

高中你准备好了吗？



原来已经优秀的你，你的优秀李桃教你如延续。

原来并不优秀的你，你的优秀李桃教你如开始。

特级教师李桃教你如何成功完李桃教你如。

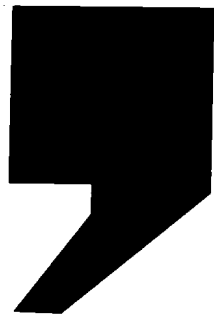
李桃老师25年从业，积累23年两届学生就，
仅2007、2009年两届学生就有两届学生就华、北大，
班级平均分高出省重点线80多

李桃 著

成都时代出版社

高中你准备好了吗？

李桃 著



成都时代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高中你准备好了吗? / 李桃著. —成都: 成都时代出版社, 2010.9 (2011.5 重印)
ISBN 978-7-5464-0267-3

I. ①高… II. ①李… III. ①高中—入学教育
IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 186276 号

高中你准备好了吗?

GAOZHONG NI ZHUNBEI HAO LE MA?

李 桃 著

出品人 段后雷 罗 晓
选题策划 罗 晓
项目总监
责任编辑 张 旭
责任校对 张慧敏
装帧设计 四川胜翔数码印务设计有限公司
中映良品 (深圳)
责任印制 莫晓涛

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川省南方印务有限公司
规 格 165 mm×230 mm 1/16
印 张 15
字 数 160 千
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2011 年 5 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0267-3
定 价 22.00 元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 86611111

序一

当《高中，你准备好了吗？》的书稿出现在我的案头时，心中油然而生兴奋和钦佩之情。这是李桃老师 25 年辛勤劳作结出的硕果，更是特别为高中生准备的盛宴。

李桃老师是一位聪明、勤劳、踏实、爱教育也懂得教育的好老师，她成绩卓著。在孜孜不倦中有她对学生最大的耐心，在批评教育中有她对学生最深的关怀，在细致入微中有她对学生最严的要求。这些来源于最重要的一点：她爱学生，舍得付出。正因为这 25 年如一日的执著追求，才有了如她名字中所愿的那样桃李满天下，才有了各种各样的崇高荣誉称号。

这本书写于 2010 年仲夏，正值四川省启动普通高中课程改革。面临课程结构、教学内容、教学方法、考试评价等深刻的变革，高中新生、家长、教师难免兴奋、期待，也忐忑不安。无论课程如何改革，教材如何变化，无论实施怎样的教育教学模式，教育教学始终都是有规律的，人的成长与发展也是有规律的。但具体的教育教学方法是个性化的，每一个人的成长经历是个性化的，这不仅仅是高中时期甚至是终身学习，要取得学业的进步关键在于要有一个适合自己的学习方法。

这本书来得正是时候。不管是高一新生，还是高二、高三的学生都可以在这本书中发现适合自己的调整办法，或启迪自己的自我教育智慧，从而提高自身学习水平。这正是这本书的初衷。25 年的教学经历，23 年的班主任历程，让李桃老师积累了相当丰富的经验。

她最根本的愿望就是把经验分享给广大学生、家长和老师，希望同学们早日找到适合自己的学习办法，少走弯路，希望老师、家长也得到启发。

与君共勉！

左华荣
2010年8月20日

序二

高中生的学习生活节奏较之小学、初中快了很多，如果不好好把握，这宝贵的三年就会一晃而过，如何在这青春时节之中做有意义的事，并为之激情燃烧地奋斗是一个值得探讨的话题。

正值花季的同学们都明白高中三年的重要性，但要真正创造一个无比灿烂的三年，需要我们付出不懈的思考、探索和努力。找不到学习方法、努力不见成效、缺乏学习动力、青春期的困惑与烦恼……凡此种种，都需要一个精神和行动的导师，来引领我们迈过前进中的泥潭。

我最近看了李桃老师的这本书，收获甚多。本书分三个阶段来书写高中生的学习与成长，特别是高三时期的描述，贴切而形象地再现了莘莘学子奋斗一年，决战高三的信心、决心和勇气。

该书最为可贵的是引用的那些真实又富有典型意义的案例，有利于学生从中获取经验、启示与智慧。另外，作为比喻的凤凰亦是十分形象，不禁让人思考，处于思想和精神锻造与超越之中的孩子，在“炉火”之中有没有足够的耐力？火光熄灭之时他们看到的又该是怎样的一个自己？没有人会甘愿平庸，没有人会不想获得成功，这时，一些方向性、技巧性的东西可以帮你很大的忙，而这本书中收录的点滴案例，不论是谁，都可以从中找到一剂良方。

我与李桃老师共事 17 年，她的理想与追求、勤劳与踏实、爱心与责任感以及她的教学成果大家都有目共睹。她 25 年的教育教学经验足以帮助同学们渡过一个又一个难关。

希望这本书能被你从浩如烟海的书籍中挑选出来，好好研读，
找到适合自己的学习方法与成长路向，不断取得进步！

陈东勇

序三

也许，谈到高中三年，不少人会色变，虽说少有为之一凛、夺路而奔的状况，但细数起其中困难事，倒也着实骇人——熬夜时的辛苦，听不懂课时的急躁，成绩单上的尴尬，与他人相比差一大截的自卑，拼尽全力仍是无大幅度提高的困惑，与同学关系处不好的无奈，无法工作学习一把抓的分身乏术，没有一个坚持走下去的理由……

凡此种种，似乎都让人觉得高中三年需要用个“熬”字来解决。上述的各种问题，极一般的学习方式，大部分人都有一个共同点：打的是无准备的仗。

此处的准备，相较于学习本身有关于知识的准备，我认为心理上的准备，细致的规划更显重要性。一个目标，在疾驰的笔下开成繁花千朵；一个信念，让花香弥漫成自己的永恒；一种坚持，让三年辛苦进化成回头看时的笑颜；一种态度，让潜能发挥无限。一种策略，让不可能变为奇迹。

这是你需要的不是一个人的战斗，而是多方面的齐心协力。父母对细节的要求，对日常习惯的培养；老师帮助树立信心，寻到适合你的标高而开始追逐；自己对梦想的渴望，对提升自己能力的不断追求。

这样，高一的适应教育，高二的成才教育，高三的成功教育就来得恰到好处。

恰当的方法，语数外、物化生各个击破；智商情商共同发展，

人缘关系依靠人格品性维系；培养综合能力，玩转学生会大小职务及社团各种角色；意气风发，这才是十六七岁少年的状态。

注重方法，开发潜能，恰同学少年，风华正茂。

李 桃

2010 年 8 月 17 日

序一

序二

序三

第一篇 适应教育

初中优势不在，我们该如何心理调适！ / 3

适应期有了问题要解决，解决不了寻求帮助 / 8

一、课前——教你直杀前10名的预习方法 / 8

（一）假期预习 / 10

（二）章节预习 / 12

（三）及时预习 / 12

二、课堂——紧跟老师走 / 13

三、课后——作业和复习，谁先谁后？ / 17

四、考试——速度、准度、难度，你的心态应付得来吗？ / 22

五、适应常规 / 28

六、有了态度与标高，你可以对困难说“没关系”！ / 29

七、个案分析——各种症状 / 32

八、个人完整案例 / 36

青春期的烦恼 / 56

一、缘起缘灭，缘自你的为人处事 / 56

二、综合能力，培养你的创造性思维 / 61

三、“素质—教育”独特思维当个好干部 / 64

四、不要用小聪明蒙混道德的大智慧 / 67

五、学会规划自己的人生 / 69

六、个人完整案例 / 75

第二篇 成长教育

- 一、认真改变态度，执著改变命运/84
 - (一) 态度/84
 - (二) 习惯/93
- 二、学习方法案例分析/101
- 三、人，无志者不立，成才先成人，理智与情感/119

第三篇 成功教育

- 一、树立目标，制订计划，高效的执行力就是高三的复习策略/136
- 二、板块复习、专题讲座、如何考试——冲刺高考三部曲/171
 - (一) 第一部曲：板块复习/171
 - (二) 第二部曲：专题讲座/174
 - (三) 第三部曲：如何考试/177
- 三、其他小技巧/186
- 四、完整个人案例及分析/193
- 五、家长小建议/215

后记

- 作者简介/223
- 部分所教学生去向/224

高一篇 适应教育

高一，一个有关于适应的问题。

这种适应又当是什么？

是知识的深度、强度、难度，还是学习考试技巧，

还有一种积极解决问题的态度……

高中，究竟是一段怎样的时光？

高中，究竟应该怎样度过？

初高中衔接之时，怎样才能让自己平稳过渡？数理化三科压顶，怎样能一手撑起？奔跑途中迷失方向，怎样才能看到日出雾散？成长路上的种种不平坦，怎样方可大步迈过？

高一，如凤凰出生，如何适应？高二，如凤凰中天，如何成长？高三，如凤凰涅槃，如何成功？

四川省特级教师李桃从教 25 年，用自身经验与真实案例教会你怎样准备高中，用热情与智慧教会你如何一贯优秀。

原来并不优秀的你，你的优秀，将从这里开始。

原来已经优秀的你，你的优秀，将在这里延续。

会打仗的人，从来不打无准备的仗，高中，你准备好了吗？

初中优势不在，我们该如何心理调适！

高一初始，刚刚告别两个月的漫长假期，初三一年的奋斗似乎都还在昨日，九月，似乎是新旧更替的时间。告别初中的同学，结识高中同学；告别初中知识要求只广不深的教材，习惯高中讲课时的速度与教材要求难度；告别初中时的幼稚天真，培养高中生所需的淡定从容。

总而言之，高一，一个有关于适应的问题。

那么，具体而言，这种适应又当是什么？

是学习中多出的必要的归纳总结工作，是考试中“三度一态”的技巧，是“常规完美”的高标准严要求；是合理安排时间所需的科学性……最重要的，是一种积极解决问题的态度。

适应的原则，是有问题要解决，解决不了寻求帮助。

近几年，这种问题越来越明显，因为需要解决的东西实在有点多。

初中成绩再好，也许高中并无优势。

由于初中义务教育，三年的要求都是知识只求广度不求深难度。形象化生活化的东西太多，从小学到初中的过渡几乎毫不费力。在这种不要求难度的前提下，许多人的初中可以说是玩中学，玩得开心，而且成绩也不错。这样便忽略了本该属于学习中最重要的那部分：习惯的培养与方法的总结。轻松愉快成了初中的主打旋律。

但是，从初中的过度形象化到高中的十分抽象化跨度是很宽的。如有一深沟，横贯六月九月间。栽下去时痛得龇牙咧嘴，却又必须思考如何爬上去的问题，毕竟，高考难度一直居高不下。因此，一些在初中成绩靠前的同学，到了高中也许不但不冒尖，而且有可能成为班上倒数。这在心理上首先是个不小的打击，仓皇狼狈之时也许会不相信自己，怀疑初中时的能力。而怀有心事、心有杂念的学习，就是分心。当不在认真思考“如何进步”这个问题，而是一直抱着“为什么我会如此差劲”的念头，结果会是，一不小心就吊死在这个问题上，更有甚者，不仅三年都吊着，而且走上社会还不明白。不适应这个问题，最容易出现在心理上，表现为烦躁，不易集

中注意力，最后可能发展为抑郁症。

【案例一】肖潇在初中时成绩中等偏上，喜欢轻松的学习方式，也学得相当轻松。中考之时因为临场发挥得好，成绩相当理想，进入某知名中学的尖子班，九月初，她对自己即将面对的学业压力无任何心理准备。又因为她有出国的打算，便有了不想努力的退路，想把高中混过去，混到拿到签证的那一天。有了这种想法，她就不用主动适应高中。甚至于在老师上课的时候，她可以在底下闲着无事练习书法。学习上一点点的小挫折，都会使她心情不愉快。从未进行过挫折教育的她会在不愉快时早退离校。有一次，她的母亲发现她坐在自家楼梯上哭，而此时是上学时段，上午11点左右。后来，她在老师建议之下去看心理医生，医生诊断其有轻微抑郁症。后该同学想转到普通班，远离尖子班的压力，但由于该校无此先例，终是未能如愿。最后，她在高一上期转到另一所学校，终于减轻压力，看到自己的存在价值，变得愉快起来。诚然，尖子班的压力大不可否认，但是，她的过分逃避现实与不积极适应现状才是其转学的主要原因。

此案例中的同学便是典型的没用来考虑如何适应现实、改变现状的人，她用时间来不开心，来想国外，用时间来想如何摆脱

压力，却不曾想过面对与战胜。我认为，尊重现实是一个成功者最基本的要求。

【案例二】某中学集中了省内大部分尖子生，校内办学理念是优胜劣汰，学生自主学习是主体部分。老师并不会随时随地都能帮助同学解决疑惑，进行指点。这时这种适应问题大都需要同学自己去搞定。大多数同学初中底子厚，综合能力强，自是有很强的适应学习能力，倒也不存在什么大问题。但是一些较为内向又相比而言适应能力较弱的人便容易出大问题。孙赋以十分优异的成绩考入该中学，老师对他的印象是木讷与不善言辞。其实他长时间无老师指点造成的后果十分严重。长时间的失眠使他焦躁、压抑，后发展成十分严重的抑郁症，当要发泄之时便选择伤害别人。而在学校其表现又很正常，于是唯有在家中伤害母亲。他的暴力相向最终使父母不堪忍受，最后父母不得不选择在其发病之时拨打120，强制性送往医院进行药物治疗。因其早已错过刚进校时最佳调试时期，最后唯落得休学之果。

案例二可谓是最失败的适应之例，从佼佼者到抑郁症患者，竟是一步之遥。由此得出“山不来就我，我便去就山”的原则，在适应之时十分重要，要学会和老师交流，请他们指出学习中的不足及