

保证让你后来居上的黑马学习法



从60分到 高考状元

从成绩平平到一飞冲天的
高考「黑马」全记录

吴丹 / 著

在每年的高考状元和优秀考生中，有很多人都不是一路领跑的“学霸”，而是后来居上的“黑马”。

保证让你后来居上的黑马学习法

从60分到 高考状元

吴丹 / 著

(鄂) 新登字02号

图书在版编目 (CIP) 数据

从60分到高考状元 / 吴丹著.

— 武汉 :湖北教育出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5564-0867-2

I. ① 从…

II. ① 吴…

III. ① 高中生 – 学习方法

IV. ① G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第228004号

从60分到高考状元

出 版 人 方 平

责任编辑 张国平

封面设计 思想工社

出版发行	长江出版传媒	430070	武汉市雄楚大街268号
	湖北教育出版社	430015	武汉市青年路277号

经 销 新 华 书 店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

地 址 北京市通州区宋庄镇任庄村委会东500米

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 11

字 数 150 千字

版 次 2015年11月第1版

印 次 2015年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5564-0867-2

定 价 25.80元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-62908869进行调换)

抵达终点，方知胜负

2015年湖北省的文科高考状元叫陈凤竹，你能想象吗？她刚进高中时，成绩在全年级只能排在200多名。

李江雁是江西省抚州市临川一中的学生，她读高中时，痴迷于看小说，高三上学期期中考试竟考了全班倒数第一名。你能相信吗？这样一名典型的“学渣”，居然成了当年江西省高考文科状元！

.....

本书选入的高考“黑马”，都是由成绩平平到考入名校、摘取状元桂冠的同学。他们都曾经是学习中的“丑小鸭”，最终却蜕变成华美的“白天鹅”。

和其他同学相比，他们一定不是最聪明的，或许也不是最勤奋的，甚至不是最幸运的，但他们却实现了完美逆袭。那么，他们到底是怎么做到的呢？

本书记录了这些高考“黑马”的成功故事，展现了他们永不放弃、后来居上的过程，令人感动，激励人心！这其中更透露出了每个人具体的学习方法，以及面对困难和压力时，他们是如何合理应对的。

我们相信，本书能帮助大家快速掌握最有效、最实用的方法，也希望现在正处于逆境中的同学能从中获得坚定的力量。不是每一个人都可以成为状元，但成功永远属于那些不断努力、不断前行的人。请相信：抵达终点，方知胜负。

黑马语录

我不是“学霸”，我是“学酥”，普通班的“小菜鸟”而已！

——2015年北京市高考文科状元 蔡雨珩

很意外，数学竟然考了144分，破天荒啊！不过细想想，得这个分数也是有理由的，考前我对数学这一科的复习改变了方法，看来是起到了很好的作用。

——2015年湖北省高考文科状元 陈凤竹

其实我平时的成绩不算太好，镇海中学真的是高手如云的地方，我最好的一次成绩就是十校联考时得了十多名，所以我是很普通的学生。

——2015年浙江省高考理科状元 郑恩柏

我平时成绩一般在年级前二十名，从来没考过第一名，高考能考到第一名，除了那么一点点运气之外，我想更重要的是学习方法得当。

——2014年安徽省高考理科状元 董吉洋

我高考之前从来没有考过年级第一名，同桌一直是我学习的偶像，他常常考年级第一，不仅学习计划精细，执行力也超强，我一直把同桌作为自己的榜样，没想到高考我居然考了第一。

——2014年重庆市高考文科状元 胡嘉

学习是一个长期积累的过程，没有人能一蹴而就。特别是从初中升到高中时，学习难度一下子提高，如果没有以往比较好的积累，很容易“掉链子”。

——2014年海南省高考文科状元 吴湘雨

第1章

找准突破点，
弱科也能成为你的优势

- | | | |
|-----|--------------------|-----|
| 001 | 唐建伟·从49分到134分的蜕变 | 002 |
| 002 | 胡桐·补弱科要补在“点子”上 | 006 |
| 003 | 程琴·理综也曾是理科状元的弱项 | 009 |
| 004 | 何苗·不做难题、不做偏题、不做怪题 | 013 |
| 005 | 嫣然·一年之中的转变——从专科到本科 | 016 |
| 006 | 叶谦·高考英语成绩提高40多分 | 020 |
| 007 | 刘剑波·年级200名的“后进生” | 023 |
| 008 | 熊思·不让语文拖后腿 | 026 |

第2章

稳扎稳打，
踏实做好每件事

- | | | |
|-----|-----------------|-----|
| 009 | 蔡志勇·做一名优秀的抢跑者 | 030 |
| 010 | 李江雁·倒数第一变状元不是神话 | 033 |

011	胡若希·记笔记是“必要的痛苦”	037
012	王泽辰·多提问题的妙处	041
013	艾烨·从做作业这一环开始	044
014	宋嘉东·每天看一场“电影”	048

第3章

没有错题本， 你不可能是状元

015	祝锋·避免重复犯错	052
016	谢若嫣·错题本造就的理科状元	055
017	石啸天·一年提高100多名的秘密	059
018	夏磊·分数错中求	062
019	章睿齐·不做漏水的水壶	065
020	刘芸·从错题本中筛出“黄金”	068

第4章

重视整理， 加倍提高学习效率

021	文博·整理出的“富翁”	072
022	邓夏·把试卷当成重要的学习资料	075
023	陶诚·不盲目模仿	078
024	杜晓姣·我的成绩是“整理”出来的	081

第5章

高三提分不算晚， 复习方法是关键

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 025 | 韩梅映雪·按自己的节奏去复习 | 086 |
| 026 | 黄新浩·你有100%的复习效率吗 | 089 |
| 027 | 刘静·复习过程中的“三、二、一” | 092 |
| 028 | 黎诗宇·每天一小步，高考一大步 | 095 |
| 029 | 王强·我的方法最适合差生 | 098 |
| 030 | 李晓倩·吃透学习的专题复习法 | 101 |
| 031 | 李辅庄·多种方式巧复习 | 104 |

第6章

掌握关键点， 高分作文的炼成法则

- | | | |
|-----|-------------------|-----|
| 032 | 王小芳·作文是我快速提分的“功臣” | 108 |
| 033 | 张唯瑜·写好作文的开头 | 111 |
| 034 | 袁一沅·文科状元“背出”高分作文 | 114 |
| 035 | 陶凌峰·好作文是训练出来的 | 117 |
| 036 | 梁译心·写好考场作文 | 120 |
| 037 | 黄鹏飞·美化句子，让句子“靓”起来 | 123 |
| 038 | 余云鹏·文章不厌百回改 | 126 |

第7章

心理脆弱不可怕， 好心态是练出来的

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 039 | 周晓宇·从倒数生到复旦生的转变 | 130 |
| 040 | 徐冰洁·微笑着进入考场 | 133 |
| 041 | 王浩·让心态归零 | 136 |
| 042 | 骆冬旭·任何时候都保持积极的心态 | 139 |
| 043 | 程思·因为坚持，所以成功 | 142 |
| 044 | 董萍·得之不喜，失之不忧 | 145 |
| 045 | 朱竹·消除考前焦虑“意外”成状元 | 148 |

第8章

目标管理， 跨过成功道路上的重重障碍

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 046 | 汪烨·跳一跳够得着 | 152 |
| 047 | 李康·挫折让目标更坚定 | 156 |
| 048 | 牛思远·把目标贴出来 | 159 |
| 049 | 李乐·积极的自我暗示使目标更清晰 | 162 |
| 050 | 王震霆·专注为目标保驾护航 | 166 |

找准突破点， 弱科也能成为你的优势

很多同学一谈起弱科就皱起眉头：

“唉！老大难可怎么解决呢？”还有些同学也曾经为之努力过，无奈成效不大，甚至彻底丧失了信心。难道我们对弱科就真的没办法了吗？放眼全国，很多高考状元都曾经有薄弱学科，但他们通过独特而有效的方法，找准了弱科的突破点，最终把弱科成绩提了上去，甚至还使之成为了自己的强项。找准突破点成了他们后来居上、取胜高考的关键。



| 唐建伟 |

从49分到134分的蜕变

针对自己的弱科，很多同学最常用的补救办法是：把大量时间用在补习弱科上。可是，经过一段时间的实践，这样做的结果往往是：弱科没赶上，新课也没学好，甚至“连累”到了自己的优势学科。问题究竟出在哪儿呢？唐建伟同学用自己的经历给了我们最完美的答案。

圆梦之旅

“神人”炼成记

唐建伟毕业于浙江省严州中学新安江校区，平时成绩平平的他在高考后成了大家关注的焦点，原因是他那一飞冲天的好成绩。唐建伟的突飞猛进是老师和同学们都始料不及的，因为在他们眼里，英语严重偏科的唐建伟考上本科都难！高二时，他的英语成绩最低时是49分，仅仅经过1年多的时间，高考就考到134分，整整提高了85分。最“要命”的是他英语大幅提分的同时，总分也突飞猛进！同学们都惊呼他为“神人”。

真的“神”吗？唐建伟并不这样认为，相反，他认为自己是不折不扣的“丑小鸭”。刚读高一时，因为成绩平平，唐建伟被分在了普通班，直

到高二文理科分班时，他才“有幸”进入了文科重点班。虽然进入了重点班，但英语成绩太差，这使他感到了前所未有的压力。在高二上学期的期中考试，他的英语竟然考出了49分的“超低”成绩。然而，心态还算不错的唐建伟并没有气馁，这次糟糕的成绩反而激发了他更大的学习热情。他知道，其他科目的成绩再好，只要英语跟不上，高考势必要摔跟头。因此，从高二下学期开始，唐建伟就把大部分精力花在了英语科目的学习上。可是，令他感到困惑的是：虽然花费的时间很多，但成效并不明显，同时，自己的优势学科反而退步了。

这是为什么呢？唐建伟百思不得其解。他主动找班主任和英语老师谈了自己的情况，两位有着丰富教学经验的老师经过深入了解和他分析，最终给出了答案：唐建伟一直忙于对旧知识的查漏补缺，却忽视了对新课的预习和复习，以致于出现了“新知识没学好，旧知识也没补上”的情况。两位老师对此给出了具体的建议：先学好当前的课堂知识，在稳定知识结构的同时，再回过头去补弱科，打一个“迂回战”。

之后，唐建伟按照两位老师开出的“药方”调整了学习方向，在保证其他学科正常学习和认真掌握英语新课的前提下，把剩余的时间大多用在了补习英语上。渐渐地，他的英语成绩逐渐“跟”了上来，直到在高考中取得了134分的好成绩，更难能可贵的是他的总成绩也名列前茅。

同学们眼中的“神人”就是这样炼成的。他是普通的，因为在广大校园里有着成千上万的“唐建伟”；他又不普通的，因为他在补习弱科时用对了方法，使得各科成绩齐头并进。

提分心经

快速着陆的“空降学习法”

针对怎样补习弱科，日本经济学家野口悠纪雄提出了一种“空降学习

法”。他做了这样一个生动的比喻：学习就像一个登山的过程，当老师带领同学们爬到半山腰的时候，可能还有一部分没有掌握攀爬能力的同学在山脚下徘徊。这时，为了让这些同学跟上大部队，最直接的方法就是给他们提供一架直升机，直接追上前面的老师和同学，等到达山顶后，再俯瞰沿途的风景。

野口悠纪雄的这段话是什么意思呢？简单地讲就是，在我们学习的时候，首先要保证当下课程和优势学科的学习，集中精力跟上“大部队”。在学有余力的前提下，再回过头去补弱科。这样，我们才能追随“大部队”尽快地到达学习的“山顶”，不至于错过沿途的风景。

唐建伟的“迂回战”跟野口悠纪雄的“空降学习法”有着异曲同工之妙，即在学好当前知识的前提下，再回过头去补弱科。在遵循这种学习原则的前提下，坚持一段时间，你就会取得一些进步。如此下去，你的学习就会形成良性循环，在不影响其他学科的情况下把弱科一步一步地赶上去。

2015年北京市高考文科状元蔡雨弦对补习弱科也有着类似的看法，蔡雨弦的弱科成绩是数学，她的数学成绩是在高三之后才提上去的。蔡雨弦总结了5条补习弱科的经验，现归纳如下，大家可以借鉴一下。

1. 提高学习效率，为弱科挤出补习时间

很多同学感慨没有时间补习弱科，这并不是没有办法解决，提高其他学科的学习效率就是很好的办法。比如，进行其他学科的学习时集中精力，解答熟悉的题目时省略一些步骤等，都能提高学习效率。效率提高了，节省下来的时间就可以用在补习弱科上。这样，补习弱科不会影响到其他学科的学习。

2. 找到弱科产生的原因，对症下药

任何一门弱科的出现，都是有其特定原因的。要想把弱科补上去，首先要找到是什么原因导致了弱科的出现。比如，某同学的弱科是数学，每次考试选择题都会错很多，经过认真分析，他认为是数学

的基础概念没有弄明白。找到了原因，他制订了针对性非常强的赶超计划，重点在基础知识上下功夫。由于找对了原因，又制订了相应的计划，他的数学成绩逐渐提了上去。导致弱科出现的根源找不着，只靠努力，是无法解决问题的。

3. 把优势学科的学习方法迁移到弱科的学习上

有些学科学得好，往往本身就有好的经验和方法。如果把优势学科的经验方法总结出来，应用到弱科上，也可以起到良好的作用。比如，某同学利用图表归纳历史知识点，这样清楚明了，有利于理解和记忆。但他的地理学得不太好，那就可以把这种利用图表归纳知识点的方法应用到地理学科上，同样能收到良好的效果。

4. 弱科听讲重在“猜”

面对弱科，怎样去听课呢？我们可以运用“猜”的方法，比如，在上数学课时，老师提出了一个问题，还没等老师给出答案时，我们可以先在脑子里“猜”一下答案是什么，等老师给出答案时，用自己“猜”的答案和老师的对比一下。如果“猜”错了，则要想一想自己哪一点没有考虑到，或者是什么原因导致了错误。运用“猜”的方法能有效调动自己的思维，积极思考老师讲课的内容，能够最大限度地集中精力去听课。

5. 弱科练习贵在“真”

学习文化知识有一个很重要的特点，就是需要反复练习。对于弱科的练习，贵在一个“真”字。上课时认真听讲了，不等于真正听懂了；听懂了，不等于真正会做题了；会做题了也不代表真正不出错了。要想真正掌握知识，反复练习是少不了的。练习一遍，把出错的试题单独抄写在一个本子上，然后再练习，如果还有错误那就再练习一遍，直到不再出错为止。这样才能真正掌握所学的知识。

看了上面的内容，你理解“空降学习法”的妙处所在了吗？



| 胡桐 |

补弱科要补在“点子”上

胡桐有一句被同学们视为经典的话，那就是：有弱科并不可怕，可怕的是根本不知道弱在哪里。这句话乍听起来似乎有点荒谬，谁不知道弱在哪里呢？哪科成绩差就弱在哪里啊。但你有没有认真分析过，弱科当中包括很多知识点，你究竟是哪部分知识没有掌握好呢？只有当我们这样认真分析时，才能真正找出自己掌握得最差的那一部分知识。而这一部分知识就是弱科中的“点子”，也就是需要我们着重补习的部分。



会抓“点子”的胡桐

胡桐是武汉市长虹中学高三（1）班的学生，在父亲胡德龙眼中，儿子胡桐对学习十分投入，在学习上很有章法，这也是他能在高三时克服3个“跛腿”科目，考出理想成绩的主要原因。

班主任李银祥回忆说，胡桐入校时的成绩刚好够该校的录取值，自知落后的胡桐，总是在学校就将全部作业完成，回家后再抓紧时间复习。

有付出就有回报。高二时，胡桐的成绩有了明显的进步。但是到了高

三上学期，班主任老师明显感觉到胡桐有3门“跛腿”科目：语文、物理、生物。9月份模拟考试时，胡桐的语文成绩还没到班级的平均分，物理和生物连卷面一半的得分都没有拿到。这次考试让胡桐心灰意冷，他开始怀疑自己：“3门都是弱科，我还有机会吗？”老师和父母也很着急——如果这样继续下去，即使其他科目再优秀，总成绩也会被严重拖后腿。

值得庆幸的是，经过老师和家长的几次开导，胡桐终于走出了阴霾。他认真分析了自己这3科的情况：语文，自己失分最多的是文言文部分；物理则是电学部分掌握得不扎实；生物则是必修2《遗传和进化》没有学好。有了这些分析，胡桐制订了针对性极强的赶超计划。

从此，在继续保持数学、英语、化学这3科的优势外，胡桐着重从“文言文、电学知识、生物必修2”这3方面去提高自己。到了高三下学期，他的这3门弱科已经不再薄弱。当年高考中，他的语文考出了111分的好成绩，物理和生物也都发挥得不错。

胡桐把弱科中没有掌握的知识点称之为“点子”，也正是抓住了这些“点子”进行有针对性地补习，他才有可能在短时间内同时把3门弱科赶上去。

提分心经

找出弱科中的“点子”

胡桐补弱科的经验值得我们借鉴，先找出自己究竟是弱在哪部分知识，然后，再针对这部分知识去补习，补在“点子”上，才会出效果。那么，我们怎样快速有效地找出弱科中的“点子”呢？胡桐的做法是分三步走，具体如下：

● 第一步，从课本目录看起，逐章逐节分析

准备三张纸，第一张纸用“A”来表示，第二张和第三张纸分别用“B”和“C”来表示。分别代表：最差、较差、较好三个等级。薄弱学科包括几本课本，都拿出来，从第一册目录看起。逐一分析，掌握程度最差的章节标题记在A纸上，较差和较好的分别记在B纸和C纸上。这样，几本书的目录看完后，薄弱学科当中掌握最差的那部分知识就一目了然了。

● 第二步，列出知识点，逐一排查

经过第一步的分析，我们已经大致清楚了自己对课本知识的掌握情况。掌握最差的A类知识无疑是补习中的重中之重，但B类知识该怎么处理呢？其实，这些知识还可以进一步分析，即一一列出各个章节中具体的知识点，采用第一步的方法去分析其中掌握最差的知识点。

● 第三步，从错题中找“点子”

我们可以把以往的试卷都找出来，然后对试卷上的错题分一分类，比如，粗心做错的、知识点没有掌握的等。对于由于知识点没有掌握而做错的试题，要分析都是由于哪些知识点没有掌握，一时分析不出原因的，我们可以问一问老师，听一听老师的解答。

按照上述“三步走”，找出弱科中的“点子”并不难。俗话说：“牵牛要牵牛鼻子。”有针对性的补习是提升弱科的关键所在。