

备战高考完全手册
学习方法详尽指南

- 中国最优秀学生的学习秘诀
- 对100个常见学习难题的状元解答
- 良好心理素质的培养技巧
- 备战高考十四法

冲关

——全国高考状元学习诀窍

主 编 邓湘树

副主编 宋 震 刘作平 全宇红

- 成功 = 系统周密的学习 + 良好的心理素质
- 我的六字真言：记忆 · 韧性 · 悟性
- 如何启动 “备考专列”

一直相信，
这个世界上的每一个人，
都会以近似虔诚的渴望，
怀抱着某个美丽的梦想，
期待着有一天可以冲破一切屏障，
在自己向往的那个世界里，
自由飞翔……

山东人民出版社

冲关

——全国高考状元学习诀窍

主 编 邓湘树

副主编 宋 震 刘作平 全宇红

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

冲关:全国高考状元学习诀窍/邓湘树主编. —济南:
山东人民出版社, 2000. 4(2002. 2 重印)
ISBN 7-209-02567-7

I. 冲... II. 邓... III. 中学生-学习方法
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 06812 号

冲 关

——全国高考状元学习诀窍

主 编 邓湘树

副主编 宋 震 刘作平 全宇红

*

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

新华书店经销 青岛胶南印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 9.625 印张 2 插页 190 千字

2000 年 4 月第 1 版 2002 年 2 月第 3 次印刷

印数 7001—10000

ISBN 7-209-02567-7

G·220 定价:16.00 元

前言

中小学生的书包问题是近几年来大家颇为关注的问题,尤其是2000年1月7日教育部在京召开切实减轻中小学生学习过重负担工作电视会议后,“减负”之声响彻神州大地。然而,由于中国的教育总体水平落后,目前,中国学生的升学压力不可能得到根本的减轻。既要学得轻松,又要成绩好,唯一的办法就是有一套良好的学习方法。掌握良好学习方法的杰出代表当数每年从千军万马中脱颖而出的各省高考状元。高考状元们认为:轻松学习的奥秘在于掌握了很好的学习方法和技巧,因为素质教育的基础是高效率的学习,而在强调终身教育的今天,掌握一套很好的学习方法和技巧,将是提高自身素质、取得成功的保障;轻松学习的奥秘在于考试前的系统的、有针对性的复习和答题技巧的训练;轻松学习的奥秘在于不仅要对本课内容有深刻理解,更要对课外知识进行广泛涉猎;轻松学习的奥秘在于锻炼好身体,时刻保持良好的精神状态;要想快乐成才,不仅要具有丰富的知识,还要具有良好的心理素质;要想快乐成才,不仅要有良好的学习方法,还要处理好同家长、老师和同学等的人际关系,培养团结合作的精神;要想快乐成才,不仅要全面提高学生的学习能力,而且要培养学生的创新精神和实践能力。





缘于以上认识,从1999年十月开始,北京象牙塔信息技术中心组建了素质教育报告团。成员主要由在北大读书的历年高考状元组成。我们希望用他们的经验帮助全国中小学生学习效率,使学生能有充足的时间去做自己喜欢做、愿意做的事情,从而促进中小学生的素质教育。迄今为止,我们先后在北京、石家庄、太原、济南、成都、长春、合肥等地举办了大型公开演讲活动,取得了极其满意的效果。每到一处,总在当地引起轰动,听众每次都有数千人。听众在听完报告会后——纷纷给我们来信来电,表示从我们的报告会中受到了极大的启发,希望能从状元处得到更多的经验。为了回报听众,我们编辑了这本书,以飨读者。该书第一部分是我们对当前教育特别是素质教育的一些看法和体会;第二部分是高考状元们的演讲稿;第三部分是听众现场提出的问题,我们把这些问题整理、归纳、分类,由状元们一一作答;第四部分是部分听众的来信及状元们的回信,由于寄给我们的信实在太多,我们只好让状元们挑选出几封有代表性的信,由他们回好信,然后一并编入这本书中,以回答所有热心的听众。

真诚地希望我们编辑的这本书能给全国的中小学生的学习带来一定的帮助。

编者

目 录

前言	(1)
----------	-------

第一篇 导言	(1)
--------------	-------

第二篇 轻松铺路 趣味叩门

——中国最优秀学生的学习诀窍	(11)
----------------------	--------

思考与我同行,规律为我铺路

..... 江西省 2001 年高考文科第一名 宋婷(13)	
--------------------------------	--

我的高考三心得

..... 四川省 2001 年高考文科第一名 王琅(19)	
--------------------------------	--

在坚定的目标下实践学习计划

..... 福建省 2001 年高考文科第一名 王微微(23)	
---------------------------------	--

创造快乐与突破自我

..... 福建省 2001 年高考理科第一名 胡蕴菲(29)	
---------------------------------	--

懂得吃苦,学会放松

..... 重庆市 2001 年高考文科第一名 幸婧(35)	
--------------------------------	--

高中心态与高考

..... 陕西省 2001 年高考文科第一名 柏青(39)	
--------------------------------	--

复读一年考北大

..... 重庆市 2000 年高考文科第一名 郑佳(43)	
--------------------------------	--





从培养心理素质、掌握学习方法入手

…………… 山东省 2000 年高考文科第一名 张坤义(49)

物理的学习方法与高考物理复习

…………… 山东省 1999 年高考理科第一名 王明钰(56)

掌握方法才能事半功倍

…………… 河北省邯郸市 1999 年高考文科第一名 梁雨(62)

化学的学习与高考冲刺

…………… 福建省 1999 年高考理科第一名 吴巍(68)

掌握语文和英语的小智慧

…………… 辽宁省本溪市 1999 年高考文科第一名 郝芳(77)

轻松铺路 趣味叩门

…………… 四川省 1999 年高考理科第一名 张力(83)

学习·生活·锻炼

…………… 安徽省 1999 年高考文科第一名 陈良文(87)

理科学习方法之我见

…………… 甘肃省 1999 年高考理科第一名 颜伟(91)

英语的学习方法和为人处事的技巧

…………… 浙江省 1999 年高考文科第一名 陈春仙(96)

通往象牙塔之路

…………… 湖北省 1999 年高考理科第一名 黄鲲(103)

成功 = 平常心 + 苦干 + 巧干

…………… 河南省 1999 年高考文科第一名 刘艳伟(112)

我的高三这样度过

…………… 河南省 1998 年高考文科第一名 王崇颖(117)



自主与协调

…………… 浙江省 1998 年高考文科第一名 周曦(123)

理想、勤奋、方法及自信都不可缺少

…………… 吉林省 1998 年高考文科第一名 陆艳平(128)

苦学之外的成功秘诀

…………… 青海省 1998 年高考文科第一名 胡婕(134)

我的六字真言:记性·韧性·悟性

…………… 四川省 1998 年高考文科第一名 任羽中(143)

数学应试技巧和早恋问题

…………… 山西省 1998 年高考文科第一名 毛晓刚(150)

成功=系统周密的学习+良好的心理素质

…………… 安徽省 1998 年高考文科第一名 曹杰(154)

如何熬过黑色七月

…………… 山东省 1998 年高考文科第一名 李文斐(158)

学好文科的几个要素

…………… 湖南省 1998 年高考文科第一名 赵志伟(163)

十年磨一剑

…………… 北京市 1998 年高考文科第一名 贾楠(175)

如何启动“备考专列”

…………… 陕西省 1998 年高考文科第一名 晏萌(180)

第三篇 他山之石 可以攻玉

——高考状元对学生一百个常见难题的解答 …… (185)



第四篇 备战高考十四法

- 高考前夕需要注意的几个问题 (229)
- 怎样进行高三总复习 (231)
- 什么是高考成功的“金钥匙” (233)
- 迫近高考时你的应考情绪是否陷入低潮 (234)
- 临考前三天主要应该做些什么 (235)
- 进考场前你知道如何暗示自己吗 (237)
- 怎样才能将考前睡眠调整好 (238)
- 高考前家长应做些什么 (238)
- 如何进行高考前的心理调适 (239)
- 提前半小时赶到考场有什么好处 (240)
- 如何调整考前状态 (242)
- 何为有效的应试策略 (245)
- 如何安排答题顺序才最合理有效 (248)
- 怎样“量菜吃饭”即合理地分配答题时间 (249)
- 考场中的病态心理及其对策 (251)

第五篇 我怎样才能做得更好

- 听众来信及状元回信摘登 (253)
- 如何建立立体知识结构 (255)
- 如何克服“懒惰症” (258)
- 如何学好物理 (261)

怎样学习力学	(265)
高考前怎样排除情感干扰	(268)
怎样学好文科科目	(273)
如何应付理科科目的考试	(281)
怎样才能考上北大	(285)
我该不该考中戏或北影	(288)
怎样才能保持旺盛的斗志	(292)
优秀学生怎样与同学处好关系	(294)



第一篇

导言



中小学生的呼声：我的书包 10 公斤

中小学生的书包问题是近几年来大家颇为关注的问题，尤其是 2000 年 1 月 7 日教育部在京召开切实减轻中小学生过重负担工作电视会议，陈至立部长要求各级教育行政部门和学校切实转变教育观念，树立全面实施素质教育思想，在政府的统一领导下齐抓共管，切实减轻中小学生过重的负担后，“减负”之声响彻神州大地，学生负担顿成过街之鼠，媒体更是借此机会大炒特炒：减负不仅是全面实施素质教育的前提条件，而且也能为中小学生的身心健康创造条件。

那么，中小学生的学习负担到底有多重呢？绝大多数媒体以学生书包的轻重为衡量标准。据报载，某地小学各年级学生的书包重达 5 公斤以上。而初中学生的书包在 10 公斤以上的现象在不少地方也相当普遍，其中面临毕业的初三学生的书包最沉重。在不少城市，大清早背负沉重书包匆匆而行的中小学生已经成为人们司空见惯的“街景”，有些地方甚至出现了小学生拖着带轮子的大书包上学的情景。

这些书包里装了呢？当然是课本和各类辅导资料、练习本等。据报载，在某城市，初中某校三年级学生有教辅资料 24 种，包括统编教材、补充教材、习题集、配套练习册、单元过关题、目标测试题以及各类油印试题；某省一小学低年级学生的各类课本和教辅资料的总量达 21 本；某初中一年级学生



的复习资料最多的达 31 种。

学生的书籍都是自愿购买的吗？当然不是。几岁、十几岁孩子的稚嫩的肩膀怎能担起这样的重担！这些书籍除极小一部分是学生购买的外，主要来自以下渠道：家长购买、教育行政部门和学校发放、书店随教材发放式搭售。此外，一些教研机构组织编写的各种单元自测题、试卷和复习资料，也通过教育部门的有关渠道进入学生手中；一些书店将未经审定的书目混入教育部门的原有教材和书目订单中，要求随课本人手一册；一些部门和机构组织各类读书活动，要求学生购买活动用书……

学生书包的轻重当然只是一种表面现象。应该看到，学生在背负沉重书包的同时，还要应付大量的家庭作业，面对各种各样的模拟考试、大考、小考、测验等，许多学生每天要上七八节课，外加早晚自习；一些学生在双休日、节日、寒暑假都要上课、补课；有的学校甚至通过让学生数十遍甚至上百遍地抄写或反复做同样的习题来处罚学生。

教育的目的：以人为本

中小学生课业负担过重，严重违背了青少年身心的发展规律，使学生全面发展受到了极大的影响。学生苦于应付频繁的考试和大量的习题，培养个人兴趣和爱好的时间相对减少，学习的兴趣和动力严重缺乏。片面追求升学率和考试成绩带来的是学生知识面的狭窄和素质的“畸形”发展。

课业负担过重损害了学生的身心健康。学习时间过长导致一些学生睡眠严重不足，身体素质下降。据最新一次的我



国中小学生体质健康状况抽样调查,在城市,小学生近视率为22.78%,初中生为55.22%,高中生为79.34%;在农村,小学生为13.15%,初中生为40.05%,高中生为58.5%。一些学生在紧张、压抑的心理状态中缺乏自信心和进取心。因为考试成绩被当做衡量学生优劣的唯一标准,成绩好就是优等生,成绩差就是劣等生,而按照排名,一个班总是只有少数学生能跻身优等生的行列,这使得大多数学生的自信心和进取心受到严重打击。这是实施素质教育、培养学生创新精神和实践能力的最大障碍。要培养学生的创新精神,必须做到两点:一是强化主体性和个性化。创新是人的主体性的最高表现。一个人如果不把自己与别人对等看待,而认为自己比别人低一等,那么他怎么可能有创新的信心呢?!一切教学的终极目标,便是受教育者主体性的获得与张扬,换句话说,就是教育要以人为本,要让学生意识到自己也是一个完完整整的人,在此基础上,让学生理解社会的运行,清楚自己在社会中所处的位置,为社会做出自己的贡献。至于为社会做贡献的技能,那就属于低一层次的问题了。同时,任何创新又是个性化的,是主体独特的创造性人格的成品。没有个性,也就没有创新,不同的个性,有不同的创新。因此,要充分尊重学生的个性,注意培养学生的个性。根据个性进行创新思维训练与培养,是教育改革的必然要求。虽然现阶段让老师们两眼不盯着分数不可能,但让老师在盯住分数的同时,在不影响分数的前提下,适当地关注学生的个性发展还是可行的。二是要注重心灵自由与心灵安全氛围的营造。心灵自由与心灵安全是创新思维得以进行、创新成果得以形成的两个心理条件。一个创



新主体如果连心灵自由与心灵安全都没有,那么他就很难进行创新活动,当然也就不可能形成创新成果。要让学生获得心灵自由与心灵安全,首先要消除学生的胆怯心理,要让学生有一种创造的自信。要让学生获得自信,就要破除师道尊严,作为教师,应有一种民主的气度,尊重与众不同的观点,给学生以不计其数的学习机会。假如在课堂中教师以一个权威自居,以一个判官自居,那么,学生的自信心就不可能形成,民主的氛围就不可能形成,心灵的自由与安全就更无从谈起。甚至,有的教师、家长还动不动以成绩衡量人,成绩好的就表扬,成绩差的就批评。整天处于批评之中的学生,看见老师、家长就心里犯嘀咕、两腿直哆嗦的学生,怎么可能还有自信呢?不但不会充满自信,还会充满自卑。一天到晚处于自卑之中的学生,谈何创新?!

学生学习资料过多给家庭带来了经济压力,此外,再加上一些学校的乱收费和其他方面的搭车收费,于是,一些经济条件不好的学生尤其是农村学生因缴不起费而失学,从而在客观上阻挠了九年义务教育的实施。

学习负担过重也严重影响了学生处理人际关系的能力。因为学校、老师、家长、社会均以成绩作为衡量孩子的标准,所以大多数学生都能感受到整个环境对自己的巨大的无形的压力。他们总对其他人有一种敬畏感或惴惴不安感甚至敌对感。而处理不好人际关系,将会对学生未来的发展造成致命性的打击。在学校和家庭的压力下,一些少年儿童对学习、学校、教师、家长产生了逆反心理,甚至由此酿成了一些悲剧。前些时候引起社会甚至江总书记关注的浙江一中学生杀害母



亲案就是最为典型的例子。所以,现在社会上出现了“救救孩子”的呼声,广大青少年则发出“还我童年”、“还我青春”的呼唤。

负担太重的根源

陈至立部长在电视讲话中一语中的:造成中小学生学习负担过重的原因很多。从根本上讲,是我国教育总体水平偏低,教育观念落后,教育结构、教育规模不能完全满足人民日益增长的教育需求;劳动人事制度和招生考试制度存在着缺陷,就业竞争引发了升学竞争等。直接的原因是:其一,经济利益驱动。一些学校为追求经济利益,参与违规的图书、报刊等的征订、发行工作,放弃了维护受教育者合法权益、保护受教育者身心健康成长的神圣职责。有些部门、单位、社会团体和个人把中小学生学习作为其敛财的主要对象。其二,狭隘的教育价值观、片面的质量观、陈旧的人才观形成了片面追求升学率倾向,使育人教育变成了升学教育,使分数价值高于人的价值,使升学目标取代了人和社会发展的目标。其三,教育行政部门和学校对“减负”缺乏严格的管理和有效的控制手段,领导不力,职责不清,制度不健全,对违规者不能严肃查处,从而导致学生负担越来越重。

不但在我国,就是在西方发达国家,也存在一个明摆着的事实:学历越高,越能找到好的工作。而在我国,由于教育水平总体落后,教育资源(主要是指高中和大学)不足,就业竞争就变成了升学竞争。我国实行中考、高考一考定终身的制度,考试又有重知识、轻能力的倾向,因此学生的课业负担越来越