

不苦不累，高三无味；不拼不搏，高三白活。

高三的奇迹

好的学习方法帮你考高分

血拼一年 编著

热血：没有天生的“学霸”，只有不努力的“学渣”

精进：停止无效努力，用正确的方法快速进步

发狠：不逼自己一把，你都不知道能考多少分

成功：将来的你，一定会感谢现在拼命的自己



清华大学出版社

高三的奇迹

好的学习方法帮你考高分

血拼一年 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书针对高中生,尤其是高三学生进行教育指导,并且给那些在学习上有困惑的学生一些帮助。本书内容主要讲述学习的重要性以及学习的技巧,帮助高中生改掉不良习惯、制订学习计划、击破偏科、提高学习效率,以及如何在考场上多得几分、如何安排三轮复习、如何调整考前心理、如何填报志愿、家长如何做好后勤工作。

通过本书的学习,高三学生可以获得学习上的一些经验和方法,解决困惑,提高学习成绩。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

高三的奇迹:好的学习方法帮你考高分/血拼一年 编著. —北京:清华大学出版社,2017
ISBN 978-7-302-47112-7

I. ①高… II. ①血… 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 116871 号

责任编辑:胡辰浩 高晓晴

封面设计:高娟妮

版式设计:方加青

责任校对:曹 阳

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京泽宇印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:14.75

字 数:289 千字

版 次:2017 年 6 月第 1 版

印 次:2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价:48.00 元

产品编号:075148-01



前言

Preface

“学渣”，注定永远是“学渣”吗？

能不能在高三突破 550 分？

虽然很努力，可成绩总是在中游晃，没有办法了吗？

听说邻居家的孩子“逆袭”了，我能不能像他一样？

在这里我要说的是：在高考最后一个科目考完之前，一切皆有可能！

根据几十年的教学经验，笔者发现人和人之间的智力差距是很小的，300 分和 600 分的区别，智力因素只占一小部分。我见过太多聪明的学生考不上一本；也见过脑子有点慢的学生，考上了重点大学。这其中的差别就在于学习方法，以及学习态度的坚决程度。问一下自己：

每天浪费在微信、QQ、知乎上的时间有多少？

每天听课走神的时间有多少？

每天胡思乱想的时间有多少？

每天和朋友打闹、聊天的时间有多少？

很多学生、家长向笔者询问学习方法，回答得多了，发现大家的问题都差不多。随着笔者常年累月的不断积累，逐步形成了本书的框架。另外，为

为了方便阅读，书中穿插了很多小故事，这些故事的主人公大部分是我的学生，很有代表性，相信能对高三的学生和家长们有所帮助。

本书内容及体系结构

第一部分 鼓励高中生学习（第1～2章）

这部分主要是劝解高中生用功学习，告诉那些学习成绩差的同学，通过努力也可以逆袭成“学霸”；对于那些畏惧高三辛苦的同学，告诉他们正值大好青春，正是奋斗的好时候，鼓励他们用奋斗度过高中时期。

第二部分 帮助同学们纠正学习上的不良习惯（第3章）

很多学生在学习上都会有各种小毛病，这些问题看起来不大，却很有可能成为学习中的绊脚石，阻碍同学们的进步。本章主要例举一些不良习惯，并且提出了一些避免和改进这些不良习惯的方法。

第三部分 介绍高效率的学习方法（第4～8章）

高效率的学习能够使学生获得事半功倍的效果，但是并不是每一个学生都能掌握高效率的学习方法。因此这一部分内容就是为同学们介绍如何才能提高学习效率，使自己的成绩提高得更快。

第四部分 高三如何复习（第9～11章）

高三对于高考来说是至关重要的一年，这一年的主要任务就是回顾之前的知识，进入复习阶段。把握好这一年，学生才能取得理想的成绩。因此这一部分内容就是针对高三不同复习阶段和不同水平的学生进行分析和指导，使他们在高三找到尽可能提高成绩的办法。

第五部分 家长如何做好后勤工作（第12章）

家长在高中生的生活和学习中扮演着至关重要的角色，尤其是在高考前夕，家长更应该做好后勤工作。这一部分内容是指导高三学生的家长应该避免的行为，以及如何优质助考。

第六部分 如何填报志愿（第13章）

想上一所理想的大学，填报志愿也是非常重要的。如果在这方面不用心，即使取得了很好的成绩，也有可能去不了满意的大学。因此，这一部分内容主要讲述了高三考生应如何科学填报志愿。

本书特色

1. 内容详略得当，实用性强

本书涉及的知识比较多，对于内容的设计详略得当，呈现给读者的都是一些需要注意的事项。并且书中含有大量的学习方法和技巧，具有很强的实用性。

2. 理论与实际相结合

书中包含的理论性很强的内容都会结合生活、学习上的实际问题来解释，帮助读者快速了解，学以致用。

3. 案例分析，增强趣味性

本书中几乎每个小节都有一个相关的案例，并且对其进行分析。这些案例都是与高三学生息息相关，并且设计的问题都是他们很容易遇到的，使读者产生一定的亲切感和趣味性。

4. 目标群体明确，具有指导性

本书面向的群体是高中学生，希望能够帮助处于高中阶段的学生或者将要步入高中的学生得到启发，在他们的学习和心理上产生指导意义。

本书作者

本书由李岩老师组织编写，同时参与编写的还有张昆、张友、赵桂芹、郭现杰、陈冠军、魏春、张燕、孟春燕、项宇峰、肖磊鑫、李杨坡，在此一并表示感谢！



目 录

Contents

第 1 章

“滚”回来读书，别给自己找借口

自己底子差，努力也“逆袭”无望 / 2

智商低，反应慢，跟不上节奏 / 3

“学霸”，我和他们的差距太大 / 5

这次就算了，复读再努力吧 / 6

一上考场就紧张，我有考试焦虑症 / 8

我准备出国留学，考不考无所谓 / 10

趁目前好形势，现在年轻好就业 / 11

上大学保证不了找到好工作 / 13

我即使去搬砖，也比大学毕业后工资高 / 15

读书投入与回报不成正比 / 16

我家经济条件差，考上了也读不起 / 18

第 2 章

高三不苦，奋斗是最甜的糖

高考是最后一次不看脸的竞争 / 22



- 万家灯火中，父母在为你负重前行 / 23
- 人生很长，这点苦不叫苦 / 24
- 理想面前，这都不叫事儿 / 26
- 青春奋斗的路上有千万人与你同行 / 27
- 少年壮志不言愁，金戈铁马成英雄 / 29
- 奋斗的途中有鲜花也会有汗水 / 30
- 没有天生的“学霸”，只有不努力的“学渣” / 32
- 高考大翻盘：260分到603分的惊天变化 / 34
- 完美逆袭：从倒数第一到北大632分的“学渣”成神记 / 35

第3章

踢开绊脚石：改掉坏习惯，攻克常见不良现象

- 课上开小差，错过知识点 / 40
- 下课疯玩，预习、复习全没有 / 41
- 白天上课睡觉，晚上熬夜看书 / 43
- 遇到拦路虎，不懂也装懂 / 45
- 偏爱优势学科，冷落弱势学科 / 46
- 烂笔头不如好记忆，只动脑不动手 / 48
- 眼高手低，一看就会，一做就不对 / 49
- 自习课当聊天课，自己管不住自己 / 51
- 学习无计划，学习效率低 / 53
- 看一会儿电视，做一会儿题 / 55
- 瓶颈效应：学习很努力，成绩停滞不前 / 56
- 舌尖现象：知道怎么做，就是写不出来 / 58
- 克拉克现象：平时成绩优秀，考场发挥失常 / 59
- 心理饱和现象：重复地大量练习，感到疲惫 / 61
- 阴影缠绕现象：过分关注失败，走不出阴影 / 63

第4章

提前规划：跟随老师的进度，向课堂要效率

提前预习好你最薄弱的功课 / 66

提前规划：今天老师要讲的新内容、复习的旧内容 / 67

提前背：应该记住的，要背诵下来 / 69

提前想：应该理解的，多思考 / 70

实在解决不了的：准备上课提问 / 71

第5章

击破偏科：保强补弱，一科也不能少

走出心理“甜区”：先做弱科，再做强科 / 76

拎清复习主次，先要西瓜，再要芝麻 / 77

弱科抓大纲，先补易学、占分多的内容 / 79

弱科要少想多问，能轻松化解决不“死磕” / 80

用错题集加深记忆，错题越多，提升越快 / 82

请教问题，抛开面子顾虑，得分才是硬道理 / 83

补弱科兼顾强科，弱科涨分，强科不降分 / 85

第6章

合理分配时间，高效率学习

学科强弱不同，时间分配不同 / 88

新知识用长时间，旧知识用短时间 / 89

听老师的话，跟随老师的时间安排 / 91

抓住早操、课间等零散时间 / 92

集中大块时间专攻弱项，补好知识短板 / 94

分时段学习，感性思维和理性思维交叉使用 / 95

适时放松，让大脑放空 / 97

抓住晚上睡觉前的黄金复习时间 / 98

调整生物钟，规律复习 / 100

第7章

抢分秘籍：失分盲点要避开，多拿分数有技巧

- 通览全卷，摸透“题情” / 104
- 答题顺序，从卷首依次开始 / 105
- 先易后难、先熟后生 / 107
- 先小后大，平稳过渡 / 108
- 直接推导法：按部就班做推导 / 110
- 排除法：筛选拿得准的，主攻拿不准的 / 112
- 给分，踩上知识点就得分，踩得多就多得分 / 113
- 分步赋分，做对几步就会得到几分 / 115
- 检查方法：顺手记下该检查的题号 / 116
- 代入验证法：将备选答案直接代入问题中 / 118
- 特殊值法：利用极端数值推导 / 119
- 凭语感：英语、语文+文综 / 121
- 对比法：寻找选项中的不同点 / 123
- 矛盾法：发现选项中的矛盾 / 124
- 第一印象法：相信第一眼的感觉 / 126

第8章

高效做笔记：分层分步，多回头看

- 总结型：分层次、记重点 / 130
- 贴纸型：彩色图片+俏皮文字 / 131
- 图表型：多表格、流程图 / 133
- 题集型：错题+难题+常考题 / 134
- 秘籍型：总结答题技巧，躲避题目陷阱 / 136
- 符号记录法：直线、双线、方形框 / 137
- 笔记整理法：忆、补、改、编、分、舍、记 / 139
- 5R笔记法：记录、简化、背诵、思考、复习 / 140

第9章

三轮复习：一轮一个重点，一步一个脚印

- 基础能力过关期：回顾三年课程 / 144
- 高考题：80%基础知识，20%稍难的综合题 / 145
- 做题不贵“多”而贵“精” / 147
- 综合能力突破期：形成知识体系 / 148
- 进行典型题训练，提升实战能力 / 149
- 构建知识体系，进行专项练习 / 151
- 形成考试体系，训练解题思维 / 152
- 归类挖掘共性 / 154
- 题海战术+课本反复查看 / 155
- 归类解答，或归纳之前错误的题型 / 157
- 应用能力提高时期：保持状态，查找遗漏 / 158
- 检验复习，强化记忆 / 160
- 注意答题规范 / 161

第10章

千人千面，“学渣”“学神”不同的复习方法

- 扫描自己，判断自己是“学渣”还是“学神” / 166
- 300分以下，“学渣”逆袭方法 / 167
- 300~400分，“学弱”基础巩固秘籍 / 169
- 401~500分，“学民”补齐短板之道 / 170
- 501~600分，“学霸”的全面学习黄金法则 / 172
- 600分以上，“学神”打造的不传之秘 / 173
- 因人而异，适合你的，就是对的 / 175



第 11 章

考前十天：保持状态，轻松应考

- 不钻牛角尖，多看题、勤思考 / 178
- 不理睬陌生的超难题 / 179
- 回顾为主，课本知识点有无遗忘 / 181
- 保持手感，常做题型熟悉与否 / 182
- 保持平常作息、学习状态 / 183
- 放下焦虑，提高自信 / 185
- 适当运动，增强体质 / 186
- 翻开错题，避免考场重复犯错 / 188
- 每天同步模拟，找好做题状态 / 189
- 提前查看考场，做好路线安排 / 191
- 细心谨慎，带好考试证件 / 192

第 12 章

优质助考：做理性家长，不批评、不添乱

- 和老师多联系，侧面了解孩子情况 / 196
- 适当降低期望值，减少考生学习压力 / 197
- 多用耳朵少用嘴 / 199
- 多鼓励、多安慰，不说泄气话 / 200
- 少纠结分数，多看到进步 / 202
- 后勤服务要适度 / 203
- 把学习权交给学生，不干扰学习计划 / 205
- 多交流，疏解考生焦虑情绪 / 206
- 分散考生注意力，转移考试压力 / 208
- 接受现实，不说过激的话 / 209

第 13 章

填报志愿：高分不低报，低分能录取

关注志愿填报时间、程序安排 / 212

选大学还是选专业 / 213

平行志愿投档原则：分数优先、遵循志愿 / 215

搭配志愿：拉开梯度，最喜欢的放在最前面 / 216

定位志愿：缩小选择范围，对照位次 / 218

增加一次录取机会：积极填报本科提前批志愿 / 219



第1章|

“滚”回来读书，别给自己找借口

面对一件难以完成的事情，有的人选择了挑战，有的人选择了放弃。不同的选择决定了不同的人生。高考这件小事也是如此，无论以前如何，全力以赴永远比放弃更有效。



自己底子差，努力也“逆袭”无望

很多学生因为之前没有打好基础，在高三下定决心准备好好学习时却发现与别人的差距已经很大，自己的底子薄弱，学习起来相当吃力。在这种情况下，一些学生很快丧失信心，学习动力也逐渐下降，甚至认为自己再努力也是无法“逆袭”的。

孙玲是北京市某中学高三学生，因为高一、高二没好好学习，所以底子特别薄弱，从高三上学期开始，孙玲逐渐认识到再这么下去，是考不上大学的，于是她开始下定决心好好学习，改变之前的状态。

但是由于之前没怎么学习，没有打好基础，孙玲学习起来相当吃力，在“学霸”眼中一道非常简单的题，孙玲就要思考半个钟头，而且由于许多公式没有记住，每次用到公式时都要翻开课本，这样一来浪费了许多时间。虽然孙玲花费了很长时间学习，但是成绩几乎没有提高。

孙玲原本充满动力的心逐渐泄了气，她越来越觉得因为自己的基础太差，现在再努力也是没有用的。班主任把孙玲的这些变化都看在眼里，在了解具体情况后，班主任找孙玲谈话，孙玲把学习的阻力告诉了班主任，班主任先是表扬了孙玲的上进心，之后又根据孙玲的实际情况和她一起规划了学习计划。

班主任让孙玲先不要急着解决难题，先补习以前的基础课程，主要先抓课本，把课本吃透了再去攻破更难的问题。孙玲在老师的帮助和鼓励下，信心大增，不急不躁，虽然进步很慢，但她却没有停下努力脚步，最终在高考后成为同学们眼中的“黑马”。但是孙玲知道，这其实是自己一步一个脚印努力而来的。

从孙玲的故事中，我们可以看到，努力一定是有回报的。孙玲的例子也给许多基础薄弱但是想要奋斗一把的高中生带来了信心和经验，它告诉我们

什么时候学习都不晚，关键是摆放好心态和坚持不懈。

心态是学生学习中重要的影响因素，只有先摆好心态才能找准自己的目标，知道自己该干什么，先干什么，这对底子差的学生尤其重要。基础不好，再加上又学习了新的内容，难度对于成绩一般的同学来说无疑是雪上加霜，虽然他们想好好学，但是往往坚持一段时间就会“力有余而心不足”，久而久之，他们也只能无可奈何地说一声“现在努力没用了”，越来越自暴自弃。

那么在这种情况下，调整学生们的心态是首要工作，不和太优秀的同学相比，和以前的自己做比较，即使有了小的进步，老师也应及时给予鼓励，让学生感觉到自己是在进步的。

有一个好的心态，接下来的问题就是要让同学们认识到自己和目标的差距，做好达成目标的小计划，根据实际情况进行复习，然后就需要持之以恒的毅力了。

我们通常会说努力不一定会成功，但是不努力一定不会成功，而努力是成功的必要条件，但只说成功未免太过于笼统，如果把自己的一小步进步都看作是成功，那么努力便更有目标、更有动力。

成绩一般的学生的确比优等生的基础要薄弱，学习中也会吃力一些，但是对于学习这件事来说，没有早晚之分，有的只是你够不够勤奋。进步本来就不是一蹴而就的，学习成绩的提高更是一个重在积累的过程，只有先把“量”积攒够，才能有“质”的飞跃！

小提示

无数的案例告诉我们，基础差没关系，只要付出努力，就一定可以填补自己和别人之间的差距，“逆袭”成功。

智商低，反应慢，跟不上节奏

如果问起一些学生成绩不好的原因，相信很多同学会把原因归结为自己不够聪明、智商低、反应慢，怎么努力也跟不上老师的节奏。这样的理由听



起来似乎没有问题，但是我们不妨扪心自问，真的是这个原因吗？自己真的有认真努力过吗？

王刚是上海某中学的高三学生，平时不太喜欢说话，老师提问他也要好久才能想出来，王刚也曾试过努力，但是一遇到解决不了的难题就觉得是自己太笨了，慢慢地他放弃了学习，认为学习不好的原因就是自己智商低，反应又慢，跟不上老师的节奏。

后来一次偶然的的机会，王刚读到一篇文章，文中讲述了著名的科学家童第周的故事，童第周在上学时期成绩很差，木讷的性格也不讨人喜欢，在一次考试中平均成绩只有45分，甚至面临着被学校劝退的危险，虽然别人说他笨，但是童第周本人并不这么认为，更没有自暴自弃，而是早起晚睡的学习，甚至在晚上跑到外面借用路灯看书，在他的努力之下，童第周终于取得了好成绩，数学还考了满分。

王刚读了这个故事后十分激动，但也很惭愧，激动的是他仿佛从童第周身上看到了自己的影子，而惭愧的是自己并没有像他一样努力，甚至把自己成绩不好的原因推给智商低而不愿踏实的学习。王刚决定要踏踏实实地学习，不给自己找借口。

在下定决心后，王刚给自己重新做了计划，之前晚上玩手机，早上起不来，上课也往往会迟到，现在他晚上10点后不再玩手机，早上5:30就起床了，这样一来，学习的时间大大增加，王刚不仅能够按时完成作业，而且做好了复习和预习，使学习效率逐步提高，他逐渐发现自己在课堂上回答问题时越来越流畅了。王刚认识到自己的进步后越发的斗志昂扬，仅仅用了三个月他的成绩就飞速提升，现在他再也不觉得自己笨了！

其实很多成绩不好的学生都像王刚一样，把原因归结为智商低、反应慢、跟不上节奏等，从这些话中能感受到他们自暴自弃。自己先否定了自己，那么成绩上不去也是很自然的事情，所以同学们首先要停止这种消极的心理暗示。

要有信心，即使成绩不好，也要相信自己的能力，要时刻告诉自己：我并不比别人差。

鲁迅先生说：“世界上哪有什么天才，我只是把别人喝咖啡的时间用在