

家有考生系列丛书

# 理科高考状元的

JIA YOU KAOSHENG  
XILE CONGSHU

# 学习方案

马泽中 陈龙 王媛 编著

一本帮你考试“加分”的学习宝典！

特级教师  
百名状元

阅读一本好书 少做几千道题

心理专家  
全程辅导

时代文艺出版社



家有考生系列丛书

# 理科高考状元的学习方案

马泽中 陈龙 王媛 著

阅读一本好书 少做几千道题

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

理科高考状元的学习方案/马泽忠,陈龙,王媛 编著.

—长春:时代文艺出版社,2010.1

(家有考生系列丛书)

ISBN 978-7-5387-2891-0

I. 理... II. ①马...②陈...③王...

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(2009)第225438号

出品人 张四季

选题策划 焦 瑛

责任编辑 焦 瑛

封面设计 孙明晓

排版制作 隋淑凤

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段  
进行复制和转载,违者必究。

## 理科高考状元的学习方案

马泽忠 陈龙 王媛 编著

出版发行/时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/[www.shidaichina.com](http://www.shidaichina.com)

印刷/三河市文通印刷包装有限公司

开本/660×960毫米 1/16 字数/256千字 印张/14.75

版次/2010年3月第1版 印次/2010年3月第1次印刷 定价/20.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

## 序 言

高考是我们实现人生价值的重要途径。在这场充满“硝烟”的高考战役中，我们发现不少平时学习非常用功，非常刻苦的同学，却在考场上发挥失常，不得不与大学失之交臂，扼腕叹息，其主要原因是没有掌握科学有效的学习方法。所以只有掌握了科学、高效的学习方法，再加上坚持不懈的努力，才能取得高分的成绩！众多高考状元的经历表明：拥有好方法，高考就成功了一半！

学习有法，而无定法，贵在得法。德国哲学家笛卡尔曾说过：“最有价值的知识是关于方法的知识”。古今中外无数事实已经证明：科学的学习方法将给学习者带来高效率 and 乐趣，从而节省大量的时间。由此可见，方法在获得成功的过程中占有十分重要的地位。

高考状元之所以取得今天的成绩，在于他们善于学习别人的长处，弥补自己的不足；在于他们善于开发自己的智力，发挥自己的长处；在于他们勤奋、努力、富有毅力，在于他们坚持运用一套适合自己的且行之有效的学习方法。

本书集结的是1996年~2009年高考全国各省部分理科状元

们精心总结、反复实践的学习方法，并且通过高考证明是行之有效的。他们的学习方法不一定适合你，但一定有很多可以借鉴的地方。

智者总是善于借鉴，踩在巨人的肩上我们才可以看得更远。希望千千万万尚在高考征程中苦苦跋涉的同学们能从状元的经历经验中受到启发，有所领悟，少走弯路，在状元们的方法中找到适合自己的方法，融会贯通，为己所用，更好更快地提升学习效率，提高学习成绩，并充分享受学习带来的乐趣，全面提升自己的应试能力和技巧。

本书的完成，首先要感谢北京燕园博思心理咨询中心的专家团队和书中出现的北大、清华的多位状元和各位名校的名师，感谢他们无私地与广大读者分享他们富有真知灼见的学习方法和学习经验。其次我们要感谢时代文艺出版社的领导和焦瑛编辑以及博思团队成员和本书的顾问专家团，倘若不是他们的敦促、支持和鼓励，我们不会有那么大的勇气和激情撰写本套丛书。

这套丛书虽然完成了，但由于本身的经验水平所限，书中必然存在许多不足。请广大读者不吝赐教，深表谢忱！

编 者

2009年8月于北大燕园

# 目 录

## 第一讲 语文篇

- 听、说、读、写并重 (2005 年高考贵州理科状元胡湛智)/005
- 积累字句篇 (2007 年高考云南理科状元邓侃)/005
- 培养对语文的浓厚兴趣 (考入清华大学的福建高考理科第七名陈珊珊)/006
- 分类总结 活学活用 (2005 年高考湖北理科状元朱师达)/007
- 以审美为出发点 (2002 年高考天津理科状元张继涛)/007
- 强读强记 牢固基础 (2005 年高考黑龙江理科状元刘诗泽)/008
- 注重培养自己的语感 (考入清华大学的湖南高考理科第四名张雅丽)/008
- 知识积累是基础 (2006 年高考福州理科状元陈睿茜)/009
- 分块学习 加深印象 (2002 年高考湖南理科状元肖喆)/009
- 注重平时的积累 (考入清华大学的北京高考理科第四名楚军)/009
- 重在课外修炼 (2002 年高考四川理科状元谢茜)/010
- 仿写语段 培养文采 (2007 年高考河北理科状元杨诺)/011
- 作文要提升思想深度 (2005 年高考山西理科状元陈敏)/011
- “手中有粮 心中不慌” (2002 年高考上海理科状元苏晓磊)/011
- 日积月累 逐渐提高 (2007 年高考内蒙古理科状元高鹏)/012

## 第二讲 数学篇

- 讲求思维方法 (2003 年高考河北理科状元池跃洁)/020
- 重在举一反三 (2006 年高考江苏数学单科状元张正之)/020
- 重视想题 (2003 年高考重庆理科状元陈星兴)/021
- 经常做一些典型题 (2002 年高考天津理科状元张继涛)/021
- 知识点网络总结法 (2005 年高考山东理科状元张振)/022
- 掌握好重点难点 (湖南高考理科第四名张雅丽)/022
- 关键在于思考 (2007 年高考云南理科状元邓侃)/022
- 动手做题最关键 (2006 年高考福州理科状元陈睿茜)/023

- 构图记忆 提高能力 (2005 年高考江西理科状元李超)/023
- 学会总结归纳 (2004 年高考福建理科状元李人望)/024
- 多思考 善积累 (2005 年高考辽宁理科状元王芝兰)/024
- 构建知识网络 (2005 年高考湖北理科状元朱师达)/024
- 主动寻求解题思路 (2005 年高考山西理科状元陈敏)/025
- 不单纯地做题 (2006 年高考浙江理科状元卢毅)/025
- 善于找到各种解题套路 (2002 年高考湖南理科状元肖喆)/025
- 做 1 道题要会 10 道题 (2005 年高考黑龙江理科状元吕志鹏)/026
- 勤做笔记善思考 (2003 年高考上海理科状元赵丽)/026
- 坚持用笔算 (2005 年高考河南理科状元王轩)/026
- 做题要有思路 (2001 年高考江西理科状元黄金星)/027
- 注意知识点的积累 (2009 年高考贵州高分考生王一)/027
- 选好参考书 (2002 年高考四川理科状元谢茜)/028
- 熟背例题 (2005 年高考黑龙江理科状元吕志鹏)/028
- 抓住数学题中的思维方法和思维技巧 (2003 年高考河北理科状元池跃洁)/028

### 第三讲 英语篇

- 突破单词短语关 (2007 年高考贵州理科状元高立力)/033
- 手边常备词典 (2005 年高考湖北理科状元朱师达)/033
- 英语要靠长期积累 (2008 年高考海南理科状元黄亚伽)/034
- 每天分三段苦练英语 (2005 年高考重庆理科状元陈昕昕)/034
- “感觉”最重要 (2002 年高考四川理科状元谢茜)/034
- 要有足够的单词量 (江苏省高考理科状元李从同)/034
- 突破写作与口语 (2007 年高考北京理科状元林茜)/035
- 关键是词汇 (2004 年高考福建理科状元李人望)/035
- 牢固掌握基础知识 (2002 年高考河南理科状元刘帆)/035
- 多读原版的英语材料 (2007 年高考内蒙古理科状元高鹏)/035
- 多读课外材料 (2002 年高考江苏理科状元张璇)/036
- 用“四遍通读法”做完形填空 (河北省高考理科第二名王劲涛)/036
- 买一大堆书来做 (2002 年高考江西理科状元黄逾轩)/037
- 每天腾出时间做基础练习 (2009 年高考贵州理科状元郑好)/037
- 大量阅读 培养语感 (2002 年高考内蒙古理科状元徐鸿)/038
- 寓学于乐效果好 (2006 年高考福州理科状元陈睿茜)/038
- 多听、多读、多练、多背 (2002 年高考云南理科状元周宓)/038

- 背诵英语美文 (2005 年高考黑龙江理科状元程相源)/039  
抓住阅读这个中心环节 (河北省高考理科状元尹鹏)/040  
从课外汲取养料 (山西忻州地区高考理科状元田蕾)/041

#### 第四讲 理综篇

- 紧紧围着老师转 (2002 年高考江西理科状元黄逾轩)/045  
练与记很重要 (2005 年高考湖北理科状元朱师达)/045  
知其然知其所以然 (2003 年高考河北理科状元池跃洁)/046  
不能轻视课本 (2005 年高考浙江理科状元章捷球)/047  
抓住知识主线 (2007 年高考云南理科状元邓侃)/047  
巧用活页本 (2005 年高考北京理科状元陈秀野)/047  
巧编生物记忆之网 (2003 年高考四川理科状元陈汉)/048  
培养自己的“多变思维” (2005 年高考江西理科状元李超)/048  
回归课本最重要 (2006 年高考福州理科状元陈睿茜)/049  
一般加特殊法 (2005 年高考山东理科状元张振)/049  
掌握好课本上的知识 (2002 年高考湖南理科状元肖磊)/050  
运用图表图例法学化学 (2005 年高考黑龙江理科状元刘诗泽)/050  
先课本再扩展 (辽宁省高考理科状元刘隆)/051  
积累常识 反复记忆 (2005 年高考北京理科状元陈秀野)/051  
培养一题多解的思维 (2008 年高考海南理科状元黄亚伽)/051  
图表记忆法 (2005 年高考贵州理科状元罗远航)/052  
在理解的基础上记忆 (2007 年高考云南理科状元邓侃)/052  
用放电影法理清知识点 (2005 年高考江西理科状元李超)/053  
把书本看透 (2006 年高考南京生物状元许洁)/053  
图网标注 深化记忆 (2005 年高考黑龙江理科状元程相源)/054  
熟记概念和基本公式 (2002 年高考广东理科状元李炜)/054  
掌握各种物理模型 (2005 年高考安徽理科状元耿泉)/054

#### 第五讲 复习篇

- 熟练掌握每种题型 (2005 年高考贵州理科状元胡湛智)/058  
抓重点 抠细节 (2007 年高考新疆理科状元林佳瑞)/058  
稳稳抓住字词部分 (河北忻州地区高考理科状元田蕾)/058  
注意把握主干知识 (2007 年高考内蒙古理科状元高鹏)/059  
双栏笔记挺有用 (2006 年高考安徽理科状元张晨光)/059



- 做难题的关键在于平时总结 (2005 年高考贵州理科状元胡湛智)/060
- 注重基础知识 (2007 年高考山东理科状元赵旭照)/060
- 结合题型记忆知识 (2005 年高考黑龙江理科状元吕志鹏)/060
- 扬长避短 勿下“题海” (2008 年高考广东理科状元许顺)/061
- 分专题 找弱项 (2005 年高考湖北理科状元朱师达)/061
- 记住每个单词每个短语 (2006 年高考江西理科状元王龙)/061
- 阅读要通读、概读 (2007 年高考泉州理科状元许子晨)/062
- 熟悉历年高考题型 (2002 年高考江西理科状元黄道轩)/063
- 跟上各科老师的节奏 (2006 年高考河北理科状元赵威)/063
- 意义辨析字音字形 (2005 年高考贵州理科状元罗远航)/063
- 分开复习 各个击破 (2002 年高考山东理科状元于凡)/064
- 用选择题补漏洞 (2006 年高考北京理科状元杨蓓心)/064
- 记牢数学的定义定理 (2008 年高考唐山理科状元李志杰)/064
- 一点一点地掌握 (2002 年高考甘肃理科状元高晋)/064
- 归纳总结 理清思路 (2005 年高考贵州理科状元罗远航)/065
- 题要精做 课本为纲 (2000 年高考河北理科状元刘倩)/065
- 多做试题 找到应试感觉 (2000 年高考四川理科状元叶欣)/065
- 勤学好问格外重要 (2002 年高考厦门理科状元黄莹)/066
- 吃透前三年真题 (2005 年高考北京理科状元田禾)/067
- 多做测试题 (2007 年高考北京理科状元林茜)/067
- 认真总结 调整状态 (2009 年高考辽宁理科状元于静文)/068
- 建好“地基”查缺补漏 (2007 年高考贵州理科状元高立力)/068
- 分块复习 及时总结 (2006 年高考浙江理科状元卢毅)/068
- 花大量时间整理错题 (2002 年高考贵州理科状元曹文蓉)/069
- 踏踏实实地做好每道题 (2009 年高考广西理科状元黎璇)/069
- 平时多做类似的限时训练 (2007 年高考河北理科状元杨诺)/069
- 把握高考的命题方向 (2009 年高考广西绥化地区理科状元吴昊)/069
- 一周复习一轮 (2002 年高考云南理科状元周宓)/070
- 从高考真题中摸索规律 (2005 年高考安徽理科状元耿泉)/070
- 三轮复习三点建议 (2007 年高考贵州理科状元高立力)/071
- 不要迷失自己 (2002 年高考河北理科状元许磊)/072
- 调适思维角度 适应考试节拍 (2003 年高考四川理科状元陈汉)/072
- 重复训练“三招” (2004 年高考沈阳状元沈日磊)/073
- 考前别“伤筋动骨” (2007 年高考泉州理科状元许子晨)/074

## 第六讲 考试篇

- 结合题目的特点做题 (2005 年高考河南理科状元王轩)/078
- 基础知识题一定要做好 (2002 年高考四川理科状元谢茜)/078
- 把握做题节奏 (2004 年高考河北理科状元刘倩)/078
- 力求仔细 质量第一 (2002 年高考江西理科状元黄渝轩)/079
- 掌握技巧 每分必争 (2005 年高考北京理科状元田禾)/079
- 把选择题的分拿准 (2002 年高考四川理科状元谢茜)/080
- 三个大调整 (2005 年高考江西理科状元傅必振)/080
- 讲究规范 避免失分 (2008 年高考扬州理科状元郭星雨)/081
- 从头做到脚 (2002 年高考浙江理科状元刘英豪)/081
- 减少失误 正常发挥 (2008 年高考沈阳理科状元毕竞)/081
- 作文是英语取胜的关键 (2007 年高考贵州理科状元高立方)/081
- “模仿”将助你成功 (考入清华大学的湖南高考理科第四名张雅丽)/082
- 考试切记“六要六忌” (2008 年高考广东理科状元许顺)/082

## 第七讲 解惑篇

- 困惑一:学习的秘诀在哪里? /088
- 困惑二:怎样做到高效学习? /094
- 困惑三:我知道学习要有计划,怎样制订呢? /096
- 困惑四:制订一个科学合理的高考复习计划要注意什么? /099
- 困惑五:怎样制订复习计划? /100
- 困惑六:复习的时候是跟着老师走还是自己复习为好? /101
- 困惑七:英语怎样在短暂的时间复习出最佳效果? /101
- 困惑八:高三是否一定要“开夜车”? /103
- 困惑九:遇到难题不会做怎么办? /106
- 困惑十:理科生需要背书吗? /106
- 困惑十一:为什么我复习阶段做了很多题,考试还是会出错? /106
- 困惑十二:有没有写作业的好方法? /107
- 困惑十三:怎样利用好参考书? /108
- 困惑十四:为什么有的同学整天埋头苦读,收效甚微,  
而有的同学并没有用很多时间,成绩却很好? /109
- 困惑十五:什么样的方法才是好方法? /110
- 困惑十六:高三学习应注意哪些问题? /110
- 困惑十七:高中课程量大,如何合理分配时间,学好每一科呢? /111

- 困惑十八:数学是否要搞题海战术才能考得好? /112
- 困惑十九:怎样合理把握自己的学习时间? /112
- 困惑二十:我所有的时间都花在学习上了,可成绩还是上不去,怎么办? /114
- 困惑二十一:我的古文不好,每次考试都很差,怎么办? /115
- 困惑二十二:考好理科综合要注意哪些问题? /115
- 困惑二十三:做题做得心烦时怎么办? /116
- 困惑二十四:我感到学习是一件痛苦不堪的事情,怎么办? /116
- 困惑二十五:我的英语成绩不好,到了高三感觉很吃力。有好办法吗? /118
- 困惑二十六:高中晚自习一般怎么安排好? /119
- 困惑二十七:在最后几个月里,我怎么感到自己越练习越不会做题了? /120
- 困惑二十八:如何在考试中取得高分? /121

## 第八讲 心理篇

- 心理问题一:如何面对高考? /128
- 心理问题二:考试心态如何调整? /129
- 心理问题三:什么是考试焦虑?有焦虑就是有心理问题吗? /132
- 心理问题四:如何缓解高考焦虑与压力? /134
- 心理问题五:如何做好考前的心理调适? /137
- 心理问题六:如何做好考试中的心理调适? /139
- 心理问题七:什么情况容易导致考试情绪失控? 如何应对? /140
- 心理问题八:复读生的心态应如何调节? /141
- 心理问题九:怎样运用自信训练消除考试焦虑? /142
- 心理问题十:每次考试老是担心自己考砸,是怎么回事? /142
- 心理问题十一:我非常在意别人对自己的评价,很苦恼,怎么办? /143
- 心理问题十二:我整天没精打采,复习不进去,怎么办? /143
- 心理问题十三:复习阶段,我感觉自己很孤独很烦躁,如何解决? /144
- 心理问题十四:高三生活要注意些什么? /144
- 心理问题十五:我平时成绩不错,老担心如果高考没有发挥好,大家取笑我,这是心理问题吗? /145
- 心理问题十六:一想到要参加高考我就紧张害怕,怎么办? /146
- 心理问题十七:什么是“克拉克现象”? /148
- 心理问题十八:当学习中遇到困难和挫折时,怎么克服? /149
- 心理问题十九:如何判断自己是否过度焦虑呢? /151

- 心理问题二十:考前需要做哪些应试情景训练? /151
- 心理问题二十一:考前怎么安排好自己的学习和生活? /152
- 心理问题二十二:自负心理是如何形成的呢?如何纠正? /154
- 心理问题二十三:在考试时有时明知考题的答案,  
可就是写不出来,这是怎么回事? /154
- 心理问题二十四:家居环境对人的心情和学习是否有影响? /155
- 心理问题二十五:如何看待父母的“唠叨”? /156
- 心理问题二十六:我一到考试就失眠,有没有治失眠的好方法? /157
- 心理问题二十七:当感到压力过大时,怎么放松? /157
- 心理问题二十八:考前紧张不安,吃不下睡不着,怎么办? /158
- 心理问题二十九:考前如何睡好觉? /160

## 第九讲 名师金手指,助你渡迷津

- 第一节 语文名师谈高考语文 /165
- 第二节 数学名师谈高考数学 /178
- 第三节 英语名师谈高考英语 /183
- 第四节 物理名师谈高考物理 /188
- 第五节 化学名师谈高考化学 /191
- 第六节 生物名师谈高考生物 /194
- 第七节 专家谈备战高考的心理调适 /196

## 第十讲 高考倒计时

- 第一节 高考前100天复习方案 /201
- 第二节 考前30天指南 /204
- 第三节 高考考前7天全攻略 /212

编后语 /224

# 理科高考状元的学习方案

第一讲 语文篇

LIKE GAOKAO ZHUANGYUAN DE XUEXI FANGAN



众所周知，语文是其他学科的基础，是一个人一生离不开的工具。无论将来从事什么工作，“听、说、读、写”的语文基本功都是不可缺少的。全国的高考方案有很多种，但不管是哪一种方案，语文都是主要考试科目。既然高考存在，我们就无法逃避它，而不管你是不是喜欢。所以，我们不仅要学，而且必须学好。

对于高考生来说，语文是一门难以准备的学科。不论文科生还是理科生，都要面对同一份试卷；试题非常灵活，与课本联系较少；作文分值很大，考查学生文学知识、语言技巧、思想深度等多方面能力。因此，即使是那些高考状元，语文也很难像数学、英语一样，考一个很高的分数。

语文作为基础性工具学科，它的体系博大，内容浩繁，融思想、知识与艺术为一体，需逐步培养良好的感知与接受能力。作为中学阶段的一般性学习，我们需要的是扎实的文字、语言功底、良好的阅读习惯和顺畅的口头与书面表达能力，而达此目的，是有规律可循的。不过，我们要知道，语文成绩的提高有赖于语文素养的增强，是一个循序渐进、潜移默化的过程。语文学习内容的丰富性，学习时间的长久性决定它不能一蹴而就，所以不能急功近利，而应夯实语文基础，将其作为一项立身处世的本领努力学习下去。

要想学好语文，最重要的是培养兴趣，功夫都在平时的积累上。很多同学认为语文是一门很枯燥的学科，其实不然。生活的任何内容都离不开语文，只要有意识地学习，在生活的任何场合都可以学到语文。因而语文具有最便于自学的突出特点。语文学科的知识体系不像其他学科那样呈现线形或链条形排列，而是螺旋式上升。因而语文学习的循序渐进、由浅入深，不是很严格的，是相对而言的。学习语文不能搞自我封闭，机械死板地学。那么，怎样才能更好地掌握语文这门学科呢？

第一，学好课本知识。课本知识是语文的基础，打好基础才能更好地学习它。有不少同学认为只要上课认真听讲，勤记笔记，课后认真完成作业，再加上自觉复习，就能使成绩提高。其实，这还不够。学习的最重要阶段是预习。也就是说在老师上课之前，你先得自己学习一下课文，在预习中要尽量运用你已经获得的知识和方法去主动地解决自己能解决的问题，把不懂的问题记下来，在上课时跟老师、同学一起学习讨论。课本要

反复阅读，直到把问题看透彻看明白。为了巩固知识，最好在课下做一些练习，知识才会掌握得更牢固。这样不仅学习效果好，而且培养了自己的学习能力。

第二，注重课外积累。现在的语文考试，阅读占了相当大的比例。必须要大量地阅读课外书籍，从书中获取丰富的精神养料。围绕课内学习，拓宽视野，广泛阅读，尽量多地阅读比较优秀的课外读物，边读边思、边读边记，读写结合，并定期归纳整理。在广泛阅读的基础上，养成积累语文材料的习惯。进入高三紧张的学习阶段后，我们不可能再有大量的课余时间进行阅读，因此，阅读时要有选择。通过浏览各种书籍和报刊，从电视、广播、网络上获取信息，并做好笔记；平时多关心社会生活，了解社会动态，使自己的思想不断进步。这样不仅能使我们积累更多知识，还能丰富我们的生活。

第三，加强写作训练。我们学习语文的一个重要目的就是写作。提高写作能力要从点点滴滴做起。课外积累是写作的基础，要学会对文章的细读，精彩的篇章最好能背诵。如果腹内空空，是写不出好文章的。除此之外，注意观察生活、感悟生活，坚持不懈地记日记，有感而发地写随笔，都是帮助我们写好作文的有效途径。写日记要注意把观察能力的训练和感受能力、思考能力的训练结合起来。日记往往记的是身边的琐事，但要注意从这些琐事中表达出自己的思想感受，透露出自己的观点、看法。许多好的日记就是把一些不引人注意的小事、琐事写得具体、生动，并能从中揭示出一定的道理而被人称颂的。写日记一定要坚持写真事，说真话，抒真情，真正做到“我手写我心”。多读多练是作文成功的必要条件。要提高写作水平就必须多积累，多感触，多思索，勤于动笔，养成良好的笔力文风，长期不懈，形成习惯。

法国生理学家贝尔纳曾经说过：“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。”联合国教科文组织国际发展委员会编著的《学会生存》一书指出：未来的文盲，不再是识字的人，而是不会学习的人。可见学习方法之重要。

世间万事万物皆有其法。得其法者事半功倍，不得其法者无功而返。那么，高考状元们究竟是如何得法的？他们是如何学习的？让我们来看看理科高考状元们的高见吧！希望状元们的这些方法有值得我们学习和借鉴的地方，能够对同学们有所帮助，形成自己的有效方法，切实提高语文成绩！



## 听、说、读、写并重

**2005 年高考贵州理科状元胡湛智：**语文的综合性强，不像数理化那么明显的循序渐进；它虽然也有阶段性，但不可能截然分割。要对自己进行有效的语文训练，首要的是必须全神贯注地听课，上课时要充分发挥主动性，做到眼看、耳听、口说、心想、手写，尽可能地吸收有用信息，还要高度重视课外点滴的积累，勤做读书笔记并持之以恒。每次阅读文章都要用心，看完后想一想，记一记，使头脑里留下较深的印象，对自己认为最有价值或有指导意义的内容，就摘录要点作为资料保存；对上面的题认真做并进行筛选，对未掌握好的知识进行再思索，弥补薄弱环节，高考时会感觉很有收获。

此外，还需要找一本高考考纲的“考点解析与训练”，对照每个考点认真复习，做到有的放矢，然后要做相当数量的练习，做题时务必要做到透彻理解，不要忽视任何一个考点。对已暴露出的薄弱环节，突破时也要讲究方法。至于作文，考虑到高考复习紧张，不可能用日记的方法，我就记素材，经常记一些警句、例子等等，作为写作的“材料仓库”，这样在写作文时构思快，容易左右逢源，不至于笔头干涩。总之，由于语文学科知识综合性强，涉及范围广，我们应将听、说、读、写并重，以提高自己语言文字的运用能力。

## 积累字词句篇

**2007 年高考云南理科状元邓侃：**学好语文，关键在于积累字词句篇，品味字里行间流淌的诗意。阅读构筑人类文明的精神家园，没有涉猎群书、感悟经典的阅读体验，很难领会语言文学的精妙之处。多读文学作品，是学好语文的必由之路。生活在中文语境里，要注意正确使用中文，品味语言之美，才算拥有聆听的耳朵。

应对语文考试要研究题型，对症下药，各个击破。

**基础题考查平日积累，**为此可以准备一个知识本，记录常考的字词。汉字的音形义有着密不可分的关系，可以放在一起考查，注音释义以语文教材、权威词典为准，不要盲目迷信教辅。对于容易混淆的多音字、形近字，要及时归纳，集中记忆，方可事半功倍。文言字词要注意其特有的用法，多归纳实词意义、虚词用法、古今异义、字词活用、特殊句式，形成