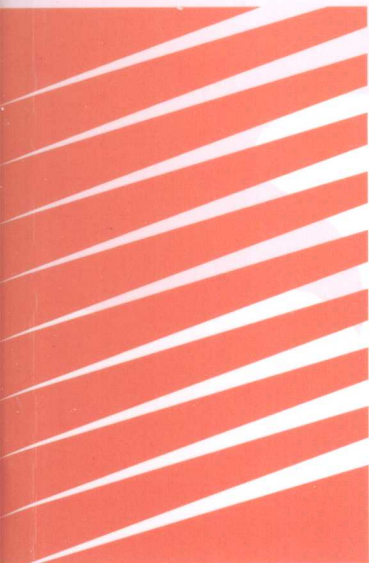


北大·清华
名师高考大讲堂

高考状元的学习方案



希望在这本书的启发和引领下 有更多的孩子
能找到适合自己的学习方法

GaoKaoZhuangYuan
DeXueXiFangAn

马泽中 陈龙 张轶 著

时代文艺出版社

北大·清华名师高考大讲堂

高考状元的学习方案

马泽中 陈龙 张轶 著

时代文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高考状元的学习方案/马泽中, 陈龙, 张轶 主编. —长春: 时代文艺出版社, 2008. 1

(北大清华名师高考大讲堂)

ISBN 978 - 7 - 5387 - 2254 - 3

I. 高... II. ①马... ②陈... ③张... III. 中学生—学习方法—高中 IV. G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 176625 号

高考状元的学习方案

作 者	马泽中 陈龙 张轶
出 品 人	张四季
选题策划	焦 瑛
责任编辑	焦 瑛
出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021
电 话	总编办: 0431 - 85638648 发行科: 0431 - 85677782
网 址	www. shidaichina. com
印 刷	北京同文印刷有限责任公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	660 × 960 毫米 1/16
字 数	265 千字
印 张	15. 25
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
定 价	20.00 元

版权所有 翻印必究



马泽中

北京心理卫生协会理事

中国心理卫生协会会员

燕园博思心理咨询中心主任

中学生成功心理学习法创始人之一

中学生成功心理素质特训营首席讲师

燕园博思心理咨询中心资深心理咨询师

燕园博思心理咨询中心青少年心理咨询专家

中国教育电视台《超级班会》栏目特约专家

石家庄人民广播电台《心灵》栏目特约专家

燕园博思心理咨询中心专职咨询师、心理培训师

序 言

——美国哲学家厄尔·南丁格尔对成功的定义是经得住推敲的：成功就是逐步实现有价值的理想。这一定义涉及到三方面：一个主体——人，一个行动——实现，一个对象——理想。

是不是每一个人都有理想？是不是每一个理想都一定能实现？是不是每一个人都有行动？什么样的行动才能实现？“成功”这一社会现象是否有自然现象的性质？它是否遵从自然界本身的某种规律？上面所有的问题都集中到一个问题上：是成功的人带来成功的事业，还是成功的事业造就一个成功的人？先有鸡耶？先有蛋耶？

毫无疑问，一只鸡必由一只蛋来，但一只蛋可能最终没有孵出鸡。

毫无疑问，只有成功的心态才有成功的事业，也只有掌握成功的学习方法的人才可能最终实现成功的事业。

毫无疑问，心理学诞生之后才有了真正意义的成功学。心理学是研究心理现象的，心理是什么？谁也看不见摸不着，但它的外化——行为是看得见摸得着的，心理学就是研究行为发生规律的科学，而“成功”正是人类文化中最璀璨的行为。

既然人人渴望成功，那么，什么才是成功？成功有什么意义？

中国人有句成语：“知己知彼，百战不殆”，成功也是如此，真正理解了成功的含义，才能更好规划自己的人生道路，走向成功。

而作为《中学生成功心理学习法系列丛书》这套旨在研究中学生学习方法与学习心理丛书的开篇之作，本书重在诠释中学生学习中取得成功的真谛、中学生取得成功应有的积极乐观的学习心态、中学生在学习和生活中遇到疑难问题的解决方略和取得成功的锦囊妙计。

这是一本调节中学生天性、情绪、思想和行为习惯的宝典！

这是一本教会中学生力争上游、开发心理潜能，以达到人生目标的科学操作术！

人，都应当有梦；人，都应当实现美梦；人，都应当掌握这种实现美梦的工具！

广大家长和中学生朋友们，你们想改善和改变自己吗？想做一个成功的人吗？机会就在你的面前……改变就从现在开始，翻开你面前的书！

马泽中

2007年5月

于北大燕园

序 言

第一讲 策划你的学习

- 第一节 “自觉学习”成就最佳学习效果 / 003
- 第二节 “孟母三迁”与学习环境 / 004
- 第三节 思考与测试:面对挫折的心理承受能力 / 007
- 第四节 设立目标,让你事半功倍 / 011
- 第五节 制订学习计划 / 015
- 第六节 寻求老师的帮助 / 019
- 第七节 结成学习同盟 / 021
- 第八节 激活多种学习感觉器官,亲自动手实验 / 023
- 第九节 借助学习的外力 / 025

第二讲 高效学习策略

- 第一节 高效学习四十字箴言 / 029
- 第二节 高效学习的十种能力 / 031
- 第三节 高效学习的十项原则 / 035
- 第四节 国内高效学习方法 / 039
- 第五节 国外高效学习方法 / 044
- 第六节 高效学习的技巧 / 052
- 第七节 高效学习的意识 / 055
- 第八节 高效学习的误区 / 060

第三讲 提升你的竞争力

- 第一节 一种状态——时刻保持巅峰状态 / 069
- 第二节 两种精神 / 070
- 第三节 三大法宝 / 072
- 第四节 四种情感 / 075
- 第五节 五大关口 / 077
- 第六节 六大心态 / 080
- 第七节 七种陷阱 / 083
- 第八节 八项原则 / 088
- 第九节 九种能力 / 092
- 第十节 十个好习惯 / 097

第四讲 高考状元各科学习法宝

- 第一节 北大、清华状元谈数学学习经验 / 109
- 第二节 北大、清华高考状元谈物理学习经验 / 111
- 第三节 北大、清华高考状元谈化学学习经验 / 118
- 第四节 北大、清华高考状元谈语文学习经验 / 122
- 第五节 北大、清华状元谈英语学习经验 / 128
- 第六节 北大、清华状元谈历史学习经验 / 138
- 第七节 北大、清华状元谈政治学习 / 142
- 第八节 北大高考状元谈地理学习经验 / 145

第九节 高考状元教你学习“绝招” / 146

第五讲 名师金手指,助你渡迷津

- 第一节 语文名师谈高考语文 / 153
- 第二节 数学名师谈高考数学 / 166
- 第三节 英语名师谈高考英语 / 171
- 第四节 物理名师谈高考物理 / 176
- 第五节 化学名师谈高考化学 / 179
- 第六节 生物名师谈高中生物学习 / 182
- 第七节 历史名师谈高中历史学习 / 185
- 第八节 地理名师谈高中地理学习 / 188
- 第九节 政治名师谈高中政治学习 / 191
- 第十节 专家谈备战高考的心理调适 / 202

第六讲 高考倒计时

- 第一节 高考前 100 天复习方案 / 207
- 第二节 考前 30 天指南 / 210
- 第三节 高考考前 7 天全攻略 / 220

编后语

高考状元的学习方案

第一讲

策划你的学习

GAOKAOZHUANGYUANDEXUEXIFANGAN



第一节 “自觉学习”成就最佳学习效果

人的一生，需要学习的东西很多。回想我们从小学到初中，直到现在的高中，已经学过了许多知识；将来，不论是进入了大学，还是走向工作岗位，都有更多的知识等着我们去学习和领悟。怎样用最少的时间把需要掌握的新知识学到手？

让自己“爱”上学习

自觉学习原则是一切学习的基础：我们中学生，习惯了每天在父母和老师的安排下完成日常的学习活动。但是，我们更应该意识到，这样的学习并不是最有效的！只有当学习成为一种自觉的行为时，我们才能真正做到全身心投入其中。

心理学家说：“兴趣才是最好的老师。”当我们把学习作为自己的兴趣时，就会兴致勃勃，主动、细心地安排自己的学习计划，高效地完成学习任务。但是如果像一部分同学那样，打心眼儿里觉得学习是一种负担，那么，无论他们在最开始学习时多么认真仔细，都会很快产生厌倦感，从而失去学习兴趣。动力大打折扣，学习的效果也就可想而知了。大家应该都有这样的体会：对于自己喜欢的东西，譬如有些同学喜欢踢球，那么不管踢了多久，即使满头大汗，也仍然兴致勃勃，丝毫不会觉得疲惫；球技嘛，自然是很快就有了提高；有些同学喜欢制作模型，即使完成一个模型需要花费几个月的时间，他也会坚持到底，从不半途而废。同样的道理，倘若我们真的可以让自己“爱”上学习，那么，进一步讨论学习方法才有意义。所以，自觉学习是我们在突破学习极限时必须首先做到的。

勇于提问：跨越自我的“雷池”

无论做什么事情，积极主动都是成功的必备要素，学习也不例外。很



多同学在学习时恰恰缺乏这一点，不懂的问题宁肯烂在肚子里，也不愿意开口问一下别人。老师讲什么，自己就学什么。即使主观上非常自觉，但就是不肯越“雷池”半步，很少主动与老师和同学交流。有些同学甚至一个学期都不会向老师请教一个问题。这些同学绝不是没有任何问题，而是缺乏主动性。这样的被动学习是非常有害的，如果我们发现自己身上也存在这样的毛病，就一定要努力改正。反之，我们也一定会见到身边有不少同学，积极活跃，非常乐于同老师和同学讨论问题。不懂就问，即使是已经想明白的问题，也可以积极参与到和同学的讨论中；因为别的同学在理解这个问题的时候，可能是从不同的角度出发的，也许简单的一次交流，就拓展了你的思维呢？

独立思考，做有主见的自己

作为一名中学生，我们应该做事有主见，不要盲从，不轻信他人，不能人云亦云。我们需要独立完成学习任务。很多优秀的学生正是这样：当别的同学总是懒于思考，愿意请老师反复讲解同一个问题时，他们却宁愿独立思考，依靠自己的智慧去努力获取知识，试图找到自己的理解。正是这样独立的性格，才造就了他们的出类拔萃。可以说，如果在学习中没有独立性，就不会有创造性，更不会取得最佳的学习效果。

第二节 “孟母三迁”与学习环境

在确定了我们的学习原则后，就要仔细分析与学习相关的各种因素。找出其中不利于学习的，想办法加以改进；对于利于学习的因素，就可以进一步思考如何加以更好的利用。

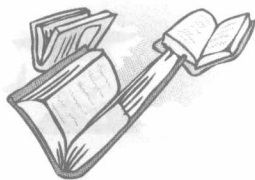
学习因素可以分为以下几种：



1. 学习环境

学习环境又可以进一步分为学校内的学习环境和家庭中的学习环境。在学校内，我们可以根据自己的喜好，选择一个适合自己的学习场所，譬如图书馆或自己班所在的教室，来保障自己的学习效率。当然，很多时候，学校的环境是我们无法改变的，那么就要在自己的寝室或小天地里创造一个最适合学习的环境。不要小看了这一点，也许不少人会认为，学习的好坏，全在自己的心境，环境的不利因素几乎都可以克服。这是没错的，但是，当我们完全可以营造一个更好的学习氛围时，为什么不精心设计一番？在一个良好的学习环境中，我们可以更好地提高学习效率，缓解长时间学习带来的疲劳。如果在一个嘈杂、恶劣的环境中，很难保证我们不会感到烦躁。从心理学上来说，人的行为是很容易受到环境影响的。清爽的学习环境会给我们强烈的心理暗示，让我们不自觉地感到自信满怀，动力十足；反之，则会让我们在学习之前就覺得心情低落，如何更好地利用时间完成学习任务？想象一下，一个干净、明亮的书桌，摆放整齐的书本，难道不像是锃亮的武器一样，给士兵们鼓足上阵杀敌的勇气吗？可是如果士兵们拿到手的是生锈的刺刀，拉不开栓的枪，士气该是如何低落呢？所谓“工欲善其事，必先利其器”。

孟子小的时候非常调皮，他的妈妈为了让他受好的教育，花费了许多心血。曾经，他们住在墓地旁边。孟子就和邻居的小孩一起学着大人跪拜、哭嚎的样子，玩起办理丧事的游戏。孟子的妈妈看到了，就皱起眉头：“不行！我不能让我的孩子住在这里了！”孟子的妈妈就带着孟子搬到市集旁边去住。到了市集，孟子又和邻居的小孩，学起商人做生意的样子。一会儿鞠躬欢迎客人、一会儿招待客人、一会儿和客人讨价还价，表演得像极了！孟子的妈妈知道了，又皱皱眉头：“这个地方也不适合我的孩子居住！”于是，他们又搬家了。这一次，他们搬到了学校附近。孟子开始变得守秩序、懂礼貌、喜欢读书。这个时候，孟子的妈妈很满意地点着头说：“这才是我儿子应该住的地方呀！”“孟母三迁”的故事，说的是环境会强烈影响一个人的成长，同时也反映了一个道理：没有良好的学习环境，很难安心学习。当然，合适的学习环境，是需要家长、老师、同学共同努力才能保障的。而一旦学习环境得到了保障，就需要我们充分发挥主观能动性了。



2. 硬件条件

学习就是不停获取知识的过程。在思考之外，我们需要阅读大量的教材，有时还需要完成一定量的练习。所谓“思而不学则殆”。此外，有些学科，譬如物理、化学、生物等，还需要我们进行必要的实验。但是，由于种种原因，不是每个同学都可以享受到充足的学习资源。这就需要我们开动脑筋，解决资源不足的问题。比如说，当我们手头缺少辅导资料或者练习题时，可以借用老师的参考书；平时可以多去学校的图书馆，看看有没有自己需要的书籍；课下还可以多和同学交流，当发现某本教材对一个自己一直没有解决的问题有独到的见解时，就需摘录这一部分；在平日的生活中，做一个有心人，找到可以用来动手做实验的材料时，就将它们妥善收藏起来……久而久之，就会发现自己拥有了超出想象的资源。这对学习无疑是具有积极意义的。

大文豪钱钟书先生在清华上学的时候，就誓言“横扫清华图书馆”。经过几年的不懈努力，他确实实现了最初的誓言，凭着他深厚的文化积淀，钱先生的经典巨著不断问世。在感叹钱先生的气魄同时，也不难看到，我们每个人身边其实都有着丰富的学习资源，只看我们是否善于利用了。

3. 软件条件

具备了良好的学习环境，充分利用了一切可以获取的学习资源，还需要考虑一下，自己是否还拥有丰富的软件条件？这里所说的软件条件是指老师、同学，还有所有可以指点、帮助自己学习的人。在第一节中，我们提到过，要积极主动地与老师和同学多多交流，这会拓展自己的视野，打开自己的思路。如果对此仍不满足，还可以多向学科的专家、技术工作者等请教问题。也许有人会说，中学生只要学好书本上的知识就可以了。这是非常被动的一种学习态度。我们说过，学习应当是自觉、主动的，如果对于书本上的知识掌握得不错，就可以尝试着更进一步做点“研究”，或者超前了解一些相关的知识。这对于理解书本上的知识，也绝对是有百利而无一害的；这样还会让我们站在更高的层次上，更加深入地理解我们所学的内容，或者去体会书本上的知识在实际生产生活中的应用。我们身边也有不少这样的同学，对于知识如饥似渴，总是不知满足，在完成了规定的学习任务后，向更加复杂、更加综合的竞赛进军。不少同学都在这些学



科方面表现出让人羡慕的才能。这并不是说我们应该好高骛远，眼高手低，而是要告诉大家，如果对于某些科目，感到学有余力，一定不要错失良机，要把握好软件资源，更上一层楼。

第三节 思考与测试：面对挫折的心理承受能力

上面，我们分析了学习的各种因素，诸如外部的环境、硬件资源、软件条件等。但是，外因是要通过内因才能起作用的，我们一定不能忽视了对自我的反思。要想突破学习极限，就要认真反思自己，客观分析自己的优点、缺点。

当我们的学习成绩举步不前时，不妨找个空闲的时间，冷静地剖析一下自己。每个人身上都有促进学习和阻碍进步的因素，诸如坚持不懈的毅力、不怕困难的精神、独立思考的性格，或是动辄懈怠的懒惰、避重就轻的倾向、懒于探索的麻木等等。思考自我现状，可以从以下几个方面进行：

1. 我是不是一个能坚持到底的人？

事实上，大多数的同学心里都是希望自己成功，都是渴望取得进步的，也都曾认真地努力过。但是，不少同学却总是无法如愿达到目标。其实，这都是因为他们不能对学习做到坚持到底。要知道，学习并非是一下便可立竿见影的事情。倘若没有长久的积累，没有顽强的坚持，是不可能看到成绩的。千万不要因为暂时没有享受到成功的乐趣，就认定付出的无意义。

2. 我是不是一个乐于挑战困难的人？

学习的过程总不可能是一帆风顺的，即使是平日所做的单调的练习，也一定会碰到不少困难的问题。这个时候，我们通常会怎么做呢？是跳