

高分决胜宝典

我能考

高分

揭示中、高考中可获得高分的
八门学科的独特学习、复习方法
和最为有效的复习策略，
是一部中考、高考状元以及一线优秀教师
提供的考高分决胜宝典。

高分学生的高效学习法
清华北大不再是梦想！



胡适优 编
中国工人出版社

WONENKAOGAOFEN

高分决胜宝典

我能考

1. 名师精心编写
2. 内容翔实，重点突出
3. 题型多样，覆盖面广
4. 讲解透彻，易学易懂
5. 习题丰富，巩固提高

高分

高中学生的最佳学习指南
高中各科名师倾力打造



ISBN 7-309-04111-1
定价：12.00元

WUJIAHUAZHUANSHIYU

胡适优 编



我能考高分

考试成绩不理想，读书不会抓重点，
老师讲课听不懂，学习总有挫折感……
无论你遇到上面哪一种困惑，
无论你面临中考还是高考，
本书都将帮助你找到适合你的学习方法，
让你的成绩在最短的时间内突飞猛进、更上层楼！

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我能考高分/胡适优编. - 北京: 中国工人出版社,
2005.3

ISBN 7 - 5008 - 3477 - 2

I. 我… II. 胡… III. 中学生 - 学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 008921 号

我能考高分

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 82075964 (编辑室) 62005038 (传真)

发行热线: (010) 62005045

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市德龙公防防伪印刷厂

版 次: 2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 160 千

印 张: 8

定 价: 18.80 元

书 号: ISBN 7 - 5008 - 3477 - 2/G·615

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



目 录

contents

第一章 方法好等于成绩好 / 1

第一节

适合自己的才是最好的 / 2

- 一、不要指望有“捷径”可走 / 2
- 二、选择适合自己的学习方法 / 3
- 三、掌握每门学科特有的学习要领 / 5
- 四、选择适合自己的教辅书 / 6
- 五、自我改进法 / 6
- 六、运用优越感 / 7

第二节

高效利用时间 / 9

- 一、注意时间的质量 / 9
- 二、服从自己的“生物钟” / 10
- 三、统筹安排,提高效率 / 11

第二章 考高分的四项基本保障 / 15

第一节

读通课本,一通百通 / 16

- 一、课前预习的三个重点 / 16
- 二、课本是自习的最佳工具 / 17
- 三、侧重课本重点 / 17
- 四、必须重视教科书里的“装饰品” / 18

我能考高分



2

第二节 笔记直接关系成绩 / 19

- 一、如何记笔记? / 19
- 二、笔记的目录和索引 / 21
- 三、笔记的种类 / 22
- 四、最佳笔记法 / 23
- 五、综合式笔记法 / 24

第三节 勤于思考,及时解决疑难问题 / 26

- 一、克服“依葫芦画瓢”的做法 / 26
- 二、更好的成绩来自更好的理解 / 27
- 三、不可能没有疑问 / 28
- 四、勇于提问 / 29
- 五、认真释疑 / 29

第四节 当前最流行的三种学习方法 / 30

- 一、艾宾浩斯学习法 / 30
- 二、极其高效的SQ3R学习法 / 34
- 三、“金字塔”学习法 / 42

第三章 八大科目的最佳学习法 / 45

第一节 怎样学好语文 / 46

- 一、语文的特点 / 46
- 二、学好语文五关键 / 47
- 三、高考作文的四大误区 / 50
- 四、高考作文素材从何而来 / 51
- 五、文科高考状元谈如何学好语文 / 52





第二节

如何学好数学 / 54

- 一、提高听课的效率是关键 / 54
- 二、做好复习和总结工作 / 56
- 三、做习题重“质”不重“量” / 57
- 四、善用数学卡片 / 58
- 五、养成良好的解题习惯 / 59
- 六、调整心态,正确对待考试 / 60

第三节

如何学好物理 / 61

- 一、学物理的“四勤四忌” / 61
- 二、学好物理的八个方法 / 67
- 三、物理复习三步曲 / 69
- 四、理科高考状元谈如何学好物理 / 72

第四节

如何学好化学 / 75

- 一、化学基本概念和原理的学习方法 / 75
- 二、元素化合物知识的学习方法 / 77
- 三、化学计算的学习方法 / 78
- 四、化学实验的学习方法 / 79
- 五、学好化学的三关键 / 80
- 六、理科高考状元谈如何学好化学 / 82

第五节

如何学好英语 / 86

- 一、学好英语要过“四大关” / 86
- 二、如何做阅读理解题 / 88
- 三、如何做英语听课笔记 / 90
- 四、英语复习要注意的三个阶段特点 / 91
- 五、高考状元谈如何学好英语 / 92

第六节

怎样学好政治 / 99

- 一、学好政治三要素 / 99



- 二、如何学好政治中的一些基本概念 / 100
- 三、政治答题中常犯的错误 / 102
- 四、“额外加分”给政治 / 103

第七节

怎样学好历史 / 105

- 一、学好历史的关键 / 105
- 二、学好历史的方法 / 107
- 三、注意“四联系”使知识系统化 / 109
- 四、文科高考状元谈如何学好历史 / 110

第八节

如何学好地理 / 113

- 一、学好地理的关键 / 113
- 二、脑中有“图”、心中有“理” / 114
- 三、怎样记好地理地图 / 116
- 四、人文地理与自然地理的学习方法不同 / 117
- 五、关注地理热点问题 / 118
- 六、地理复习的五个要点 / 119
- 七、文科高考状元谈如何学好地理 / 121

第四章

考高分的复习策略 / 123

第一节

复习的方法和策略 / 124

- 一、勤加复习的四个阶段 / 124
- 二、考试前的“三阶段”复习法 / 125
- 三、知识内容上的“三步骤”复习法 / 129
- 四、综合四程序复习法 / 131

第二节

怎样选复习资料? / 135

- 一、横向选择,质量严格把关 / 135



- 二、纵向选择,分阶段挑选参考书和试卷 / 136
- 三、参考书贵精而不在多 / 139

第三节

复习期间的身心调节 / 141

- 一、考前一个月调整生物钟 / 141
- 二、正确对待别人的期望和评价 / 142
- 三、复习期间和考前应注意饮食搭配 / 143
- 四、考前几天的“心态调节八法” / 144

第四节

优秀考生经验谈 / 146

- 一、考前复习六要点 / 147
- 二、保障考高分的六项忠告 / 148

第五章

优秀考生的快速记忆法 / 149

第一节

保持头脑兴奋点 / 150

- 一、不要长时间做同样的事 / 151
- 二、变换不同的学习内容 / 151
- 三、保持一定的紧张状态 / 152
- 四、对必须记忆的事产生兴趣 / 153
- 五、调整身体状态和环境 / 156

第二节

快速记忆的十一个方法 / 158

- 一、记住必须记忆的 / 158
- 二、抓住记忆的规律 / 159
- 三、动手让你记得更牢固 / 159
- 四、找出你的记忆曲线 / 161
- 五、化难为易巧记忆 / 163
- 六、分段记忆更牢固 / 165





- 七、归纳记忆法 / 165
- 八、联想记忆法 / 167
- 九、反复记忆法 / 168
- 十、“模拟法” / 170
- 十一、听觉记忆+视觉记忆 / 171

第六章 培养好习惯,快速提高成绩 / 174

第一节

你是否存在以下问题 / 175

- 一、是否明日复明日? / 175
- 二、是否边听音乐边读书? / 176
- 三、是否一看书本头就涨? / 176
- 四、是否觉得向别人讨教太丢人? / 176

第二节

与不良习惯说拜拜 / 178

- 一、有劳无逸不划算 / 178
- 二、躺着看书要不得 / 179
- 三、闭目思考不宜久 / 179

第三节

优秀考生的五个好习惯 / 181

- 一、按计划学习的习惯 / 181
- 二、专时专用、讲求效益的习惯 / 182
- 三、独立钻研、务求甚解的习惯 / 183
- 四、查阅工具书和资料的习惯 / 183
- 五、善于请教的习惯 / 184

第四节

养成好习惯的六条途径 / 185

- 一、耐心发动,逐渐加速 / 185
- 二、控制时空,约束自己 / 186
- 三、偶有偏离,及时调整 / 186



- 四、进入轨道,自由飞行 / 187
- 五、手写一遍,其意自见 / 187
- 六、化零为整,储存能量 / 188

第五节

良好的生活习惯有助学习 / 190

- 一、会休息才会学习 / 190
- 二、 $7+1>8$ / 191
- 三、营养不能缺 / 191
- 四、保持心理健康 / 192

第七章

轻松考出好成绩 / 194

第一节

不要“怯场” / 195

- 一、把压力一减到底 / 195
- 二、轻松学习,享受考试 / 195
- 三、提醒自己:尝试是真 / 196
- 四、按部就班来答题 / 196

第二节

心态决定成败 / 198

- 一、信心:有它不一定能赢,没它一定会输 / 198
- 二、专心:头脑清醒、精力集中的前提 / 199
- 三、细心:别因一两分名落孙山 / 199
- 四、恒心:出师不利也要坚持到最后一秒 / 201

第三节

掌握考场解题规则 / 203

- 一、拿不准考题含义的时候 / 203
- 二、一时想不起来怎么办 / 204
- 三、从未见过此题时怎么办 / 205
- 四、被多选题混淆时怎么办 / 205





五、坚持到最后关头,仔细检查考卷 / 206

第四节

答题时的注意事项 / 207

- 一、认真仔细,拿足可拿分数 / 207
- 二、踩点与踩意相结合 / 207
- 三、问题要完整 / 208
- 四、做好选择题的技巧 / 209
- 五、怎样协调“质量”与“速度”? / 210

第五节

得高分的技巧 / 211

- 一、统览全卷,胸有全局 / 211
- 二、审清题目 / 211
- 三、控制时间 / 212
- 四、核对复查 / 212
- 五、用笔讲究 / 212
- 六、卷面不可涂改 / 212

第八章 送给成绩不佳的学生 / 213

第一节

在学习中解放自己 / 214

- 一、有“我必胜”的心态 / 214
- 二、分解你的目标 / 216

第二节

让自己有动力 / 220

- 一、神秘的动力 / 221
- 二、喜欢就是动力 / 221
- 三、抱负激动力 / 222

第三节

克服不感兴趣 / 224

- 一、谨防陷入“学习低潮期” / 224

中考



二、陷入“学习低潮”的原因 / 225

三、“对症下药”治“低潮” / 227

第四节

警惕学习疲劳 / 229

一、找出疲劳原因 / 229

二、战胜疲劳 / 230

第五节

目标制胜 / 232

一、制定目标是学习的首要步骤 / 232

二、长期目标和短期目标相结合 / 233

三、实施计划是实现目标的一部分 / 235

四、想像你的目标达成 / 238

第六节

下一个第一就是你 / 242

一、考高分的秘密 / 242

二、第一是这样打造的 / 243

我能考高分

第一章

方法好等于成绩好

每一个人都是独立而特别的个体，包括个性，长相，思维方式都不相同，就连双胞胎也不可能一模一样。因此，将这个原则套用在读书与学习上时你会发现，每个人在各个科目与时间的分配上也会有不同的需求和喜好。例如，有的人反应较慢，需要花费长时间去理解后才能记得住；有些人则是听一遍就能记住！有的人喜欢边听音乐边念书；有的人听见音乐就无法集中精神；有的人喜欢晚上读书；有的人则酷爱清晨阅读。

因此，不必刻意模仿别人的方法，应依据自身的特点来调整你的需要。

第一节

适合自己

的

才是最好的

有

的同学文科学得好，还写得一手好文章，可就是在逻辑思维方面不够严密，这时就要注意了，我们一定要根据自己的特长来读书，有的同学明明知道自己的思维不严谨，却偏要去学理科，这就是丢了西瓜去捡芝麻了。当然，我们可以努力去培养自己的思维习惯，但一定不能放弃自己的长处，要知道，永远是适合自己的才是最好的。

2

一、不要指望有“捷径”可走

平时做习题不经思考便翻看答案，或为了省力不惜抄同学作业；考试前靠猜题目来碰运气，或者只复习一些自认为是重要的内容……诸如此类的做法，是学习中最可怕的“捷径”，不知你是不是也走过同样的“捷径”？

学习不脚踏实地，一丝不苟，循序渐进，不充分开动自己的大脑，只会图省力省时，这可以认为是人性的

MON 18 19 26 60 9 60 76 N



弱点之一，有很多人在学习中犯了这样的毛病。初看起来，这样的学习自由自在，有时还能碰个好运气（猜题猜中了），但实际上，随着时间的流逝，你的学习成绩会自然下降，知识也会不断减少，分析问题和解决问题的能力会变得越来越差。时间长了，便会对学习失去兴趣，甚至一学习头就疼，影响你的前途。

学习同掌握其它技术一样，都是由易到难，从最简单，最基础的地方一步步做起，逐渐增加知识总量的。不要指望学习会有什么“捷径”可走。

二、选择适合自己的学习方法

1. 找出适合自己的读书方法

每一个人都是独立而特别的个体，包括个性，长相，思维方式都不相同，就连双胞胎也不可能一模一样。因此，将这个原则套用在读书与学习上时你会发现，每个人在各个科目与时间的分配上也会有不同的需求和喜好。例如，有的人反应较慢，需要花费长时间去理解后才能记得住；有些人则是听一遍就能记住；有的人喜欢边听音乐边念书；有的人听见音乐就无法集中精神；有的人喜欢晚上读书；有的人则酷爱清晨阅读。

因此，不必刻意模仿别人的方法，应依据自身的特点来调整你的需要。

2. 找出自己的生物钟

有的人习惯三更半夜不睡觉，而窝在被窝里听摇滚





音乐，笔者上中学时便有这样的同学。这个人是个名副其实的夜猫族，越晚精神越振奋，白天的时候反到像只病猫。这种生理时钟与一般人相反的情形十分有趣。另外，有的人白天精神好，下课回到家马上变成泄了气的皮球，不管三七二十一，先爬上床大睡一觉再说。大部分的人似乎都习惯晚上十一二点就寝，白天则是上课、上班的时间，六点之后回到家的时间不是用来读书就是休息。

然而一天之中，你一定也有精神特别好与精神特别差的时段，这就形成了你的生理时钟，我们必须依照该生理时钟安排最适合自己，效率最高的时段来读书。

放学回到家后大约是六七点钟，如果你长久以来都是在用餐，洗澡后再开始念书，但却一直觉得这段时间的吸收效果不好，建议你不妨回家后先睡觉（做些体操，跳跃运动，仰卧起坐等可以帮助你入睡）。到半夜十二点或一点再开始念书，此时夜阑人静，沸沸扬扬的市喧嚷声，以及家中干扰你念书的电视声都已经陷入沉寂。

但这个方案对大多数人来说并不适用。建议你不妨再将时间延后，试试凌晨起床念书，如早上五点醒来念到六七点，之后再直接到学校上课，可能学习效果会更好。

总之，一定要找出可以让自己达到最高效率的读书生理时钟，这样才能收到最大效益。尽量做多方面的尝试吧！所谓多方面的尝试，即你可以将不同的时段混合运用，如放学回家后趁上课的印象还很清楚的时候，把当天的课花两个小时复习（时间长短可依个人需要调整），

2018.12.13 6:00 PM