



有效规划高中学习的60个关键方法

朱非◇主编



合理规划和有效管理高中的学习生活，是赢得高考成功的关键。60位来自北京大学的高考成功者为你讲解：如何通过有效制定学习计划，超速提高考试成绩。

改变一生的 高考计划

GAIBIANYISHENGDE
GAOKAOJIHUA

中国档案出版社

中国档案出版社
PDG



改变一生的 高考计划

GAIBIANYISHENGDEGAOKAOJIHUA

有效规划是赢得高考成功的关键

高中的三年，如同一场长跑，需要毅力，更需要策略。每一个志向明确的人，都应该在高中的开始就计划好你的生活。

——孔楠（北京大学中文系）

高大的建筑都建立在牢固的基础之上，也许正是高一时基础知识扎实，又养成了良好的学习习惯，才为以后更好地学习创造了条件。

——于勤（北京大学法学院）

想做一名成绩突出的学生，你的每门课都必须优秀，但同时，想要成为一名超级学生，你就要拥有自己的“个性”——一门处于绝对霸主地位的课程。

——丘文君（北京大学中文系）

考试之前的复习准备无疑是重中之重，而制订出一定的计划则是复习迎考的重中之重。

——张云龙（北京大学外国语学院）

高考的规律到底是什么呢？现在看来我认为是对心理承受能力的一种最大考验。

——张欣（北京大学法学院）

ISBN 978-7-80166-832-5



9 787801 668325 >

定价：24.80元



改变一生的 高考计划

GAIBIANYISHENGDE
GAOKAOJIHUA

主 编：朱 非

副主编：沈千帆 北京市团委副书记

韩 流 北京大学团委书记

刘明利 北京大学招生办公室主任

丁 磊 北京大学团委副书记

张小萌 北京大学团委副书记

史 明 北京大学招生办公室副主任

中国档案出版社



责任编辑/赵增越

图书在版编目 (CIP) 数据

改变一生的高考计划/朱非主编. —北京: 中国档案出版社,
2007.5

ISBN 978-80166-832-5

I. 改… II. 朱… III. ①高中生—学习方法②高等
学校—入学考试—经验 IV. G632.474

中国版本图书 CIP 数据核字 (2007) 第 056006 号

GAIBIAN YISHENG DE GAOKAO JIHUA

出版/中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/北京飞达印刷有限责任公司

规格/660×960 1/16 印张/16.75 字数/200 千字

版次/2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

定价/24.80 元



责任编辑：赵增越

总策划：包刚升

特约策划：程云渡

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.478327.com



前言

什么是高考成功的关键？

在谈到高考成功的原因时，一位考入北京大学的高考状元十分郑重地说：“很多人把高考成功的原因总结成‘勤奋’两个字，其实这并不准确。事实上，有一些十分勤奋的同学在高考时并没有取得好成绩。他们有的是因为在文理科选择上犯了错误；有的是因为不够重视某一门科目，结果拉了后腿；有的是因为高一高二不当回事儿，到了高三才知道要努力；有的是因为高考前过于紧张……可见，他们缺少的并不是勤奋，而是对高中三年学习的总体规划。”

的确，要想把三年的努力化作三天的成功喜悦，我们需要的不仅仅是刻苦勤奋，更需要步步为营、循序渐进，对高中三年的学习进行科学、合理的规划。高考的过来人都知道，高中每一阶段的学习重心、学习方法、复习节奏、学习强度、学习心态等，都会根据学习内容和进度的变化而有所不同。比如高一要把学习重心放在语数英等基础学科上面，这样就不至于到高三下半学期还在为记不住基础知识而头疼；高二面临分科时要根据自己的优势谨慎选择，否则到高三后悔也来不及；高三则应注意如何为自己合理安排几轮总复习，构建完整的知识体系，等等。很显然，只有把握好了这些学习上的关键点，顺利解决了这些问题，我们才能在通往高考的征途上少走弯路，顺利晋级。

那么，在高考征途中，每一个学习阶段有什么不同？应该注意哪些关键点？会遇到怎样的难题？为了给广大高中生提供最有实用价值的借鉴和指导，我们找到了60位考入北京大学的优秀学生，让他们把自己的高考经历详细地展现出来。从他们的成功经验当中，我们把高中每个阶段需要注意的问题和必须重视的关键点全部提炼出来，为面临高考挑



战的高中生们制定出了一个完美的高考计划。这个高考计划包含了目标、方法、习惯、心态等影响高考成败的关键因素，更为重要的是，它要求我们重视对学习的策略、管理和规划，从而让我们的学习变得有目标、有方法、有规划、有信心。

所以，在高中三年，除了刻苦学习之外，你还应该认真考虑下面这些问题：

为了迎接高考，你必须做好哪些方面的准备？

高中三年你将怎样科学安排你的学习进度和生活节奏？

你会根据学习情况的不同来灵活调整你的学习重心吗？

你到底适合学文科还是理科？

你是否研究过高考试题的出题规律？

你能否掌握好各学科之间的平衡关系？

你有没有找到一套适合自己的学习方法？

如何处理你和父母、老师和同学的关系？

怎样面对一时的挫折和失败？

临考前你应该如何调整自己的心态？

.....

经验表明，这些问题在很多时候比学习本身还要重要。本书列举的每位北大学子，都在高考中取得了优异的成绩，都有着与自己与众不同的学习艺术和成功心得。但不论他们每个人的高考经历如何，我们都可以从中看出，他们对于上面这些问题的思考，一直贯穿在高中三年的学习当中。正是这种规划和管理的意识，引领他们度过了有序、有效的高中三年，帮助他们在千军万马中脱颖而出，在高考中顺利完成人生的第一次挑战，以胜利者的身份走进了高等学府的殿堂。

阅读这些优秀学子的高考经历，我们必须认识到，如果不重视高中三年的规划与管理，我们的付出和收获就可能很难达成一致。而一个有效的高考计划，则可以帮助我们高中三年的力量一点一点地汇聚在一起，形成一种神奇的引力，带我们走出弯路，走出一时的落后和失败，走出紧张和担忧，最终顺利踏上圆梦之路！

一个有效的高考计划，将成为你改变人生的关键！愿《改变一生的高考计划》成为高中生朋友们最为实用的高中学习指南！



目 录

第一篇 成功之路：全盘规划你的高中三年

高中的三年，如同一场长跑，需要毅力，更需要策略。每一个志向明确的人，都应该在高中的开始就计划好你的生活。

第一章 全局观——高中三年的统筹规划

- 高中三年，学习侧重各不同 / 004
- 有毅力，更要有策略 / 011
- 重视基础：高考制胜的诀窍 / 015
- 用相同时间创造最多的价值 / 021
- 做高考之役的英雄 / 030

第二章 关键点——高考备战的关键要素

- 学习时间的分配与管理 / 036
- 学会总结最重要 / 040
- 高考三态：态度、状态与心态 / 045
- 多和老师、同学交流 / 050
- 无悔奋战 / 055
- 学要入境 / 059





- 对学习时间的精细化管理 / 063
- 每错一道题，离成功就更进一步 / 066
- 在北大等你——给妹妹的一封信 / 069
- 思考性、理解性、记忆性 / 073
- 高中三年三情 / 076

第三章 追梦人——三年必经的心路历程

- 选择不平凡 / 082
- 从局外人到北大人 / 085
- 改变梦想与现实间的距离 / 090
- 另一种人生的张扬 / 093
- 高中生活就是一部“创业史” / 097

第二篇 冲刺高三：有效管理你的高三一年

凡事预则立，不预则废。做任何一件事。只要你准备得充分，就没有理由做不好。所以高三一年备考中首先要明确学习态度，要为自己而学。

第四章 高三备考的重要环节

- 过好高三每一天 / 104
- 每个人都有自己的学习口味 / 109
- 培养你的学习“个性” / 114
- 不预则不立 / 117
- 如何轻松上高三 / 122
- 给自己的高三定位 / 129
- 高考备考的三个方面 / 134



- “面厚心黑”迎高考 / 138
- 磨炼高三 / 143
- 学习习惯贵在坚持 / 146
- 心态与方法 / 151

第五章 高三复习的方法和节奏

- 浅谈冲刺阶段文科复习方法 / 154
- 从 24 小时中挤出更多时间 / 158
- 高三备考的四个关键 / 161
- 跟着老师节奏，勤与同学交流 / 165
- 重视基础，回归教材 / 169
- 重在方法探究 / 173
- 语数英备考心得 / 178
- 复习迎考的重中之重 / 181

第六章 高三心态的平衡和调整

- 快乐高三 / 186
- 高考的规律 / 190
- 学习心态的四个“莫” / 193
- 复读生的成功心态 / 197
- 高三的做人做事与心态 / 201
- 从迷茫到淡定的过程 / 203



新学网
PDG



第三篇 学科突破：稳步提高你的单科成绩

很多优秀学生的知识结构并没有问题，关键在于是否能够注意细节，即细节决定成败。计算错误、审题失误等等诸如此类的所谓小问题，往往就是制约某些学生发展的大问题。

第七章 分科学法

- 利用真题训练的方法突破高考数学 / 210
- 提高英语的“听说读写”四能力 / 213
- 英语学习：任何人都可能领先 / 217
- 数学的学习方法和考试技巧 / 220
- 语文学习的三把钥匙 / 224
- 征服文综 / 229
- 奥数竞赛的金牌之路 / 233
- 我这样学数学 / 235
- 数学竞赛经验谈 / 239

第八章 综合学法

- 文科生谈学法一 / 244
- 文科生谈学法二 / 249
- 理科生谈学法 / 251
- 数学做题忌重复，优秀作文有模式 / 253
- 英语重语感，化学重笔记 / 256

北京大学

第一篇

成功之路

全盘规划你的高中三年





第一章

全局观——高中三年的统筹规划

对于高考，又面临着是文是理的选择。这个时候就要慎重了，一定要根据现有的成绩和发展的潜力再结合自己的兴趣选择，这也许会关系到你的一生，而不仅仅是高考。这需要学生老师家长三方面的沟通。

——李迎辰

高中的三年，如同一场长跑，需要毅力，更需要策略。每一个志向明确的人，都应该在高中的开始就计划好你的生活。

——孔楠

有人曾说，中国的高考其实完全是在考熟练。的确，高考题 80% 都是基本题，而其他的所谓难题其实就是基础题的技巧性综合。因此，只要你的基础比别人打得扎实，只要你能用比别人更短的时间把题准确地解出来，那么你就赢了，而这也是高考制胜的诀窍。

——李冰冰





高中三年，学习侧重各不同

圆梦关键词

【目标是支撑整个中学生活的轴心】

【慎重对待文理分科】

【高一高二与高三各有侧重点】

【高考不需要创新】

主 讲 人：李迎辰

所在院系：北京大学法学院

高考分数：665 分（2006 年高考广西文科第二名）

毕业学校：广西师范大学附属外国语学校

所获奖励：第二届全球华人少年美文征文大赛“少年美文”奖
广西“创新杯”数学竞赛一等奖

一、中学生活的轴心

回首过去的中学六年，我感觉目标真的是支撑整个中学生活的轴心。我有一位同学，他从初一开始就以北京外国语大学为目标开始奋斗，后来在高三时参加北京外国语大学的小语种单招考试，结果以广西第一名的成绩被北外提前录取。

同样，我的另一位上清华的女同学，她在全国奥赛得过一等奖，获得了参加清华大学保送生的提前考试。虽然没有拿到保送名额，但在领略了全国最高学府的风采之后，她有了憧憬，结果在高三之后的学习中成绩一路狂飙，最终如愿以偿。

二、竞赛和高考

一上高中,高考就已经是真真切切可以触及的了。对于大多数的同学来说,进入高中便会有两个选择了:一是走竞赛保送的路,二是走踏踏实实高考的路。

对于竞赛,有些同学可能会把它想得过于可怕了。虽然其他的省我不了解,也许竞争会很激烈,或者题目确实很难很难,但就广西的情况而言,竞赛其实很好获奖。你只需花一个暑假,买一本最简单的竞赛书,把上面所有你能看得懂的题目全部做会,做熟练就可以了。可能有人会说我吹牛,但真实情况确实如此,就拿全国中学生数学联赛举例,300分的满分,得一半要求并不高吧,而只要你能得这一半,有时甚至不需要一半,省一等奖便到手了,也就是说,保送资格和高考的加分就到手了。至于有些同学想拿全国一等奖甚至进国家集训队去代表中国争金夺银的,这是远远不够的,在这里我只说功利一些的方法。需要提醒的是,竞赛千万不能面面俱到,选择一科拿下即可,最多一科为主一科为辅,无数“血”的教训告诉我们,五个省二等奖也不如一个省一等奖。

而对于高考,又面临着是文是理的选择。这个时候就要慎重了,一定要根据现有的成绩和发展的潜力再结合自己的兴趣选择,这也许会关系到你的一生,而不仅仅是高考。这需要学生老师家长三方面的沟通。选择好之后,就要开始为高考做坚苦卓绝的准备了。

三、高中三年各科学习的侧重点

先说说语数英。这三门学科是无论文科理科都需要面对的,对于所有的同学来说都是最重要的。因为语文和英语是需要长期积累的,尤其是语文的作文和英语的词汇与语感,除了扎实地学懂课本的知识外,还需要大量地阅读课外书籍以增加自己的文学底蕴,



不要觉得没有时间，这也是学好这两门课的“课内作业”。而数学，对于理科生来说其他三门理科的基础，对于文科来说，则是“木桶效应”里面那块最短的木板，数学成绩的好坏，可以说很大程度上决定了一个文科生高考成绩的好坏。就广西而言，每年高考文科的语文和英语的区平均分总有 100 甚至 110 以上，而数学则常年在 50 左右，由此数学的重要性可见一斑。因此从高一到高三，这三门课都是始终要下大力气抓的。

下面说说理科生的理化生。这其中化学和生物应该是相对容易的，因为这两门课对概念的记忆比重比物理要大得多，因此在理解和运用上的要求也就相对要低（这里不讨论竞赛，仅针对高考），取得一个较高的分数也相对容易。而物理除了刻苦与勤奋以外，更需要一点点的天赋与悟性。还是以广西为例，以前实行单科考试时，每年的物理平均分都在 60 左右，但每年也都会有 150 分满分的。这说明物理确实是不容易学的，这也是为什么物理会被称为“理科之王”的原因。所以从高一开始，除了语数英，物理应该是需要花最多工夫的。而且个人感觉高一下学期的物理是一个分水岭，我的许多同学便是因为在这时物理成绩大幅下降而选择学文的，坚持学理的大多也学得很辛苦，高考也没有取得很理想的成绩。这时跨过去了，以后的路就好走得多了，我们学校那些理科班的尖子生无一例外是这样的。

而化学和生物的性质决定了它们有考前突击的可能性，因此到了高三这两门课突飞猛进的概率要远远大于物理。所以在高一高二时我们完全可以放心地腾出一部分时间让给物理，等到高三物理基本定型了我们再把这些时间给要回来。这不是鼓励偏科，而是要讲究一个轻重缓急，在应试教育的模式下如何更有效地利用宝贵的时间与精力取得最好的成绩。

到了考试时，做题的顺序也是有讲究的。一般的理综卷应该都是物理在最前面的，所以很多同学也就没考虑什么从头到尾这么做