

高考状元高效学习法丛书

高考状元的 十个方法

李大伟◎编著

苦学不如好学，
好学不如会学

方法，你知道吗？

每个年级都适用的学习方法

你只要掌握十个方法，再也不用担心你的成绩了

成功高考，从这本书开始



江西教育出版社

JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

高考状元高效学习法丛书

高考状元的 十个方法

李大伟◎编著



江西教育出版社

JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

高考状元的十个方法 / 李大伟编著. — 南昌 :
江西教育出版社, 2015.3

(高考状元高效学习法丛书)

ISBN 978-7-5392-7815-5

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041999号

高考状元高效学习法丛书

高考状元的十个方法

GAOKAO ZHUANGYUAN DE SHIGE FANGFA

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 13.5印张 字数135千字

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷 印数6000册

ISBN 978-7-5392-7815-5

定价: 22.00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

>> 方法 1 预习——学习成功的第一步

预习是保证听课效果的关键·····	2
明确预习的各项任务·····	3
好的预习有什么具体要求·····	5
课前预习的内容与注意事项·····	7
预习时间要合理分配·····	9
课前预习分五步走·····	11
掌握不同科目的预习方法·····	13
提高预习效率的三个关键·····	15
做好阶段预习的三种方法·····	17
四招教你做好学期预习·····	19
列预习提纲·····	21
预习也要“大浪淘沙”·····	23

>> 方法 2

听课——发挥 45 分钟的最大价值

如何让你的听课效率节节升高	26
听课要“眼观三路，耳听一方”	29
积极发言，将被动听课变为主动听课	31
听课要紧跟老师的讲课思路	33
听课不能忽略开头和结尾	35
及时安排听课流程	36
避免光听不看和不做课堂小结	38
如何上好习题讲评课	40
课堂任务“堂堂清”	42

>> 方法 3

复习——让学过的知识不再遗忘

制订一个科学的复习计划	44
熟悉复习的形式与要求	46
复习一定要有针对性	48

周末复习应做到“五个一”	49
复习时要紧紧抓住教科书	51
复习过程中要善于抓主要矛盾	53
系统复习要抓基础知识和题型	55
分散复习和集中复习相结合	57
临阵磨枪也管用	59

>> 方法 4

做题——掌握解题方法，提升解题能力

做题重在求“质”	62
对一道题目要进行多次解剖	64
提高做题效果的三种方法	66
如何提高综合解题能力	68
做题时要注意知识点之间的联系	71
积极寻求解题思路	73
学会总结解题的思维模式	75
着重研究高考题	77

做考试真题让你事半功倍	79
试卷是一笔财富	81

>> 方法 5

时间安排——合理规划时间，快速提高学习成绩

会合理利用时间的学生才是优秀的学生	84
高中三年复习时间的战略安排法	87
根据各学科的特点安排学习时间	91
善用中午与晚饭前的时间	93
让每一分钟的价值最大化	95
自习课是学习的自由天地	97
科学安排双休日	99
让寒暑假过得充实	101
正确处理学与玩的关系，让 $8-1 > 8$	103

>> 方法 6

记忆——强化记忆，让知识在头脑里扎根

文理科都需要“背功”	106
学习——理解——应用	108
课前记忆：读书三遍+总结一次	110
一张小纸条里的记忆习惯	112
多通道记忆法，把各种记忆方式组合起来	114
“强读强记”法提高语文成绩	116
学好数学，先掌握基础概念	118
“五步法”轻松背诵英语课文	121
“对比+归纳”，巧妙记忆化学零散知识	123
最受欢迎的“谐音联想”记忆法	125

>> 方法 7

笔记——浓缩知识的精华

重视笔记，好记性不如烂笔头	128
记课堂笔记要因“科”制宜	130

编提纲、写提要的笔记方法·····	132
利用符号记笔记·····	134
短小精练的摘录式笔记·····	136
课本上也可以做笔记·····	138
整理过的笔记才是好笔记·····	139
整理笔记的具体方法与要求·····	141
整理课堂笔记六步法·····	143
沙里淘金筛选笔记内容·····	145
做好读书笔记的四种方法·····	147

>> 方法 8

纠错——从错题本中筛出“黄金”

如何建立一个属于自己的错题本·····	150
学会归纳总结错题·····	152
错题本到底应该记什么·····	154
整理错题的几种方法·····	156
怎样使用错题本最有效·····	158

从错题本中筛出“黄金”	160
-------------------	-----

考前多看错题笔记可减少丢分	163
---------------------	-----

>> 方法9 考前冲刺——考前先“热身”，轻松复习获高分

高考复习，“八戒”不良倾向	166
---------------------	-----

考前减压六法	168
--------------	-----

临阵磨枪，在短期内快速提分	172
---------------------	-----

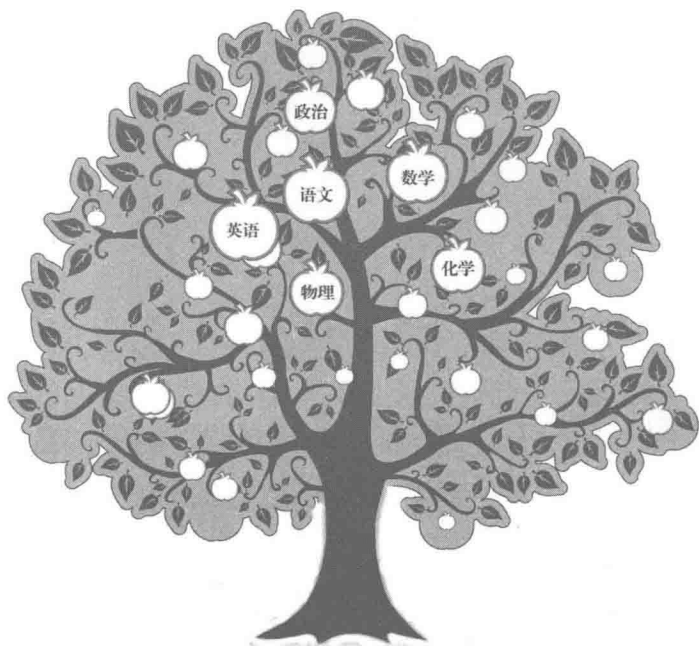
临考复习要回归基础、回归课本、回归真题	173
---------------------------	-----

考前关键两点：重点和难点	176
--------------------	-----

冲刺阶段的做题法	178
----------------	-----

注重真枪实弹的模拟考试	180
-------------------	-----

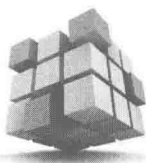
高考七大经验智慧·····	184
高考考试五大技巧·····	187
高考必须抱有的三个信念·····	190
掌握复习中的关键问题·····	192
确保答对 80% 的基础问题·····	195
检查试卷的方法·····	197
高考考场问题集中“诊断”·····	200
高考状元谈高考高分秘诀·····	203



>> 方法 1

预习——学习成功的第一步

预习，即预先学习，是同学们学习成功的关键一步。具体而言，预习就是学生在老师讲解之前，先对新知识进行自我学习。预习的益处多多，首先，预习可以让学生在课堂学习时减少知识障碍，提高听课效率；其次，预习还能够促进学生更好地掌握已学的知识；最后，预习能培养学生的自学能力，让学生脱离对老师的依赖，使之具有学习的独立性，促进他们主动学习。因此，课前预习是提高大家的学习效率的关键。



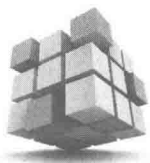
预习是保证听课效果的关键

对于同学们而言，预习是学习过程中至关重要的一个环节，对学习效果有着巨大的影响。预习大有裨益，其中最大的好处是促进学生形成良性循环的学习模式，让他们在学习活动中变被动为主动。如果说进入学习新内容时，大家站在同一起跑线上，那么预习就像是比赛中的“合理抢跑”，如果你能够通过“抢跑”领先，争取了主动，那么，获得成功的概率就大了很多。

预习对于提高学生听课效率来说是至关重要的。如果同学们课前做好了预习，对新课做到心中有数，明白新课要讲什么，重点是什么，难点是什么，那么，听起课来，自然有的放矢。

当然，同学们在预习时往往很难把教材全部弄懂，这反而会促使同学们对于新知识产生一种强烈的求知欲。有了这种心理条件，同学们在之后的课堂上，精力自然就会集中起来，关注老师讲的重点、难点和疑点。听课时，同学们更有目标，注意力更加集中，思维更加积极，再经过老师的讲解、指点与启发，同学们对知识便能融会贯通了。

所以，同学们课前预习对于提高听课效率起到至关重要的作用。



明确预习的各项任务

不少同学都有这样的困惑：自己虽然预习了，但在课堂上还是感觉听课很困难。其实，这是因为没有掌握预习的方法。同学们在预习的时候，第一件事便是明确预习的任务，如果目的没找准，预习的效果自然有限，听课效率也难有显著改善。预习任务的确定要综合考虑学科的特点和自身的学习水平。一般来说，预习包括这几项任务：

一、查补已学过的知识

新课的内容与学过的知识是相连的，已学过的知识是新知识的基础，因此预习也可以说是一个查缺补漏的过程。预习时，如果同学们发现与新课有关联的已学过的知识掌握得不牢固，就要回过头来补习已学过的知识。如果发现已学过的知识已经忘得差不多了，就要尽快开始系统地复习，只有这样，才能为学习新知识打好基础。

二、认真分析重点、难点和关键

在预习时，同学们要以教材为本，反复阅读，认真分析新课的知识体系、挖掘新知识与已学过的知识之间的内在联系。同时，在此基础上，





同学们要确定教材的重点和关键。预习的过程也是一个清理知识障碍的过程，同学们要关注难以掌握和理解的地方，把它们带到新课上，加以解决。

当然，刚开始预习时，同学们立刻就找出课文中的重点和难点，并不是一件容易的事情。但是只要同学们持之以恒，及时反思自己找得不准的原因，不断纠正自己的思维方式，那么在一段较长时间的自我训练之后，就能够更加正确、快速地找出重点和难点了。而在这种一次又一次的严格要求中，同学们预习的能力和质量也会逐步提高。

三、做好预习笔记

同学们要把预习的结果认真地记在预习笔记上。预习笔记要包括以下内容：新课的主要内容、层次、思路；新课的难点和重点；自己没有弄懂、需要在课堂上着重听老师讲解的问题；与新课相关的已学过的知识、补充的新资料和自己的感想……记笔记重在简明扼要，从自己的需要出发。