

家有考生系列丛书

文科高考状元的

JIA YOU KAOSHENG
XUE 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》，通过丰富翔实的案例资料，将原本深奥的心理学理论知识与实践相结合，以流畅的文笔娓娓道来。知识是学生腾飞的翅膀；学习是学生成长的阶梯。本套丛书主要从学习方法、学习心理着眼，是学生提升自我的良师益友，也是每个望子成龙、望女成凤的家的首选读物！

——刘福源 （北京心理卫生协会理事长）

◎本书从新的视角，阐述了中学生成功学习的方法，将心理学融入到日常学习当中。一个人只有在充分地了解自己、接纳自己、战胜自己的前提下，才能赢得自己的未来。

——屈英 （北京回龙观医院心理科主任）

◎进入21世纪后，我国中学生的心理健康状况不容乐观。“焦虑、抑郁、人际敏感、敌对、恐怖、偏执”等心理问题呈增长态势。《家有考生系列丛书》的适时出现，为广大中学生及其家长提供了可参考的心理问题自测表和自我调适的科学方法，恰如一场保护中学生心理健康的“及时雨”。

——张淑芳 （北京心理卫生协会秘书长、
北京同仁医院临床心理专业副主任医师）

◎人最高的欲求，就是为了时时创造出新生活。人的心灵用于自己的构思，人的判断用于自我的指导，人的双手用于自己永远不断的实践。

——孙欲晓 （中国心理卫生协会会员）

◎家中有正值青春期的少年，能看到他们的梦想、激情以及遭遇阻碍时的苦恼。

借鉴别人的经验可以使我们少走弯路，这便是学习的意义吧！

——杨莹 （燕园博思心理咨询中心咨询专家）

◎进入到高中阶段的学生，其智力差异已经很小了，成败的关键是正确学习方法的运用与心理意识层面的提升。

——成熙 （燕园博思心理咨询中心咨询专家）



家有考生系列丛书

文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

文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 978-7-5387-2889-7

I. 文... 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 224864 号

出品人 张四季

选题策划 焦 璞

责任编辑 焦 璞

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、雕刻、录音和其他任何手段

进行复制和转载,违者必究。

文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

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经说过：“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文科状元

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，多探索，多实践，融会贯通，为己所用，更好地提升学习效率，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有限，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

- 语文最重日积月累(1996年高考广东汕头市文科状元许雪琼)/005
- 提倡“零存整取”(2005年高考湖南文科状元陈博)/005
- 学“大语文”(2000年高考安徽文科状元沈成然)/006
- 现代文、古文两手抓(2004年高考黑龙江文科状元刘阳)/006
- 语文要天天看(2003年高考广东省总分状元徐岸汀)/007
- 文言文要反复阅读(2002年高考湖北文科状元宋筱薇)/007
- 充分利用课堂45分钟(考入北京大学的安徽省高考文科第三名朱林)/008
- 坚持记日记(2005年高考吉林文科状元孙田宇)/008
- 以读书积累为主(2007年高考北京文科状元张玥)/008
- 有选择地使用参考书(2002年高考湖北文科状元宋筱薇)/009
- 多看多读多背多写多想(考入北京大学经济学院的河北省高考文科第二名陆慧)/009
- 一点一滴的积累(2002年高考内蒙古文科状元罗佳媛)/010
- 坚持每天看报(2007年高考福州市文科状元唐文烨)/011
- 不能急于求成(考入北京大学的江西省高考文科第二名吴菁霞)/011
- 仔细阅读题目(2007年高考广东省政治类状元肖菲)/011
- 挖掘素材中的隐藏信息(2005年高考河南文科状元杨楠楠)/012
- 积累素材很重要(2002年高考北京文科状元史小楠)/012
- 重视文言文阅读(天津市高考文科状元梁震)/012
- 不可放松课外阅读(2004年高考江苏语文单科状元王书月)/013
- 勤用参考书 多写多练(考入北京大学经济学院的山西省高考文科第三名郝洁)/013
- 长期坚持不懈地积累(2004年高考江苏语文单科状元王书月)/014

第二讲 数学篇

- 把自己的思维变成数学思维(2001年高考云南文科状元孟涓涓)/022
- 理解概念 掌握方法(2002年高考云南文科状元周哲宇)/022
- 紧跟老师 勤于回头(2009年高考黑龙江文科状元禹奇峰)/023

- 一道一道认真做 (2006 年高考湖南文科状元高煊)/023
- 做一些有代表性的题 (2005 年高考河北文科状元武睿颖)/023
- 抓基础题和基本概念 (2007 年高考福州文科状元唐文烨)/024
- 注重吃透课本 (2005 年高考湖北文科状元康静)/024
- 一堂课一本书一个本 (2009 年高考湖北文科状元李洋)/024
- 把书本吃透 (2004 年高考黑龙江文科状元刘阳)/025
- 去掉选项解题 (2005 年高考湖南文科状元陈博)/025
- 善于思考和总结 (1995 年高考江西文科状元邓芳)/026
- 着力研究典型例题 (2005 年高考陕西文科状元谢尼)/026
- 做题在精不在多 (2004 年高考成都文科数学单科状元王聪)/027
- 吃透习题集 (2001 年高考青海文科状元蔡超)/027
- 关注普通解题法 (2005 年高考浙江文科状元徐语婧)/027
- 充分利用错题集 (2005 年高考陕西文科状元谢尼)/028
- 把教材吃透 (2004 年高考成都文科数学单科状元王聪)/028
- 在做题中不断反思 (2007 年高考广东政治类状元肖菲)/029

第三讲 英语篇

- 耳到口到眼到手到 (2005 年高考湖北文科状元康静)/035
- 培养浓厚的学习兴趣 (高考英语单科状元张岩)/035
- 提倡“书虫”式的训练 (2002 年高考北京文科状元史小楠)/036
- 英语主要靠积累 (2006 年高考湖南文科状元高煊)/036
- 多读多背多记多练 (2002 年高考海南文科状元项尹)/036
- 先从课文下手 (甘肃省高考文科第二名何忻)/036
- 口头操练很重要 (2005 年高考浙江文科状元徐语婧)/037
- 背准每个单词 (天津市高考文科状元梁震)/038
- 坚持做大量的题 (2002 年高考内蒙古文科状元罗佳媛)/038
- 利用零散时间 (2005 年高考黑龙江文科状元任飞)/039
- 先要把单词学好 (2002 年高考宁夏文科状元王春阳)/039
- 多读课文很重要 (2004 年高考黑龙江文科状元方美燕)/039
- 记下经典例句 (2006 年高考湖南文科状元高煊)/040
- 学习英语需要苦练 (高考英语单科状元张岩)/040
- 充分利用错题本 (2005 年高考浙江文科状元徐语婧)/040
- 关键在于一个“勤”字 (福建省高考英语单科状元黄其煜)/041
- 把阅读放在第一位 (1996 年高考河南文科状元朱坤)/043
- 重在应试技巧的训练 (2007 年高考福州文科状元唐文烨)/043

- 把阅读分为泛读和精读来练 (天津市高考文科状元梁震)/044
 培养良好的语感 (湖北省高考外语类第二名陈小凌)/044
 品味原汁原味英语 (2009年高考海南文科状元陈芝伊)/045
 多说多听多看多练 (江苏淮阴高考英语状元王静)/045

第四讲 文综篇

- 课本是法宝 (2007年高考广西文科状元林丽涵)/050
 模块记忆 化难为易 (2005年高考山东文科状元林小杰)/050
 用活页本做笔记 (2005年高考浙江文科状元徐语婧)/051
 文综要巧记 (2002年高考海南文科状元项尹)/051
 做好笔记 吃透课本 (2007年高考吉林文科状元柏雯瑛)/051
 课本知识是基础 (2005年高考浙江文科状元徐语婧)/052
 小纸条+总结 (2006年高考安徽文科状元曹嫒)/053
 归纳总结 对比记忆 (2005年高考河南文科状元杨楠楠)/053
 培养地图技能 (2003年高考云南文科状元叶文熹)/053
 重视原理 理解运用 (2008年高考安徽文科状元王小涛)/054
 树立浓厚的兴趣 (2006年高考河南文科状元朱坤)/055
 注意理出线索 (1995年高考江西文科状元邓芳)/055
 学历史要“死去活来” (2006年高考天津文科状元梁霞)/056
 以地图为主 (2004年高考陕西文科第一名陈玥)/056
 构建知识框架很重要 (2007年高考福州文科状元唐文烨)/057
 记忆理解 归纳总结 (2000年高考安徽文科状元沈成然)/057
 立足书本 拓宽视野 (2006年高考上海文科状元常方舟)/057
 扎实牢固 脉络清晰 (2004年高考黑龙江文科状元刘阳)/058
 有兴趣才有动力 (2009年高考上海文科状元郑妍)/058
 熟读课本是关键 (2006年高考江西文科状元周恬艺)/058
 不放过每一个知识点 (1996年高考吉林文科状元刘春东)/059
 以图为纲 天下无敌 (2006年高考吉林文科状元孙一丁)/059
 学会总结规律 (2001年高考云南文科状元孟涓涓)/060
 “经验本”帮我提高 (2006年高考宁夏文科状元万木春)/060
 建构知识网络 (2005年高考安徽文科状元余子宜)/061
 化复杂为简单 (2006年高考宁夏文科状元万木春)/062
 夯实基础 全心投入 (2005年高考甘肃文科状元张凌童)/063
 三科要融合复习 (2002年高考吉林文科状元孔肇)/063

第五讲 复习篇

- 培养习惯 注重条理 (2003年高考云南文科状元叶文懿)/068
- 一切以课本为纲 (2005年高考陕西文科状元谢尼)/068
- 回归课本 勤做笔记 (2004年高考山东语文单科状元王伟)/069
- 注重质量 强化基础 (1997年高考北京文科状元暖玉林)/069
- 相信自己 各个击破 (2007年高考广西文科状元林丽渊)/070
- 加大题量 活学活用 (2003年高考云南文科状元叶文懿)/070
- 平时积累 匀速前进 (2000年高考天津文科状元张宇)/070
- 长远规划 定期完成 (1995年高考内蒙古文科状元常亮)/071
- 语法跟着老师走 (2002年高考北京文科状元史小楠)/071
- 收集历届高考标准试题 (北京大学生命科学院学生, 高考英语满分陈越)/072
- 复习要有计划性 (2002年高考湖南文科状元李滨兵)/072
- 看看看报 理清思路 (2003年高考上海文科状元许望伟)/073
- 重视作文 掌握技巧 (2007年高考广西文科状元林丽渊)/073
- 跟着老师的步调 (2002年高考江西文科状元刘黎君)/073
- 夯实基础 查漏补缺 (1999年高考北京文科状元王璞)/074
- 抓住课本 归类整合 (2005年高考浙江文科状元徐语婧)/074
- 英语作文要用英语思维 (2003年高考上海文科状元许望伟)/075
- 每日必读每日必写 (2004年高考黑龙江文科状元刘阳)/076
- 统筹兼顾 把握思路 (2005年高考黑龙江文科状元任飞)/076
- 归纳总结 保持“手感” (2003年高考上海文科状元许望伟)/076
- 阅读做题 查漏补缺 (2007年高考广东省政治类状元肖菲)/077
- 参照地图 全面掌握 (2005年高考黑龙江文科状元任飞)/077
- 把课本上的目录背下来 (2006年高考海南文科状元叶婧)/078
- 英语复习要“以书为纲” (福建文科状元王峰)/079
- 最重要的是心中有图 (2006年高考南京地理状元祝乃嘉)/080

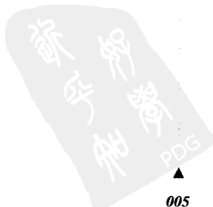
第六讲 考试篇

- 认真看题 谨慎小心 (汕头文科高考状元许雪琼)/084
- 层层过滤 认真解答 (考入北京大学法学院的陈若英)/084
- 弃一得九 稳操胜券 (考入北京大学经济学院的陆慧)/085
- 适当放弃 扬长补短 (2005年高考河南文科状元杨楠楠)/086
- 大处着手 小心归纳 (2004年高考广东历史状元区文静)/086

- 细心解答 注重技巧 (1996 年高考河南文科状元朱坤)/086
- 小心谨慎 确保正确 (2007 年高考广西文科状元林丽渊)/086
- 重视基础 活学活用 (2005 年高考浙江文科状元徐语婧)/087
- 写英语作文先打草稿 (2009 年高考海南文科状元陈芝伊)/087
- 别看他人做题的速度 (2005 年高考以 636 分考入浙江大学心理学专业的邓玮)/087
- 联系材料 “扯上”热点 (2006 年高考海南文科状元叶婧)/088
- 列出知识点 (2005 年高考北京文科状元易萌)/088
- 减少失误是关键 (2008 年高考河北文科状元韩欢)/089
- 过好听力关 (2002 年高考吉林省文科状元孔霏)/089
- 统筹安排 保持练习 (2006 年高考福建文科状元曾春明)/089
- 关键在于时间安排 (福建文科状元王峰)/090
- 别忘了将字迹写工整 (2009 年高考海南文科状元陈芝伊)/090
- 享受解答过程 (2006 年高考南京政治状元魏玥)/090

第七讲 解惑篇

- 困惑一:学习的秘诀在哪里? /094
- 困惑二:怎样学习更有效? /096
- 困惑三:高三复习要注意什么? /098
- 困惑四:老师上课节奏太快,怎么办? /100
- 困惑五:平时学习很用功,为什么成绩不高? /100
- 困惑六:需要记的东西太多,怎样才能记得又快又牢? /101
- 困惑七:怎么攻克数学? /102
- 困惑八:要不要找家教帮助提高成绩? /102
- 困惑九:怎样保持对学习的热情? /102
- 困惑十:跟着老师走还是自己复习好? /103
- 困惑十一:如何做好知识准备? /104
- 困惑十二:怎样在语文上取得高分? /105
- 困惑十三:文综怎么复习? /109
- 困惑十四:如何在短期内复习好英语? /109
- 困惑十五:高考复习最后阶段该做什么? /110
- 困惑十六:如何利用错题本? /110
- 困惑十七:怎样制订学习计划? /111
- 困惑十八:如何科学安排学习时间? /112
- 困惑十九:记笔记有诀窍吗? /113
- 困惑二十:怎样在高三一年里提高数学成绩? /113



- 困惑二十一:如何快速提升学习效果? /114
- 困惑二十二:我感觉自己成了数学的奴隶,有办法吗? /114
- 困惑二十三:每次考试看到作文题就不知如何下笔,怎么办? /115
- 困惑二十四:我的语文成绩不太好,请问该从何做起? /115
- 困惑二十五:如何提高写作能力? /116
- 困惑二十六:数学考试中应注意哪些细节? /117
- 困惑二十七:数学题是做得越多越好吗? /118
- 困惑二十八:怎么复习数学? /118
- 困惑二十九:英语怎样在短暂的时间复习出最佳效果? /119
- 困惑三十:我为学英语倾注了大量的时间和精力,但仍然得不了高分,怎么办? /120

第八讲 心理篇

- 心理问题一:如何面对高考? /126
- 心理问题二:怎样调整考试心态? /128
- 心理问题三:什么是考试焦虑?有焦虑就是有心理问题吗? /130
- 心理问题四:怎样缓解高考焦虑? /132
- 心理问题五:如何做好考前的心理调适? /133
- 心理问题六:如何做好考试中的心理调适? /134
- 心理问题七:什么情况容易导致考试情绪失控? 怎么应对? /135
- 心理问题八:考前的紧张情绪怎么调节? /136
- 心理问题九:我今年高三,成绩很一般,不想考试,怎么办? /137
- 心理问题十:我非常在意别人对自己的评价,很苦恼,怎么办? /138
- 心理问题十一:怎样运用自信训练消除考试焦虑? /138
- 心理问题十二:每次考试老是担心自己考砸,是怎么回事? /139
- 心理问题十三:马上就要考试了,可我整天没精打采,复习不进去,怎么办? /139
- 心理问题十四:复习阶段,我感觉自己很孤独很烦躁,如何解决? /140
- 心理问题十五:我感觉学习起来很痛苦,怎么办? /140
- 心理问题十六:怎么跟同学搞好关系? /141
- 心理问题十七:复读生的心态怎样调整? /142
- 心理问题十八: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? /142
- 心理问题十九:考前状态如何调整? /143
- 心理问题二十:我一听到“高考”这两个字就紧张,应怎么调节? /144
- 心理问题二十一:如何判断自己是否过度焦虑呢? /144
- 心理问题二十二:我爸希望我读理科,可我喜欢文科,我很矛盾,怎么办? /145

心理问题二十三:如何看待父母的“唠叨”? /145

心理问题二十四:考前需要做哪些应试情景训练? /146

心理问题二十五: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? /147

心理问题二十六:在最后冲刺的一周,怎么安排好学习和生活? /147

心理问题二十七:我一要考试就失眠,有治失眠的好方法吗? /148

心理问题二十八:当感到压力过大时,怎么放松? /149

心理问题二十九:考前紧张不安,吃不下睡不着,怎么办? /150

心理问题三十:考前如何睡好觉? /151

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 /155

第二节 数学名师谈高考数学 /168

第三节 英语名师谈高考英语 /173

第四节 历史名师谈高中历史学习 /178

第五节 地理名师谈高中地理学习 /181

第六节 政治名师谈高中政治学习 /184

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 考前30天指南 /201

第二节 高考考前7天全攻略 /208

编后语 /221



文科高考状元的学习方案

第一讲 语文篇

WENKE GAOKAO ZHUANGYUAN DE XUEXI FANGAN

新华书店

PDG

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,我们不仅要学语文,而且必须学好。

对于高考学生来说,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、知识与艺术于一体,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，反映出自己的观点、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？他们是如何学习语文的呢？让我们来听听他们的心声吧！希望文科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！