

欣 荣 主 编

高考状元谈

学习方法与应试技巧



冶金工业出版社

高考状元谈 学习方法与应试技巧

欣 荣 主编

冶金工业出版社

1996

图书在版编目(CIP)数据

高考状元谈学习方法与应试技巧/欣荣主编. —北京:
冶金工业出版社, 1996. 1

ISBN 7-5024-1820-2

I. 高… II. 欣… III. ①高中-入学考试-学习方法②高中-入学考试-经验 N.G632.479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 22950 号

出版人 卿启云 (北京沙滩嵩祝院北巷 39 号, 邮编 100009)

北京北方印刷厂印刷; 冶金工业出版社发行; 各地新华书店经销

1995 年 12 月第 1 版, 1995 年 12 月第 1 次印刷

787mm×1092mm 1/32; 印张: 8; 字数: 180 千字; 印数: 1-10000 册

定价: 9.80 元

作者简介

陈宇：男，九五届天津理科状元，毕业于天津第二中学，高考总分 675 分，其中语文 116 分，数学 138 分，物理 150 分，化学 138 分，英语 133 分，现就读于北京大学计算机科学技术系。

滕瑛琪：女，九五届吉林理科状元，毕业于长春市东北师大附中，高考总分 674 分，其中语文 128 分，数学 136 分，物理 129 分，化学 141 分，英语 140 分，现就读于北京大学生命科学院生化专业。

李臻：男，九五届福建理科状元，毕业于仙游市第一中学，高考总分 672 分，其中语文 114 分，数学 148 分，物理 142 分，化学 140 分，英语 128 分，现就读于清华大学电子工程系。

武怡：女，九五届云南理科状元，毕业于昆明市第一中学，高考总分 671 分，其中语文 123 分，数学 131 分，物理 134 分，化学 141 分，英语 137 分，现就读于中国人民大学国际经济系。

李志：男，九五届山东文科状元，毕业于临沂市第二中学，高考总分 634 分，其中语文 122 分，数学 147 分，政治 120 分，历史 114 分，英语 131 分，现就读于北京大学西语系。

朱丹阳：男，九五届河南理科状元，毕业于洛阳市第一中学，高考标准分数学 893 分，物理 871 分，现就读于清华大学电子工程系。

周芳旭：女，九五届云南文科状元，毕业于云南师大附中，

高考总分 610 分,其中语文 114 分,数学 111 分,政治 136 分,历史 126 分,英语 123 分,现就读于中国人民大学会计系。

韩星:男,九五届四川理科状元,毕业于绵阳市科学城第一中学,现就读于北京大学生命科学学院生化系。

张海峰:男,九五届浙江文科状元,毕业于海宁市高级中学,现就读于中国人民大学国民经济管理系。

邹有丽:女,九五届河南文科状元,毕业于河南光二第二高中,高考标准分语文 683 分,政治 753 分,历史 827 分,数学 900 分,英语 711 分,现就读于中国人民大学投资经济系。

刘茜:女,九五届河北文科状元,现就读于北京大学西语系。

骆宏鹏:男,毕业于湖南师大附中,获 27 届 ICHO 金牌,95 年被保送至北京大学化学系。

柳耸:男,国际数学奥林匹克竞赛金牌获得者,95 年被保送至北京大学数学系。

前言

金秋十月，正是收获的季节。十几位来自北大、清华、人大的各省(市、区)95届高考状元，在刚刚跨入理想的神圣殿堂之际，欢聚一堂，畅谈各自取得成功的经验，得出一个共同的结论：科学的学习方法与良好的应试技巧是取得成功的关键。想到不少高中生朋友因方法不当而事倍功半、因技巧不“妙”而饮恨考场，他们欣然将自己多年总结得到的学习方法和技巧、心得体会和盘托出，以期有更多的考生在高考中脱颖而出，顺利迈上人生道路中的又一重要台阶。这，便是本书的由来。

本书内容由方法篇、记忆篇、环境篇、应战篇和附录组成。各部分分别围绕学习和应试的每一环节提出问题并解决问题，自成体系，针对性极强。本书适合广大高中生朋友，尤其是对高三学生的综合复习和应试更具有指导意义，对老师和家长也有一定的参考价值。

本书能够出版，首先要感谢曲强、苏文惠、孟叶三位老师，在本书构思、组稿、出版的整个过程中，他们给予了极大的支持和鼓励，提出了许多极有价值的参考意见。在组稿的过程中，北京大学的杨渊、李皓、刘键，清华大学的张均林，中国人民大学的高运源、尹茂宝、查晓阳、郭华冰、韦海、虞礼荣、王敏等提供了不少帮助。贺荣也为本书的出版做了许多细致的工作。在此，一并表示由衷的感谢。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免存在缺点和错误，殷切希望广大读者批评指正。

欣 荣

1995年12月于中国人民大学

目 录

第一编 方法篇

1. 如何学好语文	1
2. 如何学好数学	11
3. 如何学好英语	25
4. 如何学好政治	34
5. 如何学好历史	46
6. 如何学好物理	54
7. 如何学好化学	74
8. 良好学习习惯的培养	81
9. 提高学习效率的技巧	85
10. 我学习的一点体会	89
11. 学习的“四法”与“两点”	93
12. “预习—听课—复习”三部曲	96
13. “知—深—联网”三部曲	98
14. 吃透课本、触类旁通	100
15. “学而不思则惛”	101
16. 厚薄学习法的具体运用	104
17. 提炼法在学习中的应用	106
18. 高三复习的科学安排	111
19. 怎样对待平常的练习	114
20. 怎样对待平常的考试	117
21. 编一本自己的《错题集》	119
22. 我看“题海战术”	121
23. 新课与旧课、会考与高考的协调	123

24. 课堂与课下的协调	126
25. 提高解题速度与准确度	129
26. 我看高中学习	130
27. 高考漫谈	133
附录 1 数学思想的培养	136
附录 2 关于化学学习的建议	140

第二编 记忆篇

1. 记忆心理学	144
2. 记忆方法二十讲	152
3. 记忆规律的实际应用	162

第三编 环境篇

1. 正确处理同学关系,培养良好的学习氛围	176
2. 如何看待家庭、学校的压力	177
3. 对父母的建议	180
4. 对老师的建议	184
5. 良好的学习生活环境是成功的保障	186
6. 营造有利自己的环境	188

第四编 应战篇

1. 考前的饮食和营养	191
2. 考前三天怎么办	193
3. 考前心理的调节	195
4. 考试期间失眠怎么办	198
5. 冲刺与应试	201
6. 怯场的避免	203
7. 树立必胜的信心	206
8. 沉着应战是高考成功的重要环节	207
9. 拿到考卷三分钟	210
10. 考场应注意的细节	211
11. 考场三部曲	215

12.	高考应试技巧综述	216
13.	数学应试中观察法的应用	219
14.	怎样检查答题卷	224
15.	应考心得点滴	225
16.	考试期间还应注意的问题	226
17.	避免非水平失分	231
附录 1 如何填报志愿		234
附录 2 人大、北大、清华简介		249

第一编 方法篇

1. 如何学好语文

李 志 周芳旭

高中学生常常觉得,语文太难学,像一团烟雾,什么也抓不着。有的根本不去学或是不认真进行复习,这种态度是不可取的。语文的学习不单靠语感,更需要不断的努力才能提高。有的同学靠大量的做习题、考题来学习语文,放松了课内知识的学习,甚至完全放弃了课内的知识,这不是个好办法,是有害无益的。

语文这门学科,跟数学、物理不同,它不是一门逻辑性很强的学科,但有极强的系统性。它是一门综合型的学科,把各种知识都综合在一篇篇课文里,放弃课文的学习,就没有抓住语文这门综合型学科的特点,是不可能提高语文水平的。大量做题,只能得到一些零散的知识,对思维能力和学习能力的培养锻炼起的作用不大。要想把语文学好,关键要注意语文基础知识的积累和语文基础能力的培养。应当把主要精力放在课内知识的学习上,放在思维能力和应变能力的培养上。学习语文,不能不明确这个主导思想。

一般说来,语文能力是一个较抽象的概念,它具体又包括了阅读能力、检索能力、分析能力、概括能力、语言表达能力和文字表达能力等。譬如说,高考试卷的第一大题(包括11道小题)基本上是语文基础知识的考察,而后面的短文阅读及作文,则侧重于考察语文综合能力。这几种能力的培养和提高,不是一蹴而就的事情,需长时间的积累。“聚沙成塔”、“积液成裘”,只有达到一定程度后,才可能有质的变化。

当然,在肯定基础知识与基础能力重要的同时,并不排斥进行习题、试题的练习。但不应把大量时间、精力花费在这些练习上。做习题,要有选择、有重点、有目的地做,选取典型的或比较有代表性的套题,也可以针对自己的弱项和不足,选取适当对应的题型。

下面我把自己学习的一些经验与切身体会向大家介绍一下,讲明怎样学才能学好以及应当注意些什么问题,希望能对同学们有所帮助。总之,培养语文能力与了解语文基础知识是学好语文的关键,也就是说要学好语文,需要“基础知识+能力”。

1.1 语文基础知识

说到语文基础知识,不外乎是汉语拼音、汉字、词汇、语法、修辞、标点、文言文等(文言文的情况较特殊,后文将专门予以说明)。基础知识的积累,是一个长期的过程,需要不断学习、整理、概括、综合。

学习过程中,在认真做好课堂笔记与复习课本内容的同时,应该做一些习题,以加深巩固基础知识。分析这几年的高考试卷,可以发现,涉及到基础知识的考题,大略是按注音、字形字义、近义词辨析、成语、标点的使用、语境、病句以及文学常识这一顺序编题的,这是与高考大纲密切结合的。了解了这一点,在做题时就会有一个明确的方向,有所侧重和选择,大家在做完各套模拟试卷后,一定要进行分析总结,找出错误的原因,以便不再犯同样的错误。

1.1.1 关于拼音、字义与字形

高考试卷第1、2小题基本上是汉字的注音、字义解释以及字形正误。大家应专门准备一个笔记本,把平时每次做习题时把握不准,尤其是出现错误的字一个字一个字落实下来,查

查工具书,请教同学或老师,直到完全弄明白为止,这是基础知识积累的一部分,不要以为这是在浪费时间,这往往会收到事半功倍的效果。

对于容易读错与写错的字,解决方法是平时要细心对待以及多查字典,要养成查字典的好习惯。读书做题时碰到了某个字,感到没有把握,就查查字典,时间长了,积累多了,读错写错的可能性就少了。见到不会读的字,千万别放过,查字典不过举手之劳,不要怕麻烦。易写错的字,平时要认真对待,坚决纠正过来。学习中应本着“知之为知之,不知为不知”的严谨态度。

此外,听广播、看电视时,多留心广播员的读音,他们的读音一般很标准。这是校正读音的一个好办法。

1.1.2 关于词汇

学习词汇,重点在词义,搞清词的基本含义,是正确使用词汇最重要的条件。

对于一个已经理解了的词,说明它的意义,就是解词。解词应当根据词的特点,确定解词的基本方法,对其作出合理的解释。对于解词,我有一些心得,结合书本介绍的一些方法,我认为解词可以采取如下方法:第一,拆开注释法,就是把词拆开,对其中语素分别进行解释,如“掩映”,意为“彼此遮掩又互相衬托”;第二,形容说明法,对所解释的词的意义加以比喻、说明,常用“……的样子”、“……好象……”等格式;第三,定义法,即对词的概念下定义,精确的定义,这种方法对高中生来讲难度大。第四,反义法,这与形容说明法类同,在反义词的前头加上“不”或“没有”来解词,例如“生硬”,意为“不自然”。

实际上我们大量接触的,是一些不太了解或根本不了解的词,对于这种词的词义的分析,应该是一种动态的分析。结合到上下文,或是文章段落的语境,分析其具体的意义。

更为有效的方法,是平时多接触、多了解、多记一些词汇,

这不仅是知识的积累,也可以作为作文的元素,对作文与阅读理解来讲,丰富的词汇是十分有益的。

1.1.3 关于语法

我这里所讲的语法,仅指现代汉语的语法,不包括文言文的语法。

许多同学都觉得中学语文学习最难的就是语法。其实,只要了解语法学习的要求与方法,就可以化难为易,收到事半功倍的效果。

学习语法第一个要求是了解语法中的典型现象,不必追究模糊现象。例如,“桌子”、“台灯”就是名词,“大约”、“曾经”是副词,这是决没有疑问的,我们分不清“跳舞”、“吃饭”是词还是短语,分不清“船越驶越远”是单句或复句,这些模糊现象,我们不要深究,在这里“打破砂锅问到底”是没有必要的。作为高中生,只要理解语法的概念,能分析那确定无疑的语法现象就行了。

推广开去,只研究典型现象对大家是很有帮助的。例如,在修改病句时,有的同学根据自己的语感,对照句子是否通顺;有的同学则抽出句子主干,用紧缩的办法分析;有的同学则另造一句与原句结构类似但又简短的句子与原句对比分析语病。而最为有效及节省时间的方法是先把病句分成几种类型,记住各类型的特征与语病,到做题时一一对照,马上就可以“对号入座”,发现语病之所在了。

再举例说,我们在学习修辞格时,每个修辞格,排比、借代、夸张、双关等等,都通通以一句典型的句子记住。那么,在分析段落中的修辞格形式时,加以对比,即清清楚楚。

第二个要求是不要用外语的语法来解释汉语中的语法现象,要了解汉语语法的特点,这方面,经常有一部分同学会将二者混淆。

第三个要求是要着重学会运用。一要做到熟练地分析句

子,二要学会用语法知识去修改病句。分析句子,就是要会分析句子成分和层次。如果会分析句子成分,理解长句就会十分方便。

学习语法,最主要的方法是比较和练习。比较就是对应当学习的相近内容进行比较,找到各自特点。例如我们可以列出两个结构相似但又不尽相同的句子,对其语法进行分析、比较;分析句子的主、谓、宾语,也可以分析句子的句式,是倒装句或是前置句……进行比较,学习才会深入,知识才会学得牢靠。

练习指在学习中加强练习,主要精力可以放在划分句子成分和多重复句的层次上。我一般是找些报纸杂志,动手划句子成分与层次,主要找典型句子,碰到概念模糊的语言现象,放过去不管,这样多加练习,对典型语法现象和概念认识更加清楚,划分方法也越来越熟练,大家不妨试试。

1.2 文言文

文言文的语法内容,基本上与现代汉语的语法内容一致,但它又有不少特殊的情况。如果现代汉语语法掌握不好,文言文则更令人头痛。许多同学在学习文言文时都觉得很吃力就是这个原因。但是只要掌握了适当有效的方法,学好文言文也不是什么难事。

例如在怎样确定文言实词词义方面,若是强行去死记实词的词义(当然,有几种特殊的词语的意义是应该记住的)肯定很费力。因为实词的词义变化很复杂,有的词义很多,有的到今天含义已变,有的存在活用现象。那么,把握实词的词义,最主要的方法是依靠上下文,一般上下文会为实词的含意提供线索。把你感觉可能的词义放到上下文中去比较,若上下文通顺,不矛盾,一般来说即是正确的词义;若是产生矛盾,即为

错误的词义，应再次去把握。

确定实词词义，也可以依靠文章的主旨，即文章的中心思想去推敲，事实上，它也属于依靠上下文的方法，只不过扩大了范围。

依靠上下文的联系，不单可以确定词义，也可以适用于断句以及标点。

事实上，学习文言文，没有什么省时省力的方法，关键在于细心、耐心、恒心。学习文言文的一个诀窍便是：多看多读、细看细读。文言文要常看，特别是课本中选出的文章，是很有代表性的。要一个字一个标点去细品，弄清每个字的音、形、义、每个句式的用法。在早读时间内，朗读其内容，背诵一些有名的段落。学习文言文，要看得细，读得勤，这样才能培养对古文的语感，而古文的语感，对于学习文言虚词十分重要；多看多读，也可提高文言文的翻译水平。总之，这种平时看似平常的粗笨功夫，关键时刻作用是非常之大的。

其次，比较与总结归纳也是很重要的方法。对于多义的词，可以列出其不同含义及代表句记忆，通过比较，加深其印象。在学习文言文中的通假字时，可以把课文中学过的通假字归纳一起，结合例句，将其牢牢记住。

1.3 阅读理解

阅读能力的培养，是件极为重要的事情。在课堂上，老师花时间最多的是讲读；在高考中，试卷上份量最大的是阅读题。而当我们步入社会时，阅读则是获取信息的最重要的手段，这要求我们有良好的阅读能力。因此，锻炼阅读能力，做到顺利地领会各种文章的内容，应当是语文学习的重点。

要读懂一篇文章，需要有各种知识储备，也需要有良好的思维能力。思维能力，简单地说，也就是思考能力。归纳能力、

概括能力、演绎能力、筛选能力、比较能力、类比能力、求异思维能力……都是思维能力，都需要积极锻炼，努力培养。

1.3.1 怎样提高阅读能力

上面说过，许多同学为了加强自己的语文综合能力而进行大量的、繁杂的题海战，这不是个好方法。因为能力与语感的培养，非短期之功，写阅读札记是一个能快速见效的方法，我们尝试后，效果较佳。我们能取得较好的语文成绩，可以说主要是得益于此方法。同学们若有兴趣，不妨一试。

所谓写阅读札记，也可以称之为一种读后感，但又不尽同于读后感。需要你平时多找些比较好的文章（八九百字为宜），然后细细地读，读后，根据自己的感受、理解、分析和联想，写出点评来。这些文章应不拘一格，写景状物的、记人记事的、议论的、抒情的，以及科技方面的短文都可以。点评可以从文章的整体结构、语言特点、文章风格以及所要表达的中心等几方面来下手，也可以由这篇文章而联想到人生和社会的某个问题和现象。这种做法的好处是既增大了阅读量，开阔了阅读视野；又提高了阅读能力、分析能力、综合能力、概括能力等，还可以克服有话说说不出的苦恼。当你在考试中遇到阅读题目时，不致于记不住要点，或是一遍一遍看下去，仍无从着手。若遇到作文题，由于以前的这种训练，不致于只是满足于表面现象，就事论事，立意肤浅无深度。

有的同学说，我遇到一篇好的文章时，只能觉出它的好来，而对于它好在哪里，却又说不出个所以然来。这就是缺乏这方面训练的缘故。一次又一次不写，随着时间的过去，写作的动机就会逐渐减退，写作的能力就会逐渐消失，或许，二者在根本上就是一回事。“熟能生巧”，最能说明这个道理。

有的同学存在着偏见，觉得一篇文章，我明白它为什么是好文章，也明白它好在哪儿，这就不必动笔写出来了？我觉得还是有写下来的必要。从口头的文字到形成一篇完整的文

章是一个飞跃,这需要比较严密的逻辑思维;如果总是不写,难免会“眼高手低”。

1.3.2 怎样抓住文章中心思想

文章的思想内容,有的是直接表达出来的,有的是通过人物、事件而间接地表示出来的。我们学习阅读,要善于抓住直接或间接表达出来的文章的思想内容;尤其是对文章的中心思想,应当有清楚明确的认识。

明确与理解文章的主旨,对于提高阅读水平作用很大,是培养阅读能力的重要组成部分,有利于提高阅读题的考试成绩。

第一,对于有标题的文章。标题一般都能概括或提示文章的思想内容,可以了解文章的思想内容提供线索。因而,要了解文章的思想内容,就应首先注意标题,分析标题,分析标题的结构与性质。

第二,对于不列出标题的文章。其中一些是直接表明主题思想的,如论说文、说明文。阅读这些文章,要抓住关键性语句,才能对主题思想有所了解或有深刻的了解。

如何筛选出关键性语句呢?表达中心思想的关键性语句,位置一般有些规律性:大多数是段落的第一句话,叫“首括”;有时也在段落的末尾,叫做“尾括”,不过较少见;典型的论说文往往把中心放在离开头不远处。

但是,单单凭出现的位置来看某些句子是不是关键性语句是不够准确的,还要看这些句子同其他句子的关系,其他句子是不是都用来说明关键语句,这需要我们运用分析、归纳等方法。

第三,有些文章,主要是文学作品,多半不用关键性语句表露中心思想,就得靠同学们细心地去归纳概括,把中心思想找出来。

要注意的是,看问题要全面,不能只看到事物的一个方面