

ZheYangGaoKaoZuiYouXiao



# 这样高考最有效

## 高考面对面

北大清华

GaoKao

◎林卫斌 编

喀什维吾尔文出版社

学生谈高考

ZheYangGaoKaoZuiYouXiao

# 这样高考最有效

## 高考面对面

北大清华 **GaoKao** ©林卫斌 编  
喀什维吾尔文出版社 学生谈高考

**图书在版编目(CIP)数据**

这样高考最有效 / 林卫斌主编. —喀什: 喀什维吾尔文出版社,  
2004.12

ISBN 7-5373-1330-X

I. 这... II. 林... III. ①高等学校—入学考试—经验②高中生—  
学习方法 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139978 号

**这样高考最有效 林卫斌 主编**

---

出版发行: 喀什维吾尔文出版社

印 刷: 北京欣舒印务有限公司

版 次: 2004 年 12 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 640 × 960 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 193 千字

---

ISBN 7-5373-1330-X 定价: 19 元



# 目录

## 高考方法全攻略

- 2 // 把握考前关键时刻 董熠晶
- 10 // 高中学习及高考心得 周哲海
- 19 // 圆梦之计 陈光
- 34 // 不经历风雨,怎么见彩虹?  
没有人能够随随便便成功 后立尧
- 43 // 系统的提高学习效率 沈建
- 46 // 从湖南到北大:我的人生和心路历程 詹勇
- 57 // 走出重重考试误区,掌握有效应试技巧! 宁曰民
- 63 // 高考心态论 倪伟
- 66 // 在我心中有一个奇迹
- 70 // 岁月的脚步 付璐
- 80 // 等你在北大
- 84 // 我的这段路
- 92 // 高三那一年
- 95 // 朝着太阳奔跑 邓砂
- 101 // 我的柚子计划
- 104 // 我是如何考入北大的
- 108 // 有得,更有失 杨良松
- 114 // 高中学习方法若干谈
- 118 // 抓好基础的三百天

- 122 // 我的高中生活  
124 // 我的高考经验谈

## 有的放矢 各个击破

### 文科——功夫在课外

- 130 // 千里之行始于足下  
136 // 我是这样学英语的  
143 // 初级英语写作的锻炼 沈建  
146 // 巧记形容词与副词的比较级与最高级 田爱伟  
148 // 英语听力的仿婴儿心理学法 田爱伟

高考

面对面

### 理科——解题就是把要解的题转化为已经解过的题

- 152 // 穿越心灵的数学之美 沈建  
163 // 向金字塔顶进军  
166 // 我对初等数学学习及解题思想的理解 沈建  
174 // 点击高考化学: 备战与应战 许灵敏  
182 // 经验教训共分享 来年相约在荷塘  
200 // 生活中学立体几何 田爱伟  
202 // 上帝的态度 王刚  
206 // 没有方法就是最好的方法 田爱伟  
208 // 数学学习及应考心得  
213 // 实验理论结合法学无机化学方程式 田爱伟  
215 // 只要有梦就不怕  
218 // 高中物理高分学习方法



# 高考方法全攻略

# 把握考前关键时刻

——我的高考应考经验谈

北京大学比较文学和比较文化研究所 董熠晶

## 一、开始全面的整体的复习应对冲刺阶段

### (一) 树立一种整体的意识

考前再盲目的集中攻下某一类科目是不合理的,要牢牢记住高考是6门科目的考试,而不是某一科。具体科目的安排:首先,无论文理,语数外的学习应该以做题为主,特别是数学和英语。培养做题的感觉和对考卷的敏锐程度,要以试卷的形式来加强和巩固自己的练习,我们知道最后高考呈现给我们的就是一张试卷,有的同学不是不会这道题目,而是因为它出现在试卷上就感到紧张,特别是出现在高考卷面上就感到难度增大,这都是需要我们去克服的!不要忽视细小的细节对于整个高考的影响,可以说考生能处理好这些细小的细节也是高考能力考核的一个部分!这绝对是能力的要求(略谈三科的做题)!其次,是其他科目的学习,针对于文科来说,现在是开始把所有的书都集中到一起,开始全面的复习的阶段,历史、政治、地理,不能再分什么高一、高二、高三的内容分别复习,在跟上老师进度的同时要树立高中三年这个学科学习的整体概念。比如说历史,老师在串讲中国古代政治制度演变的时候,自己不妨把经济制度做一个小结;老师在讲到英国国别史的时候,你

也可以把法国的国别史做一个梳理。而且文科这时候需要大量的记忆的功夫,不能老师复习到新的内容就把旧的忘了,而是要不断的重复看书、背书!这样的复习才能做到整体化;另外我们也不妨在这些科目做题的过程中找出比较好的题目,以题目来带动整体的复习(以历史为例子)。但是,针对于文科这些科目来说,什么也代替不了看书。书要看得细、记得牢,这样你自己上考场才能有信心,信心的培养是非常重要的。

## (二)重视学校的考试和模拟考试,以及冲刺阶段

这个问题涉及到怎样看待各种考试和高考的关系。高三主要面对三种考试:月考——或者名称不一样的由学校组织的统一考试,然后是由全省一般在4、5月份开始的模拟考试,最后是高考。我想在这里说明的是各种考试最后出来的虽然都是成绩和名次,但是我想我们最后的关注点是不同的。月考,说白了,就是看你有没有进步。因为学校的考试是连续性的,每次也有排名或家长会。从月考中很能看出你前一阶段的学习状态。如果名次下降很多,证明你这一阶段的学习明显不在状态,说白了就是不像一个高三学生,不具备一个高三学生应具备的紧张和忙碌,因为学如逆水行舟不进则退。如果你整个高三的数次月考名次不断地在上升,证明你的高三就有了一个新的开始,要重新认识自己,争取把这种势头带到最后的高考中去。因此,月考,我们看的是学习的趋势和状态,它是我们高三学习的红绿灯。

我个人是非常重视模拟考试的。我的班主任老师也多次强调模拟考试的重要性——可以比喻为小高考。就我高三的时候来说,模拟考试的名次和状态和高考的名次与状态是差不多的,同时这也是一次相对正规的高考检验,你可以与全市的同学做一个比较,找到自己的位置(这对以后填志愿是很有帮助的);同时,由于模拟考试也可以或多或少的给你一些临场的启示,避免你再犯同样的错误(答题卡的填涂问题、卷面是否符合要求等);最关键的还是发现自己学习上的疏漏,做出对自己最后一段时间的合理安排,





把最后的查缺补漏的功夫做到家。其实,从我说的就可以看出模拟考的真正意义在于它对于你最后学习时间的指向性,而不是单纯的分数的问题;所以,当模拟成绩下来之后,你需要做的不是对成绩的过多的分析,而是对个人学习状态的把握。模拟考试考的好可以增强我们面对高考的信心,但是它的成绩又不说明太大的问题,考不好也不要过于紧张。模拟考试大约在5月25日左右结束,在模拟考试结束后,我的精力不再是忙于做题和做卷子,而是转移我的注意力于书本——这是一个战略、战术的安排。因为高考的出题思路也好,出题模式也好,都是依托于书本和大纲,所谓的“以本为本、以纲为纲”,而不是从具体的哪本参考书或是万能题库或是经典卷子中摸索的,所以我一直认为虽然存在好的参考书和卷子,但是没有任何的书在出题老师面前能取代课本、教材的位置!你可以现在问问自己:数学书中的习题自己是否会做,是否真的弄明白了?历史、政治书的重要的知识点是否都记牢了?外语的单词是否背熟了,语法和句型是否都疏通了,等等。如果你没有做到把书中的知识烂熟于胸,那你要抓紧看书了。如果你书中的知识理得很好,不妨再温习一遍——温故而知新,也许在重温的时候,你就会发现自己的不足或是从书本中有新的所得。在看书的同时,当然要做题,除了各个地方的模拟试卷以外,我建议大家就不要自己找题了;甚至我记得我当时连各个地方的模拟试题也没有给予很大的重视,我知道我这个时候要做的题是高考题。千万不要小看这一点,也许你们会说1990年以后的考题不知做了多少遍了,但我认为做题和做题的感觉是有差别的,不仅人和人不同,而且在不同的时期,就每个人来说他的做题的感觉和心态、目的也不同。我那时做题,就不再满足于会做,而是集中精力做考题的个人分析。往往在做题的时候,和书本的知识相联系,我会查找题里的知识点在课本中是否出现过、书本的这个知识点还可以在哪些方面做延伸?这样就可以建立一个考题和书本的有机联系。还有,在做题的时候你会由点及面地引申,从而把各个知识点联系在一起,这样的复习就

不是孤立的复习,而是建立一个知识体系,脉络把握得十分清楚。

读书和做高考题的工作在6月20日左右就要完成,剩下的时间就是自由复习的阶段。在这段时间里,我认为主要的工作是调整自己的状态。我的方式是:每天的9:00-11:00和下午的3:00-5:00做卷子。这样的目的是把自己的兴奋点调整到高考时间,和考试同步,因为有时候我们习惯于在晚上和清晨读书、做题,而这样是和高考时间不吻合的,要调整过来;另外我们也要保持一种做题的状态。我那时留着几份卷子,就是留着这个时候做的,但是我要强调一点的是,这时做题的目的不是给自己打分,而是保持一种做题的兴奋点和对题的熟悉程度,不至于在考场上对题陌生。剩下的时间我就不再做题了,而是漫不经心的看看书、松弛一下心情。这时候不看书是不可能的,至少捧着书可以给自己一个心理安慰;同时,这时的看书要避免“苦背”,而是随意地翻看,这样也往往有所得。最后的几天,我也会翻看自己的高考题本,作为读书的辅助。以上基本是我考前一个月的安排。这个安排其实负担也许不如你们给自己制订的目标重,但是我觉得安排还要考虑到自己的心理调节。当然一个人有一个人的方法,我的不一定适合大家,只是给大家做一个参考。

另外,我想和大家说的是:无论是学习好坏与否,每个人心中都有一个理想的大学目标,并且朝这个目标努力。但是,不要使这个大学目标成为你考试的压力,尽量不要想它,自己该怎么做就怎么做;不要急于求成,更不要总是幻想自己大学生活,那样很不实际,也影响时间和心情。

## 二、学科应考经验介绍

### (一)数学

无论文科生还是理科生,或多或少都认为数学是一个头痛的问题。我在这里想和大家说的是:数学是很简单的一门课。这里我



仅给大家谈三点我的感触。

首先是牢记：以本为本，以纲为纲，一切都很简单。我们知道无论有多少本参考书，有多少模拟试卷，在高考出题老师面前只有几套课本；而且从出题组透露的最准确的出题动向就是3、4月份发的《考试大纲》。现在大家可以问问自己是否重视数学书上的题目？所学过的书上的题目如果拿出来再做一遍的话，还会不会做？书本永远是基础。我们也可以看到其实高考的许多题目都能在课本上找到原型题，只是形式上做了一些手脚罢了。另外，书中的题也是我们向外扩散的一个基点，如果连书本中的题目还没有掌握的话，再学习和再提高是不可能的。再有就是刚才提到的《考试大纲》，它告诉我们的是今年高考考什么不考什么，我认为明确这一点是十分重要的！让我们明确了复习方向，对高考的动态会把握得很准。因为考试大纲上会对各个阶段学习的内容的学习标准提出具体要求，了解和理解的要求很可能就是出选择题和填空题；而要求掌握的内容必然要出题，而且会出大题。另外每年的大纲，我们都可以翻一下，因为数学考试的重点可以说是不变的——题总是围绕着几大块的内容。

二是需要一定的做题数量，重视做过的题目。不少的同学曾经问过我，做数学有没有什么技巧？首先，我告诉大家，我相信题海战术。当然题海战术已经被素质教育所不齿，但是我依然认为存在即合理——因为技巧要靠自己做题来摸索，别人的技巧永远是别人的。自己的做题感觉和做题技巧要靠自己大量的做题来完成。题目必须达到一定数量才能有一个质的提高。其次，我崇尚的是老题新做。就是重视做过的题目，并且不厌其烦的重复。温故而知新，从一些做过的题目中，就可以总结出一些新的想法和新的观点；另外，数学是一门老老实实能掌握多少就掌握多少的科目，有的时候不在于学了多少而是关键在于掌握了多少。

最后，我想简单谈谈数学卷子。对于数学卷子，很多人说“发憊”——这是文科生对数学的普遍心理，其实仔细分析历年的高考试卷，安心

做,就中等学生来说,拿到 110 分左右是没有太大问题的——这是一个技巧性问题。最重要的是:树立一种卷面的整体概念,而且要控制做题的节奏。选择题和填空题,是相对比较简单的题型,也是拿分的突破口,选择题和填空题的每个分数都不少,两道选择和填空就比得上一道大题的分数,而且它的分数好得也好丢;所以我们要重视小题,千万不能在细小的地方出错。而且时间最好控制在 50 分钟左右,当然若是能很快且能保证质量,时间越少越好。这里我还要告诉大家的是:做题的速度是可以在现在提高的,有时做着做着就很有感觉,越做越快。后边的大题一共有六道,我想一般的同学如果正常发挥的话,争取三四道题的分全拿,还是没有问题的。但是,最后成绩出来,有时会感觉:实际的成绩比自己估计的成绩低。原因就出在这部分中。平时我们的做题习惯非常的不好,总是满足于会做,往往忽视了要做好——即会做的题争取得满分。因为高考评分是踩点给分,就是找得分点,同学们有时候是跳跃性思维或是疏忽往往落下了关键的步骤而失去了分数。我建议大家的就是:把自己的思路一步一步地写下来,不要让老师找到空缺,要做到始终呈现给老师的是完整的一道题的解答;即使是不懂数学的人也能理解你的思路和推理过程。同时,这样做并不耽误时间,而且对估分的准确程度是很有帮助的。对于比较难的题目,能写多少就写多少;但是,实在不会的话不要把宝贵的时间都放在难题上面。检查一下选择题、填空题,也许你会发现错误和疏忽,或者你会突然来了灵感,对后面的难题得到了启示——这些都有可能发生,所以在这里我们不妨做一个商人,权衡利弊,在有限的时间中得到最高的分数即是我们的目的。

## (二) 语文基础题和作文

1. 基础题部分的复习和应对。我们常遇到的高考题型就是选择题,大约有关于错字的、错音的、成语的使用的、病句等等,这和平时的积累有关,但是我认为对付这样的题目,用书本并不是一个明智的选择,往往要借助一些重复的大量的训练。高一、高二的同



学先不用着急把注意力放在这些上面，高中前两年的学习总任务还是要适应高中学习的开放性的特点，不断地开拓自己的眼界和见识；高三的同学，因为你们还有半年的时间就要面对高考，如果你们想不费时间又想在这些细小的地方不丢分的话，就要重视积累。我们知道，作文是10分一个档次，一个档次和一个档次之间的文笔能力的划分还是很明显的，40多分的作文水平要想拿50多分，是很困难的，需要潜移默化的大量的积累和整体水平的较大的一个飞跃，但是如果你把握住这些细小的地方的话，你的成绩也不会很低。一道选择题是3分，往往考查点很细致，我们对付它们并不是依赖于整体水平的提高，而是平时做题看没看到，注意没有注意过这个成语。这里建议大家准备一个本子，把自己平时做这部分题目时候，容易犯的错误的记录下来，一个错字、一个错音，一个成语，只要它们让你迷惑，就努力把它弄清楚，记录到本子上。最后总复习的时候也不用拿出一摞卷子，看着就让人心慌，只要拿出那个本子，就可以了。这些看上去细小的问题，却在高考中发挥巨大的作用，因为语文是第一门，它的好坏关系到其他科目的情绪；还有就是这些选择题是语文试卷上的开篇，它们的答题的感觉，直接影响两个半小时的答题情绪，间接影响到整个高考的情绪。如果在答这部分的题目的时候，心很虚，迟迟不敢作出选择，对心理影响是巨大的。因此，我们不但要看到它们的分数，更要看到它们对于高考大局的一个影响。

2. 高考作文的应对。在这里我只想和大家谈谈高考作文。近几年高考作文都兴起一个词汇就是“创新”，从创新的思维出发，我就和大家谈谈我的3点感触。

#### (1) 创新和语文书的关系

一般来说，大多数人认为语文书和高考没有关系。其实，我们仔细观察近几年的新教材改革所选择的课文都无疑具备了2个特点——两个字：雅和正。这就是我们写作文的要求，雅是指语言上的遣词造句的优美，符合美文的标准；正就是有思想有深度。从语文书

上选择课文的要求,就可以看到对于我们作文的要求。其次就是背诵,新编的语文课本,要求了很多篇文章的背诵,对高中同学的语文鉴赏能力提出了新的要求,而且在高考作文阅卷的过程中,一个人的文学品位,引用名句,或者文辞的优美,会给老师留下很深的印象;另外,现在的语文考试增加了背诵的题目,因此大家在复习语文的时候,还要多用心背书,在引用名句的时候要适当,恰如其分。

## (2) 高考作文题目看创新

如果我们认真审视这几年高考的作文题目,就会发现一个重要的特征,就是人文色彩越来越浓厚。我们可以剖析一下,从1998年提倡作文创新以来的高考题目:1998年的考题:战胜自我、超越自我,考查的是大家对性格中意志力的理解;1999年:假如记忆可以移植,考查大家的想像力;2000年,生活是丰富多彩的,考查大家的多维感受力;2001年的关于忠诚和诚信,考查大家对于“信”的理解;2002年:心灵的选择,更是突出了人文观点,着重考察一个人的责任感。在这里我想和大家说的是,深刻挖掘人的性格中值得做文章的地方,从传统精神中汲取力量,树立正确的对人性的观点和看法。我想这也是对德育的一个考查。

## (3) 作文创新的忌讳

我们都说假、大、空的文章遭人厌倦,因此要求创新。我先谈谈语言创新,现在流行什么新新语言,甚至受一些娱乐节目的影响或者偶像的影响,中学生的作文给人感觉不正规,我想:好好说话是写作的最起码的标准;另外,我们要学会语言模式的转换,同样的一个意思,我们可以换一种说法达到的效果会更好,比如说要表现的爱国主题,有人说:为共产主义事业奋斗终生;也有人说:为祖国健康工作50年。这里哪种说法好,我想大家都清楚。还有,有的同学善于编故事,有很高的文学才能,但是在作文中一定要体现个人的观点和见解,切不可讲他人的故事,要有个性化的感受。也不要写科幻文和寓言小品或讲一个与己无关的故事。多写议论文和记叙文,讲述自己的故事,表达自己的感情。



# 高中学习及高考心得

清华大学精密仪器系 周哲海

高考是人生一个非常重要的转折点,其意义不言而喻。每一个考生都希望在高考中发挥出最好水平,得到一个理想的分数。但是,现实的情况是,很多考生都不能做到这一点。如何在三年的高中学习中始终保持良好的学习状态,做到重点突出,主次分明,事半功倍,在最终的考试中考出最佳水平,一直是考生们迷惑和关心的问题。本人根据自己的高中学习经历,并基于最近几年对高中生辅导的经验,谈谈一些学习方面的方法,希望对那些还处于迷茫的人有所帮助。

## 一、保持良好的身体和精神状态

俗话说“身体是革命的本钱”,没有一个良好的身体状态,其他一切都是妄谈,学习也是如此。我们在高中,经常可以看到很多学生在身体健康状态不佳的情况下学习,学习效率很低,有的甚至因为长期不能进行调整,最后得了大病,影响了学习,甚至对最终的高考产生了很大的影响。我一个高中的同学,就因为平时对身体健康注重的不足,长期在“亚健康”状况下学习,结果高考时晕倒在考场上,这是多么遗憾的事情!高中学习是很紧张的,压力很大,在这样的情况下,人体一般都处于巨大的消耗中,如何合理安排膳食,放松心态,参加适当的身体锻炼,保持一个较佳的生理和心理

状态是很重要的。关于这个问题,学生需要和家长以及老师进行必要的沟通,得到家长和老师的帮助。例如父母能保证给孩子创造比较好的学习环境,提供一个比较好的营养供给,并且时常和孩子进行沟通,帮助孩子解决他们在学习和生活中遇到的困难,让他们有一个良好的身体状态和一个积极的学习状态,充满信心的学习和生活。当然,老师的责任也非常重要,也需要和学生经常保持沟通,帮助他们处理生活和学习中存在的问题,能始终保持信心。学生,家长,老师,这三个方面是互相联系在一体的,学生是核心,同时学生在这三者中处于主动位置,所以学生应该学会和父母及老师沟通,注意调节自己的生理和心理状态。

这里需要特别提出的是,良好的精神状态对学习是非常重要的。高中的学习是一个长期艰苦的学习过程,而且在这个过程中肯定会遇到很多的困难,偶尔的失意是很难避免的,但是重要的是要学会从这些失意中迅速恢复过来,重新保持一个积极的心态面对下一个困难,最终满怀信心的迈向高考。关于这个问题,我想除了父母和老师的帮助外,自己的主观因素非常重要。保持良好的精神状态,克服偶尔存在的困难的方法很多,一个比较有效的方法就是把自己的苦恼跟自己的父母老师,甚至要好的朋友说说,让他们帮助你分析原因,一起研究解决困难的办法;通过这样的倾诉,你自己郁闷的情感可以得到很好的宣泄,同时也能帮助你正确的认识困难,克服困难,取得进步。

## 二、学习目标明确适当

我想不是所有的人都能考上清华北大,每个学生的基础都是不同的,有差别的。所以,对自己的情况有一个清楚的认识,确立一个明确适当的学习目标是非常重要的。目标的确立既不能好高骛远,也不能妄自菲薄。假如你自己目前还不具备考上清华北大的实力,那么也就没有必要始终以考上清华北大的标准严格要求自己,





给自己过大的压力,这样反而有些“拔苗助长”。尽自己最大的努力,在有限的时间内掌握好基础知识,在高考中发挥出自己最真实的水平,考取一个适合的学校对你来说也是一个很大的成功。有时候,根据自己的情况,实事求是的准备学习和考试也是很重要的。

假如你觉得自己的基础非常好,经过努力,完全有很大的希望考取清华北大,那么你就应该以考取清华北大的标准来严格要求自己了!我想这个目标对你来说是一个挑战!如果你明确了学习目标,那么你的努力就更加有的放矢,学习的积极性就会更高,自我要求也更高。同时,你也可以根据这个目标合理明确安排你的学习计划了!你的学习除了要掌握一些教学大纲和考试大纲要求的内容外,适当的增强一些要求也是很有必要的!

### 三、重点突出,主次分明,有的放矢,一切基于教学大纲和考试大纲

高考是一个系统的科学考试,考试是完全基于教学大纲和考试大纲组织进行的,所以我们的学习和复习也应该基于教学大纲和考试大纲来组织。在教学大纲和考试大纲中,知识点被划分为简单了解、理解并掌握、综合应用等几个阶梯。它指出了我们教学的重点和主次关系,也指出了学生掌握知识的重点和主次关系。因此,学生在学习和复习的过程中,也应该遵循这个大纲,把最主要的精力放在重点知识的学习上,根据知识点的不同要求,分配学习的时间和精力投入,并且以此确定自己学习是否达到标准的要求。目前,有很多的试题集,很多人搞“题海战术”,完全脱离大纲,这样的做法是不对的。首先,现在的很多试题或者模拟试卷并不是很科学的,有的甚至完全歪曲考试大纲,出一些偏题,怪题,难题!如果考生把精力放在这些不正确的复习上,其结果可想而知。

所以,基于大纲组织复习,重点突出,主次分明,有的放矢是对考生复习的一个基本要求,任何一个考生都应该遵循这个原则。当然,如果你的目标是考取清华北大,那么你在掌握大纲要求的基础