

● 现代新世纪科学教育丛书 ●

学习方法比考试成绩更为重要。能使自己的学习方法成为一种良好的习惯，那将更高的学习境界。因为习惯是一种稳定的、自动的行为。只有养成良好的习惯才会有理想的成绩。

状元就是那些有远大抱负与志向的人，是以积极的心态面向生活的人，是不怕困难并对自己充满信心的人，是努力培养良好学习习惯，不断钻研高效学习方法的人。正如周易行难一样，每个孩子在做自己的时候下的力气和功夫是不一样的，但是每个孩子都有可能成为状元。



高考状元

的 88 个学习秘笈

GAOKAO ZHUANGYUAN DE 88 GE XUEXI MIJI

- 人人都是学习天才
- 轻松提高课堂效率
- 考前高效复习方法
- 培养过目不忘的记忆
- 获得考试高分的技巧
- 成功是从预习开始

关现红◎编著

吉林大学出版社



高考状元

88个学习秘笈

GAOKAO ZHUANGYUAN DE 88 GE XUEXI MIJI

- 人人都是学习天才
- 轻松提高课堂效率
- 考前高效复习方法
- 培养过目不忘的记忆
- 获得考试高分的技巧
- 成功是从预习开始

关现红◎编著

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考状元的88个学习秘笈 / 关现红编著. — 长春: 吉林大学出版社, 2008. 10

(现代新世纪科学教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 3973 - 9

I. 高… II. 关… III. 学习方法 - 青少年读物 IV. G791 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 158509 号

书 名: 高考状元的 88 个学习秘笈

作 者: 关现红 编著

责任编辑、责任校对: 陈颂琴

吉林大学出版社出版、发行

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

总印张: 124.875 总字数: 1620 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 3973 - 9

封面设计: 宏英淳设计工作室

北京忠信诚胶印厂 印刷

2008 年 10 月 第 1 版

2008 年 10 月 第 1 次印刷

总定价: 172.80 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431 - 88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn



前言

INTRODUCTION

面对高考,如何才能以优异的成绩闯关成功,除了个人素质的其他因素外,取决于考生平时的学习方法、复习策略、高考技巧。合适的方法,科学的策略,灵活的技巧,可以使学生在平时的学习中就能使成绩提高,可以在高考现场运用自如,顺利过关。如果学习没有科学的方法,平时也只能成绩平平,考试时对试卷内容一头雾水,在“千军万马争渡”的独木桥上,制胜的把握显然微乎其微。世界上的事物每一件事都有最佳的解决方案。作为知识含量高、又要求有一定技巧性的学生的学习来说,掌握高效率的学习方法显得至关重要,许许多多高考状元的亲身经历就证明了这个道理:科学合理的学习方法,可以使学习成绩迅速飚升,取得事半功倍的效果,反之,往往事倍功半。

为了使广大考生能够顺利通过高考,更为了帮助培养打造出类拔萃的“状元级”学生,我们搜集了上千份高考状元的相关材料,从理论和实践的角度给予深度挖掘。从高考前平时的饮食起居入手,针对整个“高考链条”中的复习

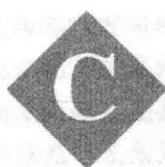
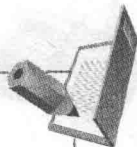
备战、查漏补缺、心理调适、临场发挥、考试细节、答题技巧,以及学生的考后调整这八个方面进行全方位研究探讨,总结归纳出《高考状元的88个学习秘笈》,熔状元经历、教师谈经、专家论道、更有大部分编者心得于一炉,是广大考生高考制胜的成功宝典。

当然,也许有的状元还有自己的心得和体会,但本书所提出的成果,无疑是高考过程当中最为宝贵的经验,堪称“秘笈”。我们相信,其中的方式方法必将对任何一个考生都具有指导意义。所谓“他山之石,可以攻玉”,即便有自己的学习方法,但本书的作用只能让你更完善,以至于完美。

祝你高考闯关成功!

编者

2008年3月



目 录

CONTENTS

饮食起居形成规律	(1)
1. 高考前如何用脑有讲究	(1)
2. 合理设计考前一日三餐	(5)
3. 平衡膳食呵护大脑健康	(8)
4. 偏科像偏食一样要不得	(11)
5. 时刻注意饮食安全问题	(14)
6. 用生物钟提高学习效率	(16)
7. 学习方法注重劳逸结合	(19)
8. 最科学的考前休息方式	(22)
9. 科学健身有助高效学习	(24)
10. 体育锻炼应注意的问题	(26)
11. 正确认识利用网络资源	(30)
全面复习备战高考	(37)
12. 自我鼓励面对模拟考试	(37)
13. 放弃偏见跟上老师节奏	(39)
14. 合理制定高考复习计划	(41)
15. 执行计划做到不折不扣	(44)
16. 正确挑选高考复习资料	(45)
17. 坚决避免陷入题海战术	(47)
18. 提高复习效率最新办法	(49)



- 19. 注重创造良好复习环境 (51)
- 20. 建立属于自己的资料库 (54)
- 21. 建立属于自己的难题库 (56)
- 22. 使记忆又快又牢的窍门 (58)

查漏补缺最后冲刺 (61)

- 23. 广泛讨论做到集思广益 (61)
- 24. 扎实和全面是必守原则 (63)
- 25. 逆水行舟不进必然后退 (64)
- 26. 学有不同不要平均用力 (69)
- 27. 基于教材做到发散思考 (72)
- 28. 均衡发展征服较差科目 (73)
- 29. 既抓课本又学他人之长 (76)
- 30. 系统化整理学过的知识 (77)
- 31. 五大主科高效学习要领 (79)
- 32. 针对疑难问题各个击破 (84)
- 33. 紧随老师又要独立思考 (86)

调整考前心理状态 (89)

- 34. 认真做好考前心理准备 (89)
- 35. 常锻炼定起居泰然处之 (92)
- 36. 免焦虑减压力自我调试 (94)
- 37. 不利因素化成有利因素 (96)
- 38. 克服杂念准备全力投入 (98)
- 39. 千万不要侥幸考场作弊 (100)
- 40. 正确对待不喜欢的课程 (102)
- 41. 能和大家分享学习经验 (104)
- 42. 正确对待考前猜题现象 (106)
- 43. 自信是决战考场的法宝 (108)
- 44. 即使受挫也是一笔财富 (109)



临场发挥极尽所长	(111)
45. 做到有备无患走进考场	(111)
46. 努力排除考场干扰因素	(115)
47. 纵览全局答题先有八看	(117)
48. 统筹安排答题时间顺序	(119)
49. 巧应对记忆力突然中断	(121)
50. 保证会答的题不要丢分	(123)
51. 对棘手难题有答卷策略	(126)
52. 开拓解题思路考场秘笈	(129)
53. 懂术语明要求不能跑题	(131)
54. 由一点突破巧解陌生题	(134)
55. 排除考场故障实有诀窍	(136)
各科试卷高分秘笈	(139)
56. 获得语文作文高分秘笈	(139)
57. 获得英语作文高分秘笈	(143)
58. 数学综合题目高分秘笈	(146)
59. 获得政治试卷高分秘笈	(149)
60. 获得地理试卷高分秘笈	(152)
61. 获得历史试卷高分秘笈	(155)
62. 获得物理试卷高分秘笈	(158)
63. 获得化学试卷高分秘笈	(161)
64. 获得生物试卷高分秘笈	(164)
65. 文科综合高考高分秘笈	(168)
66. 理科综合高考高分秘笈	(173)
注重细节赢得成功	(175)
67. 一个细节竟能扭转乾坤	(175)
68. 注重细节培养优良品格	(177)
69. 高考答卷不会绝对完美	(179)
70. 状元们都非常注意细节	(180)



71. 细心女状元要比男生多	(182)
72. 考前考后都要注意细节	(183)
73. 补漏洞重细节清除死角	(184)
74. 看注释查标点平时就练	(185)
75. 培养自信千万不可偏科	(186)
76. 见微知著谨防铸成大错	(187)
77. 防微杜渐有效杜绝遗漏	(188)

考后休整迎接未来

(191)

78. 走出考场不必患得患失	(191)
79. 考后心理应做及时调整	(193)
80. 考后分析试卷同样重要	(197)
81. 独立思考重新掌握一切	(198)
82. 即使落榜也能迎战人生	(199)
83. 家庭期待理应积极鼓励	(200)
84. 认清逆境做好二次调整	(200)
85. 宽容谅解助他重整旗鼓	(202)
86. 选择苦难更能激励斗志	(205)
87. 自立环境足以完善人生	(207)
88. 三部曲帮助你走向辉煌	(208)



饮食起居形成规律

1. 高考前如何用脑有讲究

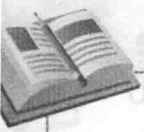
大脑是人的重要器官，其功能是非常强大和完善的。一个人的头脑是否聪明灵活，不是由脑细胞的多少来决定的。只要我们愿意多多锻炼，多多学习，我们都能够使大脑更加灵活、更加聪明。根据专家的研究报告，一般人的大脑潜能的使用都没有超过 10%，还有 90% 处于闲置状态。这就说明，大部分人的大脑潜能都没有得到合理的开发。这简直是资源浪费。要想成功开发大脑，就必须讲究用脑卫生。

讲究用脑卫生，就要科学用脑，提高用脑的效率。其实也不是什么很难的事，在以下几方面多加注意就可以了。

(1) 交替用脑

[1] 学习内容交替

研究结果表明：大脑的不同部位是交替工作和休息的。学生在学习一门功课时，一部分脑细胞在工作，而其余的脑细胞处于休息状态，这一脑区疲劳，并不意味着其他脑区也疲劳。所以学习时，要注意内容的交叉安排。



[2] 脑力和体力活动交替

当你感觉累的时候，丢下手中的课本，到户外活动一下，或者帮父母干一些家务活，既帮助了父母，又得到了休息，真是“一举两得”。

[3] 学习方式交替

不同性质的课程、不同的学习方式轮换进行。如：数理化与语文轮换学习，背诵和解题交替进行，这样不仅不易疲劳，还可增强记忆力和理解力。有些同学复习功课经常一坐就是半天，或整天复习一门功课往往是事倍功半。

交替用脑既可以防止一部分脑细胞过分疲劳，使人精力充足，又可以调节整个大脑的积极性，提高其运转的效率。同学们可以在平时的学习中摸索个人大脑活动规律，逐步调节自己的学习习惯，注意劳逸结合。

(2) 保持良好的情绪

我国古代医学认为：“忧愁思虑伤心”。也就是说经常忧虑的人容易损害脑子，这有一定的道理。研究表明，情绪和脑效率之间有着重要的关系。良好的心理素质和精神状态可提高大脑利用效率。道理很明显：整天紧张或消极，就会使人吃不香，睡不稳，还会使人心跳加快，血压升高，手脚出汗，疲惫无力，最终还可能导致生病。因此，情绪和心理素质对学习和记忆所产生的影响是应该引起重视的。



实验表明，保持乐观的态度比持悲观态度可多获取 22%



的信息，也就是说大脑多发挥 22% 的作用。

在学习的过程中，经常会遇到困难、挫折、失败，会产生紧张情绪，感到学习负担和压力等。善于用脑的人总是能够运用理智去克服各种不良情绪的影响，始终保持乐观向上的积极情绪。

(3) 间断学习的短时休息

生理学告诉我们，高度紧张的学习或工作必须伴之以完全放松的休息，一张一弛，才能最大限度地发挥人的潜力。学生学习时，每次的时间不宜太长，一般每隔 20 多分钟，就应该舒展一下身体，如挺挺胸、伸伸腿、直直腰、仰仰头、眼睛向远处望一望，或把眼睛闭上一、二分钟，等等；每隔四、五十分钟就应该离开座位休息十几分钟，使呼吸与循环机能得以加强。

课间休息时间一般应走出教室，做做简易健身操、散散步，或同学之间搞点小型娱乐活动等，呼吸新鲜空气。切忌坐在座位上不动，继续埋头看书或思考问题。

有的学生学习时间长了，感到头昏脑涨或困倦时，就用冷水冲头以打消睡意，这是很不科学的做法。因为大脑的兴奋是有一定限度的，超过限度就会疲劳，感到头昏脑涨，记忆力下降，这是兴奋过程减弱，抑制过程加强，需要休息的信号。如果这时用冷水冲头刺激大脑，使大脑勉强地维持其兴奋，就容易导致兴奋和抑制的紊乱。长此以往，将引起神经细胞机能衰弱，抵抗力下降，给身体造成损害。

(4) 加强锻炼

运动可以使大脑皮层的兴奋和抑制得到调节，疲劳得到缓



解，灵活性和反应能力得到提高，所以说，经常参加体育锻炼，能促进脑细胞的血液循环，增强大脑的供氧功能，提高大脑的工作效率。

对临近高考的学生来说，适当地进行体育锻炼是十分必要的。事实证明，经常从事体育锻炼的学生，他们的神经系统、血液循环系统、呼吸系统、消化系统及肌肉等功能都较强。

许多心理学研究还指出，睡眠不是解除疲劳的唯一办法，对于慢性疲劳，用睡眠的办法并不能使之完全恢复，必须借助于体育活动。

体育课是学生的必修课，一定不要轻视，每一节体育课都要认真上好。课间操可以使学生迅速地消除课堂学的紧张疲劳状态，并能及时纠正并预防一些因坐、立姿势不良造成的脊柱弯曲，促进身体发育。这都是保证学生经常锻炼身体的重要措施，决不要应付。中学生锻炼身体只靠每周一两节体育课是不够的，还要坚持课余体育锻炼。

此外，氧气是大脑一刻也不能缺少的东西，因此保证充足的氧气供应是十分重要的。运动，则可以使大脑获得更多的氧气供应。还有在学习的时候，一定要经常开窗换气，保证屋内空气的新鲜。

(5) 调换姿势

阅读、写作等学习一般是坐着进行的，而思考问题、酝酿构思是不限姿态和环境的。各种姿态替换使用，也是一种调节。

著名艺术家韩天衡精通书法、美术，他书法、画画、篆刻、写作样样都干。但他从不会感到疲劳和乏味。他自创了



自己独特的“坐、立、走、躺自我调节法”。他写字作画，立久了腿酸，就坐下来刻印或读点书。从家里到单位，有近二小时路程，他就利用路上的时间思考印章的章法布局、画的构思立意、给文章打腹稿。他每天轮流工作十五、六小时，却从来没有疲劳和乏味的感觉。



要科学地用脑，还要掌握一定的学习方法，即在理解的基础上，综合利用视觉记忆、听觉记忆等方式来学习。此外，比较归类法、提纲摘要法、列表法、图示法、形象法、特征法、最初印象法等学习方法和技巧也都符合人体生理机能的规律。对于加强记忆、提高大脑学习效率都有一定的帮助。

2. 合理设计考前一日三餐

(1) 每日用餐次数与时间安排

中国人的每日用餐次数习惯为一日三餐。一般的时间安排为：早餐时间 6:30~7:30，午餐时间 11:30~12:30，晚餐时间 5:20~6:30。



(2) 高考前用餐量的分配

研究表明,早餐应该提供全日热能的30%~40%,午餐应该提供40%~50%,晚餐应该提供20%~30%。这样的安排基本上符合“早吃好、午吃饱、晚吃少”的说法。尤其对于高考前的学生来说,早餐和午餐显得非常重要,在这个问题上绝不能马虎。为此,家长、学校和学生自己都要严格遵守每日用餐量。

(3) 午餐要吃好

膳食平衡是科学合理饮食的基础。对于学生来讲,午间的营养餐是非常重要的。需要提醒并要求注意的是,不要因为不符合自己的口味就不吃,或者少吃。我们不仅要吃饱、吃好,更要吃得科学合理。

(4) 晚餐应以新鲜蔬菜为主

现代临床医学研究证实,如果人们晚餐经常吃高蛋白和高脂肪的食物,要比经常吃素的人的血脂高3~4倍,有患高血压、高血脂的危险。

由于每天早晨上班时间比较紧张,大多数家庭的早餐准备得不太正规,因此,就将增加孩子营养的任务放在了晚餐,晚上回家之后花费很大的气力将晚饭作为一天的正餐。认为晚饭吃好就可以解决一天营养不足的问题,这样一来也就使得一些孩子养成晚饭“暴饮暴食”的不良习惯,时间一长就会造成身体上的伤害。

由于人们晚上运动量减少,蛋白质过多,人体吸收不了就



会滞留在肠道中，其分解产生的硫化氨等有毒物质，刺激肠壁诱发癌症。而脂肪过多则会导致人的血脂升高，影响人的心血管健康。所以，晚饭应该尽可能减少蛋白质、脂肪类食物的摄入量，应该以多吃蔬菜为主。

(5) 晚餐尽量少吃

现代医学研究表明，晚饭如果过饱，那么所摄入的过多热量会给人带来两方面的危险：一是可引起血胆固醇增高，长此以往容易诱发动脉硬化和心血管疾病；二是容易增高血液中的糖、氨基酸以及脂肪酸的浓度，造成脂肪堆积。对于青少年来讲，其危险结果就是容易形成肥胖症。所以，晚餐的食物所提供的热量应该以不超过全天热量的30%为宜。

(6) 晚餐宜早不宜晚

由于晚餐中含有较多不易吸收的钙质，其中只有一小部分钙质被吸收利用，大部分都进入到泌尿系统排出体外。但是，人体的排钙是在进食后的4~5个小时之后，而此时由于人们已经进入到睡眠状态，未能及时将其排出体外，致使尿中的钙不断增加，形成结石环境，易产生结石。所以，早吃晚餐可以降低尿路结石病的发病率，过晚则会影响生理健康。



3. 平衡膳食呵护大脑健康

(1) 膳食对大脑的影响

高考前用脑问题还包括食物营养的均衡搭配，因为平衡膳食直接关系到大脑的健康，也就关系到考试成绩。

脑是身体最重要的部分，是人得以生存和从事各种活动的中枢。对脑有重要营养作用的多种营养素，都是来自日常生活中的普通食物。但是，由于一些青少年有偏食、挑食的习惯，常使大脑所需营养供应不足，因而影响正常的学习和生活。

吃是智力的基础，如果营养缺乏，最先出现反应的是大脑。大脑正常功能的发挥依赖于由饮食提供的能源和各种营养。当这些营养缺乏时，大脑就会变得迟钝，因此保证营养、不偏食、养成合理的饮食习惯是十分重要的。我们的经验是：营养主要从一日三餐中获得。要注意多食用一些豆类、鱼虾类、蛋类、木耳、蘑菇类以及鸡肉、牛肉，它们都是对大脑有益的食物。另外，为了提高大脑效率，有选择地服用一些滋补品，增加饮食难以提供的营养也是可取的，但这不是主要的方法。

尤其要意识到的是一定要重视早餐。有的同学因为时间紧张，早上就简单应付，甚至不吃早餐，这样就难以维持血糖的正常水平，从而影响上午的学习，甚至整天精神不振。