



高中生 好方法 好成績

衡雪林·編著

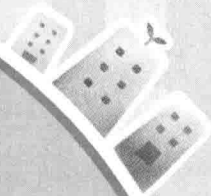


实用 —— 88 个听课、考试常用的小技巧
有效 —— 99 个快速提高学习成绩的窍门
轻松 —— 让学习像游戏一样开心快乐

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

中小学生高效学习系列丛书



高中生 好方法 好成绩



衡雪林 编著



天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中生好方法好成绩 / 衡雪林编著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-5576-4742-1

I. ①高… II. ①衡… III. ①高中生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第040596号

责任编辑: 曹 阳

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颖

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332392 (发行科) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市恒彩印务有限公司印刷

开本710×1000 1/16 印张16.75 字数250 000

2018年5月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

Contents 前言

有这样一句意味深长的话：“高中是人生中最壮待熟之时，不抓住这个时节及时播种，勤劳耕耘，就难望果实累累的丰收。”

我们必须认识到，现代社会的复杂多变已经给所有的中学生造就了一种极富挑战性的生存环境。这就要求所有的高中生首先要正视自身所面临的一切，尤其是自己的不足之处。要想在激烈的竞争之中赢得一席之地，除了要发挥自己原有的优势，还要弥补自己的缺点和不足。

当前，研究学习方法，探索学习途径，提高学习效率，越来越被广大高中生所重视。由于高中阶段需要学习的知识量大增，如果没有适合自己的学习方法，就很难完成繁重的学习任务，就只会使自己成为功课的奴隶。学习方法是提高学习效率的利器，学习方法的优劣具有决定性的意义。

从学生学习的实践来看，学生能否学好，关键在于是否掌握了学习的主动权。而学会如何学习，则是获得主动权的根本所在。进化论的创立者达尔文说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。”他认为，掌握方法比掌握具体知识更重要。无数科学家成长的道路充分说明了研究学习方法的重要性。

本书就是专门向那些急需掌握学习方法的同学们，提供一些常见的、实用的方法。这里有一些学习策略，更多的是一些具体操作模式。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等方面进行全方位研究探讨，熔状元经历、教师谈经、专家论道、编者心得于一炉，是广大考生高考制胜的成功宝典。

编 者

Contents 目 录

第一篇 最有价值的是方法

第一章 适合自己的才是最好的..... 2

- ◆学习要有计划 2
- ◆如何制订学习计划 3
- ◆课本是一切考题的“根” 4
- ◆笔记本是珍贵的资料 6
- ◆我们要端正学习态度 7
- ◆让大脑处于最佳状态 9

第二章 高考目标的正确树立..... 11

- ◆有目标才会成功 11
- ◆三轮复习应完成的目标 12
- ◆完成目标不打折扣 15
- ◆要经得起挫折的考验 17

第三章 心态左右你的一切..... 20

- ◆积极的心态助你好运 20

◆学会自我减压	21
◆让学习变得充满快乐	23
◆关于人生观的议论	24
◆优化你的情绪	26

第四章 正视身边的人际关系..... 29

◆谨记老师的教导	29
◆放弃偏见，适应不同的老师	30
◆多与老师沟通	31
◆怎样对待老师的表扬和批评	32
◆与同学一起进步	33
◆如何与父母沟通	36
◆恋爱是高中生的选修课	39

第二篇 各科高效学习要点

第一章 浩如大海的“语文”..... 42

◆作文立意的六大特征	42
◆重视基础知识的学习	44
◆培养学习语文的良好习惯	47

第二章 如何学好数学..... 50

◆学好数学的三大“法宝”	50
◆对概念要理解其精髓	51
◆抓住例题不松手	54

◆数学讲究“重”“精”“巧”	56
----------------------	----

第三章 英语学习技巧.....57

◆巧记英语单词	57
◆巧学英语语法	59
◆提高英语写作能力	61
◆如何学好英语	63

第四章 如何学好化学.....65

◆“文理兼有”的化学	65
◆化学学习与读书	66
◆化学学习与记忆	68
◆如何搞好化学实验	70
◆学习化学的五个技巧	72

第五章 注重实验的学科——物理.....75

◆重视和做好物理实验	75
◆四层次物理学习法	77
◆将物理概念融会贯通	78
◆学习物理的思维方法	79
◆学习物理的基本步骤	83

第六章 学好政史的好方法.....86

◆思想政治课学习的基本方法	86
◆思想政治课学习“八字”法	88
◆如何写政治小论文	90

◆ 历史的知识结构和特点	91
◆ 巧记人名、地名和年代	92

第七章 关于地理的学习..... 96

◆ 巧记地理上的地名	96
◆ 地理题解答方法	99

第三篇 备考与试题分析

第一章 复习要讲究方法..... 104

◆ 对复习要有清醒的认识	104
◆ 良好心理素质的培养	106
◆ 应考虑老师的复习进度	108
◆ 做到胸中有数，各科一盘棋	109
◆ 专、勤、恒、思是提高复习效率的捷径	112
◆ 学会总结自己的“解题法宝”	114

第二章 语文高考试题分析..... 117

◆ 近年语文试卷总结和备考目标	117
◆ 选择题常见问题解析	120
◆ 诗歌鉴赏常见问题与解决方法	125
◆ 考场作文常见问题解析	131

第三章 数学高考试题分析..... 139

- ◆近年数学高考命题分析 139
- ◆选择题常见问题与解决方法 141
- ◆如何解好选择题 146
- ◆解答题常见问题解析——三角 / 三角函数 153
- ◆解答题常见问题解析——立体几何 158

第四章 英语高考试题分析..... 163

- ◆英语各题型的备考目标 163
- ◆听力部分常见问题解析 172
- ◆单项选择题常见问题与解决方法 174
- ◆完型填空题常见问题解析 177

第四篇 考试的要领和技巧

第一章 高考前的准备..... 186

- ◆心态一定要淡定 186
- ◆备考过程中常见的心理问题 187
- ◆认真做好各项准备 190

第二章 考试中注意的问题..... 193

- ◆考场答题技巧 193
- ◆高分考生审题秘诀 196
- ◆明确题型的解答要求 198

◆ 怎样应对记忆力突然中断	199
◆ 对付棘手难题的方法	200
◆ 如何开拓解题思路	202

第三章 高考各科试题解答技巧..... 204

◆ 语文试题解答技巧	204
◆ 数学试题解答技巧	209
◆ 英语试题解答技巧	211
◆ 如何写好英语作文	214
◆ 理科综合试题解答技巧	216
◆ 文科综合试题解答技巧	218

第五篇 合理营养不可缺少

第一章 高中生应该补补脑..... 222

◆ 食物对健脑益智有什么作用	222
◆ 怎样选健脑食品	223
◆ 主要健脑食品介绍	225
◆ 天然药材的健脑作用	230

第二章 壮体益智迎高考..... 233

◆ 饮食调理补充大脑能量	233
◆ 科学运用饮食防病	234
◆ 防止体质“酸化”	235
◆ 益智膳食的合理安排	237

◆需要特别补充的营养	239
◆益智的微量元素与食源	240

第三章 高考食谱巧安排..... 243

◆迎接高考的饮食原则	243
◆一周食谱安排示例	244
◆考期强化饮食要素	245
◆健脑益智食谱精选	246

第四章 走出饮食误区..... 251

◆凡是补药就有益	251
◆吃得越多越好	252
◆盲目信赖益智保健品	253

第一篇

最有价值的是方法

第一章 适合自己的才是最好的

第二章 高考目标的正确树立

第三章 心态左右你的一切

第四章 正视身边的人际关系





第一章

适合自己的才是最好的

◆学习要有计划

古人云：“凡事预则立，不预则废。”学习也是一样。在同学们中有两种态度值得注意：一是认为计划纯属“多此一举”，因而根本就不订学习计划，采取放任自流的做法，学习凭情绪。这自然是没有什么效率可言的。二是订了计划，实施不力。懒惰思想作怪，计划目标太高，不符合实际，不科学，从而难以实施。

很明显，这两种态度对我们的学习有很大的妨碍，要想有高效的学习，就要有切实可行的学习计划。它的作用可概括为以下几点。

一、激发学习热情

一个学生没有了希望，也就没有了勇气；没有了目标，也就没有了动力。有了学习计划，就有了奋斗的蓝图，它能使自己行动有依据，努力有方向，心

特级教师



一份好的计划能使时间安排得更合理。干什么，干多少，先后步骤，计划中全有了，无须观望，避免了弯路，从而促进了学习效率的提高。缺乏计划性的同学坐下来，还要为干什么而考虑半天，这也是一种时间上的浪费。一个有计划的同学因为知道玩一个小时，聊一小时将会耽误计划中哪项任务而会对这一小时倍加珍惜，在干什么上做出取舍。



中充满希望，这对一个人的鼓舞是难以估量的。一位同学感到自己外语基础差，制订了每天掌握 10 个单词的目标。当他看到在自己的努力下目标成为现实，外语成绩提高了的时候，他感到了快乐，这促使他更自觉地执行计划，也使他的学习步入了正轨。

二、磨炼自己的意志和毅力

在执行计划过程中，经常会遇到一些意外的情况，为了保证计划实施，就要努力排除各种干扰和诱惑。如三九寒冬强迫自己爬出温暖的被窝；当天的作业没完成时，再吸引人的电视节目也不看。在这个过程中，意志和毅力会逐渐得到提高。

三、养成良好的学习习惯

心理学家的研究与实验表明，人们把某种行为形成一种习惯，大约需要 21 天。制订和执行一个科学而周密的计划，有利于养成良好的学习和生活习惯，提高独立学习的能力，使我们成为在学习和生活上有条理的人。按照科学的学习计划办事，就会使学习生活节奏分明，一旦形成了“条件反射”，就不用为每一个具体的学习行动付出意志上的努力了。什么时间起床，什么时间睡觉，什么时间坐下来学习，会非常自觉地去进行，而且会逐渐形成习惯。可以说，良好学习习惯的养成是离不开科学的学习计划的。

◆如何制订学习计划

制订一个切实可行的学习计划可使学习目的明确、按部就班，并充分地利用时间；还可以使各科学学习彼此协调起来，使自己成为学习的主人。否则，学习就会带有一定的盲目性。制订学习计划需要注意以下几个方面。

一、明确目标

每个同学要为自己确定学习所要达到的阶段性目标。如每天、每周、每月所要达到的目标，使自己能时刻看到努力的方向，而不至于盲目徒劳。

在制订学习计划时，要将学习与其他各项活动统筹安排，除了学习、吃饭、睡觉等必不可少外，还应把娱乐和锻炼时间也计算在内。另外，别忘记了给自己



留一点与朋友和家人谈天的时间，以及看电视的时间。一天的活动富有变化，学习、活动井然有序，过一种健康而有规律的生活，这是有效学习的基础。

二、结合自己的实际

每个同学必须了解自己的学习状况，包括以前各学期的成绩，目前的学习状况，以及若干学期以来学业方面的发展情况，是不断进步，是今不如昔，还是起伏不定。要明确通过本阶段的学习，自己究竟掌握了多少内容，哪些内容生疏，哪些地方薄弱，这些都必须做到心中有数。通过分析，自己实事求是地确定学习的起点、范围及重点。

三、学习计划的周期不宜太长

我们可以制订一个长期总体性的把握大局的学习计划，以它作为自己的纲领来对待。但对于一个详细的学习计划来说，时间不宜太长。因为，学习状况是不断变化的。如果在执行了一段时间后发现自己的薄弱学科有长足的进步，不足的知识点也已得到巩固，就要适当地对计划进行调整，将时间向其他相对较弱的学科转移。

四、执行计划要灵活

比如复习某一科目时遇到两道难题，卡了半个小时也没有思路，却非要攻下不可。结果呢，不但这些题没完成，其他科目的计划也耽误了，自己情绪也难免受到影响。这时不妨先将这两道题放一放，先完成其他科目的计划，再回头处理这些难题，时间不允许的话也可以推到下一天或某个时候。

五、结合老师的教学进度

考试之前各科的复习是系统的并具有针对性的。每位同学对知识掌握的情况各不相同，而老师的进度安排多是以班内同学的平均掌握程度为标准。对所有的同学来讲，首先对自己的实际情况要有清楚的了解，把握老师所讲内容中自己似会非会的问题。及时查漏补缺，切忌急于冒进，以有针对性地牢固掌握为原则。

◆课本是一切考题的“根”

高中的老师们经常会提起一句话，叫作“万变不离其宗”。说的是不管试



题怎样变化，出题的大范围不会改变，考查的知识点同学们也都学过，都可以在书上找到答题的依据。这里所指的书，就是教科书，也就是我们的课本。课本上的内容是我们解答一切问题的依据，不管考试的试题如何灵活多变，也无论试题难度究竟多大，其考查内容都来自课本。

既然说课本是一切考题的根本，那么也就是说所有的考题都是以课本上的某个知识点为核心衍生而来的，吃透课本就能够更加容易地发现解题的脉络从而快速解题。那么，究竟该怎样吃透课本呢？

①研究目录。通过目录，你可以把每个章节的知识脉络理清，在头脑中形成一个大概的知识框架，然后逐步回忆每个部分的具体内容。

②具体章节一字不落。在看各部分章节的时候务必要保证一字不落。只有这样，你才能理解每一个知识要素。同时，你要把重点知识用不同颜色的笔标记出来，以区分不同的理解难度。

③不断浏览书上做好标记的知识点，加深印象。这也是需要你经常做的事情。

其实，不断回归课本说起来容易，但是做起来却不简单。这需要考生不断地提醒自己，时时刻刻都能清醒地意识到课本的重要性，这样才能把课本完全吃透。

我们在研读课本时应避免两大问题：缺乏新鲜感和跳跃式阅读。这两大问题是研读课本的“杀手”，需要大家特别关注。

首先，不管是多么熟悉的课本，不管已经阅读了多少遍，都要不断地给自己暗示，以“这是一本新书”的心态来阅读，保持对课本的新鲜感。你可以在课本上不断地做一些简单的批注，把一些考题简单地标记在课本上，这样你每次看课本的时候都会有新的收获。

另外，看书的时候一定不能跳跃式阅读，即遇到自己已经熟练掌握的内容就一字不看，这样非常容易造成知识盲区。要知道，单单依靠几次考试是不能判断你对某部分的内容是否全部掌握了。一旦你忽略了其中的某个细节，如果下一次的考试题目将该部分内容的考查细节稍做变化，你就可能会不知所措。所以，在考试之前，一定要认真地研读课本，把每个知识点都理解透彻。