



中学生优秀学习读物
ZHONGXUESHENG YOUXIU XUEXI DUREWU

高考羊皮卷

高考成功 有密码

肖韬华◎著



一位从教30年资深教师的神奇助考笔记

教育部中小学奖励基金获得者

第二届“语通杯”教研成果大赛一等奖得主

肖韬华老师 全新力作

天津科学技术出版社

高 考 羊 皮 卷

高考成功 密码



一位从教30年资深教师的神奇助考笔记

肖韬华◎著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高考羊皮卷:高考成功有密码 / 肖韬华著. 一天

津:天津科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5308-5483-9

I. ①高… II. ①肖… III. ①中学生-学习方法-高中②高等学校-入学考试-经验 IV. ①G632. 46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第231914号

责任编辑:吴文博

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路35号 邮编:300051

电话:(022) 23332398 23332393

网址:www. tjkjcbbs. com. cn

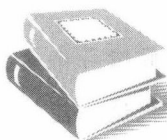
新华书店经销

北京中达兴雅印刷有限公司印刷

开本710×1000 1/16 印张14 字数186000

2010年2月第1版第1次印刷

定价:24. 80元

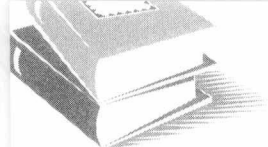


备战高考不能等!

今年高考已经落下了帷幕。就像往年一样，我的许多学生都考入了理想的大学，还有几位同学考上了北大、清华这样的名校。很多人都好奇地问我：这些孩子高考这么成功，到底是因为什么？这其中应该有什么秘诀和密码吧？每当这个时候，我都会简单给他们谈一谈高中生学习中的心态、方法、习惯等问题，但每次都是泛泛而谈，不可能说得很系统、详细。经过几十年的高中带班经历，我想，针对家长和学生这么关心的高考问题，我为什么不为他们总结出迎接高考至关重要的一些因素，以及决胜高考最简单、有效的一些方法呢？比如：历届高考优秀学生的备考经验；一线教师指导学生备战的助考方法；如何做好高中学习生活的软硬件配套，等等。这些都是经过大量实践检验的经验之谈，其中还有很多都是极容易被学生、家长甚至是老师都忽略的备考关键点。我想，把这些内容称之为“高考成功密码”，应该是很恰当的。

我带过十几届的高中毕业生，我发现，那些高考成绩优秀的孩子，在平时都十分注重有意识地总结、整理自己的学习经验与胜败心得。我经常和这些学生谈心，从他们那里，我其实也获得了很多对我教学有帮助的信息。更为关键的是，他们的这些经验，能为后来的高考生们提供最有效、最宝贵的帮助和指导。在这本书中，我详细地介绍了这些备考妙招，涉及学习方法、能力、习惯，学习兴趣、信心、心理等方方面面。

我还发现，在孩子们为高考而努力的三年里，我有时候读一篇励志的小文章，就能舒缓他们的压力，甚至使他们的学习心态得到



极大的改善；有时候读一个名人的读书故事，也能激发孩子较长时间的学习热情。我把这些能够辅助孩子完善学习的资料，也全都总结在这本书里了。

通过这本书，我还希望让在读的每一个高中生都认识到，高考是一个系统工程，要想取得胜利，就需要比别人提前一步，做好全方位的准备。光会闷头读书的学生，是很难在高考中取得好成绩的。高考成功如果说真的存在什么诀窍，那就应该学会在高中三年里科学规划、合理安排，对学习的内外因素都精雕细琢，除了用功努力，更应该注意与自己学习配套的方方面面。因此，本书不仅有典型案例，有具体原则，有详细方法，有励志故事，还收录了许多能为高考添砖加瓦的小细节；不仅提供了帮助学生如何开发大脑能力、掌握学习方法的实战内容，也总结了高考成功的许多要诀，比如：迎接高考须明了“八件事”，复习方法八戒，如何把知识转化成分数，考试前如何减压，等等。这些内容都是为高中生们量身定做的，对于他们极具价值。

为了使这本书更好地为高中生们服务，更有针对性和实效性，我还特别邀请了全国五位特级教师来审读本书，并请他们提出了许多宝贵的意见，其中，全国特级教师、人教版教材编审余蕾老师对本书进行了全面、认真的审读，并把他的经验之谈也融进了书中。我们相信，通过仔细阅读本书，一定能让高中生在高考实力上不仅快人一步、更能胜人一筹，并充满必胜的信心，最后顺利跃过高考的龙门。

祝大家高考成功！

肖韶华



一 高考能力方案

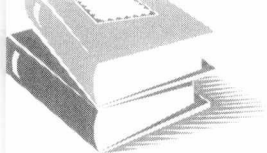
在高考这个舞台上，学习能力扮演了最重要的角色

- 1 你的大脑潜能的利用率有多少 2
- 2 掌握提高脑力的秘诀 6
- 3 让左脑和右脑都更好地为你服务 8
- 4 正确的记忆方法，是保证学习质量的前提 11
- 5 有效提高记忆力的六种途径 15
- 6 如何让自己训练出超人的记忆力 18
- 7 记忆就是加强联系 21
- 8 巧妙学好各门功课的记忆方法 24
- 9 记忆力培养的重点是抵抗遗忘 31

二 高考方法指南

学习方法，是你打开高考成功之门的金钥匙

- 1 适合自己个性的学习方法才是好方法 36
- 2 学海虽无涯，亦可乐作舟——愉快学习 41
- 3 最优秀的学生是最会合理利用时间的学生 46
- 4 高中三年复习时间的战略安排法 50
- 5 如何让你的听课效率如芝麻开花节节升高 55
- 6 实用听课技巧举例 59
- 7 十种方法培养你的综合能力和分析能力 62
- 8 自学与舍弃精神——爱因斯坦的读书法 64



- 9 由此及彼——比较读书法 66
- 10 书要自己读 68
- 11 引发学习兴趣的四种方法 71
- 12 兴趣、习惯、方法、能力，从四方面着手学好语文 ... 75
- 13 激发你爱上数学的五妙招 78
- 14 打开英语学习成功之门的金钥匙 82

三 高考自信密码

自信心是镶嵌在你高考成功路上的美丽珍珠

- 1 只有锁定目标，生命才会放出异彩 88
- 2 机遇只垂青于那些有准备的人 90
- 3 怎样才能树立起必胜的信念 92
- 4 最可怕的是自己把自己击倒 94
- 5 成功的秘诀是坚持 96
- 6 习惯就是力量 98
- 7 成功与失败源自于不同的习惯 100
- 8 发现自己的优势 102
- 9 把自己想象成那个聪明人 104

四 高考自知原则

了解自己，比钻石还要宝贵

- 1 难道我对自己还不了解吗 108
- 2 承认自己的缺点，欣赏自己的优点 110
- 3 学会“照镜子” 112
- 4 如何根治自负心理 114
- 5 如何消除自卑心理 116

6	从名人传记中汲取人生的营养	119
7	他人的意见也是一笔财富	121
8	真正的成功者善于聆听	123
9	鼓励是迈入新的一天的动力	125
10	帮助别人, 让自己收获更多	127
11	团队的力量可以创造奇迹	129

五 高考心理规划

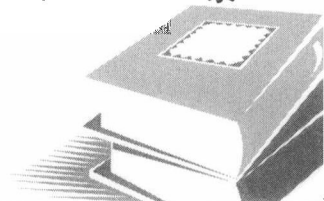
稳定的心理素质, 让你高考“心理不丢分”

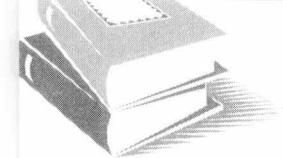
1	高考: 和自己的心理作战	132
2	科学应对考试焦虑, 合理饮食有助高考	135
3	心理战缓解考生紧张情绪	137
4	高考如何“心理不丢分”	139
5	如何有效释放你心中的压力	142
6	备考复习阶段学习如何抗干扰	146
7	考前要让消极的心理暗示远离自己	148
8	高考考生进考场如何调整心态	151
9	考场失利后的心理调节	153

六 高考抢分秘诀

决胜高考的十大要诀, 助你点石成金、跨越高考

1	高中生考场“十要”	156
2	迎接高考须明了“八件事”	159
3	高考复习方法“八戒”	161
4	高考考试 20 字要诀	164
5	决战高考必须抱有三个信念	167





- 6 如何把学到的知识完全转化成分数 170
- 7 考前减压六法 173

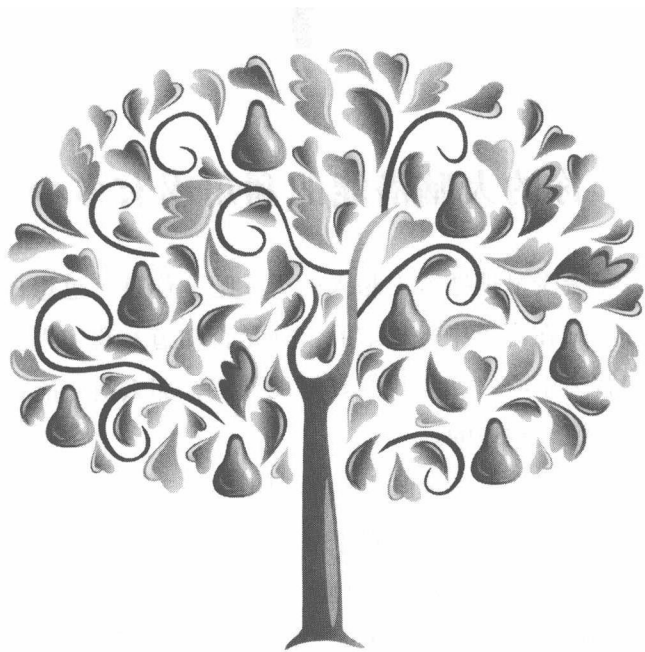
附录一 高考状元谈高考

“他山之石，可以攻玉。”要想在高考中取得好成绩，必须借鉴别人的经验和教训，尤其是高考状元，他们成功的宝贵经验更是值得我们认真学习的。

- 1 高考“过来人”谈学习方法 178
- 2 高考状元谈高考高分秘诀 183
- 3 内蒙高考理科状元石悦谈考前复习及临场发挥 188
- 4 吉林高考文科状元孙一丁谈考前最后复习 190
- 5 广东高考理科状元许顺谈高考复习原则 192
- 6 高考考场问题集中“会诊” 194

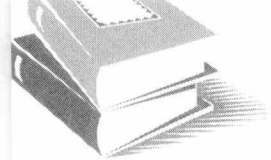
附录二 名人读书学习方法

- 1 孔子：温故而知新 198
- 2 陶渊明：勤奋 200
- 3 朱熹：24字法 202
- 4 苏轼：八面受敌法 204
- 5 郑板桥：读书三味 206
- 6 王国维：读书之三境界 208
- 7 钱钟书：博览群书法 210
- 8 鲁迅：十种方法 212
- 9 培根：智慧在书本之外 214



一 高考能力方案

在高考这个舞台上，学习能力扮演了最重要的角色



你的大脑潜能的利用率有多少

你肯定会羡慕那些智力超人的天才吧，你是否也想让自己学得更快更好，并在高考中轻松取胜？你是否知道？我们人类大脑有七个不同的智力中心，如果我们好好地开发，那么我们所释放出来的智力肯定是惊天动地的。

据研究表明，人类大脑潜力的利用率只不过 5% ~ 10%，连大科学家爱因斯坦也只用了不到 13%，可见其巨大潜力还远远没有被利用。因此，永远不要埋怨自己脑子不好用，不要叹息“记性不好，理解力差，脑子不灵光”，脑子里大部分区域还是未被开垦的处女地，脑子越用越灵活。人之所以出现脑疲劳，那是不会科学用脑的结果。

大脑的思维能力、应变能力可以用训练方法得到提高，以下的这些方法，能够给你带来帮助。

(1) 深呼吸。当你觉得精力不济或感到紧张时，做几次深呼吸，可增加脑部的供氧量。

(2) 早上喝一杯咖啡。实验证明，咖啡喝多了有害，但在早上喝一小杯有助于脑子灵活。

(3) 玩猜谜游戏。这是训练脑力的好方法。

(4) 常运动。就算是学习最为紧张的时候，也不要忽略了锻炼

身体，因为身体状况好的时候，脑子也会很灵活，要知道健康是万物之本。

(5) 做简单的加减乘除算术题。需要注意的是，一定不要利用笔或计算器。

(6) 在饮食上要注重少而精。一定要吃好，但吃到八分饱即可，因为胃里的食物太多，血液会集中到胃部，会导致脑部因缺血而感到昏昏欲睡。

(7) 注意休息。晚上睡得好，白天精神足。如果缺乏睡眠，则会变得焦虑、易怒。

(8) 抛开怨恨。不要把得罪你的人放在心中，同时也要原谅自己的过失，不要老挂在心中。要知道斤斤计较的人，不会有什么太大的成就。

(9) 开辟一个属于自己的空间。可以在卧室、阳台上，能够避开别人的打扰就可以了。你可以在这里看书、听音乐或闭目养神。

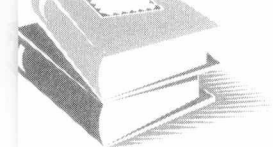
(10) 学会和别人沟通。快乐的人都很重视和他人密切接触，并善于和别人沟通。

(11) 全身心地投入。对学习就应该全力以赴，要知道你的头脑是越用越灵，如果不用的话，很快就会“生锈”，这是一个很简单的道理。

(12) 主动追求轻松快乐。不能守株待兔，要主动发现什么事能让自己感到轻松快乐，并努力多做这些事。

(13) 脑筋不要僵化。复习一切功课都要有计划，一切都按计划进行才不会使你感到忙乱。但也不要太死板，偶出奇招也常带给自己意想不到的快乐。最好随时准备捕捉意外的机会，尝试变化，享受新奇。

(14) 保持稳定、平和的心境。人的境遇总是有起有落，有些人一步登天，一下又掉进谷底。如果经不起这种生活的磨炼，将会



付出极大的代价。无论何时都保持稳定平和的情绪，这样才能获得长久的轻松与快乐。

(15) 讨厌的事情尽早做完。有些事你虽然比较讨厌，但又是必须要做的时候，一定要尽量完成，以缩短使你心烦的时间。

(16) 不要把烦恼闷在心里。经常把烦恼的心事闷在心里会造成内伤，所以必须把它释放出来，你才能拥有健康的心理。

(17) 保持愉悦的心态。愉悦的心态可以使脑细胞处于正常的活跃状态，容易接收外来信息，有利于学习。

(18) 每天为自己争取片刻的安宁。每天晚自习后，要抽出一段时间让自己整理思绪，求得精神上的平衡。

(19) 学会说“不”。对于你厌烦的事或者没时间去做的事，要敢于说“不”，否则会给你带来更多的烦恼。

(20) 学会耐心等待。对那些不能办到的事应该一笑置之。当然如果事先知道要等待一段时间，可以先准备好怎么利用这段时间。有的人在等待中让自己进步，有的人在等待中让自己变得急躁，就看你怎样选择了。

(21) 不要过于相信“记忆”。对于重要的知识，一定要做好笔记，以免日后要用的时候却找不到。

(22) 定期整理卧室和书桌。每过一段时间整理一下自己的卧室和书桌，一定会给自己带来很好的心情，只要心情好，不管干什么事都会顺心。

(23) 交乐天派的朋友。常和乐观的人在一起，也会使你形成乐观的习惯。

(24) 生活要有规律。不论处于多重的压力之下，也要尽量保持正常的生活步调，不要做不必要的变动。

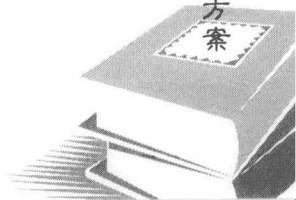
(25) 多找休息的机会。在教室的窗前眺望几分钟，或者到洗手间洗一洗脸，都是一些比较好的办法。

(26) 留出一段属于自己的时间。每到周末的时候，一定要给自己留出半天的时间，干自己想干的事，让自己的心情尽量的放松。

(27) 和自己信任的人聊天。当你觉得自己压力很大或心情非常烦躁的时候，找一个自己最为信任的人聊天，可以排解掉你的压力和烦躁，让你顿感神清气爽。

在平常的学习中，为了保证大脑得到充足的氧气，应该打开教室窗户，课间时一定要到室外呼吸新鲜的空气。此外，要力争做到每天 1 小时左右的户外活动；每周至少有半天时间在空气新鲜的露天里活动；注意不要在不通风或在烟雾弥漫的屋子里学习。

请记住，大脑是保证你通向学习革命的钥匙！所以，一定要保护好你的大脑，开发好你的脑力。





掌握提高脑力的秘诀

不管你现在觉得自己多么的聪明，你仍然可以锻炼提高自己的大脑功能。英国《新科学家》杂志将多年来的研究成果进行总结，归纳出了提高脑力的几种方法。

1. 早餐要吃好

为改善大脑功能，首先要吃早餐。一项研究发现，如果孩子早餐喝可乐，吃含糖量高的快餐，他们在记忆力与注意力测试中的表现就会与 70 岁的老人相当。专家建议，早餐最好吃豆子，豆子中的高蛋白是大脑理想的能量来源。

2. “莫扎特效应”

10 年前美国心理学家就发现，经常听莫扎特的音乐可以提高人们的数学逻辑和推理能力。近年来的研究进一步证明音乐有助于大脑的开发。其中一项研究将 6 岁的孩子分成两组，一组上音乐课，另一组上戏剧课。一段时间后，前一组孩子的智商平均提高了 2 ~ 3 点，后一组则没有什么变化。

3. 训练“工作记忆”

“工作记忆”指的是大脑的短期信息储存系统，工作记忆的储

存能力越大，智商就越高。而工作记忆是可以通过训练来提高的，例如记住格子中一系列小点儿的位置等。

4. 掌握记忆方法

伦敦帝国学院的研究人员发现，进入“世界记忆锦标赛”前八名的选手并没有特别高的智商，而是掌握了巧妙的方法。例如为记住一副扑克牌的排列顺序，选手会赋予每张牌一个身份，要么是一件物品要么是一个人。在翻这副牌时选手会按照与这些物品或人发生关系的顺序编一个故事，记住牌的顺序。

5. 做有氧运动

运动不仅可健身，还能健脑。研究发现，每周步行3次，每次半小时，一个人学习、集中精力和抽象推理的能力就能提高15%。有氧运动对大脑尤其有益，因为它可将更多的氧气输送到大脑。

6. 学会集中精力

为提高大脑的工作效率，不要在容易使你分心的环境里学习。一项研究表明：如果一个人正聚精会神地工作，这时被一件事打扰，例如接了一电话，他至少需要15分钟才能重新进入那种精力高度集中的状态。

7. 利用神经回馈

当我们集中精力时，大脑发出的阿尔法脑波就会增强。在一项实验中，研究人员将一个计算机游戏中汽车的速度与阿尔法脑波的强度联系起来，然后让参加试验的人通过意念来使汽车加速，结果许多人成功了。科学家发现，这种方法可以改善记忆能力，提高人们的创造性。

此外，保证充足的睡眠、养成良好的生活习惯，如不抽烟不喝酒，适当服用一些可以保持清醒的药品都是提高脑力的好办法。



让左脑和右脑都更好地为你服务

学习靠头脑。头脑若能合理地运动，就必定能提高学习效率。

头脑运动主要包括记忆、思考、理解三个部分。从发展心理学的观点来看，人类头脑在孩童时代停留在将看到、听到、体验到的事情记录下来的阶段，内部却呈现一片混沌。随着年龄的增长，头脑逐渐展开整理工作，将堆积在脑中的东西各自加以分门别类。此时，人的头脑作用已从纯粹机械式记忆发展到理性逻辑式思考。随着年龄的增长，各方面逐渐趋于成熟，面对各种事物，便能做出相应的决策，而且越来越成熟，越来越老练。在这个过程中，记忆、思考和理解是相辅相成的。记忆能促进全局的思考和理解，思考有助于加深理解和记忆，理解更能有效地加强记忆，帮助思考。

因此，要想有效记忆并不难。只要具备逻辑判断能力，明了何事该记，何事该丢，正确选择用脑方法，就能做到有效地记忆，并使头脑能有效地分类排档。

使用同样的头脑，为什么会产生不同的效果？人的头脑本来差异并不太大，由于使用的方法不同，脑力发挥的程度就很不一样，差异可到无限大。方法好，就可事半功倍；方法不好，只能事倍功半。

有一点必须注意：方法的利用没有一定的限制。每做一件事，