

LEARNING Tsinghua University and Peking University SKILLS

清华北大状元的学习心得 + 高中学子梦寐以求的学习技巧

清华北大状元 告诉你的100个超高效学习技巧

盛建武 谭兴茂 / 编著

■ 黄金 ■
升级版

高中卷

优秀的学习方法让孩子学业有成
清华学子现身说法，北大学霸悉心总结
一线教研专家送给高中学子的终极学习秘籍

学习能力不是与生俱来，成功的学习经验和技巧可以后天习得

2017全新黄金升级版，更多状元加盟，
更多实用方法揭秘，

让每个孩子都有机会上清华北大



LEARNING
Tsinghua University and Peking University
SKILLS

清华北大状元

告诉你的**100**个超高效学习技巧

盛建武 谭兴茂 / 编著

■ 黄金 ■
升级版

高中卷

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

清华北大状元告诉你的100个超高效学习技巧:黄金升级版.高中卷/盛建武,谭兴茂编著. —北京:北京理工大学出版社,2017.8

ISBN 978-7-5682-4376-6

I. ①清… II. ①盛… ②谭… III. ①高中生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第172852号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(总编室)

(010)82562903(教材售后服务热线)

(010)68948351(其他图书服务热线)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京富达印务有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/20.5

字 数/268千字

版 次/2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

定 价/36.80元

责任编辑/王晓莉

文案编辑/王晓莉

责任校对/周瑞红

责任印制/施胜娟

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换



前言

站在巨人的肩膀上！

为了实现自己的人生价值，高考无疑是一条重要的途径。在这场充满“硝烟”的高考战役中，绝大多数的学生都付出了巨大的努力，可是由于各种各样的原因，不得不与大学失之交臂；有些学生即使考上了大学，所上的学校也不是自己理想中的……为什么会出现这种现象呢？主要原因就在于，很多学生没有掌握科学有效的学习方法。

对每一个高中生来说，要想在高考中取得胜利，仅有勇气和勤奋是不够的，还要掌握科学的方法和高明的战术。学习有法，而无定法，贵在得法。法国哲学家笛卡尔曾经说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。”由此可见，方法在学习过程中占有十分重要的地位。

每年高考成绩出来后，高考状元都会被热烈炒作一番。很多考试失利的学生也会惊叹于高考状元的高分，产生了这样的疑问：他们是如何考取这样好的成绩的？每天大家一起上学，一起学习，在几乎相同的学习时间中，他们是如何实现“鲤鱼跳龙门”的？

当我们潜心对历年的高考状元进行了解的时候，就会发现，高考状元们并非我们所认为的那么简单，他们对高考、对考试有着清醒的认识。他们之所以会取得今天的成绩，主要就在于掌握了一些适合自己的学习方法，而且坚持了下来。今天，为了给众多学子解除疑惑，为了给高中生在学习上提供帮助，我们特意将历届“高考状元”的学习方法进行了总结。

在这本书中，主要介绍了关于听课、预习、记忆、做题、学习、考试等各个方面的技巧和方法。为了说明得更具体，我们特意让“高考状元”现身说法，语言中肯，方法得当。他们的学习方法不一定适合你，但一定有很多可以借鉴的地方。

这是一本集历届高考状元实战经验、学习方法于一体的备考手册，我们相信，高考状元的集体智慧对于今天的高中生来说必定是一笔财富。

背负着家长的希望，等待浴火之后的重生！

踩在巨人的肩上，可以让我们看得更远！

善于借鉴，从状元的经验中受到启发，高中之路必会顺畅无比！

.....

目 录

第一章 学习最怕走弯路，

补好你学习方法中的“短板” // 1

紧急建议：高中再不改善学习方法就麻烦了！ // 2

学习要有目标，否则哪儿来的劲头？ // 4

夯实基础，学习后劲才足 // 7

“不求甚解”要不得，知识要吃透 // 10

治拖有战术，别给拖延找借口 // 14

“偏科”最拉分，抓紧补齐 // 18

高中“前松后紧”要不得，坚持，并劳逸结合 // 22

主动学习，变被动接受知识为主动 // 26

把握重点，不要平均使用力量 // 30

第二章 要想学得好，就先要学会听 // 33

前车之鉴：错过了课堂重要知识的解析，

就会给学习带来很大麻烦 // 34

学习之本——重视课堂 // 37

端正听课态度，你才能有效地听讲 // 40

跟着老师的思路走 // 43

专心听 // 46

仔细看 // 49

集中注意力，高效听课有技巧 // 52

课堂记好笔记有技巧 // 55

当堂知识当堂消化，有问题要多问 // 58

第三章 记忆有技巧，高效记忆让学习事半功倍 // 61

记忆提示：记忆力差，是因为你没用心，没有方法 // 62

增强信心——自己就是“记忆高手” // 66

集中注意力，是记忆的最有效条件 // 69

理解了知识，更容易记 // 72

手脑并用，效果好 // 75

重复，重复，再重复 // 78

大胆想象，巧用形象记忆 // 81

自编口诀，有效记忆的有趣方法 // 84

联想，记忆的一个好方法 // 89

第四章 预习，高效学习的第一步 // 93

现身说“法”：学得好的同学，

都是预习有方的“高手” // 94

让预习成为一种习惯 // 96

给自己确立一个明确的预习目标 // 100

带着问题，边思边读 // 103

预习要因科制宜 // 106

课前预习分步走 // 109

适用于文科的提纲预习法 // 112

预习，寻找适合自己的预习方式 // 115

第五章 做题，好成绩都是练出来的 // 119

公正指导：做题（作业），

是检验和促进学习的重要方法 // 120

当天所学知识，是当天作业复习的重点 // 124

“旧路新探”，从课外题中寻找解题新思路 // 128

发散思维，力求一题多解 // 132

重视基础题目，不因简单而轻视 // 136

以错题为“镜”，总结规律 // 140

不搞题海战术 // 144

准备一个错题本 // 147

提高做题速度，不拖沓 // 150

第六章 学习因“科”制宜，状元教你吃透英语 // 153

学习榜样：英语要想得高分，掌握方法是关键 // 154

打好基础，吃透英语最基本的内容 // 157

放下顾虑，大胆说英语 // 161

扩大课外英语阅读面 // 164

学以致用，在生活中展现英语 // 168

参加学校组织的各种英语活动 // 172

建立自己的英语学习库 // 176

提高记忆效果 // 179

第七章 学习因“科”制宜， 状元帮你开启语文学习的成功之门 // 183

学习启迪：语文学习重在多积累 // 184

善于归纳和总结，把基础知识掌握牢 // 188

平常多借助字典、词典来学习 // 192

文言文：硬骨头天天啃 // 196

将语文知识应用到生活中 // 200

每天写日记，写总结等 // 204

积极参加相关的语文活动 // 208

多阅读 // 212

限时写作文，可以训练写作能力 // 216

第八章 学习因“科”制宜， 状元帮你摘取数学学习“桂冠” // 221

学习探究：学数学重在打牢基础，以应万变 // 222

学会听课，重点是跟着老师的“思路”跑 // 226

不要积累问题，不要带着疑问离校 // 230

别害自己，永远拒绝抄作业 // 234

选择合适的题海加练，重在增加解题经验 // 238

整理好错题本，切实减少错题再犯 // 242

别害怕做难题，也要学会放下难题 // 246

把自己当“老师”，会刺激自己学得更好 // 250

第九章 学习因“科”制宜， 状元助你综合科目取高分 // 255

指点迷津：文理分科，重点看自己的特长 // 256

物理、化学的学习重在牢记基础知识 // 259

要善于总结和归纳知识点 // 262

物理、化学的学习，兴趣最关键 // 265

关注时事，有助于史、政、地等学习 // 268

借助课外书扩大史、政、地的学习 // 271

电视、网络可以参与到学习中来 // 274

第十章 把每一次考试当作高考， 打好高考“攻坚战” // 277

考场经验：考场调整好心态，避免发挥失常 // 278

功夫在平时，考前恶补作用不大 // 282

审题有技巧，避免审题失误 // 286

管理好自己的考试时间，先易后难 // 289

学会检查，减少遗憾 // 293

利用特征，巧妙做选择题 // 296

坦然面对成绩 // 301

考试总结，重在揪错，整理记忆 // 304

附 2016 年全国各地高考改革最新方案 // 308

h a p t e r

第一章

学习最怕走弯路，
补好你学习方法中的“短板”

紧急建议：高中再不改善学习方法就麻烦了！

正常情况下，通过九年义务教育，学生的学习方法应该已经得到了纠正和改良。如果上了高中依然还有很多不良的学习方法，那就必须努力改正了。否则，对学习来说，是一件很危险的事情。

2013年大庆高考状元于淼就曾说过，她骄人的成绩背后也有一段灰色的故事：“我是复读生，去年成绩598分，与自己报考的对外经贸大学差3分。”

说起2012年的失利，于淼显得云淡风轻，不管当初的结果如何，总是跟自己的学习方法不合适有关系，所以她静下心来，努力地改正学习中的不良方法，不断地进行完善。经过长期坚持，她取得了不小进步，并最终在高考中夺魁。这是努力改正、辛勤付出的必然结果。

现在，很多学生的学习方法中都有不正确的地方，所以都需要改进！

拥有优秀的学习方法是取得好成绩的重要手段，改正你的不良学习方法，弥补你学习方法的“短板”，是很有必要的，尤其是对于高中生来说，这势在必行。

即使是清华北大的状元们，刚上高中的时候也会出现学习方法的“短板”，但他们意志坚定，能有效发现自己的问题，改正问题。由此可见，如果自己的学习方法确实不理想，也不是什么大问题，只要善于发现、善于改正，依然能够为自己的高中学习助力。

而且有些高考状元是复读生，就是因为过去的学习方法不合适，才会导致前一年高考的失利。但是他们并没有放弃，而是不断总结经验，改掉了不合适的学习方法，重整旗鼓，再接再厉，最终取得了理想的成绩。

这也告诉我们，即使你现在的学习方法不合适，那也没关系。因为高中的学习一共有三年，只要你积极改正，努力学习，在学习方法上扬长避短，就一定会有所进步。当然，不管现在的你处于高中的哪个阶段，只要发现了学习上的问题，积极改正，那么就不算晚。

现在，有些学生已经意识到了自己的学习问题，有些学生还没有。如果你属于后者，就要及时向老师、同学、家长请教，让他们直接给你指出来；也可以静下心来，给自己3天时间，好好反省，然后对自己做出一个客观的评价，找出问题的“短板”……一旦发现问题，就要积极改正，千万不要听之任之，如果问题积压得越来越多，学习就会变得越来越棘手。

高中，不仅是一个非常富有激情的阶段，也是一个有机会改正缺点的阶段，如果能抓住高中的三年，不断完善与优化自己的学习方法，进行有效的学习，高考时就必然能够取得最好的成绩。

学习经验重点提示

状元经验谈：努力改正不良的学习方法，优化自己的学习方法，高考时总会有收获。

重点提示：不要对自己不良的学习方法没有认知，更不能听之任之，要积极发现问题，积极改正，从而收获更好的成绩，所以要抓紧反思。

学习要有目标，否则哪儿来的劲头？

学习，只有目标明确，才能学得来劲；如果没有目标，随心所欲，就会缺少积极进取的动力，给自己留下遗憾。高中学习，最忌讳的就是没有目标，要想考出理想的成绩，首先就要给自己制定目标。

在历年的高考状元中，不乏制定高考目标的“牛人”，比如：

于成亮

2013年河南安阳的文科状元于成亮，从小就把考入北大、清华当作自己的学习目标。在于成亮的座位旁边挂有一个红布条，布条上写着：“北大，我来了！”他的志向一直是清华和北大两所学校。

在老师的眼里，于成亮是班上学习最刻苦的一个，也是心态最好的一个，能考出全省文科最高分也不意外。可能正是因为有这样的目标，于成亮无论什么时候动力都很足，很有拼劲。

张翔雁

2012年福建高考文科状元张翔雁，也是一个学习很有计划、很有目标的学生。张翔雁从小学一年级起就养成了良好的学习习惯，善于制订学习计划和目标的她，成绩一直都很好。同学们都很佩服她，但是张翔雁自己却认为：“我学习没有秘诀，就是跟着老师的节奏，课余制订学习

计划。”

到了高三，张翔雁把各科知识分成几大块，规定好自己每天需要掌握的内容和目标。“计划不能完成也没关系，明天继续，顺便给自己提个醒，要抓紧。”

正在就读的各位学子，一定要给自己的学习设定目标。当然不是一定要求你像于成亮一样考清华、北大，但是有学习目标，就会有学习的奔头，就能觉得更好。

正是因为善于制订计划和目标，并且能认真执行，张翔雁的学习才一直都很好！一个人要想优秀，刻苦努力固然重要，但还要有目标！

有了目标，才能有学习的动力；有了目标，才能收获更好的成绩。每一个在校苦读的学生，从今天起，要给自己设定一个学习目标、人生目标，还有近期的学习目标，相信只要有效地积极地按目标去努力，一定会有所收获。

根据状元们的启示，高中生在给自己设定目标时可以这样操作：

1. 制定学习整体目标

升入高中之后，要为自己制定一个整体目标，比如：高考结束后，你要成为一个什么样的人，上一个什么样的学校……对于这样的目标要好好考虑一下。

确定了目标之后，就要孜孜不倦地努力，相信通过三年的学习你一定会有所收获！

2. 制定学习阶段目标

如何利用好高中的三年时间？首先就要制定一个学习阶段目标。比如：每学期，你要让自己的学习达到一个什么样的状态；每年，要实现一个什么样的目标……对于这些问题都要好好计划一下。

确定好之后，就要按部就班地执行，争取实现目标。这种超前的意识和坚持，一定会让你在高中结束的那一刻，获得累累硕果。

需要注意的是，制定的目标，不一定只是学习目标，还可以是其他目标，比如：篮球水平的提高、绘画水平的提高等，但要以学习为重。

3. 制定学习近期目标

高中阶段，还要制定一个学习近期目标。比如：你现在的学习状态怎么样呢？在班上是第几名？最近一周老师会教授什么样的新课程？你是否已经进入了倒计时？……根据现实的情况，制定一天、一周、半个月，或者一个月、三个月、本学期的目标。

要将上面的这些项目一一罗列出来，用心做计划，认真执行，一个个攻克，积少成多，积小成大，你会收获好成绩！

重点需要提醒的是，有了目标，就一定要按目标和计划执行，否则就是空谈！

学习经验重点提示

状元经验谈：有目标，才有学习的动力，一定要给自己制定学习的目标。

重点提示：制定目标的时候，一定要合理；可以制定长期、短期的目标；要根据目标进行有效的执行，不切实际的、无关学习的目标，仅仅是一句空谈，会对学习造成不良影响。

夯实基础，学习后劲才足



常言说得好，冰冻三尺非一日之寒，滴水石穿非一日之功。在学习中，想要一蹴而就就是不可能的。要想考出理想的成绩，不仅需要时间的打磨，更需要日积月累。这就类似于盖房子前要打地基，要想让自己的房子盖得越来越高，地基就一定要打扎实。

伍思睿是2006年广西壮族自治区的文科状元，很多老师对她的评价是：踏实、底子好。其实这样的评价并没有很明确地说明伍思睿最显著的优点——她做题的时候喜欢思考。做题的时候她会问自己：这种题型以前是否遇到过？如果遇到过，和以前的题型相比有哪些相同，哪些不同，考的知识有哪些不同？正因为如此，伍思睿做题也就成了一种复习。

其实，刚上高中的时候伍思睿的成绩并不出色，一直徘徊在年级的二三十名。而且，与其他学生相比，伍思睿并不是特别聪明的人。她对自己很了解，每天都会给自己留出复习时间。每天的复习时间虽然不长，但是日积月累，伍思睿就打下了扎实的基础。正是靠着扎实的功底，伍思睿升入高三之后，学习上有了不小的进步。

有人问她，怎样学习才能取得好成绩？伍思睿是这样回答的：“也许是平时的复习给了我很大的帮助，特别是高三的时候。当时，很多同学都