

★★★ 状元的笔记里到底有什么秘密? ★★★

记什么? 怎么记? 如何用?

状元
笔记

[高中生版]

武瑞恒◎主编

好笔记里
出状元

高中三年

快速提高学习成绩的

高效 学习法

- ▶ 神奇错题笔记实战16法
- ▶ 17招轻松搞定课堂笔记
- ▶ 15种超级实用的知识体系笔记
- ▶ 时间管理笔记的16种妙用

高中三年

快速提高学习成绩的

高效
学习法

状元笔记

| 高中生版 |

武瑞恒◎主编

(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

状元笔记. 高中生版 / 武瑞恒主编.

— 武汉:湖北教育出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5564-0499-5

I. ① 状…

II. ① 武…

III. ① 课程—高中—教学参考资料

IV. ① G634

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第096110号

状元笔记·高中生版

出版人 方 平

责任编辑 田 杰

封面设计 思想工社

出版发行	长江出版传媒	430070	武汉市雄楚大街268号
	湖北教育出版社	430015	武汉市青年路277号

经 销 新 华 书 店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

地 址 北京市通州区宋庄镇任庄村委会东500米

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 11.5

字 数 175 千字

版 次 2015年6月第1版

印 次 2015年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5564-0499-5

定 价 25.80元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-62908869进行调换)

站在状元的肩膀上

在近二十年的教学经历中，我发现了一个非常有趣的现象：每年中考、高考后，那些状元的笔记本，便成了大家的抢手货，很多人争相借阅、传抄，纷纷将状元的笔记视为学习的圣经宝典。这是为什么呢？

状元笔记真的有这么神奇吗？状元笔记与我们自己记的笔记会有什么不同？这些笔记对我们有什么用处呢？

我常年担任毕业班的班主任，特别关注每年的中考和高考状元。通过我的观察发现，成绩优秀的同学都是记笔记的高手，笔记也是绝大多数状元取得优异成绩的秘密武器。他们的笔记往往内容翔实、体例清晰，非常值得大家学习和借鉴。但是在我看来，状元笔记的最大价值，并不在于里面记录了哪些神秘的题目、哪些生僻的知识点、哪些不为人知的信息，而是这些笔记所体现出的尖子生的学习方法。

记笔记是我们提高学习效率的重要方法之一。笔记贯穿于学习的各个环节，涉及学习的方方面面。因此你会发现，状元们的笔记往往有各种各样的形式，比如课堂笔记、错题笔记、素材笔记、知识体系笔记，甚至是复习计划笔记等，这些笔记充分展现了他们对学习内容记录、提炼、记忆、思考、总结、巩固和运用的全过程。毫不夸张地说，记不记笔记、笔记应该怎么记、笔记的质量如何，这些细节会直接影响到我们的学习效率和成绩。

因此，本书并没有把各个状元的笔记内容复制给大家，而是特别关注状元们在记笔记时所呈现出来的学习方法，围绕三个问题展开：记什么，如何记，怎么用。

课堂笔记应该记什么？记板书还是记讲解？课堂笔记应该如何记？详记还是略记？上课以听为主还是以记为主？课堂笔记应该怎么用？

课外笔记应该怎么做？为什么必须有错题笔记？怎么建立属于自己的素材库？

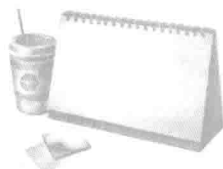
笔记要不要整理？怎么整理最有效？怎么用才能把笔记的作用发挥到极致？

.....

学习最快的成长，就是站在状元的肩膀上。本书的每一小节就是一位状元的学习经验。我希望通过这些状元的现身说法，让同学们看到状元们是如何利用笔记的形式来完善学习的，他们的具体方法又是什么。我相信，如果大家都能借鉴状元们的做法，学会了做笔记，那也就掌握了一种最佳的学习方法。

状元笔记里到底藏着什么秘密？同学们，读过本书，你一定会明白，笔记是你学习的助燃剂，它渗透在你学习的每一个环节中，当它迸发出巨大能量时，你的学习自然就迈入了飞驰的快车道。

祝大家学业进步！





目录

第一章

错题笔记：从错误中走向成功

001 错题笔记是制胜的法宝.....	002
002 错题笔记能避免重复犯错.....	004
003 整理错题要善于归纳总结.....	006
004 让整理错题成为一种习惯.....	008
005 错题笔记到底该记什么.....	010
006 建立属于自己的错题笔记.....	012
007 把错题当作日记来记.....	014
008 整理错题笔记六步法.....	016
009 整理错题也可以用活页本.....	018
010 分阶段整理，逐个消灭错题.....	020
011 提高成绩从用好错题笔记开始.....	022
012 考前多看错题笔记减少丢分.....	024
013 这样使用错题笔记最有效.....	026
014 从错题笔记中筛出“黄金”.....	028
015 试卷是一笔宝贵的财富.....	030
016 将试卷整理成“卷宗”.....	032

017 做笔记是听课的重要环节·····	036
018 课堂笔记应该记什么·····	038
019 课堂上要有选择地做笔记·····	040
020 课堂笔记要因科制宜·····	042
021 找到最适合自己的笔记形式·····	045
022 记课堂笔记也需要技巧·····	047
023 记课堂笔记要突出重点·····	049
024 课堂笔记要及时整理·····	051
025 学会编辑笔记的技巧·····	053
026 整理笔记的基本要求·····	055
027 整理笔记的“四立足”原则·····	057
028 沙里淘金筛选笔记内容·····	059
029 记笔记要避免两个极端·····	061
030 短小精练的摘录式笔记·····	063
031 方便灵活的图表式笔记·····	065
032 课本上也可以做笔记·····	067
033 利用符号和缩写提高笔记速度·····	070

034 抓住基础，构建知识体系	074
035 在做题中强化知识点的联系	076
036 用图表画出知识网络	078
037 归纳整理零散的知识	080
038 边复习边整理笔记	082
039 自己编一本参考书	084
040 化整为零的卡片式笔记	086
041 学会运用课本的目录	088
042 总结解题的思路和方法	090
043 做新题不如重做旧题	092
044 理科也要靠“背功”	094
045 寻找异同归纳记忆	096
046 把复杂的知识简化记忆	098
047 巧用专题总结法快速记忆	100
048 用知识点网络总结法做题	102

049 从阅读中积累作文素材·····	106
050 积累作文素材有妙法·····	108
051 运用浓缩法记作文素材·····	110
052 读书笔记的五种常用方法·····	112
053 摘抄笔记要有目的性·····	114
054 方便好用的书签笔记·····	116
055 积累语文知识的有效途径·····	118
056 常用成语词语提前积累·····	120
057 “零存整取”学语文·····	122
058 看英文影视强化英语学习·····	124
059 多阅读英文原版书刊·····	126
060 背诵范文写好作文·····	128
061 强读巧记不是死记硬背·····	130
062 笨方法的妙用——背诵词典·····	132
063 从做例题到背例题·····	134
064 积累知识要因时而异·····	136

065 明确自己的学习目标·····	140
066 清楚每个阶段的任务·····	142
067 根据自身实际制订学习计划·····	144
068 按照自己的节奏学习·····	146
069 合理分配预习时间·····	148
070 有计划地听课效果好·····	150
071 复习计划要具体明确·····	152
072 记忆也需要有计划·····	154
073 根据不同学科制订计划·····	156
074 学习计划要严格执行·····	158
075 分清主次轻重，统筹安排·····	160
076 让计划的执行结果视觉化·····	162
077 遵循生物钟的节奏去学习·····	164
078 学习计划要长短结合·····	166
079 善用“零布头”时间·····	168
080 学习计划需要及时调整·····	170

错题笔记： 从错误中走向成功

第一章



建立错题笔记，是很多高考状元的共同经验。据调查显示，那些考进重点大学的状元们几乎人手一本错题笔记。他们普遍反映说，看似普通的错题笔记往往含金量却很高，对自己取得优异的高考成绩起着至关重要的作用。那么，错题笔记真的这么神奇吗？状元们的错题笔记里究竟有哪些秘密呢？我们该如何使用错题笔记呢？我们不妨一起来看看状元们是怎么说的。





001

错题笔记是制胜的法宝

很多状元在谈到自己以往的学习经验时，都着重强调从错题中总结经验，变错为宝。利用错题的最佳方式就是建立错题笔记，这几乎是所有状元必备的制胜法宝。所谓错题笔记，就是把自己做过的习题、作业、试卷中的错题整理成册，把正确的思路、解题过程和感想记录在本上，并思考如何在今后不再犯同样的错误。



- 姓名 → 齐华瑞
- 金榜 → 2014年河南省高考文科状元
- 毕业学校 → 舞阳县漯河高中

不让错题再错，或尽量减少差错，是我学习不断进步的诀窍之一。而错题笔记，就是打开这个诀窍的一把金钥匙。从高一开始，我除了基本的课堂笔记外，还养成了记错题笔记的习惯。首先，我把错题分类整理到笔记本中，遮住答案重新做一遍；然后用红笔写下心得，包括解答这类题目的技巧，以及在做此类题目时需要注意的细节等。坚持了一段时间后，我发现自己不仅找到了解题的规律，而且之前做错的题型也很少再出错。高中三年下来，数学、英语、物理等科的错题笔记我整理了十几本。

齐华瑞同学的学习经验非常值得我们借鉴。总结和反思是学习必备的环节，我们做错题笔记的过程就是我们对学习总结和反思的过程。毫无疑问，建立错题笔记是一种非常有效的学习方法，具体原因有三点：

1. 建立错题笔记有利于节约时间。当我们面对堆积如山的试卷和练习题时，难免无从下手，而且各科的考点庞杂而琐碎，所以千万不能眉毛胡子一把抓。实际上，试卷练习中对同学们最有价值的就是你做错了的题目。平时把错题整理汇集到笔记本上，这样就省下了翻阅大量其他参考资料的时间。

2. 建立错题笔记能帮助同学们抓好学习重点。错题反映出的是同学们的弱项，往往是导致大家丢分的“隐形杀手”。重视、研究错题，也就抓住了学习的重点，从而避免了做无用功。同时，做错题笔记也有利于培养大家做过练习后总结反思的好习惯。

3. 建立错题笔记可以提高大家的自主学习能力。同一个同学同样的错误常出现在不同的试卷中。出现此情况的同学，只会被大考小考牵着鼻子走，学习方式相当被动。错题笔记将会促使其主动地探究自己的失误，减少错误率。

名师
点评

错题笔记详细记

错题笔记包括三个方面：

1. 记下错题是什么，最好用红笔画出。
2. 分析错误是在哪一环节上发生的，为什么会出现这一错误。
3. 根据错误原因分析、提出纠正方法，并提醒自己下次碰到类似情况应注意些什么。



002

错题笔记能避免重复犯错

很多同学可能都有过这样的经历：同一个错误常常会一犯再犯。这是一个让人十分苦恼的问题。而建立错题笔记，恰恰就是解决这个问题最有效的方法。实践一再证明，错题笔记可以使同学们不再犯同样的错误，把错误减少到最低程度，在高考时一鸣惊人，名列前茅。



- 姓名 → 陈泽阳
- 金榜 → 2013年黑龙江省哈尔滨市高考理科状元
- 毕业学校 → 哈尔滨市三中

在3年的高中生活里，我从来不熬夜，也从来没有补过课，我的秘密武器就是书包里的一个个小本本——错题笔记。从高一开始，我就为每个学科都制作了错题笔记，平时一有什么错题就记在本子上，并写下正确的解答方法和错误的原因。每过一阵子，我就拿出自己记录的东西看看，每次看都会有新的感悟。到高三毕业的时候，我已经有2个数学错题笔记、2个化学错题笔记、4个英语错题笔记，就连物理本上也已经有300页的“错题记录”了。

从陈泽阳同学运用错题笔记的方法中，我们可以看出，做错了题并不

可怕，重要的是要从错误中找到原因，不再犯同样的错误。

对此，2011年吉林省文科状元周丽雪同学深有体会，她说：“错题固然是纠错笔记的主体，但如果你能将做过的题目归纳总结在笔记本中，这比一味地抄题要好很多。我在高三做数学题时发现，一些选择题换个形式就会成为填空题，不同卷子上的几道大题其实考的都是同一个知识点。那么，如果你能发现其中的规律，以后再考到时，便能举一反三，题目也可以迎刃而解。例如，数学中裂项是个技术含量很高的方法，虽然有很多种，但是常见常考的也就那么几种。在做题时，将错题总结在错题本上多温习，再遇到裂项的题目就会做得很轻松了。”

在学习过程中，任何一个人都难免会出现这样或那样的错误，这是很正常的事情，如果你能够把平时做错题目进行详细的分析后，写在错题笔记上，时时翻看，经常提醒自己，这样就可以从失败中吸取教训，不再重蹈覆辙，从而走上成功的坦途。

名师
点评

错题要巧记

错题笔记不是仅仅简单地将题目和答案抄录下来，更重要的是要分析出现错误的原因和找到预防类似错误出现的方法。这是一个自身逐渐学习和修正的过程，会让自己对这一类错题的认识逐步加深。同时，对于一些文字量比较大的错题，大家可以采取一些简单有效的做法，比如：将有关试卷复印，然后剪裁下错误的题目，粘贴在错题本上，等等。总之，记错题要讲方法，形式并不重要，找到正确的解题方法是关键。



003

整理错题要善于归纳总结

在做题的过程中，同学们要养成一个好习惯：从错题中总结经验和规律。虽然很多老师经常强调，学习的知识点必须通过做习题来掌握。但是，这并不意味着同学们要盲目做题，而是要有针对性地做题。通过做大量的习题能帮助你发现自己的错误，而针对错题，如果同学们学会归纳总结错题，进行滚动式的反复练习，就能一一消除这些错误。



- 姓名 → 邱仪
- 金榜 → 2013年海南省三亚市高考理科状元
- 毕业学校 → 三亚市一中

其实，我并没有所谓的“独门秘籍”。概括起来讲，我的学习经验就是四个字：整理错题。在学习中，每个人都会做错题，题目解错了并不可怕，可怕的是错了都不知道自己错在哪里。因此，在平时的学习中，每解错一道题，我都会记到错题笔记上，然后归纳总结，分析出每道题做错的原因，把题目和解题方法彻底弄懂，争取下次不再犯错。

邱仪同学用自己亲身经历总结出来的经验，告诉了我们一种有效的学习方法，那就是：通过整理错题笔记，归纳总结出出题规律和解题方法。

同学们，你有没有遇到过这样的情况：以前不会做的或者做错了的题，考试时仍然不会或者一错再错。其实，造成这种现象的原因很简单：大家在平时的做题中，对自己的错题没有养成认真对待和处理的习惯。要知道，每一个错误的背后都隐藏着自己知识和能力方面的欠缺。我们如果能把难点和重点问题及时整理到错题本上，并按时翻阅，细细研究，就能够十分有效地防止错误再次发生。

下面我们就来看一看邸仪同学具体是如何归纳错题的。

比如，教材中介绍过的三余弦定理，书上有一些推导过程，结论就是一个角的余弦值等于另外两个角余弦值的乘积。刚开始学的时候觉得这个方法自己已经掌握了，但是因为没有灵活掌握，后来做题还是有失误。通过大量做题，我发现在老师出这方面题的时候，提问方式特别有意思，题目经常会问某一个角的余弦值是多少，我做了很多道题都是这样的。我就总结出一个规律，在综合卷子中，一旦某道题目最后一个问题问的是某一个角的余弦值是多少，我马上就会想到三余弦定理。这样的话，相当于这类题已经在问的时候就提示你解题的方法了。

其实，这种归纳总结错题的方法，在学习其他科目上也很有帮助。

名师
点评

错题的背后

同学们在整理错题时，要及时发现错题背后的深层原因，到底是自己对知识不够熟悉还是粗心做错。对于前者，要注重将相关知识点整理到错题本上，并将知识点研究透彻；至于后者，则要在平时的做题中有意识地提醒自己。