

# 高三啦 涨分啦

高三了，  
高考涨分只剩最后机会了！  
**其实，人人都能疯狂涨分，**  
关键看你是否知道技巧！

“高一高二，  
我的排名  
一直在50到80名之间波动。  
经过高三一年的努力，  
高考我考了全校第一，  
高出重点线50分。  
那一年我增加的分数，  
至少有**200分。**”

高考黑马自述

我为什么高三能涨

200分

张义著



## 自序 高三啦，涨分吧

张 义

我家在河南，全国人口最多，高考人数也最多。以前倒还不觉得，到大学以后，听同学说起才知道，原来一个班不一定非要六七十个人以上，三四十个人也能算一个班。

上小学的时候，我的学习成绩应该是挺好的，因为老师对我非常好，经常嘘寒问暖。可到了初中以后，也不知道是什么原因，我的成绩一个劲儿地往下滑。记得我的人校成绩全级排名前五十，可到初一期末考试时，我已经退到了三百八十五名，这个名次我一直记得。然后初二就一直处在这种低靡状态当中。照这么下去的话，按我的成绩只能上一个很差的中专，今天你们也就不可能看到这本书了。但，经过初三一年的努力，我考上了一所还不算太差的高中。初三这一年，从开学到中考，我的分数涨了起码有一百五十分。

我考上的高中叫莱阳四高，我的人校成绩在新生中大概排一百多名，然后在那个学校的前两年，我一直在五十到八十名之间波动，有时还会往下滑一点。这个学校以前历届的高考第一名都只是高出重点线十分左右，最多只能上一个省内的重点，而我经过高三一年的努力，也许是因为那年扩招，也许是因为天道酬勤，高考不但考了全校第一，高出第二名二十分，而且分数比重点线高了五十分。仔细想想，那一年我增加的分数，至少有二百分。





但高分不一定能上自己最满意的大学，因为还有估分和报志愿。虽然我估分估得极准，只和实际分数差了四分，但在报志愿时，我太过冲动，报的志愿太高，最终导致我不得不去复读。于是我到了我们市的重点中学：荥阳一高。

我的高考分数在复读班的同学中排名第二，但当时我心理压力实在是太大了：第一次月考，在包括应届班同学的情况下，我还是第二；第二次就退到了一百三十多；第三次就是二百二十多；此后就一直在一百八十名左右徘徊。有一次考完以后，一个同学开玩笑地问我：“你怎么考不出高分了？”我也开玩笑却带着点认真说：“我这个人平时不喜欢显山露水。”

这一年的高考，我的成绩又排到了年级前十。这一年中，我遇到也解决了很多和学习有关的问题，虽然分数的增加并不多，也算差强人意。我估出的分数只比实际分数低一分，而我们学校那年的高分考生里面，没有几个估分估得准的。而且由于我重视了报志愿的环节，我上的大学也是我们学校那一届毕业生中最好的学校之一。这么说来，这一年我也算没白过。

相信很多同学都和我一样，一直到高三了才想到应该努力了。的确，经过这一年的努力，我们的分数很可能有极大的提高，在原有的基础上涨两百分甚至三百分都是完全有希望的，关键看你是否知道该怎么做。

我现在在中国政法大学读书，在大家看来，中国政法大学可能并不算是最好的学校，但我还是觉得自己是成功的。回首高考，我觉得有些东西应该和大家分享一下，或许大家能从中得到启发。如果你能好好地把握住这一年，你也就把握住了自己的梦想。

高三啦，该涨分啦，你还等什么呢？





## 目 录

### 前言：把握高三，跑步前进

正常高三，才能超常高考/008

高考是种另类的幸福/010

---

### 第一章：毕业班不是地狱

我的毕业班/015

如何看待高考/021

高三涨分需要什么/023

---

### 第二章：高考要我这样生活

高三需要平和的心态/034

简单是高三生活的惟一原则/037

---

### 第三章：全年规划“三步走”

提高效率是计划的目标/050

年度总计划：三轮到高考/053

计划落实到每一天/055

---

### 第四章：第一轮：基础复习

惟一的黄金时期/061

各科重点问题点拨/063

---

### 第五章：最好的学习方法

合适的才是最好的/072

如何找到最好的方法/073

穷则变，变则强/080

---





1)

高三敬派分敬

## 第六章：这个寒假悠着点儿

计划与现实的冲突/087

对寒假要有再认识/089

寒假做好四件事/091

---

## 第七章：第二轮：全面复习

全面认识全面复习/098

各科具体复习策略/100

时间分配有诀窍/113

---

## 第八章：怎么这么多考试

如何看待考试/116

充分利用考试/120

有总结，才能有提高/122

把练习当考试/129

---

## 第九章：我为什么没进步

不进步原因大揭密/133

从考试失利中学习/136

---

## 第十章：我的心太乱

也看逆反心理/140

求知也要有节制/141

循序渐进，平静看目标/143

莫名其妙最烦恼/146

---

## 第十一章：还有五十天，现在开始倒计时

心理战的开始/153

倒计时要有“二心”/156





基础知识仍是重点/162

---

**第十二章：最后六天，我该干吗**

丢掉包袱，轻装前行/168

六天也能有作为/173

六月六日/178

---

**第十三章：今天上战场**

战术准备/183

剑拔天下惊/185

出场以后/196

---

**附录：准确估分，巧报志愿**

估分报志愿：两道关卡闯过去/199

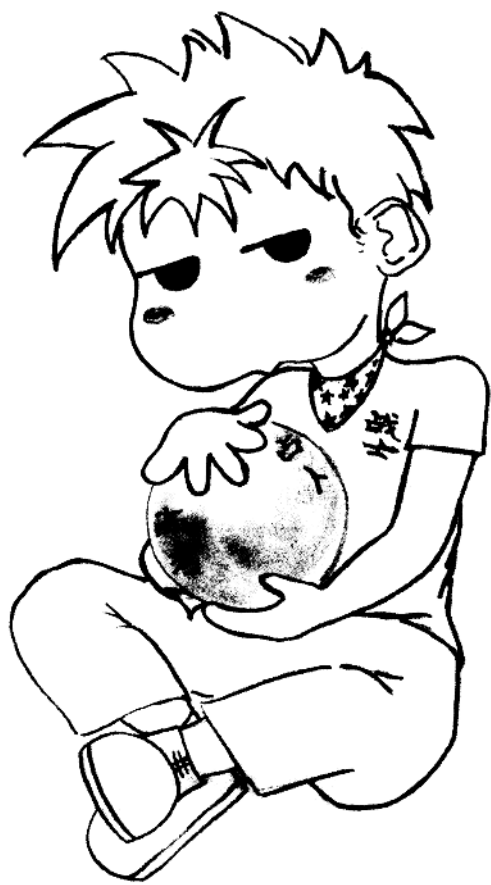
考前报志愿：正常才有价值/210

出分报志愿：要慎重也要果断/211

---

后记：回望高三/215







## 前言 把握高三，跑步前进

从某个角度来说，  
平时的成绩说明不了任何问题，  
有用的成绩只有一个：高考分数。  
人人都能在高三疯狂涨分，  
关键看你是否知道技巧。

不管对谁，高三都是整个高中最重要最关键的一年。这一年中，如果你奋发图强，你的成绩就能像火箭一样直冲天际，反之，不论你在高一高二的基础再怎么好，只要你在高三稍有松懈，高考就很可能以失败收场。在这一年当中，只要稍加注意你就会发现，很多同学都是高一高二时名不见经传，但在高三某个时期，突然就冒了出来，有些甚至在高考中成为黑马，让人大吃一惊，这些人就是真正把握住了高三这一年。

高三一年能涨多少分，不同学习层次的同学涨分幅度或许不同，但有一点却是相同的：只要你能在这一年中真正静下心来学习，真正好好把握它，你的进步就一定会出人意料。在告诉大家要怎样把握这一年之前，我们先来看几个大家平时都难免迷惑的问题：

● 为什么有的同学平时学习成绩很好，但高考却连自己一半的水平都发挥不出来？

● 为什么有的同学平时不显山不露水，高考的成绩却好得出人意料？

● 为什么有的同学看上去并不如你努力，但成绩却远比你







要好？

● 为什么有的同学从小学到现在一直兢兢业业，但成绩却并不怎么理想？

● 为什么我们的梦想和现实之间总是有那么大的落差？

这几个问题既关系到我们的学习态度和在学习方法等一些很实在的方面，又和我们的心理素质息息相关。如果你想在高三这一年中大幅度涨分，而且在高考时能正常乃至超常发挥，就一定要在这个两方面都下功夫。作为一个经过两次高三洗礼的人，我急于把有些称得上经验和教训的东西拿出来和大家分享一下，希望他山之石，可以攻玉，让那些忘我奋斗的同学能少走一些弯路，在高三取得长足进步。

## ◎ 正常高三，才能超常高考 ◎

如何才能真正把握住高三这一年，让自己能够不断地进步？如何才能高三加速涨分，在高考中超常发挥？其实它并不需要我们夜以继日、不眠不休地学习，这样反而会起到反作用。我们需要的是正常的生活、正常的学习和正常的心态。

对于高三来说，所谓正常，就是尽力。尽力学习，也尽力休息；尽力累积知识，也尽力调节心态。

## ◎高三跑步前进，首先要积累知识

我们都应该明白，毕业班的一年是极特殊的一年，而身处毕业班的我们是一个极特殊的群体。我们读了十几年的书，都在一条笔直的路上行走，而现在却到了十字路口；我们经历过无数次的考试，都是这次考得不好下次再来，但现在我们却只





有一次机会，谁想多要一次机会都要付出很大的代价，而且我们必须面对，无法逃避。这时候谁能做到心如止水、一如既往地静下心来学习，谁就能够成为真正的赢家。

高三是最辛苦的一年，也是最容易涨分的一年。没有足够的知识做基础，想在高考中考出好成绩是不可能的，而那些在高三某个时期突然冒出来的同学，之所以成绩突然好到不行，也是因为他们高一高二时基础打得比较好。所以说，如果你想把高三把自己的成绩提上去，就要把学习放在第一位，把各科的知识好好积累起来。

### ○高三跑步前进，心理素质同样重要

毕业班不仅仅要充实我们的脑袋，还必须坚强我们的毅力。在这一年中，心理素质非常重要，心理问题的解决非常重要。因为无论是谁，背着个大包袱总是走不快走不远的。

有人说，只要有正确的学习方法，把学习搞好是早晚的事。但人都有惰性，而且人的认识会有误差。有了好的学习方法怎么去实施？你会不会坚持到底？你有没有充分估计到实施过程中会遇到的困难？当你发现自己的成绩停滞不前时，当你发现你的学习方法好像并不适合自己时，你会不会想到退缩和放弃？而且处在毕业班那种大环境之中，时间很紧，任务很重，压力很大，困难很多，你很可能当局者迷，甚至搞不清楚自己是不是在用正确的方法学习。在这里能一直保持清醒的人并不多。而且大家都知道，平时学得好，不代表高考能考得好。从某个角度来说，高考考的就是心理素质。

我在复读班的时候，因为班上同学比较多（每个班八十一





个人)，老师不可能照顾到每个同学的想法和心思，而且很多学校的老师都觉得平时没有必要锻炼心理素质，所以只在快要高考的时候发一些缓解心理压力的材料让大家看看。但临时抱佛脚，效用有多大可想而知。甚至有些同学本来并不是很紧张，一看到这些材料反倒坐不住了。另外，很多杂志上也有帮同学们解决心理问题的栏目，但都是零零碎碎的，而且写得很专业，不怎么实用。同学们平时没有什么锻炼心理素质方面的知识，遇到问题时又往往无从借鉴。我想这可能就是为什么我们总是被心理问题所困扰的原因了。

所以，要想在高考中超常发挥，我们就必须知识积累与心理素质培养“两手抓，两手都要硬”。

在这本书里，我把我所有的关于这两方面的经验和教训都写了出来。为了让大家能够在适当的时候做适当的事情，我按照时间顺序把高三一年中我们应该做的事都写得很详细，从怎样看待高考到开学第一轮复习到最后高考一战决胜负。而且在中间我会告诉大家如何才能找到最适合自己的学习方法，如何提高自己的学习效率，以及如何解决各种心理问题。



## ◎ 高三是种另类的幸福 ◎

现在让我来看高考，我想说的是，有些东西必须经历过以后才能发现它的价值，比如说有时候能够竭尽全力做一件事也是一种幸福。

记得小时候看过一部电视剧，其中有这么一个情节：一个小和尚对老和尚说：“我觉得很累，您能不能让我轻松一点？”老和尚指着一块大石头说：“把它举起来。”小和尚依言而行。



每當自臨其境  
就看如何把牠了……



过了一会儿，老和尚看小和尚快要支持不住了，就说：“放下吧。”小和尚放下那块大石头，情不自禁地说了一句：“这下轻松了！”其实万事万物都有相同之处，学习也一样。当你在毕业班经历了奋斗的艰苦时，你才能在后来真正体会到轻松的快乐。而且俗话说得好，皇天不负苦心人，我们的奋斗绝不会白费，当你真正感受到这种轻松的快乐时，你会发现成功和满足也同时陪伴在你身边。

在写这本书的过程中，针对每个问题，为了找到最好的解决方法，我查阅了很多资料，也问了很多在北大和清华的同学和朋友。结合我自己以前用的方法，我努力让它适合大家使用，而且尽量把一些原则性的东西说得详细一点。但我们毕竟是不同的人，每个人有每个人的性格，可能在有些细节方面你还是会觉得不适应，这没什么，根据自己的想法调整一下就可以了。

我不是高考状元，在大家看来，中国政法大学可能也不算是最好的学校，但我仍然觉得自己是成功的。我上过的两所高中都不是什么省重点，比较好的也只是市重点，另外一个就是一所很普通的高中，所以能考出这个成绩我觉得很满意。

我相信没有一个人愿意承认自己比我笨，所以说大家只要真的静下心来学习，最不济也能像我这样，考上个非常不错的重点。如果你还是在重点中学，有比较好的教学软硬件，那就更是前途不可限量了。

我不是那种从头到尾万千宠爱集于一身的人，只是千百万平凡人中的一个。也正因为如此，我觉得这本书更适合两类人：

● 学习成绩并不是特别优秀，但非常渴望在这一年当中取得长足进步的同学。





● 成绩虽然不错，但对自己是否能在高考中正常发挥抱有疑问的同学。

我希望这些文字能对那些像我一样平凡，但却不愿让自己平庸度过高三岁月的同学有所启发。要知道，人人都能在高三疯狂涨分，关键看你是否知道技巧。

很久以前我在一本书上看到一段话：“有些人在路上走的时候，不小心被凸起的石尖扎到了脚，他们把自己脚上的血擦干净就接着往前走了，但有些人被扎了之后，却用血在那里写上‘小心’两个字以提醒后来人。”我就想做第二种人。

非常希望大家能在这本书中找到打开梦想之门的钥匙。即使你真的找不到自己需要的东西，我也希望通过这本书让你知道，在你忘我奋斗的时候，你并不孤独。每次感到无助，你都可以拿起这本书，想想自己的家人，想想自己的梦想，你就又会斗志昂扬了。毕业班是奋发图强的时候，在平静的心态下努力拼搏，才能让梦想变成现实。千万不要让高考的临场发挥成为自己梦想的羁绊。真心地祝愿大家能在高三这一年有所作为，实现自己的梦想。



### 小贴士

#### 近几年高考黑马状元一览

- 2001年，广东省高考状元杨帆是黑马。
- 2002年，北京市高考文科状元都是黑马。
- 2003年，安徽省高考文科状元李原草是黑马。





2004年，山东省青州市高考文科状元张锦华是黑马。

2005年，福建省泉州市高考文科状元洪聿是黑马。

据统计，每年高考有20%的同学能够超常发挥，有60%的同学发挥正常，有20%的同学发挥失常。但由于高考压力越来越大，发挥失常的比例在不断增长。



1. 高三第一天，送给自己一句格言：“没有正常的生活，就没有真正卓越的人生。”（美国生物学家及教育家乔登）
2. 从今天开始，经常严肃地提醒自己：我已经高三了，惟有能力才能成功。
3. 假如你想成为这次高考的黑马，今天就在床头写下：高考超常发挥20%靠运气，80%靠的是实力——好好学习仍是根本。





## 第一章 毕业班不是地狱

毕业班不是地狱，只要你愿意，  
它会比地狱更恐怖。但是只要你努力，  
地狱的尽头就是天堂。  
当你知道高三涨分需要的条件，  
你也就知道了自己应该努力的方向。

### ◎ 我的毕业班 ◎

高一的时候，看看天上的云，听听身边的风，好像时间老人故意把分给我的时间延长了，总觉得自己有那么多的空闲去做自己喜欢的事。整天和几个要好的同学一起聊天、打闹，一顿饭能吃两个钟头。看着身边高三同学来去匆匆的身影，总觉得毕业班生活距离我是那么的遥远。那时的我，只属于蓝天白云，温暖的风。

转眼就是高二，有些后悔高一没有把所有的时间都用在在学习上。现在几乎所有的科目都跟我过不去，每次大测小考成绩总是让人跌破眼镜。但潜意识里却有一种侥幸：幸亏觉悟得早，现在开始好好学还来得及。于是开始每天不紧不慢地学习，心里总是想着：还有两年呢，不急不急。于是就在“好好学习”和“不急不急”的来回周旋中，我打游戏的水平又上了一层，聊天的技术也是突飞猛进，但期末考试时，我考了全级二百多名，吓得我差点从教学楼上跳下去。







## ○第一次高三生活

高三一开学我就慌了：那年是高考改革第一年，我们又是大综合，功课加在一块儿十好几门。我语文不太好，数学勉强过得去，英语也算凑合了，但是历史、地理、政治都没怎么学，物理、化学、生物好像也都没怎么及格，明年就高考了，这么多科目我怎么办啊？思来想去，好像也没别的办法了，拼吧！我下定决心，高三这一年就当减肥了，拼着掉二十斤肉，也一定要把成绩搞上去。

我们学校是封闭式管理，必须得住校。当时学校为了进一步提高升学率，是这样规定毕业班的作息时间的：每两周休息一次，每次休息一天。平时上课的时候时间这样安排：每天早上五点四十到教室早读，六点上早操，六点二十继续回教室读书，七点吃早饭，八点整开始上课，但是规定七点四十必须到教室。上午五节课到十二点十分结束，但吃过午饭后并不能回宿舍睡觉，因为学校规定中午不能回宿舍，而且宿舍楼的门已经锁了，想进也进不去。所以你如果要午休只能在教室里趴在桌子上睡。下午一点半接着上课，又是四节，一直上到四点五十。然后是四十分钟的课外活动时间，晚饭时间是三十分钟，然后回到教室上晚自习，一直到九点半。然后回宿舍睡觉。

我想很多不住校的同学可能会对这份作息时间表瞠目结舌，认为只有在地狱才会让人这样学习。可是没办法，我们那里的竞争确实太激烈。学校要为它的升学率、本科率、重点率着想。而同学们为了考上自己理想的大学也不再说什么。我把这个时间表写得这么详细，不是想批判我们学校不人道、不尊重学生权利什么的，我是想说，要想在一年之中把成绩提高很多，是

