

北大清华状元

提高成绩



有窍门

★ 快速掌握最高效学习法，用最短的时间提高成绩 ★



戴国庆/编著

学习其实很简单
找对方法是关键

轻轻松松迎高考，进入名校不是梦！



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

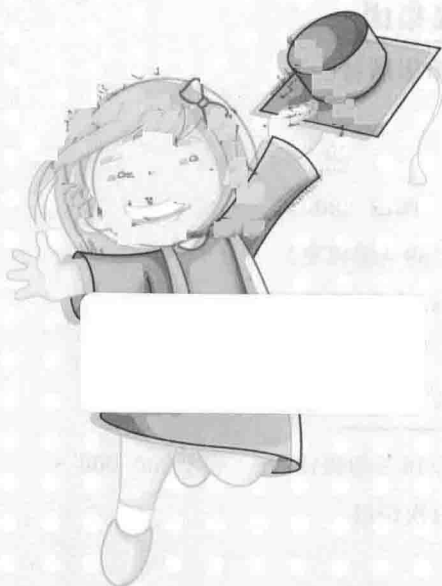
北大清华状元



提高成绩

戴国庆 / 编著

有|窍|门



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

北大清华状元提高成绩有窍门/戴国庆编著. —天津:
天津科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5308-9378-4

I. ①北… II. ①戴… 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309196号

责任编辑: 石 崑

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332369(编辑室)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

唐山新苑印务有限公司印刷

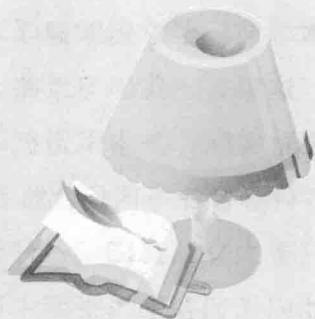
开本710×1000 1/16 印张15.75 字数200 000

2015年2月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言

PREFACE



新浪教育网每年都会举办一些高三家长交流活动，在被邀请的嘉宾名单中，除了那些高考专家、一线老师之外，最惹人注目的就是北大清华状元们。家长们希望能够通过与高考状元的交流，找到有效提高学习成绩的方法，并通过状元自强不息的拼搏精神来激励自己的孩子。同时，广大高三考生也越来越意识到学习方法的重要性。不少高三学生学习非常努力，却成绩平平，究其原因，就是因为状元们掌握了学习的方法的技巧，而自己忽略了这一点。

每年都有大量的考生因为学习方法不得当而使得学习成绩总是无法提高，高考时名落孙山、遗憾终生；但同时，也有不少考生因为寻找到了学习的窍门而事半功倍，金榜题名。关键原因就是是否找到了适合自己的学习方法，是否掌握了答题技巧。纵然勤奋，也需要有一个好的方法作为支撑，只要有了这个支撑，前进的步伐才更快速。

“愚公移山”作为一种精神值得大力提倡，但是如果放在现实来看，没有先进的方法，就只能是个故事。现代“愚公”不仅要有坚韧不拔、奋斗不止的干劲，而且要有高效的科学方法。所以，无论做什么事情，科学的方法永远是必需的。在同学们中间，确实有一批相当刻苦、相当勤奋的同学，功夫没少用，但学习效果并不理想，他们的不足在于没有掌握正确的学习方法。

本书向那些急需掌握学习方法的同学，提供一些常用的、实用的方法。这里有一些学习策略，更多的是一些具体的操作模式。实用和密切联系实际，是本书遵循的原则，也是有别于其他书的特点。书中的许多内容曾在不同场合给不同年级的同学们讲过，受到热烈欢迎。

只要大家认真阅读、仔细体会，本书所提供的方法和指导，一定能帮助同学们在学习生活中取得长足的进步。这本内容丰富的读物，一定能在大家走向名牌大学的征途中贡献巨大的力量。

本书编写的具体分工是：戴国庆编写第1篇，牛大海、关如艳编写第2篇，张香娥编写第3篇，北大清华状元采访者李希军，全书由戴国庆策划并统稿。王玉霞、徐志强老师为本书的修改做了大量的工作。在此，谨致深深的谢意！

编者

2014年3月



目 录

CONTENTS

第一篇 学习要讲究方法

同学们要想大幅度地提高成绩，必须有超越常规的学法。对于大家而言，课堂上学习的时间是共有的，书本上的知识是相同的。要实现超越，仅仅把握住这段时间和水准是永远不够的，必须掌握科学、实用、高效的学习方法，才能超越他人，走在前列，成绩名列前茅。

第一章 好方法才有好成绩

掌握正确的学习方法	/ 002
培养良好的自信心	/ 004
面对挫折怎么办	/ 008
七大决定成绩好坏的因素	/ 010
学习贵在持之以恒	/ 016
激发强烈的学习动机	/ 019
要积极主动地学习	/ 021



第二章 科学用脑才有高效率

大脑——人体的“司令部”	/ 024
大脑需及时补充营养	/ 026
怎样才能科学用脑	/ 029
有劳有逸，高效学习	/ 033
学习中如何消除大脑疲劳	/ 035

第二篇 高效学习一点通

上了高中的同学，仍沿用小学初中的学习方法，已经不适应高中的学习要求，如果出现成绩上不去，就是很自然的事了。因此，要成为一个成绩优秀的学生，必须掌握正确的学习方法。它包括“课前预习——课堂学习——课后及时复习——课后作业——复习——考试”等几个重要的环节。

第一章 提高成绩从预习开始

预习有哪些好处	/ 038
预习的分类和方法	/ 041
需要注意的预习要点	/ 043
怎样做到高效预习	/ 046

第二章 快快乐乐上课

怎样做课前准备	/ 049
努力听好每一节课	/ 052
聚精会神地上好课	/ 055



尖子生的学习经验	/ 056
只有积极发言，才能提高成绩	/ 059
认真听讲，抓住重点	/ 060

第三章 要及时复习巩固

为什么要及时复习	/ 063
课后复习的方法	/ 065
尝试回忆有哪些好处	/ 069
怎样高效使用课本	/ 071

第四章 努力做好每次作业

作业的作用有哪些	/ 073
作业习题有哪些类型	/ 075
如何利用作业提高成绩	/ 077
怎样高效做作业	/ 079
巧用错题集	/ 082
作业怎样做到既快又好	/ 084

第五章 怎样复习效果好

怎样制订合理的复习计划	/ 087
挑选复习资料的方法	/ 089
莫要深陷“题海战术”	/ 091
怎样高效复习	/ 093
科学复习有技巧	/ 096
考前十天怎样安排	/ 099
为什么会复习进展不理想	/ 103



第六章 考试方法与技巧

考前要有预期目标	/ 107
认真做好考前准备	/ 109
如何应对考试怯场	/ 111
考试常用答题技巧	/ 113
解答试卷七法	/ 118
怎样超水平发挥	/ 127
答题时“记忆堵塞”怎么办	/ 130
考试失分的三大误区	/ 132

第三篇 管理好自己

北大状元王丽红：“从小学到高中，我的学习成绩始终名列前茅，但在总结学习经验时，列出来的也都是很平常的几条。在同学们的眼中我属于学得轻松的一类学生。学习成绩长期优秀，除了坚实的基础知识外，还要科学管理自己，正确处理学习与休息、娱乐、体育锻炼的关系，提高学习效率，做到事半功倍。”

第一章 合理安排自己的时间

巧妙利用零碎时间	/ 136
要善于挤时间	/ 139
怎样合理安排每日活动	/ 141
学习有哪些高效期	/ 142
巧妙安排，合理利用时间	/ 143



第二章 身体棒，学习好

健康是学习的根本	/ 146
怎样吃好一日三餐	/ 148
挑食偏食，危害巨大	/ 150
零食、冷饮，危害健康	/ 151
怎样做好体育锻炼	/ 151
影响身高发育的因素	/ 152
为什么要预防近视	/ 154
怎样预防近视	/ 155

第三章 提高注意力

注意力有哪些	/ 157
培养注意力的步骤	/ 159
保持注意力集中的方法	/ 161
注意力的分配和转移	/ 164
听课时如何集中注意力	/ 166

第四章 积极主动，心态平和

自信是成功的基石	/ 168
相信自己，完善自我	/ 169
面对挫折，迎难而上	/ 171
兴趣是最好的老师	/ 173
积极主动，自主学习	/ 176



第四篇 各科高效学习技巧

大家在学习中发生偏科的现象比较普遍。究其原因，有的是对某些课程特别感兴趣，而忽略了他学科的学习；有的则是因为学习某些课程时，遇到了无法克服的困难。对于高考的学子来讲，偏科现象对成绩的影响是致命的。为了尽快弥补较弱的科目，本篇着重介绍各科高效学习的方法，以期尽快缩小差距，提高成绩。

第一章 怎样提高语文成绩

如何上好语文课	/ 180
掌握语文字词四原则	/ 183
如何提高阅读速度	/ 185
复习语文的几种方法	/ 187
写好作文的几点要求	/ 189
议论文的写作方法	/ 192
写博客时应注意的问题	/ 193

第二章 怎样提高数学成绩

怎样学好数学	/ 195
深刻理解数学概念	/ 197
巧用数学例题	/ 199

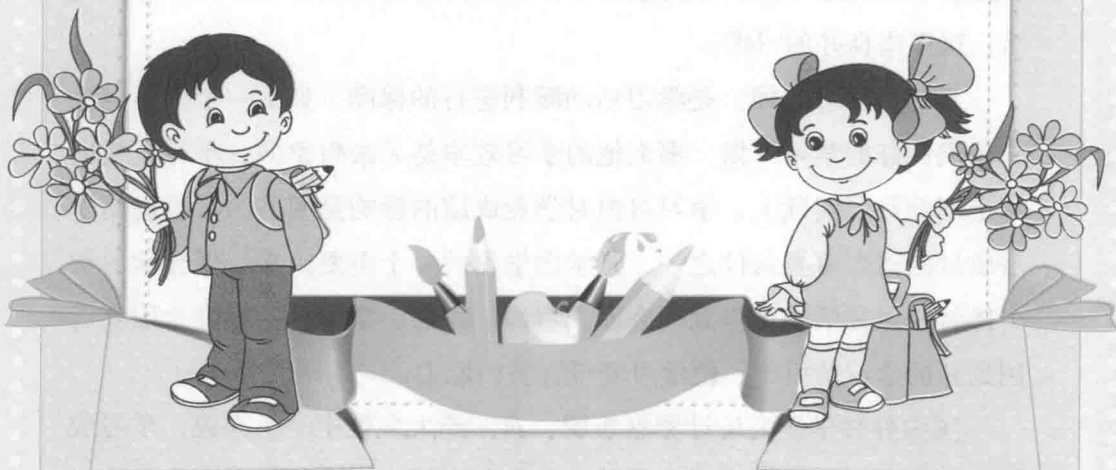
第一篇

方法好，飞得高

第一章 好方法，好成绩

第二章 合理安排学习

第三章 怎样提高记忆力





第一章

好方法，好成绩

● 怎样养成良好的学习习惯

良好的学习习惯，不仅可以帮助同学们获得期望的成绩，还可以受益终身。

心理学认为，习惯是经过后天的反复练习而逐渐养成的较为稳定、不易改变的行为特征，即人们在一定情景下自动地去进行某种行为所需要的特殊倾向。只有使某些行为方式达到自觉化的程度，人们才有可能把意识精力集中地用在克服困难、创造性地完成任务等主要方面。当然，这里指良好的习惯。

良好的学习习惯，是学习活动顺利进行的保障。如果一个中学生没有养成良好的学习习惯，那么他的学习效率是无法想象的，学习成绩也一定不会好。实际上，学习习惯对学业成绩的影响是明显的，是提高学习质量的诸多重要条件之一，是学会学习的一个重要因素。学会学习指个体将在以往活动中学到的态度、习惯、方法、学习技能等综合因素运用到新的学习情境中，使学习变得容易的能力。

国内外教学研究统计资料表明，对于绝大多数中学生来说，学习成绩的好坏，20%与智力因素相关，80%与非智力因素相关。而在信心、



意志、习惯、兴趣、性格等主要非智力因素中，习惯占重要位置。古今中外在学术上有所建树者，无一不具有良好的学习习惯。

在我们了解了养成良好的学习习惯对学习的重要性的和学习习惯的养成规律之后，让我们来看看应该怎么做才能养成良好的学习习惯，或者说养成良好的学习习惯又需要哪些步骤呢？

1. 要循序渐进，禁忌心浮气躁

良好的学习习惯不是一朝一夕养成的，要有耐心地付诸行动。在区分主次、难易之后，从实际出发，逐步提出具体、切实可行的要求，有计划地逐步扩展，然后按部就班地贯彻落实自己的计划，久而久之，便习惯成自然了。俗话说：“有志者，立长志；无志者，常立志。”在这里，常立志的人就是那种很想好好做，但是做不好，于是朝三暮四的人。因此，要养成良好的学习习惯，第一步就要说到做到，坚定不移。就像背英语单词，计划每天要记20个单词，就要一天不落地去记，不给自己任何放松的理由，长此以往，每天20个单词就不再是一项强制性的任务，而变成了每日必做的功课。

另外，要学会在简单重复中培养良好的学习习惯。学习习惯是经过反复练习而形成的较为稳定的行为特征。心理学家认为，人的习惯并不一定都是有意识训练的结果，许多习惯是在无意识的多次重复中慢慢形成的。从心理学角度说，这是一种条件反射的形成。

清华大学生物系周峰同学认为，自己成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。周峰认识汉字、记忆英语单词，都是每天10个，即使走亲访友时也从不间断。就这样，一年下来便记住了3 000多个汉字和3 000多个英语单词。这是他量化的学习习惯。周峰该学习的时候就一心一意地学习，该玩的时候就轻轻松松地玩，自觉性极强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制。他听英语广播学英语，到时间就准时打开收音机。这是他定时的学习习惯。周峰在学习时总是全神贯注，思想



从不开小差，精神略有溜号，便立即做出调整。这是他专心致志的学习习惯。

2. 要学会自我控制

在培养学习习惯的初期，在自制力还不够的情况下，应该控制自己的活动时间和空间，以达到约束自己行为的目的。因为人的行为本身，在很大程度上受情景因素的影响。比如，中学生已经认识到自己滥看小说的危害，不想再将学习时间浪费在小说上。但是，很多学生下课或者放学时一经过网吧或图书出租处就把握不住自己，鬼使神差地进去了。为了避免这种情况发生，最好做好学习计划：在时间上，从早上起床一直到晚上就寝，都要安排好有意义的学习内容和活动内容，按时学习，适时休息；在空间上，严格控制自己的活动范围，歌厅、舞厅、游戏厅、录像厅、台球室、网吧等娱乐场所，无论自己多么好奇，无论别人怎么引诱，也不要进去。



清华状元

如果发现自己实在很难抵挡某些活动的诱惑，可以请求父母或者老师、同学的帮忙，让他们约束自己的活动时间以及方式，在必要时，还可以要求他们为自己实行一些略带强制性的措施。这在培养习惯的初期，尤为重要。



3. 一旦出现偏差，就要及时进行调整

多数中学生的自制力比较差，在形成好习惯过程中或者在克服坏习惯过程中，容易出现反复、拖拉、敷衍、放任等现象。这就要求中学生要严格监督自己，时时警惕自己易犯的错误，及时发现偏差并做出调整。培养习惯，就像走路一样，绝不能跟着感觉走，发现走的路线不



对，要立即反应过来，调整到正确的路线上去，久而久之，一条小路便踩出来了。

4. 利用习惯的“泛化”现象，建立整体性的学习习惯

心理学研究表明：当一种刺激产生并形成习惯之后，可以产生连锁反应，即对另一个类似的刺激也可以形成习惯化。如同学们在语文学习中养成了整理词语的习惯之后，在学习英语时也会自动地整理相关词组。工整、有条理的做题风格不仅可以体现在理科作业中，同样也反映在文科作业中。“文理相通”，不仅体现在思维形式上的相通、基础知识与基本技能的相通，学习方法与习惯也是相通的。

在习惯初步形成、逐渐进入顺其自然状态以后，就没有必要强制自己了。这时还需要注意两件事：一是要消除外部干扰，二是要排除内部故障。外部干扰主要是那些可能使同学们偏离，甚至脱离轨道的引力，内部故障主要是受挫折时，因情绪不佳而放纵自己。对付外部干扰的一种有效的办法，就是改变环境，转移注意力。当生活圈内有人向大家施加不良引力时，可以寻找理由暂时跳出这个圈子，消除不良引力，努力去做自己应该做的事情。排除内部故障的有效途径也是转移注意力。当内部发生“故障”时，如产生忧郁、悔恨、愤懑、迷恋、惋惜、忧伤等情绪波动时，可以通过做具体的事情来转移注意力。

良好的学习习惯让人受用终生，不良的学习习惯容易引人误入歧途。习惯是一种惯性的作用，也是一种能量的储蓄。拥有良好的学习习惯的人，要比没有形成良好习惯的人以及有不良学习习惯的人，具有更大的潜在能量。



● 预习是提高听课效率的重要方法



北大状元

在平常的学习过程中，我非常注重预习，从高一开始，我就养成一个习惯，在老师讲每一课之前，都要先预习一遍，把功课的基本信息搞透。

有的同学可能会说：“我觉得预习没意思，是浪费时间，反正老师上课会讲。”但从我的经验来看，课前不预习，听课效率不高，学习效果不好。因为有许多知识，我们往往不可能一次就能认识清楚，需要反复多次地领会，才能有深刻的印象。我觉得预习往往比复习更为重要。我曾经做过试验：预习后听的课，到晚上躺在床上，我还能较完整地回忆起上课的内容。因此，复习工作只要躺在床上用脑子进行就行了。如果没有预习就去听课，课后只能记得一些大概。比如只记得一个公式，至于这个公式是如何推导、证明的，还有上课讲的例题等，就印象不深了。



就像北大状元所说的那样，预习可以说是提高听课效率的重要一环。课前做了充分的预习，对所学新课有了整体了解，对新课要讲什么、重点是什么、难点是什么做到心中有数，听起课来顺理成章。

预习时虽然不能把新课全部弄懂，但是只要努力，总能弄懂一些。对自己弄懂的知识，我们会产生兴趣；努力却仍未弄懂的知识，我们会产生一种强烈的求知欲。在这种心理状态下听课，精力自然会集中到新课的重点、难点和疑点上。听课时，目的就会明确，注意力就会集