

在优秀校长的词典里没有考不上大学的孩子!



高考前的

G A O K A O Q I A N D E 3 6 T A N G C H O N G C I K E

36堂冲刺课



北京市特级教师强力推荐
优秀中学校长罗秋龙主讲

在课堂上学不到的高考实用应战秘笈

在优秀校长的词典里没有考不上大学的孩子!

GAOKAO
DEZUIHOU
CHONG
CI



高考前的

G A O K A O Q I A N B E 3 6 T A N G C H O N G C I K E

36堂冲刺课



北京市特级教师强力推荐

优秀中学校长罗秋龙主讲

在课堂上学不到的高考实用应战秘笈

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考前的 36 堂冲刺课/罗秋龙著.

—北京:中国言实出版社,2006.9

ISBN 7-80128-854-8

I.高...

II.罗...

III.高等学校—入学考试—基本知识

IV.G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 112015 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963107(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.com

经 销 新华书店

印 刷 北京市丰永印刷厂

版 次 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

规 格 680 毫米×980 毫米 1/16 13 印张

字 数 170 千字

定 价 21.80 元

校长简介:

罗映龙 男, 1964年生, 高级教师, 四川省高中中学优秀校长, 中国家庭教育协会理事。从事二十余年, 心路颇丰, 重点研究学生心理成长, 从而形成“大教育论”观念体系。出版专著《给教师的20堂必修课》, 获得过政府级教育津贴及奖励, 对辅导高考考生有着多年的经验和独到的见解。

曹保义 男, 1957年出生, 1978年任教于北京师范大学第二附属中学, 后来还远渡重洋去了日本富山大学攻读研究生。回国后在北师大研究生院继续深造学习了4年。现为北京师范大学第二附属中学校长, 北京市教研部教研员, 教育部考试中心命题组成员, 北京市特级教师。执教23年, 至今仍在教学第一线。

本书简介:

随着最后的冲刺阶段,考生们怎样才能在最短的时间里获得最好的复习效果?本书作者结合多年教学经验,打造出独特有效的66堂考前课。从资源的合理利用到思维的拓展突破,再到知识的有效查漏补缺,以及起居饮食的最佳安排,学生和老师的互动,同学间的知识互补……本书从考生的角度出发,给予了诸多宝贵的建议。对于考生和考生家长来说,指导性和实用性不言而喻。

阅读这本书是一次全新的体验,足不出户,就可以获得来自优秀教师的特别指点——每一个考生都能在这本书里找到适合自己的方法,每一位关心自己孩子家长都能在这本书里找到适合自己孩子的建议——它可以使成千上万的考生和他们的家长一起,用最良好的状态迎接高考。

责任编辑:张青

责任校对:刘涛

装帧设计:米 大象设计工作室 + 李欣
Jiaying Design Studio · 66004033

序

PREFACE

为别人的书写序,在我还是个“新生事物”。

作为一个多年在中学教学和管理一线工作的人,自然很难有时间研读著述,乃至动笔写点东西。而且,我也不认为自己具备为他人著作作序的水平和资格。我们北师大二附中虽然是北京市的重点高中,也着实出了好几个北京市的高考“状元”,但这并不能说明我们做管理工作的人就具备了怎样的水平,达到了怎样的高度。更关键的是,我并不认识本书的作者罗秋龙同志,只是从出版社编辑那里,得知本书的作者是我的同行——四川高寨中学的校长,还是中国家庭教育学会的理事,已有著作出版。就这么多了。但编辑同志说,还是应该看看书稿,相信它不会耽误你的时间。

花了一周左右的时间读完这本《高考前的36堂冲刺课》(以下简称《冲刺课》),我确信编辑之言不虚。

管理学大师说,魔鬼存在于细节中。有一个现象是值得深思的。每次高考前,无论学校、家长还是同学自己,都是做了各种充分准备的,可是说,我们是用“武装到牙齿”的状态在迎接高考、参加高考。可是每次考后,却总是觉得这没准备充分、那没准备充分,似乎值得总结的地方真是太多太多了——“要是当初那样就好了!”

原因何在？知识储备、解题方法、应考策略、心理调节、生活后勤……似乎都已面面俱到，但正如全是巨星的球队不一定是最好球队一样，造成丢分的，往往是那些“结合部”——或者百密一疏，或者千虑一失，或者衔接协调不好，都会使那些单看起来一样样完美无缺的应考举措，摆到一块就露出了破绽。而《冲刺课》的目标，就是要揪出存在于细节中的“魔鬼”，使你的应考策略发挥出一加一不仅等于二，而且大于二的最佳功用。无疑，《冲刺课》中讲得最多的是应考态度和方法，作者在不知不觉中就引出了应考思路、应考技巧和应考心理等一系列问题，同时，引出了如何通过沟通来解决问题、缓释压力的方法，甚至连高考前一天的生活怎样安排都替考生们想到了。这些方面有机结合在一起，浑然天成，较好地解决了“结合部”的问题，当然，也就有效地提高了应考策略的整体性效率。

现在以高考为主题的图书可谓汗牛充栋，但大多是解决“硬件”问题的，如怎样复习、怎样解题之类，至于解决“软件”问题的就比较少了，而致力于把“硬件”、“软件”集成为一个整体的、有效的应考方略的图书，还是很缺乏的。在这方面，《冲刺课》做出了有益的探索，这也是这本书最大的价值所在。

当然，这本书的价值还不止于此。譬如，可以看出作者是一位相当有经验，并且十分注重积累和总结的教育、教学工作者。否则，他不可能把高考前所面临的问题梳理得那么全面、那么细致，也不可能提出那么多有针对性的解决办法。譬如，还可以看得出作者在教育、教学理论方面用功颇勤，并且有一定的造诣。他不但能够发现问题，还能运用一定的理论框架来分析问题，指出症结所在，并运用思维科学、心理科学、社会科学的知识和方法，使自己的分析具有深度和广度，读起来令人信服。再譬如，作者不是板起面孔说教，而是用一个个具体生动的实例，使一堂堂的课听起来饶有兴味。

高考是一场大考，对于学生如此，对于学校、家长，及至整个社

会也是如此。分数对于高考是重要的,这一点毋庸讳言,但成功的应考,绝不仅仅是为了取得一个满意的分数。我想提出“应考能力”这样一个概念。从最广泛和最本质的意义上讲,高考无异于一场挑战,一场严酷的,甚至命运攸关的挑战。积极迎接挑战,通过有效制定并不断优化应对策略,最终战胜挑战并使自己各方面得到提升,这是我们每个人都需要炼就的能力,而具体化到每个人的中学时代,具体化到高考的情境中,不就是应考能力吗?所以加强应考能力与广为人们所诟病的“应试教育”是不能划等号的。

以上这些文字与其说是一篇序言,倒不如说是读了《冲刺课》后的一些感想。我愿意用这样的感想与我的同行罗秋龙同志共勉,为真正有益的教育,真正有益于祖国现代化建设的教育,多尽我们自己的一份力量。

曹保义

2006年9月

(本文作者系北京师范大学第二附属中学校长,特级教师)

目 录

CONTENTS

序 / 1

第 1 讲 用好最重要的参考书——考试说明 / 1

第 2 讲 整理卷子——你最重要的备考资源 / 7

第 3 讲 经久不衰的优化设计和“38 套” / 12

第 4 讲 根据自身特点选择适合自己的参考书 / 17

第 5 讲 好书简读 / 23

第 6 讲 找到最适合自己的学习方法 / 29

第 7 讲 如何对待题海战术 / 35

第 8 讲 预习、听课和复习 / 41

第 9 讲 合理安排时间和提高效率 / 47

第 10 讲 补弱科的同时抓住强科 / 52

第 11 讲 正确看待成绩 / 57

第 12 讲 计划并记录自己的学习进度 / 62

第 13 讲 发现问题,解决问题 / 66

第 14 讲 忘记分数,树立新目标 / 71

第 15 讲 抵抗身边的诱惑 / 76

第 16 讲 谨慎选择自己的路,切忌激情意气 / 81

- 第17讲** 神奇的记忆曲线 / 87
- 第18讲** 如何记住那些繁多的基础知识 / 93
- 第19讲** 简单题不简单,胜在基础 / 98
- 第20讲** 培养题感最重要 / 103
- 第21讲** 养成进行反向思维的习惯 / 108
- 第22讲** 从感性思维到理性思考 / 114
- 第23讲** 合理分配考试时间 / 118
- 第24讲** 记住,最好的老师就在你身边 / 124
- 第25讲** 饭桌边的交流 / 129
- 第26讲** 同学之间的交流最能发现问题 / 135
- 第27讲** 家长能为孩子做什么 / 141
- 第28讲** 相信自己,你是最棒的 / 147
- 第29讲** 富于激情的学习才是高效的学习 / 153
- 第30讲** 一考试我就紧张怎么办 / 158
- 第31讲** 规律的作息使你每天充满活力 / 164
- 第32讲** 适量运动带来更好状态 / 169
- 第33讲** 合理饮食,严防肠胃过敏 / 175
- 第34讲** 提神补脑药的是与非 / 182
- 第35讲** 考试前一天我该看什么 / 188
- 第36讲** 做好进考场的准备 / 195

第1讲

用好最重要的参考书——考试说明

高考考什么？这是一个老师、学生、家长都最关心的事。每当我们提出这个问题的时候，泛泛的回答可以是：语文、数学、英语、文综、理综，而具体的考点却很少有学生能够全面具体地掌握。

高考之中可能涉及的考点多而细，并且每年都会有变化，积极抓住这些考点，特别是变化了的考点，对同学们参加高考是有非常大的帮助的，也是非常必要的。

近年来，社会上常常形容高考就像是“千军万马过独木桥”，这的确是形象地形容出了高考之中竞争的残酷。可既然同学们别无选择，就应该寻求最好的方法，走过这座独木桥。在面临高考的时候同学们一定要稳住、沉着，把基础打结实，把要考什么知识点，考到什么程度弄懂弄透，这就如同武侠小说中练武的人必定先练扎马桩。若是同学们连考试内容都说不上来，又怎么能在高考的时候取得好成绩呢？

要想抓住当年高考的新动向和考点，就要抓住高考这一年最重要的参考书《普通高等招生全国统一考试考试说明》。别看这是几本不起眼的小册子，但是在真正会学习的学生和真正优秀的老师的眼中，这就是最重要的资料。



平时我们看到许多同学拿到考试说明之后,草草地翻看两眼,或者是根本没有翻看就放到了一边,甚至有不少同学一直到高考也不会认真地看一看考试说明。这些同学都不知道:高三的老师最注重的是什么?既不是大家用了3年的优化设计,也不是各科人手一本的“天利38套”(以下简称“38套”),恰恰正是《普通高等招生全国统一考试考试说明》那几本薄薄的小册子。

为什么要说考试说明如此的重要呢?

首先我们来看看考试说明的编者究竟是什么人?他们对高考的命题究竟有多少的发言权?

每一年出版的考试说明都是由各学科命题组的老师们编制的。等到高考命题的时候,这些老师就是根据这本书所写的内容来出题的。国家教育考试的大纲是由国家教育考试中心高考命题处的命题秘书们以及各学科的命题成员编写的。这么多高水平的老师用几个月的时间揣摩、编撰出来的东西,我可以这么告诉大家:字字都是精华。

文科“状元”刘同学在向学弟学妹介绍经验的时候,特意带上了考试说明。他将自己用过的考试说明展示给同学们。“好旧啊……”“马上就散架了。”“上面写了好多字!”同学们都不禁感叹起来,刘同学向他们解释道:“如果我们把高考作为一场战争,而这场战争并不是杂乱无序的,它必然要遵守一定的规则,而这个规则就是考试大纲、考试说明。考试说明首先要约束命题老师,也就是说,所有的命题老师都必须依据考试说明来出题,超出考试说明所规定的范围的题目一般面言不会出现;而后它约束考生,或者说其实它是帮助考生的,同学们依据考试说明内划定的考试范围来复习,老师们也都依据考试大纲和考试说明来指导。这样同学们的复习量能够控制,要求的一定要掌握,不要求的就不用浪费时间。这么重要的一本书,我们一定要认真把它读好。”

然后我们要说说考试说明究竟有多大的约束力?



考试说明,常常起到“安民告示”的作用,它将考试的内容和题型提前告诉了考生和老师,令考生有充分的时间进行复习,同时对题目也有一定的心理准备。前几年有一次福建高考语文试卷发下来后,一些考生当场就哭了,因为他们在试卷中根本找不到通常语文试卷中应有的总共18分的基础知识选择题,有些学生甚至怀疑考卷是漏发了。而事实上,当年的语文试卷删去了第一卷中的6道语文基础知识选择题。题型结构产生的巨大变化,才在考场上导致考生措手不及。

有高考说明,学生按照高考说明的要求进行复习,老师也以高考说明为基础进行教学,对高考的准备比较系统和完善,考生也就不会遇到看到卷子发慌的事情了。

通过前文中的解释,我想各位同学都能够明白高考说明的重要性。

可是,我们究竟应该怎么来读它呢?

首先,我们希望各位同学大致地看一下目录和各部分的大意,从而对高考要考的内容有一个大致的了解,对高考要考查的基本概念、基本内容、基本原理、结构体系等有一个大致的了解。

其实考试说明主要就说了三个问题:考什么,怎么考,考多难。第一是考什么。讲的是考试的范围和考试要求,考试说明把每一科要考哪些内容都说得很清楚。第二就是怎么考。考试的内容确定之后就需耍相应的考试方法,考试说明会对高考中各知识点的考试题型进行介绍,还会给出一些相应的例题,这些例题一般都是近些年高考、模拟考试分辨率较好、较经典的题目。第三是说考多难。主要是试题和试卷的难易度问题,不同的考核内容具有不同的掌握程度的要求,其规定了难题、中档题、容易题的比例,这个比例一般而言就是2:2:6到2:5:3之间,可以看出难题的分值是比较确定的,而中档题与容易题的比例较大,共占80%左右,非常的重要。

通过这一次初览,同学们就对考试中所涉及的知识量和难易程度有了一定的认识。接下来做好复习的思想准备,在各门课程之间合理安排并调度好时间精力,拿出一个大致的学习计划,有条理、有计划、





有针对性地进入之后的复习。

其次,各位同学应该尽可能地对考试说明进行从头至尾、逐章逐节、逐字逐句的阅读。找出自身强弱的部分,以考试说明的要求为标准进行复习和巩固。如果考试大纲已经颁布了,那么每一个考生都应该有一本高考的考试大纲,对照考试大纲来进行回忆和梳理,看看自己究竟哪些已经掌握了,哪些没有掌握。一定要对每一科目逐条对照,通过比较大纲知道自己的差距在什么地方,哪些地方有漏、有缺,要求掌握的地方是不是都已经掌握了,通过做题知道自己在哪一个板块比较强,哪一个又比较弱。

考试说明的内容是高度浓缩的,所以一句话中所涵盖的信息量往往相当的大。

比如:2006年北京语文《考试说明》明确提出,“词语(包括成语和熟语)的识记、理解和运用”。这里我们发现,对词语的解释包括成语和熟语,这里我们要特别关注熟语这一类知识。熟语是语言中常用而定型的词组或语句,是一种较为特殊的语言现象。在语言里,一般的词组和语句都是临时自由组合而成的,而各种熟语则是由于经久沿用而固定下来,也就是说熟语具有结构的凝固性,这是熟语的一个主要特点。在过去的高中教学之中,同学们接触的成语是很多的,历届高三学生备考的时候,成语也都是语文基础知识复习的一个重点。但是大多数同学对熟语的了解都是非常的有限的,这一方面也是因为这些年教育上的缺乏,同时另一方面也是因为同学们阅读量有限,对社会的接触不多。在2004年的时候,北京卷中就出现了一道题专门考查同学们对于熟语的掌握水平,当时这道题虽然有非常强的开放性,但是得分率是非常的低的。2006年考试说明之中正式的把熟语与成语并列提出,我们可以看出熟语的重要性,相信在最近两年高考中考查熟语的可能性是非常的大。

在通读考试说明的过程之中,同学们可以充分了解高考的主要内容,建构起知识网络。在读高考说明的时候,各位同学不妨边读边画,



把概念、原理、难点、疑点、重点都用笔作出记号,特别是那些掌握得不好的地方,画出之后一定要回到书本,将考试说明与书本对照把知识落实掌握。

其三,有条件的同学可以借或买前一年的考试说明,将两年的对照起来看。

一般而言在两年之间,考试说明不会有特别大的改变,而其中那些细微的改变都是要特别注意的,因为这些改变都是今年考试方向和考核内容的一些提示。在这样的对比之中,我们可以找到本年的考试说明和去年的考试说明有什么新增加的部分和减少的部分,以推断出本年高考的命题趋势。

比如在2006年语文考试说明之中现代文的阅读部分要求同学们掌握“文学作品思想内容,作者情感的把握和评价”,而在2005年的考试说明之中谈到的是“作者态度的评价”。这些细微的不同我们该如何理解呢?首先,情感 and 态度是不同的,情感相对的要更加的感性一些,而态度则偏重于理性。其次情感在表述上主要是对一定事物的比较深沉的喜爱或是崇敬等等,而态度则无须挖掘得非常深刻,是作者对一定事物的喜好与憎恶的情绪。这里对同学们理解方面的要求是有区别的,新的考试说明要求同学们在文章理解时达到一定的深度,不能停留在表面,要深入到作者的感情之中,分析作看是如何用文字来表达自己的情感的。这是对同学们的复习提出了更高的要求,也表示在这一年的出题中,关于作者表达感情方面的题目会加大深度和难度。这是在我们看某一单个年份的考试说明的时候得不到的,也正是建议同学们对比阅读的主要原因。

最后,在复习的后期,也就是四五月份临近高考的时候,考试说明的重要性又一次的凸现了出来,同学们又要拿起考试说明来仔细研究了。每年到了这个时间,同学们已经经过了两至三遍的复习,也做了大量的习题,正是需要重新回到基础上的时候。

像2004年北京市高考文科“状元”费凡同学说过:“冲刺阶段,好



比是在吃了五个馅饼后,吃下那使人有饱食之感的第六个馅饼的时段;对于文综,是在储备了许多知识以后,学会系统化独立运用的时候。”到了这个时候,同学们再用题海战术扩大题量已经没有太大的意义,运用考试说明和课本,结合之前做题的经验和发现的漏洞,再进行复习往往能达到事半功倍的效果,同学们会突然感到知识在头脑中形成了相当系统的体系,回忆起来备感清晰,得到一次可喜的飞跃。

利用考试说明,将所掌握的各科知识进行梳理,查漏补缺,这时候各科的知识结构就渐渐地清晰起来了,原先可能有一些知识在你脑中还比较的混乱,没有和整个知识体系很好地连接在一起,通过这一遍梳理整个体系就能够变得非常的清楚明了。

考试说明中的例题也是非常重要的,值得同学们进行多次的练习,这些题标注了难易程度,并且与说明中的内容相对应,通过这些题可以让同学们熟悉高考的命题方式,做好考前的准备。

在考试说明中,每个科目都列出了精选的题型示例。通过这些试题的训练,学生可以快速地把握高考试题的特点,避免一些教辅资料中超纲试题对学生造成不良影响,避免学生在不知情的情况下把时间浪费在一些偏题、怪题、超出难度的题目上面,特别是对于一些基础较差的同学,通过考试说明之中的题目掌握基本的解题方法和思维方法是非常的合适的。同时,通过对题目难度要求的领会,可以使学生更有效地进行复习备考。

我们常告诉学生,在考试前要扔掉所有的参考书,最后看的东西应该是考试说明和各科的教材,这些才是高考的依据和依托,才是复习中最重要、最核心的部分,完整的知识架构是不能用大量的练习来替代的。

用好考试说明对于完善考生的知识架构,帮助考生全面的了解高考,了解高考所需考核的知识有重大的、不可替代的作用。我们希望每一位考生都能在备考过程中用好考试说明,用对考试说明,在高考中取得好的成绩。



第2讲

整理卷子——你最重要的备考资源

卷子,高三的同学们都非常熟悉,而且我相信大多数同学都不喜欢卷子。同学们把做卷子,参加统练作为高三最大的负担,但是,同学们,卷子也会给你们最大的帮助,当然这有两个前提——你在做题过程中是对自己负责的,你在卷子做完后能够正确地进行整理。

首先,各位同学在做卷子的过程中要对自己负责任。同学们面对的是高考这一难题,大家的目标只有一个,就是在高考的过程中取得好的成绩,考取理想的大学。现在我请问各位同学,在这样的前提下,考试卷子做小抄,练习卷子搬现成的答案还有意义吗?同学们,无论你现在得到的是什么分数,它都应该是真实的,能反映你现有问题的,合格的高三老师是不会因为一位学生考试成绩不好而训斥这名学生,而是会与这名学生共同寻求解决问题的方法和途径。

所以在这里我要跟同学们讲一下,不要在试卷上作假,不要浪费你的宝贵的时间。有一些时候,同学因为有一些特殊的问题不能按时完成试卷,大可以与老师沟通,缓交或者暂时不交。面将别人的答案原番照抄一遍也需要花费不少时间,而且这是完全没有意义的。

很多同学可能会有一个疑问:“我们老师天天发卷子,他怎么会有

