

● 学生启智丛书

高分是这样炼成的

中国第一高考母亲给考生的**实战锦囊** 最有效最快捷的**高分攻略**

刘强 宋哲 向长斌 ◎著



GAOFEN
SHI ZHE YANG LIAN CHENG DE

湖南人民出版社

高分是这样炼成的

中国第一高考母亲给考生的实战锦囊 最有效最快捷的高分攻略

刘强 宋哲 向长斌 ©著



GAOFEN
SHI ZHE YANG LIAN CHENG DE

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高分是这样炼成的 / 刘强, 宋哲, 向长斌著. —长沙:
湖南人民出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5438 - 6005 - 6

I. 高… II. ①刘…②宋…③向… III. ①高等学校 - 入
学考试 - 经验②中学生 - 学习方法 - 高中 IV. G632. 474
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 170178 号

高分是这样炼成的

刘 强 宋 哲 向长斌 著

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 姚晶晶

装 帧 设 计: 黄 敏

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙富洲印刷厂

印 次: 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 17. 75

字 数: 306000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 6005 - 6

定 价: 28. 00 元

营销电话: 0731 - 82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)



学习实战篇（上）

前言 与你一起跨越高考 3

第1单元 东尼·博赞与思维导图 7

第2单元 用思维导图制订高三初期复习计划 12

第3单元 如何制订长短期学习计划 19

第4单元 最后冲刺做什么 28

第5单元 考前几天要做些什么 32

第6单元 考试中存在的五大问题解决对策 34

第7单元 学习中存在的十六个问题 43

第8单元 学习问题问答 63

第9单元 学习方法集萃 80

第10单元 解密状元学习方法 97



心理实战篇（中）

前言 你是你自己的冠军 117

第1单元 高考综合证 120

第2单元 如何缓解压力 125

第3单元 我们为何不自信 135

第4单元	如何消除考试紧张	143
第5单元	如何缓解考前失眠	148
第6单元	如何消除考试恐惧	150
第7单元	如何消除考前消极的心理暗示	154
第8单元	上课走神的原因分析以及解决办法	157
第9单元	如何学会适应环境	160
第10单元	如何走出抑郁	163
第11单元	如何减缓头痛	166
第12单元	如何克服自卑心理	169
第13单元	总是感觉没有进步,怎么办	172
第14单元	感觉很累怎么办	175
第15单元	无法进入状态怎么办	177
第16单元	如何克服浮躁	181
第17单元	考试没考好怎么办	183
第18单元	考前感觉很兴奋怎么办	185
第19单元	题目做完后感觉不对又重做,导致考题做不完	186
第20单元	考完后雄心勃勃,但过一段时间又忘乎所以了	188
第21单元	不要放弃自己	190
第22单元	恋爱花絮	193
第23单元	高中的友情	195
第24单元	如何和父母沟通	200
第25单元	他们为什么成功	202
第26单元	考前失眠怎么办	205
第27单元	临近高考却莫名心烦气躁怎么办	206
第28单元	考前三天要做的五件事	208
第29单元	考前几天不知所措怎么办	209



家长实战篇（下）

前言 用爱的力量一起跨越高考 213

第1单元 做一个优秀的营养师 215

第2单元 做一个合格的心理咨询师 226

第3单元 做一个优秀的讲师 249

第4单元 做一个合格的军师 250

第5单元 做一个智慧的听众 268

第6单元 做一个优秀的家庭设计师 269

第7单元 做一个细致的生活顾问 271



学习实战篇 ①



与你一起跨越高考

2009年高考在人们的紧张期盼下终于落下帷幕，当人们茶余饭后评点孩子高考的成功与失败时，扼腕、惊叹、羡慕……

和往年一样，我陪同几个孩子一起跨越高考，他们中间有如愿实现了自己的梦想，也有让我们大家困惑不解的，真可谓几家欢喜几家愁。出于职业敏感，我对孩子们成功与失败的因素进行了跟踪了解，也就一些问题与一些老师和成功跨越高考并已经就读于名牌高校的学生进行了全方位的交流。

为什么很多人在高考的考场会发挥失常呢？就这个问题我和山西一位化学老师卫兰萍老师进行了交流。她认为：心态不好是一个原因，平时考得好是因为他们见过的题目多，熟悉题型多，但在大考碰到的题目陌生度大，对这些孩子的心态是一个很大的考验。

为什么我们在考试的时候会觉得题型陌生呢？

第一，不善于总结基础的定义定律。

很多人对基础定义和定律也很清楚，但就是不知道怎么用。就此卫老师以初中化学为例进行了分析。“下列符号既能表示一种元素，又能表示一个原子，还能表示单质的是（ ） H_2 O_2 C Mg 。”而这样的题目每次考试都有学生做错，为什么呢？原因就是他们对元素、原子、单质的定义没有真正地理解，不会自己去对这些进行分析对比和总结。当你提点时，她（他）又会恍然大悟：原来这样啊！

第二，不善于总结题型并建立模型。

题海战术可谓是每个高考生必修的战术。我们做过大量的题目，但我们面对高考题型时仍然感到陌生。为什么？关键是我们不会总结题型。我们忽略老师讲解的经典题型，并将其加以拓展。比如数学中的立体几何，惯用的解题技法有平面向量法和辅助线法。那么什么情况下用向量法，什么情况下用辅助线法呢？你



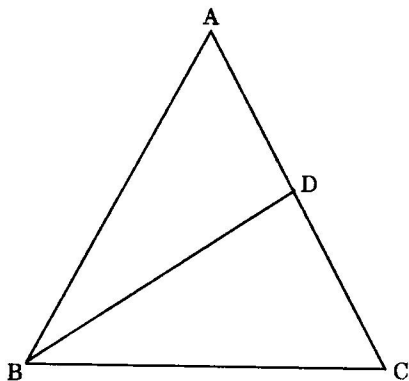
就要学会从经典题目中去摸索出规律，并建立相应的模型，这样，拿到题目我们就知道从什么地方入手，而不再是茫然。

为什么考试总是会出现错误呢？

第一，不善于阅读。

在和某高校物理系大三学生贾昆鹏进行“为什么在高考考场发挥失常”的探讨时，他提出“这和我们平常的做题习惯有关，总是很少做好文字阅读，导致做题错误”的观点。

深入研究，他的观点不无道理。通常情况下，我们拿到题目的时候总是一目十行地浏览一下，很少用心去阅读，更别提咬文嚼字地去抠题目中的条件。这就很容易造成审题错误。



以初中一道数学题目为例。在等腰 $\triangle ABC$ 中，一腰的中线将这个三角形的周长分成 12 厘米和 15 厘米，问这个三角形的腰长为多少？很多同学在审题的时候，就会理解成分成了两个三角形后，其两个三角形的周长分别是 12 厘米和 15 厘米，这就平白无故地多了一条“中线”长。

原题意是： $AB + AD = 12$ 或 15

$CD + BC = 15$ 或 12 。

如果审题出现错误，

则会有： $AB + AD + BD = 12$ 或 15

$CD + BC + BD = 15$ 或 12

而出现这个错误的原因就是在读题的时候，忽略了“将这个三角形的周长分成”，而看成是“将这个三角形分成两个三角形”。

如何让自己在阅读中有效捕获题目的要点呢？除了我们平时在读题目的时候要认真外，还要养成一个好的习惯，那就是“一边读题一边圈点关键词”。

第二，不喜欢认真看教材。

对于教材的忽略是所有学生普遍存在的问题之一。大家都知道，现在的教材看上去都很简单，寥寥数语的定理定义以及简单的公式，然后就是针对定理或者定义以及公式运算的习题。然而，考试题目就全然不同了，其综合程度非常高。特别是一些文科类的题目，感觉自己答了一大堆，可是分数却不高。这除了审题



出现偏差外，还与我们对教材的忽略有关，因为很多时候老师出的题目就是教材上的文章段落。而我们往往会忽视教材。

其次，不喜欢看教材还表现在对定理定义的一知半解上。举一个非常简单的例子，写出 n 边形的内角和公式。很多同学会很快地写出 $(n-2) \times 180^\circ$ 。对了吗？很显然这个公式写对了但不完整，因为它漏掉了 $n \geq 3$ 这个条件。其实，在我们的学习中，很多知识都是建立在一个特定的条件下，比如对数，我们就对“底”做了规定的。这些条件就是我们在解题中关键的细节。然而，我们在看教材的时候，往往是囫圇吞枣，看主体不看枝干。

为什么考试的时候看到题目总是会似曾相识但就是做不出来呢？

第一，上课不善于做笔记。

针对高考时很多考生失利，我和 2009 年留美学生孟逸馨进行了交流。她认为：是平时总结得不够。其实数学题或者说理科题很多解法都是类似的。当我问她是否有上课做笔记的习惯，她很肯定地告诉我：有啊。课堂笔记主要记录重点、要点和经典题型。

那么是不是做了课堂笔记就能学好了呢？否！做笔记只是一种形式，更重要的是课后的整理与总结。孟逸馨这样告诉我：在做笔记整理题目的时候有意识地把相似的题型放在一起，这样复习的时候就很容易记忆。

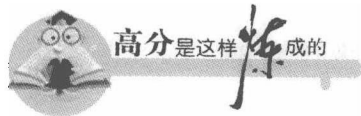
第二，不善于纠错。

很多同学面对自己可怜的分数的非常烦躁，看都不愿意看，更别说好好反思了。有的同学则认为错题老师会讲解的，也就不认真地分析纠错了。孟逸馨告诉我：她有专门的纠错本，并且发现，错题本在物理科目上用处更大。而很多同学恰恰就不喜欢纠错。因此常常会出现这次考试错了的题目，下次考试又做错了，或者有一种似曾相识的感觉。它认识你但你却不熟悉它。

高考有着太多的因素羁绊着我们前行的脚步，每当我品读那些成功跨越高考的孩子们的学习方法和心态时，我会为他们坚定的信念和持之以恒的学习方法由衷地赞叹！在品读那些失败的孩子们的学习方法和复杂的心理时，我会为他们扼腕叹息。

其实每个孩子都是天使，每一个孩子都很优秀。很多孩子在高一高二的时候成绩非常不错，然而进入高三后成绩却开始下滑，越是成绩下滑越是不知所措，越是出现各种心理问题，最后导致高考失利，原本平常成绩在中上等水平的，高考却考出了出乎人们意料的结果。





每一年陪伴孩子们高考，每一次都要亲历一次高考的喜怒哀乐，对高考有着太多的感悟有着太多的认识，于是就有了这本《高分是这样炼成的》。

该书分为学习实战篇、心理实战篇和家长实战篇三个部分。每个部分都是独立但又是相互渗透的。可以毫不夸张地说，《高分是这样炼成的》是真正帮助你成功跨越高考的经典之作。

我们知道任何一个人的成功都不是孤立的，他融合了方法 + 心理 + 环境等诸多方面的因素。在学习实战篇中我们汇集了大量的学习方法以及在学习中的各种问题，最重要的是，我们对学习中的各种问题都提出了良好的解决方案。在心理实战篇中，我们对高考学子的各种心理问题做了比较详细的分析，并根据学生们的特点提出了不同的解决方案。在家长实战篇中，针对家长存在的心理问题以及思想问题，进行了综合性的分析，提供了大量的高考所需的基本信息。

我们衷心希望每个孩子都能在快乐中学习快乐中成长，祝大家学习快乐！
伸出你的手，让我的智慧与你一起跨越高考一起飞翔在梦想的天空！

2009 年 9 月 18 日





第 1 单元

东尼·博赞与思维导图

一 东尼·博赞简介

思维导图又称“脑图”，它是英国著名心理学家、教育家东尼·博赞在研究大脑的力量和潜能过程中，发现伟大的艺术家达·芬奇在他的笔记中使用了许多图画、代号和连线。他意识到，这正是达·芬奇拥有超级头脑的秘密所在。在此基础上，博赞于19世纪60年代发明了思维导图这一风靡世界的思维工具。

东尼·博赞（Tony Buzan），1942年生于英国伦敦，英国头脑基金会的总裁，世界著名心理学家、教育学家。他因发明“思维导图（Mind Mapping）”这一简单便捷的思维工具，以大脑先生（Mr. Brain）闻名世界。他曾因帮助英国查尔斯王子提高记忆力被誉为英国的“记忆力之父”，是著名大脑潜能和学习方法研究专家，世界记忆锦标赛和世界快速阅读锦标赛创始人。他是全球的公众媒体人物，在英国和国际电视台出现的累计时间超过1000小时，拥有超过3亿的观众和听众。

英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚等国家争相聘请他担任政府及政府机构顾问。同时，他还在微软、IBM、索尼、三星、甲骨文、摩根、英国电讯等知名跨国公司担任商务顾问。除此以外，这位国际心理学家委员会委员还身兼国际奥运教练与运动员的顾问以及英国奥运划船队及西洋棋队的顾问。到目前为止，这位风靡世界的大脑巨星已出版80余部专著，在五大洲100多个国家的总发行量突破1000万册。他所引领的“头脑风暴”正在席卷全球。

在博赞成长的过程中，随着年龄的不断增长，他所学的知识越来越多，却常常陷入烦恼和痛苦中：所学的知识记不住、学不好。他辛辛苦苦地记笔记，却发现记得越多，脑子越乱。为了改善记忆，他开始用不同的颜色在笔记上做标记：下划线、着重符号，画圈或者框。果然，这个举动大大提高了学习效率。进入大





座。世界顶尖学府和全球 500 强企业，包括微软、IBM，迪斯尼、大英百科全书、英国电信等著名企业，都曾请他做过讲座。

博赞还因“最大的课堂”而闻名。这是因为他曾经在南非的索韦托，连续三天，同时给 2000 个十几岁的孩子上课。在 Swindon 举办的“英国大脑日”活动中同时给 4000 个孩子上课。最近他又创造了一天之中教授最多学生的世界纪录：他在一天中，通过卫星电视，同时给在英国和美国 10 个不同地方的孩子们上课，每个分会场是 10000 人，合计共 10 万人。博赞的讲座总是获得极高评价。

博赞曾经获得的教育方面的荣誉包括：欧洲管理中心授予的“高级培训师”，管理研究院授予的“著名培训师”，青年总裁组织授予的“领导力奖”。他经常被人们评价为“我一生最好的老师”。

作为一名奥运教练，博赞曾经协助英国男子划艇的教练 Mike Spracklen，做 1988 年汉城奥运会的划艇教练。同样他也曾经协助指导过英国女子划艇队参加 2000 年澳大利亚悉尼奥运会的比赛。

博赞的运动生涯开始并不顺利：第一次打板球刚刚拿起球拍就伤了右手，第一次踢足球就伤了腿，第一次严酷的“深水区下水”的游泳课在冰冷的水里几乎淹死。

尽管有这些挫折，博赞后来还是成长为一个全面的运动健将，他所擅长的项目有：击剑、长跑、举重等。他也是一个救生员、少年组划艇冠军和交际舞冠军。

博赞的爱好还不止这些。武术，尤其是空手道和合气道，也是他的特长（合气道一段，黑腰带）。他参与的项目还有划艇，长距离或是跨海峡的游泳。

除了做体育方面的教练，他还在智力比赛领域里有所建树。他曾经帮助过很多记忆大赛的大师，包括 8 次赢得世界记忆大赛的冠军多米尼克·奥伯来恩。他也是英国男子、女子国际象棋队的教练。

科学在山脚下分家，却在山顶会合。无论是达·芬奇还是东尼·博赞，他们极富色彩的职业生涯都为我们展示了：只有善于运用大脑的人、善于运用思考、善于不断总结分析并发现规律的人，才会获得绚烂的人生。

相信你能成为达·芬奇或者爱因斯坦……

行动！和我一起用思维导图突破原有的思维模式，开发出自己丰富的思想潜能，实现自己人生的梦想！



二 思维导图的意义

思维导图就是一幅幅帮助你了解并掌握大脑工作原理的使用说明书。它能够：

增强使用者的超强记忆能力；

增强使用者的立体思维能力（思维的层次性与联想性）；

增强使用者的总体规划能力。

为什么思维导图功效如此强大？道理其实很简单。

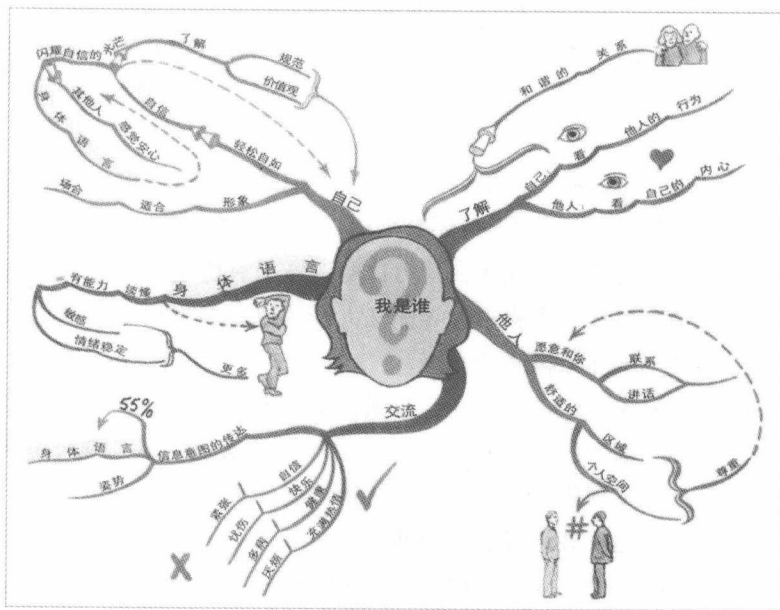
第一，它基于对人脑的模拟，它的整个画面正像一个大人的结构图（分布着许多“沟”与“回”）；

第二，这种模拟突出了思维内容的重心和层次；

第三，这种模拟强化了联想功能，正像大脑细胞之间无限丰富的连接；

第四，人脑对图像的加工记忆能力大约是文字的1000倍。

第五，它能有效地帮助你进行思维的水平发散，拓展丰富的想象力和创造力。



本章图片和资料来自网站 <http://mindmap.fltp.com/mind-1.htm>



让你更有效地把信息放进你的大脑，或是把信息从你的大脑中取出来，一幅思维导图是最简单的方法——这就是作为一种思维工具的思维导图所要做的工作。

思维导图是一种创造性的和有效的记笔记的方法，能够用文字将你的想法“画出来”。

所有的思维导图都有一些共同之处：它们都使用颜色；它们都有从中心发散出来的自然结构；它们都使用线条、符号、词汇和图像，遵循一套简单、基本、自然、易被大脑接受的规则。

使用思维导图，可以把一长串枯燥的信息变成彩色的、容易记忆的、有高度组织性的图画，它与我们大脑处理事物的自然方式相吻合。

思维导图必须是你个性化的东西，有着你特定语言模式、符号代码、逻辑思维习惯。



第2单元

用思维导图制订高三初期复习计划

制订有效的复习计划前必须对自己的知识掌握情况有一个清晰明了的认识。如何认识自己的知识掌握情况？思维导图可以帮助我们很清晰地了解自己的实际情况。其步骤如下：分离强弱科目——制订复习的战略计划——科目知识普查——科目复习计划。

一 分离强弱科目

高考就好像一场无硝烟的战斗，作为一个优秀的指挥官，不仅仅要在战略上藐视敌人，更重要的是在战术上重视敌人，胸有成竹地制订切实可行的“作战计划”。

那么，我们要如何有效地安排自己各科的学习时间和精力，制订一个有效的高考作战计划呢？

我们先来看看高考所需要面临的科目：语、数、外+文综或理综等共计六门功课，如果沿用军事战略的话，我们需要攻克的“堡垒”就有六座。有的省份只考语数外三门，有些省市高考科目多一些，但不管科目的多少，我们都可将每一个科目视同一个“堡垒”。我们知道，每一个“堡垒”的性质以及坚硬程度都大相径庭。首先我们就要对我们的堡垒有一个很清醒的认识，分离出我们的优势与劣势科目。

为什么我们一定要分离出优势与劣势科目呢？我有一个朋友的儿子，他的理科成绩相当出色，但语文和英语却处于相对的劣势，导致他总体水平处于中等，结果，高考只考了一个一般本科。因此进入高三首先要做的就是分离出自己的优势与劣势科目，这样我们就能制订出合理的学习计划。

一般文科生的数学较弱，理科生的英语较弱。理科生的女孩子，其物理成绩一般处于劣势。文科生的女孩子其数学一般处于劣势。

所以，对自己科目优劣势的审视，是我们进行有效复习，提高整体成绩的最

