

本书使用忠告：

基础卷适用于整体学习水平有待提高的学生！

提高卷适用于成绩较好，但仍需自我提高的学生！



状元学习法

“法”可学，学贵有法，舍得付出，勤能补拙，自助者天必助之。

学子须以“勤”为先，再效“状元法”，可成大器！

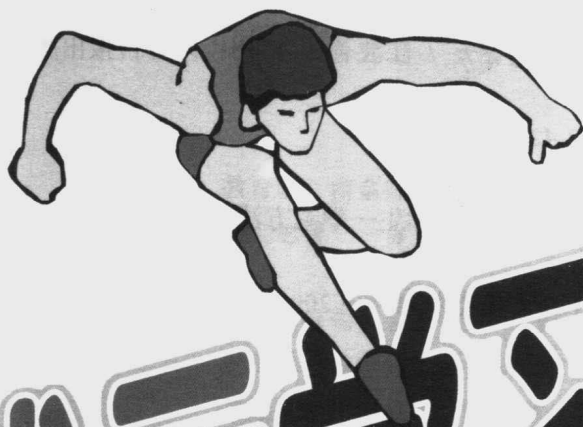
江波著

最新
揭秘



南方日报出版社
NAN FANG DAILY PRESS

江 波 / 著



状元学习法

· 提高卷 ·



南方日报出版社
NAN FANG DAILY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

状元学习法(提高卷) / 江波著. —广州: 南方日报出版社,
2006

ISBN 7-80652-426-6

I. 状... II. 江... 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(2006)第 010613 号

状元学习法(提高卷)

江波 著

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 87373998-8502

经 销: 全国新华书店

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 13

印 数: 1-10000 册

字 数: 270 千字

版 次: 2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 24.00 元/套

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

本书说明

《状元学习法》的三大绝对优势

★绝对优势 1：这是一套集大成（更高级）的学习方法

本著是从全国各省、直辖市、自治区近十年来 166 名高考状元身上精心提炼、系统开发出来的一套集大成（更高级）的学习方法。它巧妙地提取了各家之长，从而把一个个高考状元的小智慧凝聚成了集体的大智慧。

全书共开发了 12 套共计 96 个学习方法。

★绝对优势 2：这是一套全面系统的学习方法

它不同于以往有关状元学习方法的书，它们大都只是一些个案，只是零零碎碎汇编在了一起，根本不成体系。而本著通过深入细致的开发研究，把大量状元松散零碎的学习方法和宝贵经验系统化了，形成了一个有机的整体。

★绝对优势 3：它通俗易懂、更具实用性

在本著所介绍的每一个学习方法中，不仅有状元生动的事例，浅显易懂，可供学习者学习、借鉴、模仿和思考，同时还仔细地介绍了每一个学习方法的好处及操作要点或注意事项，这样可以让学习者在实际运用中更好地把握。

因此，《状元学习法》也是每一位中学生、学生家长及学校老师最为理想的学习方法指导书。



《状元学习法》的三大适用范围

★适用于初一到高三的所有中学生

因为在研究对象——166名高考状元中，有男生也有女生，有理科状元也有文科状元，基本上是一半对一半，保持“生态平衡”的，因此，这套学习方法不仅适用于男生，也同样适用于女生，不仅适用于理科生，也同样适用于文科生。它适用于从初一到高三的每一个中学生。

《状元学习法》不仅适用于中考、高考，同时也适用于每学期的期中、期末考试。

★适用于每一个中小学生家长

中小学生家长在学习了这套学习方法后，可以讲给孩子听，或与孩子一起讨论，从而达到给孩子传授、改进或提高孩子学习方法的目的是。中小学生的阅读和理解能力有限，这样可以通过学生与家长的互动更好地让孩子掌握这套学习方法。

★适用于每一个中学老师

老师在课堂上不仅要给学生传授知识，同时不可避免地还要给学生传授学习方法。中学老师学了这套学习方法后，可以在课堂上讲给学生听，从而提高自己所负责班级的学习成绩。

因此，《状元学习法》不仅是中小学生学习方法的指导书，同时也是学生家长指导孩子学习、学校教师教导学生学习方法的最为理想的指导书。

拥有此书，肯定会一生受益。

状元情况简介 (部分)

江波 男, 学习方法和家庭教育研究专家。

以下是本书分析研究的近十年的部分高考状元:

易萌 女, 毕业于北京师范大学附属第二中学, 高考总分 641 分, 2005 年全国高考北京市文科状元, 考入北京大学元培实验班。

冯宇宁 男, 毕业于陕西西安博迪学校, 高考总分 729 分, 2005 年全国高考陕西省理科状元, 考入清华大学数理基础科学系。

吴茗 男, 毕业于吉林东北师范大学附属中学, 高考总分 705 分, 2005 年全国高考吉林省理科状元, 考入清华大学工商管理专业。

邱汛 女, 毕业于四川内江六中, 高考总分 677 分, 2005 年全国高考四川省文科状元, 考入北京大学光华管理学院。

董何 女, 毕业于贵州遵义市桐梓县一中, 高考总分 660 分, 2005 年全国高考贵州省文科状元, 考入复旦大学国际经济贸易系。

林小杰 男, 毕业于山东莱州一中, 高考部分 658 分, 2005 年全国高考山东省文科状元, 考入北京大学光华管理学院。

王轩 男, 毕业于河南省实验中学, 高考总分 708 分, 2005 年全国高考河南省理科状元, 考入北京大学元培实验班。

刘诗泽 女, 毕业于黑龙江佳木斯一中, 高考总分 703 分, 2005 年全国高考黑龙江省理科状元, 考入北京大学元培实验班。

任飞 女, 毕业于黑龙江鸡西一中, 高考总分 676 分, 2005 年全国高考黑龙江省文科状元, 考入北京大学光华管理学院。



状元学习法 (提高卷)

李超 男, 毕业于江西吉安市一中, 高考总分 690 分, 2005 年全国高考江西省理科状元, 考入清华大学材料科学与工程系。

孙田宇 女, 毕业于吉林东北师范大学附属中学, 高考总分 682 分, 2005 年全国高考吉林省文科状元, 考入北京大学光华管理学院。

陈秀野 女, 毕业于中国人民大学附属中学, 高考总分 687 分, 2005 年全国高考北京市理科状元, 考入香港科技大学生化专业。

余子宜 男, 毕业于安徽贵池一中, 高考总分 651 分, 2005 年全国高考安徽省文科状元, 考入北京大学光华管理学院。

罗远航 男, 毕业于贵州兴义一中, 高考总分 699 分, 2005 年全国高考贵州省理科状元, 考入清华大学工商管理专业。

陈博 男, 毕业于湖南衡阳市荣桓补习中心, 高考总分 682 分, 2005 年全国高考湖南省文科状元, 考入北京大学光华管理学院。

朱师达 男, 毕业于湖北襄樊四中, 高考总分 701 分, 2005 年全国高考湖北省理科状元, 考入北京大学元培实验班。

谢尼 女, 毕业于陕西西北工业大学附属中学, 高考总分 686 分, 2005 年全国高考陕西省文科状元, 考入北京大学光华管理学院。

张振 男, 毕业于山东枣庄八中, 高考总分 717 分, 2005 年全国高考山东省理科状元, 考入清华大学数理基础科学专业。

康静 女, 毕业于湖北武汉外语学校, 高考总分 652 分, 2005 年全国高考湖北省文科状元, 考入北京大学法律系。

陈敏 女, 毕业于山西运城市康杰中学, 高考总分 689 分, 2005 年全国高考山西省理科状元, 考入北京大学元培实验班。

张凌童 女, 毕业于甘肃庆阳陇东中学, 高考总分 668 分, 2005 年全国高考甘肃省文科状元, 考入中国人民大学新闻传播专业。

李浩杰 女, 毕业于甘肃兰州二中, 高考总分 703 分, 2005 年

全国高考甘肃省理科状元，考入清华大学工商管理专业。

徐语婧 女，毕业于浙江衢州二中，高考总分 666 分，2005 年全国高考浙江省文科状元，考入北京大学元培实验班。

耿泉 男，毕业于安徽灵璧一中，高考总分 688 分，2005 年全国高考安徽省理科状元，考入清华大学电子信息科学系。

郭静 女，毕业于甘肃张掖中学，高考总分 711 分，2004 年全国高考甘肃省理科状元，考入中国科技大学。

庆出蓝 女，毕业于甘肃临洮县中学，高考总分 683 分，2004 年全国高考甘肃省文科状元，考入北京大学光华管理学院。

阎天 男，毕业于北京师范大学第二附属中学，2003 年全国高考北京市文科状元，考入北京大学光华管理学院。

王璇 女，毕业于天津大港油田实验中学，2003 年全国高考天津市文科状元，考入北京大学生命科学学院。

王月清 女，毕业于天津耀华中学，2003 年全国高考天津市理科状元，考入北京大学数学系。

冯铁夫 男，毕业于吉林农安中学，2003 年全国高考吉林省理科高考状元，考入北京大学生命科学学院。

赵聪 女，毕业于哈尔滨三中，2003 年全国高考黑龙江省文科状元，考入北京大学光华管理学院。

张颖心 女，毕业于浙江杭州外国语学校，2003 年全国高考浙江省理科状元，考入北京大学元培班。

李原草 男，毕业于安徽六安一中，2003 年全国高考安徽省文科状元，考入北京大学国际关系学院。

黄兆瑛 女，毕业于福建泉州五中，2003 年全国高考福建省文科状元，考入北京大学光华管理学院。

张晓菲 女，毕业于山东高密市一中，2003 年全国高考山东省文科状元，考入北京大学经济学院。

徐惊蛰 女，毕业于河南郑州铁路一中，2003 年全国高考河南省文科状元，考入北京大学光华管理学院。

黄芳 女，毕业于湖南湘潭县一中，2003 年全国高考湖南省文





科状元,考入北京大学元培班。

徐岸汀 男,毕业于广东广州执信中学,2003年全国高考广东省状元,考入北京大学元培班。

王俊煜 男,毕业于广东广州华南师范大学附属中学,2003年全国高考广东省状元,考入北京大学元培班。

谭志佳 男,毕业于广东高明一中,2003年全国高考广东省状元,考入北京大学生命科学学院。

王晓书 女,毕业于重庆巴蜀中学,2003年全国高考重庆市文科状元,考入北京大学光华管理学院。

陈星兴 男,毕业于重庆巴蜀中学,2003年全国高考重庆市理科状元,考入北京大学数学系。

刘梦羽 女,毕业于四川成都外国语学校,2003年全国高考四川省文科状元,考入北京大学光华管理学院。

黄姗 女,毕业于贵州贵阳一中,2003年全国高考贵州省文科状元,考入北京大学法学院。

吴叶 女,毕业于贵州贵阳六中,2003年全国高考贵州省理科状元,考入北京大学生命科学学院。

叶文燕 女,毕业于云南曲靖一中,2003年全国高考云南省文科状元,考入北京大学经济学院。

薛琦 男,毕业于陕西西安市86中学,2003年全国高考陕西省文科状元,考入北京大学光华管理学院。

陈歆 女,毕业于甘肃兰州市皋兰一中,2003年全国高考甘肃省文科状元,考入北京大学元培班。

杨春立 女,毕业于青海湟川中学,2003年全国高考青海省文科状元,考入北京大学经济学院。

孟梦 女,毕业于青海湟川中学,2003年全国高考青海省理科状元,考入北京大学元培班。

李娜 女,毕业于宁夏一中,2003年全国高考宁夏回族自治区文科状元,考入北京大学光华管理学院。

孙建云 男,毕业于新疆哈密地区中学,2003年全国高考新疆

维吾尔自治区文科状元，考入北京大学经济学院。

陆程远 男，2002年全国高考北京市理科状元，高考总分704分，考入北京大学。

郑莲 女，毕业于黑龙江朝鲜族中学，2002年全国高考黑龙江省文科状元，考入北京大学国际贸易系。

宋筱钦 女，毕业于武汉外国语学校，2002年全国湖北省高考文科状元，考入北京大学。

郝煜 男，毕业于山西省实验中学，高考总分667分，2002年全国高考山西省文科状元，考入北京大学光华管理学院。

刘黎君 女，毕业于江西上饶中学，2002年全国高考江西省文科状元，考入北京大学经济学院国际贸易专业。

李锦 女，毕业于陕西宝鸡中学，高考总分645分，2002年全国高考陕西省文科状元，考入北京大学经济学院。

周剑之 女，毕业于南宁二中，2002年全国高考广西壮族自治区文科状元，考入北京大学中文系。

谢茜 女，毕业于四川自贡中学，考分702分，2002年全国高考四川省理科状元，考入北京大学光华管理学院。

李滨兵 女，毕业于湖南湘江一中，高考总分666分，2002年全国高考湖南省文科状元，考入北京大学国际关系学院。

孔霏 女，毕业于吉林外国语学校，2002年全国高考吉林省文科状元，考入北京大学。

刘小溪 女，毕业于天津南开中学，2002年全国高考天津市文科状元，考入北京大学。

张涵冰 女，2002年全国高考河北省文科状元，考入北京大学。

史小楠 女，2002年全国高考北京市文科状元，考入北京大学。

周哲宇 女，毕业于云南师范附中，2002年全国高考云南省文科状元，考入北京大学。

刘锐 男，毕业于湖北潜江中学，2002年全国高考湖北省理科





状元,考入北京大学元培实验班。

朴英 女,2002年全国高考辽宁省文科状元,考入北京大学。

张静 女,毕业于甘肃嘉峪关市酒钢三中,复读一年,2002年全国高考甘肃省文科状元,考入北京大学法学院。

张倩 女,毕业于重庆巴蜀中学,高考总分680分,2002年全国高考重庆市文科状元,考入北京大学光华管理学院。

张璇 女,毕业于江苏常州市第一高级中学,高考总分685分,2002年全国高考江苏省理科状元,考入清华大学电子工程系。

朱萝伊 女,毕业于浙江象山中学,高考总分684分,2002年全国高考浙江省文科状元,考入北京大学光华管理学院。

邵夷贝 女,复读一年,2002年全国高考青海省文科状元,考入北京大学。

苏晓磊 男,2002年全国高考上海市理科状元,考入北京大学生命科学学院。

郭慧勤 女,毕业于新疆喀什农三师中学,高考总分687分,2002年全国高考新疆维吾尔自治区理科状元,考入清华大学电子系。

姜佳立 男,毕业于重庆第一中学,高考总分593分,2002年全国高考上海市理科状元,考入清华大学自动化系。

蒋墨 男,毕业于江苏南京外国语学校,高考总分678分,2002年全国高考江苏省状元,考入清华大学生物学院。

李炜 男,毕业于广东湛江第一中学,高考总分900分,2002年全国高考广东省理科状元,考入清华大学计算机系。

李响 男,毕业于吉林梨树县第一高级中学,高考总分699分,2002年全国高考吉林省理科状元,考入清华大学自动化系。

李洋 男,毕业于山东五莲县第一中学,高考总分673分,2002年全国高考山东省文科状元,考入北京大学光华管理学院。

李玲 女,毕业于重庆巴蜀中学,高考总分706分,2002年全国高考重庆市理科状元,考入清华大学经济管理学院。

刘英豪 男,毕业于浙江宁波市镇海中学,高考总分708分,

2002 年全国高考浙江省理科状元，考入北京大学光华管理学院。

罗佳媛 女，毕业于内蒙古呼和浩特市二中，高考总分 668 分，2002 年全国高考内蒙古自治区文科状元，考入北京大学光华管理学院。

邱石 女，毕业于福建福州市第一中学，高考总分 662 分，2002 年全国高考福建省文科状元，考入北京大学光华管理学院。

史方舟 男，毕业于陕西师范大学附属中学，高考总分 704 分，2002 年全国高考陕西省理科状元，考入北京大学光华管理学院。

孙超 女，毕业于黑龙江哈尔滨市三中，高考总分 711 分，2002 年全国高考黑龙江省理科状元，考入清华大学经济管理学院。

王春阳 男，毕业于宁夏银川唐徕回民中学，高考总分 611 分，2002 年全国高考宁夏回族自治区文科状元，考入北京大学国际经济贸易系。

廉博 男，毕业于内蒙古自治区赤峰市平煤公司高级中学，高考总分 698 分，2001 年全国高考内蒙古自治区理科状元，考入清华大学自动化系。

林赛华 男，毕业于浙江温州市第十五中学，高考总分 696 分，2001 年全国高考浙江省理科状元，考入清华大学电子工程系。

陈天一 男，毕业于江苏南通中学，高考总分 664 分，2001 年全国高考江苏省文科状元，考入北京大学法学院。

赵竞 男，2001 年全国高考上海市理科状元，考入清华大学计算机系。

徐舒扬 男，毕业于浙江嵊州一中，高考总分 656 分，2001 年全国高考浙江省文科状元，考入北京大学经济管理学院。

陈珍 女，毕业于江苏泰兴实验中学，2000 年全国高考江苏省文科状元，考入北京大学法学院。

葛宏 男，毕业于河北郑口中学，高考总分 683 分，2000 年全国高考河北省理科状元，考入清华大学计算机系。

金一 男，毕业于吉林珲春二中，高考总分 687 分，2000 年全



国高考吉林省理科状元,考入清华大学自动化系。

李萌 男,毕业于河南洛阳市轴承厂第一中学,高考总分 900 分,2000 年全国高考河南省理科状元,考入清华大学自动化系。

杨春宇 男,毕业于黑龙江省肇东市第一中学,高考总分 685 分,2000 年全国高考黑龙江省理科状元,考入清华大学自动化系。

刘飞 男,毕业于宁夏固原一中,高考总分 679 分,1999 年全国高考宁夏回族自治区理科状元,考入清华大学自动化系。

刘翔 男,毕业于山东胶南二中,高考总分 900 分,1999 年全国高考山东省文科状元,考入北京大学法学院。

黄晓庆 女,毕业于辽宁大连市二十三中,高考总分 638 分,1999 年全国高考辽宁省文科状元,考入北京大学经济学院。

江鹏 男,毕业于新疆乌鲁木齐市第一中学,高考总分 656 分,1999 年全国高考新疆维吾尔自治区理科状元,考入清华大学自动化系。

徐琰恺 男,毕业于江苏常州高级中学,高考总分 687 分,1999 年全国高考江苏省理科状元,考入清华大学自动化系。

庄光磊 男,毕业于山东日照一中,高考总分 900 分,1999 年全国高考山东省理科状元,考入北京大学生物系。

翟伟 男,1999 年全国高考天津市理科状元,考入清华大学土木工程系。

夏冰 男,毕业于山东青州一中,1999 年全国高考山东省文科状元,考入北京大学。

孙宏伟 男,毕业于吉林省辉南县第六中学,高考总分 687 分,1998 年全国高考吉林省理科状元,考入清华大学计算机系。

任羽中 男,1998 年全国高考四川省文科状元,考入北京大学国际关系学院。

张微 女,1998 年全国高考甘肃省文科状元,考入北京大学国际关系学院。

尹芊 男,1997 年全国高考山东省理科状元,考入清华大学化学系。

李笑 女, 1997 年全国高考北京市理科状元, 考入清华大学电子工程系。

龙瑾 女, 1997 年全国高考重庆市文科状元, 考入北京大学国际关系学院。

王冬 男, 1997 年全国高考辽宁省文科状元, 考入北京大学光华管理学院。

赛慧靖 女, 1997 年全国高考河南省文科状元, 考入北京大学经济学院。

宋春艳 女, 1997 年全国高考吉林省理科状元, 考入北京大学生命科学学院。

赵晶 女, 1997 年全国高考湖北省文科状元, 考入北京大学法律系。

管梅 女, 1997 年全国高考安徽省文科状元, 考入北京大学国际关系学院。

啜玉林 男, 1997 年全国高考北京市文科状元, 考入北京大学光华管理学院。

阎肃 男, 1997 年全国高考山西省文科状元, 考入北京大学法律系。

冯泓 男, 1996 年全国高考河南省理科状元, 考入北京大学经济学院。

张璐 女, 1996 年全国高考湖北省文科状元, 考入北京大学法律系。

曹阳 男, 1996 年全国高考辽宁省理科状元, 考入清华大学材料系。

目 录

本书说明	(1)
------------	-----

状元情况简介（部分）	(1)
------------------	-----

第一章 状元高效复习法	(1)
-------------------	-----

针对性复习就像吃补药，亏哪补哪。“凡事预则立，不预则废。”复习亦如是。当天事当天完，当天课当天复。就是要死抱课本不放手。想抓眉毛又想抓胡子，此乃复习之一大忌。不经三轮复习不迎考。临阵磨枪，不快也光。

一、高效复习法的重要性	(2)
二、针对性复习法	(3)
三、预则立复习法	(8)
四、每天复习法	(11)
五、根本复习法	(13)
六、主次分对复习法	(17)
七、三轮复习法	(19)
八、临阵磨刀复习法	(24)

第二章 状元考试心态调整法	(27)
---------------------	------

考前焦虑怎么办？高考只是一次考试而已。每次考试都是一次转机。以前是“黑”色7月，现在6月还“黑”吗？反正我能读大学，发挥水平就行。将复习进行到底。



状元学习法 (提高卷)

顺其自然,能睡则睡,不睡也罢。过去了,我就不想了。

- 一、考前焦虑心理的三大危害 (28)
- 二、视大考为平常小考法 (29)
- 三、视考试为自检法 (32)
- 四、考前心理自我安慰法 (35)
- 五、注重过程、看淡结果应考法 (38)
- 六、考前作息时间安排法 (42)
- 七、考前失眠调整法 (45)
- 八、考间心态调整法 (48)

第三章 状元高效解题法 (53)

做好一切准备!看试卷也有技巧。你知道答题的顺序吗?做题前考考你的审题技艺。别让书写使你失分。一定要在速度与时间之间平衡。学会坦然面对难题。检查,你做了吗?

- 一、考前准备法 (54)
- 二、浏览试卷法 (59)
- 三、先易后难解答题法 (61)
- 四、审清题意法 (65)
- 五、书写整齐规范法 (70)
- 六、合理调控分配解答题速度与时间法 (73)
- 七、解难题心态调整法 (77)
- 八、考试高效检查法 (82)

第四章 状元学习积极性调整法 (89)

理想是心灵的灯塔。学习并快乐着。失败是成功的母亲,请尊重她。面对困境,每一步都要走得踏实。山不过来,我就过去,没什么难的。

- 一、状元之志 (90)
- 二、学习兴趣培养法 (97)

三、理智面对考试失败法	(102)
四、理智面对学习困境法	(107)
五、巧妙化解学习压力法	(114)

第五章 状元学习计划制订法

(119)

你对“计划”知道多少？避免“老虎吃天，无处下口”的窘境。日记本也能演义大故事。以老师为中心，还是以自己为中心？

一、两大类学习计划	(120)
二、学习计划制订法	(122)
三、日记本学习计划制订法	(129)
四、大小学习计划协调法	(134)
五、学习计划实施法	(138)

第六章 状元时间高效利用法

(145)

时间就是分数，你把握了多少？用时用在点子上。用时最短成绩最好，诀窍在哪？只有你能选择环境，环境不会选择你。“夜猫子”和“百灵鸟”，也许都是好角色。梅花间竹，既是休息，也是学习。见缝插针，既是学习，也是休息。 $8-1>8$ ，完全正确！

一、时间价值观	(146)
二、时间效用法	(148)
三、简便快捷用时法	(151)
四、高效学习环境选择法	(154)
五、高效时间段选择法	(158)
六、插花用时法	(161)
七、见缝插针用时法	(165)
八、劳逸结合学习法	(168)

参考资料

(175)