

中学生学习方法经典权威读本

新教育学习研究机构◎主编

高效 学习方法全集

III 复习与应考



快速提高考试分数的 8个学习窍门

- 找到最佳的复习节奏
- 构建完整的知识体系
- 复习时如何强化记忆
- 9招提高解题能力
- 考前“热身”的妙招
- 如何远离考试焦虑
- 考场应试7大技巧
- 最有效的分科复习

新课标
学习方法必读

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



高效 学习方法全集

III 复习与应考

新教育学习研究机构◎主编

图书在版编目(CIP)数据

高效学习方法全集. 复习与应考 / 新教育学习研究机构主编. —北京: 新世界出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5104-4278-0

I. ①高… II. ①新… III. ①中学生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第152170号

高效学习方法全集：复习与应考

作者：新教育学习研究机构

责任编辑：杜力

责任印制：李一鸣 吴海兵

出版发行：新世界出版社

社址：北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京彩眸彩色印刷有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：150千字

印张：10.25

版次：2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-4278-0

定价：25.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638


/第一章/

制订科学的复习计划，快速提高学习成绩

- 
- 1 按照自己的节奏跑完比赛 →002
 - 2 抓住最有提分潜力的科目 →004
 - 3 根据学科特点安排学习时间 →006
 - 4 重视生物钟，打造最佳状态 →008
 - 5 复习计划要具体、明确 →010
 - 6 分散复习和集中复习相结合 →012
 - 7 掌握复习的“大小循环” →014
 - 8 让计划的执行结果视觉化 →016

/第二章/

构建完整的知识体系，抓住重点复习

- 
- 9 抓住“零件”，构建“体系” →020



- 10 把零散的知识打个压缩包 →022
- 11 简单有效的目录复习法 →024
- 12 章节与专题复习法 →026
- 13 画出你的“知识地图” →028
- 14 从面到点的“树形”复习法 →030
- 15 “把书读厚”和“把书读薄” →032
- 16 列表总结法和列表对比法 →034
- 17 关键点辐射复习法 →036

/第三章/

在复习中强化记忆，防止遗忘

- 18 文理科都需要“背功” →040
- 19 学习—理解—应用 →042
- 20 先简化，后强化 →044
- 21 有趣的图形记忆法 →046
- 22 快捷的分类记忆法 →048
- 23 多种感官记忆法 →050

/第四章/

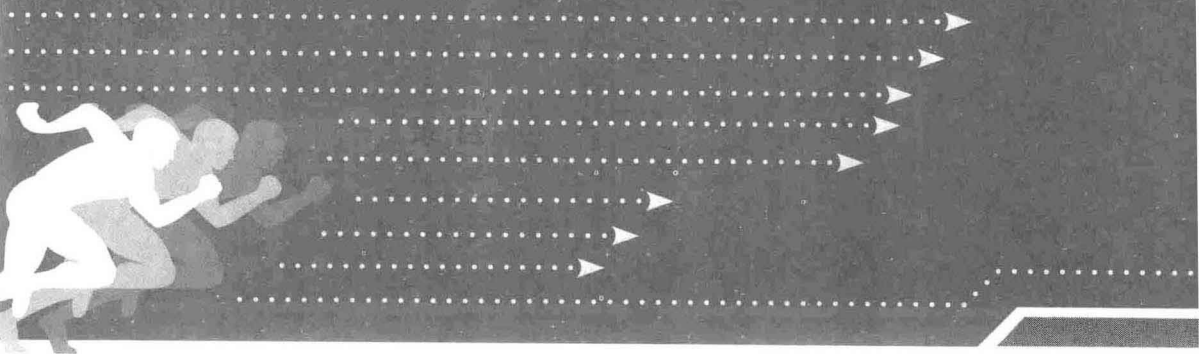
掌握解题方法，提升解题能力

- 24 学会总结解题的思维模式 →054
- 25 从“做例题”到“背例题” →056
- 26 做考试真题让你事半功倍 →058
- 27 做题到底求质还是求量 →060
- 28 提高成绩的法宝——错题本 →062
- 29 节省时间的读题法 →064
- 30 如何选择适合自己的习题 →066
- 31 如何提高你做题的速度 →068
- 32 专项训练做题法 →070

/第五章/

考前先“热身”，轻松复习获高分

- 33 在短期内快速提分的方法 →074
- 34 回归课本，回归基础 →076



- 35 考前关键两点：重点和难点 →078
- 36 最有效率的“过电影”复习法 →080
- 37 融会贯通的“跳读”复习法 →082
- 38 冲刺阶段的做题方法 →084
- 39 真枪实弹的模拟考试 →086

/第六章/

学会自我调节，远离考试焦虑

- 40 识别压力和焦虑信号 →090
- 41 进行自我放松训练 →092
- 42 规律作息让大脑高效运作 →094
- 43 考前不要轻易许诺 →096
- 44 积极自我暗示，防止临场恐惧 →098
- 45 拿到试卷大脑空白怎么办 →100
- 46 战略上藐视，战术上重视 →102
- 47 用平常心考出不平常的成绩 →104
- 48 保持适度的竞争心态 →106

/第七章/

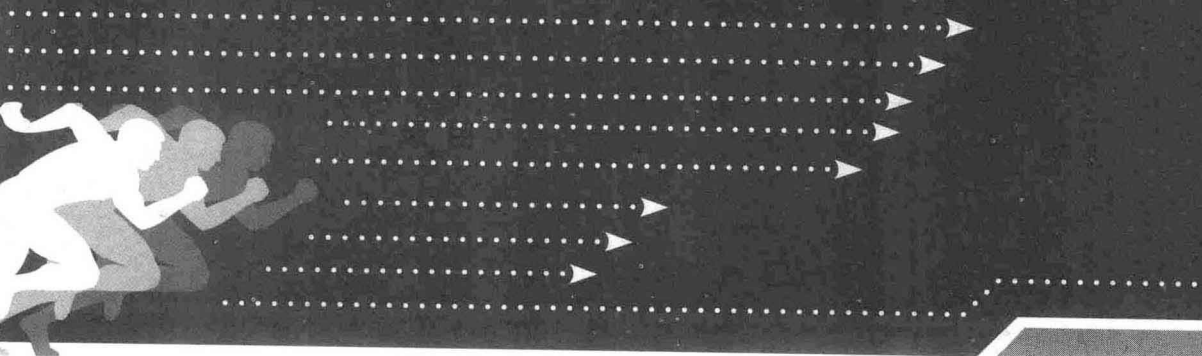
讲究复习策略，掌握应试技巧

- 49 拿到试卷怎么办 →110
- 50 审题的8大要点 →112
- 51 答题的6大要点 →114
- 52 从基础题到思考题依次作答 →116
- 53 难题先跳过，手热好得分 →118
- 54 考试时如何做好时间预算 →120
- 55 检查试卷的5种方法 →122

/第八章/

临门一脚，分科复习有讲究

- 56 古诗词鉴赏题的得分关键 →126
- 57 做语文阅读题的5个步骤 →128
- 58 作文得高分的秘诀 →130
- 59 做数学题的联想转化法 →132

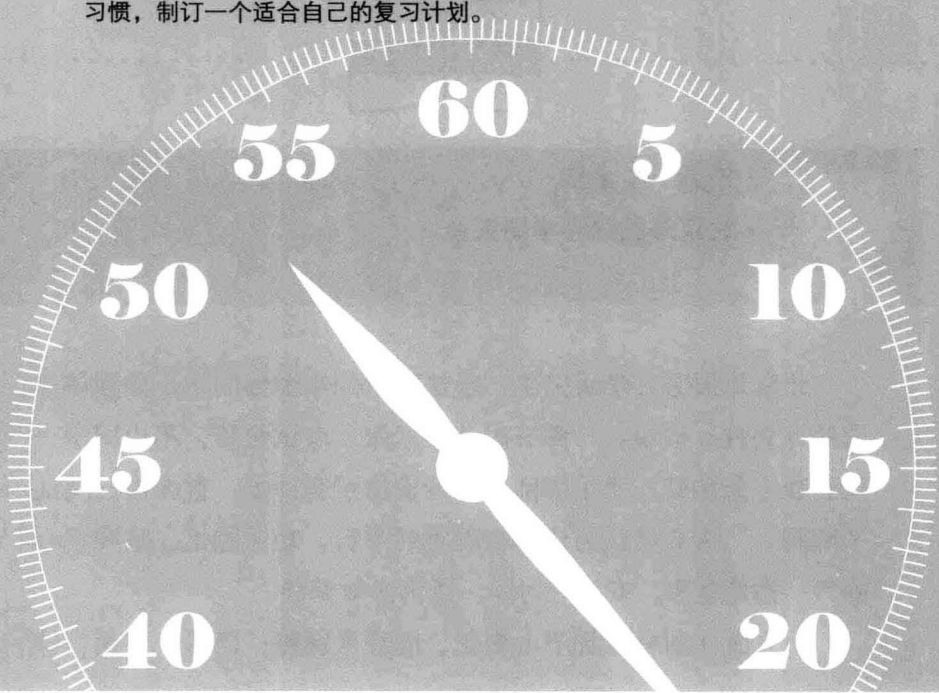


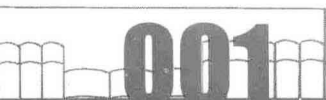
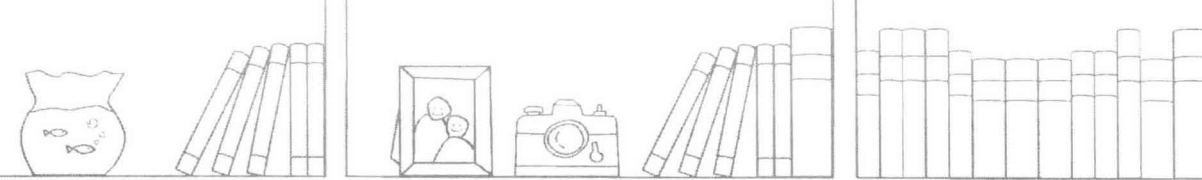
- 60 如何答好数学主观题 →134
- 61 如何提高英语阅读的效率 →136
- 62 写好英语作文的关键 →138
- 63 解物理题的技巧 →140
- 64 做化学题的“撒手锏” →142
- 65 如何做好生物实验题 →144
- 66 政治选择题的答法 →146
- 67 文科综合题的答法 →148
- 68 理科综合题的答法 →150

第一章

制订科学的复习计划， 快速提高学习成绩 >>>>

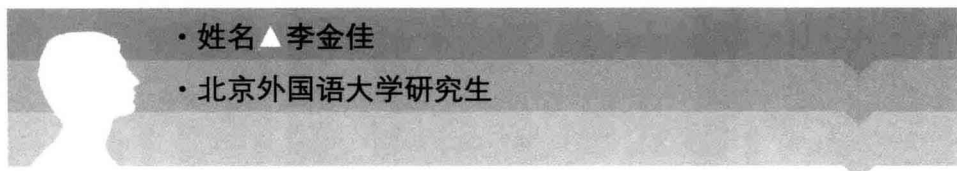
高考如战役，只有先运筹帷幄，才能决胜千里。在日常教学中，我们常常看到有些同学在做完作业后，不是东走走，西转转，就是东看看，西翻翻，似乎作业完成了，就万事大吉，没事可干了。实际上，这是一种随遇而安、缺乏计划性的学习态度。一个行之有效的复习计划，是同学们提高学习成绩的关键，也是高考状元学习方法中的一个秘诀。因此，同学们应该根据自己的学习特点和习惯，制订一个适合自己的复习计划。





按照自己的节奏跑完比赛

☞ 大家知道，长跑运动员参加比赛时，教练会根据他的训练情况，拟订一个比赛战术，规定运动员参赛时的速度和节奏。因为，除了速度、耐力外，正确的比赛战术，良好的掌控速度、节奏的能力，都是运动员最终获胜的关键。制订一个有效的复习计划，就像是长跑运动的比赛战术，能够保证我们复习时按照适合自己的节奏，合理安排复习的进程，保证复习有条不紊地进行，提高复习的效率。



- 姓名 ▲ 李金佳
- 北京外国语大学研究生

北京外国语大学研究生、赴法留学的李金佳同学十分强调学习的计划性。他说：“高三时课程紧张、考试频繁，不少同学一天到晚心急如焚，手忙脚乱。时间安排没有计划，首先自己就乱了阵脚。”李金佳认为这种情况绝对不行，功课越忙，越要平心静气，按部就班，安排好时间，否则必败无疑。

一方面计划有时赶不上变化，应经常调整；但另一方面，计

划一旦确定，就应坚决执行，不要轻易改动。临考前最后两个月，不少同学都说：“语、数、外是平时功夫，现在应狂背政、史、地。”但李金佳不为所动，照常按自己制订的学习计划进行复习。结果取得了数学98分、英语95分（百分制）的好成绩。回过头来总结这段学习经验，李金佳认为“这实在应归功于复习计划的合理性”。

在制订复习计划之前，你不妨先对自己的学习情况做一次综合分析：

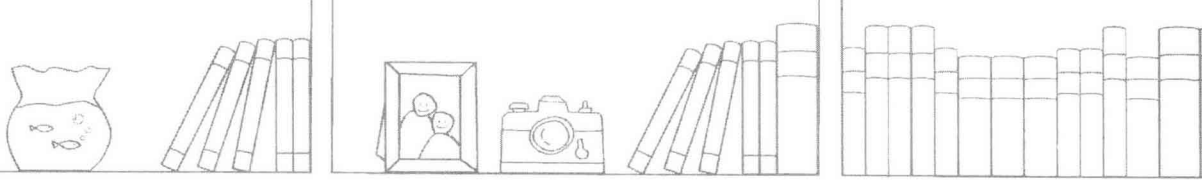
1. 现在离考试还有多少时间？
2. 我每天的学习安排在哪几个时间段？哪个时间段的学习效率高？哪个时间段的学习效率较低？给各个时间段的学习效率排个次序。
3. 我每个科目的水平如何，哪些科目是我的强项，哪些科目是我的弱项？
4. 经过努力我的各科目能达到什么分数？哪门科目提高较快，哪门科目提高较慢？排出一个提升潜力的科目次序。
5. 我在各个科目的考试中经常做错哪类题目？针对哪类题型进行复习可以提高分数？列出一个提升潜力的考点排序。

通过这样的自我分析，你可以了解自己学习情况的每一个细节，明白自己的强项在哪里，弱项在哪里，提高分数的潜力在哪里。

要有自己的复习目的和计划

在优等生周红乐同学看来，在复习过程中，要降低知识的遗忘率，提高自己的记忆能力，就要有较为明确的目的和计划。比如，在某一个复习阶段或者某一个时段内，要记忆哪些内容，要达到怎样的记忆效果，多长时间之后再对这一部分内容进行复习，等等，这些最好都有一个明确的计划，并督促自己坚持完成制订的目标。





002



抓住最有提分潜力的科目

通过自我分析，我们知道了哪个科目是自己的强项，哪个科目是自己的弱项，哪个科目提高分数的潜力较大。在这个基础上再来制订复习计划，就能做到统筹兼顾。因为考试的目标是考出总分的最高分，所以，同学们做计划时一定要协调好各个科目，把精力用在提分潜力最高的科目上。



· 姓名 ▲ 陈飞荣

· 2006年考入福州大学建筑学院

陈飞荣认为，安排好各科的复习，关乎考试的成败。

对于自己的强项英语，陈飞荣的应考决策是“不仅要读还要勤练”，保证每天有1~2小时的做题时间，在题型练习上把重点放在分值“大户”——阅读、完形、听力和作文这四大部分上，力争达到这四部分的80%得分，最后高考取得了良好效果。

对于弱项理科综合和数学，陈飞荣的突破策略是“既坚持不放弃，同时注重合理取舍”。他总结数学提分的方法是“理清思维易错点，基础分值不放手”，重视背诵并记牢概念、性质、定

理、公式，并通过典型问题的分析，进行有针对性的强化训练；注重选择题、填空题等基础题的练习，提高准确率。对于理科综合，陈飞荣认为生物分值不大、题型不难，因此每天只安排半小时的复习时间，重心则放在物理、化学上，绝不放弃该得的每一分，最终在高考中取得了前所未有的好成绩。

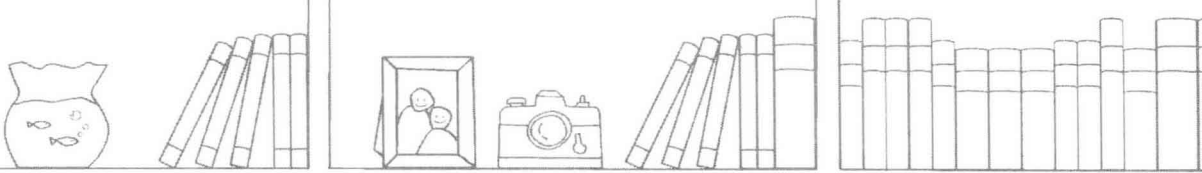
北京四中优秀生程梦琪同学说：“学习最重要的就是寻找自己的弱项，然后攻克它。我正是一步一步地攻克自己的弱项，把自己的成绩搞上来的。”如何突破自己的弱项？我们在复习中要做好几点：

1. 突出重点。就是说，要根据自我分析的得分目标，对比较薄弱的学科在时间上给予重点保证。
2. 重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛、思维活跃，而把比较容易的放到后面去做。此外，较小的任务可以用零星时间去完成，以充分做到见缝插针。
3. 找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考；有的则晚上学习效果更好，适合完成较重要的学习任务。

“强读强记”提高语文成绩

用强读强记这种方法来记忆语文，是黑龙江高考理科状元刘诗泽同学总结出来的。他说：“读小学时，老师总是要求我们背诵解词，我属于那种比较聪明但又比较懒的学生，经常会想一些办法逃避，不过由于老师的严厉，我常常无法逃掉。在小学升初中考试时，我没有发现一道有关解词的题目，我觉得‘白背了’。到了初二，我才逐渐感觉到，以前背诵过的解词为我的语文学习打下了多么牢固的基础，由此我总结出了一个方法：强读加强记。”





003



根据学科特点安排学习时间

☞ 各科目的知识内容不同，我们要采取不同的方法灵活地进行复习，才能取得最佳效果。比如：文科的政治和历史，复习时主要是梳理知识体系，可以安排大段的复习时间；这些知识意义丰富，容易记，背下来之后两三天再翻看一下就可以了。而英语单词则需要靠机械记忆，容易遗忘，最好学习之后几个小时就进行复习，每天几次，反复训练，直至进入长时记忆。如果背单词后放上几天再复习，记忆效率就降低了。



· 姓名 ▲ 黄晓敏

· 2007年广东省高考语文单科状元

黄晓敏善于结合各门科目的特点，安排自己的学习，高效利用学习时间。比如英语诵读，她习惯安排在早上。每天早晨背一篇《新概念英语》的课文，短则45分钟，长则1个小时。随着课文不断变长，她起床时间也越来越早。背完英语后，心情就会好得不行，然后，一天都斗志昂扬。

每天晚上，黄晓敏总是先把各科的学习内容考虑一下，进行

任务分解，比如英语单选、语文字音字形题、数学填空等可以分很多次完成的事情，就可以安排在第二天的零碎时间完成。她说，课间10分钟、早读课前的10分钟、午休前的时间这些都是零散时间，总是在不知不觉间就过去了，但它们也是一笔很珍贵的财富。懂得把这些时间利用起来，才是真正的会学习。

每个科目有哪些要记忆的内容、要做的训练，我们做计划之前要一一列出，并标出该部分的弱点和重点。比如：

英语：单词、重点句型、语法、作文。重点是作文。

语文：课文、作文素材积累。重点是文言文。

数学：定理、公式、例题、课本和课外练习题。重点是几何证明题。

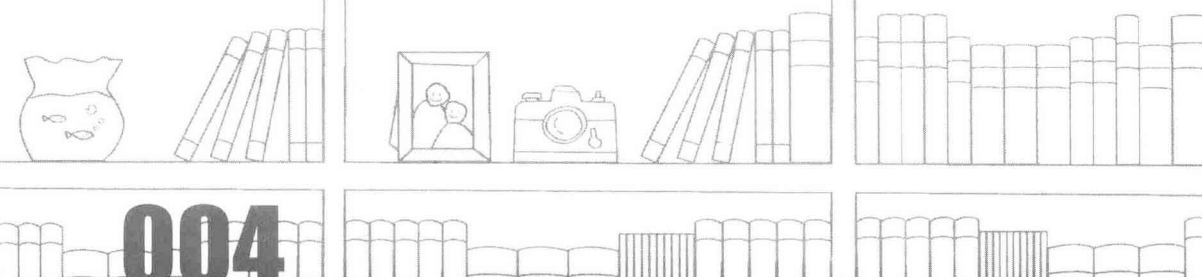
物理、化学：基本定律识记、练习题。重点是实验题。

做复习计划时，要根据上面分解出来的学习内容，不仅安排好哪个时间复习什么科目，而且安排好各个科目的具体学习任务。比如同样是英语科目，早读识记单词，晚上做阅读理解。比如学语文，早上复习文言文，利用午休读报纸，积累作文素材。通过把学习任务细化，见缝插针地利用好每一段时间，把握好重点、难点、弱点。

难题、怪题要少做

浙江省高考理科状元张琛说：“难题、怪题我很少做。很难想象一个基础不怎么样的学生会把难题做好。另外，在我仔细分析了近几年的高考试题后，我发觉其中根本就没有什么偏题、怪题。有的同学抱着一种侥幸的心理：我练习一下怪题、偏题，要是高考中碰巧遇到了，那我就占便宜了。在这种侥幸心理的驱动下，有的同学舍本逐末，丢掉了基础知识，陷入了钻牛角尖的歧途。”





004



重视生物钟，打造最佳状态

☞ 有好的作息时间才能有好的学习成绩。挑灯夜战，晚睡早起，导致大脑得不到应有的休息，不仅影响记忆力、思维能力，而且影响人的情绪。这样复习效率不高，考试时的状态也不佳，结果常常是得不偿失。因此，制订复习计划时，同学们应充分考虑作息规律，既要重视学习，又要注意调整休息，保持良好的精神状态，用最少的的时间取得最好的学习效果。



- 姓名 ▲ 陈遥沛
- 毕业学校 ▲ 武汉市长虹中学高才生
- 2008年考入武汉大学

陈遥沛的复习经验是：按照一天中各个时间段的精神状态来安排学习内容。

陈遥沛说，在最后冲刺阶段多是晚睡早起，人到下午很难有充足的精神，因此最好安排午休时间。一般午休会有2小时，除了吃饭外还有1.5个小时，此时可安排30分钟左右的午睡。午睡时间不要安排太少，以免达不到休息效果。午睡后至上课前，可做点较放松的功课来调节情绪。这个时间段主要是缓冲睡眠后的