

养成教育

全面囊括语数外三大主科、精心提炼高考加分技巧  
一部让全国100所学校升学率由50%升至85%以上的宝典

# 高考加分 技巧36计

全国养成教育总课题组/编 林格/主编



○ 林格教授



○ 洪勋教授



○ 李雷教授



○ 杨乃林教授

----- 中国教育领军人物10年磨一剑 -----



中国发展出版社

养成教育

全面囊括语数外三大主科、精心提炼高考加分技巧  
一部让全国100所学校升学率由50%升至85%以上的宝典

# 高考加分 技巧36计

全国养成教育总课题组/编 林格/主编



○ 林格

○ 冯恩教授

○ 李雷教授

○ 杨乃林教授

----- 中国教育领军人物10年磨一剑 -----

 中国发展出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高考加分技巧 36 计/林格主编. —北京:  
中国发展出版社, 2010. 4  
ISBN 978-7-80234-532-4

I. 高… II. 林… III. ①语文课—高中—升学参考资料 ②英语课—高中—升学参考资料 ③数学课—高中—升学参考资料 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 047935 号

书 名: 高考加分技巧 36 计

著作责任者: 林 格

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-80234-532-4

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京新魏印刷厂

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 22.25

字 数: 734 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

定 价: 35.00 元

联系电话: (010) 68990625 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮箱: [drcpub@126.com](mailto:drcpub@126.com)

---

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

# 专家组成员

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 程鸿勋 | 李 雷 | 杨乃林 | 肖宇赫 | 吴延祥 |
| 安俊平 | 唐曾磊 | 吴贤春 | 冯永忠 | 黄立俊 |
| 蔡银保 | 徐勤向 | 温艳君 | 张新峰 | 张玉芝 |
| 赵 芳 | 黄立俊 |     |     |     |

## 程鸿勋

著名教育专家，阶梯式学习法创始人，中国关心下一代工作委员会专家委员会、儿童发展研究中心学习科研室主任，全国养成教育总课题组副组长。由其首创的“阶梯教育”和“活动教育”，在激发学生的潜能发展、引导学生爱学会学、培养学生良好习惯和人格方面均有显要、系统的真知灼见。它很好地把握了现代人的发展的教育规律，体现了显明的教育创新的时代精神。

代表著作有：《生命发展阶梯——阶梯式学习法》《帮助学生迈向成功》《稳步提高学习成绩》等。

其代表专著《生命发展阶梯》一书，是教育部、团中央所属“中国教育名家思想库”中的杰出作品，其内容已引发我国更加深刻的学习革命！

## 李 雷

全国知名教育专家，1983年北京师范大学中文系毕业。先后任教和任职于北大附中、北京电影学院。1999年参加共青团北京市委组织的扶贫支教到内蒙古固阳县，2000年获共青团中央授予的全国百名优秀青年志愿者称号。

多年来，潜心研究基础教育课程与教材改革，编著有《娃娃论语》、《初中写作一点通》、《高中作文12境》等。曾应邀在中央人民广播电台《高考直通车》栏目做嘉宾主持，接受高考考生和家长的热线咨询。为指导各地高三考生编写的《高考语文备考倒计时》已由中国青年出版社出版。

现任中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心课程教学研究室主任，全国养成教育课题组副组长，全国课程教学研究中心负责人之一。

## 杨乃林

著名课程教学专家，先后毕业于天津师范大学、西南师范大学，曾任中学教学校长、区级教研室主任，教学研究成果曾获得中国教育学会最高奖。现任中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心课程教学研究室副主任，全国养成教育总课题组专任副组长（侧重负责创建生命课堂），全国课程教学研究中心负责人之一。

## 肖宇赫

著名高考策略规划专家，资深教研员，北京四中网校名师大讲堂讲师，中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心特聘教授，主讲高考对应策略规划，深受学生和家长的欢迎。

## 安俊平

全国知名教育专家，中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心特聘教授，全国养成教育总课题组专家组成员，主要承担课程教学研发与讲学任务。1979年考入河北大学数学系，获学士学位，1983年考入西北工业大学，获硕士学位，1989年考入北京航空航天大学，获博士学位，1993年进入北京理工大学博士后流动站。后全身投身到教育教学研究行业，对人类从知识跃升到智慧层面做了全面深入的研究，特别是在数学思维模型、文字定律、中小学数学万能解题技术、幼儿智力开发等方面均有极为可贵的突破。

## 唐曾磊

著名教育专家，思维方法研究专家，三倍快速学习技术创始人，原北京齐贤国际教育科技发展中心校长，现任国家社科基金申报项目——养成教育课题组专家组成员、中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心核心专家。

近十年来，长期深入研究学习方法，深受广大家长欢迎，特别是在快速改变学生的学习状态、提高学习成绩方面见解独到，具有较强的科学性、可操作性，先后出版《超级创新记忆》、《学习智慧》等专著，被誉为京城教育界的“五少”之一。

# 导读

## 素质好，不怕考

### 一、高考总动员：科学主动备考

复习就是重复学习，反复学习。复习是预习、上课学习后的再学习。它是一种巩固性、深入性、发展性的学习，复习是学习的重要环节。

我们一般说复习，主要指的是课后复习，即每次上课后的复习。课后复习的内容主要是当天学的知识，复习的多少和水平也多是自主安排。如果是学过较长时间，集中一段时间对较多的知识进行整体复习，叫系统复习，如单元复习、阶段复习、考前总复习等，这种复习大多是在老师指导下，有要求、有安排的复习，课后复习是搞好系统复习的基础。

搞好复习，有一定的程序，多年来，通过大量的调查研究，形成了适合学生需要的复习五级标准。这里简单介绍一下各级水平的要求和具体操作。

#### 一级是“巩固复习”

巩固所学的知识是复习的基本任务。

有的学生认为：“那点知识，预习过，老师又讲过，复习时就是再把书看一遍呗。”在这种思想指导下，他复习看书时，像看小说似的，好像都明白，好像都能记住，到应用时才发现很多问题，忘得也不少。为什么会这样呢？显然，这是因为他没有掌握巩固复习的方法，没有进行思考。

怎样搞好巩固复习呢？正确的做法是：要好好学习回想，或叫做“尝试回忆”，用学生的话叫做先“过一下电影”，就是开始复习时，先不看书和笔记本，而是把课上学习的基本内容回想一遍，有顺序的、扼要的回想一遍。只要认真去做，人人都能做到。这样做的好处是：

第一，培养思考习惯。回忆并非易事，它需要追寻预习和上课时的思维

过程，概括上课学习的主要内容，这是很费脑筋的。有时一个问题“卡住”，需要千方百计、煞费苦心地寻找回忆线索。

回忆能培养学生系统、完整的思想。尽管低年级学生这种系统、完整的思想是很初级的，但它最能促进学生思维结构的动态性发展。

这样回忆更培养了学生会思考、爱思考。这是会学习、爱学习之根本。

第二，巩固学习的知识。在不看书和笔记的情况下，能把课上的一些主要知识较完整地甚至很感兴趣地回忆起来，这就说明对这部分知识初步了解了、记清了。这是让人高兴的事。当然，可能有一小部分知识想不起来了，或是需要补习的内容，那就乘胜追击好了。

这样回忆使自己积极地去看书和复习，找出并补习课上没有弄懂的问题。这样回忆一遍，就能巩固、强化一遍自己所学的东西。

第三，总结经验教训，提高学习水平。如果自己能回忆出全部或大部分内容，也说明自己的预习和上课是有成效的。这会促使自己更加主动、热爱学习、积极思考、培养能力、展开思想，会使上课的水平更高。

如果有较多部分回忆不起来，就要及时地寻找一下原因。预习的准备是否够、上课思考是否积极、有意记忆是否进行等等。这其中最重要的是思考是否积极，因为不懂的东西是容易忘掉的。

总之，通过学习回忆，可以促进思考、巩固知识、总结经验教训、提高学习水平。这样的学习回忆，也增强学习的自我意识，提高自我觉悟。

## 二级是“重点复习”

它有两个要求：

第一个要求是要狠抓基础。我国基础教育多年来一个重要成功就是强调打好“双基”，即打好基本知识、基本技能的基础教学。日本有一所知名的学校，他们的成功经验是“起步准、步子稳、重基础、求灵活、扎扎实实、逐步提高”。狠抓基础的重点复习，有两个方面：

一是对重点知识有自己的深入理解。要善于对学过的重点知识，反复深入质疑发问、思考。首先弄清它所表述的“是什么？即什么意思？”“真懂了吗？怎么样简明表述？”因为真正明白的东西，是容易简明表述的。

然后再考虑“为什么？即为什么学习它？”“有什么用处？”这样深入理解常叫做弄清知识的“来龙去脉”。“来龙”就是基于什么需要而产生的，“去脉”就是明了它如何应用。只有这样才能真正巩固知识、掌握知识。

二是在有深入理解的愿望和思考的基础上，有针对性地看课本、笔记、

参考书。

课本上的内容是最规范、精确的表达。

老师的课堂讲解和板书、笔记的主要内容，是最适合学生理解的。

参考书可以从多角度，多层面上帮助理解。

应把最适合自己理解的笔记整理好，留下一份自己深入理解学习的材料。

第二个要求是善于请教好问，养成请教好问的良好习惯。

怎样养成呢？

第一，要重视问，及时问。请教、好问是重要的学习方法。我们常有这样的体会，自己怎么也弄不懂的问题，老师的一句话就顿时全明白了。自己总是感到模模糊糊的问题，和同学们讨论一下就立刻清楚了。帮助学生形成虚心好问的习惯，积极寻求老师的“点拨”和同学们的“互动”、“互助”。否则，问题积累多了解决起来会更困难，甚至严重影响学习积极性和效果。要重视问，坚定地问，及时地问，更深入地理解和掌握知识。

第二，要敢于问，主动问。有问题不问，多是出于“怕”。帮助学生克服胆怯心理，鼓励他们大胆地找老师请教，老师是很愿意解答问题的。老师教学就是来解决学生解决不懂的问题，要以此为宗旨，敢于问、主动问。

第三，要有思考的问。有问题，一定要自己先思考一下，自己能解决最好，解决不了的，也要通过思考找出问题的关键，这样有的放矢地提问，老师会赏识自己的学生的。如果能有技巧的问就会更好。比如老师用红笔画掉了作文中的一段文字，学生最好不要质疑“为什么给我画掉？”而应当问“我怎么改写好呢？……您建议我怎么写呢？”老师会给你很多宝贵的指导。

总之，要善于请教、好问。请教、好问是最大限度地利用老师和同学们的智力资源，请教、好问是搞好学习的重要方法。勤学好问的学生让人敬佩。

### 三级是“系统复习”

系统复习是单元系统复习、阶段系统复习、考前系统复习的简称。一般是有老师的指导，有复习大纲，有复习检查等。

做好系统复习有两个要求：

第一个要求是找出知识之间的内在联系，从整体和系统上掌握知识，培养概括能力。

书本知识和老师讲解的知识都是有层次的。例如高中一年级物理开始的第一、二节讲“力”与“重力”的问题，重力的方向有什么特点？大小有什么特点？正确的测量方法是什么？有的学生学习时找不着这些内容，个别学

生认为这些知识好像没学过。而这些知识就在书上不到十行的文字里。当前，教科书的内容编写是非常精炼和严肃的，需要学生有较高的分析和概括能力。目前的教科书概括性很强，往往不到十行的一小段文字中包括很多问题。学生必须在学习和复习时，逐一把知识点找出，联系起来。明确知识点和层次性，互相联系地进行理解，是培养分析和概括能力，是学会学习的重要体现。

为了达到上述要求，可以灵活地采用下述具体的方式方法：

一是批注法。在课本和笔记本的页边上，用经过思考的、简要的文字，对整段内容或一小段文字的中心思想做出批语。这种简明、扼要、醒目的批语，可以明确表示出自己读这段书时的思想和情感。反复推敲、深思熟虑的批注是非常宝贵的复习资料。

单元复习时，可用“读目录法”。书上大小目录就是大段、小段内容的纲要。反复翻阅、思考目录就是寻找和理解知识之间的联系，是更好地从整体上把握知识的做法，是会读书、会学习的人们常用的基本方法。

二是写提纲法，又叫做写提要法。就是把一个章节、单元的知识进行提炼，系统地写出知识的要点。

写提要法是系统复习时用的较多的方法，它的特点是：

①这种方法较多地用在一个章节、单元的知识系统复习上。如果一节课的内容很独立、很重要也可以这样做。

②它是在对基础知识有一定的理解上、对知识之间的内在联系有一定的认识上、为了使重点更突出、关系更明显而自己编写的一份学习材料。

③正因为它是表达自己对基础知识及其关系的看法的材料，所以它不是课本的简单缩写，也不是老师笔记和参考书的翻版，而是对上述学习材料的再加工、充分吸收各方面对自己有帮助的东西形成的一份自己的系统材料。

④写这个提要是为了“用”的，是为了用来更好地把握系统知识，本质上是一个工具。因此，书写提要时，千万不要走形式，甚至原封不动地抄书上的重点字句。笔者任教中学物理教学时，大力倡导学生做系统提要。例如，第一章“力”的提要，有的学生写重力的定义是：由于地球的吸引而使物体受到力。问他“重力就是地球对物体的吸引力吗？”他回答说“是的”，可见这个学生写提要是抄书，没有真懂。另一个学生写重力的定义是“由于……”，一看就知道，这个学生不但重力懂了，且善于写提要。他明确说“重力是由于……不是就是……”，话很简练，但内行人都会同意和称赞他的。可见写提要时可以促使学生去抓关键词、深入理解基础知识。

写提要也是笔者提高教学质量的重要方法之一。例如，重力、弹力、摩

擦力等三种“力”是高一第一章“力”的主要内容。上课时笔者指导学生认真读书和学生一起分析本课文的内容层次，学生很感兴趣，他们说很少见到理科老师能这样帮助他学会读书的，也促进他们学会预习（自学）。这章内容将近学完时，要求学生写提要，而且要求整章知识只在一张8开纸（可折成两页16开纸）上写完，还得留出一些空边，以备再批注和填充。学生刚上高中，学习都很积极，个个写得很认真，并在复习课上交流。一些学生把三种力按定义和特点写，而关于特点又按方向、大小、作用点写。这样来写，基础知识突出，整章内容很有顺序，系统感很强。整章内容变得又少又充实，很容易掌握。笔者把学生中做得好的系统复习提要，特别是那些有个人特点的提要，挂在班上学习园地让大家学习，供大家参考。上述做法提高了教学质量。

系统复习还可以用比较法（常用列表比较）、图示法（常用结构图、流程图等）及列表法（常用分门别类列表）等。学生根据不同的学习材料，灵活采用对自己最有益处的方法，对巩固、理解、系统掌握知识起到事半功倍的作用。

系统复习的第二个要求是熟记知识系统。无论是批注、提要，还是图表，既然是自己动了脑筋找到的知识联系，那就一定有意记忆、记熟。要求学生把全章节的知识系统全背下来，背熟，并能自然地表述出来，青少年正处于记忆力发展的最佳时期，这样复述很容易。这不仅是牢固地掌握基础知识和系统，为应用做好充分准备，更是发展学生的记忆和思想、学会学习。

#### 四级是“经验复习”

人都应该有每干完一件事就要总结经验的意思，学习和复习更是如此。经验复习有两个要求：

一是深入、系统学习。复习后，在内容、程序、书写等方面，自己有什么好经验要总结出来，发扬下去。经验系统化就是能力。

二是培养解决问题的能力。要适当地选一些题目试试，搞清楚各类习题所要考查的内容，这样做可检查自己学习、复习的效果，也可提高对知识完整化和系统化的认识过程，培养综合运用知识解决问题的能力，积累应用经验。

#### 五级是“探究复习”

它也有两个要求：

一是进一步形成专题，搞专辑或专题学习。这是一种集中、透彻的学习，是一种突破一般标准达到高水平的学习。

中小学教育与社会实践相结合，将形成丰富多彩的专题。有计划、有指导地探索这些专题，进行研究性学习，对学生成才很有好处。青少年学生喜欢寻根究底地探求问题是很可贵的，爱因斯坦说：“我没有什么特别的才能，不过喜欢寻根究底地探求问题罢了。”

二是善于讨论问题，善于合作学习。在前面预习和上课中都谈到此项要求，搞好复习，特别是专题研究的复习，更需要合作学习，合作研究。

复习一般分平时复习和阶段复习，平时复习是指平时的课后复习，阶段复习多是指知识的小单元或大单元的复习，又叫做系统复习，明智的学生都会把平时复习和阶段复习结合起来。

善于学习的人有个共同的体会，就是学完一个单元的知识时，拿出一定的时间，重新翻阅，总结一次，也就是我们所说的阶段复习一次，感到收获大。为什么呢？复习最重要的任务是形成知识体系和能力。因为阶段知识是完整的，它有利于进行分析、综合、比较、归类、归纳、演绎、抽象、概括、具体化、系统化，从而形成知识体系。形成体系的基础知识，内涵和外延就更加明确，运用起来也就更加准确、得力。

同时，在平时预习、上课、复习和作业中也获得不少掌握知识和运用知识的经验。阶段复习时，这些经验也会概括化、系统化，使之成为能够迁移的、更具有普通应用价值的知识和技能，也就成为顺利而有效地完成学习活动的 ability 了。有经验的教师和善于学习的人都非常重视阶段单元复习，并形成一定的经验，从而扩大学习收获。

针对高考的考前复习是一个系统的复习工程，是阶段复习里的最高等级，学生应该把平时复习和阶段复习结合起来，结合自己的具体情况，按照考前的不同阶段，针对不同的科目安排好具体的复习工作。

平时养成了良好的复习习惯，做好了考前的总复习，高考的成绩自然就有了保障。

## 二、高考有秘诀的：北大清华学生考试成功的四大因素

我们连续五年研究了北大、清华每年各 200 个样本，对“成功细节”进行了反复抽样与比对，发现了其中四个决定性因素：

## 秘诀1：把一件事情做到底（认真的能力）

首先，把简单的事情做好，就是不简单。在生活中，我们会发现这样一个现象，有的人默默无闻，但始终坚持把简单的事情做好，却总是能如愿迈向成功。其实，这里面隐藏了一个奥秘，那就是，把简单的事情做好，就是不简单。

古希腊大哲学家苏格拉底，思想深邃，思维敏捷，关爱众生又为人谦和。许多青年慕名前来向他学习，听从他的教导，都期望成为像他那样有智慧的人。他们当中的很多人天赋极高，天资聪颖者济济一堂。大家都希望自己能脱颖而出，成为苏格拉底的继承者。一次苏格拉底对学生们说：“今天我们只学一件最简单也是最容易的事，每个人都把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”苏格拉底示范了一遍，说：“从今天起，每天做300下，大家能做到吗？”学生们都笑了，这么简单的事有什么做不到的？

第二天，苏格拉底问学生们：“谁昨天甩胳膊三百下？做到的人请举手！”几十名学生的手都哗哗地举了起来，一个不落。苏格拉底点头。一周后，苏格拉底如前所问，有一大半的学生举手。过了一个月后，苏格拉底问学生们：“哪些学生坚持了？”有五成的学生骄傲地举起了手。

一年后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手动作还有哪几位同学坚持了？”这时，整个教室里，只有一个学生举起了手，这个学生就是古希腊另一位伟大哲学家——柏拉图。他继承了苏格拉底的哲学并创建了自己的哲学体系，培养出了堪称西方孔夫子的大哲学家亚里士多德。

与“每天甩手三百下”一样，许多看似简单的事情，其实际的意义并不在于事情本身，而在于做这件事情的过程对人的意志品质的修炼。一如既往地做好简单的事情，是坚持，是积累，时间长了，便会内化成为人的一种韧性。

其次，任何事情都有它的时间表，做事情需要克服急躁，耐心等待是一种智慧。曾经有一个著名的推销员，在他的退休大会上，有人问他推销保险的秘诀是什么。他微笑着说一会儿就告诉大家。所有的人都企盼着。

这时，从后台出来4个强壮的男人，合力抬出一座铁马，铁马颈下挂着一只大铁球。所有的人都不明白接下来是做什么。

推销员走上台，没说话，敲了铁球一下，铁球纹丝没动；隔了5秒，他又敲了一下，还是没动。于是他每隔5秒就敲一下，持续不停，但是铁球还是一动不动。

时间已经过去半个小时。他还没有说话，铁球还是纹丝不动。人群开始

骚动，陆续有人悄悄离开。

推销员还在敲铁球。人愈走愈少，最后只剩下零星几个。这时，大铁球终于开始慢慢晃动了。40分钟后，铁球大幅度摇晃起来，任何人都没法使它停下来。

推销员最后说：“这就是我送给你们的秘诀——坚持必然会有结果，但只有耐心的人才可以得到这个秘诀。”

这个世界上没有一步登天的事。不急不躁，心平气和，审时度势，才能更长久地坚持下去。见效快，是广告上的说法，事实上，任何事的推动都需要能量的积累，很多学生在等不到“见效”就放弃，不是因为方向错误，而是因为能量的积累还没有到可以推动的地步。

第三，善始善终，画句号是每一个人应该掌握的事情。幸运总是降临在意想不到的时刻，但也会因为我们最后关头一点点的漫不经心而离去。从做事开始，再以做事结束，牢牢锁定目标，才能画出圆满的句号。

有个老木匠准备退休，他告诉老板，说要离开建筑行业，回家与妻子儿女享受天伦之乐。老板只得答应，但问他是否可以帮忙再建一座房子，老木匠答应了。

在盖房过程中，大家都看出来，老木匠的心已不在工作上了。他用料也不那么严格，做出的活计也全无往日水准。

老板并没有说什么，只是在房子建好后，把钥匙交给了老木匠。

“这是你的房子。”老板说，“我送给你的礼物。”

老木匠愣住了，同样，他的后悔与羞愧大家也都看出来了。

他这一生盖了多少好房子，最后却为自己建了这样一幢粗制滥造的房子。

有时候，我们离成功仅仅一步之遥！但如果善始不善终，就很可能使那小小的一步成为无法逾越的距离。这就好比一个人爬梯子摘树上的苹果，不论他之前付出了多少汗水，哪怕离甜美的果实只有一毫米，也要小心翼翼，蹬稳梯子，伸手去采摘，才能有所收获。

第四，培养认真的能力。很多学生在平时的学习过程中容易犯浮躁的毛病，而浮躁会带来以下三种危害：一是学不会，表现为上课一听就懂，其实没有真懂，看书一看就会，其实没有真会。二是考不出，具体表现为自以为是了，其实没有真会，或者真的会了，但浮躁严重，考试时拿来就做，没看清条件，做完题没检查好就上交，得不了分。三是改不了，发现自己做题有误，但无法改正。

戒除浮躁最有效的办法就是培养认真的能力。只要能够培养起认真的能

力，就可以一次性学会，在考试的时候把学会的题目做出来并且得满分。要培养认真的能力，就必须在每一次上课或每一次做题目时，保证认真地上课或做题目。只有每一次认真，考试的时候才能够认真，并考出自己真实的水平。在平时的学习中要注意培养仔细观察的能力、做好细节的能力、周密计划的能力和持之以恒的能力。

在平时的学习过程中养成了以上这几种把一件事做到底的习惯后，对于学习成绩的提升是显而易见的，应试能力上也会有大的突破，自然就会大大的影响中高考的成绩。

## 秘诀2：做事有计划（倒计时）

做事有计划的人才会赢得信任。学会做事有计划，就是对自己要做的事情有具体的时间规定，有准备，有措施，有安排，有步骤。

做事有计划我们可以从以下几点来理解：一是时间像流水，抓起来就是金子。如果不认真对待时间，时间也不会认真对待你。有成就的人，会珍惜生命中的每一分钟，绝不虚度年华。二是冷静思考，有条理地安排事情。遇到事情不冷静思考，想到哪里就做到哪里，常让人陷入顾此失彼的尴尬。三是今日事今日毕，及时完成才能从容不迫。一天拖一天，只会永远也做不完。不如脚踏实地，一步步把每天的事情做好。四是化整为零，让不可能变成可能。每个人都可以设计自己的梦想，没有什么是不可能的。化整为零常常是最有效的手段。

这个习惯的要点包含形成时间紧迫感；合理安排，重点突出；劳逸结合，有张有弛。

对于参加高考的学生来说，合理规划时间，做好考试倒计时计划就是这个习惯在考试中的具体运用。我们知道，高考是选拔性的考试，竞争非常的激烈，从应试的角度来看，复习准备阶段尤其重要。很多学校在高二的暑假就把新课程讲完了，高三一开始就进入考前总复习阶段，学生有一年的时间进行详细的考前准备，在这一年的时间里一般要进行三到四轮的学习，每轮都有不同的侧重点，长时间的复习会常常会让学生筋疲力尽。要想保持旺盛的精力和高昂的斗志，明确学习重点，提高复习效率，就必须事先做好详细而科学的复习计划，根据自己的具体情况，结合老师的教学计划，制定出适合自己的复习应考计划，这样才能在复习的过程中有条不紊，不急不躁，条理清晰的进行学习。

如果我们在平时的学习生活中养成了做事有计划的良好习惯，面对高考

这样的重大考试时我们就不会惊慌失措，会自然地按照习惯对考试进行准备。在距离高考1年、半年、3个月、1个月和半个月时应该怎么做，都可以进行科学的安排，这对于提高复习效率，掌握知识体系，训练应试技能都有极大的作用。

### 秘诀3：在错误中反思自己（查错）

前面讲到，人的智慧来自于反思，反思对于个人的自我更新意义重大。人之所以为人，反思是重要的特点之一。

反思的内涵在于：一是对待错误的态度决定错误的作用。不把错误当回事，任由它发展下去，它就不会善罢甘休，总有一天会再找上门来。只有认真对待，及时消灭它，才能尽可能减少它的打扰。二是人不可能不犯错误，但聪明的人绝不犯两次相同的错误。人们常常“好了伤疤忘了疼”，只有及时整理错误，吸取教训，才能使愈合了的伤疤起到警示作用。三是学习是不断改进的过程，要把每一个教训都变成真正的经验。错误会变成经验，成为我们继续学习的宝贵资源，使学习上的每一步都是向前的。总结是在错误中反思自己的根本。

对于学生来说，在错误中反思自己，更应侧重在学习上养成整理错题的习惯。我经常在讲课的时候揭示中高考成功的秘诀，其中之一，就是整理错题的习惯。

我想，许多的教育专家都会强调这个习惯，因为学习就是争取正确的过程，而在学生求知的过程中，必然会出现很多的错误，如果形成了整理错题的习惯，那么错过了的就会变成经验，这种经验会为学生下一步追求正确提供可贵的学习资源。

这里不多讲了。总之，整理错题就是整理学习资源，但关键是要让这种东西变成一种持续有效的习惯，可能就有些难度了。很多时候，能想到，但做不到或者坚持不下去，这是培养一切习惯的困惑，所以，关键是坚持做，放胆做，不放弃。

### 秘诀4：认真写字

汉字历史悠久，在漫长的岁月里经过了无数次的演变，直到今天，还被广泛使用。汉字是美的，是艺术的，是有创造力的。美学中的很多基本原理，就蕴含在每一个汉字中。

较之字母文字，汉字要复杂得多。它结构优美，表意丰富，具有强烈的

美感和丰富的表现形式。要么疏可走马，要么密不容针，要把它写得好看，就必须先把那些奇形怪状的笔画写好，并合理地进行组织。

汉字承载了历史，承载了文化，值得我们每一个书写它的人尊重和挖掘。写字的过程，实际上就是陶冶情操、培养审美能力、提高文化修养的过程。

美国心理学家赫尔斯坦认为，笔迹是大脑传递给手指的意念，就像指纹一样，世界上没有完全雷同的笔迹。笔迹学家只要对 300 个书写符号下笔时的用力程度、符号的大小以及笔画布局等进行分析，就可以断定此人个性的基本特征。

有的人写字比较潦草，难以辨认，这只是表面现象。内在的，可能就是这个人比较浮躁，做事不踏实，或者不是很用心。认真书写，可以塑造人的性格，对人、对事、对生活形成一种积极的态度，最直接的结果就是可以使入凝神静气，变得更沉着。

我想起我参加高考的事，班主任老师在考前一个月为我们安排了一项工作，就是每人安排一个小时认真写字，而且提出了三个要求：一是清楚，不一定要多好看，但一定要清楚明了；二是标点准确，不要忽视任何一个标点符号；三是姿势端正，在白纸上也能不偏不斜写上满满一页。

当时我们都不理解，但还是按照要求做了。高考结束后，我们这个班 90% 的同学的总成绩比原来预想的要高出 15 分左右。认真写字的作用怎么会有那么大呢？考前一个月，该掌握的知识都已经差不多了，除了补缺补漏以外，最重要的工作应当是调节心神，争取在原有知识水平上多拿一些分数，而认真写字起的作用至少有两个方面，一是集中精力，沉住气，调理心神，使一个人处于沉着的思维秩序之中，等到考试了，一个月养成的这种沉着习惯就发生作用了。二是提高卷面的清洁和表达的质量，任何一门学科的考试仍然还是需要写字的，语文不用说了，史地数理化，门门考试都需要写一定量的汉字或者数字，而阅卷老师因为看考卷太多了，面对卷面清楚整洁的考卷时，感觉到了一种尊重，所以心情是比较好的，很有可能就多给那么一分两分，几门加起来，就有十几分了。

其实很多基本的东西都被人们忽视了。众所周知，在未来的社会里，基本上都是运用电脑输入汉字，加之现在考试很多都是采用标准化，写字的工作似乎显得越来越不重要了。但是笔头和纸头仍是把握信息的非常简便的工具。它可以随思随写，想到什么就可以写什么，很实用，而且手写的东西可圈可点，比电脑更自由。

写字绝不仅仅是一种工具，更是一种思维方式，著名教育家霍懋征女士