

不会复习，就没有好分数！这是中学阶段学习的硬道理。

BUHUI TISHENG FUXI ZHILIANG ZAI DUANQI NEI KUAIJIE DI TIGAO NIDE XUEXI CHENGJI

赢在复习

新教育学习研究机构 主 编



十位优秀教师指导

如何提升复习质量，在短期内快速提高你的学习成绩

- ◎复习的硬件：**39**种方法，夯实你的基础知识
- ◎复习的软件：**24**个妙招，全面调动你的学习状态
- ◎复习的核心：**38**种夺分技巧，让你在考场超水平发挥



中学生优秀学习读物
ZHONGXUESHENG YOUXIU XUEXI DUREWU

赢在复习

新教育学习研究机构 主编



大众文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在复习：中学生快速提高成绩的101个关键点/新教育学习研究机构主编. -北京：大众文艺出版社，2010. 1
ISBN 978-7-80240-487-8

I. 赢... II. 新... III. 中学生—学习方法 IV. G632. 46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第009120号

书 名：赢在复习：中学生快速提高成绩的101个关键点

主 编：新教育学习研究机构

策划编辑：徐 欣

责任编辑：陶 然

装帧设计：青华视觉

出版发行：大众文艺出版社 发行部电话 84040746

地 址：北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编：100009

经 销：新华书店

印 刷：三河市南阳印刷有限公司

开 本：710×1000毫米 1/16

印 张：14.25

字 数：188千字

版 次：2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

定 价：25.00元



没有复习，就没有好分数！

没有复习，就没有好分数，这是中学阶段学习的硬道理。

很多有经验的一线老师都会一再提醒、反复强调复习的重要性。而且越是临近考试阶段，复习就越关键。很多学生就是因为轻视复习、不善复习，结果在考试中马失前蹄，付出了惨痛的教训。有的同学说，平时的基础学习才是最重要的，复习交给老师去安排就可以。其实，复习不光是老师的事，如果你自己不了解复习的方法和程序，一旦在复习阶段出现问题，那么后果将是致命的！

那么，如何判断自己是否善于复习呢？我们可以简单做一个测试。如果在你身上出现了以下这些情况，并且你的学习成绩长时间没有显著的提高，那么这就是在给你敲警钟，提醒你要特别注意复习这个关键环节了！

仔细想一想，你身上是否有这些问题：

1. 最新学的知识都能掌握，但对前面学的内容就没有太深刻的印象。
2. 每次坐在书桌前准备开始学习时，经常有手足无措的感觉，不知道该怎么学习。
3. 很多学习内容总是需要死记硬背才记得住，而且很快就又忘了。



4. 学习过程中遇到某些知识点时，觉得自己确实学过，但似乎又不是很熟悉。尤其是当要运用这些知识点的时候，就会有一定难度。这一点在考试时尤其明显。

5. 做题时总是在同类型的题目上出错，做不到举一反三。

6. 每次考试前总是很焦虑、发愁，担心这个、担心那个，无法专注于学习。而且考试前越是承诺、越有压力，成绩就越不理想。

7. 做了很多题，看了很多参考资料，似乎都不管用，考试时还是有很多题不会做，甚至是课本上的原题也做错。

8. 学习没有计划。即使有计划，也经常不能按计划完成学习任务。

9. 经常陷入“学得好但考不好”的怪圈。平时做题、测验都很顺利，但一旦到考试就会问题频出。

上面这些现象，都是因为不善于复习而导致的。举例来说，中学阶段的学习内容十分庞杂，知识点很多，因此有的同学经常出现上述问题4提及的情况：有的知识点似曾相识，好像学过，但运用起来却又无从下手。表面上看，这是因为基础知识掌握得不够牢固，实际上，正是因为你缺乏系统的复习，没能把过往已经学到的知识体系化。复习的最大价值，就在于帮助你梳理新、旧知识点，从中查缺补漏，消除遗忘点。

再举一个例子，问题7中的情况：有些同学学习很认真，平时做了大量练习题，还主动翻看了许多参考书，但是一到考试，很多题还是不会做，有时连课本上的原题都做错。这是因为他们走入了复习的两个误区：第一，只是一味地埋头做题，而不善于总结错题，不善于归纳不同题型及解法；第二，没有把课本当做学习之本。有经验的老师都有共识：教材才是学习的根本，是考卷的依据，是你应该最下功夫的学习材料。

可见，复习直接关系到你对学习的总结归纳、消化吸收和理解运用。良好的复习，能够大大提升你的记忆能力，能在平时减轻你的作业负担，甚至还能保证你在考场上超水平发挥。那么，复习应该从哪些角度展开？

一、夯实学习基础、健全知识网络。

二、激发学习状态、调节考前心态。

三、完善考试技巧、掌握学习窍门。

复习不仅要强调系统掌握基础知识，也要注重备考能力与应试技巧、心理素质与临场发挥。只有这样，我们才能在考场上轻松自如、游刃有余地发挥出自己应有的学习水平。

本书由经验丰富的一线中学教师集体编写，目的就是为了使广大中学生认识到复习的重要性并掌握复习的方法。全书针对复习的三个主要方面：巩固基础知识、调整学习状态、掌握考试技巧，提供了最详细、最实用和最贴心的指导，不仅总结了全国各省市重点中学老师的教学经验和优秀学生的学习心得，从中提炼出101种立竿见影的复习方法和应试技巧，还收录了近百名高考状元、优秀中学生的学习心得，展现了他们的高分心经。

我们衷心希望本书能成为你改进复习方法、提升考试成绩的好顾问，成为你突破极限、决胜考场的好帮手。

目录

上篇 复习的硬件：夯实基础知识的 39 种学习方法

关键一：复习计划..... 002

获得好成绩一定需要长时间的努力。但是你要相信：一个优秀的复习计划，也能让你在最短的时间里实现学习成绩的质的飞跃。

- 1、复习就是按照自己的节奏跑完比赛 002
- 2、把精力用在提分潜力最高的科目和考点上 004
- 3、根据各学科的特点安排你的学习时间 007
- 4、重视你的生物钟 009
- 5、复习计划要尽量做到具体、明确 011
- 6、“分散复习”和“集中复习”相结合 013
- 7、掌握复习的“大、小循环” 015
- 8、如何让计划的执行结果视觉化 017

关键二：知识体系..... 020

回归课本、回归基础，这是所有优秀教师指导复习时的经验之谈。建立一个完整的基础知识网络，便于你提纲挈领、查缺补漏，使你在复习时游刃有余。

- 1、抓住“零件”，构建“体系” 020
- 2、把杂乱分散的知识打个压缩包 022
- 3、简单有效的“目录”复习法 025
- 4、“章节”与“专题” 027
- 5、画出你的“知识地图” 029
- 6、从面到点的“树形”复习法 031

7、“把书读厚”和“把书读薄”	033
8、列表总结法和列表对比法	035
9、关键点辐射法	037

关键三：强化记忆..... 039

复习阶段由于时间紧，不可能再像平时学习那样去精雕细琢。所以一旦发现了自己的知识缺口，就要迅速想出办法完善，力争吃透基础知识。

1、文理科都需要“背功”	039
2、“学习—理解—应用”	041
3、先简化，后强化	043
4、有趣的图形记忆法	045
5、快捷的分类记忆法	047
6、多种感官记忆法	050

关键四：解题能力..... 052

考前的一门重要功课，就是花时间集中突破你的答题水准和解题能力。这时候再大量做题已作用不大，用“总结”代替“练习”才是你的最佳选择。

1、学会总结解题的思维模式	052
2、从“做例题”到“背例题”	054
3、做考试真题让你事半功倍	057
4、做题到底求“质”还是求“量”	059
5、提高成绩的法宝——“错题本”	061
6、节省时间的读题法	063
7、如何选择适合自己的习题	065
8、如何提高你做题的速度	067
9、专项训练做题法	069

关键五：考前热身..... 071

“行百里者半九十”，在复习最关键的冲刺阶段，我们应怎样选择冲刺内容，安排冲刺时间呢？应该采用什么方法巩固复习成果，练出最优状态？

1、在短期内快速提分的方法	071
2、回归基础、回归课本、回归真题	073
3、考前关键两点：重点和难点	075



4、最有效率的“过电影”复习法	077
5、融会贯通的“跳读”复习法	079
6、冲刺阶段的做题法	081
7、真枪实弹的模拟考试	083

中篇 复习的软件：激发学习状态的 24 个简易妙招

关键六：远离焦虑	086
----------------	-----

紧张、恐惧、头脑混乱、精神恍惚、无故郁闷、神经衰弱……这些都是考试惹的祸。如何摆脱这些精神困扰，放下心理包袱，轻松上阵呢？

1、识别压力和焦虑信号	086
2、低调处理法	089
3、自我放松训练	090
4、情绪宣泄法	092
5、系统脱敏疗法	094
6、大脑高效运作：科学饮食	096
7、大脑高效运作：适度运动	098
8、大脑高效运作：规律作息	100

关键七：心理调适	103
----------------	-----

要保证良好的学习状态和考试状态，就需要避免突然的情绪波动和突发的心理障碍。学会在遇到紧急情况时主动进行自我调整，是确保考场正常发挥的重中之重。

1、战略上藐视考试，战术上重视考试	103
2、考前不要轻易许诺	105
3、积极自我暗示防止临场恐惧	107
4、保持适当的紧张感提高做题效率	109
5、情绪过度紧张导致身体不适怎么办	111
6、拿到试卷大脑“一片空白”怎么办	112
7、如何应付做题过程中的“记忆堵塞”	114
8、考试时不能专心答题怎么办	116
9、做题时如何避免脑力疲劳	118

关键八：积极心态..... 120

想让自己走出“学得好”却“考不好”的怪圈？那就马上开始来培养自己的积极心态吧！

- 1、设定学习目标..... 120
- 2、用平常心考出不平常的成绩..... 122
- 3、如何把压力转化为动力..... 124
- 4、自信心培养方法..... 126
- 5、意志力培养方法..... 128
- 6、保持适度的竞争心态..... 130
- 7、每天都需要自我励志..... 132

下篇 复习的核心：考场超常发挥的 38 种夺分技巧

关键九：应试技巧..... 136

上考场之前，请先问问自己：怎么掌握考试时间？如何安排答题顺序？审题有哪些常用方法？答题有哪些常用技巧？……这些你都胸有成竹了吗？

- 1、考前拟订合理的考试策略..... 136
- 2、拿到试卷怎么办？..... 138
- 3、审题的8大要点..... 140
- 4、答题的6大要点..... 143
- 5、从基础知识题到思考题依次作答..... 145
- 6、确保答对80%的基础问题..... 146
- 7、难题先跳过手热好得分..... 148
- 8、做选择题的技巧..... 150
- 9、破解难题的方法..... 152
- 10、分点答题，分分必争..... 155
- 11、考试时如何做好时间预算..... 156
- 12、提高答题规范性..... 159
- 13、增强你的盲答得分能力..... 161
- 14、检查试卷的4种方法..... 163

**关键十：分科窍门····· 165**

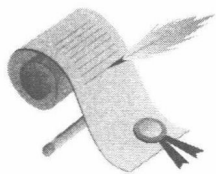
考试就是解题。考场做题，不仅要做得对，而且要做得快。那么，对各个不同科目的不同题型，我们需要掌握哪些解题方法和解题思路，可以帮助你考得高分呢？

1、语文辨识病句的方法·····	165
2、古诗词鉴赏题的得分关键·····	167
3、如何拟定“一句话新闻”·····	169
4、做语文阅读题的5个步骤·····	172
5、“五字诀”攻克文言文翻译题·····	174
6、作文高分的秘诀·····	176
7、做数学题的“联想转化法”·····	179
8、“退步”解题法·····	181
9、“进步”解题法·····	182
10、如何答好数学主观题·····	184
11、“还原法”解英语选择题·····	186
12、英语听力题的答题方法·····	188
13、英语完形填空的答题技巧·····	191
14、如何做英语短文改错题·····	193
15、如何提高英语阅读的效率·····	195
16、英语阅读中的词义推断题怎么答·····	197
17、英语阅读中的事实细节型题怎么答·····	200
18、写好英语作文的关键·····	202
19、解物理题的技巧·····	204
20、做化学题的“撒手锏”·····	207
21、如何做好生物实验题·····	208
22、政治选择题的答法·····	210
23、文科综合题的答法·····	213
24、理科综合题的答法·····	215



复习的硬件：

夯实基础知识的 39 种学习方法



关键一：复习计划

获得好成绩一定需要长时间的努力。但是你要相信：一个优秀的复习计划，也能让你在最短的时间里实现学习成绩的质的飞跃。

1、复习就是按照自己的节奏跑完比赛

为什么强调制订复习计划呢？

大家知道，长跑运动员参加比赛时，教练会根据他的训练情况，拟订一个比赛战术，规定运动员参赛时的速度和节奏，比如变速跑，跑400米快，100米慢，或跑300米快，100米慢等。一名运动员，除了速度、耐力素质外，正确的比赛战术，良好的掌控速度节奏的能力，都是最终获胜的关键。

制订一个有效的复习计划，就像是长跑运动的比赛战术，能够保证我们复习时按照适合自己的节奏，合理安排复习的进程，保证复习有条不紊地进行，提高复习的效率。

你可以这样做

● 自我分析法

在制订复习计划之前，你不妨先对自己的学习情况做一次综合分析，问问自己：

1. 现在离考试还有多少时间？
2. 我每天的学习安排哪几个时间段？哪个时间段的学习效率高？哪个时间段的学习效率较低？给各个时间段的学习效率排个次序。
3. 我每个科目现在的水平，哪些科目是我的强项，哪些科目是我的弱项？
4. 经过努力我各科目能达到什么分数？哪门科目提高较快，哪门科目提高较慢？排出一个提升潜力的科目次序。
5. 我在各个科目的考试中经常错哪类题目？针对哪类题型进行复习可以提高分数？列出一个提升潜力的考点排序。

● 整理试卷法

如何分析自己提升分数的潜力呢？整理试卷就是一个较好的方法。

你可以对自己在一段时间内的考试成绩进行统计，得出自己的“平均失分”和“失分比例”。比如，统计最近10次英语考试的成绩，你可以得出听力这个项目的“平均失分”，再用这个分数除以英语这一科的平均失分，就可以得出听力这一项的“失分比例”了。

通过对自己所有的试卷进行这样的整理，你可以了解自己学习情况的每一个细枝末节，明白自己的强项在哪里，弱项在哪里，提高分数的潜力在哪里。



高分心经

北京外国语大学博士、后赴法留学的李金佳同学十分强调学习的计划性。他说：“高三时课程紧张、考试频繁，不少同学一天到晚心急如焚，手忙脚乱。时间安排没有计划，首先自己就乱了阵脚。”李金佳认为这种情况绝对不行，功课越忙，越要平心静气，按部就班，安排好时间，否则只会是必败无疑。

一方面计划有时赶不上变化，应经常调整；但另一方面，计划一旦确定，就应坚决执行，不要轻易改动。临考前最后两个月，不少同学都说：“语、数、外是平时功夫，现在应狂背政、史、地。”但李金佳不为所动，照常按自己制订的学习计划进行复习。结果取得了数学98分、英语95分（百分制）的好成绩。回过头来总结这段学习经验，李金佳认为“这实在应归功于复习计划的合理性。”

（李金佳 北京外国语大学博士）

成功法则

备考就像是一场长跑比赛，要有自己的比赛计划，只要按照自己的速度节奏跑完了，就能拿到最优成绩。

2、把精力用在提分潜力最高的科目和考点上

通过上面的自我分析，我们知道了哪个科目是自己的强项，哪个科目是自己的弱项，哪个科目提高分数的潜力较大。在这个基础上，再来制订复习计划，就能做到总体统筹兼顾。

比如，我觉得通过同样的努力，可以将数学提高十几分，而英语只能提高几分。那么，数学的提分潜力就比英语大，在保证英语

不拖后腿的情况下，要争取安排时间复习好数学，尽量拔高数学的分数，使总分出成绩。

具体到某一科目，也要根据自己的实际情况，具体安排好各种题型的训练。比如英语，我的听力已经很好了，所要做的是不时练习一下，保证听力水平不下降。而阅读理解和完形填空的“失分比例”占了近55%，如果我可以解决这两项，那么英语分数就可以达到一个很理想的层次了。

总之，考试的目标是考出总分的最高分。同学们做计划时一定要协调好各个科目，保证“好钢用在刀刃上”，把时间用在提分潜力最高的科目和考点上。

你可以这样做

● 攻克弱项法

北京四中优秀生程梦琪同学说：“学习最重要的就是寻找自己的弱项，然后攻克它。我正是一步一步地攻克自己的弱项，把自己的成绩搞上来的。”如何突破自己的弱项？我们在复习中要做好几点：

1. 突出重点。就是说，要根据自我分析的得分目标，对比较薄弱的学科在时间上给予重点保证。

2. 重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛，思维活跃，而把比较容易的放稍后去做。此外，较小的任务可以放在零星时间去完成，以充分做到见缝插针。

3. 找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考；有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务。

● 重点科目法

有些同学觉得，每天只复习一门科目很容易感到疲劳和枯燥，



每天五、六门科目一起复习，又会使学习时间太过零散。换一门科目就要“换脑筋”再进入状态，不利于思维的连贯性。最好的方法是每天安排学2科或3科为宜。可以每天以一门功课为主，再辅以其他1~2门功课。比如说：

周一，以语文为主，英、史为辅；

周二，以数学为主，英、生为辅；

周三，以英语为主，语、地为辅；

周四，以物理为主，英、化为辅；

周五，以化学为主，英、政为辅。

高分心经

陈飞荣认为，安排好各科的复习，关乎考试的成败。

对于自己的强项英语，陈飞荣的应考决策是“不仅要读还要勤练”，保证每天有1~2两小时的做题时间，在题型练习上把重点放在分值大户——阅读、完形、听力和作文这四大部分，力争达到这四部分的80%得分，最后高考取得良好效果。

对于弱项理科综合和数学，陈飞荣的突破策略是“既坚持不放弃，同时注重合理取舍”。他总结数学提分的方法是“理清思维易错点，基础分值不放手”，重视背诵并记牢概念、性质、定理、公式，并通过典型问题分析，进行有针对性的强化训练；注重选择题、填空题等基础题的练习，提高准确率。对于理科综合，陈飞荣也根据自己的情况，生物、化学、物理三科分别对待。他认为生物分值不大，题型不难，因此每天只安排半小时的复习时间，重心则放在物理、化学上，绝不放弃该得的一分一厘，最终在高考中取得前所未有的好成绩。

（陈飞荣 福州大学建筑学院学生）