

<<北大清华状元谈>>

图书基本信息

书名：<<北大清华状元谈>>

13位ISBN编号：9787543043763

10位ISBN编号：7543043769

出版时间：2009-9

出版时间：武汉出版社

作者：黄姗 等著

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<北大清华状元谈>>

### 前言

高考，是最后的战役，寒窗十二载，全力一搏的最后一战。

高考，是华美的宴会，翩翩起舞，绽放梦寐以求的光彩。

品尝高考，就是在品味一段酸、甜、苦、辣的人生。

对于大多数人来说，高考是在他们人生的一个非常微妙的时段进行的一场非常微妙的考试。

高考是一场特殊的成人仪式，高考犹如人生的一个临界线。

正因为高考的意义如此特殊，所以我们应该以近乎神圣的态度去对待它，用最好的状态去迎接它：拿出自己最佳的知识状态，拿出自己最佳的生理状态，拿出自己最佳的心理状态。

其实决定高考命运背后的东西并不神秘，它是生理、心理、知识、信息、技巧等等的综合，从这方面看，高考不过是平时付出的水到渠成而已；但另一方面，它又与最后阶段的冲刺有着直接的关系。

这正如赛跑，冲刺冲好了就可能后来居上，没冲好就可能前功尽弃；又如一把宝剑，经过无数次的反复打造之后，最终能不能达到预期的效果还要看最后的淬火。

而高考最后的百日冲刺与宝剑的淬火有着异曲同工之妙。

本书依据高考冲刺期间学生备考复习的不同特点与身心应激的不同特征，以最后几个月倒计时的独特方式，逐渐探讨了高考状元在冲刺中不同时间段的应对策略与方法。

从环境氛围、身体调养、复习方略、信息收集、心态调整、考试技巧等方面全方位透析了备考冲刺阶段应关注的关键环节与问题，并精心穿插了一些高考状元的精彩点拨，从而达到了完备性、可操作性与可读性的统一。

## <<北大清华状元谈>>

### 内容概要

对于大多数人来说，高考是一场特殊的成人仪式，是人生的一条临界线，是人生成长旅途中进行的一场神圣的“没硝烟的战争”。

多数学子把高考当作他们圆梦的唯一出路，这更需要他们拿出自己最佳的知识状态、生理状态、心理状态去迎接这场战争。

本书依据高考；中刺期间学生备考复习的不同特点与身心应激的不同特征，探讨了20位近几届高考状元在冲刺时段的应对策略与方法。

从环境氛围、身体调养、复习方法、信息收集、心态调整、考试技巧等方面全方位透析了备考冲刺阶段应注意的关键环节与问题，并精心穿插了一些高考状元的精彩点拨，从而达到了完备性、可操作性与可读性的统一，为挣扎在高考边缘的学子们指点迷津，以便轻装前行，充分发挥，圆理想大学梦！

<<北大清华状元谈>>

作者简介

黄姗 名次：2003年贵州文科状元 系别：北大法学院（在读研究生） 毕业中学：贵阳一中  
人生格言：人生应该如蜡烛一样，从顶燃到底，一直都是光明的。

## <<北大清华状元谈>>

### 书籍目录

风雨路上助君一臂之力努力吧！

在北大等你们！

翱翔金石为开乃精诚所至细致、沉着、自信向金字塔奋进自强不息厚德载物“过河者”的启示为了最后的胜利梦想从这里起步在奋进中前行备考必读也回首高三那段岁月高考冲刺——我看行学科冲刺：稳步提高你的单科成绩浅谈高考冲刺阶段文科复习方法不预则不立我是用这样的方法考上了清华我们追逐的梦

## &lt;&lt;北大清华状元谈&gt;&gt;

## 章节摘录

风雨路上助君一臂之力 高三的冲刺阶段，一个合理、科学的计划是最重要的，至少我是这样认为的。

有了计划，你做事情便不会盲目，同时也会极大地提高效率。

如何制定计划呢？

我觉得，你得先有一个目标，即你将来要上什么大学，这是你计划的一部分。

心中有了一个目标，做起事情就会分外用心。

但这个目标就像一颗夜明珠，不是叫你每天含在嘴里、拿在手里卖弄的，而是应该把它珍藏起来，隔一段时间拿出来看看。鼓舞鼓舞士气，因为，目标的实现是靠着平日里孜孜不倦的努力而决非凭空的想象。

制定具体的计划之前，你得先算一算自己每天能够支配的时间有多少。

不要写了一本子要干什么、干什么，却根本没有时间去实施。

另外，还有一部分计划是不必写在纸上的，而是随机的。

你可以在吃早饭时想早自习于什么，在吃午饭时想午休前干什么……这样。

一坐到桌前，就会，目的明确地去做你早已计划好的事情，再也不必东翻西翻了。

另外，抓紧时间也是复习的法宝之一。

鲁迅先生曾经说过一句名言，时间就像海绵中的水，只要挤，总会挤得出来的。

我真正进入高考复习的时间只有180天左右，许多人定会说这么短的时间能干什么？

但我的确做了许多。

有人把一天的时间分成12：3：9的比例。

即每天用12个小时学习，3个小时吃饭、走路，9个小时休息，在高三的复习中，这种时间比例似乎会有一些不恰当，在后期复习中，我的时间比例改为7.5：3：13.5（我用于吃饭、走路的时间较长是因为每天骑车回家两趟需要1个小时。

骑自行车回家是我在繁忙的学习中休息以及运动的最佳选择，学习需要劳逸结合，这是我“逸”的部分）。

抓紧时间不应只将眼睛盯着一整块的时间，只有将零碎的时间也“抓”起来才行。

因为在那一整块时间中，你学习，别人也在学习，自然不会有什么优势，而在别人不学习的时间你仍在学习，那就会很有效果了。

我觉得琐碎的时间有许多：早读前的一会儿时间可以背两个单词，中午总可以抽出30分钟到1个小时来补比较薄弱的课程，晚饭后到晚自习开始前，总会有一大段空闲，我把这些时间都抓住，并好好地利用。

所以，180天虽然短，但很充实很有效果。

我觉得我能够在最后阶段比较突出还有一个原因是一直跟随着老师的步伐。

可以这样说，老师说东，我绝不往西。

因为老师一定会比自己更加有经验。

我们从未参加过高考，而老师却已经带着许多师兄师姐跨过高考这座山峰。

在陌生的地方走路，是有向导比较好，还是自己乱闯好呢？

答案是显然的。

我一直告诫自己不要太自负，因为我的自负在老师和父母眼里定是很可笑的。

自我心理调试 转眼间，180天只剩下60天了。

经历过高考的人都知道，这段时间才是真正由量变到质变的阶段。

经过了3年的积累，分数将在这60天里跨上一座座高峰。

我一直都是很平和地走完了这些日子。直到考试的来到。

考完试后，有许多人问我，紧张不紧张？

我想一想，摇了摇头，又点点头。

事实上，一直到考试前一天，我并没有一丝紧张的感觉。

## &lt;&lt;北大清华状元谈&gt;&gt;

真的，即使是在我成绩很不好的时候，除了每天不断提醒自己要努力，不断鞭策自己外，并不是很担心会考不上大学。

在学习中，自信是一剂良药。

我总有这样的感觉：当我自信心很充足时，就会考得比较好，当我自信心不够时，成绩总会比较烂。

高考虽说是千军万马过独木桥，但那个过不去的不一定就是你。

我心中总有一个信念：只要不虚度每一天，只要不断努力，最终的结果就不会差。

何必又要在乎眼前的一次次模考呢？

虽然模考会在一定程度上反映当前的学习情况，但绝不是说你这次考好了，就一定能上北大，你这次考砸了，就一定不能上北大。

太在意一时的得失，反而会迷失了前进的方向。

后期复习，模拟考试很多，我决不会为了明天要考语文就放下手中的历史课本去看语文书，因为最后一次考试看的是你在这3年中的学习情况，何苦为了小小的测验打乱你原有的井井有条的计划呢？

把高考看得平淡些，把北大、清华看得平淡些，也许会更有利于考前的复习与高考的发挥。

我总是奇怪为什么同学们一提起北大、清华脸上总会显现出一种“难于上青天”的神情，而每当我说只要考600分以上就可以上北大、清大时，总会引他们“群起而攻之”。

我后来想，也许确实是自己过于盲目乐观了，但这乐观总比悲观强吧。

换个角度看高考，不要把它看成命运的“大门槛”，而把它看作高中生活的总结，也许会更好些。

面对高考，越去压力：径直走上前便可以了。

所以，高考的来临并没有给我的生活带来什么影响，一直到6月1日、2日我依旧骑自行车每天回两次家，为的是吃妈妈做的菜和睡午觉（我胃不好，不能在学校吃饭；而且我又很怕吵，所以只能在家里睡午觉）。

表面上看，我骑自行车浪费了许多时间，高三学习容量极大，在教室连坐10个小时，谁还能学进去什么？

骑自行车回家的过程实际上也是我的大脑放松与休息的过程，它帮助我排遣了内心的烦躁，回家休息后，我又可以精神百倍地继续战斗了。

我对高考态度的平淡使我爸妈觉得格外轻松。

我爸总对我说：“考成什么样就什么样，身体最重要。”

我妈看到别的家长为自己快要高考的孩子做这做那补充营养的时候，总小心翼翼地问：“要不要也给你做些好吃的补一补”？

除了买大虾回来炒以外，妈妈的这种建议总会被我否决。

何必呢？

又不是上刑场，还要吃最后的晚餐？

各科的复习 在各科的复习中，我最大的成就不是将优势科目提得很高，而是将劣势科目全都拔了起来。

大家可能都听说过木桶原理：一个水桶仅有一根长木条，并不能使其容积增大；只有每根木条差不多一般长，才能够装较多的水。

木桶原理是我在各科复习中的指导思想。

我的数学在文科班里大约能算作优势科目，但其作为优势的前提是：考试题很难，大部分同学面对那些题无法下手。

我并不适合做这几年的数学文科高考题。

因为这些题本身并没有难度，而对于计算的细心程度却要求很高，我真的很吃力。

但在高考前，我并不知道题目会是这样，所以一直是按部就班地复习。

5月份以前，数学复习是跟着老师分专题进行的。

我觉得，在高考复习中，基础是重要的，反映在数学上。

就应该重视对数学概念的理解。

例如：我们都知道映射是一种对应关系，那么一对多是不是映射呢？

如果没有真正理解映射的概念。

## &lt;&lt;北大清华状元谈&gt;&gt;

那他可能就会说：“一对多”是映射。

另外，在高考前的复习中，笔记很重要。

因为，老师为了我们在高考中取得优异的成绩，一定会从多方搜寻到许多有价值的题型。

这些题目总会被老师融入日常的复习与教学中，认真记好笔记，并经常翻阅不失为一个复习的好方法。

5月份的模考过后，我发现我有一个很大的问题，这个问题就是在高考中害惨我的：经常算错。

在数学模考中，每次会因为计算错误或粗心大意失掉机会，特别是5月份的考试，更加突显了出来。

为了改善这种现状，我与同学合买了本“38套数学”，这本册子的全名我忘了，反正是习题册，里面有38套各省、市的模考题。

以后，我每周限时做两套。

其实做这种题主要是为了练习速度，并不必带着太强的功利去做。

通过做选择、填空，培养了我的耐心，也使我变得细心；而后面大题则使我的思维更加细密。

因为有许多高考题，往往下手容易，做全难，所以平时多归纳、多注意题中的陷阱，对于提高成绩是很有必要的。

除了数学以外，外语、语文、政、史、地都要算是我的劣势科目。

上高中以来，我在外语和语文上下的工夫寥寥可数，全凭初中的底子，才不至于差得太远。

而在高二以前，我压根儿没想要去学文科，政、史、地自然不去搭理，后来一冲动选了文，才发现前面的路很不好走。

幸好我一直都有定计划的习惯，所以这5科的复习也并未使我手忙脚乱。

大家都知道，英语的重头在完形填空和阅读，只要抓住这两样，高分是容易得的。

因此，在刚上高三时，我便每天坚持半个小时做1篇阅读、1篇完形（限时做），这样一直到高三下学期。

由于阅读所需的词汇量较大，所以做了那么多题，高考时我阅读还是错了5个，但完形就不一样了。

练了许久后便很有效果。

做了这么多题，我发现一些好的方法。

比如做阅读时，最好是事先把题看一遍，带着问题去看文章，就会减少很多盲目性，许多简单题在第一遍读文章时就可以找出答案，省去了先看一遍文章，再去看题。

然后又反过来看文章的麻烦。

至于有没有节省时间，我也不太清楚，但我觉得这个方法很适合我。

而做完形时，则最好先把文章读一遍做到心中大概有数，第二遍时再做选择，前后呼应的题就会答得更好。

.....

## <<北大清华状元谈>>

### 编辑推荐

高考状元发自内心的经验之谈，为学弟学妹指点迷津的优秀读物。

净剔繁琐枯燥的说教，传授简洁实用的方法，让你拿出自己——最佳的知识状态，最佳的生理状态，最佳的心理状态，在高考中笑傲群春，独占鳌头。

它山之石可以攻玉，一种方法，一点心得，一瞬间的感悟，就可能改变你的一生…… 语文：学好语文是要有“语感”的，这与英语上的“语感”有异曲同工之妙；而“语感”的形成是要靠大量阅读才能得来，高三时间不管多紧张，也不能放弃阅读，尽量每天都抽出一定时间来翻看一些高质量的文摘杂志。

数学：把每次错过的题都写到一个固定的本子上，每一次考试前都要看一看这个本子。

英语：学英语最好的办法就是把学习融入到生活中去，看成是每天如同吃饭睡觉一样必不可少的一部分。

课本看5遍，笔记本复习3遍，错题重做一遍 学习一个单元或一个阶段后进行系统小结和归类，以便使所学知识条理化、系统化，揭示和突出已学知识的实质和各部分内容的内在联系，可编写提纲或摘记要点，而图表法尤其值得提倡，如概念系统图，知识结构图，反应关系图，物质转化（衍变）关系图等。

状元并不神秘，他们的成功可以复制。

<<北大清华状元谈>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>