

LEARNING Tsinghua University and Peking University SKILLS

清华北大状元的学习心得 + 高中学子梦寐以求的学习技巧

清华北大状元 告诉你的76个学习技巧

盛建武 谭兴茂 / 编著

☆☆☆
高中版

☆☆☆

清华学子现身说法
北大学霸悉心总结

一线教研专家给高中孩子最好的学习礼物

高效的学习方法不是与生俱来的
成功的学习经验和技巧可以后天习得
科学、有效的学习方法
让每个孩子都有机会上清华北大

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



LEARNING
Tsinghua University and Peking University
SKILLS

清华北大状元

告诉你的76个学习技巧

盛建武 谭兴茂 / 编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

清华北大状元告诉你的76个学习技巧：高中版 / 盛建武，谭兴茂编著. —北京：
北京理工大学出版社，2014.7（2014.8 重印）

ISBN 978-7-5640-9023-4

I. ①清… II. ①盛… ②谭… III. ①高中生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第115594号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 230千字

版 次 / 2014年7月第1版 2014年8月第2次印刷

定 价 / 28.00元

责任编辑 / 申玉琴

文案编辑 / 申玉琴

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

前 言

站在巨人的肩膀上！

为了实现自己的人生价值，对于中国学生而言，高考无疑是一条重要的途径。在这场充满“硝烟”的高考战役中，绝大多数的学生都付出了巨大的努力，可是由于各种各样的原因，不得不与大学失之交臂；有些学生即使考上了大学，也不是自己理想中的学校……为什么会出现这种现象呢？主要原因就在于，很多学生没有掌握科学有效的学习方法。

对每一个高中生来说，要想在高考中最大限度地取得胜利，仅有勇气和勤奋是不够的，还要掌握科学的战略和高明的战术。学习有法，而无定法，贵在得法。法国哲学家笛卡儿曾经说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。”由此可见，方法在取得好成绩的过程中占有十分重要的地位。

每年高考成绩出来后，“高考状元”都会被热烈炒作一番。很多考试失利的学生也会在惊叹“高考状元”的高分的同时，产生这样的疑问：他们是如何考取这样好的成绩的？每天大家一起上学、一起学习，在几乎近似的学习时间下，他们是如何实现“鲤鱼跳龙门”的？

当我们潜心对历年的“高考状元”进行梳理的时候，就会发现，高考状元们并非我们所认为的那么简单，他们对于高考、对于考试有着清醒的认识。他们之所以会取得今天的成绩，主要就在于掌握了一些适合自己的学习方法，而且坚持了下来。今天，为了给众多学子解除疑惑，为了给高中生在学习上提供帮助，我们特意将历届“高考状元”的学习方法进行了总结。

在这本书中，我们主要介绍了关于听课、预习、记忆、做题、考试等方面的方法。为了说得更形象，我们特意让“高考状元”现身说法，语言中肯，方法得当。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。

这是一本集历届高考状元实战经验、学习方法和经验于一体的备考手册，我们相信，“高考状元”的集体智慧对于今天的高中生来说必定是一笔财富。

背负着家长的希望，等待浴火之后的重生！

踩在巨人的肩上，可以让我们看得更远！

善于借鉴，从“状元”的经验中受到启发，高中之路必会顺畅无比！

第一章 学习最怕走弯路，补好你学习方法中的“短板”	1
紧急建议：高中再不纠正不良学习方法就麻烦了！	1
学习要有目标，否则，哪儿来的劲头？	3
夯实基础，学习后劲才足	6
“不求甚解”要不得，知识要吃透	9
别浪费时间，向每一分钟要成绩	12
治拖有战术，别给拖延找借口	15
“偏科”最拉分，抓紧补齐	19
高中“前松后紧”要不得，坚持，并劳逸结合	22
主动学习，变被动接受知识为主动	25
第二章 要想学得好，就要先学会听	29
前车之鉴：如果错过了课堂重要知识的解析，就会给学习带来很大麻烦	29
学习之本——重视课堂	32
只有端正听课态度，你才能有效地听讲	34
要想学得好，先要练“坐功”	37
掌握注意力的转换，高效听课有“技巧”	40
课常记好笔记有技巧	43



当堂知识当堂消化，有问题要多问	46
第三章 记忆有技巧，高效记忆让学习事半功倍	49
记忆提示：记忆力差，是因为你没用心，没有方法	49
增强信心——自己就是“记忆高手”	52
集中精力，是记忆的最有效条件	54
大胆想象，巧用形象记忆	57
自编歌诀，有效记忆的有趣方法	58
联想，记忆的一个好方法	62
第四章 预习，高效学习的第一步	66
现身说“法”：学得好的同学，都是预习有方的“高手”	66
让预习成为一种习惯	68
预习要因科制宜	71
课前预习分步走	73
适用于文科的提纲预习法	75
寻找适合自己的预习形式	78
第五章 做题，好成绩都是练出来的	82
公正指导：做题（作业），是检验和促进学习的重要方法	82
当天所学知识，是当天作业复习的重点	85
阶段作业，针对所学知识进行检测和记忆	89
“旧路新探”，从课外题中增强解题新思路	92
发散思维，力求一题多解	95
重视基础题目，不以简单而轻视	99
以错题为“镜”，总结规律	102
第六章 学习因“科”制宜，状元教你吃透英语	106
学习榜样：英语要想得高分，掌握方法是关键	106

打好基础，从英语最基本内容入手	108
放下顾虑，大胆说英语	111
扩大课外英语阅读面	114
学以致用，将英语在生活中展现	118
参加学校组织的各种英语活动	121
建立自己的英语学习库	124
英语学习，多练习听力	127
第七章 学习因“科”制宜，状元帮你开启	
语文学习的成功之门	130
学习启迪：语文学习重在多积累	130
正确书写汉字、拼音等	133
善于归纳和总结，把基础知识掌握牢	137
平常多借助字、词典来学习	140
将语文知识应用到生活中	143
每天写日记、写总结等	147
积极参加相关的语文活动	150
多阅读	153
限时写作文，可以训练写作能力	156
第八章 学习因“科”制宜，状元帮你摘取数学学习“桂冠” ...	160
学习探究：学数学重在打牢基础，以应万变	160
学会听课，重点是跟着老师的思路跑	163
把每一个知识点都牢牢记在心里	166
不要积累问题，不要带着疑问离校	169
别害自己，永远拒绝抄作业	173
选择合适的题加练，重在增加解题经验	176
做好错题整理本，切实减少错题再犯	179



别害怕做难题，也要学会放下难题	183
把自己当“老师”，会刺激自己学得更好	186
第九章 学习因“科”制宜，状元助你综合科目取高分	190
指点迷津：文理分科，重点看自己的特长	190
物理、化学的学习重在牢记基础知识	193
要善于总结和归纳知识点	195
物理、化学的学习，兴趣最关键	198
关注时事，有助于史、政、地等学习	201
借助课外书扩大史、政、地的学习	204
电视、网络可以参与到学习中来	206
第十章 把每一次考试当高考，打好高考“攻坚战”	209
考场经验：考场调整好心态，避免发挥失常	209
功夫在平时，考前恶补作用不大	212
审题有技巧，避免审题失误	215
管理好自己的考试时间，先易后难	218
学会检查，减少遗憾	221
利用特征，巧妙做选择题	223
坦然面对成绩	228
考试总结，重在揪错，整理记忆	230

第一章 学习最怕走弯路，补好你学习方法中的“短板”


紧急建议：高中再不纠正不良学习方法就麻烦了！

正常情况下，通过九年义务教育，学生的学习方法应该已经得到了纠正和训练。如果上了高中依然还有很多的不良学习方法，那就必须要努力改正了。否则，对学习来说，是一件很危险的事情。

2013年大庆高考状元于森就曾说过，她骄人的成绩背后也有一段灰色的故事：“我是复读生，去年成绩598分，与自己报考的北京对外经贸大学差3分。”

说起2012年的失利，于森显得风轻云淡，不管当初的结果是什么，都得静下心来找出原因。她发现，这与自己的学习方法不合适有关系。所以在接下来的学习中，她努力避免学习中的不良方法，完善自己的学习方法，并按照自己的节奏来复习备考。经过不断的坚持和改进，她高考夺魁。这是努力改正、辛勤付出的必然结果。

现在，很多学生的学习方法中都有不如意的地方，否则，每个人都有可能成为状元噢！



拥有优秀的学习方法是取得好成绩的重要手段。改正不良的学习方法，弥补危害学习方法的“短板”，是很有必要的，尤其是针对高中的学生来说，也是势在必行的。

即使是清华、北大的状元们，刚上高中的时候也会出现学习方法的“短板”，但他们意志坚定，能有效发现自己的问题、改正问题。由此可见，如果自己的学习方法确实不理想，也不是什么大问题，只要善于发现、善于改正，依然能够为自己的高中学习助力。

而且，有些高考状元是复读生。大多是因为过去的学习方法不合适，而导致了前一年高考的失利。但是他们并没有放弃，他们不断总结经验教训，优化自己的学习方法，重整旗鼓，最终还是取得了理想的效果。

这也告诉我们，如果你现在的学习方法不得法，那也不会对你高中的学习造成最终影响。只要你马上积极改正、努力学习，在学习方法上扬长避短，就不会让自己失望。当然，不管现在的你，处于高中的哪个阶段，只要发现了学习上的问题，就积极改正，什么时候都不算晚。

现在，有些学生已经意识到了自己的学习问题，有些学生还没有意识到。如果你是属于后者，就要及时向老师、同学、家长请教，让他们直接给你指出来；也可以静下心来，给自己3天的时间，好好反省，然后对自己做出一个客观的测评，找出问题的“短板”……一旦发现了问题，就要积极改正，千万不要听之任之，如果问题积压得越来越多，学习就会变得越来越棘手。

高中，只有短短的三年，不可能留给你足够的时间，让你慢慢改正缺点。只有抓紧稍纵即逝的青春时光，不断完善与优化自己的学习方法，进行有效的学习，才能在高考时收获满意的成绩，进入理想的大学。

学习经验重点提示

状元经验：努力改正不良的学习方法，优化自己的学习方法，高考时总会有收获。

需要注意：不要对自己不良的学习方法无所认知，更不能听之任之，要积极发现问题、改正问题，从而收获更好的成绩，所以要懂得反思。

学习要有目标，否则，哪儿来的劲头？

学习，只有目标明确，才能学得来劲；如果没有目标，随心所欲，就会缺少积极进取的动力，给自己留下遗憾。高中学习，最忌讳的就是没有目标，所以要想考得理想的成绩，首先就要给自己制定目标。

在历年的高考状元中，不乏制定高考目标的“牛人”。


于成亮

2013年河南安阳的文科状元于成亮，从小就把考入北大当做自己的学习目标。在于成亮的座位旁边挂有一个红布条，布条上写着：“北大，我来了！”

在老师的眼里，于成亮是班上学习最刻苦的一个，也是心态最好的一个，能考出全省文科最高分也不意外。正是因为有这样坚定的目标，于成亮无论什么时候都动力十足，很有拼劲。

张翔雁

2012年的福建高考文科状元张翔雁，也是一个学习很有计划、很有目



标的学生。张翔雁从小学一年级起就养成了良好的学习习惯，善于制订学习计划和目标的她，成绩一直都很好，同学们都很佩服她。张翔雁认为：“我学习没有秘诀，就是跟着老师的节奏，课余制订学习计划。”

到了高三，张翔雁把各科知识分成几大块，规定好自己每天需要掌握的内容和目标。“计划不能完成也没关系，明天继续，顺便给自己提个醒，要抓紧。”

正在就读的各位学子，一定要给自己的学习设定目标。当然，不是一定要像于成亮一样考北大，只要有学习目标，学习就有奔头，就会更好。

正是因为善于制定计划和目标，并且能认真执行，张翔雁的学习成绩一直都保持优秀。一个人的优秀，刻苦努力固然重要，但一定要有目标！

有了目标，才能具有学习的动力；有了目标，才能收获更好的成绩。每一个在校苦读的学生，就要从今天起，给自己设定一个学习目标、人生目标，还有近期的学习目标。相信，只要有效地、积极地按目标去努力，一定会有所收获！

根据“状元们”的启示，高中生在给自己制定目标时可以这样操作：

1. 制定学习整体目标。

升入高中之后，要为自己制定一个整体目标，比如：高考结束后，你要成为一个什么样的人？上一个什么样的学校？对于这样的目标要好好考虑一下。

确定了目标之后，就要孜孜不倦地努力。相信通过三年的学习你一定会有所收获！

2. 制定学习阶段目标。

如何利用好高中的三年时间？这就需要制定一个学习阶段目标。比如：每学期，你要让自己的学习达到一个什么样的状态；每年，要实现一

个什么样的目标……对于这些问题都要好好计划一下。

确定好目标之后，就要按部就班地进行，争取实现目标。这种超前的意识和坚持，一定会让你在高中结束的那一刻，获得累累硕果。

需要注意的是，制定的目标，不一定只是学习目标，也可以制定其他的目标，比如：篮球水平的提高、绘画水平的提高等，但要以学习为重。

3. 制定学习近期目标。

高中阶段，还要制定一个学习近期目标。比如：你现在的学习状态怎么样呢？在班上是第几名？最近一周老师会教授什么样的新课程？你是否已经进入了倒计时复习计划？……根据现实的情况，规定在一天、一周、半个月，或者一个月、三个月、本学期等学习要达到的一个状态。

要将上面的这些项目一一罗列出来，用心做计划，认真执行，一个个攻克，积少成多，积小成大，你会收获好成绩！

重点需要提醒的是，有了目标，就一定要按目标和计划执行，否则就是空谈！

学习经验重点提示

状元经验谈：有目标，才有学习的动力，一定要给自己制定学习的目标。

重点提示：制定目标的时候，一定要合理；可以制定长期的、短期的目标；要根据目标进行有效的执行，不切实际的、无关学习的目标，仅仅是一句空谈，会对学习造成不良影响。



夯实基础，学习后劲才足

常言说：“冰冻三尺非一日之寒，滴水石穿非一日之功。”在学习时，想要一蹴而就就是不可能的。要想考得理想的成绩，不仅需要时间的打磨，更需要累积。这就类似于盖房子前的打地基，想要让自己的房子盖得越来越高，地基就一定要打扎实。

伍思睿是2006年广西壮族自治区的文科状元，很多老师对她的评价就是：踏实，底子好。伍思睿有一个习惯，做题的时候喜欢思考：这种题型以前是否遇到过？如果遇到过，和以前的题型相比有哪些相同，哪些不同？考的知识点有哪些不同？正因为如此，伍思睿做题也就成了一种复习。

其实，刚上高中的时候伍思睿的成绩并不出色，一直徘徊在年级的二三十名。而且，与其他学生相比，伍思睿并不是特别聪明的人。伍思睿对自己很了解，每天都会给自己留出复习时间。每天的复习时间虽然不长，但是日积月累，伍思睿就打下了扎实的基础。正是靠着扎实的功底，伍思睿升入高三之后，学习上有了不小的进步。

有人问她，怎样学习才能获得状元？伍思睿是这样回答的：“也许是平时的复习给了我很大的帮助，特别是高三的时候。当时，很多同学都还在寻找之前的知识，而我已经开始成套做题了。”

不得不说，对于伍思睿的学习方法，很多同学都会感到不屑，认为这简直就是“傻读书”，但是，自认为聪明的同学，你们又是否能经得住高三的考验呢？要想考得理想的成绩，首先就要打好基础。因为只有从基础

入手进行深入钻研，才能让高考前的复习变得更加有效率，才能经得起高考的考验。

考试中的试题通常都与我们平时所学的有一定的差距，基本上不会出现一模一样的题目，大部分都是根据一种类型题进行推导或延伸。因此，大多数老师都会告诉同学，在解题时需要注意解题方法和技巧。因此，很多学生都会在技巧上下功夫，却忽略了从课本上出发、打牢知识基础的重要性。

要知道，高考时，试卷上分为基础题、中等题、拔高题，这三项分值的比例为5:3:2，如果将知识基础打扎实了，就相当于拿下了80%的分数。基础来源于课本，到底应该怎样从课本中打好基础呢？

1. 从课本中找到重要信息。


不可否认，大多数的学生都是想在高三复习的时候打好基础的，但是面对比山还高的教科书，着实无从下手。其实，并不是将所有的课本都看一遍、背一遍，就等于打好基础了，最重要的还是找到基础的重点。

比如：数学课本中的数列章节。绝大多数学生都会将其中的结论牢记在心里，即等差、等比求和公式。可是，要想真正打好基础，就要注重课本里的推导思维。等差中项、等比中项等意义在考试中经常会出现，这类题几乎都属于基础题，如果对课本认识不深就会丢分。

2. 合上书本去做题。

想要打好基础，在平时多做一些练习题是非常必要的。但是，很多同学做题的时候，只要一发现不懂的问题，就会立刻翻课本查找。这样做，是不利于基础知识的掌握的！

在做题之前，最好先看看题目，看看哪些知识点自己依然没有掌握；然后，再翻课本，将知识点熟悉后，将课本合上；最后再去做题……只有



这样，才能将课本上的知识转化为自己的知识，才能记得更加牢固。

当然，在做完题目后，也不要着急翻看答案，不论对错，最少要等到第二天再来核对。如果题目做对了，可以多思考一下，想想看还有没有其他的解题思路；如果错了，就要多总结一下，找到问题所在，避免以后重犯。

3. 学会知识总结与归纳。

俗话说：好记性不如烂笔头。面对课本上的知识，不能认为自己明白了，就忽略掉它。要根据自己的学习方式，将知识进行归类整理；不要将这些知识零散地存在你的记忆中，要将这些知识通过书写的方式重新组合起来，形成一个有序的结构，明确各个知识点之间的联系。

这种方法，不仅可以帮助你将这些知识重新浏览一遍，还能让你在最后的冲刺阶段，更加清晰地发现自己的弱点。这样，当老师带领进行总复习时，你不仅能跟上老师的进度，还能从中抓住重点，弥补你的弱点。

学习经验重点提示

状元经验谈：基础是一切的根本，只有夯实基础，学习才能后劲十足。

重点提示：所有考卷的原则都是“题在书外，理在书中”，只有将课本上的基础知识掌握了，面对题目的时候，才能得心应手。当然，要想打好基础单纯地看书是不行的，更要动笔、动脑，结合题目，才能将基础真正打牢。