

高考状元
独门秘笈

优秀学子教你高效学习

倾情力作

名学子 告诉你

考试夺魁的秘诀

张瑞 编



甘肃少年儿童出版社

名学子告诉你 考试夺魁的秘诀

张 瑞 编



甘肃少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

名学子告诉你考试夺魁的秘诀 / 张瑞编. —兰州: 甘肃少年儿童出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5422-2355-5

I. 名… II. 张… III. ①中学生—学习方法—高中 ②高等学校—入学考试—经验 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 203462 号

责任编辑: 杨旭青

装帧设计: 马一青

名学子告诉你考试夺魁的秘诀

张瑞 编

甘肃少年儿童出版社出版发行

(730030 兰州市南滨河东路520号)

兰州奥林印刷有限责任公司印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 13 字数 169 千

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1~2000 册

ISBN 978-7-5422-2355-5 定价: 24.00 元

目 录

高中生如何提高学习效率?	1
提高学习效率的方法(1)	1
提高学习效率的方法(2)	6
高中生应该养成的十大学习习惯	10
高中尖子生学习的十大秘诀	15
高考状元成功的十大秘诀	16
高考状元学习方法总结	21
 名学子告诉你高效学习的秘诀	30
高效率学习帮助我成功	30
他梦想参与“飞天计划”	33
随时记录心得的理科生	35
做题细致喜欢深究	37
爱看学术专著	38
听原版广播看原版名著	39
成功秘诀在于记错反思	40
重在举一反三	41
成功的捷径是勤奋之道	43

“一心二用”进了清华	46
十五岁便考上名牌大学	49
其实绝招很简单	51
书包里有个经验本	53
明确目标,制订计划	56
高考得第一,赢在心理素质好	59
名学子告诉你学习“文综”和“理综”的方法	61
课本知识联系法	61
统筹兼顾法	62
归纳串联法	62
模块记忆法	63
文科综合学习技巧	64
高考理科综合的复习方法	66
名学子告诉你政治学习的秘诀	71
状元是这样炼成的:	
状元谈怎样学政治	81
高考状元谈政治学习方法	92
名学子告诉你语文学习的秘诀	95
如何学好语文	95
高考状元谈语文学习技巧	97

高考状元谈语文复习	103
收获每一天	106
凤头豹尾还求新	112
高考考场作文巧修改秘诀	116
名学子告诉你历史学习的秘诀	120
如何学好历史	120
高考历史学习记忆法十种	122
高考状元谈历史学习方法	127
名学子告诉你地理学习的秘诀	131
如何学好地理	131
高中地理学习的八种总结记忆法	136
谈地理学习的思维方法	137
水滴石穿绳锯木断	139
高考状元谈地理复习方法	144
名学子告诉你英语学习的秘诀	146
如何学好英语	146
高考状元谈英语学习方法	151
名学子告诉你数学学习的秘诀	159
如何学好数学	159

高考状元谈数学学习方法	163
名学子告诉你物理学习的秘诀	173
如何学好物理	173
高考状元谈物理学习方法	176
名学子告诉你化学学习的秘诀	185
如何学好化学	185
高考状元谈化学学习方法	188

“讲效率”包含两层意思：一是不做不惜工本的事，二是做省时省力的事。动作快是讲效率；有条理是讲效率；聚精会神是讲效率；计划得当也是讲效率。

高中生如何提高学习效率？

提高学习效率的方法(1)

高中时代是人生的春天，是青少年长身体、长知识、形成人生观的一个十分重要的时段。明确为什么学习，怎样学习，是每一个高中生必须认清和学会的问题。

知识像海洋那样辽阔，像海洋那样浩瀚。一个人无论天资多高，精力多么充沛，毅力多么顽强，学习条件多么优越，也不可能把所有知识学到手。有的同学总想学到一切，要蔷薇也要雪。他们希望在一串串熟了的葡萄旁边又开放着朵朵鲜花，可是，知识大海的守门老人告诉我们：这是不可能的呀！

知识时常需要更新，随着时间的流逝，知识又可能遗忘，但获取知识的方法却不会被丢失。相传有一个人，巧遇一仙翁，仙翁点石成金送给他，但他不要金子，而要仙翁点石成金的指头。这个人为什么要指头呢？因为他懂得，不管送自己多少金子，总有用尽的时候，但如果有了点石成金的指头，那就可以用之不尽了。古人说“授之以鱼，只供一饭之需，教人以渔，则终身受用无穷”也就是这个道理。伟人毛泽东说过：“学习是学习，学习的学习也是学习，而且是更重要的学习。”这真是至理名言啊！

学习方法是学习时采用的手段、方式和途径。学法是在学习过程中



关键词

产生和运用的。掌握良好的方法是很重要的事,但又并不是一件容易的事情,这需要付出艰苦的努力,需要持之以恒的精神。只有每天坚持不懈,日久天长,学习才可能成为自觉的行为,从而掌握学习的主动权。所以,掌握学习方法并不是探索什么捷径,它只是踏踏实实,刻苦学习的程序以及在这个学习过程中找出最适合自己的各项具体措施。

王国维有段为世人常常引用的名言:古今之成大事业、大学问者,必须经过三种之境界:“昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路,此第一境也;衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴,此第二境也;众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处,此第三境也。”第一境说的是要有信心,“独上高楼”,非信心不可;第二境说的是要有决心,“终不悔”实在是最大之决心了;第三境说的是要有恒心,“众里寻他千百度”,没有恒心,如何达得到?

古人说:凡事预则立,不预则废。智力相同的两个同学,有没有学习计划,直接影响到学习效果的好坏。科学地利用时间,在有限的时间内有计划地学习,这是科学学习方法的一条最重要的原则。学习缺乏计划性是成绩难以提高的主要原因之一。

要提高学习效率,变被动学习为主动学习,做学习的主人,应把握几个步骤:

第一步就是抓好课前预习。

在预习过程中,边看、边想、边写,在书上适当勾画和写点批注。看完书后,最好能合上课本,仔细回忆一遍,及时检查预习的效果,强化记忆。同时,可以初步理解教材的基本内容和思路,找出重点和不理解的问题,尝试做笔记,把预习笔记作为课堂笔记的基础。

我国古代军事家孙子有一句名言:“知己知彼,百战不殆。”这是指对

做题不在于多，在于精，
课外题只是一种辅助。学习要
讲效率，不断摸索出适合自己的
学习方法。

——2007年宁夏高考文科状元邢阳

自己和自己的对手有了充分的了解之后，才可能有充分的准备，也才能克敌制胜。预习就是“知己知彼”的准备工作，就好像赛跑的枪声。虽然赛跑规则中不允许抢跑，但是在学习中却没有这一规定，不但允许抢跑，而且鼓励抢跑。做好课前预习，就是要抢在时间的前面，使学习由被动变为主动。

简单地说，预习就是上课前的自学，也就是在老师讲课前的一段时间内，自己先独立地学习新课内容，使自己对新课的内容有初步理解和掌握的过程。预习如果抓得扎实，就可以大大提高学习效率。

第二步是掌握听讲的正确方法。处理好听讲与记笔记的关系，重视课堂讨论，不断提高课堂学习效果。

学生必须上好课、听好课，首先做好课前准备，包括心理上的准备、知识上的准备、物质上的准备、身体上的准备等；其次要专心听讲，尽快进入学习状态，参与课堂内的全部学习活动，始终集中注意力；第三要学会科学地思考问题，重理解，不要只背结论，要及时弄清教材思路和教师讲课的条理，要大胆设疑，敢于发表自己的见解，善于多角度验证答案；第四还要及时做好各种标记、批语，有选择地记好笔记。

上课是学生在学校学习的基本形式，学生在校的大部分时间是在课堂上度过的。根据教学大纲的规定，一个学生在中学上课的总课数大约有两万多节。把每节课45分钟积累起来，这将是多么惊人的时间数字啊！学习成绩的优劣，固然取决于多种因素，但如何对待每一堂课则是关键。要取得较好的成绩，首先就必须利用好课堂上的45分钟，提高听课效率。

听课时应做到以下四点：

1.带着问题听课；



关键词

2.把握住老师讲课的思路、条理;

3.养成边听讲、边思考、边总结、边记忆的好习惯,力争当堂消化,巩固知识;

4.踊跃回答老师的提问。

这样就基本上达到了听课的要求。

第三步是课后复习应及时。针对不同学科的特点,采取多种方式进行复习,真正达到排疑、解难、巩固、提高的目的。

课后要复习教科书,抓住知识的基本内容和要点。尝试回忆,独立地把老师上课的内容回想一遍,养成勤思考的好习惯。同时整理笔记,进行知识的加工和补充。课后还要看参考书,使知识的掌握向深度和广度发展,形成学习上的良性循环。

复习是预习和上课的继续,它将完成预习和上课所没有完成的任务,这就是在复习过程中达到对知识的深刻理解和掌握,在理解和掌握知识的过程中提高运用的技能技巧,进而在运用知识的过程中融会贯通,举一反三,并且通过归纳、整理达到系统化,使知识真正消化吸收,成为自己知识链条中的一个有机组成部分。在复习过程中,既调动了大脑的思维运转,又提高了分析问题和解决问题的能力,知识也在理解的基础上得到巩固记忆。从某种意义上讲,对知识掌握如何,由复习效果决定。

第四步是正确对待作业。独立思考、认真作业、理解提高是学生对待作业的正确态度。

首先要做好做作业的准备工作的,把预习、上课、课后复习衔接起来;其次要审好作业题,善于分析和分解题目;第三要理清解题的思路,准确表达,独立完成作业;第四要学会检查,掌握对各学科作业进行自我订正

上课认真听讲,抓住重点,理解思路,及时完成作业,没有偏科的现象,各科均衡发展。要经常总结、反思、自我调整。
——2007年浙江高考文科状元求芝蓉

的方法。

托尔斯泰说过:“知识只有当它靠积极思维得来的时候,才是真正的知识。”无论学哪一门功课,课堂上老师讲的,笔记本上记的,课外阅读的等等,都是书本上的知识,要把它们转化为自己的知识,使自己能够自如地运用,就必须通过作业实践来转化。

究竟为什么要做作业呢?作业的作用主要有:

- 1.检查学习效果;
- 2.加深对知识的理解和记忆;
- 3.提高思维能力;
- 4.为复习积累资料;

在做作业时,“审题”是非常重要的。怎样审题呢?

- 1.要理解准确。失之毫厘,谬以千里。
- 2.要善于解剖,深刻领会其中的含义。
- 3.要把握关联,运用相关知识进行解析。

第五步是课外学习。

要逐步掌握科学的学习规律,包括打好基础,循序渐进,温故知新;搞好课外学习,包括主动进行课外阅读,参加课外实践活动;要掌握正确的课外学习方法,如泛读法、精读法、深思法;要掌握读书要领,如博专结合、读思结合、学用结合、逐渐积累、持之以恒等等。

课外学习能有效地使课内所学知识与社会生产实践、生活实际密切地联系起来,帮助加深对课内所学知识的理解,开阔眼界,拓宽思路,激发求知欲望和学习兴趣,培养自学能力与习惯,增长实际才干。这也就是我们常说的“课内打基础,课外出人才”。

总之,课前要抓好预习,课中听讲要领悟学法,课后完成作业要巩固



关键词

学法,课外学习要运用学法,还要不断总结优化学法,努力探索适合自己个性的学习方法,为培养创造才能打下坚实的基础。

提高学习效率的方法(2)

提高学习效率是一个很重要的问题。许多学生学习成绩不佳,往往起因于学习效率不高。学习效率不高往往由多种因素造成。不会科学用脑、较低的学习兴趣、不良的学习习惯、身体的疾病等都会影响学习效率。下面,我们对此进行综合阐述。

一、养成科学用脑的好习惯

人的大脑就像一台机器,如果长时间使用大脑而不让它休息,它的效率就会降低。熬到最后,你用两小时学的东西,不如大脑兴奋时半小时所学的东西多。让大脑有充分的时间休息,这是提高学习效率的必要前提。大脑如果没有充分的休息,脑细胞往往部分地处于半睡眠状态,而不能活跃起来。为了使大脑充分活跃起来,达到兴奋状态,必须要有充分的休息时间。

二、学习问题自我评价

每一个学习状况不良者并不一定真的了解自己的问题之所在,要想对症下药,解决问题,对学习问题进行自我评价便显得尤其重要了。对学习问题可主要从如下几方面进行自我评价:

1. 时间安排上的问题

学习状况不良者应该反省下列几个问题:

学习的关键在于把握课余时间——它告诉我们,课堂45分钟是每个人都拥有的,但课余时间不是每个人都能充分利用的。只要充分利用它,它绝不会辜负你。

——高三学生迎考格言(黄皓)

(1)是否很少在学习前确定明确的目标,比如要在多少时间里完成多少内容。

(2)学习是否常常没有固定的时间安排。

(3)是否常拖延时间以至于作业都无法按时完成。

(4)学习计划是否从来都只是开头的几天有效。

(5)一周学习时间是否不满10小时。

(6)是否把所有的时间都用在应付课程学习上了。

2.注意力问题

(1)注意力完全集中的状态是否只能保持10至15分钟。

(2)学习时,身旁是否常有小说、杂志、游戏机、CD、MP3、MP4等让人分心的东西。

(3)学习时是否常有想入非非的体验。

(4)是否常与人边聊天边学习。

3.学习兴趣问题

(1)是否一见书本头脑就发胀。

(2)是否只喜欢文科,而不喜欢理科。

(3)是否常需要强迫自己学习。

(4)是否从未有意识地强化自己的学习行为。

4.学习方法问题

(1)是否经常采用题海战来提高解题能力。

(2)是否经常采用机械记忆法。

(3)是否从未向学习好的同学请教过学习方法。

(4)是否从未向老师请教问题。

(5)是否很少主动钻研课外辅助读物。



关键词

一般而言,回答上述问题,肯定的答案越多,学习的效率越低。每个有学习问题的学生都应从上述四类问题中列出自己的主要毛病,然后有针对性地改正。例如有一个同学的毛病是这样的:在时间安排上,他总喜欢把任务拖到第二天去做;在注意力问题上,他总喜欢边与人聊天边读书;在学习兴趣上,他对课程不感兴趣,对别的东西却很感兴趣;在学习方法上主要采用机械记忆法。这位同学的毛病一列出来,我们就能够采取有效的“治疗”措施了。

三、自我改进法

1. SQ3R 法

罗宾生提出的 SQ3R 法是提高学习效率的一种好方法。SQ3R 是由 Survey, Question, Read, Recite, Review 几个单词的第一个字母缩写成的。

(1)概览(Survey):即概要性地阅读。当你要读一本书或一段文章时,你必须借助标题和副标题知道大概内容,还要抓住开头、结尾及段落间承上启下的句子。这样一来,你就有了一个比较明确的目标,有利于进一步学习。

(2)问题(Question):即在学习时,要把注意力集中到人物、事件、时间、地点、原因等基本问题上,同时找一找自己有哪些不懂的地方。如果是学习课文,预习中的提问可增加你在课堂上的参与意识。要是研究一个课题时你能带着问题去读有关资料,就能更有的放矢。

(3)阅读(Read):阅读的目的是要找到问题的答案,不必咬文嚼字,应注重对意思的理解。对有些书应采用快速阅读,这有助于提高你的知识量;对有些书则应采用精读法,反复琢磨其中的含义。

(4)背诵(Recite):读了几段后,合上书想想究竟前面讲了些什么,可

态度决定一切——在高考冲刺阶段,只有端正了学习态度,才能在考试中发挥自己的最大潜力,取得成功。

——高三学生迎考格言(王岚枫)

以用自己的语言做一些简单的读书摘要,从中找出关键的表达词语,采用精练的语言把思想归纳成几点,这样做既有助于记忆、背诵或复述,又有助于提高表达能力,且使思维更有逻辑性。这种尝试背诵的方法比单纯重复多遍的阅读方法效果更好。

(5)复习(Review):在阅读了全部内容之后,回顾一遍是必要的。复习时,可参考笔记摘要,分清段落间每一层次的不同含义。复习的最主要作用是避免遗忘。一般来说,及时复习是最有效的,随着时间的推移,复习可逐渐减少,但经常性地复习有助于使学习效果更巩固,所谓“拳不离手,曲不离口”,即是此意。

2.自我塑造法

上面介绍的SQ3R法是一种学习方法,仅可解决因方法欠缺而引起的学习上的问题。对于因其他原因而引起的学习问题,则还需综合考虑运用其他方法,自我塑造法即是一种综合法。

(1)选择一个目标。经过对学习效率低的原因分析,你已经找出自己的症结所在,但对改变它你不可性急,而应该首先选择其中较为可行的一项进行重点突破。我们常可以见到某些学生在受到家长一顿训斥后,立即制定一个宏大的学习计划,其实这种计划十有八九是执行不下去的。有一位学生在学英语时,有一天忽然下决心要从阅读原版小说入手,结果借了一部世界名著《马丁·伊登》,并且向朋友宣布:要花一个月时间啃下此书。结果呢,连第一页都没能读完,因为里面的生词查不胜查。后来选择了比较适中的学习目标,先从世界名著的简写本入手,结果越读兴趣越浓,不再视英语为畏途了。

(2)实行新的学习程序。如果你的症结是行为拖拉,为克服这个缺点你就应该给自己定一个规则,每天不完成预定的任务不睡觉。如果你



关键词

的缺点是注意力不集中,那么你应该分析不集中的原因。如果学半小时后不集中,则应略微休息一下,或改变一下学习内容。如果原因是对读书不感兴趣,则首先努力去读自己感兴趣的书或改变单调枯燥的读书方法,将读书与干活儿、娱乐、陶冶性情结合起来,或给自己的学习以一定的奖励。坚持一段时间后,随着良好习惯的形成,学习兴趣就会逐渐浓厚。辛苦的高中阶段过后,前面将是灿烂的晴天!

高中生应该养成的十大学习习惯

高中学习是一个系统的过程,它不像初中的课程,可以凭借小聪明在考试前突击一下就能把成绩提上去。对于难度更大、覆盖面更广的高中学习内容来说,预习、听课、复习、作业、笔记等等都是必不可少的环节。不仅如此,还有一些习惯性的做法需要培养,高中生应当尽早养成良好的学习习惯,按部就班地跟着课程进度学习。

1.认真预习的习惯

很多同学只重视课堂上认真听讲,课后完成作业,而忽视课前预习。有的同学根本没有预习,其中最主要的原因不是因为没有时间,而是因为没有想到预习的重要性。

那么预习有什么好处呢?课前预习是学习的重要环节,预习可以扫除课堂学习的知识障碍,提高听课效率,还能够复习、巩固已学的知识,最重要的是能培养学生的自学能力,减少对老师的依赖,增强独立性。预习可以加强记课堂笔记的针对性,改变学习的被动局面。在预习时,要做到了解教材的大概内容与前面已学的知识框架,找出本章或本课内容与前面已学知识的联系,找出所需的旧知识,并补习此时的新知识,找出本