

初中生

走向重点高中

系统提升学习技巧 提高学习效率

如何有效提升

RUHEYOUXIAOTISHENGKAOSHISHIJINENG

考试技能

全国20省市
历届中考状元的100种
考场提分秘诀

- ❗ 优秀的考前准备
文科查缺补漏+理科多思巧练
- ❗ 完美的考试状态
心理建设+身体锻炼
- ❗ 满意的考试成绩
考场心态+答题技巧+善用时间



中国商业出版社

走向重点高中

新成长学习研究机构 主编

初中生 如何有效提升 考试技能

全国20省市历届中考状元的100种考场提分秘诀



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走向重点高中.初中生如何有效提升考试技能 / 新成长学习
研究机构主编. —北京: 中国商业出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5044-5929-9

I. 走… II. 新… III. ①中学生—学习方法—初中
②中学生—考试方法—初中 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 206595 号

责任编辑 孙启泰

中国商业出版社出版发行

(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

北京明月印务有限责任公司印刷

*

640×960 毫米 16 开 36.75 印张 450 千字

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

全三册定价: 60.00 元

(如有印装质量问题可更换)

〔初中三年必备的能力升级宝典〕 〔走向重点高中的成绩提速指南〕

考试是对学生综合能力的考察，要想取得好成绩，除了要有实力做保证，还必须有一定的考试技巧。在一些大型考试中，经常会出现一些学生超常发挥，而一些学生却发挥失常的现象，这其中的玄机就在于考试技能的优劣。

——新成长学习研究机构

本册阅读指南

一、主要内容。从绝大多数优等生的学习经历来看，他们取得高分的重要秘诀之一是：稳定、成熟的应考能力。本书从考前复习准备、考场解题技巧、临考应试心态等几个方面，介绍了帮助历届中考状元夺分制胜的考试技能。共分为四个部分：

1. 考前冲刺绝招：文科查缺补漏、理科多思巧练
2. 两步调整考试状态：心理、身体
3. 考场解题三大关键：考场心态、答题技巧、答卷时间
4. 分科答卷方法：语文、英语、数学、物理、化学

二、三大板块。本书由“状元经验谈”“名师建议”“绝招大曝光”三个板块组成，目的是全面改善初中生的考试技能。“状元经验谈”板块以介绍历届中考状元的应考经验和体会为主，使在读的初中生能通过阅读，获得成功的经验，找到学习的榜样。“名师建议”版块提供了优秀教师的评点，是对初中生完善考试技能在理论上的指导。“绝招大曝光”板块收录了许多行之有效的实用方法，这些方法能够帮助初中生们通过训练来提高应试能力，提高学习成绩。

1. 状元经验谈：全国 20 省市历届中考状元的宝贵经验；
2. 名师建议：全国 30 所重点中学优秀初中教师的精彩点评和实用指导；
3. 绝招大曝光：决定考试成绩的应考技能。

我们相信，只要大家认真阅读、仔细体会，本书所提供的方法和指导，一定能帮助你在自己的学习中取得长足的进步；这本内容丰富的读物，一定能在大家走向重点高中的征途中贡献巨大的力量。

祝你成功！

前言

.....你凭什么上重点高中?.....

“走向重点高中”丛书是为全国广大初中生量身定做的一套优秀学习读物。丛书以提高初中生的学习能力和学习成绩为目的，希望能帮助广大的初中生们将三年的努力化作成功的力量，最终顺利完成初中学业，迈向自己心仪的重点高中。

丛书共分为《初中生如何快速提高学习成绩》、《初中生如何全面完善学习习惯》、《初中生如何有效提升考试技能》三册。每册分别收集、整理了全国 20 省市历届中考状元的学习经验和教训，并收录了 30 所重点中学优秀教师的学习指导和建议，希望通过中考状元最真实的现身说法和优秀教师的重点提示，从学习方法、学习习惯和考试技能三个方面，为全国的初中生们提供最实用的指导和最有效的帮助，使他们在初中三年里全面提升自己的学习能力，稳步提高学习成绩。

《初中生如何快速提高学习成绩》：从实践经验来看，初中生学习成绩的提高，一定是因为学习方法的改善和学习能力的提升。本书收录了历届中考状元的 100 种高效方法，并将这些方法归纳为五种学习能力：计划能力、记忆能力、思维能力、阅读能力、注意能力；本书总结了学习过程中的五个关键环节：预习、听课、笔记、复习、练习；还专门针对不同学科，提供了许多实

用、高效的单科学习方法。只要大家遵循学习规律，细化学习过程，成绩提高就不会是一件难事。

《初中生如何全面完善学习习惯》：著名教育家叶圣陶说：“什么是教育，简单一句话，就是要养成良好的习惯。”本书正是从学习习惯和学习细节的角度入手，引导初中生去发现并重视那些影响学习成绩的关键因素。

学习习惯与一般习惯的根本区别是：良好的学习习惯能够在有意识的训练中形成。本书从对学习时间的规划、对学习工具的妙用、对学习心态的调整等几个方面，介绍了历届中考状元的学习习惯和细节，这些经验将帮助广大初中生们有计划、有步骤地完善自己的学习习惯，提高自己的学习成绩。

《初中生如何有效提升考试技能》：平时学得再好，最终还是要体现在考试上面，体现在成绩上面。本书着重从考试技巧的角度，总结了全国 20 省市历届中考状元的 100 种高分秘诀。本书从考前准备、答题技巧、考卷分析、考场心态几个方面，为大家分学科讲解了解题和考试的实战技巧，并指导大家如何保持良好的应试心态。只有全方位地做好考前准备，全身心地投入考试，我们才能把平时的努力换成最优异的成绩。

目 录

第一篇 考前冲刺有绝招

考前的冲刺复习与平时的学习有着本质上的区别。考前需要关注的是如何查漏补缺,将弱势科目补上来;如何统筹兼顾,不放过关键知识点;如何合理安排,主次分明地进行复习,等等。

第一章 统筹安排

做好临考总复习

状元经验谈

1. 临阵磨枪也需要技巧 003
2. 文理科复习内容应交错安排 004
3. 优先复习背诵量大的课程 004
4. 一“准”二“熟”三“灵”看课本 005
5. 跟着考纲和老师走 006

名师建议

- 初三下半学期的复习应分三个阶段 007

绝招大曝光

- 绝招一: 如何制定个人复习计划 007
- 绝招二: 怎样合理分配各科复习时间 009
- 绝招三: 如何进行三轮复习 009

冲刺小窍门

考前 10 天如何备战	012
-------------------	-----

第二章 查漏补缺

提高文科备考效果

状元经验谈

1. 作文复习化繁为简	013
2. 语文复习要注重基础知识	014
3. 抓语感、练听力、做阅读	015
4. 全面梳理英语知识点	016
5. 重理论、做典型、抓热点	017

名师建议

如何把握语文复习的尺度	017
-------------------	-----

绝招大曝光

绝招一：语文复习要突出详略，限时限量	018
绝招二：英语冲刺要多看、多听、多练习	019
绝招三：文综复习四要点	021

备考小锦囊

每天做两到三篇限时阅读文章	024
---------------------	-----

第三章 多思巧练

提升理科备考能力

状元经验谈

1. 基础夯实，巧做为王	025
2. 数学复习三步走	026

3. 复习物理要重视书本多动笔	027
4. 在练习中摸清中考题思路	028
5. 把基本问题弄透, 把不懂的问题弄清	028

名师建议

物理复习要分三种形式	029
------------------	-----

绝招大曝光

绝招一: 数学复习要注意这四点	030
绝招二: 化学复习要抓好重点, 深化知识	031
绝招三: 备战中考物理六要点	031

备考小窍门

如何复习化学实验题	034
-----------------	-----

第二篇 调整状态有窍门

在考试中, 有很多同学并不是知识掌握得不全面, 也不是复习得不到位, 但最后的成绩总是难如人意, 原因就是考试前没有把心理、身体的状态调整到最佳。紧张、恐惧、考前失眠、身体不适……这些问题成了很多同学考试中的“拦路虎”。

第四章 心理调整

心平气和才能出成绩

状元经验谈

1. 不要刻意给自己加压	037
2. 平和稳定才能充分发挥	038
3. 用平常心对待考试	039
4. 及时调整急躁情绪	040
5. 一心做题不紧张	040

名师建议

不要太在意模拟考试的名次	041
--------------------	-----

绝招大曝光

绝招一：反“果”为“因”，转变消极心态	041
绝招二：考前不要轻易许诺	042
绝招三：提高心理抗干扰能力	043
绝招四：考前和考场上的心理调节方法	044

心理调整小窍门

面对干扰时怎么做	046
----------------	-----

第五章 身体调整

健康是考试的本钱

状元经验谈

1. 状元得益于考前身体状态的调整	047
2. 调节身体要“稳、顺、净、健”	048
3. 适度锻炼有益身心	048

名师建议

不要剧烈运动以防意外	049
------------------	-----

绝招大曝光

绝招一：快速消除身体疲劳	049
绝招二：考前调节生物钟	050
绝招三：睡眠饮食别过量	052
绝招四：体育备考、锻炼四注意	052

专家警示

头疼不要随使用药	054
----------------	-----

第三篇 考场应试有技巧

每年中考,总会看到有的同学走出考场后捶胸顿足、感叹不息、后悔莫及。原因是缺乏正确的考场策略,使不该错的错了,不该丢的分丢了。为什么会出现这种情况呢?最主要的问题就是出在应试技巧上。

第六章 考前准备

衣食住行需注意

状元经验谈

1. 考前要保证充分的休息 057
2. 到考场的时间不宜过早或过晚 058
3. 考前饮食需注意 058
4. 考试工具要带齐 059

名师建议

- 进考场前要缓行忌谈 060

绝招大曝光

- 绝招一:考前失眠不可怕 060
- 绝招二:调整临场心理状态 061
- 绝招三:保证充裕的物质准备 062

应考小锦囊

- 考场穿衣有讲究 064

第七章 初进考场

注重细节莫紧张

状元经验谈

1. 在考场上保持适当的紧张情绪 065

2. 等待发卷时要静心	066
3. 拿到试卷不要急着做题	067

名师建议

在考场上要学会自我放松	067
-------------------	-----

绝招大曝光

绝招一：发卷前的镇静操	068
绝招二：稳定情绪有三招	068

考场必备

小工具有大用处	070
---------------	-----

第八章 答卷过程

稳扎稳打得高分

状元经验谈

1. 动笔之前审好题	071
2. 规范答题不丢分	072
3. 越感觉容易越要警惕	073
4. 遇到难题要适当叫停	074
5. 相信自己的第一感觉	075

名师建议

答案要简明扼要	075
---------------	-----

绝招大曝光

绝招一：了解评分标准，规范答题	076
绝招二：掌握审题技巧	077
绝招三：不要忽视细枝末节	077
绝招四：交卷后不要对答案	078

高手支招

巧妙利用草稿纸	080
---------------	-----

第九章 答卷时间

合理分配莫浪费

状元经验谈

1. 分配考试时间要“量体裁衣”	081
2. 克服平时做题的惯性	082
3. 学会控制答题的节奏	083
4. 不要在一条路上耗死	084
5. 主动安排时间检查试卷	085

名师建议

不要提早交卷	086
--------------	-----

绝招大曝光

绝招一：如何科学合理地分配答题时间	086
绝招二：如何提高答题的准确性	088
绝招三：如何高效利用检查的时间	088

考场小锦囊

不要用同样的方法反复检查	090
--------------------	-----

第十章 意外情况

冷静处理巧应对

状元经验谈

1. 记忆堵塞时要学会绕道	091
2. 遇到没见过的题目别泄气	092

3. 时间来不及时要镇静	093
--------------------	-----

名师建议

把综合性的题目分解作答	094
-------------------	-----

绝招大曝光

绝招一：考试时如何避免脑力疲劳	094
绝招二：三招应对记忆堵塞	095
绝招三：时间不够时怎么做	096

考场小警示

不要给自己留“尾巴”	098
------------------	-----

第四篇 分科答卷有方法

只要我们精读各种知识，弄清各门学科的内在联系，掌握各门学科的考试策略，在考场上依照不同学科特点采取不同的相应答题策略，就一定会得到理想的成绩。

第十一章 语文

考取高分并不难

状元经验谈

1. 语文也要打草稿	101
2. 注意题于中的有用信息	102
3. 不但要读得快，还要有质量	103
4. 作文控制字数小看不得	103
5. 在作文中设计一些精彩片断	104

名师建议

作文不必刻意求新	105
----------------	-----

绝招大曝光

绝招一：如何快速分辨实词	105
绝招二：如何解答语言类活题	107
绝招三：如何解答古诗词鉴赏题	109
绝招四：如何拟出作文好标题	111
绝招五：如何写好半命题作文	112

应考小锦囊

如何筛选阅读题中的信息	114
-------------------	-----

第十二章 英 语

遵循规律巧答题

状元经验谈

1. 听力要抓住关键词	115
2. 完型填空也有章可循	116
3. 阅读题要先看题目再看文章	117
4. 单项选择要突出语境	118
5. 迅速、准确地确定句子时态	119

名师建议

英语写作中语法错误是大忌	119
--------------------	-----

绝招大曝光

绝招一：英语单项选择的六种经典解题方法	120
绝招二：如何解答英语选词填空题	123
绝招三：通过上下文的关系猜生词	124
绝招四：英语短文改错的答题诀窍	126
绝招五：如何答好英语写作题	127

考场小窍门

英语写作口诀	130
--------------	-----

第十三章 数 学

缜密思维细运算

状元经验谈

1. 让思维提前开始数学活动	131
2. 迅速解决“两个问题”	132
3. 得分优先, 随机应变	132
4. 做选择题要既快又准	133

名师建议

计算要心笔结合	134
---------------	-----

绝招大曝光

绝招一: 掌握好“三个循环”	134
绝招二: 处理好“三个关系”	135
绝招三: 答题时要“四先四后”	136
绝招四: 提高分段得分的能力	137

高手支招

背题也能助考试	138
---------------	-----

第十四章 物 理

解题规范不丢分

状元经验谈

1. 做选择题要敢用“非常手段”	139
2. 快速思考, 准确运算	140
3. 主观题解答要规范	141