



高中生 **最权威 最实用** 的提升成绩指南

高中**3**年， 提升成绩最高效的 学习方法**和**学习习惯

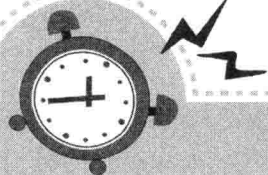
元元 杨志宏◎编著

高中三年，培养重点，

一线优秀教师多年教育经验之精华
高考状元们的学习经验和高分秘诀

用简短的语言、真实的案例和实用的方法，帮孩子养成良好的学习习惯，轻松掌握学习方法和学习技巧，并在实际的学习过程中加以充分的运用。





高中3年， 提升成绩最高效的 学习方法[●]学习习惯

元元 杨志宏◎编著

图书在版编目(CIP)数据

高中3年,提升成绩最高效的学习方法和学习习惯 / 元元,

杨志宏编著. - 北京: 朝华出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5054-3646-6

I. ①高… II. ①元… ②杨… III. ①高中生-学习方法

IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第012191号

高中3年,提升成绩最高效的学习方法和学习习惯

作 者 元 元 杨志宏

选题策划 王 磊

责任编辑 楼淑敏

责任印制 张文东

封面设计 荆棘设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市灵山装订厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 200千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3646-6

定 价 29.80元

前言

我们都知道，孩子的成长和进步离不开家长的帮助。在我任教多年的生涯中，我发现，不同年龄段的孩子需要不同方面的帮助，只有那些根据孩子的年龄和学习特征帮助和引导孩子学习、生活的家长才是最受欢迎的家长，但是，这样的家长却并不多。孩子们的个性不同，表现自然不同，其发展不以我们的标准和期望为准，父母只有用对了方法，才能好心办好事。要做能够真正帮助孩子的家长，就得从认识孩子各个阶段的特征开始。

从成长发育上来说，高中生正处在心理上脱离父母的心理断乳期，随着身体的迅速发育，自我意识的明显增强，独立思考和处理事物能力的发展，使他们在心理和行为上表现出强烈的自主性，迫切希望从父母的束缚中解放出来。同时他们的感情变得内隐，内心世界活跃，但情感的外部表现却并不明显。这些特点常阻碍着父母与子女的相互了解。

高中的学习深度和难度较初中上升到一个新的台阶，跨度很大，部分学生上课能听懂，课后作业也认真完成了，结果成绩却不理想，另一部分学生甚至出现了不及格的情况。这个时候，家长和孩子都很困惑，其实症结就在于学生的知识牵引能力差，综合学习能力需要提高。

从初中到高中是个从量变到质变的过程，高中整体知识量增大、



理论性增强、系统性增强、综合性增强、能力要求增加，高一又是数学、物理、化学等学科难点最集中的年级，所以对大多数学生来说，初三到高一是个“门坎儿”，要想高中取得好成绩，就必须跳过这个门坎儿。

高一是整个高中阶段的开始，从高一一开始就搞好学习，让自己一开始就能占据领先地位，对学生高中阶段的发展至关重要。有研究指出，对高一的重视程度和3年后的高考成绩成正比关系，要想在高考中取得好成绩，一定要从高一抓起。

值得注意的是，高一学习成绩波动是非常正常的事情，一般来说，只要适应了高中老师的讲课方式，掌握了高中知识的学习方法，成绩就会逐步上升并且趋于稳定。因为成绩的暂时下降而失去自信或对某个学科失去兴趣，是得不偿失的。

学习是贯穿高中三年的主旋律。不管是新入学的高一，还是承上启下的高二，都不能放松学习。在高一的教学中，我常常发现，刚刚经历了中考，很多学生沉浸在紧张后的轻松里，但是学习就像逆水行舟，不进则退。稍一放松，可能会给自己的整个高中学习埋下隐患。高二是比较特殊的年级，学生们已经适应了高中的学习生活，另一方面紧张的高三还没有来临，所以心理上比较轻松。我们都知道，高二还要面对多个科目的会考，会分散高考科目的精力。千万不要以为高二先轻松一下，要不高三就没有轻松的时候了。这种想法导致的结果就是高二轻松了，到高三也紧张不起来。

还有的同学天天说冲刺，为了高考努力。但是你真的冲刺了吗？冲刺最重要的是要目标明确。明确高考目标，同时分析自己学习现状，明确差距。然后重视复习，带着目标做题，不会做的题要记录下来，难题要找到解题点……经过我们的努力，一定会有不错的高考成绩。

家长们一定要注意，在高中阶段，孩子不能掉队，有问题不能

拖。而且很多时候孩子自己很难解决问题，一个知识点或是知识模块出现问题会导致这个科目的学习遇到瓶颈，应该及时发现问题、及时进行整理和有效解决。

每个孩子每个时期都有不同的需求。他们很多时候并不知道怎么做才是正确的，所以，老师和父母的引导对孩子的成长至关重要。做父母，特别是做负责任的父母是一个庞大的工程。在孩子不断学习、不断进步的同时，家长们也要不断学习，才能跟上孩子的成长步伐。这也是我创作这本书的初衷：希望父母们能和高中的孩子一起成长，及时解决孩子们的问题，使孩子能有一个好的未来。

目 录

CONTENTS

第一章 高一是知识积累的关键期

- 1 高一，从初中到高中的转变，高中学习适应期 002
- 特点一：认清孩子的学习情况，避免孩子产生厌学情绪
 003
- 特点二：高一学习中不能有知识点的缺失 005
- 2 像重视高考一样重视高一基础知识的学习 007
- 方法一：高一要努力踏实地学习 008
- 方法二：忘掉初中的成绩，让自己归零 010
- 方法三：做题要摸清出题规律 012
- 3 高一要养成的能保证高分的学习好习惯 015
- 方法一：重视课本，重视基础 016
- 方法二：把试卷当成重要资料 017
- 方法三：教辅书的目的是学知识 019



4 发现学习中的漏洞，要及时弥补	021
方法一：做知识框架图，把知识作为一个系统来学	022
方法二：千万不要累积漏洞，有问题及时解决	024
5 不要过分在乎成绩的波动	027
方法一：不要太在乎好成绩还是坏成绩	028
方法二：考完以后及时找到成功或失败的原因	031
6 扩大阅读量和提高阅读的质	034
方法一：阅读不为消磨时间，是为了积累知识	035
方法二：择优而读，边读边思	037
方法三：让阅读成为积累知识的手段	039
7 平时的练习和总结都要有目的性地进行	041
方法一：闷头做题和有目的地做题是不同的	042
方法二：总结是对知识消化吸收的过程	045

第二章 高二是学习成绩的分化期

1 高二，决战前的黎明静悄悄	048
特点一：高二的学生需要一个倾听者	050
特点二：早恋成了许多同学释放压力的途径	052
2 高二在心理上可以放松，学习上不能放手	056

方法一：孩子有放松的苗头，家长要及时采取措施	057
方法二：在高二的学习中发现难点漏洞要及时补	059
3 文科还是理科？慎重选择以后不折腾	061
方法一：选报文科、理科前要有大致的人生规划	062
方法二：选择孩子最有把握的科目	064
方法三：选择好了文理科以后，就要认真钻研	064
4 偏科——打倒无数学生的“怪兽”	066
方法一：对优势和弱势学科有正确的认识	067
方法二：弥补弱势学科的劣势，找到知识点的漏洞	068
方法三：善于总结，找到薄弱环节不断总结，不断突破	070
5 高二是厌学高发期，孩子厌学一定要找到真正原因 ...	072
方法一：错误的学习方法让孩子有挫败感	073
方法二：劳逸结合，拒绝填鸭式的学习	074
方法三：父母过高的期望是压垮孩子的“最后一根 稻草”	075
6 高二的孤独和焦虑需要父母的开导	077
方法一：少唠叨、少抱怨，多多理解孩子	078
方法二：不妨从孩子的朋友那里了解孩子的信息	081
方法三：尽量了解孩子的爱好，与孩子做朋友	083



- 7 提高孩子学习的主动性能防止孩子学习成绩的退步 ... 086
- 方法一：如果成绩下滑，告诉孩子一切都来得及 087
- 方法二：成绩有了波动，从自身找原因 089
- 方法三：高二正是准备高考的时候，无须焦虑 091
- 8 高二是早恋高发期，尽早发现，尽早消灭 093
- 方法一：注意孩子言语中透露的交友观 094
- 方法二：教孩子正确处理被追和单相思 096

第三章 高三意味着紧张、忙碌，但更要讲究方法

- 1 高三，真正的战斗打响了 100
- 特点一：高三是紧张和压力爆发的时期，心态很重要 ... 101
- 特点二：各种考试成就了一个个传奇 103
- 特点三：总复习是高三的重点 105
- 特点四：很多同学为了提高成绩采取疲劳战术 107
- 2 把知识点做成一个知识网络 110
- 方法一：看着目录做一棵知识树 111
- 方法二：各学科综合整理，把各个知识点串起来 112
- 方法三：用“穿串”的方法记单词 113
- 3 学习压力大，但是要避免焦虑 114
- 方法一：不拿孩子横向比，多进行纵向比 115

方法二：帮助孩子认清现状，理性解决问题 117

方法三：高三前的暑假设定各个科目的目标分数 119

4 高三年级最有效的提高学习成绩的方法 121

方法一：选择课外辅导资料要根据知识掌握情况而定 ... 122

方法二：带着问题听课，效率会更高 124

方法三：多做练习，重视基础知识的运用 125

方法四：请一个有实战经验的老师辅导学习 126

5 重视复习对知识巩固的重要意义 128

方法一：第一轮复习要把知识系统化 129

方法二：各学科兼顾，多用点心思在弱势科目上 130

方法三：考前复习抓重点，哪里不会复习哪里 131

方法四：做一个难题、错题笔记本 133

6 调整心态，战胜高考 136

方法一：高考紧张，给自己一些积极的心理暗示 138

方法二：考场上不要想太多 139

方法三：高考冲刺时候要屏蔽外界的干扰 140

第四章 不得不说的高考那点事

1 各种大考小考以后的总结比考试本身更有价值 146

方法一：准备一个错题本，把错题记录下来 149



方法二：考试以后找出漏洞，一个一个填补	151
2 时间安排好，休息学习两不误	155
方法一：用好自习课的时间	156
方法二：双休日要劳逸结合	159
方法三：不拖拉，手头的任务尽快完成	162
方法四：在最高效的时间做重要的事	165
3 把重点内容记下来，对最后的总复习至关重要	168
方法一：把遇到的有代表性的题目记下来	170
方法二：考前统筹安排，查漏补缺	172
4 形成自己的一套考试方法	175
方法一：找到各种题型不同的答题方法	176
方法二：考试时的时间分配要做到心中有数	178
方法三：考试中先易后难，有把握的不失分	180
方法四：考完后不对答案，认真准备下一科目的考试 ...	182
5 高考前最佳状态要在考试前达到	184
方法一：把自己的最佳状态在5月份调整好	185
方法二：平时要练习规定时间内完成试卷	188
方法三：历年高考真题要多做、多分析	190
6 高考中要注意的关键细节	194
方法一：前一天晚上检查好自己的准考证等考试	

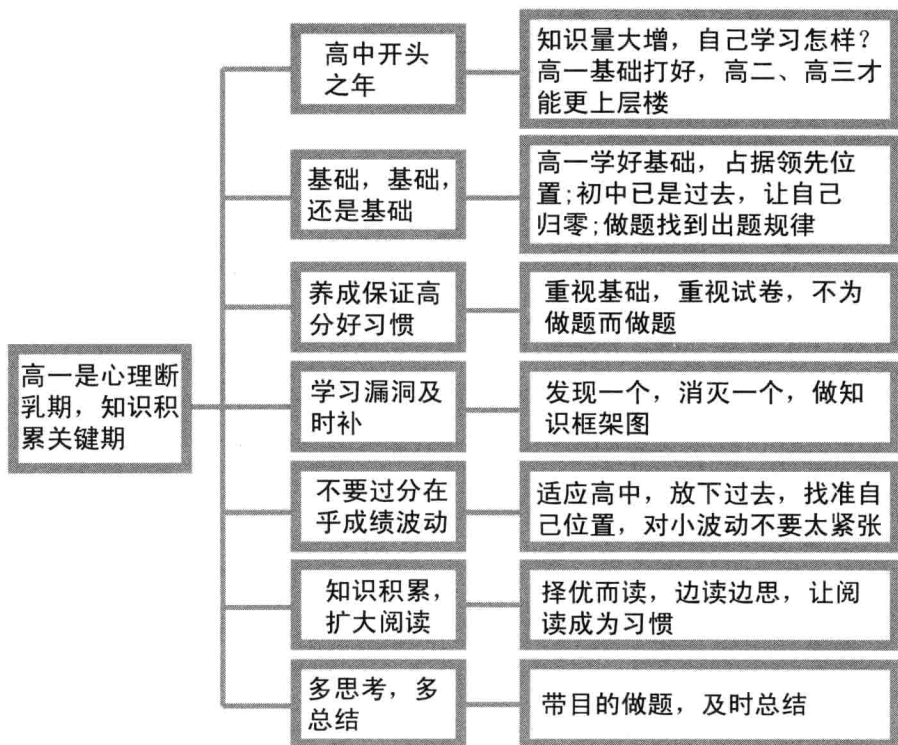
必需品	196
方法二：告诉自己，紧张不如坦然面对	197
方法三：疲劳战对考试事倍功半，拒绝疲劳战	198
方法四：利用好考前5分钟	200
7 谨慎填报志愿，选择合适的学校	202
方法一：选择自己喜欢的专业	203
方法二：当专业和学校冲突了要专业优先	205
 第五章 高中三年，家长的努力也很重要	
1 对孩子的期望要符合孩子的实际情况	208
方法一：父母要有好脾气，孩子心态才能好	209
方法二：不要拿别家孩子的优势跟自家孩子的劣势比 ...	211
2 找到一种方式，参与到孩子的学习生活中	215
方法一：给孩子营造好的环境	216
方法二：密切关注孩子的学习情况	218
方法三：对孩子自己做主的事情要耐心给予指导	220
3 备考阶段父母怎样做好后勤保障	223
方法一：衣食住行上要以平时习惯为准	225
方法二：高考前充分休息更能发挥实力	226
方法三：饮食以清淡为主，避免大鱼大肉	228



方法四：家人不要过分在意，越在意，孩子压力越大 ...	229
4 高中三年增加父母和孩子亲热度的小秘密	233
方法一：和孩子保持一定的距离	234
方法二：爱孩子更要讲究爱的方法	236
方法三：接近孩子的生活，让孩子把父母当朋友	238

第一章

高一是知识积累的关键期





1. 高一，从初中到高中的转变， 高中学习适应期

与家长们接触的过程中，很多家长常常皱着眉头向我抱怨：“孩子以前对待学习很用心，怎么考入高中之后反倒不用心了呢？”

其实，并不是孩子不用心，而是他们力不从心了。高中的学习无论内容还是难度，都比初中高出很多。数学、英语、物理、历史……科科都更加深入、难懂，不下大力气就想把它们学好，简直是痴人说梦。

高一是非常重要的打基础期，通常来说，初中3年的学习内容都不会超过高一一年的学习内容。也就是说，初一初二不认真学，初三猛突击，孩子是有可能在中考中取得好成绩的；但是这一点却无法被复制到高中阶段。如果孩子在高一高二没有把握机会好好学习，到了高三，他的成绩绝对不会有大的突破。

一位家长分享了这样的经验：

自从升入高中后，孩子对我说得最多的一句话就是：“为什么我周围个个都是能人巧匠呢？”从他的语气中，我能感觉到明显的焦虑和不自信。我知道这时的他很需要我的帮助。因此，我总是有意无意地向他传达这样的观念：不管你以前多辉煌，也不管你之前多么不起眼，升入高中后，你和周围的同学都站在同一条全新的起跑线上，因为高中的知识与初中并无必然联系。

经过多次的灌输，再面对高中的学习及周围的同学时，他再也

不胆怯和自卑了。

这位家长的做法很科学，他懂得捕捉教育的重点，在高一阶段，大多数孩子都会表现得极不适应。这时，家长们应该积极地向他们灌输这样两种观念：第一，放下自卑，因为你与周围人站在同一条起跑线上；第二，你必须在高一阶段就打好基础。高中就像一座大本营，它把各所中学的精英都聚集到了一起，在加剧竞争的同时，还给所有的精英们提供了一个机会——重新站在同一条起跑线上。

→特点一：认清孩子的学习情况，避免孩子产生厌学情绪

要帮助孩子完成高一学习，家长首先要了解高一学习的特点。与初中相比，高中的学习常常表现为这样两大特点：一是知识量明显增多；二是难度明显提升。通常情况下，如果孩子没有目标、没有计划，即使学习热情再高，也会处处碰壁。例如，因为要学的知识太多，常常手忙脚乱或顾此失彼；因为难度的增加，常常一节自习课都做不出两道题……在这种状态下，孩子的学习热情就会一点点被消磨掉。

但如果家长和孩子提前定好目标、做好计划，情况就大不相同了。我就认识这样一个孩子，刚进入高中时，她和父母分析自己学习现状，制订的目标和计划是这样的：不跟难题“较劲”，每天只把白天所学的内容学懂、吃透就算完成任务。因此，与别的同学相比，她学得既轻松又扎实。

作为一名高中班主任，新学期开始后，我都要求学生每周交一篇周记。题目、题材都 unlimited，学生自由发挥，可以向我反映班级情况，也可以谈谈自己在学习和生活中的困惑。

在这些形形色色的周记中，反映最为普遍的是学习上的心理问题。我们不妨抽几篇出来看看：

一位同学在某次周记中写道：我在初中的时候成绩很不错，语