

高考状元高效学习法丛书

高考状元的 十大能力

李大伟◎编著

决胜高考，
一本书提高你的核心竞争力

执行决定成败

全面培养解决问题的关键能力

掌握高考状元的能力，完成成绩大飞跃

成功高考，从这本书开始



江西教育出版社

JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

高考状元高效学习方法丛书

高考状元的 十大能力

李大伟◎编著



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

高考状元的十大能力 / 李大伟编著. — 南昌 :
江西教育出版社, 2015.2
(高考状元高效学习法丛书)
ISBN 978-7-5392-7808-7

I. ①高… II. ①李… III. ①高中生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 036293 号

高考状元高效学习法丛书
高考状元的十大能力
GAOKAO ZHUANGYUAN DE SHIDA NENGLI
李大伟 / 编著

江西教育出版社出版
(南昌市抚河北路 291 号 邮编: 330008)
各地新华书店经销
江西省和平印务有限公司印刷
710 毫米 × 1000 毫米 16 开本 14.5 印张 字数 145 千字
2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷 印数 6000 册
ISBN 978-7-5392-7808-7
定价: 23.00 元

赣教版图书如有印制质量问题, 请向我社调换 电话: 0791-86710427
投稿邮箱: JXJYCBS@163.com 来稿电话: 0791-86705643
网址: <http://www.jxeph.com>

赣版权登字
• 版权所有 侵权必究 •

前言

进入高中，学生要学习的知识在深度上是远远超过初中的，这就要求学生必须快速完成角色转变，寻求到更有效的学习模式以适应日渐繁重的学习任务。高中三年是一个有机的整体，这三年的任何一个学习环节出现问题，都可能造成成绩大幅下滑以及陷入两极分化。因而，在夯实基础知识的同时，学生更要通过学习知识培养起卓有成效的学习方法与优秀的思维方式，以用最好的姿态迎接高考。

随着课程改革的推行，新的评价体系和考试模式也逐渐实行起来，高考早已经不再是一种停留在知识点掌握程度层面上的测验，而是一场对学生的知识、思维、心理素质进行多方面考验的考试，这要求学生必须充分利用高中三年的时间从多角度进行准备。唯有如此，才能在高考战场上取得佳绩。

面对这场巨大的考验，不少同学都感到应对起来十分吃力。一些同学难以找到适合自己的学习方法来应对快节奏、高强度的高三生活，以至于陷入茫然；有的同学由于种种原因无法与任课老师默契配合，无法达到理想的复习效果；有的同学则由于心理压力过大，在考场上难以发挥自己的水平……

相信很多同学都会问，造成这种局面的原因是什么？究竟什么是高考？高考考的到底是什么？高考有多难？什么才是事半功倍的提分方法？什么又是学生必须规避的学习误区呢？

抱着一颗力求帮助学生解答这些疑问的心，我们编写了这套丛书。我们在深入研究课改精神，从大批优秀学生获取学习经验，以及与一线教师和教育专家交流的基础上，将问题的答案融入书中，力求为学生指出一条学习的明路。本套丛书具有以下特点：

1. 将方法融入实践。本套丛书对于每种学习方法，都会详细地介绍适用于什么样的知识或者哪门学科，同时用经典例题加以说明。特别是与学生分享来自高考状元以及一线教师的心得体会。此外，在编写丛书的过程中，我们充分考虑到了高中生的心理特点，这些保证了在传授学习方法的过程中避免空洞地介绍理论。

2. 内容全面、翔实。丛书囊括了高中阶段学生应该掌握的基本学习方法，比如：如何在预习、听课、复习、做题等学习环节养成良好的学习习惯；如何管理学习时间，制定学习计划；如何提高记忆力、专注力；如何充分利用学习资料提高学习效率；各个科目的实用学习技巧和有效方法都是什么；在考场上如何安排时间和调整好心态；正确的答题技巧有哪些……

3. 适用学生群体广泛。面对同一份高考试卷，不同层次的学生应对方法是不一样的，我们在编写的过程中也充分意识到了要因材施教，因而即便是对于相同学科、相同阶段的学习，对于不同层次的学生，也给予了不同学习建议。

在编写的过程中，我们始终抱着精益求精的态度，但本套丛书以传授学习方法为根本目的，并非学术著作，难免有一些不妥之处，欢迎广大师生批评指正，从而使我们的丛书日趋完善。总的来讲，本套丛书风格独特，有很强的实践性、兼容性、指导性，对于学生来说是不可多得的良师益友，希望每位学生能在本套丛书的帮助下实现自己的目标。

编者

2014年12月

目 录

CONTENTS

>> 能力 1

记忆能力——学习的基础

你的大脑潜能的利用率有多少	2
掌握提高脑力的秘诀	8
让左脑和右脑都更好地为你服务	11
正确的记忆方法，是保证学习质量的前提	14
记忆就是加强联系	18
如何让自己训练出超人的记忆力	21
有效提高记忆力的六种途径	24
巧妙学好各门功课的记忆方法	27
记忆力培养的重点是抵抗遗忘	33

>> 能力 2

阅读能力——拓展知识面和视野至关重要

十种方法培养你的综合能力和分析能力·····	38
自学与舍弃精神——爱因斯坦的读书法·····	41
由此及彼——比较读书法·····	44
书要自己读·····	46
克服不良阅读习惯，提高阅读能力·····	49
阅读笔记的方式可以灵活多样·····	53
名人的读书学习方法·····	55

>> 能力 3

思维能力——学习能力的核心

提高思维能力，摆脱一思考就头疼的毛病·····	68
提高思维能力的四种方法·····	70
培养自己独立思考的能力·····	73
学会总结解题的思维模式·····	75
归纳出适合自己的学习方法·····	77
学会“自我质疑”·····	82

>> 能力 4

计划能力——学习需要统筹规划

学习切忌没有计划性·····	86
一个好计划应该包含的三方面内容·····	88
长计划与短安排相结合最有效·····	90
学习计划要因科制宜·····	92
制订学习计划要统筹兼顾、灵活安排·····	94
让计划的执行结果视觉化·····	97
每天都有“行动方案”·····	100
学习计划要严格执行·····	103
做自己学习计划的监督者·····	105

>> 能力 5

专注能力——比智商更重要

专注力比智商更重要·····	108
杜绝干扰，提高注意力·····	110
合理转移，及时调整注意力·····	112

高效学习，合理分配注意力·····	114
集中注意力，听课抓要点·····	116
课堂注意力的提升方法·····	118
掌握课堂注意力的转换·····	121
从感兴趣的科目开始学习·····	123

>> 能力 6

写作能力——让文字在你的笔尖上舞蹈

作文得高分的秘诀·····	126
提升作文的思想深度·····	129
素材积累是作文的基础·····	131
“五个一”帮你巧积素材·····	133
从阅读中积累作文素材·····	135
掌握科学的阅读方式·····	137
浓缩法记作文素材·····	139

>> 能力 7

解题能力——让你轻松获取好成绩

提高你的综合解题能力·····	142
多次解剖同一题目·····	144
做难题笔记与错题笔记·····	146
从错题本中筛出“黄金”·····	148
做题到底求“质”还是求“量”·····	151
做题要提防定势思维·····	153
提高做题效果的三种好方法·····	155
对待难题学会“三想”·····	157

>> 能力 8

记笔记能力——状元成功的秘密武器

做笔记是听课的一个关键部分·····	160
听课与记笔记的关系一定要处理好·····	162
课堂笔记到底要记什么·····	164
课堂笔记应该怎样记·····	166

课堂笔记要因科制宜.....	168
康奈尔式笔记记录法.....	170
整理过的笔记才是好笔记.....	173
边预习边做笔记.....	175
边复习边整理笔记.....	177

>> 能力 9

自主学习能力——让学习进入良性循环

如何培养自主学习能力.....	180
按部就班，当天任务当天完成.....	184
敢于发言提问，不做课堂的配角.....	186
趁热打铁，课后要及时复习.....	188
自己编一本参考书.....	191
劳逸结合，学习好也要休息好.....	193
自我学习“三步曲”.....	195
自习是效率的分水岭.....	197
学海虽无涯，亦可乐作舟——你可以愉快地学习.....	199

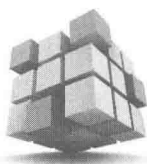
高考：和自己的心理作战·····	204
高考如何“心理不丢分”·····	207
如何有效释放你心中的压力·····	210
备考复习阶段学习如何抗干扰·····	214
考场失利后的心理调节·····	216
内蒙古高考理科状元石悦谈考前准备·····	218



>> 能力 1

记忆能力——学习的基础

学习中存在记忆,同时也存在遗忘,这是一对矛盾的存在。在学习中,很多学生对记忆很犯愁,经常被记不住或记不牢所困扰。的确,记不住所学的知识是一件令人很头疼的事。记忆能力的强弱直接影响着中学生的学习能力,好的记忆方法可以让我们记得更快,学习效率更高,学习成绩更优秀。在学习活动中,记忆是极其重要的,知识要发挥作用,记忆是最重要的基础和前提,离开这个前提,其他的一切都毫无意义。比如,忘记了公式、法则、定理等,就会影响解题与思考;忘记了单词、生字词,就会影响阅读和写作。因此,同学们在学习过程中,不仅要多注意政、史、地等文科概念、问答题的背诵,也应多注意数、理、化等理科中的概念、公式、定理、定律的背诵。



你的大脑潜能的利用率有多少

我们每个人都希望自己学得又快又好，成为大家眼中智商超群的天才，在考场上所向披靡。实际上，这并非不可实现的愿望，因为我们大脑的潜力是极其巨大的，只要我们能够合理地开发，大脑所能发挥出来的智力是超乎想象的。

科学家们经过研究发现，人类对大脑的利用率是极其低下的，普通人的大脑利用率不超过百分之十，大科学爱因斯坦是人们眼中智商超群的天才人物，但他的大脑利用率也不过百分之十三。由此可见，我们的大脑拥有极其巨大的潜力，等待着我们去开发和利用。因此，当我们在学习中遇到困难时，千万不要埋怨和叹息，认为自己就是天生脑子不灵光，要知道我们的大脑还存在着许多等待我们开发的处女地，一旦这些区域被开发，我们的脑子将越用越灵光。

现实生活中，许多人会出现用脑疲劳的状态。这样的状态完全可以通过相关的训练得到改善，下面所列就是些行之有效的方法：

一、早睡早起，让大脑休息好

人在睡眠不足时，不仅大脑的工作效率要大打折扣，而且容易焦躁

易怒。

二、养成良好的饮食习惯

进餐时,以八分饱为宜,不宜暴饮暴食。因为当人体摄入过多食物时,身体的血液会集中到人的消化器官,从而导致大脑出现供血不足的情况。正是由于这个原因,许多人在饭后会打不起精神,昏昏欲睡。

三、养成经常运动的习惯

现在的学生因为学习紧张,常常忽略了身体锻炼。这是极不科学的,要知道,身体才是革命的本钱,只有身体健康,大脑才能保持正常的运作,才能灵活地处理和学习各类知识。

四、过有规律的生活

生活一定要有规律,即便是学习压力巨大,也要尽量保持正常的生活作息。

五、善抓时机,让大脑多多休息

大脑得到充足的休息才能正常运作,如果没有长时间休息的条件,我们就要学会抓住机会进行短暂的休息。比如,学习一段时间后,可以去洗把脸,或是往窗外远眺几分钟,这都是非常好的休息机会。

六、早上喝咖啡

早起后可以喝杯咖啡,不仅可以提神,而且可以提升大脑的状态。

七、多做深呼吸,改善大脑状态

深呼吸不仅能缓解人的紧张情绪,而且能增加对大脑的供氧量,提升大脑的功能状态。





八、利用基础的加减乘除运算锻炼大脑

这是锻炼大脑的有效方法之一，但同学们在尝试时，一定要切记：不能借助计算机或笔之类工具。

九、玩游戏锻炼大脑

许多游戏可以起到锻炼大脑的作用，例如：猜谜。

十、灵活地执行学习计划

学习不能胡乱地进行，必须有计划，但执行计划时也不必死板，条件允许的情况下，可以跳出计划外，让自己尝试变化，享受意外带来的惊喜。

十一、专注地学习

脑子是越用越灵活的，专注于学习，不仅能提高学习效率，而且能让我们的大脑得到锻炼，越用越好用。

十二、遇到讨厌的事情不要拖

总有些讨厌的事情是必须做的，当你遇到这些事情时，千万不要采取拖延策略。要知道，这样做除了让你更加心烦外，别无好处。

十三、等待时需要耐心

等待是件让人心烦的事情。但有人却选择将等待的时间利用起来，而有人却只知道不停地抱怨，结果心情越来越急躁。这两种态度哪种更合适，相信大家一定知道，下次遇到此类情况时，也必定知道该以何种态度去面对。

十四、懂得拒绝

明明是厌烦或没时间去做的的事情，却因为不懂得拒绝而应承了下来，

结果给自己带来无数的烦恼，更给大脑带来过重的负担。由此可见，学会拒绝，对那些多余的事情说“不”也是集中精神、提高大脑效率的重要方法。

十五、保持平和的心态

在学习中，我们会遭遇挫折，也会取得成功。失败时灰心丧气，成功时得意忘形都是不可取的。无论是处于人生的低谷还是高峰，我们都应当保持平和的心态，这样才能使整个人处于轻松的状态，从而保持大脑的高效率。

十六、学会释放情绪

遇到不好的事情，要学会将负面情绪释放出来，否则可能给你的心理健康带来不良的影响。

十七、学会放下

把那些得罪你的人，或让人气愤的事情放下吧！人的精力是有限的，大脑每天要处理的信息成千上万，如果你老是将这些人或事放在心里，会让你的大脑没有时间来处理那些真正重要的事情。

十八、多与信任的人交流

学习的压力是非常巨大的，所以我们难免会有心情烦躁，无法发泄的时候。这时候，最好的办法就是与你信任的人聊聊天，向他或她倾诉你的心情。这是排解情绪的好方法，往往可以让你恢复平和的心态，以最好的状态回到学习当中去。

十九、以愉悦的心态面对学习

研究表明，心态是影响大脑效率的重要因素之一。当人心情愉悦时，大脑细胞会比较活跃，能较容易地接收外来的信息，从而提高学习效率。

