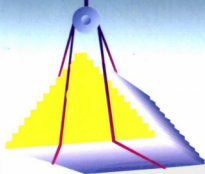


中国目前惟一一本方法具有普遍性、浓缩高考状元以及不同成绩段学生成功经验的专著
50余位高考状元、200余位哈佛及斯坦福等欧美名校精英的研究报告

HiALL 高中生人生规划丛书

高考胜经

北京纽哈斯国际教育咨询有限公司 编著



机械工业出版社

<http://www.cmpbook.com>



本书被众多教育专家誉为第一部全方位解读高考学习方法的宝典，高中学生的枕边书

这是一本能够改变传统的封闭式学习观念、重塑同学、家长们对高考的认识的启蒙书。它不仅教授高考中可以使用哪些学习方法，还教授他们“做正确的事，正确地做事。”

—— **徐小平** 著名职业生涯规划大师、留学专家、新东方集团董事长

本书从方法论和实践相结合的角度，讲述高考这个让千万学生为之奋斗多年的“目标”及达到“目标”的方法，使得现在的高中生朋友们能够在总结高考的规律、认清自己之后，结合应该注意到的一些细节，将它们综合运用到高中三年的学习当中，成为高考的幸运儿。

—— **吕奇恩** 北京四中英语教师

近年来，市场上有关高考学习方法的书籍真是琳琅满目，但是《高考胜经之学习方法》却不落于一般的俗套：她是建立在编者团队市场调研的基础上，而非不切实际的想入非非！一口气看完后，我觉得非常棒。我一定要推荐给我的师弟师妹，帮助他们脱离非科学体系的学习苦海。

—— **叶玉婷** 2000年广东省理科高考状元

我是明年参加高考，前几天，在书店看了一些高三复习资料，我最有好感的是HiAll团队的这本《高考胜经之学习方法》，质量特别好，是我高中学习、并为将来做打算的必不可少的资料。我相信此书一定能帮助我提高对高考的认识，在明年高考中取得好成绩。感谢作者的辛勤劳动。

—— **吴鑫** 山东师范大学附属中学高三学生

ISBN 7-111-15864-4



ISBN 7-111-15864-4/G·1403

定价：18.00 元

地址：北京市百万庄大街22号 邮政编码：100037

联系电话：(010)68326294

网址：http://www.cmpbook.com

E-mail: online@cmpbook.com

高中生人生规划丛书

高 考 胜 经

——学习方法篇

北京纽哈斯国际教育咨询有限公司 编著



机械工业出版社



本书是一本关于高考学习方法的实用工具书。书中浓缩了近几年高考状元的成功经验,总结出高考中常被忽略的“潜规则”,为学生提供了制胜高考的许多方法,在宏观上如计划的制定、执行、反馈,微观上如怎样提高记忆效率等方面,本书都能给学生最为实用的方法。书中每一小节都能独立成章帮助学生解决眼前的问题;所有小节又相互联系,共同帮助学生完善整个知识结构,使之疏而不漏。

图书在版编目(CIP)数据

高考胜经·学习方法篇/北京纽哈斯国际教育咨询有限公司编

著. —北京:机械工业出版社, 2005.1

(高中生人生规划丛书)

ISBN 7-111-15864-4

I. 高… II. 北… III. ①高中生—学习方法②毕业生—高中—升学参考资料 IV. G634

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第135410号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码 100037)

策划编辑:边萌 责任编辑:边萌 徐永杰

责任印制:施红

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2005年1月第1版第1次印刷

787mm×1092mm 1/16·9印张·179千字

定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社图书热线电话:(010) 68993821、88379646

68326294、68320718

封面无防伪标均为盗版



本书编委会

主 任 许 轶

副主任 许彦之 曾舒煜 杨 鹏

委 员 (按姓氏笔划排列)

王 玥 王 鹏 冯 翔 刘 黛 许彦之 宋 昊 张 丹 张 羿
张继涛 张熠丹 钟美玉 徐雨文 铁 岭 高向东 高 妍 高 瑜
彭伟洲 董 良 攀腾宇



本书独特之处

第一部真正浓缩高考状元成功经验的专著

50 余位高考状元、200 余位欧美名校顶尖学生成功秘诀的提炼，并非简单的经验谈。

状元执笔，辅以多位北大、清华、哈佛、斯坦福等名校精英参与调查研讨，方法具有普遍性。

100 余位处于各个成绩段的高中生参与调研，确保了方法的实用性。

第一部全方位透视高考的宝典

由状元学习中的感悟，总结出高考中常常被忽略的“潜规则”，切实告诉你如何抓住每一分。这些都是高考成功者秘而不宣的绝技。

从学习方法、必胜原则、心态调整到家长必读，全方位多角度解读高考，教会你准备高考的每一个细节。

第一部科学体系铸成的高考胜经

国际咨询巨擘波士顿咨询公司的 BCG 矩阵分析工具。

计划→执行→反馈的科学流程。

管理科学和系统控制论指导制定和执行计划。

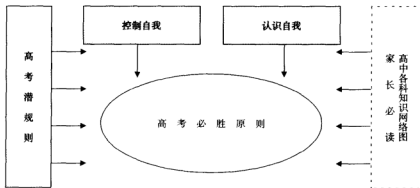
高考六大微观原则。

高中各学科知识点的科学体系结构。



如何从本书获益最大

本书结构



如上图所示，本书内容可分为四大部分：

第一部分：认识和控制自我

这一部分是应对高考的第一步，即在学习中首先要“知己”。本部分采用 BCG 矩阵分析，教会你如何利用这一科学分析工具认清自己在学习中的优势和劣势，以及采取何种行动去改进。

第二部分：高考必胜原则

通过对 50 余位高考状元和 200 多位团队成员成功经验的提炼总结，我们得出了高考必胜原则，包括计划执行循环原则、漏斗原则、优先原则、馒头原则等。认真学习掌握这些原则，一定会助你在高考中取胜。

第三部分：高考潜规则

这部分讲的就是“知彼”，即充分认识高考的特性。很多考生并不真正了解高考，在丢掉分数时也是莫名其妙，不知何故。本部分不仅将高考状元们在学习感悟出的高考潜规则——讲授给你，告诉你如何在高考中运用技巧来获得更高的分数，而且更重要的

是告诉你发现这些潜规则的方法，我们相信授人以鱼不如授人以渔，这些方法请读者们仔细揣摩。

第四部分：高中各科知识网络图及家长必读

该部分作为附录出现在本书中。

各种学习方法的使用都只有一个目的，那就是将所学全部知识组成一张严密的逻辑网络，在附录中我们给出了概括的知识网络图，以期读者能从中理解建立知识网络的方法。

高考不仅是一个人的战斗，而是“全家皆兵”，家长往往在孩子高三复习时不知应该做些什么，有时过度的关心还会造成相反的后果。家长必读部分就是从日常起居、饮食、心态调整方面，给高三学生的家长提出有益的建议。

本书阅读指南

作为一本指导考生在高考中取得人生第一个阶段性胜利的宝典，本书总结、提炼了 50 余位高考状元成功经验，并和多位北大清华学子做了调查和研讨，保证所推荐的方法的可行性及普遍适用性。同时，本书运用了 BCG 矩阵分析等多种科学系统的分析方法，教会你如何更准确地把握自己的学习优势和学习重点。此外，本书还将被绝大部分人忽略的“高考潜规则”透露给读者，事实上，这些常常是高考成功者们秘而不宣的绝技。从内容上看，本书最适合的读者类型有如下 4 类：

1. 半年内即将面对高考的考生。
2. 刚刚升入高三的同学。
3. 高一、高二的同学。
4. 家长。

不同类型的读者对于本书可以有不同的利用方法：

半年内即将面对高考的考生

时间紧迫，完全读懂本书并将其运用到复习中已来不及，因此，需要将重点放在：

第一章“认识高考”。重点了解“高考潜规则”

第三章“认识自我”。通过 BCG 矩阵分析认清自己的学习优势和劣势，将最后阶段最宝贵的时间用在最需要的地方

附录部分的“知识网络图”。在高考前系统地复习所有知识

刚刚升入高三同学

恭喜你，因为你在最适合的时间看到了最适合的书。刚刚升入高三的同学，还处在高中知识学习的最后阶段，因此，可以首先利用高三的第一个月甚至高三前的暑假，认真将全书的所有部分学习一遍。相信书中所有的内容都会让你受益匪浅。

高一、高二的同学

处在这一阶段的同学，离高考还有一定的时间，没有特别大的应考压力。这段时间，需要做的就是认真学好各科目知识，为高三复习打好基础。如果运用本书中的科学方法，会令你在学习中事半功倍。因此，需要着重掌握的章节如下：

第二章“控制自我”

第三章“认识自我”

第四章“高考必胜原则”

家长

如何给考生创造最良好的家庭环境，恐怕是所有高三家长最为关心的。因此，本书附录部分中的“家长必读”，就是送给家长最好的礼物。这部分内容是根据 50 余位高考状元在复习备考时的心理状态以及当时他们家长的做法精炼而成，具有普遍的指导意义。



目 录

本书独特之处

如何从本书获益最大

第1章 认识高考	1
1.1 摧毁你的陋习	2
1.2 全面的考试	4
1.3 高考潜规则	6
1.3.1 展现出所有——考试的规则	7
1.3.2 高考走向——综合能力的胜利	12
1.3.3 备考潜规则	14
本章小结	15
第2章 控制自我	17
2.1 “软糖”实验	18
2.2 情商可变	18
2.3 如何控制自己的情绪	19
2.3.1 生理调节法	19
2.3.2 心理调节法	21
2.3.3 情绪调节实战指南	24
2.4 更好地面对高考准备	35
2.4.1 面对挫折——风物长宜放眼看	35
2.4.2 面对成功——不断以新的目标鼓舞自己	38
2.4.3 面对漫长而累人的复习——建立有效的激励机制来自我暗示	40
2.4.4 那定音的一键	41
本章小结	42
第3章 认识自我	43
3.1 把握正确的方向	44

3.2 找到自己的潜能所在——BCG 矩阵分析	45
3.2.1 BCG 矩阵介绍	45
3.2.2 为什么要使用 BCG 矩阵	47
3.2.3 如何使用 BCG 矩阵	48
3.3 不同学力, 不同策略	54
3.3.1 一贯领跑型: 抢占复习中的制高点	55
3.3.2 中游稳定型: 巩固基础知识伺机发力	57
3.3.3 奋起直追型: 牢固控制自己的得分点	57
本章小结	59
第 4 章 高考必胜原则	61
4.1 高考学习战略	62
4.1.1 制定计划	64
4.1.2 执行计划	69
4.1.3 勤做反馈 完善自我	74
4.2 微观学习方法	77
4.2.1 馒头原则	78
4.2.2 正弦原则	81
4.2.3 漏斗原则	85
4.2.4 质、量原则	89
4.2.5 合理利用资源	92
4.2.6 两点钟效应	98
本章小结	100
附录	101
附录 A 高考科目知识网络图	102
建立知识网络图的作用	102
如何建立知识网络图	103
归类你的难题	112
附录 B 家长篇	121
家长须知	122
考前营养指南	126

附录 C BCG 矩阵分析简介	130
附录 D HiAll 团队图书出版计划	131
参考文献	134



第1章 认识高考

内 容 提 要

谁也无法说服他人改变。我们每个人都守着一扇只能从内开启的改变之门，不论动之以情或是晓之以理，我们都不能替别人开门。

——美国作家美菱·福格森

当你决心改变自我的时候，你要知道改变不是一件令人舒服的事情，但是改变最终会给你带来成功。

高考到底是个什么样的考试？对它的正确认识无论是对我们复习心态的调整还是对我们复习方向的把握都有着重要意义。通过阅读本章，你将知道：

是什么拖累了你进步的脚步。

如何客观分析高考的游戏规则。

高考潜规则。



1.1 摧毁你的陋习

- 别自欺欺人了，你根本没有不可更改的习惯，一切都是可以改变的。
- 别抱怨了，其实你就是那只猴子。
- 你就是爱因斯坦，阻碍你前进的只是你的习惯。
- 困难其实是通向成功的大门，正确的方法就是钥匙。

在这一节里，你会看到你的习惯是怎么形成的，同时它又是怎样阻碍你的。你也将看到在摧毁这些习惯之后你将有多大的潜质，这些潜质足以让你在高考中取得胜利。你惟一需要做的就是：耐心地读完本书，掌握通向成功的正确方法。

2

心理学家做过一个实验：他们把五只猴子放在一个笼子里，笼子顶上挂了一个香蕉。其中一只猴子会试着去拿这个香蕉。每当这个时候，实验者就给笼子通电，所有的猴子都会被电一下。几次之后，假如再有哪只猴子伸手去拿香蕉的话，另外4只猴子就会去“殴打”他。下一次，如果又有猴子去拿香蕉，实验者就再次给笼子通电，于是别的猴子又去打这只拿香蕉的猴子。在经过数次这样的“练习”之后，实验者不再给笼子通电，但每当有猴子伸手去拿香蕉，其他猴子就会去打它。

之后，实验者用另外一只猴子替代了原来那只拿香蕉的猴子，但新猴子拿香蕉，另外4只猴子还是打它。再后来，实验者把所有的猴子也一只一只地逐渐换掉，直到5只猴子都不再是原来的。但是，伸手去拿香蕉的猴子还是会被打。尽管没有哪只猴子知道拿了香蕉为什么会被打，也没有谁问为什么要打那只拿香蕉的猴子。

习惯就这样被保留下来了。

你是不是会说：“干嘛给我讲这个？我又不是猴子！”别着急，让我们来仔细想想，你是不是也有过这样的情况：你酷爱音乐，如果学习的时候不塞一副耳机就静不下心来学习；你总是抱怨，抱怨高考，抱怨作业太多、课程太难，尽管情况不是真的这样；在遇到难题的时候，你总是喜欢先看了题目的标准答案之后再来做题。你并不知道这一切的发生是为了什么，但你总是这样去做。

再仔细思考一下你就会发现：以前你总是边听音乐边学习，所以现在不听音乐就无法学习了；你周围的人总是在抱怨高考，所以你想也不想就跟着抱怨了；平时你总是习惯先看标

准答案再来做难题，所以到了考试的时候，该是难题的总还是难题。

于是聪明的你也渐渐发现了，其实你就是猴子！

你为什么使用现在的方法，只是因为这是你的习惯，或者因为别人都这样做。但是这些方法科学吗？适合你吗？如果你的回答是“我不知道”，那么很遗憾，你不会思考。

罗伯特·席勒说过一句话：很多人以为自己会思考，其实他们只不过是重复自己的错误。你呢？

你周围一定有这样的人，他们终日埋头书本，却成绩平平。也一定有这样的人，他们在学习中如鱼得水，游刃有余，总是拿高分。你觉得不公平是吗？人有智愚之分，不是勤奋可以改变的。

错！这又是一个大错、特错！

仔细观察那些勤奋但成绩不好的人。他们是真的勤奋吗？

其实，他们，如果不是全部，也至少是绝大多数，都是“勤奋的懒人”。“勤奋”地看书，却懒于思考、懒于改变。而那些所谓的“聪明人”呢？

来看看我们的案例库吧。在本书写作之始，我们对 50 余位高考状元和高考成绩优异者，以及 200 位正在美国各大名校深造的学生进行了调查，发现他们尽管学习方法和擅长科目各异，也并不都是“聪明绝顶”，但却有一个共同的特点：勤于反省、善于思考、乐于改变。

早在战国时期，荀子就已经在《劝学》中提出：“吾日三省吾身。”而今，一个又一个成功学子的经验更印证了这句话。反省、不断破除一切阻碍自己的陈规陋习，这是成功的前提。

不断地审视自己、挑战自己、改变自己，这才是真正辛苦的事，但又绝对是值得做的事。如果你依然怀疑它的价值，这里还有一个实验：

如果按照身高和跳跃高度之比算，跳蚤是世界上跳的最高的动物。如果捉一只来放在玻璃杯里，它能轻而易举地跳出来。有人在装有跳蚤的玻璃杯上放了一个透明的玻璃盖子。开始的时候，跳蚤还像以前那样一蹦老高，于是撞到盖子上，重重地摔下来。渐渐地，跳蚤知道控制自己的跳跃高度了，刚好可以不碰到玻璃盖子。又过了一段时间，实验者拿走了盖子，这只跳蚤却再也跳不出那个玻璃杯了。

我们不都是跳蚤吗？我们跳啊跳啊，想冲出牢笼，想作出一番惊世骇俗的事情，但是，我们好像太平凡，实力不够，怎么也跳不出去。有时候，你是不是也会想：“要是我是爱因斯坦该多好啊！”

如果你这样想，你就再一次掉入了“不会思考”的牢笼。把责任推给命运是一件很轻松的事，但是，你将会为这种轻松付出沉重的代价。

你有没有进一步想过，爱因斯坦之所以为爱因斯坦，靠的是什么？智商吗？天赋吗？不，他的智商决不是最高的。他，不过是那只冒着撞到盖子上的危险，勇敢地跳了出去的跳蚤。

于是你又发现了，其实你也就是爱因斯坦。

你本来可以跳得和他一样高。但是你的习惯阻止了你。而你却还以为，挡住你的，是那个盖子，它可能是不公平的命运，也可能是面前重重的困难。其实盖子早就没有了。但你必须有勇气突破你的思维定势，摧毁你的习惯，开始挑战自我。

1.2 全面的考试

- 高考是全面的、复杂的。
- 高考需要良好的心理，包括勇气、毅力、心态的调整等等。
- 高考需要正确的方法，包括正确的方向、技能。
- 高考需要先进理念的指导，来源包括书籍、专家以及以前的高考成功者。

古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。”此第一境也。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”此第二境也。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”此第三境也。

——王国维《人间词话》

尽管高考是一个机会，一个公平而且可以改变你命运的机会，但谁都不能否认，它也是一个非常残酷的游戏。所以，若是你下了决心要在其中取得胜利，就需要有超越别人的方法。这些方法应该是与高考的特点相对应的。那么，正在备战的你，知道高考有什么特点吗？

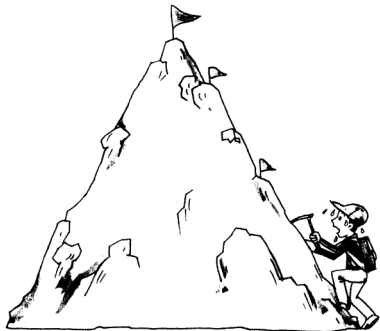
高考最大的特点是：全面、综合。这可以用大家都知道的“木桶原理”来说明这一问题。木桶原理是这样说的：一个木桶由许多块木板组成，如果组成木桶的这些木板长短不一，那么这个木桶的最大容量不取决于最长的木板，而取决于其中最短的那块木板。

高考的成功不止是各学科知识点的全面考核或竞赛那么简单，而是一场知识、技巧、生理和心理素质的综合竞赛，输了任何一个方面，都有可能导致全盘皆输。在这场竞赛中，你首先需要精力充沛、心态平稳，然后才是学习扎实。这就是高考复习应该达到的目标。

一个目标若是没有以计划为指导的实际行动作为保证，它就是无效的。所以，当你有了为高考奋斗的冲动，切实想大干一番的时候，你需要通过有效的行动来实现它。本书将会带着你一步一步地改善你的身心和学习状态。这里我们不妨将王国维先生的“治学三境界”借

鉴到高考备战中来，让你对自己将要做的事和本书的结构有一个全面的了解。

第一境界：“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。”



此境界说了两层意思。一则，下决心要做一件事，就要有勇气去面对并独立承担，同时你也需要面对那份暂时的寂寞。学习只是你自己的事，没有人可以代替你，就像没有人可以帮你吃饭、睡觉一样。人的精力是有限的，为了高考，你可能需要暂时远离你的社交圈，远离你的娱乐。是的，这是一条寂寞的路，你只能“独上高楼”。

二则，备考就像一局棋，你需要纵观全局，对你所拥有的大半年或者更多的时间有个整体的规划，所谓“望尽天涯路”。不仅如此，你需要一直保持良好的心态。只有平和的心态才能保证你看得清楚眼前的路。在第2章里，我们会为你详细介绍调节心态的种种方法。

第二境界：“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”

当一堆沙子变成了金子，谁都知道它经过了怎样的烈火。不管你对面前的道路有多么了解，你都没有办法达到你的目的地，除非你踏上旅程。记住，你现在不是坐着私车出去游山玩水，而是背上背包去登山。

要登山，首先要了解自己的状况。越是严酷的竞争，越需要对自己情况的精确掌握。所谓“知己知彼，百战不殆”，“知己”尚在“知彼”之前。所以，你需要认识自己，分析自