



名校班主任推荐书目

助你后来居上的高效黑马学习法

从60分到 高考状元

★★★★★

全新状元版

吴丹 / 著



从成绩平平到一飞冲天的
高考“黑马”全记录

在每年的高考状元和优秀考生中，
有很多人都不是——一路领跑的“学霸”，而是后来居上的“黑马”。

助你后来居上的高效黑马学习法

从60分到 高考状元

★★★★
全新状元版

吴丹 / 著



长江出版传媒



湖北教育出版社

(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

从60分到高考状元 / 吴丹著.

— 武汉:湖北教育出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5564-1528-1

I. ①从…

II. ①吴…

III. ①高中生—学习方法

IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第095028号

从60分到高考状元

出版人 方平

责任编辑 张国平

封面设计 思想工社

出版发行	长江出版传媒	430070	武汉市雄楚大街268号
	湖北教育出版社	430015	武汉市青年路277号
经 销	新华书店		
网 址	http://www.hbedup.com		
印 刷	北京彩眸彩色印刷有限公司		
地 址	北京市昌平区马池口镇裔屯村北京燕旭工贸有限公司院内		
开 本	710mm × 1000mm	1/16	
印 张	11		
字 数	150千字		
版 次	2017年9月第1版		
印 次	2017年9月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5564-1528-1		
定 价	26.80元		

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-62908869进行调换)

抵达终点，方知胜负

从中考时的最后一名，到高考时的全省状元，这样的故事是否过于神奇？但是，如果你看了2017年云南省高考理科状元李星宏的故事，你一定会对他的这句话有了全新的认识——“永远不要低估你身上所具有的潜能。”

2015年湖北省的文科高考状元叫陈凤竹，你能想象吗？她刚进高中时，成绩在全年级只能排在200多名。

李江雁是江西省抚州市临川一中的学生，她读高中时，痴迷于看小说，高三上学期期中考试竟考了全班倒数第一名。你能相信吗？这样一名典型的“学渣”，居然成了当年江西省高考文科状元！

.....

本书选入的高考“黑马”，都是由成绩平平到考入名校、摘取状元桂冠的同学。他们都曾经是学习中的“丑小鸭”，最终却蜕变成华美的“白天鹅”。

和其他同学相比，他们一定不是最聪明的，或许也不是最勤奋的，甚至不是最幸运的，但他们却实现了完美逆袭。那么，他们到底是怎么做到的呢？

本书记录了这些高考“黑马”的成功故事，展现了他们永不放弃、后来居上的过程，令人感动，激励人心！这其中更透露出了每个人具体的学习方法，以及面对困难和压力时，他们是如何合理应对的。

我们相信，本书能帮助大家快速掌握最有效、最实用的方法，也希望现在正处于逆境中的同学能从中获得坚定的力量。不是每一个人都可以成为状元，但成功永远属于那些不断努力、不断前行的人。请相信：抵达终点，方知胜负。

黑马语录

让总分从500以下上到500，从500上到550，从550上到600，难吗？肯定难。但我们可以做到吗？一定可以。

——2017年贵州省高考理科状元 李旭杨

平时我的成绩只能保持在年级前三十名，就算在高考前的几次模拟考试中，我的成绩也只是在10名左右徘徊，从来没进过年级前三名，高考真的是超常发挥。

——2017年云南省高考理科状元 李星宏

刚升入高中时，我也没有什么远大的目标，只是将自己定位为一个“追赶者”，一步步缩小与优秀者之间的差距。

——2016年甘肃省高考理科状元 王晴宜

我不是“学霸”，我是“学酥”，普通班的“小菜鸟”而已！

——2015年北京市高考文科状元 蔡雨珩

很意外，数学竟然考了144分，破天荒啊！不过细想想，得这个分数也是有理由的，考前我对数学这一科的复习改变了方法，看来是起到了很好的作用。

——2015年湖北省高考文科状元 陈凤竹

我平时成绩一般在年级前二十名，从来没考过第一名，高考能考到第一名，除了那么一点点运气之外，我想更重要的是学习方法得当。

——2014年安徽省高考理科状元 董吉洋

第1章

找准突破点，
弱科也能成为你的优势

- | | | |
|-----|--------------------|-----|
| 001 | 唐建伟·从49分到134分的蜕变 | 002 |
| 002 | 熊思·得语文者得天下 | 006 |
| 003 | 胡桐·补弱科要补在“点子”上 | 009 |
| 004 | 程琴·理综也曾是理科状元的弱项 | 012 |
| 005 | 何苗·不做难题、不做偏题、不做怪题 | 016 |
| 006 | 嫣然·一年之中的转变——从专科到本科 | 019 |
| 007 | 叶谦·高考英语成绩提高40多分 | 023 |
| 008 | 刘剑波·年级200名的“后进生” | 026 |

第2章

稳扎稳打，
踏实做好每件事

- | | | |
|-----|-----------------|-----|
| 009 | 李星宏·倒数第一变状元不是神话 | 030 |
| 010 | 蔡志勇·做一名优秀的抢跑者 | 034 |

011	胡若希·记笔记是“必要的痛苦”	037
012	王泽辰·多提问题的妙处	041
013	艾烨·从做作业这一环开始	044
014	宋嘉东·每天看一场“电影”	048

第3章

没有错题本， 你不可能成为状元

015	王晴宜·避免重复犯错	052
016	谢若嫣·错题本造就的理科状元	055
017	石啸天·一年提高100多名的秘密	059
018	夏磊·分数错中求	062
019	章睿齐·不做漏水的水壶	065
020	刘芸·从错题本中筛出“黄金”	068

第4章

重视整理， 加倍提高学习效率

021	李旭杨·学会“整理”出高分	072
022	邓夏·把试卷当成重要的学习资料	075
023	陶诚·不盲目模仿	078
024	杜晓姣·我的成绩是“整理”出来的	081

第5章

高三提分不算晚， 复习方法是关键

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 025 | 韩梅映雪·按自己的节奏去复习 | 086 |
| 026 | 黄新浩·你有100%的复习效率吗 | 089 |
| 027 | 刘静·复习过程中的“三、二、一” | 092 |
| 028 | 黎诗宇·每天一小步，高考一大步 | 095 |
| 029 | 王强·我的方法最适合差生 | 098 |
| 030 | 李晓倩·吃透学习的专题复习法 | 101 |
| 031 | 李辅庄·多种方式巧复习 | 104 |

第6章

掌握关键点， 高分作文的炼成法则

- | | | |
|-----|--------------------|-----|
| 032 | 王泰程·作文难得高分：因为书读得不够 | 108 |
| 033 | 张唯瑜·写好作文的开头 | 111 |
| 034 | 袁一津·文科状元“背出”高分作文 | 114 |
| 035 | 陶凌峰·好作文是训练出来的 | 117 |
| 036 | 梁译心·写好考场作文 | 120 |
| 037 | 黄鹏飞·美化句子，让句子“靓”起来 | 123 |
| 038 | 余云鹏·文章不厌百回改 | 126 |

第7章

心理脆弱不可怕， 好心态是练出来的

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 039 | 潘宇昂·英语倒数第二的高考状元 | 130 |
| 040 | 徐冰洁·微笑着进入考场 | 133 |
| 041 | 王浩·让心态归零 | 136 |
| 042 | 骆冬旭·任何时候都保持积极的心态 | 139 |
| 043 | 程思·因为坚持，所以成功 | 142 |
| 044 | 董萍·得之不喜，失之不忧 | 145 |
| 045 | 朱竹·消除考前焦虑“意外”成状元 | 148 |

第8章

目标管理， 跨过成功道路上的重重障碍

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 046 | 汪烨·跳一跳够得着 | 152 |
| 047 | 李康·挫折让目标更坚定 | 156 |
| 048 | 牛思远·把目标贴出来 | 159 |
| 049 | 李乐·积极的自我暗示使目标更清晰 | 162 |
| 050 | 陈文龙·从中游生到名牌大学 | 166 |

找准突破点， 弱科也能成为你的优势

很多同学一谈起弱科就皱起眉头：

“唉！老大难可怎么解决呢？”还有些同学也曾经为之努力过，无奈成效不大，甚至彻底丧失了信心。难道我们对弱科就真的没办法了吗？放眼全国，很多高考状元都曾经有薄弱学科，但他们通过独特而有效的方法，找准了弱科的突破点，最终把弱科成绩提了上去，甚至还使之成为了自己的强项。找准突破点成了他们后来居上、取胜高考的关键。



| 唐建伟 |

从49分到134分的蜕变

针对自己的弱科，很多同学最常用的补救办法是：把大量时间用在补习弱科上。可是，经过一段时间的实践，这样做的结果往往是：弱科没赶上，新课也没学好，甚至“连累”到了自己的优势学科。问题究竟出在哪儿呢？唐建伟同学用自己的经历给了我们最完美的答案。

圆梦之旅

“神人”炼成记

唐建伟毕业于浙江省严州中学新安江校区，平时成绩平平的他在高考后成了大家关注的焦点，原因是他那一飞冲天的好成绩。唐建伟的突飞猛进是老师和同学们都始料不及的，因为在他们眼里，英语严重偏科的唐建伟考上本科都难！高二时，他的英语成绩最低时是49分，仅仅经过1年多的时间，高考就考到134分，整整提高了85分。最“要命”的是他英语大幅提分的同时，总分也突飞猛进！同学们都惊呼他为“神人”。

真的“神”吗？唐建伟并不这样认为，相反，他认为自己是不折不扣的“丑小鸭”。刚读高一时，因为成绩平平，唐建伟被分在了普通班，直

到高二文理科分班时，他才“有幸”进入了文科重点班。虽然进入了重点班，但英语成绩太差，这使他感到了前所未有的压力。在高二上学期的期中考试中，他的英语竟然考出了49分的“超低”成绩。然而，心态还算不错的唐建伟并没有气馁，这次糟糕的成绩反而激发了他更大的学习热情。他知道，其他科目的成绩再好，只要英语跟不上，高考势必要摔跟头。因此，从高二下学期开始，唐建伟就把大部分精力花在了英语科目的学习上。可是，令他感到困惑的是：虽然花费的时间很多，但成效并不明显，同时，自己的优势学科反而退步了。

这是为什么呢？唐建伟百思不得其解。他主动找班主任和英语老师谈了自己的情况，两位有着丰富教学经验的老师经过深入了解和他分析，最终给出了答案：唐建伟一直忙于对旧知识的查漏补缺，却忽视了对新课的预习和复习，以致于出现了“新知识没学好，旧知识也没补上”的情况。两位老师对此给出了具体的建议：先学好当前的课堂知识，在稳定知识结构的同时，再回过头去补弱科，打一个“迂回战”。

之后，唐建伟按照两位老师开出的“药方”调整了学习方向，在保证其他学科正常学习和认真掌握英语新课的前提下，把剩余的时间大多用在了补习英语上。渐渐地，他的英语成绩逐渐“跟”了上来，直到在高考中取得了134分的好成绩，更难能可贵的是他的总成绩也名列前茅。

同学们眼中的“神人”就是这样炼成的。他是普通的，因为在广大校园里有着成千上万的“唐建伟”；他又不普通的，因为他在补习弱科时用对了方法，使得各科成绩齐头并进。

提分心经

快速着陆的“空降学习法”

针对怎样补习弱科，日本经济学家野口悠纪雄提出了一种“空降学习

法”。他做了这样一个生动的比喻：学习就像一个登山的过程，当老师带领同学们爬到半山腰的时候，可能还有一部分没有掌握攀爬能力的同学在山脚下徘徊。这时，为了让这些同学跟上大部队，最直接的方法就是给他们提供一架直升机，直接追上前面的老师和同学，等到达山顶后，再俯瞰沿途的风景。

野口悠纪雄的这段话是什么意思呢？简单地讲就是，在我们学习的时候，首先要保证当下课程和优势学科的学习，集中精力跟上“大部队”。在学有余力的前提下，再回过头去补弱科。这样，我们才能追随“大部队”尽快地到达学习的“山顶”，不至于错过沿途的风景。

唐建伟的“迂回战”跟野口悠纪雄的“空降学习法”有着异曲同工之妙，即在学好当前知识的前提下，再回过头去补弱科。在遵循这种学习原则的前提下，坚持一段时间，你就会取得一些进步。如此下去，你的学习就会形成良性循环，在不影响其他学科的情况下把弱科一步一步地赶上去。

2015年北京市高考文科状元蔡雨玗对补习弱科也有着类似的看法，蔡雨玗的弱科成绩是数学，她的数学成绩是在高三之后才提上去的。蔡雨玗总结了5条补习弱科的经验，现归纳如下，大家可以借鉴一下。

1. 提高学习效率，为弱科挤出补习时间

很多同学感慨没有时间补习弱科，这并不是没有办法解决，提高其他学科的学习效率就是很好的办法。比如，进行其他学科的学习时集中精力，解答熟悉的题目时省略一些步骤等，都能提高学习效率。效率提高了，节省下来的时间就可以用在补习弱科上。这样，补习弱科不会影响到其他学科的学习。

2. 找到弱科产生的原因，对症下药

任何一门弱科的出现，都是有其特定原因的。要想把弱科补上去，首先要找到是什么原因导致了弱科的出现。比如，某同学的弱科是数学，每次考试选择题都会错很多，经过认真分析，他认为是数学

的基础概念没有弄明白。找到了原因，他制订了针对性非常强的赶超计划，重点在基础知识上下功夫。由于找对了原因，又制订了相应的计划，他的数学成绩逐渐提了上去。导致弱科出现的根源找不着，只靠努力，是无法解决问题的。

3. 把优势学科的学习方法迁移到弱科的学习上

有些学科学得好，往往本身就有好的经验和方法。如果把优势学科的经验方法总结出来，应用到弱科上，也可以起到良好的作用。比如，某同学利用图表归纳历史知识点，这样清楚明了，有利于理解和记忆。但他的地理学得不太好，那就可以把这种利用图表归纳知识点的方法应用到地理学科上，同样能收到良好的效果。

4. 弱科听讲重在“猜”

面对弱科，怎样去听课呢？我们可以运用“猜”的方法，比如，在上数学课时，老师提出了一个问题，还没等老师给出答案时，我们可以先在脑子里“猜”一下答案是什么，等老师给出答案时，用自己“猜”的答案和老师的对比一下。如果“猜”错了，则要想一想自己哪一点没有考虑到，或者是什么原因导致了错误。运用“猜”的方法能有效调动自己的思维，积极思考老师讲课的内容，能够最大限度地集中精力去听课。

5. 弱科练习贵在“真”

学习文化知识有一个很重要的特点，就是需要反复练习。对于弱科的练习，贵在一个“真”字。上课时认真听讲了，不等于真正听懂了；听懂了，不等于真正会做题了；会做题了也不代表真正不出错了。要想真正掌握知识，反复练习是少不了的。练习一遍，把出错的试题单独抄写在一个本子上，然后再练习，如果还有错误那就再练习一遍，直到不再出错为止。这样才能真正掌握所学的知识。

看了上面的内容，你理解“空降学习法”的妙处所在了吗？



| 熊思 |

得语文者得天下

经常会听到不少同学这样抱怨：“我的语文是弱科，真想赶上去，可即使付出再多努力，成绩也不见提高，语文学不学还是那样。”真的是这样吗？看了下面这两位同学的故事，你就会知道，语文绝不是“学不学还是那样”。近几年来，随着整个社会和教育界对语文的日趋重视，有经验的一线老师甚至还提出了“得语文者得天下”的看法，可见语文对于高考的重要性不同一般。换句话说，语文是一门你绝对不能偏科的科目。

圆梦之旅

从不服输的熊思

熊思是武汉二中的应届毕业生。因为语文偏科，他当初勉强进入高中学习。不过在高考中，他却取得了663分的好成绩，在全省理科考生中名列前茅。对他成绩提升贡献最大的学科就是他的弱科语文，高考成绩是128分。

谈到自己的语文偏科现象，熊思这样说道：“中考语文成绩严重拖了我的后腿，所以进入高中后我感到压力特别大。后来，我针对高考题型，

分别从字音、现代文阅读、文言文、作文等方面逐一加强练习，反复研究、总结平时考试中出现错误的知识点。渐渐地，错误就越来越少了。

另外，我在上网时还有个习惯，那就是除了看自己感兴趣的体育栏目外，对社会热点、经济现象等内容或多或少都会了解一下。这些东西看上去好像考试时用不上，但是会对思维方式有潜移默化的影响。经过不断的努力，慢慢地，我的语文成绩就跟上来了。”

班主任刘燕老师这样评价熊思同学，她说：“熊思非常热爱学习，在他身上有一种不服输的精神，对学习上薄弱的地方，他总是想办法克服，有时考试不理想，他也不泄气，非常执着。”

提分心经

语文是拉开分数的关键

对于语文的重要性，2017年浙江省高考状元王雷捷同学也深有感触。他虽然取得了723分的浙江省最高分，但是通过查分，大家发现这次高考分数分布较为扁平化，考生成绩挨得非常近，有些科目满分的人也不少，而语文试卷成为了“高手”之间拉开分数的最重要科目。一位老师举了一个例子，这次考了浙江省第7名的学生，平时成绩一直非常好，“我觉得这次他这次没有发挥好，主要是语文成绩，只有116分，他平时的语文成绩肯定不止这个水平。”而王雷捷正是凭132分的语文成绩，在浙江的众多“学霸”中脱颖而出。

那么，王雷捷是怎么学语文的呢？我们来看看他的经验之谈。

1. 笔记比参考书重要

“能够拿第一还是觉得很高兴。”王雷捷说，自己的学习方法就是多看书、多做笔记。就语文这一科，他就有6个笔记本，分别用来记字

音、字形、词语、病句、作文素材等，平时经常会拿出来复习巩固。

王雷捷不建议有太多语文参考书和练习册。他说：“参考书太多，我觉得不好。一来不成系统，二来也忙不过来，看着这么多参考书、练习册都空着，心里反而不爽。”

2. 书香中的写作高手

王雷捷的高考选考科目是“理、化、生”，都是理科，但他其实是一位写作高手。第11届全国中学生作文大赛总决赛上，王雷捷通过现场书面作文、文学常识测试、口头表达测试等环节的比拼，斩获全国一等奖，并摘得大赛最高奖项。

王雷捷在作文上的优秀，并不是因为受到过什么格外的写作指导，而是因为他从小就是在书香中成长的。他受母亲和姐姐的影响，从小就是“书虫”。只要是需要阅读的书，妈妈都会毫不犹豫地给他买下来。上初中时，每一天的晚自习都成了他的课外阅读时间，这帮助他累积了丰富的写作素材。“只有储备丰富了，写出来的文章才会有深度、有力量。”

3. 拥有阅读的能力与兴趣

王雷捷说：“阅读是我紧张学习生活的调剂。我会在自己的抽屉里放本书，做题累了倦了，就看一下。所以每期的《读者》杂志我都是必买的。睡前读书习惯也从未改过，虽然只有晚自习到熄灯的半小时，我也会抓紧时间读一点。”

其实，学语文最重要的是培养阅读能力，阅读能力对高中生来说有多重要？参加多次高考阅卷的一位老师感慨：当前的政治主观题都可以当阅读理解题做了，阅读能力强的学生很占优势。换句话说，阅读不好的学生不仅语文拿不了高分，政治、历史，甚至需要读懂题意的数学等理科成绩，也都会受影响。

看了熊思和王雷捷的故事，你还会觉得语文“学不学还是那样”吗？