

★★ 清华大学博士现身说法，揭秘学霸的秘密

每天都是新起点，
每天都有新收获！

搞定

语文 数学 英语
政治 历史 地理
物理 化学 生物

高考

陈陆森◎著

一场突破自己的魔鬼考验

- 高考试卷都一样，凭什么他比我多100分
- 天才是重复次数最多的人
- 高三不搏，一生白活；高三不累，人生无味
- 不要让未来的你，讨厌现在的自己
- 提高1分，超越1000人
- 高考100天，手机放一边

清华大学出版社



高考

陈陆森◎著

一场突破自己的魔鬼考验

清华大学出版社
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

高考:一场突破自己的魔鬼考验 / 陈陆森著. — 北京:清华大学出版社, 2017

ISBN 978-7-302-45365-9

I. ①高… II. ①陈… III. ①高考—经验②高中生—学习方法 IV. ①G632.474
②G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 260858 号

责任编辑:张立红

封面设计:邱晓俐

版式设计:方加青

责任校对:李跃娜

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:18.5 字 数:340 千字

版 次:2017 年 1 月第 1 版 印 次:2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价:39.80 元

产品编号:071747-01

高考，一件全社会关注的大事，无论是学生还是家长都会投入很多精力，甚至会将家庭所有注意力都放在这件“大事”上。不同的学生采取的高考学习方法是不同的，这也是为什么高考状元各有各的学习秘诀。学生最重要的是找到一套适合自己的学习方法，从自身角度出发找到最佳的学习模式。所以学生的高考就应该由学生自己做主，因为只有学生才知道自己的问题在哪里、需要学习什么。

作者结合自己参加高考的学习经验，以及多年与高中生的沟通和交流经验，把高中阶段遇到的所有问题、高中学习需要掌握的技能展示在读者面前。高中阶段无论是学习成绩好的学生还是学习困难的学生都会遇到“拦路虎”，在学科难点攻克、心理压力纾解上都面对很大的挑战。书中通过各种有趣的故事或者很多高中生的学习经历来讲述如何渡过难关，改变不良的学习习惯，调整学习方法，提高高考分数，度过有趣又有意义的高中三年。

书中清晰地讲述了高中学习中最关键的因素：积极主动的学习态度；科学合理的学习计划；高效的听课和学习方法；利用错题本，查漏补缺；根据语文、数学、英语、理综和文综的学科特点，掌握解题提分技巧。

高考就是一场选拔赛，是人生道路上的一次考验。人生中会有无数的选拔赛，前进路上会有无数的考验，这些考验磨砺了我们的意志，丰富我们的回忆。高中生课程压力大，学习任务重，本书可以帮助我们找到减轻压力的方法，使学习变得主动、快乐而高效。相信跟随着本书内容的介绍，你登上高考这座“山峰”的经历会更难忘，看到的风景会更美好。

因受作者水平和成书时间所限，本书难免存有疏漏和不当之处，敬请指正。

本书特色

1. 内容实用实在、详略得当，指导中学生树立积极价值观

本书内容涵盖了高中生树立目标、高效利用时间、克服遗忘等学习方法，这些能让高中生从疲惫高压的学习状态中解脱出来，能让忙碌的学习由无序变为有序。高中生良好的生活习惯能为学习带来事半功倍的效果，而这些细节都是贯穿在学习的每一个环节中。内容实用性很强，不仅充分反映了高中生的现状，而且在结构设置上遵循让学生由浅入深、循序渐进地了解高中学习模式的原则。

2. 行文平实贴切，以故事引导全文，适合中学生阅读和认知

本书介绍的学习方法和学科技巧等，都是由一系列故事展开的，这样就能让读者感觉离自己很近，可以看到自己的影子，更能用心地学习其中的方法和技巧。真实的故事总能引起共鸣，希望读者能在读书中找到适合自己的方法。刚进入高中的学生可以根据书中内容制定好自己的学习计划，有一个好的开始；已处于高中阶段的学生可以根据书中讲授内容调整学习方法，提高学习效率；高考冲刺阶段的学生可以根据此书抓住提高分数的技巧。纵观全书，作者将个人故事和实际问题结合起来，这就使得整个学习过程变得有趣而深入。

3. 特有的归纳方式，让学生主动找到自己的学习方法

本书的内容中既有学习方法，又有学习各学科的特点和技巧。不同的学生有不同的学习方法，更有不同的复习计划，而且不同的学科也有不同的特征，需要不同的解题技巧。本书有多种方法的介绍和讲述，读者可以根据自己的情况来选择最适合自己的方案。书中所讲的内容就是要激发读者的思考，加强读者的信心，帮助读者定位，并找到属于“我”的高考学习模式。

本书内容及体系结构

第1章 态度决定高度

本章从我们的学习心态入手帮助读者树立远大的理想、培养学习的兴趣，并坚定前行的信念。学习的热情能激发学习的动力，保持良好的精神状

态，并学会在失败中冷静面对，攻克学习中的难关，引导读者放松心情，达到最好的状态。

第2章 让时间发挥最大作用

本章强调了时间对于高中生的重要性，帮助读者制定科学合理的学习计划，并提到计划落实的重要性。学习和休息的时间合理分配才能让学习更高效，我们要做到既会学习又会休息。让大脑生物钟运作起来，巧用大脑能提高学习的效率。充分利用假期时间进行学习过渡和充实，打牢基础。

第3章 45分钟高效听课

本章讲述了课堂45分钟的重要性，要了解课堂上教师的作用，充分利用听课五要素让自己的45分钟都变得有意义。高中学习的课堂时间能让我们节省很多时间，所以需要掌握高效听课六技巧，真正把书本上的知识变成自己的。

第4章 “磨刀”才好“砍柴”

本章强调了预习对学生学习的重要性，预习提高了听课效率，变被动学习为主动学习，加快了课堂记录笔记以及锻炼自学能力。预习有很多种类型，课前预习、阶段性预习以及学期前的预习都能帮助我们更好开展学科学习。同时还提到了预习方法和预习习惯。

第5章 温故方能知新

本章从复习效果出发提出科学复习的四个要点，高效复习的六大技巧，在复习中灵活运用的记忆、归纳、总结、强化知识点的方法。另外，我们在复习中可以运用的技巧包括了三段式、计划化和自测性复习法。

第6章 和“遗忘”做斗争

本章针对记忆力进行系统的讲解。我们学习中离不开记忆，所以记忆方法的掌握至关重要。章节中强调了开发记忆力的方法，比如开发脑潜力、集中注意力、调动感官等。学习中常用的记忆方法有背诵法、联想法、形象法、特征法和交流法等。

第7章 活用错题本

本章介绍了错题本的活用方法。积累错题是所有学科学习中都要掌握的方法，在找到自己出错原因的同时还需要进行总结。做错题本要讲究科学和有效，同时也要及时运用错题本。无论是在新课时、期末复习、考试后还是在高

考复习时，错题本都是一个宝典集。

第8章 语文——语言文学的魅力

本章介绍了语文学科特点，我们需要掌握的听、说、读、写能力，并要对语文基础知识以及美词、美句灵活运用。不同的考试题型会有不同的应对方案，尤其是在写作过程中要重视不同文体写作的妙招。

第9章 英语——世界通用的工具

本章介绍了英语工具化的学科特点，其中词汇和语法是最重要的两个法宝。学习中也要重视积累。英语的听、说、读、写能力都是考试要求的，英语要提高分数就要有一个扎实的基础，同时要坚持日常学习。

第10章 数学——数符号的力量

本章介绍了数学逻辑性严密、抽象化明显、实用性突出的特点，我们需要掌握空间想象、逻辑思维、计算以及语言表达能力。在学习中要深入了解数学的“三座大山”——数学概念、数学定理和数学公式。在学习中重视课本中例子，学会归纳数学题型。

第11章 文综——感性的集合

本章介绍了文综考试的特点，并集合政治、历史和地理三门学科的感性集合，强调了学生理解学科基础知识、掌握学习基本技能及提高应试解题技巧的重要性。高考文综题型突出时代热点，要求学生关注时事，从理解角度去解题。

第12章 理综——理性的交叉

本章介绍了理综考试的特点，并通过物理、化学和生物三门学科的理性交叉，强调了我们要重视学科基础理论和规律，掌握必要的学习技巧，并突出解题技巧的重要性。高考理综题型突出实验综合能力，要求我们能灵活运用基础知识进行实验设计和操作。

本书读者对象

- 初中学生
- 高中学生
- 准备高考的学生

- 中学生家长
- 教学需要的教师
- 其他对高考有兴趣的各类人员

关于作者

本书由陈陆淼组织编写，其他参与编写的人有王冬姣、李慧敏、黄维、金宝花、梁岳、张驰、孙景瑞、李涛、刘帅、景建荣、胡雅楠、焦帅伟、李信、王宁、鲍洁、艾海波、张昆等。

引 言 1

第1章 态度决定高度 3

1.1 我为自己学习 4

1.1.1 树立远大的理想 4

1.1.2 培养学习的兴趣 7

1.1.3 坚定前行的信念 10

1.2 保持学习的热情 13

1.3 失败是前进的第一步 14

1.3.1 冷静面对失败，客观看待自己 14

1.3.2 增强自信心，善用阿Q精神 15

1.3.3 主动寻求帮助，善于转移注意力 16

第2章 让时间发挥最大作用 19

2.1 制定最佳作息计划 20

2.1.1 制定学习计划的要求 20

2.1.2 制定学期、月、周、日计划 23

2.1.3 落实学习计划的措施 28

2.1.4 挤挤海绵般的时间 30

2.2 劳逸结合 32

2.2.1 交替式休息 32

2.2.2 课间10分钟，学会放松 33

2.2.3 不会休息就不会学习 34

2.3 叫醒生物钟 36

2.3.1 计划的生物性 37

2.3.2 巧用脑的艺术 37

2.3.3 最佳时间点 39

2.4 学生无假期 40

2.4.1 假期的意义 40

2.4.2 双休日：保证知识连续性 41

2.4.3 小长假：巩固阶段性学习 42

2.4.4 寒暑假：承上启下的时间点 43

第3章 45分钟高效听课 45

3.1 45分钟的力量 46

3.1.1 课堂45分钟 46

3.1.2 课堂学习的意义 47

3.1.3 师者，传道授业解惑 48

3.1.4 保持课堂“六到” 50

3.2 听课五要素 51

3.2.1 听 51

3.2.2 看 52

3.2.3 记 52

3.2.4 想 53

3.2.5 谈 53

3.3 高效听课六技巧 54

3.3.1 刺激感官听课 54

- 3.3.2 带着疑问听课 55
- 3.3.3 听课要把握体系 56
- 3.3.4 听课要选择重点 56
- 3.3.5 听课要边学边练 57
- 3.3.6 联想记忆听课 58
- 3.4 将知识“占为己有” 58
- 3.4.1 课后知识回顾 59
- 3.4.2 给自己一次检测 60

第4章 “磨刀”才好“砍柴” 61

- 4.1 预习让课堂更精彩 62
 - 4.1.1 预习提高听课效率 62
 - 4.1.2 预习转变学习模式 64
 - 4.1.3 预习加快记笔记速度 65
 - 4.1.4 预习锻炼自学能力 66
- 4.2 分类预习更有效 67
 - 4.2.1 预习要分类 67
 - 4.2.2 课前预习 68
 - 4.2.3 阶段性预习 70
 - 4.2.4 学期性预习 71
- 4.3 预习技巧化 72
 - 4.3.1 预习方法 72
 - 4.3.2 良好的预习习惯 80

第5章 温故方能知新 83

- 5.1 从量变到质变 84
 - 5.1.1 科学复习的四个要点 84

- 5.1.2 高效复习的六大技巧 88
- 5.1.3 “打铁式”记忆 93
- 5.1.4 “节假日”总结 93
- 5.1.5 “新方法”归纳 94
- 5.1.6 “磨枪式”强化 95
- 5.2 复习方法学 96
- 5.2.1 三段式复习法 96
- 5.2.2 计划化复习法 101
- 5.2.3 自测性复习法 102

第6章 和“遗忘”做斗争 105

- 6.1 记忆乃智慧之母 106
- 6.1.1 学习新知离不开记忆 106
- 6.1.2 提高效率离不开记忆 107
- 6.1.3 思考分析离不开记忆 108
- 6.2 让记忆发挥最大力 109
- 6.2.1 开发脑潜力 109
- 6.2.2 集中注意力 112
- 6.2.3 强化理解力 113
- 6.2.4 调动“感官” 114
- 6.2.5 利用时间差 114
- 6.2.6 分配内容量 115
- 6.3 常用记忆方法 117
- 6.3.1 背诵记忆法 117
- 6.3.2 联想记忆法 119
- 6.3.3 形象记忆法 121
- 6.3.4 特征记忆法 121
- 6.3.5 交流记忆法 123

第7章 活用错题本 125

7.1 “三思”而后行 126

7.1.1 万事开头难 126

7.1.2 什么学科就要有什么风格的错题本 128

7.1.3 筛选错题后记入错题本 129

7.1.4 用夺目的色彩、亮眼的方式整理错题 131

7.2 为错误找“理由” 131

7.2.1 亲力亲为查错 132

7.2.2 常见错误类型 133

7.2.3 “批注式”查错 134

7.2.4 “升级版”查错 134

7.2.5 “总结性”查错 135

7.3 胜过题海的战书 136

7.3.1 再见，题海 136

7.3.2 你好，“炼丹炉” 137

7.3.3 一“本”多用之新课时 137

7.3.4 一“本”多用之期末复习 138

7.3.5 一“本”多用之考试后 138

7.3.6 一“本”多用之高考复习 139

第8章 语文——语言文学的魅力 141

8.1 语文学科的特点 142

8.1.1 什么是语文 142

8.1.2 掌握语文基础知识 143

8.1.3 感受语文文化底蕴 143

8.1.4 培养语文运用能力 145

8.2 听说读写 146

- 8.2.1 听力能力 146
- 8.2.2 表述能力 146
- 8.2.3 阅读能力 147
- 8.2.4 写作能力 150
- 8.3 积少成多 152
 - 8.3.1 语言基础 152
 - 8.3.2 文学常识 153
 - 8.3.3 古诗词 154
 - 8.3.4 名句名篇 157
 - 8.3.5 美词美句 158
- 8.4 不同文体写法有妙招 159
 - 8.4.1 议论文 159
 - 8.4.2 记叙文 160
 - 8.4.3 散文 161

第9章 英语——世界通用的工具 163

- 9.1 英语学科的特点 164
- 9.2 高中英语两法宝 164
 - 9.2.1 词汇的重要性 165
 - 9.2.2 词汇积累方法 167
 - 9.2.3 语法的重要性 169
 - 9.2.4 语法的训练方法 171
- 9.3 听说读写 173
 - 9.3.1 听力技能 174
 - 9.3.2 口语技能 177
 - 9.3.3 阅读技能 179
 - 9.3.4 写作技能 181
- 9.4 英语提分经验 184

9.4.1 打下坚实基础 184

9.4.2 英语高分是读出来的 184

9.4.3 字体漂亮加分 186

第10章 数学——数字符号的力量 187

10.1 数学学科的特点 188

10.1.1 逻辑性严密 188

10.1.2 抽象化明显 189

10.1.3 实用性突出 190

10.2 掌握四大数学能力 191

10.2.1 空间想象能力 191

10.2.2 逻辑思维能力 191

10.2.3 计算能力 192

10.2.4 数学语言表达能力 192

10.3 数学“三座大山” 192

10.3.1 数学概念 193

10.3.2 数学定理 194

10.3.3 数学公式 194

10.3.4 “三座大山”内在联系 195

10.4 领悟命题本质 196

10.4.1 推理命题趋势 196

10.4.2 重视教材例子 196

10.4.3 分析数学题型 197

10.4.4 高效应试提分技巧 202

第11章 文综——感性的集合 209

11.1 文综的特点 210

11.1.1 热点之中彰显主题 210

11.1.2 学科交叉贴近生活 210

11.1.3 关注教材启发思维 211

11.2 政治 213

11.2.1 政治学科特点 214

11.2.2 扎实政治基础知识 214

11.2.3 学习政治基本技能 216

11.2.4 政治的解题模型 217

11.3 历史 222

11.3.1 历史学科特点 222

11.3.2 历史基础知识 223

11.3.3 学习历史基本技能 226

11.3.4 历史的提分技巧 228

11.4 地理 230

11.4.1 地理学科特点 231

11.4.2 地理知识的感性和理性 231

11.4.3 学习地理基本技能 232

11.4.4 地理的提分技巧 234

第12章 理综——理性的交叉 239

12.1 理综的特点 240

12.1.1 重视基础知识全面性 240

12.1.2 突出实验考核生活化 241

12.1.3 坚持理论与实际联系 242

12.2 物理 244

12.2.1 物理的三大要素 244

12.2.2 训练物理基本技能 249

12.2.3 物理的答题技巧 253

12.3 化学 257

12.3.1 化学基础知识 258

12.3.2 学习化学基本技能 261

12.3.3 化学的答题技巧 267

12.4 生物 270

12.4.1 生物基础知识 270

12.4.2 学习生物基本技能 272

12.4.3 生物的答题技巧 275