

决胜高中

高中学习生活全攻略

王永新 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



高中

高中學期生活與學習

...



决胜高中

高中学习生活全攻略

王永新 著

社会科学文献出版社

Social Sciences Academic Press (China)

图书在版编目 (CIP) 数据

决胜高中：高中学习生活全攻略/王永新著. - 北京：社会科学文献出版社，2004.11

ISBN 7 - 80190 - 324 - 2

I. 决... II. 王... III. 中学生 - 学习方法 - 高中 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 078549 号

决胜高中

高中学习生活全攻略

著 者 / 王永新

出 版 人 / 谢寿光
出 版 者 / 社会科学文献出版社
地 址 / 北京市东城区先晓胡同 10 号
邮 政 编 码 / 100005
网 址 / <http://www.ssdph.com.cn>
责 任 部 门 / 教材与外语图书事业部
(010) 65281150

项 目 经 理 / 李建红
责 任 编 辑 / 武 云 鲁 妍
责 任 校 对 / 潇 昀
责 任 印 制 / 同 非

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部
(010) 65139961 65139963

经 销 / 各地书店
读 者 服 务 / 客户服务中心
(010) 65285539

法 律 顾 问 / 北京建元律师事务所
排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司
印 刷 / 北京智力达印刷有限公司

开 本 / 880 × 1230 毫米 1/32 开
印 张 / 10.125
字 数 / 214 千字
版 次 / 2004 年 11 月第 1 版
印 次 / 2004 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7 - 80190 - 324 - 2/G · 023
定 价 / 18.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，
请与本社客户服务中心联系更换



版权所有 翻印必究

前 言

学习是为了燃起自己心灵的智慧火焰。当你热爱学习、对学习有兴趣的时候，你身体中的每一根神经都会为此而紧张和兴奋起来，这时，学习就会成为你的自觉行动，你就会感到学习是一件自愿付出并收获快乐的事；学习也就会成为你形影不离的朋友，它能默默地帮助你解决许多你想解决的问题，它会默默地帮助你充实你的大脑“资源库”，它还会默默地帮助你战胜一个又一个困难。

学习是为了让自己“干瘪”的思想获得春水般的滋润。书香浇灌过的心灵会使你敏锐、机智，会让你的理想得以实现，会让生活更加美妙，会引领你走向一个又一个成功。你的思想的丰富并非与生俱来，你并不是天生具有禀赋，你的机智、你的敏锐、你的聪慧、你的学识，都得通过你的后天努力学习而得。

“人如其所学。”一个人是不是崇尚学习以及他所生活的家庭是不是崇尚学习，往往决定了他及其后代在学校、家庭和社会里的学习态度、学习方向、学习内容、学习意识及学习习惯。一个爱学习的人，势必能营造一种爱学习的家庭氛围，势必衍生一个学习精神的模式；同理，一个爱学习的家庭，也必定能培养一个爱学习的人，必定营造出一个书香的家园。当你成为一名值得骄傲的高中学生的时侯，你的学习态度、学习选择、学习风格就会无形之中沿袭下去，不但影响你的下半生，还会影响你的家庭、你的子女。爱学习会使你不但拥有一个爱学习的你，还会拥有一



个爱学习的后继群体。书香，应该成为你散发出来的灵气和气息。我国的老话说，“吃什么补什么”，“以形补形”。这句话如果用在学习上，就可看做是你喜欢看什么书籍，你经常与哪类书籍为伴、为伍，往往决定了你将获得什么样的精神食粮，也往往决定了你将具备怎样的精神品质、精神风貌和人格力量。锻炼身体，可以使一个人生理上获得强壮；汲取知识，可以使人获得思维的敏锐、心灵的抚慰、心智的增长，更可以使人的精神生命得到成长、延续和丰盈。因此，学习应该成为你生活中不可或缺的一部分，不论现在，还是将来。1995年11月，联合国教科文组织正式确定4月23日为世界书香日。这个日子有什么特别的地方吗？为何联合国教科文组织要选择这个日子作为书香日呢？其实，这一天有其特殊的纪念意义。1564年4月23日，著名的戏剧大师莎士比亚在英国中部的斯特拉特福镇诞生。莎士比亚小的时候，在家乡看过几次剧团的演出，从此对戏剧产生了浓厚的兴趣。只上过五年学的他为了实现自己成为一名戏剧家的愿望，克服一切困难，刻苦自修，潜心学习，阅读了许多的文学、历史和哲学类等书籍，还学习了希腊文和拉丁文。通过学习，他极大地丰富了自己的知识结构，他一生创作了37个剧本，成功地实现了他儿时的梦想，成了一个世界著名的戏剧大师。他的成就超越了国界，成为了人类共同的精神财富。后继的人们为了纪念这位伟大的戏剧大师，就把他的诞辰日作为书香日。莎士比亚的成功经历告诉我们，一个人首先要有自己的理想，然后还要有为实现理想而不懈努力的精神和实际行动。学习是让自己的理想得以成为现实的关键手段，没有学习的帮助，任何理想只能是空中楼阁。

学习是进步的前提。面对社会和环境中的各种复杂问题，没有相应的知识和能力是无法解决的，而知识的丰富和能力的提高均离不开学习。只要不断地学习，你的知识就会越来越丰富，你的能力就会越来越强大，进步也就离你越来越近了。

学习应该成为你生活中的一部分，学习应该是属于你一辈子



的事。在学习和求知的过程中，应善于挑战自我，超越自我，克服一切困难，不断寻找学习上的新途径，追求学习上的新境界，自我营造终身学习的必要环境，使学习成为经常化、习惯化的行为，使学校学习、工作学习、业余学习和需要学习（如职业培训、进修）成为自己的自觉行动。

摆脱“学习是强加”的意识，认识到学习是自己必需的事。这种意识不能少、不能淡，只有真正认识到学习是自己分内的责任和义务，你的学习热情才会发自内心。

超越狭隘实用主义的学习观念，认识到学习对挖掘潜在智能、精神力量的关键作用。不要认为有现用价值、当即可用的知识才值得去学，而对于一时看不到现用价值的就不想学。这种认识是非常片面的。

学习知识和技能，是为未来的发展积攒本钱，是为谋业买保险。你现在怎样学习，学到多少本领，决定了你的前途是光明还是黯淡。

你若爱学习，以下的谋策或许对你有用，会给你一些帮助，从而促进你在学习上不断进步。

目 录

起步高一：自然适应 放飞理想

- 第一讲 你如何应对即将进入的高中学习 / 3
- 第二讲 刚入高中 你该怎么办 / 8
- 第三讲 你怎样面对你的高一生活 / 14
- 第四讲 初步认识高中各学科课程 / 22
- 第五讲 如何应对高中阶段的第一次大考 / 38
- 第六讲 每个单元如何过关 / 42
- 第七讲 高中学习的基本环节 / 46
- 第八讲 如何考好期中考试 / 55
- 第九讲 要开家长会了 你该怎么办 / 60
- 第十讲 学习上遇到挫折怎么办 / 64
- 第十一讲 你努力学习了吗 / 69



- 第十二讲 你是问题学生吗 / 74
- 第十三讲 考试之后你该如何做 / 86
- 第十四讲 你失去信心了吗 / 91
- 第十五讲 班主任找你交谈时的应对方法 / 99
- 第十六讲 学习中的“万有引力”现象 / 105
- 第十七讲 永不放弃 永不言败 / 118
- 第十八讲 保持良好的心境 / 120
- 第十九讲 你体谅父母的辛劳吗 / 125
- 第二十讲 你的竞争力有多强 / 136
- 第二十一讲 比别人领先一步 / 141
- 第二十二讲 学会思考 学会探索 / 146
- 第二十三讲 放飞自己的理想 / 152
- 第二十四讲 你如何面对学校的规章制度 / 155
- 第二十五讲 要么做好 要么不做 / 165
- 第二十六讲 你如何看待自己的分数 / 167
- 第二十七讲 高度重视期末考试 / 171
- 第二十八讲 第二学期开学后你该如何做 / 175

规划高二：自主学习 自我塑造

- 第二十九讲 如何规划高二阶段的学习生活 / 181



- 第三十讲 学习 发现 创造 / 185
- 第三十一讲 你如何处理文理科的学习 / 190
- 第三十二讲 如何规划节假日 / 195
- 第三十三讲 拥有健康的体魄 / 200
- 第三十四讲 健全你的心理 / 209
- 第三十五讲 你具备“八大素质”吗 / 215
- 第三十六讲 锻炼你的口才 / 218
- 第三十七讲 交往的对策 / 230
- 第三十八讲 学习上的陋习 / 234
- 第三十九讲 中学生需要公民的情操吗 / 241
- 第四十讲 你从综合实践活动中获得什么 / 247

决战高三：综合构思 立体复习

- 第四十一讲 进入高三 你准备好了吗 / 253
- 第四十二讲 你的自尊靠什么支撑 / 258
- 第四十三讲 你是女生吗 / 263
- 第四十四讲 你是男生吗 / 268
- 第四十五讲 第一轮总复习的应对之策 / 271
- 第四十六讲 学科知识的学习不是你高中时期
学习的全部 / 276



第四十七讲 学科成绩不好不说明低能 / 280

第四十八讲 高考时该怎么办 / 283

第四十九讲 你如何选择志愿 / 293

第五十讲 行行出状元 / 298

后 记 / 307



起步高一：

自然适应 放飞理想

第一讲 你如何应对即将进入的 高中学习

当你完成初中三年学业而升入高中的时候，你是否考虑过你将如何面对即将到来的高一学习生活？我希望你能够好好地想一想，因为那是你的新的学习生活，你应该关心才对。有一位男生，初中毕业后在家中闲得无聊，整日不知干什么。他读高二的姐姐看到这种情况，就对他说：“你不妨看看我的高一课本吧，你若能把它看完，到时验收合格，那么我请客，你看怎么样？你敢不敢接受这个挑战？”他想了一想，觉得反正闲着也是闲着，不妨试一试，于是答应了姐姐。一个暑假过去了，他把语文、数学、英语课本都看完了。于是他姐姐从课本上和相关的习题集上选择了几道题给他做，发现他掌握不错。后来，这位男生在高一学习的过程中，也感觉到暑假学过的科目再听老师讲授一遍之后效果很好，学起来轻松多了，成绩也比较理想。吃到这个甜头的他，在以后的每一个寒暑假都把姐姐的课本拿来看。这样经过三年的高中学习，他的学习成绩突飞猛进，在高考中取得了优异的成绩，后来被北京大学录取。

作为即将进入高一学习的你，该如何面对即将到来的高中学习呢？你觉得那位男生的做法值得你去借鉴吗？你想过在进入高中学习之前该干些什么吗？笔者觉得，你不妨像那位男生那样试一试，也许会给你带来好运。

总地说来，如果你在以下几个方面能够加以注意，并采取相



应的对策，我相信，你的高中学前准备一定充分，那么机会就会更多地垂青于你。因为，机会之门总是为有准备的人敞开的。

先做必要的准备

一是利用暑假借阅高一的课本，可以借阅全部教材，也可以借阅其中你感兴趣的部分教材，当然，主要是语文、英语、数学和物理、化学等。借阅这些书的目的是先预习其中的内容，一方面了解各科知识的情况，另一方面培养、训练自己的自学能力，因为自学能力在高中属于一种很重要的能力。

你可以从你的亲戚（表哥、表姐，堂兄、堂姐等）、邻居那里去借这些课本。只要他们是近几年的高中学生，他们学过的各科的知识内容基本上不会有很大的变化。

暑期看这些课本，可以规定自己每天看多少内容或每天花多少时间。一般说来，暑期学习提倡劳逸结合，以相对宽松为好，不要搞得太疲劳、太紧张。看这些课本的主要目的是了解里面都讲些什么内容，自己能看懂多少。你若觉得看得懂，可以多看一看；若看不懂或看起来很吃力，则可以少看或大致浏览，到开学后听课时再加以注意。

二是向你所熟悉的大哥哥、大姐姐了解高一的学习情况，了解高一阶段该如何学习，该注意哪些问题，该怎样顺利度过，明白高一阶段和初中的学习有哪些异同点。对高一阶段的学习生活了解得越清楚，你心中对即将到来的高一阶段的学习就越有数，这样你在高一初期学习的磨合期就可以大大缩短。反之，就容易出现学习不适应的现象。

克服松一口气的思想

有这么一种现象：有些学生觉得考上高中之后就可以歇口气



了，初三经历了一段紧张的学习生活，在高一阶段得好好放松放松，毕竟高一离高考还很远。这类学生有了这种思想之后，从高一阶段开始，就不会把大部分时间花在学习上，不会把学习放在第一位，他们的功课自然就学不好。时间一长，他们在学习学科知识方面的欠账就逐渐增多，学科知识的缺漏也就逐渐扩大，学习的自信心将遭受毁灭性打击。因此，在进入高一学习之前，你最好做好正确的思想准备，克服松一口气的思想，以积极的学习态度迎接即将到来的高一学习生活。

一个人一旦在精神上松懈下来，就会像一个解除了武装的士兵那样毫无战斗力，其后果自然就可想而知了。学习上松懈下来的学生，学习就不在状态之中，到那时，学习上仍拼劲十足的学生进步了，而学习上松一口气的学生就退步了。时间一长，要克服松散惯了的状态，使自己投入到紧张的学习生活中去，难度是很大的。

以积极的心态应对即将到来的高中学习生活

有一位姓赖的男生，小学、初中时是当地普通中学的尖子生，从小就一直受到老师的赞扬和同学的羡慕，是一个长期被掌声和荣誉包围的学生，多年担任班长，得到的校级荣誉无数，中考后以该校第一的成绩进入一所重点高中。进入高中一年级之后，他知道了自己在所在班级只是排名第二十九，属于中等，在班里都算不上成绩优秀的学生，在年段里就更不用说了。新的班主任在宣布班干部名单时没有他的名字，他为此感到有点失落。他想用成绩说话，因此刚开始时，他扎扎实实地学了一段时间。在一次阶段性考试中，他的成绩虽然不错，但名次依然未进入20名之前。他由此感到“高手”太多，自己无法超过他们，老师和同学也没有像小学和初中时那样在乎他。他不习惯没有荣誉和被关注的日子，于是，慢慢地，他泄气了，开始以消极的心态来对待学习，