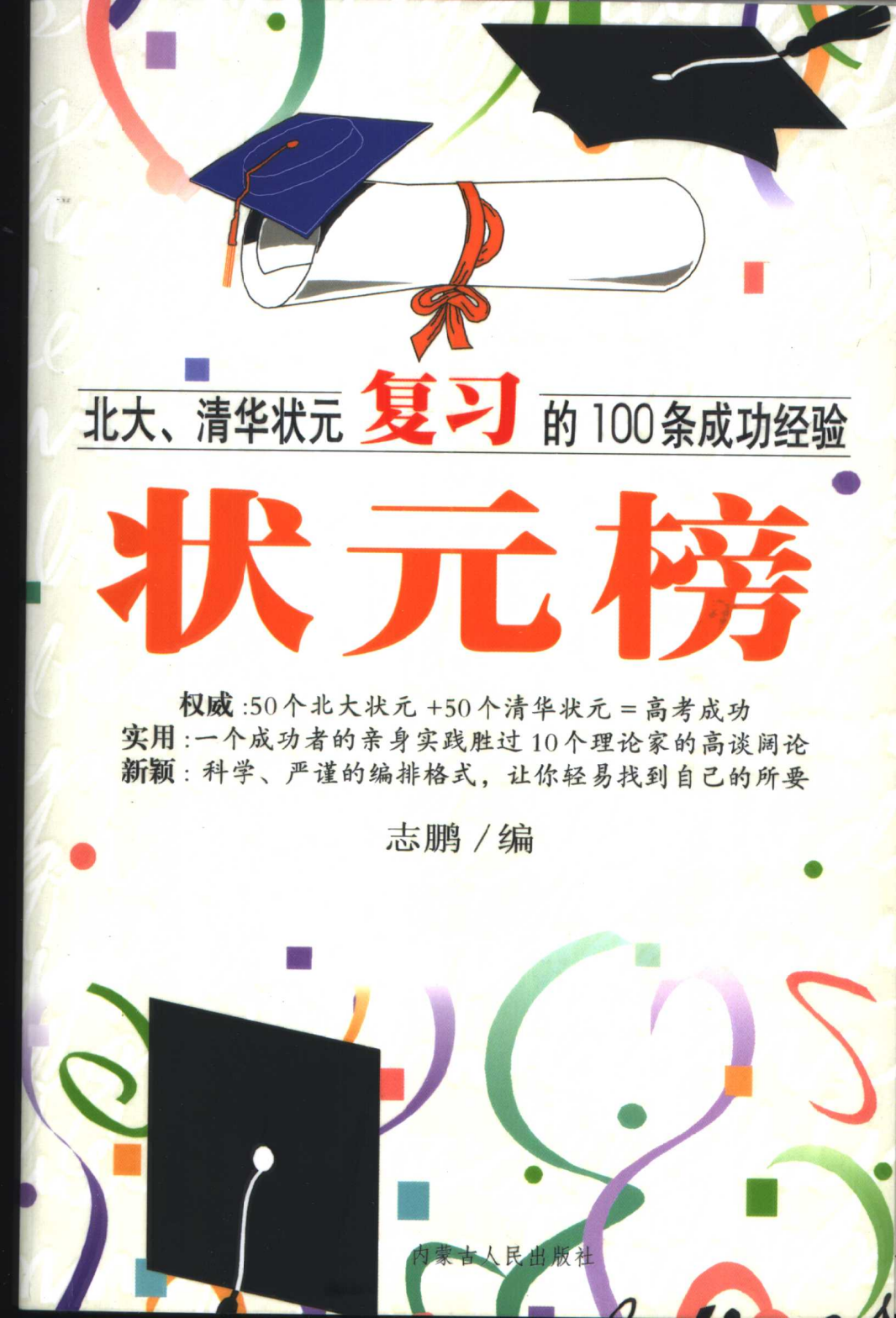




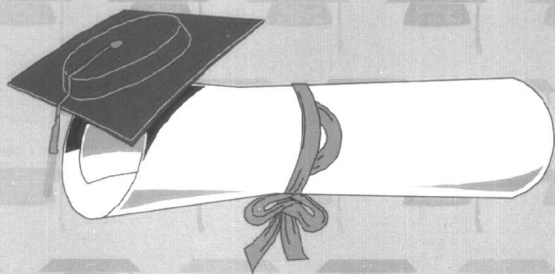
北大、清华状元 **复习** 的 100 条成功经验

状元榜

权威 : 50 个北大状元 + 50 个清华状元 = 高考成功
实用 : 一个成功者的亲身实践胜过 10 个理论家的高谈阔论
新颖 : 科学、严谨的编排格式, 让你轻易找到自己的所要

志鹏 / 编

内蒙古人民出版社



北大、清华状元 **复习** 的 100 条成功经验

状元榜

图书在版编目 (C I P) 数据

状元榜/志鹏编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2003. 9

ISBN 7 - 204 - 06716 - 9

I. 状… II. 志… III. ①高等学校—入学考试—经验
②学习方法—高中 IV. G1558

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 103614 号

状 元 榜

志 鹏 编

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京市兆成印刷有限责任公司

开本: 850×1168 1/32 印张: 27 字数: 600 千

2003 年 9 月第一版 2003 年 9 月第一次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7 - 204 - 06716 - 9/G · 1558

定价: 60.00 元 (共三册)



前言

说到高中生的学习方法、复习策略和高考技巧，涉及这方面的参考书可谓汗牛充栋，应接不暇。它们大致分为两类：一类是理论型的，作者不是特级教师，便是教育界的专家、权威；另一类是实例型的，如《相约在北大》、《相约在清华》，作者多是高考的成功者。前者的优点是理论性、科学性强，有权威；而后者的优点则是实用、通俗，可操作性强。反过来，前者的缺点则是不实用、缺乏可操作性；后者的缺点也很明显：由于作者的水平所限，语言文字水平较差，因而表现得散漫、随意，不够严谨、科学。并且，由于后者一般作者较多，因而风格参差不齐，这既是优点也是缺点。

最近几年，类似后者的参考书由于实用、可操作性强，因而受到了广大学生读者的欢迎，《相约在北大》、《相约在清华》这方面的书层出不穷，但由于内容大同小异，一成不变，缺乏创新，如上所列举的种种缺点、弊端便凸现出来。如何才能弥补它们的缺点，使它们与前面所述的理论型的参考书结合起来，优势互补呢？这就需要创新、求变，精益求精。

笔者曾于2000年主编了《相约在北大》、《相约在清华》，大受学生读者的欢迎，成为了当年的畅销书。在此之后，跟风者接连不断，一味抄袭，毫无新意，死气沉沉。正是在这



种形势下，笔者抱着求新求变的思想，时隔两年之后再次推出了一套新书：《状元榜》系列丛书。本书一套三本，内容精选了1997~2002年100位北大、清华状元关于学习方法、复习策略及高考技巧的成功经验，不但状元之多、内容之丰富、分类之细致前所未有，形式上也进行了有效的革新，虽然也还是一个状元一篇文章，但经过笔者大幅度地砍削，取其精华，去其糟粕，抓住主干，不及其余，高度浓缩的内容更切合学生读者的实际需要。而且，本书分为一套三本，分别涉及基础的学习方法、高三阶段的复习策略及高考关键阶段的应考技巧，高中一至三年级的学生均可各取所需。

最后，正如本书封底上的那段话所说：这一百种有效的学习方法、复习策略及高考技巧，也许并不是每一样都适合你，但至少有一种正是你需要的。但笔者更期望的，是同学们能在这一百种已被证明了的学习方法、复习策略及高考技巧的基础上，创造出自己有效的学习方法、复习策略及应考技巧，并反馈给我们。

祝你成功！

编者

2003年9月



目 录

第一篇

综合复习文科篇

- ① 构筑知识的“钢筋铁骨” 黄毅平 (3)
- ② 知己知彼, 百战不殆 史晓岚 (6)
- ③ 踏踏实实从头补起 田蕾蕾 (8)
- ④ 融合不同的复习方案 熊丙奇 (11)
- ⑤ 掌握“猎枪”放弃“干粮” 董念祖 (13)
- ⑥ 突出两头, 带动中间 薛玉林 (17)
- ⑦ 抓平时、课堂、反复与效率 李 斌 (19)
- ⑧ 切勿“闭门造车” 张正伟 (21)
- ⑨ 蓄水成河, 积土成山 靳羽遥 (23)
- ⑩ 如何做练习题 张文东 (25)
- ⑪ 向更深入的综合题目冲击 马永强 (27)
- ⑫ 一本好参考书的标准 张 鼎 (30)
- ⑬ 建立一个好的知识体系 邓政荣 (31)
- ⑭ 掌握复习的“点睛之笔” 邱立坤 (32)
- ⑮ 实实在在抓紧每一分钟 赵永钢 (36)
- ⑯ 避开复习中的负面影响 王小飞 (39)
- ⑰ 稳定复习的心态 麦 挺 (41)
- ⑱ 看书——做题——看书 蒋志峰 (42)
- ⑲ 不要自以为是 李培吉 (44)



- 20 我的“三遍式”复习法 周俊鹤 (46)
- 21 复习的三个阶段 严劲骅 (49)
- 22 功到自然成 郑咏艳 (50)
- 23 善于思考, 善于总结, 善于吸收 徐 娴 (52)
- 24 做好充分的知识准备 林远珣 (54)
- 25 冲开一切不利于复习的东西 胡海波 (57)
- 26 多跟老师配合 张春旺 (60)
- 27 要以“我”为中心 林莉莉 (62)
- 28 复习切忌“夹生饭” 楚 楚 (64)
- 29 在平和的状态下复习 艾丽娜 (67)
- 30 确定复习的重点 孙立元 (70)
- 31 重视每天每周的复习安排 何 芑 (72)
- 32 切忌打“疲劳战” 彭明慧 (74)
- 33 加强薄弱的环节 刘 琦 (75)
- 34 处理好谁是复习主角的关系 常有亮 (77)
- 35 善于自己进行系统复习 柳 勇 (80)
- 36 不放松, 不贪多 张 喜 (83)
- 37 要有一个复习的总体构思 蒋廷华 (84)

第 二 篇

综合复习理科篇

- 38 进行知识系统的联系与实践 韩中平 (91)
- 39 阶梯式复习 潘丽丽 (92)
- 40 把知识系统化、条理化、熟练化 李 佳 (95)
- 41 敢于挑战自己的弱项 梁雪冬 (97)

- 42 制订复习的“战略步骤” 吕志鹏 (98)
- 43 复习重在踏实 林彦博 (100)
- 44 面面俱到,不留遗漏 盖文杰 (102)
- 45 我在复习中的得与失 刘 威 (105)
- 46 打好复习的持久战 欧阳汉青 (107)
- 47 力争更上一层楼 傅志强 (111)
- 48 做好充分的考前复习 方志远 (113)
- 49 精雕细刻,把握全局 朱 阳 (115)
- 50 在老师的指导下努力钻研 任 杰 (120)
- 51 别漏掉每个细节 燕昭然 (122)
- 52 一寸光阴,一寸金 张海昆 (126)
- 53 对各种学习材料深加工 张 兰 (127)
- 54 抓住要害,集中力量 戴军章 (129)
- 55 加强对基础知识的巩固 高 寒 (133)
- 56 摆好八与二的关系 刘晓红 (136)
- 57 复习计划要紧而不乱 吴忠魁 (140)
- 58 提高上课吸收率 吴征宇 (142)
- 59 “每日三省吾身” 吕 静 (145)
- 60 做题要有度 张乐天 (147)
- 61 全面、细致、自信、沉着 阮思源 (149)
- 62 三轮复习紧密衔接 林 恩 (152)

第 三 篇

分类复习文科篇

- 63 系统整理,综合运用 刘 钦 (157)



- 64 有的放矢 刘玉涛 (159)
- 65 立足课本, 着眼课外 吉 鹏 (161)
- 66 过度记忆 袁 亮 (165)
- 67 不要不懂装懂 安 宁 (166)
- 68 复习要量体裁衣 李贵德 (169)
- 69 降低知识的遗忘率 牛 炎 (174)
- 70 在课外多下工夫 李 芸 (177)
- 71 重新调整学习方法 张晓瑜 (179)
- 72 走出英语的雷区 刘玉清 (183)
- 73 做好三个准备 沈光辉 (188)
- 74 将时事与理论结合起来 李 栋 (190)
- 75 坚持以练为主 江 晓 (192)

第 四 篇

分类复习理科篇

- 76 注意前后知识的网络化 麻益军 (199)
- 77 不断实践、积累磨合 王修芹 (202)
- 78 用练习配合复习 谢廷锋 (204)
- 79 统筹兼顾 曹 珊 (206)
- 80 勤练、精练、巧练 熊志鹏 (209)
- 81 对典型题目要舍得下工夫 杨松陵 (212)
- 82 积累深厚的文化底蕴 马 赢 (214)
- 83 力求主动, 适当超前 李烈天 (216)
- 84 克服复习阶段的“常见病”、“多发病” 陈玉明 (220)
- 85 稳扎稳打 郭 栋 (222)



- 86 巩固优势, 兼顾弱项, 共同提高 赵 飞 (225)
- 87 培养语感 秦 宁 (226)
- 88 找到复习的最佳时间安排 马文军 (231)
- 89 找到时间与精力的均衡点 焦明明 (238)
- 90 “慢” 功出 “细” 活 伍天宇 (240)
- 91 反复地强化 刘 辉 (243)
- 92 四轮复习全面把握 喻 波 (246)
- 93 “拳” 不离口, “曲” 不离口 董霄鹏 (249)
- 94 功夫不负有心人 邢昭平 (251)
- 95 彩珠结网步步高 王怡凯 (256)
- 96 返朴归真 李雪梅 (259)
- 97 不要根据喜好投入复习力量 张雅丽 (262)
- 98 将错误防范于未然 房子健 (266)
- 99 合理安排每一天的复习时间 焦悦光 (269)
- 100 让成绩产生质的飞跃 姚梅林 (271)
- 101 知其然, 更要知其所以然 杨智娟 (275)

第一篇

Z H U A N G Y U A N B A N G

综合复习

ZONGHEFUXI

文 科 篇

1. 构筑知识的“钢筋铁骨”

黄毅平（北京大学2001级状元）

一进入高三，许多同学便忙得不知所措了，不但要复习高一、高二的旧知识，还要学习新课。另外由于大多数理科同学平时对政治不重视，所以对政治会考很害怕。其实这一关并不难过，只要平时上课认真听讲，会考肯定能通过。过了会考这一天，便要全力应付高考了。对于理科的同学来说，还面临着数学和物理从会考到高考的一级台阶。这级台阶十分重要。有一个真实的例子：我的一个同学，他会考时数学考了满分，但高考时只得了64分。高考与会考之差别可见一斑。跨过这级台阶的任务着重落在第一轮复习中。

我认为从第一天起就应该有一个完整而又周密的计划，把复习的任务具体地安排到每轮复习、每个月，甚至每天中去，这样才能做到心中有数，不至于时常不知该做什么，往往拿起这本书看看，又拿起那本书看看，茫无目的，毫无收获。

计划制定之后，应该在老师的指导下买一些优秀的参考书，保证每门课都有一本关于课本的详细讲解及针对练习和一本分章节的习题册（最好附详细答案），然后根据老师的进度，把这些参考资料落实到计划中去。然而，并不是使用的资料越多越好，要精挑细选，主攻最适合自己的那一本。那么怎样才能断定哪本书适合自己呢？以我为例来说吧。我那时用一本物理老师推荐的《高考物理全能练习册》，复习时只觉得天天都在进步。我想这样的书便值得主攻。由于任何



一本书都不可能十分完美，所以若有余暇可浏览一下别的同类资料，汲取其中更“先进”的知识，把“主攻”与“次攻”适当地结合起来。关于习题册的选择，千万不要以为越厚越好。我见有些同学甚至买了砖头般的各类题典、题库、题海等，然而用后收效甚微。优秀的习题册应做到选题典型，注重双基，不搞偏、怪、难。我那时有一本“四川省数学会”编的数学习题册《数学爱好者》，我觉得每做一道题都有新的收获。当然收获更大的时候是我做错了题目时，阅读推敲所附的答案就使自己的知识水平更深一层了。

刚执行计划时可能会觉得很困难，“万事开头难”嘛！千万不要因此而毁弃。一旦你按部就班地做下去，你会发现你的时间利用率大大提高了，而学习成绩正在以不可思议的速度递增。当然，有时可能会因某些事冲击计划，一定要挤时间来补上。这样才可做到心中踏实，学习的劲头就更大。对于一些零碎时间也要加以充分利用，如可以背几个单词，看看过去的试卷等。

第一轮复习是高考成败的关键。应该始终记住：万变不离其宗，教科书是根本。在这轮复习中，首先要认真仔细地阅读教科书，不放过任何一个细微的地方（甚至一个标点符号）。因为教科书往往在简练的语句中蕴含着很深的意境，须充分发掘才可领会。老师所提到的每个知识点，务必及时搞透彻，不要将它变为“后遗症”。测验中做错题应该感到高兴，因为你又发现了一个尚未掌握好的知识点。第一轮复习耗时很长，进度也较为缓慢，同学们一定要脚踏实地、步步为营，万万不可好高骛远，撇下基础知识不管而去追求一些所谓的技巧。这样做可能一时会取得好的成绩，但终究是空中楼阁，迟早会坍塌的。

第一轮复习就如将水泥、沙石和水混合搅拌形成庞大结实的混凝土，而第二轮复习便是在其中构筑钢筋铁骨，使之

更加坚硬、稳固。

第一轮复习的胜利结束，可给第二轮复习带来更大的信心和力量；反之，则显得底气不足，顾此失彼，造成恶性循环，将很难在高考中取胜。第二轮复习是在第一轮复习的基础上，对每科每章的知识点进行归纳总结，使之条理化、网络化。做到对所有的知识点的适用范围有个清晰的了解，大致明白哪些知识点常联系在一起。特别要分析考过的试卷，及时查缺补漏，总结经验，汲取教训。总之，第二轮复习的目的就是要做到融会贯通。

构筑好钢筋混凝土之后，便开始了第三轮复习。此时复习主要针对高考中的热点、难点进行强化训练。例如这几年数学高考中应用题、立体几何和解析几何都必有一道大题，牢牢抓住这些题目势在必行。而高考中的代数推理题无疑是一支影子部队，很少有人能拿下它。若功底不错更要平时多训练，以期攻克之。限时做几套前几年的高考试卷，找找感觉，想想自己的薄弱环节在哪儿，再制定对策克服之。此时适当了解一些解题技巧是十分必要的，这样可在考试时节约时间和精力。在这段时间内，可研究（或听老师讲述）一下《考试说明》，熟悉高考试卷题型和结构。省、市或学校举行的诊断性考试一定要像高考似的重视，考试完后认真总结有哪些问题存在，同时也知道了自己在全省、市的位次如何。

三轮复习环环相扣，时间自是十分紧迫。但我劝同学们千万不要熬夜甚至通宵学习，这样做太伤身体且效果极差。每天要安排一些体育锻炼的时间。我那时每天都坚持下午锻炼，每个星期六还踢踢足球。



2. 知己知彼，百战不殆

史晓岚（北京大学1997级状元）

对于高考总复习，每个人的方法总是各有不同，这是显而易见的。但我觉得每个人都应该做的一件事是认清自己，“知己知彼，百战不殆”的道理是普遍适用的。

认识自己是一个长期的、多方面的过程，针对高考这一具体事件而言，我认为以下两点是每个即将参加高考的考生都应做的：

● 要有一个合理的计划

计划有长有短，有年计划、月计划、日计划、课计划。制订计划必须从自己的特点出发，因人而异、因时制宜。比如你在晚上记忆力特别好，那就把需要背诵的东西放在晚上；下午做理科题速度快，就放在下午做。订计划切忌空泛。你不能只写点“好好复习，一学期前进十名”就了事，必须详尽可行。一天除了上课、休息外，有多少时间可用来学习，进行分配，哪节课学什么，在这一节课中这一科要完成什么都要心里有数。制订计划不能过高，高得自己无法完成；也不可过低，根本不需要努力。要把握在自己经过努力在较高效率下可以完成；一旦制订出了合理的计划，执行一定要坚决，不能自己原谅自己。如果因为这样那样的事打扰了计划，一定另抽出时间完成，当天的计划一定不能拖到明天。

这里所说的订计划实际上就是确定目标，确定自己的日目标、周目标、月目标、学期目标、年目标。这样才像船行海上有个航向，知道自己这一天、这一段的学习是为了达到



什么目标，而不是浑浑噩噩，不知从何下手，抓到什么书看什么书，抓到哪一页看哪一页。目标明确后，下一步要做的就是向着目标奋斗。远大的目标也好，现实的目标也好，都必须与脚踏实地、循序渐进结合起来。

● 要有良好的心理素质

首先要有一个对待考试成绩的正确态度。在复习过程中会有大大小小很多考试。这样的例子很多，一次考试成功了就沾沾自喜，认为自己复习得很好了，参加高考十拿九稳了；而一次考试失败了立刻垂头丧气，对自己丧失了信心。这都不是对待考试的正确态度。还有一些同学，高一、高二的基础较差，也对前途产生怀疑。高三是整个高中生涯中最为关键的一年，也是起伏很大的一年，基础差的同学经过一年的不懈努力，照样可以考取名牌大学。而原来基础较好的同学，如果放松了对自己的要求，也会名落孙山。因此，那些名列前茅的同学，必须真正做到“谦虚”二字，更加严于律己。必须知道，自己还有太多太多的东西不知道，还有太多太多的薄弱环节。因此，要真正把姿态放低，不能只图保住自己在班里的前几名位置，放弃自大的情绪，去更加完善自己。而那些基础较差的同学，必须丢掉自卑的心理，抱定自己能行的信念，也就是从战略上要蔑视思考，相信自己的能力；但在战术上一定要重视从基础开始补起，循序渐进，最后必有一个光明的未来。

对待考试同样是这样。上面说了考试的目的是发现不足，弥补不足。只要做到这一点了，考试成绩、名次都是无所谓的。从某种意义上说，考分低了，暴露的问题就多，只要改正了，消除的隐患就越多，在真正高考时出的错才会越少。真正踏上高考的考场，紧张是不可避免的。适度紧张可以提高速度及解题能力，但过度紧张则物极必反。这时，就要有一种平常心。高考只不过是一场考试而已，而恐怖、紧