

北大清华状元

高考冲刺



# 有窍门

★ 快速掌握最高效学习法，用最短时间提高成绩 ★



车献生/编著

学习其实很简单  
找对方法是关键

轻轻松松迎高考，进入名校不是梦！



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE



北大清华状元

# 高考冲刺 有|窍|门

车献生 / 编著



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

# 内 容 提 要

为了帮助高中生提高学习成绩、用最好的状态冲刺高考，我们编写了本书。书中着重讲解了高考试题解析方法、考前复习技巧、考试时的答题窍门以及考后怎样填报志愿等。内容科学实用、可操作性强，可使每个考生都能在书中找到适合自己的方法，每个考生家长都能在书中找到给自己孩子的合理建议。

## 图书在版编目(CIP)数据

北大清华状元高考冲刺有窍门 / 车献生著. —北京: 金盾出版社, 2015.1  
ISBN 978-7-5082-9697-5

I. ①北… II. ①车… III. ①高中生—学习方法 ②高考—经验  
IV. ①G632.46 ②G632.474

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第218325号

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)  
邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215  
传真: 68276683 网址: [www.jdcbs.cn](http://www.jdcbs.cn)  
封面印刷: 北京振兴源印务有限公司  
正文印刷: 北京振兴源印务有限公司  
装订: 北京振兴源印务有限公司  
各地新华书店经销

开本: 170×240 1/16 印张: 16.25 字数: 185千字

2015年1月第1版第1次印刷

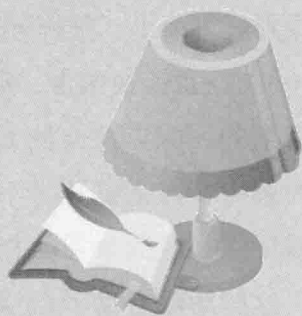
印数: 1~6000册 定价: 29.80元

---

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、  
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

# 前言

## PREFACE



高考日益临近，对众多高考学子来说，这既是个让人兴奋的日子，又是个让人紧张的日子，更有一些学子感到手足无措。那么，面对高考，我们应该怎样做最后的冲刺呢？

### （1）根据具体情况合理安排复习

考前一个月，考生回归课本、夯实基础知识才是关键，绝不能以单纯做题替代复习。学习的重点要放在查漏补缺、总结经验教训、知识点梳理和整体回顾上。考前头脑中要有比较清晰的知识结构图，对各科复习提纲的回顾以及对以往做错的题的反思等都有助于考试时知识的再现和思路的打开。

### （2）饮食顺其自然，注意营养均衡

按照我们现有的生活水平，多数同学通过饮食保证营养是不成问题的，关键要注意合理搭配饮食，均衡饮食才是最优营养。考前刻意增加营养甚至进补并没有太大意义，因为营养摄取和知识学习是一样，靠的是平时积累，而且身体对饮食习惯的适应也是需要时间的，所以我们不主张考前刻意加强营养而大幅调整原有的饮食习惯。可以根据天气状况、身体状况和饮食习惯，进行适当的微调还是必要而有益的。对于市场上各种标榜着提神醒脑的产品，选择时更要慎重。不要期待那些东西会产生“特异功能”。即使确实需要服用某些产品，

也要做到适可而止，把握好一个度的问题。

### （3）注意劳逸结合，形成良好的生物钟

考前的一味苦读会使大脑产生自我抑制，容易导致学习疲劳、降低学习效率，对考试非常不利。所以，这段时间同学们不要再沿用以往高强度、长时间学习的作息时间表。适量安排一些娱乐活动和体育锻炼，这些活动有助于放松心情、提高学习效率。同时要注意节制，尽量远离电视连续剧、网络游戏、剧烈的体育活动等，以免过度消耗精力。

### （4）要有良好的心态

考试阶段过度紧张的考生对考试的结果会过分担心，这些担心会影响考生的行为与情绪。有的考生在考前就开始出现严重失眠、头痛、食欲差，经常感到疲劳，注意力不集中，容易发脾气等。这些是需要改变的。自己要充满信心，要树立一种信念：“我一定能考好”。不要过多地考虑结果会如何，只需关注过程。考试期间停止一切过于忧虑的想法，鼓励自己“我一定能考出我所有的水平”。

本书从北大清华状元高考的实践经验出发，告诉考生如何制定高考目标，如何进行高考复习，如何解答高考试卷，如何规避错误，以及在考前、考中、考后应该注意哪些问题。本书科学实用、指导性强，可以毫不夸张地说，只要考生认真阅读，都能不同程度的达到提分的效果。

编 者



## 目 录

## CONTENTS

## 第一篇 高考提分的前提条件

大家明白，高考是一个选拔性考试，而不是能力性考试，这种考试不需要有多高深的能力，只需要你掌握好高中的知识，灵活运用，答好高考那几张卷子而已！所以，大家不但要熟练掌握知识，研究透彻，更需要掌握其中的规律和方法，才能取得优异的成绩！每年的北大清华状元们是最让人羡慕的，他们取得这么好的成绩除了勤奋努力外，肯定有好的高考冲刺技巧。

### 第一章 有明确的高考目标

|             |    |
|-------------|----|
| 有目标才能勇往直前   | /2 |
| 如何给自己制定奋斗目标 | /4 |
| 把大目标分解成小目标  | /6 |
| 语文备考应实现的目标  | /7 |
| 数学备考应实现的目标  | /8 |



|            |      |
|------------|------|
| 英语备考应实现的目标 | / 10 |
| 理综备考应实现的目标 | / 11 |
| 文综备考应实现的目标 | / 14 |

## 第二章 考前心态看成败

|             |      |
|-------------|------|
| 用淡定的心态看高考   | / 18 |
| 信心比黄金还重要    | / 19 |
| 高考成功三大理念    | / 22 |
| 高考过度紧张的几大症状 | / 24 |
| 考前心态调整方案    | / 26 |
| 如何面对父母过高的期望 | / 28 |
| 如何正确对待挫折    | / 32 |

## 第三章 最有效的是方法

|           |      |
|-----------|------|
| 学习要讲究方法   | / 34 |
| 预习及其重要意义  | / 36 |
| 上课集中注意力   | / 39 |
| 怎样进行课后复习  | / 41 |
| 如何高质量完成作业 | / 44 |
| 掌握基本的复习方法 | / 47 |

# 第二篇 高考试题解析技巧

很多的考生都知道，高考试卷中，不是所有的课本重点都会提到，也不是所有的考点都能涉猎到，最重要的是，只要把握到了当年高考的热点或者说是重点，就算你平时在学校的成绩并不拔尖，也可以在高考中取得一个好成绩。本篇高考试题解析就是这样一个指导性





的考试技巧。

## 第一章 高考语文题型解析

|             |      |
|-------------|------|
| 如何解答字音基础知识  | / 52 |
| 如何解答字形题     | / 55 |
| 如何解答词语基础题   | / 59 |
| 如何解答熟语题     | / 62 |
| 要注意设题类型     | / 66 |
| 如何解答病句基础题   | / 68 |
| 如何解答标点符号题   | / 74 |
| 怎样解答文言文实词题  | / 76 |
| 文言文阅读必备的知识点 | / 78 |
| 怎样翻译文言文     | / 79 |
| 如何解答诗歌鉴赏题   | / 81 |
| 如何解答语言运用题   | / 83 |
| 怎样让作文大放异彩   | / 85 |

## 第二章 高考数学题型解析

|           |       |
|-----------|-------|
| 如何做好选择题   | / 89  |
| 如何解答高考填空题 | / 91  |
| 如何解答三角函数题 | / 94  |
| 如何解答立体几何题 | / 96  |
| 如何解答高考应用题 | / 98  |
| 如何解答解析几何题 | / 100 |
| 如何解答综合题   | / 102 |

## 第三章 高考英语题型解析

|         |       |
|---------|-------|
| 如何解答听力题 | / 106 |
|---------|-------|





|           |       |
|-----------|-------|
| 如何解答单项选择题 | / 108 |
| 如何解答完形填空题 | / 110 |
| 怎样解答阅读理解题 | / 115 |
| 怎样解答书面表达题 | / 117 |

## 第三篇 高考复习必读

复习不仅是一个回忆和熟练的过程，更重要的是一个再认识、再提高的过程。结合近年来的高考，考生普遍存在的问题主要是：(1)基本概念不清；(2)设计实验能力不强；(3)试题阅读理解能力弱；(4)审题不够仔细，基础不够扎实，表达不够清楚，实验不够重视。以上这些问题通过复习是会得到很大程度改进的。

### 第一章 高考常用的复习方法

|             |       |
|-------------|-------|
| 系统复习与总结     | / 122 |
| 有效地进行考前复习   | / 126 |
| 高考复习的两大原则   | / 129 |
| 高考成功学子的复习方法 | / 131 |

### 第二章 胸中一盘棋，搞好各科复习

|          |       |
|----------|-------|
| 语文的复习不可少 | / 134 |
| 数学的复习很重要 | / 143 |
| 英语的复习重练习 | / 146 |
| 物理的复习重推理 | / 150 |
| 化学的复习要多记 | / 154 |
| 文科综合复习方法 | / 159 |



## 第四篇 考前调整和提分策略

考试的前两三天千万不要再做题了，白天翻翻书，回忆一些单词、文学常识和公式，晚上和父母一起散散步，放松一下，早点睡觉。也不要和父母、同学太多谈论考试。尽量使自己保持一颗平常心，不胆怯，不紧张。考前几天注意天气预报，及时增减衣服，高考期间带好雨具以防万一，考试前一天列一个应该带的物品清单，尤其不要忘了带准考证，钢笔最好准备两支。

### 第一章 考前完美调整

|           |       |
|-----------|-------|
| 保持最佳应试状态  | / 164 |
| 考前心理准备    | / 166 |
| 物品准备及熟悉考场 | / 167 |
| 家长应注意的问题  | / 169 |
| 考前如何安排营养餐 | / 170 |

### 第二章 考场必备的应试技巧

|               |       |
|---------------|-------|
| 高考时如何审题       | / 174 |
| 考场上必知的三个答题技巧  | / 176 |
| 如何做好最后的复查     | / 179 |
| 考场上六大忌讳       | / 181 |
| 考场上如何超水平发挥    | / 184 |
| 考试中如何对付“记忆堵塞” | / 186 |

## 第五篇 各科试卷高分秘笈

通过全方位解读高考改革风向标，不难看出高考命题大趋势——



难度降低，卷面上80%分数为“核心考点”。150分的试题中，有110分是考查基础知识、基本原理的，掌握这些核心考点就能得80%的分数。其次压轴题从“考难题、考运算”变为考思路、考理解。从往年的“图文并茂式”或“强大繁琐计算式”改以从思路入手，考理解、考证明。

## 第一章 数学高分也不难

|            |       |
|------------|-------|
| 做选择题的窍门    | / 190 |
| 留意解题方法的简捷性 | / 193 |

## 第二章 英语试题找规律

|             |       |
|-------------|-------|
| 突破听力有方法     | / 194 |
| 快速解答单选题和填空题 | / 195 |
| 提高阅读题的正确率   | / 197 |
| 英语写作三要点     | / 198 |

## 第三章 语文学科答题技巧

|            |       |
|------------|-------|
| 基础知识题答题技巧  | / 200 |
| 现代文阅读题答题技巧 | / 201 |
| 文言文阅读题答题技巧 | / 202 |
| 主观题解答技巧    | / 203 |

## 第四章 理科综合答题技巧

|           |       |
|-----------|-------|
| 做选择题要控制节奏 | / 206 |
| 放眼全局，灵活机动 | / 207 |
| 规范解答物理主观题 | / 208 |
| 如何答好化学推断题 | / 210 |



## 第五章 文科综合答题技巧

|               |       |
|---------------|-------|
| 政治：审题沉稳，理清头绪  | / 212 |
| 历史：明确要求，抓住重点词 | / 212 |
| 地理：读懂地图是答题关键  | / 213 |

# 第六篇 直击高考阅卷现场

考后大约3天时间，受邀评卷的老师就会接到通知，让其于某日某时到某处报道。报道之后，没收手机等通讯设施，进入阅卷室进行电脑阅卷。在具体的题目上，每道题都会有一个阅卷小组进行批改，小组内会有一名小组长，而所有卷子最终会由几个监审组进行把关。监审组是一些有名望有才能的老师组成的。

## 第一章 阅卷人员及阅卷现场

|           |       |
|-----------|-------|
| 人员组成及工作强度 | / 216 |
| 直击阅卷现场与环境 | / 218 |

## 第二章 阅卷流程

|              |       |
|--------------|-------|
| 高考阅卷流程介绍     | / 219 |
| 如何确保公平、公正、公开 | / 222 |
| 阅卷教师介绍阅卷过程   | / 224 |

## 第三章 考生如何复查成绩

|              |       |
|--------------|-------|
| 考生复查高考卷面分程序  | / 227 |
| 复查一科成绩经过五道程序 | / 227 |



## 第七篇 最“热门”的专业与职业

考生在填报志愿时，首先要认真客观地进行自我分析，认清自己的兴趣究竟在哪方面。这种分析不能仅停留在大的方面，如理工、文史、艺术、体育等，还要进一步细化，如对政法、医药、经济或工程哪类更感兴趣？是毕业后立即投身于某一职业还是打好基础后继续深造？兴趣越具体，志愿的目标指向就越明确。

### 第一章 21世纪的人才需求

|            |       |
|------------|-------|
| 专家如是说      | / 230 |
| 学生如是说      | / 232 |
| 21世纪初的热门职业 | / 233 |
| 对我国人才市场的预测 | / 237 |

### 第二章 国际社会“热门”职业的走势

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 服务、安全、智能是未来职业的主特征 | / 240 |
| 二十种热门职业           | / 241 |
| 亚洲三大新兴热门行业        | / 243 |

### 第三章 怎样填报志愿

|          |       |
|----------|-------|
| 选择志愿的原则  | / 244 |
| 填报志愿实用技巧 | / 246 |

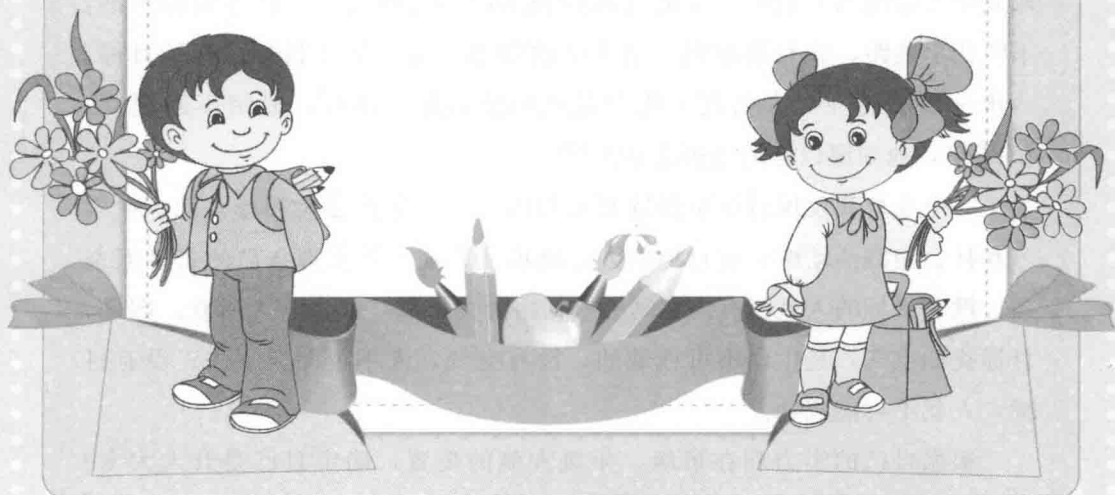
## 第一篇

# 高考提分的前提条件

第一章 有明确的高考目标

第二章 考前心态看成败

第三章 最有效的是方法





## 第一章

# 有明确的高考目标

### 有目标才能勇往直前

任何一件事情要想圆满完成都离不开清晰而明确的目标，高考也是如此，只有目标明确才能有的放矢，才能达到理想的彼岸。在对清华、北大状元们进行认真研究后，我们发现，他们有一个惊人的相似特点，那就是他们都有一个清晰的、适合自己的目标，并且在目标确定之后，他们都能坚持朝着这个目标去努力，不管遇到什么困难，都不轻易放弃。

华中师大一附中的张明理同学进入高中时成绩并不理想，但是他有考取北京大学的远大目标。平时注意以积极的心态审视自己已达到的水平，不断找出差距，并且制定出一个个通过努力能达到的新目标。有了目标，一步一步去奋斗，去实现。他常有成功感和愉悦体验，成绩不断提高，2014年，他如愿以偿地走进北京大学。

一个人自我发展目标所激发起来的内在动力是很强大和持久的。在学习和社会实践活动中，有目标的人才能勇往直前，为实现自己的目标而奋斗。没有目标的人就没有内在动力，任由外力推移，终生一无所获。因此，目标犹如空气，是生命不可或缺的，没有空气，人不可能活下去；没有目标，人就不可能成功。

根据自己的实力和在班级、年级大概的位置，确定自己是升入大专？大本？普通校？重点校？还是名牌校的热门专业……





这些目标的确立,有利于激发起自己的激情,进入奋发向上的良好心理状态。完全没有目标的复习,情绪不会高涨,也不可能取得良好的效果。所以,迎考复习中要善于利用目标激励自己。有了一个恰如其分的目标,同学们的精神就会处在一种亢奋的状态中。这正是我们所需要的迎考复习心理。

为了利用目标激发起良性的迎考心理,以下三个问题需要注意。

### (1) 目标要比自己现有水平适当高一些

目标过低,不经努力就能实现,不会使自己产生激情;目标过高,怎么努力也实现不了,会使自己感到遥不可及,也不会激发出干劲来。只有当目标既高于现实水平又有实现的可能,这时的激励作用才大。只有那些跳一跳能摘得到的“桃子”,人们摘它的欲望才强烈。

我们为自己制定单科复习目标、整体复习目标以及升学目标,就是要去“摘”这种“跳一跳可以摘下的桃子”。

### (2) 目标不可过高

有些同学为了激励自己更加努力奋斗,喜欢把目标定得很高,大大超过自己的实际能力。比如今天本来可以复习两个问题,但计划里却要复习五个问题。结果虽然勉强复习了两个半问题,却把自己搞得十分紧张,心里老有一种没有完成任务的失败感。天天像这样完不成预定的任务,时间久了,失败感加重,自卑感也滋生起来,心态、情绪变坏。显然,这是目标过高引起的不良心理状态,很不利于迎考复习。

反过来,如果你的实际能力能完成两个问题,你的计划也订立要完成两个,结果你却完成了三个,超额完成了任务,这时你会意外地发现自己的潜力,心中自然生出一种自信。每天都能完成甚至超额完成预定任务,那会产生一种多么积极的心理效应!

由此可见,目标设立得不同,有时会产生不同的心理效应。为了保持复习中良好的心理状态,我们的目标不可定得过高。

那些大大超过自己实际能力的目标,看似宏伟,看似鼓舞人心,但实际上反而产生消极的心理影响。还是“跳一跳可以摘到的桃子”激励作用



大。至于如何才能确定这样的“桃子”，那要在实践中不断摸索，这就涉及下面所要讲的目标调整问题。



北大状元

一个阶段复习下来，经过考查（如考试），发现效果还不错，这时你就要提升原定的目标，要求得更高些。如果经过考查发现问题很多，你就要反思你用过的方法是否得当，知识的重点是否抓住了，自己的弱点是否解决了，这些也是一种调整。

### (3) 随时调整，保持目标的激励

作用

为了经常保持目标的激励作用，就要随时调整目标。最常见的就是复习计划的调整。如果原定两天复习完的内容一天就完成了，那么你就要给自己重新增加任务。如果原定两天完成，结果两天才完成三分之二，那么你就要延长时间或者减少任务。这样才能既不浪费时间又能保质保量完成任务。

像上面的这些目标调整，在整个复习中是经常遇到的。同学们要善于

利用目标的调整，激励自己向上奋争的心态。

总之，为自己定位恰当，适度地设立目标，可以激发出良好的心理状态，使自己充满成功感，产生强烈的奋斗欲望。

## ● 如何给自己制定奋斗目标

不少同学虽然有高考奋斗目标，但实际上只是个方向，不够具体。只有制定自己在不同阶段明确的奋斗目标，并配合相应心理训练，才能不断激励自己，克服困难，去实现目标。制定不同阶段的奋斗目标应注意以下几点。

### (1) 要有终生努力方向和奋斗目标

高考成功与否，与终生努力方向和目标关系极大。一个一直被远大目