

学校教学生，最要紧的不是教给他知识，而是教给他学习的能力。

人大附中校长 刘彭芝

北大清华状元

快速提高成绩的

十大能力



新教育学习研究机构 / 主编

01 取舍能力

2015年北京市高考文科状元
蔡雨玟
2015年上海市高考理科状元
许 东

他们如何蓄积能量，让自己在考场上脱颖而出？



他们如何管理时间，让学习的每一分钟都有价值？



时间03 管理能力

2014年重庆市高考理科状元
王棋明
2014年贵州省高考理科状元
陈晓眉

2015年湖北省高考文科状元
陈凤竹
2014年江苏省高考理科状元
吴呈杰

06 学习 规划能力

他们如何调节心态，将学业压力100%化为动力？

超强记忆 能力08

他们如何固强补弱，快速提升自己的弱科成绩？

2015年浙江省高考理科状元
郑恩柏
2015年吉林省高考理科状元
李明煜

自主10 思维能力

北大清华状元

快速提高成绩的

十大能力

新教育学习研究机构 / 主编

(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

北大清华状元快速提高成绩的十大能力 / 新教育学习研究机构主编.

— 武汉:湖北教育出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5564-0826-9

I. ① 北…

II. ① 新…

III. ① 高中生—学习方法

IV. ① G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第160023号

北大清华状元快速提高成绩的十大能力

出版人 方平

责任编辑 张国平

封面设计 思想工社

出版发行	长江出版传媒	430070	武汉市雄楚大街268号
	湖北教育出版社	430015	武汉市青年路277号

经 销 新华书店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

地 址 北京市通州区宋庄镇任庄村委会东500米

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 12

字 数 150千字

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5564-0826-9

定 价 26.80元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-62908869进行调换)

状元只有一个， 状元能力却人人可拥有

经过十几年的深入调查、采访和研究，中国科学院博士生导师、高考问题研究权威王极盛教授曾经得出过这么一个有趣的结论：“让高考状元再考一次，他就很难再成状元。”他说：

从1999年开始，我对每年全国各省、自治区、直辖市的省级高考状元进行了一对一、面对面的深层访谈，然后把他们的经验教训总结出来，给全国的中学生作为参考。我的目的并不是想让大家成为状元。状元是可遇不可求的，状元再考一次，绝大部分就不是状元了。因为很多状元在高三各次模拟考试中，都不是第一名。

作为常年担任高三毕业班的一线教师，我们非常认同王极盛教授的这个观点。的确，状元的产生是有偶然因素的，大多数学校的状元，平时都不是常胜将军。但是，为什么命运偏偏垂青他们，让他们最终摘得桂冠呢？王极盛教授给出了他的答案：“这些人确实有两个特征：第一，学习有实力；第二，心态好。再考一次，即便不是状元，但是他们的成绩也一样会名列前茅。”

王极盛教授为大家揭开了状元的真相：状元们其实也都是普普通通的人，但是他们之所以能成为状元，首先是因为具备了成为状元的能力。相比于大多数同学，他们更善于学习，更善于在学业中不断提升自己的能力。“学习好”，是硬实力；“心态好”，是软实力。有了这两方面的能力，他们才有机会接受命运的恩赐。

这里，我们给大家举一个有趣的例子：

二模考试时，河北省遵化市第一中学的陈璐同学倒退了20多名。陈璐非常伤心，打电话向爸爸哭诉。谁知道爸爸听了却这样回答：“成绩倒退了，是好事啊！”她以为爸爸听错了，或者是想安慰自己，于是又重复了一遍。爸爸笑着解释说：“成绩倒退了当然是好事。成绩倒退，不正说明你自身存在问题吗？你现在把这些问题都解决了，高考不就能考好了？”听了爸爸的话，陈璐破涕为笑。在爸爸的鼓励下，她很快调整好心态，在高考中果然考出了好成绩，一举成为了当年河北省文科状元，并顺利被北京大学录取！

同学们想一想，如果陈璐同学在二模没考好的情况下自暴自弃，如果没有爸爸的积极开导，河北省高考文科状元还会是她吗？好心态，何尝不是一种能力？！

那么，除了心态之外，优秀的“状元能力”还有哪些呢？在本书中，我们通过多年的教学经验，再加上对数十位高考状元的学习心得进行条分缕析，为大家总结出了状元的十种关键能力，如时间管理能力、合作与竞争能力、记忆能力、思维能力等。毫不夸张地说，要想在高考中取得好成绩，这十个方面的能力缺一不可。能力的欠缺，将使你陷入“想学好却学不好”的泥潭；而能力的提升，将使你的学习进入良性循环，保证你在高考中名列前茅。

“他山之石，可以攻玉。”同学们，状元能力不是天生就有的，优异的成绩也需要经年累月的积累。我们相信，只要你也具备了书中提倡的这十大能力，稳步提高学习成绩就不再是什么困难的事。

我们真诚希望本书能给同学们带来最大的帮助。祝大家学业进步！

新教育学习研究机构

状元能力

1

善用取舍，正确把握自我

- | | | |
|-----|-------------------|-----|
| 001 | 面对学习压力，业余爱好该何处安放 | 002 |
| 002 | 预习时遇到疑难问题，要不要死磕 | 004 |
| 003 | 听课有讲究，重点听对自己有用的信息 | 006 |
| 004 | 舍弃难题也是一种智慧 | 008 |
| 005 | 参考教辅书不能以放弃课本为代价 | 010 |
| 006 | 课外书籍选择的关键在于能为我所用 | 012 |

状元能力

2

合作与竞争并存，打造良好的学习氛围

- | | | |
|-----|-------------------|-----|
| 007 | 给自己确立一个竞争目标 | 016 |
| 008 | 与同学结成“学习同盟” | 018 |
| 009 | 知识交换是双赢 | 020 |
| 010 | 与老师主动交流，提升自己的合作意识 | 022 |

时间管理，让每一分钟都变得有价值

011	没时间，所以创造时间	026
012	不要平均使用时间	028
013	控制时间，培养学习的规律性	030
014	善用零散的时间	032
015	课堂45分钟的三个阶段	034
016	我的自习时间，我做主	036
017	妙用睡前醒后的时间	038
018	会“偷懒”，争取更多时间	040
019	“略读法”节省您宝贵的学习时间	042
020	合理分配考试时间	044
021	高效省时的“限时效应”	046

学习规划能力，让你的学习不再盲目

022	量身定做一份学习计划表	050
023	设立阶段性目标	052
024	学习计划要具体明确	054
025	永远先做最重要的事	056
026	每天的学习时间规划因人而异	058
027	计划也需要及时调整	060

快速记忆能力，高效率使你快人一步

028	“过度”学习法	064
029	将记忆的内容“减肥”	066
030	用演算法来记忆文科	068
031	给记忆插上想象的翅膀	070
032	顺口溜记忆真有趣	072
033	复述比背诵效果更好	074
034	多通道记忆法	076
035	一头一尾最容易记牢	078
036	前缀后缀助记英语单词	080
037	画图归纳巧记忆	082

培养学习兴趣，学习也可以是快乐的事情

038	发现学习之美	086
039	让语文学习“好玩”起来	088
040	把课文变成“知识竞赛”	090
041	把快乐贴出来	092
042	发现阅读中的“调味剂”	094
043	从感兴趣的科目开始学	096
044	培养学习热情七要素	098

建立学习思维能力，让你的学习不再吃力

045	抽象思维学习法	102
046	形象思维法	104
047	发散思维解题法	106
048	语文学习中的“逆向思维”	108
049	不让你的思维“跑野马”	110
050	不做别人思想的奴隶	112
051	要有“超前一步”的思维	114

独特解题能力，让你在考场上快速提分

052	多侧面解题法使你摆脱“题海战术”	118
053	文言文翻译“五字诀”	120
054	从审题中挖隐含条件	122
055	做好化学题要掌握“六区域”	124
056	用“联想题”为作文开路	126
057	建立自己的错题本	128
058	做题不搞“车轮战”	130
059	“见多识广”未必是好事	132
060	用总结本梳理试题	134

处理细节能力，不容小觑的重要环节

061	定理公式要牢记	138
062	两耳要闻窗外事	140
063	偏科是“危”也是“机”	142
064	“吃大灶+吃小灶”复习法	144
065	沉着应对“记忆堵塞”	146
066	做一个“问题大王”	148
067	不提前看答案	150
068	学习不能“小富即安”	152
069	用笔记为复习提速	154
070	寒暑假也是学习的黄金期	156
071	熟悉每位老师的授课方式	158

调节好心态，让你的学习不再有后顾之忧

072	利用目标进入学习状态	162
073	心态好才有好成绩	164
074	归零心态	166
075	把“绊脚石”变成“踏脚石”	168
076	学习中出现“高原现象”怎么办	170
077	只要飞得高，“笨一点”又如何	172
078	自信是成绩的分水岭	174
079	和父母进行心灵的对话	176
080	面对学习要进行积极的心理暗示	178

→ 状元能力 1

善用取舍， 正确把握自我

不知道你是不是也有同感，在学习上，有的问题是可以通过刻苦努力来解决的，但有一些问题却不行。比如：有的同学为了挤出时间学习，忍痛割爱，把业余爱好全部都舍弃了，却一直心有不甘；有的同学花费大量时间去钻研难题、大题，却因忽视了对基础知识的巩固，导致成绩很不稳定；有的同学执着于在参考书中“寻求真理”，把课本冷落在一边，结果适得其反；有的同学上课时精神过度紧张，听课效果反而更不理想……是什么让你陷入“想学好却学不好”的怪圈呢？让我们一起来看看状元们的取舍之道吧！

001

面对学习压力，业余爱好该何处安放



2014年宁夏回族自治区高考成绩公布，宁夏银川一中高三（11）班学生罗政灵以678分的好成绩获得了理科第一名。对于罗政灵的学习，他的父亲表示：“一直对他很宽松，补习班也很少让他上，就是在高三复习的时候，他参加了学校组织的小规模集中学习。和同龄的孩子一样，他也有自己的业余爱好，他最喜欢下象棋，曾经在银川市小学千人象棋比赛中获奖。我们也很民主，他的学习和业余爱好的时间安排由他自己决定。”

在罗政灵的成长道路上，他也曾遇到过学习和业余爱好无法兼顾的问题。罗政灵还在上小学时就对下象棋感兴趣，并参加过多次象棋比赛，但刚开始比赛结果却不尽人意。他急切地想证明自己，几乎把所有时间都花在了象棋上，学习成绩却是一落千丈。父亲看在眼里急在心上，语重心长地对他说：“不要急于成功，你首先是一个学生，学习才是你的首要职责。”

这时，罗政灵才认真思考自己的问题：我为什么要去下象棋呢？难道要作象棋大师吗？自己不是想成为像爱因斯坦那样的科学家吗？现在我的做法能通向科学之路吗？明显不能！想到这里，罗政灵打了一个激灵！为了自己最初的理想，罗政灵为自己定下了一个规矩：以学习为主，下象棋只是作为学习之余的一种调剂。从此，罗政灵全身心地扑在学习上，只有在学习累了之后或是考试之后才会

去下象棋调剂一下。经过一段时间的坚持，他的学习成绩终于又赶了上来。

试想，如果当初罗政灵在成绩一落千丈时仍然扑在象棋上，那他的成绩还能赶上去吗？进入中学之后，罗政灵一直延续了小学时的做法。渐渐地，他发现由于有了象棋这个业余爱好来调剂紧张的学习生活，自己学习起来反而效率更高了。看来是业余爱好反过来促进了学习。

无独有偶，2015年北京市高考文科状元蔡雨玗也很懂得处理学习和业余爱好之间的关系。她的兴趣广泛，小说、音乐、旅游都是她的最爱。蔡雨玗5岁时开始习琴，目前已通过中央音乐学院钢琴九级考试。但是业余爱好并没影响到她的学习。蔡雨玗曾说：“一有时间就会弹琴，这也是我放松学习压力的方式吧！”

罗政灵和蔡雨玗用自己的亲身经历告诉我们：学习与业余爱好不仅可以并存，而且可以相得益彰。要做到这些，需要我们正确处理学习和业余爱好之间的关系。他们做到了，相信你也一样能做到！



罗政灵的好建议

学习和业余爱好之间并不冲突

当我们发现自己的业余爱好严重影响了学习时，往往是因为从事业余爱好的时间太长了，压缩了学习时间。这时要及时反思，果断缩短在业余爱好上花的时间，必要时甚至可以暂时放弃业余爱好。要把主要精力放在学习上，将业余爱好作为学习之余的一种调剂。这样，学习与业余爱好是不是就不会冲突了呢？

002

预习时遇到疑难问题，要不要死磕



2012年，李泽同学考上了清华大学。712分的好成绩让他成为很多同学心目中的偶像，但只有李泽同学自己知道，自己的学习绝不是一帆风顺的。比如，他在预习时就曾犯过很严重的错误。事情是这样的：李泽的数学成绩不是很突出，数学算是自己的弱科，所以在预习时，李泽给予这一科更多的“关照”。课本上字字不放过、课后练习题一定要做一遍，遇到不懂的题更是不解出来不罢休。这样一来，李泽同学在预习上耽误了很多时间，上课时面对自己已经掌握的内容也有些漫不经心，这种听课的态度更使他错过了老师强调的重点和难点。到期末考试时，李泽本来是打算打一个翻身仗的，但考试结果却给了他当头一棒！数学成绩不升反降。

这是为什么呢？带着疑问，李泽请教了老师，老师一针见血地指出了他的错误：预习得过于细致，忽视了听课的重要性。在老师的指导下，李泽调整了自己的预习策略，遇到难题时不再死磕，而是毅然放弃，但这种放弃不是真正的放弃，因为这些疑难问题要留在上课时重点解决，上课的重要性被突出出来了，李泽的问题也解决了。

同学们，你们有过类似李泽同学的经历吗？预习是学生接受新知识的第一步，对于新知识的学习，原则上说只是起到一个“探路”的作用，真正掌握新知识主要是在后续的听课等环节当中。有的同学好高骛远，确定的目标太高，巴不得在课前预习中解决所有问题。这既



不可能，也没必要。

那么，我们在预习中，应该侧重于哪些方面呢？

首先，重温相关的知识，扫清听课障碍，初步了解即将学习的基本内容。

其次，找出新知识学习内容的重点、难点和疑点。

再次，初步思考课文后面的练习题，对于难度较大的问题可做上记号，准备与同学讨论，或向老师请教。

最后，就是要持之以恒地坚持预习，形成习惯。预习要由不自觉到自觉，由“要我预习”到“我要预习”。

预习中如果发现问题，能自己解决则自己解决，不能解决的，一定要记录下来，不必花太多时间去思考，而应该带到课堂上解决。预习只是对新知识整个脉络体系的粗略浏览，以便获得一个初步印象，所以课前预习用力要用对方向。



预习不同于纯粹的自学

预习仅仅是一种课前准备，是对要学的知识有个大体的了解，找疑点、找问题。预习时并不要求把新内容全部弄懂弄通，发现问题才是预习的关键所在。把预习等同于纯粹的个人自习，只会加重学业负担，影响听课质量。

003

听课有讲究，重点听对自己有用的信息



一位西方哲人说过：选择是听的艺术金钥匙。这句话也适用于课堂听讲。老师在课堂上为了照顾到不同层次的学生，讲课往往采取“中庸”的做法，保证让大部分同学都能够听懂。但学生的情况千差万别，尤其是处在两个极端的同学，基础好的同学感到老师很啰唆，基础差的同学则希望老师讲得更详细一些，怎样解决这对矛盾呢？

2011年考入清华大学的杨雨辰同学谈了她自己的看法：“老师讲课是针对教室里所有人的，我听课是有选择地听，重点听自己不太理解的内容；有的同学一节课下来还是有不懂的问题，那就应该在课下向老师或同学请教，及时解决。”

2015年上海市高考理科状元许东同学也有类似的看法，他能取得这样的好成绩与高效率听课是分不开的。他认为不论是基础好一些的同学还是基础差一点儿的同学，都应该重点听以下内容：

1. 听大纲

一般来说，一节课的要点就是老师们在备课中准备的讲课大纲，课堂讲授基本上就是围绕着这个大纲来进行的。老师在讲课时会把大纲上的主要内容写在黑板上，同学们对此要格外注意。例如，在学习物理必修1第一章第一节时，老师的讲课大纲上就罗列着“质点、参考系、坐标系”的基本概念，这些就是当堂的要点。把这三点认真听好

了，那么这节课的要点就掌握了。

2. 听思路

学会一个知识点，就可以解答一个疑问；学会一种思路，就可以解决一类问题。所以，同学们在课堂上不仅要学习一个个具体的知识点，更主要的是掌握老师分析问题、解决问题的思路。例如，我们在解答一道数学题时，首先思考应该从什么地方下手，然后再思考用什么方法、通过什么样的过程来进行解答。掌握了老师的各种解题思路，以后自己面对难题时就会手到擒来了。

3. 听问题

老师在讲课过程中常常会提出一些问题，这些问题往往都反映了本课的重点。比如，语文课上老师就会经常问，这篇文章的主旨是什么？作者将主人公塑造成这种形象有何寓意？等等。若能抓住老师提出的问题深入思考，也就可以抓住本课的精髓了。

每个同学的实际情况都是不一样的，结合自己的实际情况来听课，相信同学们都能收到自己预期的效果。



杨雨辰的好建议

听课时要沙里淘金

有的刚参加工作的老师由于经验欠缺，课堂上为了缓和气氛往往讲一些与课本内容不相关的东西。针对这样的老师，我们应该在预习时将该课的知识点列成表。听课时，讲到了，就划掉一项；没讲到，下课后去问老师，或者自己再认真看看。这么一来，总算是沙里淘金地学到知识了。