

提高成绩 高中不能等

高中

丁晓山 / 编著

丁晓山

全国优秀畅销书

《中国孩子学习法》

作者

- 本书的学习方法，是真正结合实际的高招、妙法，照方抓药，即可收到立竿见影的学习效果：两三个月即可改写成绩。
- 本书介绍的快速提高成绩的方法，均为经受过高考检验的实用方法。
- 本书的读者对象，是那些勇于进取，急于在较短时间内使学习成绩有较大提高的学生，以及关爱他们的家长和教师使用。

民主与建设出版社

提高成绩 不能等

丁晓山 / 编著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

提高成绩不能等·高中卷/丁晓山编著. - 北京:民主与建设出版社,2005

ISBN 7-80112-696-3

I. 提… II. 丁… III. ①中学生—学习方法—高中 ②高等学校—入学考试—经验 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 067516 号

©民主与建设出版社, 2005

责任编辑	刘云华
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京中印联印务有限公司
成品尺寸	217mm × 152mm
印 张	12
字 数	247 千字
版 次	2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80112-696-3/G·296
定 价	22.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

关于本书

一、本书的目标。帮助高中的同学，迅速提高学习成绩。“迅速”在此的时间定义为两三个月，如期中考试没考好，改进学习方法后，期末考试一定会考好。

二、本书的内容。本书的主要内容，为中国的学生、教师、家长创立的学习方法，均为经受过高考检验的实用方法。照方抓药，即可收到立竿见影的效果。

三、本书的编排。本书共分为“快速提高各科成绩的方法”、“快速提高理科成绩的方法”、“快速提高文科成绩的方法”和“考前突击提高成绩的方法”等四编，每一编收录若干篇文章，每篇文章介绍一种方法。

四、本书的对象。本书适合于那些勇于进取，急于在较短时间内使学习成绩有一个较大提高的学生，以及关爱他们的家长和教师使用。

写在前面



方法精彩，学习才精彩；学习精彩，人生才精彩。中国的学生、家长和教师，都是知道这个道理的，都是了解学习方法的重要性的。

然而，这十几年来，我越来越深切地感受到，中国的学生、家长和教师，他们迫切需要的是那种操作性强的学习方法，照方抓药即可见到效果；他们急于借鉴的是那种立竿见影的学习方法，三两个月即可改写成绩。开始，我还有些抱怨，如今的人怎么这么性急？怎么如此浮躁？慢慢地我理解了，懂得了，在就业形势如此严峻的今天，上大学早已不够，还得上好大学、好专业。中考的压力骤然加大，高考的竞争急剧升温。初中不就三年吗？高中不也就三年吗？一晃就过去了。面对这样一种形势，还有什么理由去指责如今的学生性急呢？还有什么道理去抱怨今天的老师浮躁呢？含含糊糊绝对不行，必须正面回答，这个学习方法，能否改变学习成绩？慢慢腾腾更是不行，必须明确答复，这个学习方法，能否尽快出效果？

那么，这些立竿见影的方法，这些可供借鉴的经验，又从何而来呢？我个人认为，这样的方法，只能在中国这块土地上产生；在中国，这样的方法，又只能从一线师生和考生家长那里去找。大学的教授们、市区的研究员，学问虽大，但他们没有那种切身体会和实际压力，恐怕是想不出什么高招的。那些真正切合实际的高招、妙法，只能是由深夜打着哈



面萌我己

欠走出校门的学生们想出来，只能是由为了备课熬红了双眼的教师们想出来，只能是由望子成龙、盼女成凤的家长们想出来。

三年太久，只争朝夕；提高成绩，绝不能等！

丁晓山

2005年7月于首都师范大学

目录 / MU LU



第一编 快速提高各科成绩的方法

处理好课本与做题的关系	2
教辅书妙用三法	9
“总结本”胜过“错题本”	17
笨鸟要先飞	23
以退为进	35
争当“三好”生	41
多反省，才能多进步	50
图形记忆法	59
写封自荐信	64
少一个缺点，多一分把握	72
果断措施拉回网虫	79
目标、监控与激励	85

第二编 快速提高理科成绩的方法

把抽象的道理讲具体	94
回过头做课本上的题	109
成绩不稳定时要看教材	116
速度就是分数	123
易混淆的地方就是考点	129
得“对症下药”	138
画“结合点”构架图	149
从“错题本”中提炼出“精华本”	157

第三编 快速提高文科成绩的方法

“抄”与“写”，好处多	164
我是如何把语文变成强项的	170
词表作文法：几分钟即可掌握的作文法	177
作文形象化五法	184
写作文也要会看“参考答案”	193
精读 + 经典 = 作文高分	200
是运气，也不是运气	206
超慢速 · 超媒体 · 超强度	213
对付重点板块不能只有一股劲	218
考前五分钟的“利用法”	228
从“关键词”到“提要”，再到“纲要”	236

看图说话学好地理	242
学地理要善于摸索规律	249
“一题通”与“一本全”	253
压缩,再压缩	263

第四编 考前突击提高成绩的方法

鼓励真的能改变一个人	282
用最少的时间获取最多的信息	292
“晚睡早起”与“早记晚练”	299
从头再来	304
把复习分出层次	309
考前攻数学	316
考前攻“文综”	320
自编题,自命题	325
你得有自己的“背课本”	330
把高考题还原到课本上	335
考前分析三次试卷	340
战胜自我,少丢 10 分	345
为自己加上 20 分	356
考场夺分法	365
六遍估分法	371

后 记	374
-----------	-----

快速提高各科 成绩的方法



第一编

处理好课本与做题的关系



在线咨询

呼和浩特市高三年级张晓菲同学问：如何处理好课本与做题的关系。



学习门诊

生：老师好！我是呼市一所重点中学高三年级的学生。

师：你好！高考临近，准备得怎么样了？

生：还可以吧。不过我现在有一个很大的困惑，就是目前拿不准究竟应是抓课本，还是多做题？您的书上说过要紧紧抓住教科书不放，可现实又是题海战术，成天做卷子。

师：应该说，教材要抓住，卷子也要做，关键就在于怎么处理这二者之间的关系。

生：对对，我就是这个意思，怎么说的？就是怎么处理好教材与做卷子之间的关系。

师：在这个问题上走极端是容易出问题的，所以一心看教

第一编 快速提高各科成绩的方法

材不做卷子，或是一心做卷子不看教材，都是不可取的。

生：那应该怎么做才是正确的呢？

师：其实，你遇到的这个问题，你的师哥师姐们早就遇到过。要不，你先看看从南京外国语学校考入清华大学的蒋墨同学，是怎么处理这一问题的？

生：好。



提速马达

蒋墨同学说，他当年复习是按照老师所教的，采取课本——做题——课本的方法，效果不错。他写道：

数、语、英三门要看课本，其他各门也要看课本。

先说物理。我复习物理以看书做书后练习为主，很少挑课外参考书，尤其花力气在那些解决实际问题的知识上，比如电灯发光的原理，电路的一些基本知识，顺带可以综合出几种光谱的区别。而平常跟着老师复习进度走，上到哪，课就看到哪，但不管怎么说，发的讲义、试卷都要保证完成，这是最起码的。

再说化学。化学书上的知识比较零碎，考起来也是东一点，西一点的，功在平时，当然尽全力猛攻也未尝不可（只要时间允许）。我高三所做的基本上是通读一遍，通过试卷查漏补缺，课后花的时间极少，要有，也是在综合题上。不过，老师告诫我们的话我一直牢牢记在心：化学重在串联知识。可以

买一本知识结构图之类的书，或是自己在纸上写一个元素，再将与它相关的所有公式、定理、方程式写出来，有时间不妨一试。我对化学的理解是：只要原来上课基础打得好，完全可以大胆腾出手来钻研其他耗时多的学科。

生物。生物只考一本书，那就意味着字字珠玑。从插图到注解，小字当大字看，下脚料也是压轴菜。简单地说，就是看，包括对概念的了解及灵活应用。多看几遍，勾勾画画，圈圈点点，直到从书中随便提出一个概念来你都能举出实例，讲得头头是道。生物与实际联系紧密，也没有时间去分析报刊新闻与生物考点的相关性，这方面科技事件极多，最有名的是人类基因组规划，好像能联系大部分章节，灵活应用就体现在这里。我看生物书时喜欢关注书上的例子，因为它们不但便于理解概念，而且常常巧妙地变个样子出现在试题里。带着一种兴趣而不是功利的目的去看，效果也许更好些。生物仅有的几个反应式是必须烂熟于心的，别忘了一些专有名词的写法，如三磷酸腺苷等。还有一些常用词，如 ATP 等，得考虑不会填的空格是不是填上它。

政治。政治最主要的方法就是原理加实例，所以教材上原理的例证（即使是小字部分），绝不能放过。常做的事是把几个易混概念放在一起，然后从例子里推概念，这件事说明什么原理，那件事为什么不能证明这个道理，都得弄清。有时候别人觉得政治这门学科不用花太大的心思去记，只要自己看懂或是考试时写一大堆就行；也有人觉得政治就是死背书，背得多自然考得好。我认为两种说法各取一方面好。政

第一编 快速提高各科成绩的方法

治也不例外，多看书，多完成题一书一题的循环是我常做的。有时间应当像做化学“联络图”一样做一些政治“联络图”，至少得对各节的小标题烂熟于心，不行就记大标题。因为真正难以对付的是这种题：请用唯物论分析这段话。如果知识多而没有体系，考试时将会花上大量时间却收效很低。政治回答重在术语，提高自己的政治理论水平十分重要。我平常做题时就有意识地模仿参考答案的语调和论调，甚至做选择题后可以把正确选项代入后当做结论。专门花时间看政治可能对时间要求比较高，也没必要，但做完一题，弄懂与之相关的知识点是极有必要的。我案头放的是5本书加1本时政，随时供翻阅。

历史。历史书4本，内容囊括古今中外，可谓多矣。如果按章节顺序，除非把整本书背下来，否则绝无考好的可能。历史事件前后联系是十分微妙的，如果我们抓住其中前因后果的关系，拔出萝卜带出泥，将会提高复习效率。这一点我得益于我的历史老师，他把前后的相关事件串联起来，如令人痛苦的法国大革命历程（包括中间政权、国家名和执政者），这个工作如果在高一高二做了将会对高三复习有很大帮助。我抽了几天天完完整整看了历史课本，不强求自己细看一遍全部记住，而是要求知道一个事件的大概及其意义。大综合历史考得较多的是灵活分析事件意义，这些从书上直接得到的很少，自己根据前后周边事件分析的能力就很重要。历史事件还得花一定时间记，当然只记重要事件，因为常有题让你分析世纪末到世纪中出现的大事说明了什么思想潮流的到来。在最后阶段，令人比

较头疼的是一些事件最主要的原因是什么，这与历史事件孤立地看有关。不过有时觉得两个原因都很重要，但内因是主导，这一政治学思想也体现在历史题中，可谓综合。还应考虑哪个原因是一串原因的端点，擒贼先擒王，有时为了一个题可以翻半个小时的书，追本溯源，等到最终搞清楚的时候，已经相当于做十几道题了。

地理。地理课本最多，在大综合中占 50 分，但由于综合题往往以一道地理题开头，如果判断不出该图在世界上代表哪个地区，剩下几题也就难以攻克。所以地理的敏感度一定要高，常见的一些图形如等高线图、经纬线图、植被分布图等，不妨花点时间多看。毕竟，会看图，地理就成功了一半。地理几乎没有什么知识不能表示在图上，所以我复习时一手拿图，一手拿课本，把每个考点都落实到图上，同时自己也常随手画几个草图。我们老师每周给我们发 1~2 张卷子，我一开始课外还能做点题，后来发现挂一漏万，还常有犯同样错误的情况，于是减少练习量，常复习错题，做题也以质量高的历届高考题为主。地理要抓是容易上来的，做题就弄懂，看书就看图，没错的。

显然，蒋墨同学的方法，基本都是抓住课本，再认真做老师发下来的试题，出了错，再返回课本找原因，经过这样几轮“课本—做题—课本”的轰炸，做题也不再是多么可怕了。



实效展示

两个月后，张晓菲同学发来 E-mail：

老师：

您好！

上次和您谈过后，我认识到课本与卷子二者不可偏废。平时坚持每天按计划读课本，并认真完成学校布置的作业，有不会、不懂的题，首先就是去请教课本这个老师，看了课本还不明白，再去问同学问老师。并将结果补充到课本上去。如今我再也不像原来一会儿抓课本，一会儿忙做题，手忙脚乱，心里仍没着没落。现在我越学越有信心，这次“一模”，我在班上的排名已进步到第 15 名了。

谢谢老师！



专家评说

不少同学在备战高考时，复习策略不清晰，一会儿抓住课本看，一会儿又丢下课本，拼命做题。正确的做法是：课本一做题—课本……循环往复，紧密结合。

从一线师生的经验看，学文科的同学，不妨稍稍偏向课本一点，即看教材的时间要多于做题的时间。学理科的同学，不妨稍稍偏向做题一点，即做卷子的时间要多于看课本的时间。



家长感悟

看到孩子学习时忙乱、烦躁，知道她肯定是遇到问题了，不顺利了。和孩子聊了聊，才了解到她正为把精力放在课本上还是卷子上烦恼。对这个问题，我们也不很清楚，给不了孩子一个确切的答案，只有替孩子找专家咨询一下了。专家毕竟就是专家，真正解决了孩子的问题。如今她学习有主有次，心情也好，成绩自然上升。谢谢老师！