

高考状元

名师

谈

提高你的学习成效

How to Improve Your Studing Efficiency

中央编译出版社

名师状元

名师
状元

提高你的学习成绩

How to Improve Your Studying Efficiency

高考状元名师谈

提高你的学习成效

中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考状元名师谈——提高你的学习成效/北京世纪畅想文化公司主编.

—北京:中央编译出版社,2002

(世纪畅想高考状元丛书)

ISBN 7-80109-650-9

I. 高… II. 北

III. ①高中—教学法

IV. G632.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 104269 号

高考状元名师谈——提高你的学习成效

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66521152,66521270(编辑部) 66171396(发行部)

h t t p://www.cctp.com.cn

E m a i l:edit@cctpbook.com

经 销:全国新华书店

印 刷:明十三陵印刷厂

开 本:880×1230 毫米 1/32

字 数:151 千字

印 张:9.625

版 次:2002 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:119.60 元(全书共 4 册)

编者前言

关于“如何提高学习成效”这一话题，已有很多人写过，逛书店也会发现市面上这样的书也不少，但真正由老师来谈如何提高学习成效的书却并不多见，这不能不说是一个遗憾。因为在高考的战场上，作战的不仅有学生，还有学生背后的家长，和指导学生作战的老师。老师如同一个将领，他站得高，看得远，对有关高考的相关信息把握要比学生和家长来得更为全面，更为充分。听他们谈技巧，要比听纯研究性的学者谈技巧多点实践意义，也比听个别成功的学生谈更具普遍意义。尤其是培养出状元的老师，对学习重点的把握和对学习技巧的运用更有其独到之处。

基于这种情况，我们在出版《世纪畅想·高考状元丛书》时，就专门对1999-2002年考入北大、清华的36位状元的38位恩师进行了访谈，并将访谈记录整理后集集成册，汇成了这本《提高你的学习成效》一书。此次采访的38位老师大多为所在学校或所在省市的学科带头人，所教科目涉及语文、数学、外语、地理、历史等各科各目。经过多年的教学实践，这些老师都形成了具有自己特色的较为成熟的教学理念和教学模式，但在通读这38篇文

字后，您会发现，这38位老师在谈“如何提高学习成效”这一问题时，谈的最多的不是老师如何教学生，而是学生如何从老师的教学中获取需要的信息，这一点也正是我们需要在此特别说明的。

我们认为，教学方法因老师的不同而不同，固然可以出这样一本书用于老师们的经验交流，但这却不是这本书想要达到的目的；我们将这本书的读者群体定位为高中的学生，我们想通过这本书，让更多的学生学会如何与老师沟通。当前中国老师差不多都是一教五十，甚至更多，在这种情况下，要求老师对每一个学生都面传心授显然不切实际，因此就需要学生有很好的领悟力，知道如何从老师的指点中准确把握学习重点，而这种领悟力的获得常常就是通过与老师良好的沟通。沟通的另一个功效就是，学生可以听到老师谈复习与考试技巧。老师作为出题者，他们更了解要考什么，为什么要考这些知识点，以及想通过这些试题获得怎样的答案，等等。因此由老师谈技巧，尤其是由教出过状元的老师谈技巧，会更多地侧重于实用性与有效性，应用到实际学习中去，其成功率也明显大于学生自己“发明”的技巧。

另外，我们也希望广大高中生的家长也能看看这本书，因为在这本书里，老师们还结合他们的实际教学工作，谈到了老师需要怎样的家长支持，怎样的家长才是学校和老师欢迎的，也就是说，从这本书里，广大家长也将对如何与老师沟通有进一步的了解。虽说家长是后勤保障，而老师是前方领路，但说到底，都是冲锋陷阵的学生的后方支持，通过沟通，达成双剑合璧，其效果自然不言而喻。

该书在编辑出版过程中，得到了广大高考状元及其家长、老师的大力支持，在此我们向他们表示衷心的感谢；在《世纪畅想

·高考状元丛书》中的另三本中，则分别从生活、学习和家长三个不同的角度对状元们的高中经历进行了诠释。加上这本书所涉及的老师部分，我们真诚地希望通过这套书给广大高中学生及家长以帮助和启迪。

目 录

第一篇 状元名师谈教育方法

厚积薄发 绝顶为峰	石世银(3)
和高三学生、家长谈点心里话	王 兴(17)
让学生快乐地学习	王卫忠(25)
班主任工作应以人为本	孟繁永(31)
我的“三心”、“二艺”观	苏 健(43)
找准突破口 巧手育英才	李 兵(50)
注意教学方法 培养学生自主学习能力	何一希(56)
浅谈对高三学生焦躁心态的调节	苗晓霞(65)
如何做好班主任工作	刘学文(70)
韶光共追游	刘森甲(76)

第二篇 状元名师谈各科教学与学习

从“分析诊断”到“反思调整”	王 静(83)
----------------------	---------

——谈高考语文能力的培养

- 符合素质教育要求 围绕人的培养目标 …… 陆建生(91)
- 语文教学顺应新课程改革的几点体会
- 生活·读书·探索·补漏 …………… 周武君(102)
- 从高考状元朱萝伊的情况谈语文学习方法
- 立足创新 学活语言 …………… 沈 红(108)
- 高中英语教学中创造性思维的探索
- 稳中求进 稳中求改 …………… 张云建(121)
- 谈变化中的英语高考及备考
- 学习新标准 树立新理念 …………… 许爱海(129)
- “激趣、导学”法在高三英语教学中的尝试
- 夯实基础求提高 精讲精练重效益 …………… 曹新跃(139)
- 谈大综合高考模式下数学学科的复习
- 主导、主体互动 体悟学科价值 …………… 曹丽敏(145)
- 文理综合条件下的化学课复习应考策略
- 因材施教的收获 …………… 李 农(155)
- 谈化学的教学方法
- 专题复习,问题教学,精讲精练,课堂为主 … 叶 敏(163)
- 高三历史复习教学的实践与思考
- 把握方向,研究策略,内合外联 …………… 肖献明(174)
- 漫谈文综背景下的历史教学
- 把握走向,调整策略,有的放矢 …………… 冯 健(186)
- 我谈“3+X”模式下的生物复习

更新教育理念 逐步迈向目标	丁岳林 (193)
——综合能力测试背景下的高考物理复习方略	
有备而战 战无不克	倪雅萍 (205)
——“3+大综合”模式下的高三地理复习	
高屋建瓴 厚积薄发	陈开和 (213)
——文理综合条件下的政治课复习迎考	

第三篇 状元名师答记者问

状元名师安迎答记者问	安 迎 (229)
状元名师金玲答记者问	金 玲 (238)
状元名师陈健敏答记者问	陈健敏 (244)
状元名师范建林答记者问	范建林 (251)
状元名师侯克环答记者问	侯克环 (256)
状元名师李俊和答记者问	李俊和 (259)
状元名师李琴答记者问	李 琴 (263)
状元名师刘春潮答记者问	刘春潮 (269)
状元名师刘宁答记者问	刘 宁 (273)
状元名师孙立同答记者问	孙立同 (278)
状元名师许燕青答记者问	许燕青 (283)
状元名师赵彦华答记者问	赵彦华 (289)
状元名师朱曰中答记者问	朱曰中 (293)

第一篇

状元名师谈教育方法

名师简介

石世银，大学本科学历，重庆市第一中学高级教师，数学教研组长，重庆市沙坪坝区政协委员。从事中学数学教学 23 年，曾指导 4 名学生获全国数学冬令营二、三等奖，数十名学生全国高中联赛获重庆一等奖。任班主任工作 16 年，所教学生有 40 多人进入清华、北大。在《中等数学》等刊物上发表（或获奖）论文 10 余篇，教学成果突出，1998 年向全校教师作了“分层教学，分类指导”的报告，2002 年被重庆一中评为“特殊贡献奖”。

厚积薄发 绝顶为峰

重庆市第一中学是中国西部很有影响力的一所学校。我作为重庆一中高中理科实验班班主任及数学教师是自豪的，让我们引以为荣的是培养了一个进军状元的优秀团体，创造出重庆乃至西部中学教育史上的一个奇迹——重庆一中高 2002 级一班理科实验班。我班共有 8 人次进入国家奥赛冬令营、2 人获中央电视台“三星智力快车”月冠军，高考时有 19 人考上中国顶尖学府清华、北

大，全班平均分641.9分，班长姜佳立同学获上海高考理科状元，纪律委员董智以704分成绩屈居重庆第二名。

一、树立信心，强化目标

回想3年前这个班的高中入学成绩，使我们差不多丧失了信心。当年由于诸多原因，我校生源质量走到了历史的底部。重庆市初中数学竞赛一等奖50名，我班没有抓到一个，二等奖150名，我班只有8人。物理、化学一等奖共100人，我班分别只有5人和4人。计划外招生中又没有招到很优秀的。中考联招考试成绩前50名（重庆市有四分之一考生参加联招考试）中，我们不足10人。更具有讽刺色彩的是，我班入学成绩前3名，在初中升高中联系学校时，去与我校齐名的兄弟学校居然不能进该校的实验班。可想我们这届学生与兄弟学校实验班差距多大。恢复高考以来，在重庆独占鳌头近20年的重庆一中，生源质量走到了如此低谷，我这个实验班班主任的心情非常沉重。同学们虽然进了实验班，但与另外几所学校实验班水平比较，他们也深感基础弱、信心不足。我和我的各位任课教师，肩负着学校3年后接受高考检验的这付沉重的担子，谁也高兴不起来，谁也

没有底。

沉思苦想使我回想起毛泽东主席的一句话：“穷则思变，要干、要革命。”逆境成才，价值更大。在生源不理想的情况下，如果能创造出好的成绩会使全校师生受到极大鼓舞。经过近 1 个月的精心设计，初步拟定了我班的构建路子，在高三阶段要形成一个“自信心强、目标远大、思想活跃、竞争激烈、压力适中、斗志奋发、团结拼搏、成绩突出”的人人都会引以为豪的班集体。

为使学生有较远大目标，我特邀请了我校 99 级学生何智、王远思，95 级学生宁熙等介绍他们在高中是如何获取优异成绩的。尤其是何智同学初中化学竞赛是区级三等奖，在 1998 年全国高中化学竞赛中夺取重庆状元而进入化学冬令营，并进入国家集训队。榜样的力量是无穷的，当场，我班李铮同学（初中化学三等奖获取者）表示要拼搏化学金牌，毛帅立志冲刺物理奥赛金牌（二人在高二、高三都分别进入了相关学科冬令营）。

另外，我还向同学们介绍了我校往届高考成绩突出者——四川省状元苟思元、钟艳秋等的状元之路，1994 年全国高中数学联赛四川省第一名王然，1997 年全国高中数学联赛重庆第一名幸科，物理第一名黄茂，化学冬令营李昕，1998 年物理冬令营选手刘嘉等在一中拼搏的

历程，使全班同学明确一点：初中基础固然重要，但高中的奋斗更重要，初中优异并不能代表高中的优异。学长们的学习精神、学习成果鼓舞着每一个人，“奋力拼搏，创造辉煌”成为全班同学的心声。很多同学在主题班会上，豪迈地说：今天我为读重庆一中而自豪，明天重庆一中为我的发展而光荣。

信心有了，为了保持长久的激情，培养持久精神，我们又组织了“目标教育”。我给全班同学讲了学自行车的故事：每个骑自行车的人都有体会：初学者往往是眼看前轮，发现前轮有点倾斜马上“本能性”地倾斜上身去“拯救”，但适得其反，使自行车倒得更快。而会骑车的人却着眼远处，从不看车轮怎么样，不仅不倒下，而且还能妥善处理各种突发事件。从而启迪同学们万事均应着眼未来，只有目光远大之人，才免于“必有近忧”之患。学习是人生首要大事，是一个漫长的过程，如果没有计划，没有目的地学习，就会在学习过程中迷失方向。

在此基础上要求每个学生定出学习的目标，尤其高三的升学目标，把自己的目标写在周记本上。据统计，当时目标锁定考清华、北大的学生有 24 人，其余均是复旦、南京大学、浙大、中科大等。由于目标高远的强大

动力，3年后，若不考虑填报志愿等因素，全班只有2人未达到当时计划。

二、自主管理，强化主体

学生是班级的主体，老师只能是指路人。要班集体发展得好，只有最大限度地发挥学生的主体作用，班集体战斗力强，必须是所有同学的共同努力。我班在培养学生自主管理能力方面，具体方法如下：

（一）民主选举、强化主体

班集体的凝聚力和战斗力不仅体现了班主任的人格魅力和精神风貌，同时也反映出班级管理委员会一班人的工作能力。选好班干部是班级建设的第一步，它是班集体的领导“核心”，只有民主选出来的班委，大家才有信任感，干部才有威信、有号召力，而学生也只有都投入其中时，才真正会把自己看为集体的一员，才会产生集体主义感，因此，班干部的选举是我们培养学生主体意识的一条重要途径。我班班干部产生的程序是：新生入学，成立“临时班委”，自我介绍——选举产生临时班委——任期半年，到期向全班同学述职——全体同学评