

华商晨报图书工作室

中考状元笔记

状元笔记尽显高分规律
原汁原味再现状元手写笔记
状元披露独家学习秘籍

韩佳琪 沈阳市第一二六中学学生
2014年沈阳中考成绩745分
沈阳市中考状元



于昕卉 沈阳市杏坛中学学生
2014年沈阳中考成绩743分
铁西区中考状元



孟茜 沈阳市第七中学学生
2014年沈阳中考成绩742分
沈河区中考状元



詹博淳 沈阳市雨田中学学生
2014年沈阳中考成绩741分



王若涵 沈阳市尚品学校学生
2014年沈阳中考成绩739分
大东区中考状元



华商晨报社
编

沈阳出版社

中考状元笔记

华商晨报社 编

主 编 黄 斌

执行主编 杨东城

编 辑 赵怡美

曹艳菲

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

中考状元笔记 / 华商晨报社编. —沈阳: 沈阳出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5441-6141-1

I. ①中… II. ①华… III. ①课程—初中—升学参考 IV. ①G634

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第192983号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印刷者: 沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 35.25

字 数: 850千字

出版时间: 2014年8月第1版

印刷时间: 2014年8月第1次印刷

责任编辑: 姚德军 张芳芳

封面设计: 张 栩

版式设计: 姿 兰

责任校对: 晨 晨

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-6141-1

定 价: 128.00元

联系电话: 024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 请与本社联系调换。

目 录

学习方法	1
语文	36
数学	104
英语	206
政治	318
历史	360
物理	406
化学	486

学习方法



韩佳琪

沈阳市第一二六中学学生
2014年沈阳中考成绩745分
沈阳市中考状元

沈阳市2014年中等学校招生考试考生成绩通知单

考号：021012002 姓名：韩佳琪 毕业学校：沈阳市第一二六中学

语文：143 数学：145 外语：149 理综合：150 （物理：85 化学：65）

文综合：98 （历史：58 思想品德：40） 体育：60.0 总分：745.0

掌握方法 圆梦六月

七八月的风带着清凉吹走了六月的燥热，随着六月的离去，我们的中考也尘埃落定，初中三年的成长史、奋斗史也告一段落了。回想这三年时光，我们有过艰辛，有过快乐，有过泪水，有过坚强。九月，又一批学弟学妹要走入初三，开始“痛并快乐着”的初三生活。你们，准备好了吗？

下面，就让我与大家分享一些学习方法。

第一点，上课认真听讲，紧跟老师思路，并适时作好笔记，其实，我们上课不仅仅是要听课本上的定义、公式，或者某道题的答案，更重要的是学习老师思考的方式，比如，数学某道类型题的辅助线是怎样想到的，语文阅读理解如何将背下来的答题点运用到具体语境中，英语某些时态是在哪些具体环境中使用的，等等。这样，方法学到了，就会起到举一反三的效果。在记笔记时，我们要挑关键词来记，在笔记上留下空白，便于自习补充和整理。在笔记一侧可以打一条竖线，在那一栏里记一些老师延伸的东西或者自己在课上或复习时的心得体会。总之，笔记就像哆啦A梦的口袋，复习阶段，你需要哪方面的内容，要以最快速度找到最详细的解释，没错，复习神器，就是它，笔记！

第二点，在任何时候都要注意细节。在平时小考中，我们经常会犯一些低级错误，比如审题不清，计算马虎，忘记分类讨论，单词拼写错误，写历史、政治题时错字、落字等等，我们每次都对这种错误视而不见，但它们在真正中考时，实在是最遗憾、最致命的错误。中考题易：中：难为7：2：1，真正的难题很少有人会，所以同等水平的同学拉分主要是在简单题的是否细心上。我在中考前做过一次计算，发现只要把该拿的分数都拿到，不犯低级错误，每个人考上自己的理想学校、分数都是绰绰有余的。由此可见，这些从指缝间流走的分数是多么的重要，对经常犯“小马虎”毛病的同学，我有以下建议：

每次考试（无论大考小考）计算出自己的无谓失分，给自己的每一次无谓失分定目标，这次的无谓失分是5分，下次尽量降到2分，长此以往，可以让细心成为一种习惯。

发现自己有1分的无谓失分，就给自己找5-10道易错题来做，算是对自己的锻炼，也算是对自己的惩罚吧。

第三点，做题时要放开思路，不要拘泥于固定的步骤和规律，题是会变的！另外要学会独立思考，不要过分依赖老师，有时候老师的方法不一定是直接、简单的，也不一定是适合自己的，大家应该在不断练习中摸索出自己的思路。同时我建议大家多与同学讨论问题，多给同学讲题，在这个过程中，我们可以理清思路，也可以吸取到别人思想中的精华，与同伴携手并进。

第四点，到了初三下学期，我们经常会有情绪上的波动，当你无所适从，迷惑不解时，去找

你的老师谈谈心吧；当你很努力学习，成绩却不见起色时，去向你的老师询问一些学习方法吧；在你做了许多练习，想有更多收获时，找你的老师给你面批，指出你的问题吧，忠言逆耳利于行，老师的话一定要听，而且听了老师的建议后，你会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的感觉！

第五点，学习要学会“偷懒”，这里的偷懒可不是投机取巧，而是找点窍门，例如，在背历史时间点时，我会把记不住的时间点记在一张纸上，下课时拿出来看一眼，这样，无论多枯燥的东西，一周之内也一定能背下来。再如，记物理的电与磁那一章的知识时，可以把各种原理、应用列成表格，找出共同点和不同点，就能快速记忆，而且印象深刻。

第六点，要养成好的学习习惯。

少用或不用修正带。

平时不要做一道题就对答案，要做完一套题再统一对答案，打分，否则在中考无法对答案的情况下心里会很没底，很紧张。

做题要在规定时间内完成，学会合理地统筹安排每道题的时间。

遇到不好算的数要坚持笔算，不要用计算器。

人生就像一场马拉松赛跑，只有坚持到底的人才能笑到最后，祝学弟学妹们用自己的汗水与拼搏度过无悔的初中年华，实现自己的梦想。

考前两个月作息时间表

- 05: 30-06: 00 起床背书（文综、语文、英语）
- 06: 00-06: 10 洗漱
- 06: 10-06: 40 吃早饭
- 06: 40-07: 00 去学校途中
- 07: 00-07: 40 早自习（每天一科，查缺补漏）
- 07: 40-12: 00 上午五节课
- 12: 00-12: 30 午饭时间
- 12: 30-13: 30 午自习（写作业/复习）
- 13: 40-17: 00 下午四节课
- 17: 40-18: 00 晚餐
- 18: 10-21: 30 写作业
- 22: 30-23: 00 洗澡
- 23: 00 开始上床睡觉



于昕卉

沈阳市杏坛中学学生
2014年沈阳中考成绩743分
铁西区中考状元

沈阳市2014年中等学校招生考试考生成绩通知单

考号：061007917 姓名：于昕卉 毕业学校：沈阳市杏坛中学

语文：139 数学：150 外语：147 理综合：149 （物理：84 化学：65）

文综合：98 （历史：59 思想品德：39） 体育：60.0 总分：743.0

学习没有诀窍，只有习惯与方法

这次中考我考得比较好，总会有一些人问我学习的诀窍。其实，学习没有诀窍，只有习惯与方法。优秀的学习习惯可以令我们事半功倍，而适合的学习方法则可以令我们的成绩锦上添花。在初中这一阶段，一定要注意自己的习惯，它不仅会影响你的初中生涯，更会对你的一生产生巨大的影响。接下来，我对初中一些“流传”比较广泛的习惯加以点评。

（一）关于学习效率的问题

初三时间紧迫，提高学习效率迫在眉睫。提高学习效率每个人都有自己的方法。有的人喜欢边听歌边学习，有的人喜欢躺在床上学习……这些独特的习惯在不影响学习的情况下可以保留，但是一定不能让它们分散你的注意力，小说、电脑、手机等也是如此。（当然，在自己无法掌握好度的时候，就尽量不要看它们）提高学习效率不仅仅是要提高有限时间内的效率，更要让有限的时间变得更多，这就要求我们抓紧在校时间。在学校，要学会有效利用课间的十分钟，而不是一味地选择在课上“抓紧时间”写作业。在课间，你完全可以在去操场呼吸新鲜空气后，回到教室，利用预铃的5分钟快速地复习或预习，这也是一种变相的提高学习效率。

（二）关于计划的问题

许多同学（当然，也包括我）在听到学哥学姐在介绍自己的学习方法的时候，总会听到有关于做计划的习惯，我自己也曾做过无数的计划，结果无一实现。做计划确实对一些自律性比较差，喜欢学一会儿就“开小差”的同学有一些作用。但是，做计划的前提是你要对你自己有足够深的了解，比如你哪科比较薄弱，需要强化练习；你做习题大概是什么速度；如果不能完成计划，对于你自己来说什么惩罚最有效……一定要在对自已有一个非常深入的了解之后再计划，否则就会无法完成。

（三）关于各科均衡发展的问题

我记得有一位老师曾对我讲过：“一条腿长一条腿短的人跑不过两条腿一边长的人。”学习也是如此。你一科偏科需要其他科为它背许多分，在中考中偏科的人并不占优势，因此做到各科均衡发展是很重要也很不容易的。当你意识到偏科的时候，通常已经到初三了。在初三你要提升一科的成绩，一般都是以其他科成绩的下滑为代价的。一科好不容易上了10分，结果总成绩没变，甚至有所退步，这就有些得不偿失了。所以，偏科这个问题最好尽早解决。

（四）关于错题本的问题

总结是对一段时间以来你的学习状况的小结，它至关重要。总结对于大部分同学来说，最具代表性的就是错题本了。其实，错题本的总结也很重要，记错题本也有许多需要注意的问题。

1) 记录的科目：最好各科都有一个错题本，（包括参加中考的传统意义上的“小科”：历史和政治）在考前不必因翻看多本练习册而浪费宝贵的复习时间。

2) 记录的内容：最好是自己真正不懂的题，不用记一些因马虎而丢分的题。先把题抄在本上，过几天再自己重做一遍。（你可以把答案记在一张纸上，夹在错题本里，在自己独立做完后对一下答案）在时间并不充裕的时候，可以将你认为需要记在错题本上的题划下来，交给父母，让他们帮助你抄题。

3) 记录的方式：可以像上文提到的那样，让家长参与；也可以自己抄写，加深印象；还可以剪下来贴在本上。（最好让它赏心悦目一些，毕竟最后看的人是你）

（五）关于听课和笔记的问题

对于任何年龄段的学生来说，学习最重要的一步就是听老师讲课。老师讲授的知识，不仅是你每晚作业所需要的，更是你考试时所应用的。听课时最忌讳的就是人在教室里，心却飞到了天边。记笔记不仅能强迫你的注意力紧跟老师的思路，防止你神游天外，还能让你在考前的复习中有可供复习的资料。但是，有一些同学因为赶着记笔记而选择不听讲，埋头记笔记，这就违背了我们记笔记的初衷。记笔记的目的是为了在日后的复习中能够有可供复习的资料，没跟上可以向同学借，但是课老师只会讲一遍，课后是借不来的。

（六）关于心态的问题

我曾看到过一句格言：“四分学识智，三心细耐恒，二成应试法，一片平常心。”心态决定着你在考试时能否正常甚至是超常发挥。一分积极乐观的心态不仅对考试会产生巨大的影响，更会对你今后的人生产生深刻的影响。每个人的放松减压方式都不一样，有的人适合在考试前睡一会儿，有的人却认为这会使脑袋转得更慢；有的人适合考前喝点水，有的人却认为容易考试的时候上厕所……我听过最匪夷所思的是在考前唱支歌，这就需要每个人自己总结了。无论如何，一定要让自己有更平和的心态才能考出更好的成绩。我就是爸爸在4中，妈妈在31中，出路不愁，又签约育才保障，考好了还可以挣到3万块钱。

（七）关于毅力的问题

学习，是一场耐力跑。每个人都要跑上9年才能到中场休息，接下来还要跑更为煎熬的3年。我认为，对于学习，谈得上喜欢的人已经到了一定境界。他们是在凭自己的喜好做事，而我仅仅能做到学习，因为那是一个学生该做的事。在初三后期，无休无止的复习，无穷无尽的习题，这是你必须面对的。要想在中考中获得更好的成绩，最需要的是耐心，最后几个月，不足100天，不

拼智慧，不拼补课，拼的是耐心。最后的时候，谁沉得住气，谁能以一份平常心迎接考试，谁就是智者，谁就是王者。

以上所说，都是一位优秀的学子所应有的习惯，正如梅茵所说：“习惯是一条巨缆——我们每天编结其中一根线，到最后我们最终无法弄断它。”习惯可以决定成败，但在每科的学习过程中，掌握适合自己的方法也十分有利于成绩的提升。在这里，我简单介绍一下我对每一科不同的学习方法。

1. 数学

数学是一科特别需要准确度的学科，它不像文科，稍微的差错可以忽略，数学算错了一个数，可能会导致一个四分的填空“颗粒无收”。所以，一定要在小学和初一初二时打好基础，可以在书店买专门计算的小练习册，确实有利于初三大题的计算。数学的错题本也稍不同于其他科目，数学的错题本不仅需要记录错题，更需要总结一些类型题，比如一题多解，特殊的证明方法之类的，数学既需要严密，富有逻辑的思维，也需要一些摸索出的经验。中考我数学得了满分，得益于我把《百题闯关》第三关做得比较透。

2. 语文

初中三年，唯一一科“折磨”到我几乎没有耐心的一科就是语文了。它不仅需要感性的思维，也需要一些答题方法。初一时我的语文老师要求我们准备一个专门整理名言佳句的本子，在初三的作文中，十分有用。一些需要记忆性的字词和文言文、书下注解，最好在上初三前就背好，这样可以节约初三宝贵的复习时间。在日常生活中，要注意总结一些作文素材，有利于以后的作文训练。最后冲刺时我狂练《中考168》，这是我做语文最认真的时候了，虽然没出原题，但是练了感觉，中考时发挥得还可以。

3. 英语

英语是一科记忆的东西比较零碎的科目，上课一定要记好笔记，要多看笔记，勤背单词。（尽管我也不爱背）可以多看看些英语作文的范文，多积累一些高级词汇，一定不要边查汉英字典边写作文！要注重教材，多看一本书上每一块的文章，都是有可能考的。Chapter中Reading部分的文章，在条件允许的情况下背下来。（尽管考的可能性不大，但在综合阅读中，可能会有知识的迁移）

4. 物理

初中物理没有太大难度，只要细心肯学，就一定会拿到一个不错的分数。我的初中物理老师在上课时会让记笔记，每个老师习惯不同，我还是比较推荐记笔记的。不必记在本上，记在书上就可。在考前翻一遍教材，既要看书上的概念和实验，也要看你记的部分。最好准备一个错题本，在考前复习时比较省力。物理的计算也需要准确度。（提高准确度，详见数学部分）

5. 化学

化学也是一门需要记忆的内容比较多的学科。在开学之初，一定要背好老师要求背诵的所有内容，在高中，化学也是基于那些化学用语、化合价来学习的。一定要把老师讲过的化学方程式和一些有关实验的问题背得滚瓜烂熟，在初三后期，实在不应为它们牵扯太多精力，因为你有更

为重要的酸碱盐要学习。在初三的寒假，我个人建议补一些有关酸碱盐的内容，在初三后期，化学是最赶不上进度的一科，在最后会讲得很快，而酸碱盐又很难。虽然今年推断题没出酸碱盐，但它也一直是中考的重点内容。在复习时不要紧盯着酸碱盐不放，前面的实验和概念同样需要复习。

6. 历史

历史是一科涵盖内容比较多的一科，从五千年前到现在，从古代到当代，从中国到世界，从资本主义到社会主义，整个三年的历史学习内容，都在考试范围内。从初一就要认真听课，在后期没有太长的复习时间，老师最需要复习的，是分值最大的世界近代史，最后基本不会复习的是中国古代史。这就需要同学在空闲时间多翻一翻七上到八下的历史书，不见得要倒背如流，最起码要做到很眼熟，能大概记住大事发生的时间。读图说史题要多做多练，找准主题。后面的材料解析题就像是根据短文总结大意一样，没有太大难度，更有一些在材料中能找到的答案，白送给你分。既然如此，你为何不接呢？

7. 政治

政治是一科记忆内容比较多的科目，只要背好老师讲的知识点，在老师讲开放题时注意多积累一些开放题答案，基本上没有什么大问题。

在上文中，我已经介绍了一些习惯和每科的学习方法。在找到方法后学习固然会变得更加轻松，但仍然需要多做练习。最后，祝愿各位学弟学妹在考试中能够金榜题名，考入自己心仪的学校！

于昕卉 2014年7月15日于家中