

高考重点
解决方案

高考状元

范修初 黄锐 主编

的 156 条 高分秘笈

北京创新教育研究中心 策划



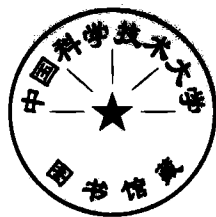
中国
人民大学
出版社

高考重点解决方案

高考状元的 156 条高分秘笈

北京创新教育研究中心 策划

范修初 黄 锐 主编



中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高考状元的 156 条高分秘笈/范修初 黄锐主编.

北京: 中国人民大学出版社, 2001

(高考重点解决方案)

ISBN 7-300-03682-1/G·767

I. 高...

II. ①范... ②黄...

III. 中学生-学习方法

IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 74982 号

高考重点解决方案

高考状元的 156 条高分秘笈

北京创新教育研究中心 策划

范修初 黄 锐 主编

出版发行: 中国人民大学出版社

(北京海淀路 157 号 邮编 100080)

邮购部: 62515351 门市部: 62514148

总编室: 62511242 出版部: 62511239

E-mail: rendafx@public3.bta.net.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 中国煤田地质总局制图印刷中心

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 5.25

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

字数: 123 000

定价: 8.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

高考状元的 156 条高分秘笈

北京创新教育研究中心 策划

主 编 范修初 黄 锐

(按姓氏笔画为序)

撰 稿	王文珂	王 林	王明钰	王晓英
	王 璞	叶玉亭	庄光磊	刘艳伟
	许 顺	许 峰	孙 芳	杨 颂
	吴晓楠	吴 巍	张 恒	张 颖
	季晓莉	周 翔	秦云鹏	黄 鲲

前 言

高考状元们为什么能获取令人神往的高分？在他们骄人成绩的背后有什么秘笈吗？这个问题常常闪现在广大中学生的脑际。

为了全面而深刻地解答这个问题，北京创新教育研究中心特邀现就读于清华大学、北京大学和中国人民大学的二十位高考状元认真总结了高中时期的学习方法，并借此整理、编辑成《高考状元的156条高分秘笈》，希望能够给广大中学生一些有益的启发。

本书的内容包括“正确的学习与复习方法”、“良好的心理素质是成功的起点”、“快速有效的记忆方法”、“合理利用时间，提高学习效率”、“健康的身体是根本中的根本”、“善于适应环境与营造环境”、“丰富的考试技巧使你稳操胜券”等七个部分，用精练而活泼的语言介绍了各科的具体学习方法和大量一般的学习方法。这些学习方法中，有些侧重于理科，有些侧重于文科，更多的则是文理通用。我们希望广大考生根据自己的具体情况，有重点地选择最适合自己的学习方法。

我们邀请的各位状元对自己的高中生活作了精辟的阐述。例如，2000年高考天津市文科状元，现就读于北京大学文科实验班的吴晓楠同学在谈到自信心的重要性时说：“信心是成功的最有力武器。一位心理学家在研究了‘状元’后，得出的

结论是：‘一个智力平常的人辅以适合的方法，加上良好的心理，可以达到状元的水平。’我认为良好的心理就是自信，相信自己一定会成功。准备了这么长时间，该会的都会了，怕什么呢？……”

1999年高考山东省理科状元、现就读于清华大学理科实验班的王文珂认为：“休息是成功的润滑油，不必用每一分钟来学习，但学习的每一分钟必须有效率。高三以来，我晚上睡觉的时间从来没有迟于十一点，下学期还养成了午睡的习惯。休息好了，才有脑力与兴趣读书……”

1999年高考江苏省文科状元、现就读于中国人民大学新闻学院的季晓莉在谈到迎考时的“松懈心理”时说：“我们经常看到这种现象：高考分数揭晓时，平时一向很优秀的学生一落千丈，考分很低；平时一向不引人注目的学生跃为黑马，考出一个高分冷门。也许，偶然和机遇对于这背水一战的高考人来说是不可避免的，但是究其内因，会发现很多必然因素，其中最主要的就是心理问题。最后阶段最容易出现‘心理松懈’现象，一部分同学因为以前复习比较快，最后十天半个月的时候，觉得自己什么都复习完了，有一种空前的成就感，脑子里对如何度过冲刺阶段一片空白。这种松懈心理使考生本人越来越懒于积极思考一些很实际、很迫切的问题，不愿去回忆那些攻克难题的思考过程，最终导致考试状态不佳，水准大失。一部分同学因为本身基础不好，本来就有点力不从心的感觉，剩下的那么二十几天的时间，心想又会出现什么奇迹呢？于是得过且过，丧失了最后一次改变命运的机会。而那些成功者尤其是‘黑马’都有效地利用了临考前那一段黄金时间，坚信自己能够更上一层楼，合理地、有计划地把时间花在了刀刃上，弥补了自己的缺陷，从而获得成功。”

II 高考状元的156条高分秘笈

前 言 III

除了上述三位状元，参与本书编写的还有：北京大学的王明钰、王璞、叶玉亭、庄光磊、刘艳伟、许顺、张颖、张恒、吴巍、周翔和黄鯤，清华大学的王林、王晓英和杨颂，中国人民大学的孙芳、许峰和秦云鹏。他们都为本书的做了大量的工作，在此一并表示感谢。

主 编

2001 年 1 月 1 日

目 录

第一章 正确的学习与复习方法.....	(1)
1. 勤奋是硬道理	(1)
2. 学习大计, 效率为本	(1)
3. 保持一颗平常心	(2)
4. 高一高二阶段要夯实基础	(3)
5. 高三的复习要有体系、有阶段、有重点 ...	(4)
6. 既要紧跟老师走, 又要有自己的小计划 ...	(5)
7. 坚持三“不”原则: 知识不欠账, 疑难 不放过, 学习不偏科	(6)
8. 抓住三个环节: 预习、听讲、复习	(7)
9. 怎样选择参考书	(8)
10. 每科都要准备一个课外笔记本和错题本	(9)
11. 学习中的“木桶原理”——各科要均衡 发展	(11)
12. 理科的特点	(13)
13. 文科的特点	(15)
14. 怎样学好语文	(16)
15. 怎样学好数学	(18)
16. 怎样学好英语	(19)
17. 怎样学好物理	(22)

18. 怎样学好化学	(23)
19. 怎样学好政治	(24)
20. 怎样学好历史	(27)
 第二章 良好的心理素质是成功的起点	(30)
21. 树立正确的学习目的与远大的学习目标	(30)
22. 永远相信自己有潜力	(31)
23. 信心不足时怎么办	(31)
24. 自卑心理要不得	(32)
25. 在考前产生巨大的爆发力	(33)
26. 面对自己不喜欢的课程怎么办	(34)
27. 制定一个切实可行的学习计划	(34)
28. 摆脱一切烦恼、顾虑	(35)
29. 提高注意力的几种方法	(35)
30. 心情比较烦, 做做深呼吸	(38)
31. 情绪不佳时, 应从简单的功课开始	(39)
32. 你的肩头不该有沉重的包袱	(39)
33. 突破“学习高原”, 勇于超越自我	(40)
34. 向老师、同学报以阳光般的微笑	(40)
35. 正确处理与异性同学间的感情	(41)
36. 正确地对待考试	(41)
37. 给厌学者开药方	(42)
38. 消除阅读中的几种有害心理	(43)
39. 怎样提高反应速度, 培养敏捷的思维	(44)
40. 怎样培养发散性思维能力	(44)
41. 怎样培养创造思维能力	(46)

第三章 快速有效的记忆方法	(48)
42. 集中精力才能有效记忆	(48)
43. 培养兴趣会促进记忆	(48)
44. 记忆要有系统性	(49)
45. 反复运用有助于加深记忆	(49)
46. 理解后再记忆比死记硬背效果要好得多	(50)
47. 书写有助于大脑更好地记忆	(50)
48. 充足的睡眠有助于记忆	(51)
49. 记忆时适当休息比连续记忆效果好	(51)
50. 牢记考试中出现的错误	(52)
51. 对记忆过的内容可通过自问自答的形式 加深记忆	(52)
52. 学会“删除”无用的记忆	(52)
53. 将新内容与已知内容结合起来会记得 更牢固	(53)
54. 形成记忆的框架非常重要	(54)
55. 用彩笔标涂重点内容	(55)
56. 记忆顺序应配合大脑周期	(55)
57. 用熟悉的景物联想某些内容有助于记忆	(56)
58. 背英语单词时, 看、读、写三者配合 效果最好	(57)
59. 趁热打铁效率高	(57)
60. 打哈欠或伸懒腰可促进记忆	(58)
61. 减轻大脑不必要的负担	(58)
62. 记忆时不能简单地堆砌知识, 要建立 知识网络	(59)

63. 利用各种感觉去记忆	(59)
64. 笔记精简有利于整体记忆	(60)
65. 记忆要与考试结合起来	(61)
66. 回忆模糊或遗忘的内容时, 可先想想 这些内容所在的位置	(61)
67. 记忆方法是有局限性的	(62)
 第四章 合理利用时间, 提高学习效率	(63)
68. “开夜车” 弊多利少	(63)
69. 用功时间越长, 成绩不一定越好	(63)
70. 避免长期熬夜	(64)
71. 生物钟的调整要循序渐进	(64)
72. 协调好“外在周期”与“内在周期”	(65)
73. 休息的时候不要“留恋”书本	(65)
74. 将学习计划精确到“分钟”	(66)
75. 在课余时间处理生活中的琐事, 是放松的 好机会	(66)
76. 先主后次地实施学习计划	(66)
77. 平时要积累, 临阵要磨枪	(67)
78. 每天都要有个学习计划	(68)
79. 展望高考, 应始终感到: 我的复习时间 已经差不多了	(68)
80. 短时间、短间隔的休息方法	(69)
81. 半小时的午睡很有必要	(69)
82. 文、理学科交替复习效果好	(70)
83. 平时做练习题时就应限定时间	(70)
84. 考试的头天晚上不能“开夜车”	(71)
85. 周周小结, 月月总结	(72)

86. 把握好进考场的时间	(72)
---------------------	------

第五章 健康的身体是根本中的根本..... (73)

87. 健康离不开运动	(73)
88. 不偏食、不挑食	(74)
89. 适当多吃高蛋白食品、健康食品和健康 健脑食品	(74)
90. 饮食方面须注意的几个问题	(75)
91. 增强消化机能, 保证营养的吸收	(75)
92. 注意劳逸结合, 让大脑休息好	(76)
93. 生活要有规律	(76)
94. 养成良好的卫生习惯	(77)
95. 吸烟、酗酒要远远地避开	(77)
96. 大脑需要充足的氧	(77)
97. 怎样才能睡得香、不失眠	(78)
98. 适当的剧烈运动可抑制烦躁情绪	(79)
99. 茶和咖啡——理想的提神饮料	(79)
100. 天冷时别忘了“头寒脚热”	(79)
101. 早睡早起, 精神百倍	(80)
102. 关于午睡的三个建议	(80)
103. 在学习过程中的短暂休息方法	(81)
104. 失眠的一个对策	(81)
105. 考前吃药应慎重, 别让小事误大事	(81)
106. 考试前夕和考试期间要吃好喝好睡好	(82)

第六章 善于适应环境与营造环境..... (84)

107. 师生之间	(84)
108. 父母子女之间	(85)

109. 同学之间	(85)
110. 在逆境中发奋图强	(86)
111. 寻找一个良好的课外学习场所	(87)
112. 书桌的最佳位置是书房中央	(87)
113. 学习用品要摆放得井井有条	(88)
114. 书房色彩与光线的选择	(88)
115. 取人之长, 补己之短	(89)
116. 在紧张的课堂上, 可与同学分工记笔记	(89)
117. 敢于让同学指正自己的错误	(90)
118. 不要整天埋头苦读, 要关心时事	(90)
119. 根据自己的特点选择学习方法, 不可 盲从别人	(91)
120. 学习疲劳时可以换个新环境	(92)
 第七章 丰富的考试技巧使你稳操胜券	(93)
121. 不要因平时的考试影响了自己的学习 情绪	(93)
122. 考前的半个月左右要进行模拟考试	(93)
123. 临考时切忌在偏、怪、难题上浪费时间	(94)
124. 临考时应将所有重点知识迅速浏览一遍	(94)
125. 考试前夕做做自己擅长的事可提高士气	(94)
126. 高考前一天的生活	(95)
127. 考试期间尽量不要违背自己的习惯	(95)
128. 有备无患	(96)

129. 进考场前不宜进行大量脑力活动	(96)
130. 认真填写完姓名、准考证号码后迅速 浏览全卷	(97)
131. 做阅读题时, 先看问题再读文章能节省 时间	(97)
132. 认真审题后再答题	(98)
133. 无论写答案还是打草稿, 都要条理清楚	(98)
134. 回答论述题要突出关键词句	(99)
135. 书写要规范, 卷面要整洁	(99)
136. 答题时要先简后难	(100)
137. 大题是按步骤给分的	(100)
138. 提高解题的速度和准确度	(101)
139. 答理科题时要灵活运用各种简便方法 ..	(101)
140. “第一感觉”往往是最佳选择	(102)
141. 正确答案的形式大多比较简单	(102)
142. 选择题是“抢”分的重要阵地	(102)
143. 用铅笔标记重点	(103)
144. 宁可瞎猜也不能空题	(103)
145. 记忆模糊时, 先想想它在课本或笔记的 哪一页	(103)
146. 语文中现代文阅读题的做法	(104)
147. 关于作文的几点看法	(104)
148. 不要因“似曾相识”而麻痹大意	(105)
149. 做题要自始至终地集中注意力	(106)
150. 对简单的试题不要放松警惕	(106)
151. 数理化考试中易失分的两个方面须留意	(107)

152. 最好留出一些时间认真检查	(107)
153. 考完一门扔一门	(108)
154. 不要因一科发挥欠佳而影响自信心	(108)
155. 高考, 不仅考知识水平, 还考心理素质	(109)
156. 填报志愿的几点建议	(109)
附 录 高考状元寄语	(111)
独立与主动 (孙芳)	(111)
从合理安排复习时间谈起 (季晓莉)	(115)
学习方法及技巧 (许峰)	(128)
心态问题及其他 (秦云鹏)	(132)
超越梦想 (刘艳伟)	(136)
高三生活点滴 (许顺)	(141)

第一章

正确的学习与复习方法

1. 勤奋是硬道理

“业精于勤，荒于嬉”，每一个像我一样迈进名牌大学校门的学子无不经过一番努力。书上的知识，老师讲的技能，无一不需要认真学习，刻苦磨炼，才能真正成为自己的东西。在名牌大学的校园里，你也会经常看见一个个勤奋的身影。这更让人感到：勤奋是成功的一个基本前提。

但是，同学们要把勤奋与“疲劳”、“开夜车”区别开来。要尊重自身客观的生理状态，合理安排作息时间。

2. 学习大计，效率为本

我的高三学习生活是比较轻松的，并没有“两耳不闻窗外事，一心只读高考书”。当时，很多同学的刻苦精神让我敬佩，然而他们的成绩却没有多大起色。我很为这些同学伤心，觉得他们付出的比我多，而收获的却比我少。我这样“幸运”，是因为自己非常注重学习的“高效率”。

时间是有限的，并且对每个人都是十分公平的。因此，如何在有限的时间内学得更多、更扎实，就成了决定成绩高低的关键。尤其是高三的学习，与前一阶段有很大不同，巨大的复习任务迫使我们必须在勤奋的基础上，大力提高学习效率。

我的体会是：

(1) 不要虚度课堂，不要厌烦老师“喋喋不休”的讲述。也许你对老师讲的知识早已熟悉，但是，如果认真思索，还是能学到很多东西，比如复习的重点、体系、方法等。老师的指导是多年经验的结晶，抓住课堂就会事半功倍。

(2) 找到自己的薄弱环节，切忌随波逐流。有些同学喜欢和同桌、好友一起复习，看别人复习什么，自己也复习什么。这样做不好，因为每个同学的知识缺口不一样，每个人都应清醒地认识到自己的“落后科”，而在同一学科中，也要分清哪些章节、哪些环节需要加强。

(3) 一张一弛，文武之道。学习时要适度紧张，休息时要彻底放松，这样才能提高效率。

3. 保持一颗平常心

“不以物喜，不以己悲”，是古人修身养性的一种境界，这种境界其实就是一颗平常心。面临高考的同学应该保持这种心态。

换句话说，同学们的“名利心”不能太强，不要让过去的成败得失和未来的功名利禄伤害了自己的脑筋。心胸放宽些，成功的道路有千万条，不必把高考看成自己的命根子。只要你认真地付出了，命运会向你微笑的。

我在高中二年级第一次大型考试的成绩是年级第九十六名（全年级只有一百多人）。即使在这种时候，我也没有垂头丧气。高中三年级，当我从班级第一名掉到第九名时，我还是笑着对自己说：“我行。”因为我知道自己在认真地付出，这就足够了，至于分数名次，并不重要。