

高考状元 告诉你

快速地找到适合自己的学习方法，你在学习和考试时就会游刃有余。那么，怎样在六月的战场上让赢得高分的梦想变成现实？

面对眼花缭乱的学习方法，该选择哪一种？

宋璐璐 良石◎编著

为什么他们就能成为高考状元？
未必是他们多么勤奋！多么聪明！
但一定是他们各自有着最有效率的学习方法！
好的学习方法，绝对事半功倍！
本书将助你实现名校之梦！
为你登象牙之塔，成天之骄子，铺筑台阶！

最有效的 学习方法



高考状元
告诉你

宋璐璐 良石◎编著

最有效的
学习方法

图书在版编目(CIP)数据

高考状元告诉你. 最有效的学习方法 / 宋璐璐, 良石编著. -- 北京: 海潮出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5157-0340-4

I. ①高… II. ①宋… ②良… III. ①高中生—学习方法②高等学校—入学考试—经验 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第317377号

书 名: 高考状元告诉你. 最有效的学习方法

作 者: 宋璐璐 良 石

责任编辑: 张 莉

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969751(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 180千字

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0340-4

定 价: 28.00元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



为什么学习成绩上不去？
为什么单词总是背不过？
为什么数学题总是不会做？
……

正所谓“台下十年功，台上一分钟”，十二年寒窗苦读，成败在此一举。高考，实现了无数人的梦想，也毁灭了无数人的梦想，莘莘学子的命运在这一刻发生了翻天覆地的变化。

相信每一位学生都希望自己的努力没有白费，希望自己取得好成绩，实现自己的梦想，完成父母的愿望。但是天不遂人愿，为此，不少学子痛苦不已。

现在就有这样一本书摆在你的面前，教你找方法、理思路，从现在开始冲刺高考，你，一点也不晚！

在编写本书之前，我们对几百位文理状元进行了采访与调查，分别就学习方法、阅读方式、考场经验、解题思路、复习秘诀等方面进行了详细的问答，我们从状元们十几年的学习经验中提炼出了他们在学习方法方面的精华。得知历届状元之所以能够在高考大军中脱颖而出，主要从这几方面下了工夫，包括学习兴趣、课堂的重要性、提高效率、复习计划、如何对待错题、记忆的多元化、心态的调整等。

不管你是文科生还是理科生，也不管你是特长生还是复读生，只要你拥有这本书，那你的状元梦就不再是梦想。这不仅是一本书，更是高考成功的秘籍。

如果你也想和他们一样风风光光地成为天之骄子，那么现在就和本书一起去窥探高考状元们的独门绝招，高考状元的拿分法门吧！



目录

CONTENTS

第一章 兴趣是学习的原动力 / 1

- 用快乐的心情Hold住学习 / 2 休息，休息一下 / 6
- 手机响响响，成绩降降降 / 4

第二章 你的分数就在课堂的45分钟上 / 9

- 紧紧跟在老师思路后面跑 / 10 就是要这样针“分”相对 / 19
- 专心，你一定要专心 / 13 听课要充分做好课前准备 / 22
- 听课时要抓住各学科的特点 / 17

第三章 好成绩离不开高效率 / 27

- 科学用脑，考出好成绩 / 28 对待时间，就要这么霸道 / 39
- 合理休息，杜绝开夜车 / 32 提高学习效率的方式 / 43
- 千谋百划，乐学善学 / 34 学习效率直接决定学习结果 / 44
- 授之以法，得之以效 / 37



第四章 复习金饭碗，让你成功当状元 / 45

- | | |
|------------------|-------------------|
| 针对复习有计划 / 46 | 优良环境，塑造优质成绩 / 56 |
| 只有适合的，才是最好的 / 48 | 建立资料库，小case！ / 60 |
| 答题，就这么简单？！ / 52 | 计划复习，简单啊！ / 63 |
| 你也是小超人儿 / 53 | 状元复习备考经验30招 / 66 |

第五章 一个错题本，让你多考100分 / 75

- | | |
|----------------|------------------|
| 错题并不是毫无章法 / 76 | 错题本，就这样被利用了 / 80 |
| 错题，都是学问呢！ / 78 | 我的地盘，我做主 / 82 |

第六章 好成绩，90%靠你的记忆力 / 85

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 挑战记忆的高度 / 86 | 妙趣横生记英语 / 100 |
| 原来，记忆是这样的 / 89 | 联想让历史妥协 / 103 |
| 多元化记忆，为你助跑 / 93 | 记忆生物的独门妙计 / 106 |
| 像复读机一样的记忆 / 95 | 增强记忆要食物帮忙 / 109 |
| 记忆语文的奇思妙想 / 96 | |

第七章 小计划实现大梦想 / 113

- | | |
|--------------------|--------------------|
| “跳起来，够得着的目标” / 114 | 衣服需要更换，那计划呢！ / 125 |
| 定时、定量、定内容 / 116 | 复习阶段的三个不同目标 / 127 |
| 努力就要看到效果 / 119 | 尽可能100%地完成目标 / 131 |
| 计划如衣服，必须量身定做 / 121 | 持之以恒地为目标而努力 / 134 |



第八章 九项法则，轻轻松松提升竞争力 / 137

- 一种状态——保持巅峰，牛！ / 138 六大心态——将学习进行到底 / 153
两种精神——永不言弃，你是好样的 / 141 七种陷阱——沟！沟！沟！ / 156
三大法宝——该出手时千万别手软 / 143 八项原则——这些，你知道多少 / 160
四种情感——和书本轰轰烈烈恋一把 / 146 九种能力——你就是下一个牛顿 / 166
五大关口——路，不是那么好走的 / 149

第九章 从倒数第一到高考状元 / 171

- “学习障碍”不可怕 / 172 学校不应该成为“差生工厂” / 178
孩子，你今天过得怎么样？ / 175 差生“帮帮帮” / 180

第十章 各科学习有方法 / 183

- 高考状元解读语文复习 / 184 高考状元解读英语复习 / 207
考好语文有诀窍 / 191 考好英语有诀窍 / 210
高考状元解读数学复习 / 200 高考状元解读政史地复习 / 214
考好数学有诀窍 / 204 高考状元解读理化生复习 / 218

第十一章 高考一天天临近，你准备好了吗 / 223

- 高考前100天复习方案 / 224 高考考前7天的攻略战 / 235
高考前30天冲刺复习计划 / 226



第十二章 考场上那点事 / 239

高考中那些不为人知的事情 / 240

各科答题技巧揭秘 / 242

考场上正常发挥要解决的几个问题 / 246

如何在高考中发挥超常 / 248

考试成绩受环境的影响重大 / 249

各科答卷有窍门 / 254

考试答卷的规律揭示 / 257

重视考后分析 / 261



第一章



兴趣是 学习的原动力



用快乐的心情Hold住学习

有些学生总是抱怨，为什么我的努力看不到收获？为什么成绩总是不如别人？是不是我的努力还不够？其实，并非他们在学习上做得不好，而是输在了心态上。有经验的老师都会这样告诉学生：“用愉快、乐观的心情去学习，这样的学习效率会更高。”兴趣是人类最大的动力，只有发自内心的喜欢，才能让你全心全意地投入；反之，如果你只是为了学习而学习，为了学好而学习，为了别人的表扬而学习，那么你和一个学习机器又有什么分别？这样的学习又何来快乐而言？你又怎能真正让自己投入到学习当中？

乔布斯曾经说过：“兴趣决定了高度。”一个学生只有对自己所学的东西感兴趣，才会更加努力，从而取得更好的成绩，受到鼓舞后更加努力，如此往复，形成良性循环。孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这句话就深刻地阐释了学习兴趣对于学习的作用。

2009年，来自贵州的高考状元张同学，就以一种快乐的学习态度获得了国人的关注。

张同学一直以来都是老师眼里的阳光女孩，“快乐的学习”成了她攀登高峰的阶梯，也成了她幸福的源泉。

“今年六盘水市文科考生张同学取得了652分的高分。”一时间，电视上关于张同学的报道铺天盖地而来，张同学成了街头巷尾人们谈论的热点人物。

为此，记者对张同学的班主任王老师和英语唐老师做了专访。

王老师为有张同学这样的学生感到无比骄傲，他滔滔不绝地称赞着自己的得意门生：“这个小女孩在学习方面真是太有潜质了。”他说就在高一升高二的时候，张同学的学习成绩只排在全年级的第五名而已，但到了高二上



学期的期末考，张同学的成绩一下如鲤鱼跃龙门一般，总分竟然反超了第二名足足50分，当真让所有的老师和同学感到惊讶。

从此以后，所有的老师都对张同学刮目相看，她也在一夜间成为了校园红人。

那么她是如何做到这一点的呢？用她自己的话说就是：“我从不去想如果考坏了会怎样，我愿意付出最大的努力做到最好，用句时髦的话来说就是，我用快乐的心情hold住了学习！”没错，在高三年级组所有的任课老师眼中，张同学一直都是一个很阳光的女孩子，她的心态很好，不管在任何时候都可以看到她的笑容，课余时间，她从不像一般学生那样读死书、死读书，而是喜欢捧着课外读物看得津津有味；上课的时候，她从未打过瞌睡，而是聚精会神地吸收着老师的每一句讲义。毫不夸张地说，她是在用自己的全部热情进行着学习这项事业，特别是她经过深思最终将难题破解时，脸上洋溢着幸福的笑容，给很多老师和同学都留下了深刻的印象。相信也只有把学习当成乐趣的张同学才可以做到。

张同学的英语老师小唐说，6月22日凌晨2点左右，她的手机突然响了。张同学在电话中激动地说，她的高考总分是652分，英语单科成绩是143分。在听到这个消息之后，唐老师的思维好像顿时凝固了，据她说，当晚她的整个人都处在兴奋、激动的状态中，她比学生还要高兴。

高考状元心得



学习的目的就是为了快乐，用一种快乐的心情去学习，放宽心态，才可以获得优异的成绩，同时，不给自己太多的思想压力，放下各种杂念，让学习变成生活中的乐趣，成绩自然就不会差了，这就是我学习的秘诀。



在学习的过程当中，如果一味地强调学习之外的事，脑子里总想着要是考不上大学的话会有多么悲惨，以后会遭到别人的白眼，对不起父母多年的培养等，那你是绝对无法安心学习的。若是一个学生在学习的过程中，背负着太多的使命，而这些又是与学习毫无关系的东西，反而会让这个学生因为压力太大负担过重而垮掉。

因为学习本身其实是一件很快乐的事。古人云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，就是说学习本身就可以给人带来一种非常快乐的享受。

当你碰到一道数学难题，百思不得其解，解题思路变了又变，仍不得要领，把你折磨得死去活来的时候，突然间一个思绪灵感闪过，顿时脑中一片清醒，题目行云流水般被解开，阴云散去，那种豁然开朗的感觉确实相信很多学生都曾感受过，那令人心情激荡的瞬间，何尝不是一种幸福的感觉呢？

如果你的学习现在正处在一个比较落后的状态，经过自己的发奋努力，成绩渐渐提了上来，周边同学投来那种无比羡慕的眼光，老师给你那种赞许的眼神，家长对你表扬的语气，无不是学习本身带来的快乐的一种诠释，而这种快乐的幸福感，会激励你不断地向前奔跑，以至达到巅峰。

手机响响响，成绩降降降

手机作为一种现代通用的交流工具，不仅是社会人群在使用，甚至在校的学生也都广泛使用，就如同自己的另一半，形影不离。那么手机又在学生繁重的学习过程中起到了什么样的效果呢？这就要根据手机自身的具有功能来解答了，手机可以下载英语单词又或者将句子反复听练习听力，同时，它还可以进行单词查询工作，这些功能的确给学习带来了很大的帮助。除了以上这几个功能之外，手机具备听歌、看电视、聊QQ等功能。在一天劳累的学习过后，可



以打开自己的手机娱乐一下，让身心都能在短时间内得到放松。手机自身具备的功能越多，人们对于它的需求就越大，包括学生在内。手机就像是一把双刃剑，利弊结合。学生对手机过分依赖，甚至沉迷其中不能自拔，这样必然会引发一连串的不良现象。

河北省高考状元齐同学在回顾自己的高中生活时，一片感慨。他说，刚考上高中的时候，父母奖励给了他一部手机。当时手机还没有普及开来，这一度成了齐同学比较骄傲的事情。有了手机，和自己以前的老朋友也开始联系频繁，上课的时候一边听课一边聊着QQ，这也就使得齐同学在第一次的摸底考试中成绩大幅度下降。

高考状元心得



在我看来，上课时间玩手机一定会分散你的注意力，对于老师所讲的内容也是模模糊糊，不容易理解，老师曾经对我说过，上课的时间一心二用，那么你就得在课下花费同样甚至是更多的时间来弥补。所以说，上课的时候，一定不要玩手机。

我在上课的时候就会认真听讲，在课堂上将老师所讲的内容融会贯通，这样就可以腾出更多自我分配的时间，我觉得这样的学习方式很适合我。

学习本身就是一件枯燥乏味的事情，若是不紧跟老师的脚步，思路一旦断了就很难在某一个知识点再追上去，这样一来必然导致学习成绩的下降。可能是因为上课无趣，现在不少学生选择带着手机上课，从而影响到自己听课的质量。最让人感到费解的是，很多学生在上课的时候就用手机聊QQ、发短信，



完全没有心思听课，这种情况似乎已经成为了学校里的一种风气。学生使用手机不仅对学习有一定程度的影响，对日常的生活也存在隐形的危害。

经过有关专家鉴定，手机散发大量的辐射，而且手机辐射对人体器官与大脑都有伤害。学校中，有部分学生的智力逐渐下降，与此同时，他们的记忆力、判断力也在逐渐消减，有时候甚至会出现听觉受损、理解能力变差等现象。究其原因，都与长时间使用手机，手机辐射对大脑进行的攻击有关。上课带手机的同学都有一个通病，就是精神萎靡不振。他们总是一天到晚拿着手机聊天，不分昼夜，甚至连休息的时间都没有，所以才会睡眠质量差，上课精神不振。精神不好上课自然就没有心思，最可恶的是有些同学甚至在课堂上睡觉，长此以往，学习成绩怎么会好呢？

休息，休息一下

“小帅哥”一休的一句经典台词就是：“休息，休息一下！”这句台词又何尝不是说到了考生的心坎里呢？

对于大多数高中生来说，压力大是必然的。所以适当地给自己放个假，让自己紧张的身心得到舒缓，或许会对学习大有益处。当然，需要强调的是你不可以沉浸其中不能自拔，要懂得适可而止才好，毕竟学生要以学习为重，回过神来，那么你学习的每分每秒都必须是高效的。

有这样一个普通的家庭里就成长着这样一个多才多艺的小姑娘，她就是文科状元马同学。

当记者问及这样的话题：“参加文艺活动需要安排时间排练，这与你的学习时间是否有冲突呢？”性格开朗的马同学笑着说，她都是在利用课余时



间去排练，“我会掌握好时间，让自己休息时充分放松心情，也会抓住时间进行学习。”马同学说，在临近高考100天的时间里，课间的10分钟，课间操的30分钟，晚自习前的20分钟，她都会充分利用起来，这样她比别人多了一个小时的学习时间。“与同学一块背历史，单独背单词，一直坚持到了高考的前一天。”

马同学的成绩也曾出现过低谷。高二的时候，她的成绩一直处于年级前列，但是一度滑落到了全年级第九名，“当时，我的心里很矛盾，想不通到底是什么原因让自己的成绩下降如此之快，百思不得其解，在与老师沟通的过程中，老师希望我可以给自己放一个小假，放松心情，缓解压力，并鼓励我相信自己一定可以赶上去。听了老师的建议，我的成绩再次稳步回到了原来的水平，最终实现了自己的梦想。”

高考状元心得

有些同学认为：“只有死学习才能学好习，如果这一分钟我因为休息耽误了学习，别人就要比我多学两分钟，我多亏啊，我才不要休息呢！”

其实，这种想法是不正确的，最起码对于我而言它是不适用的。因为我喜欢边休息边学习，累的时候，就让自己的心情舒缓一下，轻松的时候就一心一意地学习，不受外界任何因素的干扰。我认为这样的学习方式更适合我。通过这样的方法，我考上了自己梦想中的大学。

青少年的天性都喜欢玩，但学习是要求静下心来，这一关系需要处理好。做到这一点，动静结合，你的生活就会因此充满着欢乐和激情。这就要求你在学习的时候，可以忘乎所以，忘记身边的一切，这样的学习效率才会高。最忌讳的就是玩的时候想着学，学的时候想着玩，这就很难保证高效率。这不



是单纯为了学习，而是为了养成一种有节奏的生活习惯。

曾经听说过这样一道数学题：哈佛有一个非常有意思的教学理论，就是 $7+1>8$ 。意思就是说，7个小时的学习，加上1个小时的娱乐锻炼，效果要绝对大于8个小时连续不停地学习。也就是说，我们在生活、学习的过程中，要注意劳逸结合。这其实并不难理解，如果说一个学生，在超负荷学习的压力下，已经是头昏脑涨了，处在一种半睡眠的状态下，这个时候再继续学习，效率是非常低的，所以这时就不要较劲儿了。既然头昏脑涨，就不妨出去呼吸呼吸新鲜空气，或者听一段比较振奋的音乐，或者干脆闭目养神眯一会儿，精力好了再学。这样一静一动、一张一弛，就做到了劳逸结合。

当然，还是要控制好一个度，一个节奏，头脑昏昏沉沉，感觉累了，出去看一会儿电视，本来学了1个小时，想出来放松10分钟，结果看了2个小时电视，这就是不务正业了。

所以这个“ $7+1>8$ ”，是要求学生在学的过程中，保证学习的时候精力充沛，一旦感觉到迷迷糊糊疲倦，就要安排一些适当的相关活动交叉进行，以这样劳逸结合的方式来提升自己的学习效率，取得更好的学习成绩。



第二章

你的分数 就在课堂的 45 分钟上