规律或是一些国家的方针政策,我就在课



外留心各种媒体上有关政治的动态消息,看的过程既是休息,也是一种积累。另外,碰到难题要多思考,一方面是锻炼自己的毅力;另一方面是让自己在思考的过程中把所学的东西加以理解运用。

高中三年来,除了在学校的学习外,我没有请过家教、进过补习班,因为我认为学习是一件愉快的事。”

学习刻苦,也要讲究方法

高考前的复习是很艰苦的过程,每个人只有凭着自己的自信和适合自己的方法才能圆了自己的大学梦。其实每个人都可以圆自己的梦,只要你相信:我能行,别人能做到的我也能。相信自己,这是最可宝贵的精神财富,也是复习过程中力量的来源。

当然,每一个人都需要有正确的学习方法,如果学习方法不对,即使再努力也不能提高学习成绩,更谈不上考上理想的学校。所以,每一个学生都要找到适合自己的学习方法,叩开理想的大门。

赵聪是2003年黑龙江省文科状元,毕业于哈尔滨市三中,现为北京大学光华管理学院。他说:“学习方法因人而异,而我高考前的复习分为两个阶段:第一学期和第二学期的第一个月,即到高考前的第三个月为第一阶段;高考前的第四、五、六三个月为第二阶段,通常根据老师的计划而有所变更。”

第一阶段中最重要的任务是梳理各科的知识。这一阶段,老师一般都要带领学生全面地复习高中所学的知识,因而显得尤为重要。你可以借此使自己的知识系统化,并在复习的过程中发现自己的薄弱处,以便复习中着重解决。这一时期主要以老师为主。

课前要抽出几分钟时间把老师本节要复习的内容大致浏览一遍,因为老师上课的时候进程很快,不可能对每个问题详细讲解。这样,通过课

上篇

学习
攻略
篇





送女进北大



前的预习,发现有不明白的部分,上课的时候便可以集中精力解决疑点,不至于因为老师讲得太快而手忙脚乱,疲于应付。同时,对自己特别熟悉的部分可以略去不听,这样也可以省下时间来复习自己较差的部分。课上对于老师讲的重点要着重理解,紧跟老师思路,防止思想不集中造成的知识漏洞。

课后要抽出时间复习老师所讲的内容,有不理解的地方要着重思考。以自己为主,争取自己解决,这样的理解往往印象更深。复习之后要按照老师的要求认真完成布置的作业,这些作业一般都是老师精选的与当天所讲内容密切相关的题目,认真、独立地完成对巩固当天所学帮助很大。

最后一个环节是纠错,这个环节必不可少。当时每科我都有一个“纠错作业”记录本,着重记录平时作业、练习过程中所出现的错误以及一些典型例题的解法。经过一年的积累,我已有了五大本,尤其是数学、英语两科的记录最多。纠错作业记录的是你的常犯错误,平时我经常翻看,这样就避免了在以后的作业和考试中再犯同类的错误。记录一个错误只需要几分钟时间,但带来的效果却是不可小觑的,考试前的复习也因此而变得有章可循。高考中赵聪的英语取得了128分的好成绩,纠错作业功不可没。

以上第一阶段的学习方法可以简单概括为“五步学习法”,即:预习—听课—复习—作业—纠错。这是一个完整的整体,不可偏废。

第二阶段中最重要的任务是通过试卷巩固所学。经过半年多的系统复习,脑海中已有了较系统的知识结构,余下所要做的就是如何与试卷相结合。

这时各地区的高考模拟试题会蜂拥而至,如果没有一个恰当的应对方法,整天只是疲于奔命地做考题,效果往往很差。对待试卷的通常做法是:不做试卷,只看试卷。也就是说,不要把试卷当作考试来做,而是当作复习资料来帮助复习。

试卷可以分为两类。数学、英语比较耗时,可参考着答案进行解答,不必每个题目都给予规范解答。尤其是数学,计算题常常要花费很长时间,但思路则往往比较简单。对这类题目一般只是明确大致思路,至于具



体细节则不必步步注意,否则费时又不划算。英语可以针对自己的弱点,着重训练完形填空题,而对较强部分则大可不必花费太多时间。另一类试卷是语文、政治和历史。这一类一般来说综合性较强,因而我常常参考着答案把这些试卷当作复习资料来看。尤其是历史的许多题目,时间跨度大,涉及范围广,复习起来有助于提高自己分析、综合的能力。这类试题看得多了,就对解题的步骤有了较明确的了解,也便更有条理,而不至于漫无边际,无处着手。

需要注意的是,试卷虽多,但必须以课本为基础,有不明了的地方我就回到课本相对应的地方寻找答案。这样两相对照,收到了很好的效果。否则从试卷到试卷,缺乏课本知识作根基,复习只能是无本之木、无源之水,效果甚微,甚至适得其反,越搞越不知所措。

赵聪的学习方法是根据自己的实际情况制定的,我们也可以根据自己的情况加以借鉴。

不要被老师牵着走

高三有其特殊性,学生要时刻抱有“因人而异”的观念,密切结合自身情况学习。然而不可避免地,老师布置学习任务往往得顾及整体,这使一些基础较好的同学不得不做“无用功”。所以高三需要学会的第一点就是:不要被老师牵着走。譬如抄写,如果你觉得不用抄写你也能背出单词,那就别抄;譬如整理文言文课文中的词法、句法,如果你觉得这些内容很简单,已经掌握了,那就别整理了。时间宝贵,得把它用在更需提高、更见成效的地方。

参考书的使用应求“精”

吃透一本好书比潦潦草草地做几本有效得多。有些同学光做习题不对答案,这种做法的效果几乎是零。不对答案,意味着根本无法“从错误中提高”。但做错的题并非看懂答案就行,而应在“看懂”后的第二天尝试独立地再解一遍。





送女进北大



别忙着查词典

做英语试卷时常会碰到不认识的词,不要立刻查,陌生的词多碰到几遍,反复记忆后,它就成了你词汇量中的“库存”了。查生词时,注的解释最好是英文的,一方面英语的点滴阅读能培养良好的语感,另一方面英语解释常有中文解释无法比拟的贴切性。

老老实实在地背诵

高三要背诵的东西相当多,而人的遗忘率是呈先快后慢的走势的。因此,背诵时应先背诵(看、背结合)一遍——一小时后再背一遍——第二天再背一遍——七天后再次背一遍……相信很多人对繁重的背诵很是头疼,但如果高考中因为这种“死”的东西造成失分,不会觉得不甘心吗?所以,老老实实在地背吧。

精选讲座、补课班

在高三后期,各类讲座、竞赛会接踵而至。对于讲座,要选择针对自己水平的去听,十分关键的一点是要当个“包打听”,询问有经验的老师,一定要把某时某地举行的权威讲座给“挖”出来!补课也是同样道理。花些时间去听个“经典”的补课班,一旦参加就要认真去学。但补课得保证自己是学有余力的,先基础后提高。

通过“玩”进行“学”

一整年毫无休歇地学估计没人撑得住,即使身体不垮,心理上也会受不了。但这个理由并不能成为高三“玩”的借口,在高三,“玩”中亦应有“学”。看看简化版的英文侦探小说,不知不觉中提高英语阅读能力;听听

