

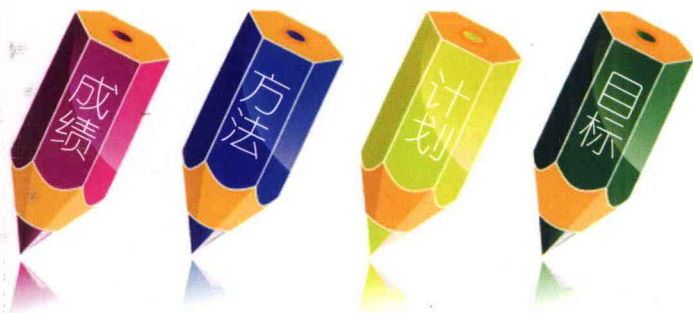
中国中学生学习方法丛书

北大清华状元是怎样学习的



高分一定有方法，学习一定有技巧

有目标才会成功 / 要有适合自己的学习方法 / 勤奋学习是必经之路 / 学习有计划效率会更高 / 高考语文复习技巧 / 数学成绩不好的原因及对策 / 高考英语复习技巧 / 理科综合复习技巧 / 文科综合复习技巧



保 证

用最少的时间
取得最好的成绩



罗玉兰 / 编著

北大清华状元的学习方法可以让你少走弯路

一看就会，一用就灵，中学生最有效的学习方法
要想提高学习成绩，看本书就一切OK啦！

天津科学技术出版社

中国中学生学习方法丛书

北大清华状元 是怎样学习的



高分一定有方法，学习一定有技巧

罗玉兰 / 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

北大清华状元是怎样学习的/罗玉兰编著. —天津:天津科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5308 - 1749 - 6

I. 北… II. 罗… III. 中学生—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 119688 号

责任编辑:石 崑

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 19.5 字数 285 000

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价:26.80 元

FOREWORD

前言

新浪教育网每年都会举办一些高三家长交流活动，在被邀请的嘉宾名单中，除了那些高考专家、一线教师之外，最惹人注目的就是北大清华状元们。家长们希望能够通过与高考状元的交流，找到有效的提高学习成绩的方法，并通过状元自强不息的拼搏精神来激励自己的孩子。同时，广大高三考生也越来越意识到学习方法的重要性。不少高三学生学习非常努力，却成绩平平。究其原因，就是因为前者掌握了学习的方法的技巧，而后者忽略了这一点。

每年都有大量的考生因为学习方法不得当而使得学习成绩总是无法提高，高考时名落孙山、遗憾终生；但同时，也有不少考生因为寻找到了学习的窍门而事半功倍，金榜题名。其关键原因就是是否找到了适合自己的学习方法，是否掌握了答题技巧。纵然自己再勤奋，也需要有一个好的方法作为支撑，只要有了这个支撑，前进的步伐才更雄壮。“愚公移山”是一个鼓励人们排除万难去争取胜利的寓言故事。如果我们对这个故事改变传统意义的理解，那么仅靠锹挖、肩挑能搬掉太行、王屋两座大山吗？假如祖祖辈辈挖下去能够挖掉，岂不是效率太低了？“愚公移山”作为一种精神值得大力提倡，但是如果放在现实中来看，没有先进的方法，它只能是个故事。现代愚公不仅要有坚韧不拔、奋斗不止的干劲，而且要有高效的科学方法。所以，无论做什么事情，科学的方法永远是必须的。在我们同学中间，确实有一批相当刻苦、相当勤奋的同学，功夫没少用，但学

习效果并不理想。他们的缺憾在于没有掌握正确的学习方法。

我们这本书就是专门向那些急需掌握学习方法的同学，提供一些常用的、实用的方法。这里有一些学习策略，更多的是一些具体的操作模式。实用和密切联系实际，是我们这本书始终遵循的原则，也是这本书有别于其他书的特点。书中的许多内容曾在不同场合给不同年级的同学们讲过，受到热烈欢迎。

我们相信，只要大家认真阅读、仔细体会，本书所提供的方法和指导，一定能帮助你在自己的学习生活中取得长足的进步；这本内容丰富的读物，一定能在大家走向名牌大学的征途中贡献巨大的力量。

本书编写的具体分工是：罗玉兰编写 1~5 篇；牛大海编写 6~9 篇；关如艳编写 10~12 篇；张香娥编写 13~14 篇；北大清华状元采访者李希军；全书由罗玉兰策划并统稿。王玉霞、徐志强老师为本书的修改做了大量的工作。在此，谨致深深的谢意！



目录

1. 前言

2. 第一章 绪论

3. 第二章 基础理论

4. 第三章 实验方法

5. 第四章 结果与讨论

6. 第五章 结论

7. 第六章 参考文献

8. 第七章 附录

9. 第八章 致谢

10. 第九章 索引

11. 第十章 后记

本书共10章





状元们都有一个目标，
不管遇到什么困难，
都不轻言放弃。

第一篇 给自己一个高考目标

1. 有目标才会成功 / 3
2. 阶段不同目标不同 / 5
3. 制定目标应遵循三个原则 / 6
4. 三轮复习应完成的目标 / 8
5. 完成目标不打折扣 / 11
6. 增强自己的抗挫折能力 / 13

第二篇 要有适合自己的学习方法

1. 养成良好的学习习惯 / 19
2. 学习新课一定要预习 / 22
3. 不同阶段的预习方法和技巧 / 25
4. 认真听好每节课 / 27
5. 听课时需要注意的细节 / 29
6. 课后为什么要及时复习 / 32
7. 认真完成作业 / 34
8. 课外学习亦精彩 / 37
9. 掌握正确的阅读方法 / 40
10. 培养坚强的学习意志 / 42
11. 勤奋学习是必经之路 / 45



学习不仅要勤奋，
更需要好的
学习方法。

第三篇 制定合理的备考计划

1. 学习有计划，效率会更高 / 51
2. 考前如何制定复习计划 / 54
3. 计划要兼顾重点与一般 / 57
4. 充分利用时间，做时间的主人 / 59
5. 抓住学习最佳时间段 / 61
6. 学会对干扰说“不” / 64

科学的计划
是通向成功
和快乐的金钥匙



第四篇 高考语文复习技巧

1. 复习字音、字形要注意扩展范围 / 69
2. 怎样辨析和修改病句 / 73
3. 中学阶段常用的修辞方法 / 76
4. 学习文言文有哪些方法 / 81
5. 怎样解答文言文中的阅读题 / 84
6. 怎样写好考场作文 / 86

掌握了正确的复习方法，你会发现，学习高考并不难



第五篇 高考数学复习技巧

1. 正确把握数学概念 / 93
2. 挖掘数学例题的潜力 / 95
3. 数学成绩不好的原因及对策 / 97
4. 提高研究图形的能力 / 100

5. 三大题型的特点及解题方法 / 102
6. 高三数学复习的五大误区和对策 / 105

第六篇 高考英语复习技巧

1. 怎样提高英语听力 / 111
2. 怎样解答英语阅读题 / 113
3. 怎样解答语法题 / 116
4. 怎样解答完形填空题 / 118
5. 怎样写英语作文 / 120



复习理论要掌握扎实的
基础知识
和正确的
解题思路

第七篇 理科综合复习技巧

1. 物理要重视基础逐步提高 / 125
2. 物理备考应该注意的四个方面 / 127
3. 重视和做好物理实验 / 129
4. 学好化学基础理论 / 131
5. 掌握常用的化学技能 / 133
6. 高三化学复习的四个建议 / 136
7. 学习生物的基本方法 / 138

第八篇 文科综合复习技巧

1. 政治课学习的基本方法 / 143
2. 历史时间记忆法 / 145
3. 灵活运用历史课本 / 149

4. 巧记地理上的地名 / 151

5. 地理题解答方法 / 155

第九篇 怎样提高记忆效率

1. 了解记忆规律 / 161

2. 增强记忆的方法 / 162

3. 科学记忆六个绝招 / 165

4. 联想记忆法 / 167

5. 高效的形象记忆法 / 169

没有记忆就
没有学习，记
忆好成绩自然好



第十篇 学习紧张更要注重身体健康

1. 重视和加强体育锻炼 / 175

2. 充分睡眠价值无限 / 178

3. 怎样保证身体营养需要 / 181

4. 一日三餐的六点要求 / 183

5. 如何科学使用大脑 / 185

6. 如何消除学习疲劳 / 188

健康的身体是学习的
本钱，学习越紧张
越要保重身体



第十一篇 最后复习如何冲刺

1. 整理试卷，寻找考试秘方 / 193

2. 研究考试的题型和命题原则 / 195

3. 遵循“黄金定律”进行复习 / 198

4. 如何面对较差的科目 / 199

5. 把学到的知识系统化 / 201

6. 考前十天应怎样复习 / 204

第十二篇 考前如何调整心态

1. 别把考试当做一种负担 / 209

2. 高考过度紧张的十大症状 / 210

3. 必知的五种有效心理暗示 / 213

4. 如何最大限度地保持旺盛的精力 / 215

5. 有自信才会有成功 / 217

6. 高考期间容易失眠怎么办 / 221

7. 如何面对父母过高的期望 / 223

8. 怎样度过考前最后一天 / 226

第十三篇 轻松考试拿高分

1. 如何确保考试时处于最佳状态 / 231

2. 拿到试卷后不要急着做题 / 234

3. 考场必备的应试技巧 / 235

4. 会答的题不要丢分 / 242

5. 不同的试题答法不同 / 244

6. 合理分配答题时间 / 247

7. 面对难题怎么办 / 248

8. 考场上如何战胜记忆阻滞 / 250

9. 考场上六大忌讳 / 252

10. 考试期间的生活安排 / 255

11. 语文试题解答技巧 / 256

别把考试当做一种负担，它是人生必经的一段路程。



考试是对自己学习的大检阅，需要实力，更需要技巧。



- 12. 数学试题解答技巧 / 262
- 13. 英语试题解答技巧 / 264
- 14. 如何写好考场英语作文 / 267
- 15. 理综试题解答技巧 / 269
- 16. 文科综合试题解答技巧 / 271

第十四篇 家长助考与填报志愿

- 1. 如何面对准备高考的孩子 / 277
- 2. 当好孩子的心理医生 / 280
- 3. 家长助考应避免的误区 / 281
- 4. 如何给孩子科学配餐 / 283
- 5. 专家建议不送考 / 285
- 6. 北大状元家长的一封信 / 286
- 7. 如何选择专业 / 289
- 8. 如何根据自己的气质类型选择专业 / 290
- 9. 如何填报志愿 / 293
- 10. 最后需要注意的五个问题 / 295

拥有好的学习方法，
对于考
出好成绩至关重要



第一篇

给自己一个高考目标

任何一件事情要想圆满完成都离不开清晰而明确的目标，高考也是如此，只有目标明确才能有的放矢，才能达到理想的彼岸。在对清华、北大状元们进行认真研究后，我们发现，他们有一个惊人相似的特点，那就是他们都有一个清晰的、适合自己的目标，并且不管遇到什么困难，都不轻言放弃，都能坚持朝着这个目标前进。

1. 有目标才会成功

任何一件事情要想圆满完成都离不开清晰而明确的目标，高考也是如此，只有目标明确才能有的放矢，才能达到理想的彼岸。在对清华、北大状元们进行认真研究后，我们发现，他们有一个惊人相似的特点，那就是他们都有一个清晰的，适合自己的目标，并且在目标确定之后，他们都能坚持朝着这个目标去努力，不管遇到什么困难，都不轻言放弃。

华中师大一附中的张明理同学进入高中时成绩并不理想，但是他有考取北京大学的远大目标。平时注意以积极的心态审视自己已达到的水平，不断找出差距，并且制定出一个个通过努力能达到的新的目标。有了目标，一步一步去奋斗，去实现。他常有成功感和愉悦体验，成绩不断提高，2008年，他如愿以偿地走进北京大学。一个人自我发展目标所激发起来的内在动力是很强大和持久的。

在学习和社会实践活动中，有目标的人才能勇往直前，为实现自己的目标而奋斗。没有目标的人，就没有内在动力，任由外力推移，终生一无所获。因此，目标犹如空气，是生命不可或缺的，没有空气，人不可能活下去；没有目标，人就不可能成功。

任何一个人都应该从实际出发去制定自己的目标：倘若你的成绩名列前茅，那你定目标时就要更高、更远，成绩更上一层楼，并且应该更多地去考虑名校的名专业，由此给自己设定各个阶段的目标；倘若你的成绩属

中游水平，那你制定目标时就要使自己大踏步前进，成绩大幅度提升，并且应该想办法朝重点高校进发；如果你的成绩不尽如人意，那你制定目标时就要使自己紧追猛赶，尽快摆脱困境，同时应该现实地考虑自己的上学问题。如果你没有意识到这点，或许你会进入到一个周而复始的困惑之中：你明明成绩不佳，但一心想读重点大学，期望值过高，而短期内成绩提高不明显，距离达到目标似乎遥遥无期，往往会使自己一蹶不振，心灰意懒；你明明成绩中游，但脑海中一直想着名牌高校，就是没有非名校的概念，这往往会使自己陷入无限的惆怅之中。

实际上，无论你的高考有怎样的结果，都不要责怪他人，也不要抱怨上天的不公平，毕竟过程是结果的直接影响因素，而这样的结果也都是你平时的努力付出换来的。如果结果并不理想，那或许是因为自身的学习方法不得当，又或许是因为自己努力得还不够，总之一定能够找到问题所在。

从实际出发制定的目标是最现实、最有效的。倘若自己已经把这一个又一个的目标实现了，那可以说自己已经尽到了全力。在高考这件人生大事上，任何人都不会随意处之，而将每一个目标变为现实就意味着在高考中取得了成功。人生有目标，学习有目标，高考更应有目标，有了目标才会有成功。

清华大学 数学系 杨美玲

我从高一的时候就一直坚信坚持到底就一定能够胜利。我的高中生活作息非常有规律，从来不开夜车。到了最后复习的时候，我也有过疲倦的时候，但是我会时刻告诉自己，一定要为自己的梦想坚持下来，这样就一直以一个最佳的状态参加考试，后来就取得了这么好的成绩。

2. 阶段不同目标不同

不少同学虽然有高考奋斗目标，但实际上只是个方向，不够具体。只有制定自己在不同阶段明确的奋斗目标，并配合相应心理训练，才能不断激励自己，克服困难，去实现目标。制定不同阶段的奋斗目标应注意以下几点。

(1) 要有终生努力方向和奋斗目标

高考成功与否，与终生努力方向和目标关系极大。一个一直被远大目标所激励的人，就会不断地以强烈的使命感和责任感鞭策自己。对使命感和责任感认识得越深刻，心态就越是积极、稳定，克服惰性的决心就越大。如：“我要做一个有作为的人”“要当科学家”“要在某方面有突出贡献”……

(2) 明确五年、十年要达到的目标

从现在开始这段时间，是人生最紧要的时期：身体发育成熟，人生观基本形成；完成了学业，并为走上工作岗位，开始打人生事业的基础。这段时间的人生目标并不一定完全实现，但以目标激励自己，就容易目光远大，胸怀开阔。如经常设想自己学业完成后从事××职业等。

(3) 高三学年度的奋斗目标

对自己要有清醒的认识：坚持和发扬哪些良好

北京大学 法律系 赵朋雨

我觉得我也就是个很普通的学生。我最大的优点就是比较有毅力，不会轻言放弃。我确定一个目标，就会克服一切困难，坚持去完成它。我想，就是这种对目标执著的劲头，让我更容易在考试中取得好成绩。