

图书基本信息

书名：<<初中3年+高中3年，从中等生到北大清华>>

13位ISBN编号：9787505426474

10位ISBN编号：7505426478

出版时间：2011-5

出版时间：朝华

作者：方舟

页数：249

字数：220000

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>

前言

教学多年，常有同学问我：“老师，你偏心吗？”
“说实话，面对班上那么多学生，每个做老师的都不可能做到一碗水端得平平的，我也不例外。你要问我最偏向谁，我会诚实地告诉你，班上的中等生最令我揪心。因为他们是一个极为特殊的群体：多用一点力，成绩就会“突飞猛进”；稍微一松懈，成绩又会“节节败退”。

多用一点心，前途会一片光明；稍微一放松，又会滑落到社会的最底层。

心态积极了，他们会热情洋溢；心态消极了，他们又觉得自己一无是处。

……你是中等生吗？

何谓中等生呢？

大多数老师对中等生的定义是，成绩不好也不坏，从不积极表现自己，也轻易不调皮捣乱的那群学生。

中等生是一个非常庞大的群体，在一个班级中，除了几个尖子生和那几个极个别的差生外，其余的学生都可以称为中等生。

你属于这个庞大群体中的一员吗？

如果你的回答是肯定的，那请为自己画一幅自画像吧——你是不是经常因为自己没有出类拔萃的天分而怨天尤人？

你是不是常常因为自己那拿不出手的学习成绩而暗自伤怀？

你是不是也曾因为自己的不受关注、不受重视而自暴自弃？

在这里，作为一名教学多年的老师，作为一名见证过成千上万名学生走过学生时代、走进社会的老师，我要告诉同学们的是，你用不着盲目自卑，现在的你只处在中学阶段，未来的路还很长，留给你努力改变自己的时间还有很多……是的，现在的你成绩不理想，并不代表未来的你不优秀；现在的你不出众，并不代表10年之后的你仍然不出众……每个人都能成为一块耀眼的金子，你的光芒之所以没有呈现出来，并不是因为没有天分，而是你还没有意识到自己的天分，还没有开始去挖掘自己的天分。

中等生能考上好大学吗？

中等生就像一只悬浮在半空中的皮球，他们的未来有两种可能性：一是弹跳得很高很高，一是落在地上轻轻地蹦几下便静止不动了。

未来朝哪个方向发展，取决于他们是否懂得“用力”，是否一直都在为自己积蓄弹跳的力量。

所以，在教学研究的过程中，我是这样定义中等生的：中等生是差生的预备队，是优等生的后备军。

这个定义源自我读书时的感悟，也源于我多年教学经验的总结。

整日与学生打交道，接触过多少中等生我自己都已经记不清楚了，但这几名中等生给我留下了深刻的印象：吴涵，一个非常秀气的女生，从初一到初二成绩始终在中等水平，但到了初三成绩一直稳步上升，最后她以所有人都意想不到的高分考入了重点高中；沈钧毅，一个非常聪明非常机灵的男生，刚进入中学时，他的成绩不好也不坏，但我知道他在学习方面有很大的潜力，便鼓励他把聪明劲儿都用在在学习上，但遗憾的是，他却常常凭借小聪明应付学习，最终不要说考入重点大学，连普通大学也没考上；陈雅茹，初中时成绩并不显山露水，但进入高中后却突飞猛进，最终以绝对的优势考入了重点大学；……同样是中等生，为什么最后的结局却如此不同呢？这与他们是否懂得积蓄“弹跳”的力量有着直接的关系。

我们都知道，中等生处在一个中间位置，可以说，与尖子生以及所谓的差生之间的距离是相等的，都只有一步之遥。

作为中等生，是用一点力，向尖子生进军，还是自甘堕落，等待自己滑落到差生行列，都取决于你自己的选择、你自己的努力！

利用好你的优势，成绩中等，前途更远大 中等生也有自己的优势，如果能把自己的优势最

大限度地发挥出来，中等生追上优等生或是位居其上绝不是难事。

在美国，有人曾对200多位学生做过30多年的跟踪调查，发现在成功人士中，有多达80%的是在校学习成绩平平、表现似乎不够出色的中等学生，而不是那些被人们称为“尖子”的优等生。

为什么成绩中等的学生反而能成材呢？

这其实就是中等生身上的优势所发挥的功效。

首先，中等生的头顶没有尖子生那么多“光环”，也没有什么耀眼的荣誉，要想取得成功就必须依靠个人的吃苦耐劳，依靠自己的实力去竞争和拼搏。

很多研究都表明，那些取得成功的中等生身上都具备这种宝贵的品质——吃苦耐劳。

其次，也许大多数中等生的实力暂时都不如尖子生，但他们的可塑性极强，具有后发优势。他们就犹如一粒生命力极强的种子，一旦遇上合适的气候、水分和土壤就会发芽生根，并长成参天大树。

第三，中等生大多比较谦虚，学习、工作都踏实认真，不与人攀比，这也是他们身上的一种非常具有竞争力的优势。

在教学的过程中，我常常向中等生传达这样一种观念：学习就是一个“你追我赶”的游戏：现在是优等生在前面跑，你在后面追；但如果你能充分利用好自己的优势，很快这个游戏的形式就会改写，变成你在前面跑，优等生在后面追。

当然，如果现在的你还没有足够的信念去超越优等生，如果你不知道该如何提高自己的成绩，那就认真阅读本书吧，书中会告诉你详细的答案。

如果你从没认真审视过自己，请翻开第一章，你会惊讶：原来你与名校、与理想学校之间只有一步之遥；如果你从没仔细思考过自己始终居中的原因。

请翻开第二章，你会彻底明白：原来自己的问题出在这里；如果你总是觉得时间不够用，总是被时间牵着鼻子走，请翻开第三章，你会如获珍宝：原来时间可以这样利用；如果你学习很努力但鲜有成效，请翻开第四章，你会恍然大悟：原来掌握学习技巧远胜于拼命苦学；

如果面对学习你一直没有太大信心，请翻开第五章，你会释然：原来成绩的好坏首先取决于自己的心态；

如果你想在中高考中万无一失，请翻开第六章。

你会收获多多：原来考前考后还需要做这么多准备工作；如果你早已有了自己心仪的学校。

请翻开第七章，你会信心十足：跨过这些障碍。

你与理想大学之间的距离也在逐渐缩短。

现在的我是老师，曾经的我是中等生，所以我更能体会中等生的心情，更能了解中等生需要的是什么。

本书中没有长篇大论的大道理，有的只是实实在在、拿来即用的实用方法和技巧。

例如：如何科学合理地利用时间？

本书告诉你，每天拿出5分钟来做规划，结合课程表做个时间安排表。

高效的学习方法从何而来？

本书告诉你，把那些尖子生的学习方法进行“基因转变”，转变成适合自己的学习方法。

如何避免错题一错再错？

本书告诉你，对错题进行“强化练习”，然后把出错的原因及正确的做法总结在错题本上。

如何利用寒暑假提高成绩？

本书告诉你，做好弱科和强科的复习工作。

如何提高数学成绩？

本书告诉你，秘诀是理解+做题+总结。

类似的方法和技巧本书中还有很多很多，我建议同学们用“查字典法”来阅读本书，即根据自己的实际情况，有重点、有侧重地查阅本书。

例如，你不知道该如何改掉拖沓的坏习惯，那你就可以直接翻到本书的第三章第6节，直接阅读《消灭与你抢时间的“对手”——拖拉》，可以说本书就相当于帮助中学生提高成

绩的“十万个如何做”。

帮助初中和高中的同学提高成绩是本书的责任，也是本书的一大特色。

在此，祝愿所有的中等生都能心想事成。

考入理想的学校！

内容概要

《初中3年+高中3年从中等生到北大清华》由方舟编著。

你面临怎样的学习困境——老师不喜欢？

父母不重视？

他人不看好？

你属于哪种类型的中等生——积极上进型？

与世无争型？

忽冷忽热型？

如果你是一个中等生，如果你的成绩长期得不到有效提升……让《初中3年+高中3年从中等生到北大清华》来告诉你：

中等生到优等生，到北大清华，只有3米的距离——思想上的1米，方法上的1米，行动上的1米！

发现你的优势，勇往直前吧！

作者简介

方舟，从事教育工作多年，现主要从事中小学生的教育研究工作，对中小學生心理及家校合作、家庭教育等问题多有著述。

曾出版的畅销作品有《1—2年级，塑造孩子一生的关键》《4年级，决定孩子一生的关键》《7—8年级，改变孩子一生的关键》《小学6年，从一年级到六年级全知道》《初中3年，从初一到初三全知道》等，广受全国各省市重点中小学教师、家长朋友的热烈推崇，在教育界产生了巨大的轰动。

书籍目录

第一章 正确认识自己——量量你与北大清华之间的距离

- 01 中等生上北大清华现实吗
- 02 中等生的优势和劣势
- 03 你属于哪种类型的中等生
- 04 中等生的困惑
- 05 中等生，别被鸡毛蒜皮的小事牵着鼻子走
- 06 从中等生到尖子生只有一步之遥

第二章 找找“居中”的根源——跨出冲刺的第一步

- 01 中等生的学习方法大多有问题
- 02 中等生的学习习惯全面扫描
- 03 中等生的学习态度全面诊断
- 04 关于“聪明但不用心学”
- 05 关于“努力了，但成效不大”
- 06 关于“想学但学不进去”
- 07 如何向老师“取经”
- 08 如何向尖子生请教和学习

第三章 打好时间仗中等生必须要利用好的5个时间段

- 01 上课时间——课上一分钟=课下一小时
- 02 自习课时间——向自习课要成绩
- 03 放学后时间——结合课程表做个时间安排表
- 04 周六日——在薄弱环节的预习上多下工夫
- 05 寒暑假——做好弱科和强科的复习工作
- 06 消灭与你抢时间的“对手”——拖拉
- 07 不被时间牵着鼻子走——每天拿出5分钟来规划时间

第四章 打好战略仗——掌握学习技巧远胜于拼命苦学

- 01 适合自己的方法才是最有效的
- 02 学会倒追知识
- 03 根据轻重缓急安排学习顺序
- 04 偏科要不得
- 05 用好考试卷子这个宝
- 06 每月订一本《读者》类的杂志
- 07 写好作文的三大窍门
- 08 数学=理解+做题+总结
- 09 教辅书——多选“整理型”，少选“习题型”
- 10 要不要请家教——根据学习实情自己拿主意
- 11 警惕学习的六大问题

第五章 打好心态仗——拥有积极的心态，你就成功了一半

- 01 “相信自己”最重要
- 02 不求一步登天，只求一次比一次好
- 03 找些小目标来做“记号”
- 04 要想进步，必须有所舍弃
- 05 倒数第一才更应该无所畏惧
- 06 找一找你的学习动力在哪里

第六章 关于中高考那些事儿——提前知道，提前做准备

- 01 要成为“黑马”，考前心态最重要

- 02 考前一定要恶补考场技巧
 - 03 一定要把真题吃“透”
 - 04 普通高中VS重点高中——做“雕头”还是“凤尾”
 - 05 选大学的三大原则
 - 06 专业如何选——听干过这一行的人怎么说
 - 07 要不要复读
- 第七章 百毒不侵战略——走入北大清华，你必须要跨越的那些障碍
- 01 父母总拿成绩说事儿很烦——主动与他们聊聊学习与成绩
 - 02 早恋——理智是早恋的克星
 - 03 网络——把网络变成超越别人的有利武器
 - 04 总想偷懒——懒人永远成不了富翁
 - 05 总是无缘无故发脾气——学会控制情绪是一种智慧
 - 06 交朋友——志同道合最重要
 - 07 常常自卑——自信、自卑就在你一念之间
- 附录 北京大学、清华大学简介

章节摘录

02 中等生的学习习惯全面扫描 除了作业本、笔记本、错题本之外，小侄子还为自己准备了一个本子——难题本。

对于别人来说，这个小本子上的题目也许并不算难，但对于身为中等生的他来说，它们却是真正的难点。

刚发现侄子的难题本时，我很郑重地夸奖了他：“把难题和难点都记录下来，这个习惯很好，继续保持。

”紧接着，为了考查一下他是否把难点真正弄懂了，我从这个难题本上随便选了一道题目让他做，但他盯着那道题目看了半天，最后抛给我三个字：“不会做！”

”又选了一道比较简单的题目让他做，仍然不会……我有些不理解地问他：“难道这些难点你只是记录下来，并没有真正把它们弄明白吧？”

”侄子非常不好意思地说：“这些题目都是我在听课或学习过程中遇到的难点，在课堂上不好意思向老师请教，课下又不好意思问同学，虽然每次都把难题记录下来，但实际上这些题目我都不会做。

”这下我终于明白侄子的成绩始终不见起色的真正原因了。

学习是怎样的过程？

不就是一个发现疑问并解决疑问的过程吗？

但如果只是发现了疑问而不去想办法解决，那这样的学习还有什么意义呢？

实际上，“发现问题不及时解决”是大多数中等生身上都存在的一个坏毛病，这也是他们的成绩一直得不到提升的一个重要原因。

在学习中遇到了问题或发现了困惑，他们常常会出现这种心理：如果我问别人这么简单的问题，他们会不会笑话我呀？

就这样问题越积越多，所存在的知识漏洞也越来越多。

还有很多中等生这样想：先做个记号，稍后再向别人请教。

但中学的科目和事情实在是太多了，一会儿忙着做这科作业，一会儿又忙着做那科作业……一直忙，解决困惑的时间就一直往后拖，直到有一天把那些困惑都忘在脑后了，这件事也便不了了之了。

每个人都想成为成绩好的好学生，作为老师，我知道你们也正在为了实现这个目标而努力。

但俗话说得好：“万里堤坝，毁于蝼蚁。

”想一想便觉得不可思议，万里雄伟的堤坝竟然因为小小的蝼蚁洞而决口，可见这小小的漏洞对全局的影响有多大。

同样，作为中等生。

成绩迟迟得不到提升，这与你在知识方面存在的漏洞也有很大的关系。

一个小小的知识漏洞看起来微不足道，但它却会影响接下来一系列知识点的理解和掌握。

举个最简单的例子来说：关于四边形的知识你都没有吃透，又如何能把多边形学好呢？

我非常赞同侄子把学习过程中的难点都总结到一个本子上的习惯，但却为他不及时解决这些难点的习惯而担忧。

在教学的过程中，我曾对中等生成绩始终得不到提升的原因进行过详细的调查和研究，最后的结果表明，不良的学习习惯是阻止他们成绩提升的最主要因素之一。

除了“有疑不问”外，影响中等生成绩提升的那些不良习惯主要有以下几点：（1）

学习马虎，不认真。

在教学的过程中，学习马虎的同学我遇到过很多，就因如此，我常常把他们“请”到办公室与之谈心。

但其中一名中等生却毫不在乎地对我讲：“老师，做作业时马虎点没关系，只要考试时不马虎就行了！”

”作为中等生，你有这种心理吗？

平时马虎，到考试时真的就能做到不马虎了吗？

让我告诉你，这是不可能做到的。

我们都知道，有句话叫做“习惯成自然”，它的意思是说，做事的思维和方法习惯了，就很难再改变。

同理，当马虎成为一种习惯，不管是在平时的学习过程中还是考试中，你都会自然不自然地延续之前的思维和方法，出错也便在常理之中。

学习的过程中无小事。

现在因为马虎，你的作业回回得不了优，也许将来还是因为它，你将被理想的大学拒之门外。

(2) 学习拖拉，不会合理地安排时间。

同学们，你是不是经常抱怨学习的时间不够用？

是不是觉得该做的事情还没做就到了睡觉的时间？

如果现在你还在因此而迷惑或困惑，那就请到下面的场景中去寻找原因吧： 场景一： 本来有一份试卷需要总结，但电视里正在演一部你喜欢的武侠剧，于是你对自己说：“等看完这部电视剧再去总结吧！”

但这集演完后又开始播放下一集，你只得又对自己说：“等会儿再去总结吧！”

电视剧演完后，你实在太困了，只得抱着遗憾的心情去睡了。

场景二： 晚饭后，你走进书房便把电脑打开了，先与网友聊会儿天，又翻了翻网页，时间还早着呢，再打会儿游戏吧。

但等游戏结束之后，你一看表，天呀，将近9点了，你的作业还一点儿没写呢！

我曾多次向学生们灌输这样一种思想：学习最忌讳的就是拖拉、不分主次和没有计划。

今天的学习任务拖到明天，明天拖到后天，这样拖来拖去，最终的结果就是：很多知识点没有掌握，学习陷入一种混乱状态。

是先玩游戏还是先写作业？

是先看电视还是先读课外书？

不分主次，没有计划，你就会找到千百个理由为学习让路，在这种状态下，学习永远无法成为你时间的主角，当然，成绩得不到提升也便在常理之中。

(3) 学习时一心二用，注意力不集中。

你是不是特别喜欢玩？

是不是在学习的时候也想着玩？

例如，上课时总是惦记着晚上玩的那款游戏、写作业时总是想看两眼小说……在这里，我要告诉你的是，任何一名学生都喜欢玩，而且在日常生活中，你也有一些机会可以玩。

但如果在学习的过程中你总是一心二用的话，你对所学知识也只能是一知半解。

想想看，一心一意学习的时候，成绩偶尔还会不理想呢，如果你学到的是一知半解的知识，你的成绩怎么可能提升呢？

如果你不知道如何处理学与玩的关系，我告诉你一个有效的方法：该玩时痛痛快快地玩，该学时踏踏实实地学（注：具体该如何做，后面的章节中有详细讲述）。

(4) 从来不把预习、复习当回事。

在小学阶段，我们不预习或不复习是情有可原的。

但进入初高中阶段后，这一切发生了翻天覆地的变化，科目在增加，知识难度也在增加，更重要的是，老师手把手教我们的机会少多了。

不预习，老师讲的知识我们很有可能就听不懂；不复习，所学的知识很难全部都消化吸收。

所以，从进入中学校门的那一刻起，你仍然没有预习或复习的意识，便意味着你的成绩很难得到提升，亦或是你将很难进入尖子生的行列。

除此之外，影响中等生学习成绩的不良习惯还有很多，比如听课时做小动作、上课不与老师互动、用应付的态度对待作业……我希望中等生都能主动找一找自己身上的不良学习习惯，然后逐个把它们“歼灭”！

……

编辑推荐

今天的你成绩中等，明天的你，很可能会成为一颗闪闪发光的钻石！

从中等生到北大清华，你只需要两个步骤： 第一步：找出自己“居中”的根源——学习方法、学习习惯、学习态度全面大扫描！

第二步：打好前进途中的“三大战役”——时间仗、战略仗、心态仗！
你一定能赢！

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>