

袁腾飞讲

高中生必备提分秘籍

高效学习法



袁腾飞 李峰学 / 著

名师推荐 人手一册

最受欢迎的中学老师
高考命题人、阅卷人

袁腾飞首次独家揭秘

42种
学习方法

25个
高效妙招

22种
夺分技巧

高考真题、权威试题精彩解析，100000学子受益其中
一看就懂，一学就会，一本书让你轻轻松松拿高分



湖南人民出版社



博集天卷
CS-BOOKY

袁腾飞讲

高中生必备提分秘籍

高效学习法

袁腾飞 李峰学 / 著



湖南人民出版社



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

袁腾飞讲高效学习法/袁腾飞, 李峰学著. —长沙:

湖南人民出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5438-9401-3

I. ①袁… II. ①袁… ②李… III. ①高中生-学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 176538 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

袁腾飞讲高效学习法

作 者: 袁腾飞 李峰学

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 胡如虹

监 制: 于向勇

策划编辑: 马占国 刘 伟

营销编辑: 张 宁 刘菲菲

出版发行: 湖南人民出版社 [<http://www.hnppp.com>]

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

版 次: 2013年 9 月第 1 版

2013年 9 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 180 千

书 号: ISBN 978-7-5438-9401-3

定 价: 30.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

序言1

没有笨学生，只有笨方法

从大学毕业走上三尺讲台开始，已经快二十年了。这期间，我教过的学生有好几千人，我的一个体会是：没有笨学生，只有笨方法。

有些学生成绩不好，主要是因为沒有掌握正确的学习方法，所以学起来吃力不讨好，这样一来导致他们丧失了学习的兴趣，产生了厌烦心理，最后成绩一路滑坡，越来越差。

而成绩相对不错的学生，他们的好成绩是怎么来的呢？有些学生花费了比别人更多的时间，长年不过周末，埋头于书山题海。为了在竞争激烈而残酷的高考中胜出，这些年轻的学子付出了太多太多。每次我看到戴着厚厚的眼镜、一脸疲惫的学生，总是特别心疼。

也有一些学生，他们该学的时候学，该玩的时候玩，花费的学习时间相对较少，每次考试却总能考高分，让埋头于书山题海的同学羡慕不已。这些学生的智力并不比其他学生高多少，仔细观察，你就会发现他们身上有着两大共同点：一是对学习的兴趣很高，经常保持兴奋的状态；二是很会学习，学习效率很高。

所以，在多年的教学过程中，我主要做两件事：一是调动学生的兴趣；二是教给学生实用、高效的学习方法。

经常有学生、读者、网友留言询问，为啥你讲课能那么有趣，课堂上笑声一片，而且讲课内容不是瞎侃，能真正提高学生的成绩呢？感谢

大家的抬爱，作为一名中学历史教师，我只是在做好教书育人的本职工作的同时，努力找到一种能让知识和趣味有机结合的方式，让学生对历史产生兴趣，即便不是为了考高分，他们也愿意听我的课。兴趣是最好的老师，学生一旦对一门学科产生了兴趣，自然容易学进去，成绩得到提高就是顺理成章的事儿了。

高考考的科目较多，学生不能保证对所有课程都有兴趣。那怎么办？还得靠事半功倍的学习方法。每年的高考状元都有一个共同点，那就是他们无一例外地都掌握了高效的学习方法。古希腊科学家阿基米德曾说：“给我一个支点和一根足够长的杠杆，我就能撬动整个地球。”他所说的支点和杠杆，就可以理解为正确的方法。只要掌握了正确的学习方法，你就能轻轻松松搞定高考。

我在多年的教学生涯中总结出了一些各门学科都通用的高效的学习方法，并在精华学校的同仁的协助下，甄别、搜集了其他学科的一些有效的学习方法。这些学习方法，突破了《袁腾飞讲历史：轻轻松松搞定高考》主要讲历史学科高考冲刺的局限，涵盖了提高效率、树立目标、听课、做题、自我测试、实战冲刺、心理辅导、考场答题等高中学习的各个环节，并结合历年高考真题和权威试题进行分析，帮助学生因“科”制宜，巧妙学习。这些学习方法在精华学校多年的教学实践中，被证明是科学实用、效果明显的。

因此，我结合自己参加高考命题和阅卷工作的一些心得，还有精华学校李峰学校长多年研究学生案例和教学方法的宝贵经验，将这套学习方法汇编成册，希望能为即将迎来人生大考的高中生提供一些有益的帮助。

能让高中生掌握高效的学习方法，轻轻松松搞定高考，金榜题名，是我们最大的心愿。

袁腾飞

序言2

给高中生的最好礼物

想当年我考大学时，上大学还是很难的事情，更不用说清华、北大这样的名牌大学了。高中时，我也曾经迷茫过、困惑过，甚至被老师丢到“上大学无望”的队伍里，但是最后我考上了清华大学。

后来我从事教育行业，在精华学校工作的过程中，我对学生案例和教学方法的研究多了，有不少朋友、学生向我询问成功的“秘诀”。于是，我总结自己失败的和所谓成功的经验，配合袁sir在多年的教学生涯中总结出的学习方法和参加高考命题、阅卷工作的一些心得，最终写成此书。

我们认为，学生是否能够学有所成，取决于三大因素：

第一，思想上愿不愿学——思想动力的问题。无论你是为了自己将来找个好工作，还是为了和好朋友考上同一所大学，“强烈的学习意愿”是成功的最大动力。有了目标才会持久地投入，学习成绩才有可能大幅提升。

第二，自身能不能学——学习能力的问题。这种能力并不是天生的，也和天分无关，这是学生在课堂听讲、课后做题、目标管理、考场答题的过程中逐渐形成的，完全是由后天培养得来的。

第三，管理上让不让学——学习环境的问题。这通常来自家庭的环境、学校的管理和社会的影响。

这三大因素综合作用的结果，就体现为学生的高考成绩。

从我自身的经历以及精华学校长年做教育的实践，早已得出确定无疑的结论：考生只要掌握了好的学习方法，学习起来就一定能事半功倍。精华学校每年有几千名学生参加高考，其中有几百人考入清华、北大、香港著名大学等一流名校。这些优秀学生有一个共同点：熟练地掌握了高效且适合自己的学习方法。

这些学习方法，有些解决的是思想动力问题，比如树立学生的信心；有些解决的是学习能力问题，比如制订合理的学习计划、提高听课效率、做各科试题的技巧和注意事项、通过测试提高成绩的方法、高考冲刺阶段提分的秘诀、考前调整心态的诀窍、得高分的考试技巧等。精华学校前后已经有数万名学生运用本书中的不少学习方法，获得了高考成功。

因此，我们将这些高效的学习方法加以完善和系统编辑，推荐给正在读高中的广大学子。需要注意的是，高中不同年级的学生，需要因“时”制宜地运用书中的学习方法，比如高一、高二的学生，可以侧重于如何制订科学的学习计划、掌握高效的听课技巧、养成得高分的做题习惯等内容；而即将参加高考的高三学生，需要重点掌握高考冲刺阶段怎样提分、考前如何调整心态、答题时如何少丢分等内容。不论你是哪个年级、学习成绩处在哪个层次的学生，相信只要认真读完这本书，并将书中的学习方法学以致用，就一定能有不小的收获。

掌握高效学习方法和目的和意义，绝不仅仅是考上一所好大学，还在于拥有强大的精神力量，成为一名高效能人士，养成解决问题的良好习惯，这才是我们学习的真正目的。这样我们才能超越以技能见长的“术士”层面，成为真正的“得道”之人。

作为一所帮助学生“造梦”和“实现梦想”的工厂，精华学校坚持“梦想·行动·坚持·超越”的校训，希望在这里的每一位学生都能看到自己播种的梦想开花结果。

这就是本书面世的初衷，也是我们给高中生的最好礼物。

李峰学

序言1 没有笨学生，只有笨方法 / 1

序言2 给高中生的最好礼物 / 3

壹 提高效率篇 / 001

第一章 高效能学生的七大法宝 / 001

- 01 没有笨学生，只有笨方法 / 002
- 02 学习最怕走弯路 / 005
- 03 因“科”制宜，开启成功之门的钥匙 / 009
- 04 如何一通百通，把死知识学活 / 016
- 05 谁对时间越吝啬，时间对谁就越慷慨 / 019
- 06 用20%的时间抓住80%的分数 / 023
- 07 “战拖有术”，不给拖延找借口 / 026

第二章 无目标的努力，犹如在黑暗中远征 / 029

- 01 没有目标，哪儿来的劲头 / 030
- 02 如何制订切实有效的学习计划 / 032
- 03 打好基础，想不考高分都难 / 036
- 04 向每一分钟要成绩 / 039
- 05 要想学得好，先要坐得住 / 041

贰 学习方法篇 / 045

第三章 要想学得好，先要学会听 / 045

- 01 高效能听课“铁八条” / 046
- 02 做好作业是提高听课效率的前提 / 049
- 03 紧跟老师的讲课思路，抓住课堂主阵地 / 052
- 04 记好笔记有窍门 / 055
- 05 人力胜天工，只在每事问 / 058

第四章 好成绩都是练出来的 / 061

- 01 弃书海，扔书筐，学得轻松，考得出色 / 062
- 02 课本是学习和解题的源头 / 067
- 03 以错题为镜，可以知得失 / 071
- 04 错题本是胜利的法宝 / 076
- 05 扬长补短，提高总分是关键 / 081
- 06 发散思维，力求一题多解 / 085
- 07 抓牢大题，一天提高几十分 / 088
- 08 英语要想得高分，掌握方法是关键 / 093
- 09 高考满分作文必杀技 / 100

第五章 把每一次测试当高考 / 105

- 01 分析试卷比考试成绩更重要 / 106
- 02 克服“短板”，成绩提高一大截儿 / 111
- 03 积累的错题多了，犯的错误就少了 / 114
- 04 考试总结，把丢掉的分数找回来 / 119



考试技巧篇 / 123

第六章 打好冲刺这场攻坚战 / 123

- 01 高考冲刺四大黄金定律 / 124
- 02 心态决定状态，状态决定成败 / 128
- 03 模拟考试，通往高考的“三驾马车” / 132
- 04 中等生、薄弱生的提分空间大 / 135
- 05 最经济实惠的冲刺方式——浏览错题本 / 138
- 06 高考命题新趋势——知识交会综合题 / 142
- 07 立足考纲，狠抓基础不放松 / 145
- 08 知识+作息+心理=高考成功 / 150

第七章 不要让心态成为你的“滑铁卢” / 155

- 01 坦然面对成绩“K”线 / 156

- 02 调整好心态，避免发挥失常 / 158
- 03 调整生物钟，防止“晕考场” / 162
- 04 “比、学、赶、帮、超”，超越别人，超越自己 / 164
- 05 摸准高考命题规律，树立信心上考场 / 167

第八章 会答题者得高分 / 171

- 01 不掌握就会丢分的答题方法 / 172
- 02 一寸光阴一寸金，巧用限时答题法 / 175
- 03 审题——走好高考第一步 / 185
- 04 得高分的致胜绝招 / 190
- 05 抓住类型题，就能一通百通 / 193
- 06 高考少丢分，就是得高分 / 200
- 07 文综检查要找词儿，理综检查需条理 / 203

附录1 高一上学期课程表及学习时间安排 / 207

附录2 学生阶段性学习状况自测表 / 209

附录3 高中生学习目标及时间管理自测自评表 / 210

附录4 高中生职业规划（DDAC测评系统） / 212



壹 提高效率篇

第一章 高效能学生的七大法宝

对高中生来说，把握核心高考考点，用20%的复习时间，抓住80%的分数，就相当于用20%的复习时间，达到80%的复习效果。如果以高考750分的满分计算，就能拿600分，再加上非核心考点得的分数，考生想要考上理想的名校，绝对没有任何问题。

01

没有笨学生，只有笨方法



上了高中，很多同学都有这样的感慨：“不管上什么课，我都认真听讲，课上老师讲的所有内容我都仔细记录下来，而且每节课老师讲的内容我都听懂了。下课以后，我除了完成老师布置的作业之外，还做了大量的课外练习。可是一到测验或考试，许多题仍旧不会做。那些题要么老师讲过，要么我自己做过，可是为什么还会出错呢？”这是学习方法不对造成的。

高中的学习内容比小学和初中时的难度大，老师的讲课方式也发生了变化。如果进入高中后不及时地调整学习方法，还按照小学和初中的“老方法”，不仅会使自己很疲惫，而且也难以取得满意的学习效果。

很多学生不注重基础知识的学习，一味地搞“题海战术”，虽然会做了一些题，但是由于基础不扎实，不能做到对所学知识的融会贯通和举一反三。所以，题型一旦发生变化，这些学生就只能束手无策。每次考试和测验的成绩都不理想，没有丝毫成功的体验，从而产生了逃避情绪。

这时候，你就该反思反思除了在课上听讲时看课本外，其他时间还



看课本了吗？你上课前预习吗？课后复习老师所讲述的内容了吗？课上你花了大量心思记录的笔记，恐怕考试之前都没看上两眼，更别说平时好好利用起来了。因此，最后我要告诉你的是，你对基础知识的掌握一点儿都不牢固。课本上的课后练习，不会做的你问过老师或者同学吗？做错了的是不是就把同学正确的答案照抄过来呢？你从没有深入思考过习题和例题中的知识点，因此，即使你做过大量练习题也没有什么效果。

学习，如果仅仅是树立合理的目标，但没有辅以好的学习方法、学习习惯，那么你是不会取得理想的成绩的。所以，你既要制订符合自己水平的学习目标，不能太高，也不能太低，使自己能够常常看得到进步，对自己充满信心，还要养成课前预习、课后及时复习，独立完成作业的好习惯，重视错题、不会做的题目，改变原来以课本为辅、以做题为主的学习方法，利用课余时间和节假日系统回顾已经学过的知识，做到查漏补缺，以弥补基础差的漏洞。

例如下面这道高考试题，看看解题的过程是否能对你有所启发？你从中学到了什么好的学习方法？

【2012年北京高考文综】下图是某个历史时期的欧洲部分地区示意图。下列各项历史事件发生于这一时期的是（ ）。

- A. 普法战争爆发
- B. 第二国际建立
- C. 两德统一完成
- D. 独立国家联合体成立

【答案】B。

【解析】本题难度较大，考查学生对基本时空这一知识点的掌握，相当一部分学



生和老师认为超纲。本题用地图方式呈现，考查学生从地图中获取历史概念和信息的能力，纠正了课改以来因为多套教材，老师和学生在备考过程中使用复习资料而不注重学习课本的错误做法。

万丈高楼平地起。要想提高学习成绩，首先必须把基础打牢，认真学习课本，掌握核心基础知识点，这样不管考试题型如何变化，都是万变不离其宗，正确解题得高分就不再是什么难事儿了。

由此可以看出，掌握正确的学习方法十分重要。学生只有掌握了良好的学习方法，才能提高学习效率，而学习效率的提高，反过来又可以提高学习的自信心和积极性。

提分秘籍 进入高中，转变学习方法是关键

高中学习不同于小学和初中，要想提高成绩，需要掌握正确的学习方法：

1. 树立合理的目标，辅以好的学习方法、学习习惯。
2. 养成课前预习、课后及时复习，独立完成作业的好习惯。
3. 重视错题、不会做的题目，改变原来以课本为辅、以做题为主的学习方法。
4. 利用课余时间和节假日系统回顾已经学过的知识，做到查漏补缺，打牢基础。



02

学习最怕走弯路



高中学习非常紧张，良好的方法和习惯可以帮助学生取得事半功倍的学习效果，有些常见的学习弯路，我列出来，你比照一下，看看自己是不是在这些弯路上走着呢。

一、没有一个良好的切实可行的计划。一些学生学习毫无计划，一天到晚，忙忙碌碌，经常加班加点，整天抱怨：“整天上课、回家、吃饭、做作业、睡觉，要了血命了，一点儿玩的时间都没有了。”这些学生整天忙忙叨叨，基本上就为了两件事——应付作业和考试，这样的学习效果能好才怪，考高分更是不可能的。

二、知识结构一盘散沙。有些学生每次单元测验成绩都不错，可一到综合考试就彻底抓瞎，找不到该用什么知识点来解答，原因就是他们没有掌握知识点之间的联系，没有形成完整的知识结构。

三、只带着耳朵来听课。课前不预习，不能带着疑问去听课，对新课程内容完全陌生；听课时溜号开小差，不用心；从来不拿笔记本，听课时不能调动自己的双手。只带了两只耳朵听课，左耳朵管听，右耳朵管出，什么都没留到脑子里，听完课就“完事大吉”，这么听课的效果你

想想吧！

四、芝麻绿豆一起抓，胡子眉毛一把抓。有些学生看书和听课时，找不到突破口，全面出击，结果分散和浪费了时间与精力，学习起来事倍功半。

五、思维定式。从小学到高中的12年里，大大小小的考试每年都有很多场。常年的考试，常年的备考，常年大量模拟考试题的训练，很容易使学生形成思维定式。例如，很多学生只看见似曾相识的情境材料，而没有注意设问角度、设问关键词的变化，只根据自己长期的答题思维先入为主地罗列内容。

比如：平时上课时，老师往往会要求学生罗列出答案要点，这实际上就是一个概括的过程。这种训练多了，学生也习惯了，但在考试时，突然来个“概述”，学生往往会受到思维定式的影响，把“概述”内容写成“概括”内容。概述是什么？其实是“概括+叙述”。

六、耳濡目染获得错误知识。这是在历史学习和考试中最常见的一种干扰。现在的学生的历史知识不再仅仅来自于课本和评书，网络小说、穿越电视剧、百家讲坛等都是他们获得历史知识的重要渠道。学生从这些渠道耳濡目染得来的知识，很容易和书本知识搞混。例如：

罗贯中在《三国演义》开篇说：“话说天下大势，分久必合，合久必分。”这种观点主要表明了作者（ ）。

- A. 站在维护封建统治的正统立场
- B. 只看到了表象，犯了历史循环论的错误
- C. 表达了人生无常、命运难测的观点
- D. 揭示了封建社会发展的客观规律

【答案】B。

【解析】凡是看过《三国演义》，爱看小说、听评书的，基本都会

