

夺魁

高考致胜秘诀

上篇 状元篇 下篇 专家篇



《高考信息开发》课题组主编

光明日报出版社

序

步入大学之门,是每一个中学生的美好梦想,是每一个家长的殷切期望,也是所有亲朋好友的衷心祝愿。如何在竞争激烈的高考中脱颖而出?成功者的经验往往能带给你有益的启发。本书精选了近两年全国各省市几十名高考状元的文章,他们通过自己的亲身体会和经验告诉我们:高考致胜既不在于天资聪慧,也不在于死记硬背,而在于科学的复习方法与各种应试技巧的掌握与运用。同时,国家高考主管机关的专家与参加阅卷的老师也在本书中就一九九四年高考形势、志愿填报等提出了一系列指导性建议。即将参加高考的同学们:愿你踏上状元们的成功之路,走向辉煌!

本书状元篇的作者均是近两年全国各省、市、自治区高考中脱颖而出的40名文史、理工、

外语类状元,现分别就读于北京大学、清华大学、中国人民大学的国际经济、财政、金融、投资经济、新闻、法律、西方语言文学、电子工程、计算机、生物科学与技术自动化等专业。

本书专家篇的撰写人为国家教委考试中心官员和北京教育界的有关研究人员。

为了便于广大考生填报志愿,我们还在第三部分“全国主要高校简介”中介绍了三十余所全国著名高校的专业设置情况。

本书在编写过程中得到了国家教委考试中心有关专家、部分省市教委招生办以及首都各高校有关部门的支持与协助,在此谨表谢意。

北京纵横文化事业有限公司

一九九四年三月

目 录

上篇 状元篇

复习方法·应试技巧·心理调节

决战致胜的武器	北京九三年理科状元	3
高考纵横谈	福建九二年文科状元	11
高考心理失衡的对策	浙江九二年文科状元	17
超水平发挥	湖南九二年文科状元	23
两次高考——从失败走向成功	河南九一年文科状元	30
• “临阵磨枪”	福建九三年理科状元	35
• 我是怎样学英语的	浙江九二年英语类状元	40
如何“不失手”	黑龙江九三年文科状元	47
高考需要智慧和耐力	湖南九二年文科状元	53
全方位备战	甘肃九三年理科状元	62
• “旁门左道”	陕西九一年文科状元	68
最适合你的方法是最好的方法	河北九二年文科状元	75
高考前后	江西九一年文科状元	81
辅导、习题和参考书	河南九三年理科状元	86
行云流水，方是自然	新疆九二年文科状元	90
高考随想录	新疆九三年文科状元	97

谈谈高考复习中的几个问题

.....	内蒙古九二年文科状元	100
我的总复习时间表.....	黑龙江九三年理科状元	105
自信和悠闲.....	湖北九三年文科状元	112
把握心灵之舟.....	山西九三年理科状元	119
熟能生巧,巧能生华.....	吉林九二年文科状元	124
信心以及思维方式.....	陕西九二年文科状元	130
技巧论.....	甘肃九二年理科状元	135
棒棒的身体以及.....	湖北九二年文科状元	141
关于文科复习.....	湖南九一年文科状元	147
抛弃自卑,抛弃自负.....	山西九三年理科状元	153
蓦然回首.....	江苏九三年文科状元	159
成功=[努力×时间]技巧.....	河南九二年理科状元	165
七月的情怀.....	福建九三年文科状元	171
习题、记忆及其他.....	陕西九二年理科状元	178
金钥匙.....	辽宁九三年文科状元	183
张弛之道.....	河南九三年文科状元	187
梅花香自苦寒.....	贵州九三年文科状元	190
如何利用有限的时间.....	安徽九二年文科状元	196
沙里淘金.....	宁夏九三年文科状元	203
统筹安排.....	江西九二年文科状元	209
扎实——不法之法.....	四川九三年理科状元	214
困难是我们的恩人.....	湖南九三年文科状元	219
“用以治学”.....	甘肃九二年文科状元	226
、复习方法和应试技巧.....	山东九二年理科状元	231

下篇 专家篇

高考政策·信息利用·志愿填报

考试信息分析与评估·····	国家教委考试中心	239
高考各科双向细目表·····	国家教委考试中心	242
九三年高考典型试题分析·····	国家教委考试中心	264
高考发展方向·····	国家教委考试中心	288
怎样填报高考志愿·····		290
一、填报技巧·····		290
二、高考录取的有关情况·····		314
三、填报志愿后的注意事项·····		323
全国主要高校简介·····		326

上 篇

狀 元 篇

决战致胜的“秘诀”

□赵 千/北京市九三年理科状元

“养兵千日，用兵一时”。参加高考，如同参加一次战役，需要实力，需要多年的知识积累。不过“临阵磨枪，不快也光”，对于每一位高三年级的学生，无论他的基础如何，只要能掌握一套科学先进的学习方法，培养起良好的心理素质，都能在有限的复习期间最大限度地发挥自己的潜力，在原有的基础上有一个飞跃，并在高考中取得理想的成绩。

一、复习方法

在考试中取得优异的成绩，既有必然因素，又有偶然因素，但起决定作用的还是必然因素。其中最重要的是实力——学生对知识掌握的程度，对知识灵活运用程度。那么如何增强实力呢？

1. No universal formula can be prescribed, 但一些基本的观念和方法是每个考生应该掌握的。

①学会深入思考，发现问题：对所学的每个知识点都要多问为什么。首先问自己，经过思考后，参阅一些参考书寻求更全面的解答；还要多问老师、同学，从他们那儿得到启

示，开拓自己的思路。

②学会分析，总结：首先要对知识进行总结，不仅是知识概念本身的归纳，而且总结解题思路、公式应用等；然后总结学习心得体会，去粗取精，才能使学习有提高。

2. 各科复习、掌握要点。

数学：首先看一遍书，记住并理解每部分的概念、公式等，如三角公式、体面积公式、距离公式、重要不等式。关键在于能够准确、灵活地运用这些公式解题，注意使用范围、条件；还要能综合运用、熟练地运算、提高速度。

物理：重点在概念的理解，对物理过程有一个清晰的图景。①要求反复看课本，尤其是对某些概念要有透彻、深刻的理解，简言之，知道这些物理量、物理定理究竟说的是什么，干什么用的，然后再做题才能心中有数，清楚该用哪部分知识。②对于每个物理过程一定要十分清晰，头脑中要建立起相应的图景，有条不紊。然后列公式、代数据、解题就容易了。

化学：有很多需要记忆的一定不能忽视，如元素符号、性质、现象、重要数据、原理、概念等。这些是学习高中化学的基础，一定牢牢掌握。如电离度 α 是已电离的与初始的比值，就不能搞借。

语文：首先要掌握好课本中的东西。每篇课文都有很多值得我们借鉴的东西，如文章的结构、构思、论证、论据，我们应该积极学习这些东西，成为自己写作的借鉴。此外，要多背一些名人名言、事迹，积累论据、写作素材。多看文言和古诗，重点在词类活用、通假字、一字多义等古今语法现象，这是得分的捷径。

外语：多读多背，增强语感。①语法结构部分可以使用北京海淀区教师进修学校编的《高中英语语法练习手册》，若对每个例句都掌握了，在这部分得满分是可能的。②至于阅读，乃是英语的重点。应该在老师指导下选择阅读材料，既不要太偏，也不要太容易，要针对高考水平，这部分练习一定要多做。③还要重视改错，即每次练习后，把错题原因等记录下来，积累成册，复习时一目了然，平时多翻看，这样才能有重点、节省人力物力，事半功倍。④平时还要尽可能多朗读外语，这样便于记忆，效果很好。

3. 时间安排与对知识掌握的要求。

总的原则是先紧后松，先细节后总体。

①第一学期：紧、细。

这是第一阶段复习，一定不能有丝毫松懈，应紧跟教学步伐，否则一步赶不上，步步赶不上。应该严格、按部就班地投入复习中，给自己施加一定压力，在有限时间内完成定量的学习任务。此阶段要尽可能地多学多记，充分发挥才智，要“超些”负荷工作。对于知识的掌握，要注意对独立部分的每个细节的掌握，要求时每个单独的知识点都能运用自如，灵活熟练。此期间的习题一定要有深度难度，才能对知识有深刻的认识，而且对每个概念都要有都要有很深的印象，很透彻的了解。因此首先要看书，把书读懂，再以习题配合。习题要有难度，保证高质量完成，为后面的飞跃打下基础。

②第二学期前半部分：松、全。

这是第二阶段复习，逐渐放松、调整、养精蓄锐。日程安排可以疏松一些，因为大部分知识已复习完，对各科知识也有了较深的了解，下面的任务就是第二次复习，完成一个

量变到质变的飞跃。在第二阶段复习中，要重视各章节有机的联系，对知识全面的了解，达到融汇贯通。在此期间，应使时间安排趋于和缓，以便使头脑一直保持清醒，对所有的知识都能有一个清晰、明确的印象，才能实现“通”的目的。此期间，首先还要再看一遍书，注意各知识点的联系，通过这遍对基础知识的复习，应该对这门课有一个全面的了解，知道究竟有哪些知识，部分知识应如何运用，与哪些题型有联系，这样就是为了对知识有更全面、更深入的认识，不再是“只见树木，不见森林”地局限于某些孤立的知识点，而是从总体占优势。作习题，量要减少，多做基础题，增加熟练程度，提高速度；多做综合题，融汇贯通地运用各部分知识解题。例如可以以做各地的模拟题为主，再配合一两本其他习题精选。

第二阶段还要注意查漏补缺，注意薄弱环节。对于一些总是掌握不好的知识点一定多下苦功夫，彻彻底底攻破它，这样才能在考试中无后顾之忧。

4. 参考习题书目。

第一阶段：

《高中物理（数学、化学）精编》（浙江教育出版社）

《高中数学八十讲》等

人教版的《××总复习》（16开本）

每科有两本习题集足矣，题不在多而在精。

第二阶段：多做综合性习题，特别是题型、题量与高考匹配、接近的。如《各地模拟题》的成套卷子，《高考冲刺》之类。

二、技巧与心理

掌握一定的技巧与良好的心理素质可以使我们事半功倍，取得意想不到的胜利。

1. 如何提高效率：采用“桥拱”式时间把握。

学习过程是一个个分段的过程，而不是连续不断的。人的精力应周期性地工作，才能取得最大效益。

每一个学习的小过程都有波谷、波峰。我们刚打开书本，精神还没有集中起来，5~10分钟后，大脑兴奋起来，开始正常工作。这就是进入学习状态。处在这个状态时，一般情况下，人的思维比较敏捷，精神集中，思路开阔，记忆力强，可以最高效率工作。这个状态大概可以持续约一个小时或一个半小时。之后，大脑开始疲劳，效率开始下降。此时，就应该放下书本，休息。否则疲劳地工作只能事倍功半。以上就是一个由波谷到波峰再到波谷的过程。很显然，波峰处收益最大。为了能在一天的学习中有最多的波峰，我们就应该采取这种“桥拱”式学习方法。

即把自习时间如四个小时分成2到3个阶段完成，段与段之间充分休息、放松，使头脑能尽快恢复活力，投入下一个波峰中。休息时，可以听音乐，看电视、跳舞、唱歌、体育活动、干点家务活……无所不能。

这可以说是高效学习的好方法。

2. 如何提高记忆力。

①回忆比记忆效果好：看完某一段文章，闭上眼睛回忆一下是什么内容，不经提示，重现书中内容，比硬性记忆的

效果要好。可以在平时学习中应用。如上完课后，不看课本、笔记，先自己回忆课堂知识，印象就深得多。

②小段文章采用整体记忆法，即整段从头到尾记。而大段文章，先要对它有一个套体印象，分成小段记，注意抓联系。

③记忆疲倦时，改变内容。

④借助听、说、写增强对大脑的刺激，加深印象。如背英语，配合磁带大声背英语如同听歌曲磁带学歌，记忆的效果就比自己心中默念效果好。

⑤重要的内容放在记忆的开头、结尾。因为开始记时头脑清晰、不混乱；结尾时，接近尾声，颇有成就感，都易于记忆。

⑥建立长久记忆的念头。某研究组做过实验，两组学生背同一段文章，甲组学生被告知将要在第二天考，而乙组将要在一个星期后考。但两组都没按时给予考试，而在一个月后考核，结果乙组的成绩好于甲组。可见建立长久记忆的念头，效果好。

3. 如何调整竞技状态。

进入模拟考试复习阶段后，应尽可能休息好，养精蓄锐，以最充沛的精力、最佳的状态迎接最后冲刺。

这期间，作息时间应与高考相配合，每天上、下午各有三小时集中精力学习，一般8:00~11:00，2:00~5:00，中午要午睡，1小时为宜。其间可夹杂一些比较轻松的内容，如订正习题，朗读外语等。晚上6:00~10:00，可以用两个小时集中完成一套习题，然后看看书，看做过的习题，看错题等。要注意文理结合、难易结合，才能使头脑不易疲倦。时

间不一定排得很紧。要特别注意在一个月中调整好生物钟,使头脑在关键时刻保持清晰,能高度集中,胜利完成任务。

在此期间每天要保证作息很有规律,要保证一日三餐按时进行,多吃牛肉、鱼肉、鸡蛋、青菜;保证8小时睡眠和午睡;保证每天户外体育活动1小时,但不要太剧烈,以致过度疲劳影响学习,“猫头鹰”型的要改变作息时间,保证晚上11:00之前入睡,使上、下午有充沛的精力。

有了这样相当长时间的调整,再去参加高考,就不会有什么不适应、不良反应,就能自如地、游刃有余地参加决战。

4. 如何调适心理状态。

①有信心。高考并没有什么可怕的。经过了那么多次的复习,做了那么多的题,又已如上述调整了一个月,高考就和平时的练习没什么区别了。因为经过高考的人都会在考后轻松地发声:“这就考完了?”似乎并没有什么感觉。而且,大部分考题都很面熟,至少思路大家都有,蒙一蒙也能八九不离十,所以只要考生能按步调复习,课上认真听讲,课下认真完成作业,自己再肯多下功夫,实在没有什么可以紧张的。

②考前保持头脑清晰。至少考前90分钟不做与学习有关的事。高考的三天,除了考试时做题,顶多再看一看基本原理,一定不能太费脑子,尤其不要做难题,把自己引入歧途,又失去信心。

③考试时不要有太多得失心。考试就是考试,就象平时练习一样对待。脑子中只能想这道题怎么做,而不能想考好了如何、考不好如何。

④考试时先易后难。不要被难题吓得不知所措,尽快放手,做下一道题。因为往往一时做不出的题,在完成试卷后

检查时，一下子就能想起来，所以不要太死抠某几道题。

如果考生在长达十个月的复习期间做好了知识、心理、体力的充分的准备，相信一定能够在最后的决战中取得胜利。

高考纵横谈

□王 峰/福建省九二年文科状元

对于已经历过十年寒窗的莘莘学子而言，他们在无数次大考小考的确烟战场上摸爬滚打后，还要面临他们的最为重要的一次考试——高考。以某种意义而言，他们以往的一切考试，一切艰辛与努力正是为此而准备。“千军万马过独木桥”可谓其贴切比喻。从系统论观点出发，可以将高考看成一庞大的系统。个人努力程度、个人智力、个人身体状况、营养状况、心理状况、周围环境（包括自然环境、人文环境）、复习方法、复习资料等等，诸多主客观因素，偶然必然因素都直接间接地影响到高考之成败。回过头来再看高考，我认为不应用“难”字来形容它。尽管有诸多因素在影响高考成绩，但其中最重要的应是人的因素。只要有组织地系统地安排高考复习及考试，在考场中胸有成竹、对答如流并非做不到。

一、知识体系的准备

传统的高考文科考试有语文、数学、英语、政治、历史、地理等六门。这六门课组成一庞大的知识体系，而这六门课