

★ 决胜初中三年系列

班主任老师说，进入初中，一定要有一套学习方法书！

畅销升级版
★
百所名校
推荐好书

初中三年， 复习哪有那么难

CHUZHONG SANNIAN
FUXI NAYOU
NAME NAN

武瑞恒 / 主编



优秀初中生**复习冲刺**的
60个关键词

来自一线教师和优秀学生的实战经验，将帮助你在学习中抢先一步：

- ★ 明确巩固基础知识是重中之重
- ★ 全面优化时间管理和学习计划
- ★ 及早提升答题能力和考试技巧
- ★ 快速掌握后来居上的复习方略

长江出版传媒

湖北教育出版社

初中三年， 复习哪有那么难

武瑞恒 / 主编

(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

初中三年,复习哪有那么难/武瑞恒主编.

—武汉:湖北教育出版社,2015.9

(决胜初中三年)

ISBN 978-7-5564-0863-4

I. ①初…

II. ①武…

III. ①初中生—学习方法

IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第204185号

初中三年,复习哪有那么难

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 9.5

字 数 150千字

版 次 2015年10月第1版

印 次 2015年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5564-0863-4

定 价 19.80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)

复习——初中学习的半壁江山

每次带毕业班，我都会不厌其烦地对学生们强调：复习，是初中学习的半壁江山；没有复习，就没有好分数，这是初中三年学习的硬道理。

然而，很多学生还是因为轻视复习、不善复习而导致在考试中马失前蹄，付出了惨痛的教训。有的同学会说，平时的基础学习才是最重要的，复习交给老师去安排就好了。这是一个观念的误区。复习可不光是老师的事，如果你自己不了解复习的方法和程序，一旦在复习阶段出现问题，那么后果将是致命的。

怎么判断自己是不是善于复习呢？我们可以简单做一个测试。你可以对照下面这些问题，如果你的身上反复出现这些情况，那么你就要给自己敲响警钟了。

1. 每次坐在书桌前准备开始学习时，经常有手足无措的感觉。
2. 最新学的知识都能掌握，但老师提到前面学的内容时，自己就没有太深刻的印象。
3. 很多学习内容总是需要死记硬背才能记住，而且很快就又忘了。
4. 学习过程中遇到的某些知识点，觉得自己确实学过，但似乎又不是很熟悉。尤其是当要运用这些知识点时，就会有一定难度。考试时尤为明显。

5. 做题时总是在同类型题目上出错，做不到举一反三。

6. 每次考前总是很焦虑、发愁，担心这个、担心那个，无法专注于学习。而且考试前越是承诺、越有压力，成绩就越不理想。

.....

上面这些问题，很大程度上都是因为不善于复习导致的。举例来说，问题4所讲到的，表面上看是因为基础知识没有掌握牢固，实际上是因为你缺乏系统的复习，没能把学过的知识系统化。复习最大的价值就是帮助你梳理新、旧知识点，从中查漏补缺，消除遗忘点。

本书旨在帮助广大中学生认识到复习的重要性，并掌握复习的方法。全书围绕“巩固基础知识、调整学习状态、掌握考试技巧”三个大的方面展开，不仅总结了多位重点中学老师的教学经验，还收录了近百名中高考状元、优秀中学生的学习心得，通过揭秘他们的复习秘籍和成功经验，为大家提供最详细、最实用、最贴心的指导。

我衷心希望本书能帮助大家改进复习方法、提升考试成绩。





第一章

好的规划，
让你的复习不再闹“时间荒”

- 01 **契合** 按自己的节奏“跑” / 002
- 02 **取舍** 精力用在“刀刃”上 / 004
- 03 **灵活** 科目不同，时间不同 / 007
- 04 **规律** 你了解自己的生物钟吗 / 009
- 05 **明确** 复习计划 ≠ 口号 ≠ 决心书 / 011
- 06 **针对** 集中复习 VS 分散复习 / 013
- 07 **巩固** 复习中的大循环和小循环 / 015
- 08 **落实** 正确的学习计划 + 认真执行 = 梦想成真 / 017

第二章

完善知识体系， 拒绝复习盲点

- 09 **关键** 懂得抓住“零件” / 020
- 10 **压缩** 形成专属你的知识体系 / 022
- 11 **纲举** 目录复习法 / 025
- 12 **整体** 学会梳理知识 / 027
- 13 **系统** 画出你的“知识地图” / 029
- 14 **点面** “树形”复习法 / 031
- 15 **动态** “把书读薄”和“把书读厚” / 033
- 16 **归纳** 列表复习法 / 035
- 17 **辐射** 在知识点间跳跃 / 037



第三章

复习解题， 你不会再谈“题”色变

18 **思维** 用“总结”代替“练习” / 040

19 **改造** 从“做例题”到“背例题” / 042

20 **分类** 要做就做真题 / 045

21 **扩展** 求“质”，还是求“量” / 047

22 **整合** 错题是个宝 / 049

23 **高效** 节省时间的题解法 / 051

24 **专题** 是时候进行专项训练啦 / 053

25 **层级** 选择适合你的习题 / 055

第四章 远离焦虑， 还复习一片轻松

- 26 **审视** 你身上有焦虑信号吗 / 058
- 27 **放松** “制服”焦虑的四大“金刚” / 061
- 28 **动机** 积极心态从设立目标开始 / 067
- 29 **平和** 瓦伦达心态 / 069
- 30 **调节** 情绪过度紧张时怎么办 / 071

第五章 调整心态， 复习并非都是枯燥厌烦

- 31 **驾驭** 给压力来个“乾坤大挪移” / 074
- 32 **肯定** 请高喊“我可以” / 076
- 33 **坚持** 培养你的意志力 / 078

- 34 **氛围** 保持适度的竞争 / 080
- 35 **暗示** 每天给自己一点激励 / 082
- 36 **心态** 对待考试就是要“战略上藐视，
战术上重视” / 084

第六章 掌握应试技巧， 让复习变得更有针对性

- 37 **转移** “大脑空白”了怎么办 / 088
- 38 **镇静** 如何应对答题时的“记忆堵塞” / 090
- 39 **愉悦** 自我暗示以防临场恐惧 / 092
- 40 **浏览** 拿到试卷后怎么办 / 094
- 41 **仔细** 审题的八大要点 / 096
- 42 **策略** 抓住 80% 的基础题 / 099

- 43 **速度** 难题先跳过，再杀回马枪 / 101
- 44 **步骤** 分点答题，分分必争 / 103
- 45 **分配** 你会做时间预算吗 / 105
- 46 **复核** 检查试卷的 4 种方法 / 107
- 47 **猜测** 增强你的盲答得分能力 / 109
- 48 **解乏** 做题时如何避免脑力疲劳 / 111

第七章

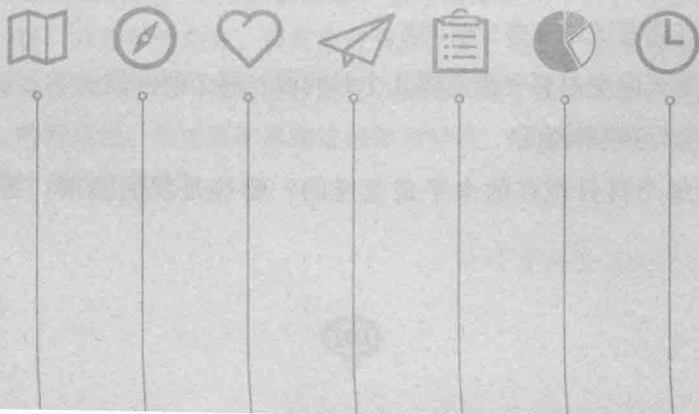
分科复习， 告别“胡子眉毛一把抓”

- 49 **辨识** 语文辨析病句的方法 / 114
- 50 **方法** 做语文阅读题的 5 个步骤 / 116
- 51 **基础** “六字诀”攻克文言文翻译题 / 119

- 52 **发散** “退步”解题法和“进步”解题法 / 121
- 53 **规范** 如何做好数学主观题 / 124
- 54 **思考** “联想转化法”解数学题 / 126
- 55 **技巧** 英语听力题应该怎么听 / 128
- 56 **句型** 写好英语作文的关键 / 131
- 57 **信息** 英语阅读的效率这样提高 / 133
- 58 **代入** 政治选择题的答法 / 135
- 59 **捷径** 解物理题的技巧 / 137
- 60 **敏感** 做化学题的“撒手铜” / 139



获得好成绩一定需要长时间的努力。但是你要相信：一个优秀的复习计划，也能让你在最短的时间里实现学习成绩的飞跃。



01 契合

按自己的节奏“跑”

为什么强调制订复习计划呢？

大家知道，长跑运动员参加比赛时，教练会根据他的训练情况，拟订一个比赛战术，规定运动员参赛时的速度和节奏，比如变速跑，跑400米快，100米慢，或跑300米快，100米慢等。一名运动员，除了速度、耐力素质外，正确的比赛战术，良好的掌控速度和节奏的能力，都是最终获胜的关键。

制订一个有效的复习计划，就像是长跑运动的比赛战术，能够保证我们复习时按照适合自己的节奏，合理安排复习的进程，保证复习有条不紊地进行，从而提高复习的效率。



高效学法

自我分析法

在制订复习计划之前，你不妨先对自己的学习情况做一次综合分析，问问自己：

1. 现在离考试还有多少时间？
2. 我每天的学习要安排在哪几个时间段？哪个时间段的学习效率高，哪个时间段的学习效率较低？
3. 我每个科目现在的水平是怎样的？哪些是我的强项，哪些是我的弱项？

4. 我经过努力各科目能达到什么分数？哪门科目提高较快，哪门科目提高较慢？

5. 我在各个科目的考试中经常错哪类题目？针对哪类题型进行复习可以提高分数？

🔄 整理试卷法

如何分析自己提升分数的潜力呢？整理试卷就是一个较好的方法。

你可以对自己在一段时间内的考试成绩进行统计，得出自己的“平均失分”和“失分比例”。比如，统计最近10次英语考试的成绩，你可以得出听力这个项目的“平均失分”，再用这个分数除以英语这一科的平均失分，就可以得出听力这一项的“失分比例”了。

通过对自己所有的试卷进行这样的整理，你可以了解自己学习情况的每一个细枝末节，明白自己的强项在哪里，弱项在哪里，提高分数的潜力在哪里。

📌 复习秘籍

北京外国语大学博士、后赴法留学的李金佳同学十分强调学习的计划性。他说：“初三时课程紧张、考试频繁，不少同学一天到晚心急如焚，手忙脚乱。时间安排没有计划，首先自己就乱了阵脚。”李金佳认为这种情况绝对不行，功课越忙，越要平心静气，按部就班，安排好时间，否则只会是必败无疑。

一方面计划有时赶不上变化，应经常调整；但另一方面，计划一旦确定，就应坚决执行，不要轻易改动。临考前最后两个月，不少同学都说：“语、数、外是平时功夫，现在应狂背政、史、地。”但李金佳不为所动，照常按自己制订的学习计划进行复习。结果取得了数学98分、英语95分（百分制）的好成绩。回过头来总结这段学习经验，李金佳认为“这实在应归功于复习计划的合理性”。

（李金佳 北京外国语大学博士）



02

取舍

精力用在“刀刃”上

通过前一节的自我分析，我们知道了哪个科目是自己的强项，哪个科目是自己的弱项，哪个科目提高分数的潜力较大。在这个基础上，再来制订复习计划，就能做到统筹兼顾。

比如，你觉得通过同样的努力，可以将数学提高十几分，而英语只能提高几分。那么，数学的提分潜力就比英语大，在保证英语不拖后腿的情况下，要争取安排更多的时间复习好数学，尽量拔高数学的分数，使总分提高得更多。

具体到某一科目，也要根据自己的实际情况，具体安排好各种题型的训练。比如英语，我的听力已经很好了，所要做的只是不时练习一下，保证听力水平不下降。而阅读理解和完形填空的占分比例将近55%，如果我可以解决这两项，那么英语分数就可以达到一个很理想的层次了。

总之，考试的目标是考出总分的最高分。同学们做计划时一定要协调好各个科目，保证“好钢用在刀刃上”，把时间用在提分潜力最高的科目和考点上。



高效学法

攻克弱项法

北京四中优秀生程梦琪同学说：“学习最重要的就是寻找自己的弱

项，然后攻克它。我正是一步一步地攻克自己的弱项，把自己的成绩搞上来的。”如何突破自己的弱项？我们在复习中要做好几点：

1. 突出重点。就是说，要根据自我分析的得分目标，对比较薄弱的学科在时间上给予重点保证。

2. 学习任务要分清。重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛，思维活跃，而把比较容易的放稍后去做。此外，较小的任务可以放在零星时间去完成，以充分做到见缝插针。

3. 找出每天学习的最佳时间。有的同学早晨头脑清醒，有的则晚上学习效果更好。选择在最佳时间里完成较重要的学习任务。

④ 重点科目法

有些同学觉得，每天只复习一门科目很容易感到疲劳和枯燥，每天五、六门科目一起复习，又会使学习时间太过零散。换一门科目就要“换脑筋”再进入状态，不利于思维的连贯性。

最好的方法是每天安排学2~3门学科：以一门功课为主，再辅以其他1~2门功课。比如说：

周一，以语文为主，英、史为辅；

周二，以数学为主，英、生为辅；

周三，以英语为主，语、地为辅；

周四，以物理为主，英、化为辅；

周五，以化学为主，英、政为辅；

周六，以数学为主，理、化为辅；

周日，以英语为主，语、史为辅；