

发奋和方法 如车之轮

说实话,从上学的第一天起,母亲就给予我最大限度的自由,几乎从不过问我的学习,只要我能在学期末交上一份对得起自己的成绩单就行了——也许这就是妈妈从小教会我的第一点,要对自己负责!原则上,高三可以分为以下几个阶段:首次抉择;储备战资;冬练三九;疲劳四月;模考五月;走进六月;考场上见!

发奋和方法如车之轮

陈兰/人大大学法学院

作者简介：

陈兰，女，人大法学院 2000 级本科生。毕业于江苏省泰兴中学。2000 年高考西藏自治区文科状元。

引子：

我并不是想标榜自己的状元身份，只是，我曾经和许多比我更优秀的状元们探讨过，只希望一点有限的想法能够对大家有所裨益！

我并不是想强调自己的与众不同，只是，多了几分坎坷，总会多几分味道，有限的经历也许会让大家明白我也能行！

世界就这样公平
它属于
敢于为梦想创造条件的人

高考菜单 :夏练三伏 ,冬练三九

说话间,我们已经到了高三! 高二的那个暑假我一直很惶惑,因为暑假里我遇到了大我一级的师哥。炽热的阳光下,他一脸的灿烂,我知道:他如愿以偿进了从大;而我呢?我没有他满腹的自信,也没有他骄人的成绩——我又能怎么样呢?在那一刹那,我有了危机感!在暑假剩下的日子里,我终日惶恐着,怎样也无法平静思绪去做一些真正有益的事情——诸如学习之类。就这样,我进了高三。略去不谈高三的具体生活,通过与朋友的交流以及自己的体会,我具体地分析一下高三!

原则上,高三可以分为以下几个阶段:首次抉择;储备战资;冬练三九;疲劳四月;模考五月;走进六月;考场上见!

"首次抉择"指的就是文理分科。文理分科的时间因地区而异。我是在一进入高二就进行了文理分科,原因想必大家已经知道了,我不喜欢物理!事实上,很多同学选择文理的原因不是特别复杂。和我有点类似,要么是不喜欢某一门功课,要么是某一门成绩不好,还有就是根据家长老师的意见!文理分科,家长老师的经验不可不听,他们是过来人,或多或少积累了相当的社会经验;但同时我们也要在一定程度上遵从

自己的意愿,没有必要简单的服从家长的命令——诸如"理科将来最吃香"之类。最关键的一步是我们要发现自己所擅长的内容,这就需要坚定以下两个步骤的原则:

一.照镜子。意即要对自己有一个比较客观的评估。不但要照上半身,全身都要照到;不仅要照自己的优美之处,更要将身上的暗疮、暗斑全都发现。不能仅仅简单地看主要科目的成绩与名次排列,重要的是要对这些数据所反映的真正实力有清醒的认识,尤其不能太过乐观!

二.挑婆家。照完镜子后,知道了自己的长处与短处,我们对自身的客观情况可以作出一个清醒的评估。有人认为理科在大学毕业时就业面广,就匆匆选择了理科,结果反而给自己安上了一个沉重的包袱,甚至连大学的门也进不了。综合我们的社会发展状况,我们应该清醒地认识到,将来的就业更多的是依靠个人的综合能力,综合素质(比如所杂货能够我的外语水平,运用计算机的能力,独立学习能力,协调人际关系能力等),而不是简单的数理化水平就能达到的。因此,单就几年后的发展前途就来定"终身"是靠不住的。像我那样轻率地选择文科也是不正确的,比如将就选择了文科,但又得过且过,不好好改进文科基础,只想在貌似平和的文科班里混日子,结果也不会好到哪里去。如果由于自己不努力,错过了进入高等学府深造的机会,而落入二三流的大学,当初还不如选择理科更实际些。同时。文科的综合性与人文性,决定了它的学府必须具备相当高的学科研究水平和学术声望。这是两种比较极端的情况,望能够以此为鉴,在选择文理科时冷静地想一想,更要讲目光放的长远一点。

最终的选择定下后,就想象自己是一只孵蛋的母鸡了!

因为母鸡必须时刻守在自己的蛋宝宝身边,时刻给予它们温暖,一旦母鸡有了疏忽与懈怠,鸡蛋便会破裂或者冷却,再也无法长成健康的小鸡了。惟有最辛劳最坚忍的母鸡,才能在最后鸡蛋壳破裂时拥有最多最健康的孩子。迎接高考便也是一个如此漫长却充满希望的过程。

"储备战资"基本上属于高三上学期这一阶段,顾名思义,它是一个充分储备的过程。高三第一学期的复习主要是重温以前的知识,尤其是要把握最基础的内容,这和"四轮复习"的第一轮复习差不多。而且我个人认为尤其要重视数学与英语的复习。这两科的高分对最后的胜局往往有一锤定音的效力,而二科都要求深厚的积累和反复的练习。对此二科寄希望于下半学期是极其不明智的:政治与历史的飞跃期已然来临,任务骤增,而在此前它们不过是简单的记忆而已;重压之下天然的急功近利心理与数学和英语所偏爱的耐心细致的大量投入将使人不免觉得黑云压城。寒假之前扪心自问,所有公式与基本解题法、所有单词与语法大纲,是否已经熟记于心?给出真实的答案,因为这几乎已是最后的机会!

最冷的时节是在寒假,所谓"冬练三九"也就意味着寒假的辛苦了!短短十几天的时间,我们不能完全放松,还是需要做题,只是换了个环境而已。题目可以分成几类:一类是简单题目,即平时不大容易出错的题目;另一类是较难的题目,即需要花费较长时间才能解决的灵活性题目;第三类是综合性题目。我的重点是放在二三类题目上,做难题的感觉可以在这段时间培养出来,这样以后遇到难题时不至于太费力,也不至于考试时会惊慌失措!当然,我们也要利用寒假好好修养生息,为来年做准备!我的身体一向不是很好,所以寒假的时

候就加强了身体机能的锻炼。虽然仅仅是简单的跑步等等，但很有效果的！

经过了寒假，经过了二三月的刻苦奋战，不由自主地，“疲劳四月”来临了。其实，这是一个很正常的生理和心理疲劳期，它的到来是必然性的，我们不必为此紧张。但不可避免地，到了这时候我们会觉得上帝留给我们的时间不多了。火红的7月，黑色的高考，只剩下一百天了！这时候普遍大家的心理素质不是很好，我在这一时期就总是患得患失的！所以在这一时期，学习是重要的，但同时我们要注重心理的调整。我们可以抓紧一切零碎的时间来放松自己。舒伯特的《鱒鱼》你听说过吗？聆听这段乐曲，就仿佛来到山清水秀旁，与渔夫一起进行与鱒鱼的智力对决；巴赫的《G弦上的咏叹调》，曲调平稳，节奏舒缓，犹如罗丹的思想者一般静谧而凝重，不光是身心舒缓，精神也能边的高尚起来！明白了吗？

“模考五月”降临了，实际上每个学校所进行的模拟考试不会特别多，最多也就三四次了。在这一段时期，考试会占用了我们相当一部分时间。我们所要重视的是抓效率而不是简单地抓时间。模拟考试在一定程度上是高考的参照物，不能轻视，它是演练解题思路的机会，饿日能够不断地发觉新视角，我们不能轻易放弃；但我们也不必整日为模考而耿耿于怀；我们可以相对把它看得轻松一点，它毕竟不是最后的高考与高考还是有一段距离的。参照模考，我们要做一些往年的高考试卷，并做出分析，这也是在寻找一智能感感觉，让我们提前适应高考另外，我们要总结各科的解题思路，以此来节约解题时的思考时间。

六月，基本上是背水一战的最后一刻了。我觉得要同时

做好三件事情：

首先要调整生物钟，制订合理的计划；我们不能再盲目天天打疲劳战了，要注意保养自己的身体，尤其是身体不好的同学绝对不能放弃锻炼！

其次，要进行全面且最有效的快速复习。到了这阶段，弦们已经没有充足的时间去进行细琐的复习了，我们只能根据大纲，根据老师所讲要点，进行重点“扫荡”，要争取把所有的内容要点系统过一遍，在高考之前要达到心中有数！

最后，我们还要把以前的模考试卷以及错误题集整理一遍，要保证以前做过的能够心里有数，以前错过的不能再错，尽量做好“善后工作”！

最紧张的莫过于七八九三天了，是“考场上见真刀”的时候了！只时再多的复习已没有太大的效果，反而会带来心理上的压迫感，所以我们要放松，可以在傍晚十分多出去散散步，可以看一会娱乐节目，等等。有家长喜欢在高考的三天里买大量的好吃好喝的，我觉得完全没有必要。在此，我特别摘录了几位高考状元在高考三天的饮食表：

7月7日：早餐：肉粽+鸡蛋羹

午餐：米饭+红烧土豆+宫爆鸡丁+西红柿鸡蛋汤

晚餐：米饭+青椒炒肉片+白菜豆腐汤

7月8日：早餐：烧麦

午餐：米饭+鸽子炖汤+青椒炒豆腐丝

晚餐：米饭+红烧鸡翅+菠菜粉丝汤

7月9日：早餐：大米粥+肉松

午餐：米饭+鲫鱼汤+醋溜土豆丝

晚餐:米饭+扣肉+盐水鸡爪+爆鱼片+肉片
炒豆芽+冬瓜汤

由此可见,其实只要饮食搭配的合理就够了,即使是在考试前夕,也可以如此。注意,千万不要吃坏肚子啊。

高三时期的阶段划分,我们已经清晰明了;在文章的前一部分,我已经零零碎碎地谈过一些学科的学习小技巧,下面,我想针对高三的具体复习情况进行各个学科的学习方法归类。

语文 :不在技巧在复习

我个人觉得语文这一科技巧性不是很强。从拼音,标点,字,词到句子、文章,无一不是多年来积累的结果,如果想考前突击,效果不会太理想。但是语文也决不是没有什么可复习的。我个人以为应该制订出周密的语文复习计划,详细到每天学什么,学多少,定时定量,把基础知识按板块从头到尾复习一遍,记住的再巩固,不懂的弄懂弄透,查缺补漏。至于偏重于理解的现代文、文言文阅读,在这里向大家推荐几本比较好的练习用书。一本是《聊斋志异》(人民文学出版社),一天一个故事,很快就觉得古文不仅不难,而且好玩,况且它的故事很美,文字也很纯正,对于初学者来说确实是很不错的入门读物。读完《聊斋》就接着读纪晓岚的《阅微草堂笔记》,另外,《古文观止》也是必不可缺的读物。阅读量到了一定的程度,水平自然能够提高。更值得强调的一点是,如果可能,请同学

们仔细研究历年来高考的现代文阅读题目，虽然考过的文章不会再考，但细心揣摩出题人的意图，摸清出题脉络，你会大有收获。还有一点想说明，我觉得学好语文是要有“语感”的，这与英语上的“语感”有异曲同工之妙；而“语感”的形成是要靠大量阅读才能得来，高三时间不管多紧张，也不能放弃阅读，尽量每天都抽出一定时间来翻看一些高质量的文摘杂志。譬如《读者》、《青年文摘》之类，它不会占用你很多时间，但如果正确的“语感”形成了，做起阅读题，你便会得心应手。

关于作文，不要一听到“作文”两个字就头疼；其实，作文很简单，师兄传给我了一道秘籍，是他称之为“面对白纸多年在经常无从下笔之后终于悟出的对付任何体裁作文任何阅卷老师一击必杀的三大绝招”。

第一招，愈平实愈美丽。

《神雕侠侣》里杨过曾找到独孤求败当年用过的一柄玄铁重剑，边上写着八个字“重剑无锋，大巧不工”。意思是，最大的技巧就是没有技巧，浑然天成。就像郭靖、石破天那种笨得要死的人，实际上倒是最聪明的。写文章也一样，技巧并不重要，语句通顺没有错字就足够了，惟有真情实感才能感动考官得到高分。批阅试卷的是我们的老师，他们编故事的本领理应比我们高明，所以我们再要编故事很可能就会穿帮，吃力不讨好。好像2000年高考作为出现的情况：全国居然有那么多考生“父母双亡，坚持高考”，结果是第一个满分，第二个一般，第三个不及格。倒不如干脆自己想说什么就写什么来得简单。没有修饰的文字才“生活”。

越是平淡的文字越有味道，不用华丽的辞藻堆砌，不喊空洞的口号。阅卷老师看了太多这样的文章，就像吃东西腻了，

看了荤腥就想呕吐。如果自己的文章像一碗白粥、一杯清茶，必然让人爱不释手，不得高分才怪！

第二招，打开心灵看世界。

作文言之有物建立在生活基础之上。高中的生活，两点一线，再平淡再相似也不至于相同，决不会没得可写，否则只说明自己没有用心观察生活！真个世界不是缺少美，而是缺少发现。我们每天上学的路上碰到的决不会是相同的人，我们每天吃的菜决不会是相同的，就算是相同的，也不可能完全没有变化，总有盐多盐少的变化！所谓生活不过如此，这就是生活中的细节。

用心去看、去感受，生活会变得迷人的！

第三招，化繁复为简单。

不要小看这句话，这可是武学最高境界。《大话西游》里罗嗦的唐僧不但逼得孙悟空杀师傅，连观音姐姐都受不了，忍不住要掐他的脖子。可见，废话连篇不可爱，尤其是写作文。

平时练笔要大刀阔斧地删，不要因为八百个字凑出来不容易就舍不得，要知道，舍不得孩子套不着狼的。“你我他”、“这个”、“那个”这样的代词，“因为所以”、“但是然而”这样的连词，凡是不影响意思的统统不要。对于和文章中心主题联系不紧密的句子、段落是要像秋风扫落叶那样毫不留情。

考场里，写作文是没有时间说故事的。在文章里举例子，议论文不过三五句，记叙文也就七八句足矣。要选最精彩最重要，自己觉得不说出来憋得慌的话，一吐为快。比如说，现在我要证明的论点是“大家只有团结起来互相帮助才能取得成功”。我还选孙悟空保护唐僧西天取经的例子。首先说“唐僧是有道高僧，而他土地孙悟空法力高强”。接下来，“多亏了

孙悟空一路降妖服魔，唐僧才取得真经；一路上，唐僧也终于感化了劣徒，使齐天大圣终于成了正果”。最后“若是师徒不齐心，唐僧固然被妖怪吃了一百多回，而孙悟空也终究不过是个占山为王的猴子”。好了，就这么多，不超过五句事情就说清楚了。

以上三招是入门口诀，需要勤加练习方能受用！

不过写好作文的最关键的一点，就是平常要有丰富的积累。也就是说，你一定要花时间去读大部头的名著。读名著就像徒弟偷艺一样，只要肯用功，是能学到好功夫的。所以我建议大家有时间一定要多读书。什么什么？没兴趣？如果不想读那些名著的话，我倒是有两个绝招教给大家：一招“金庸”，一招“古龙”。金庸善于大场面的描述，读懂了金庸的小说有助于大家对文章结构的把握，而且金庸的文字是古典而优美的，如果能学会金庸的语言风格，就一定能写出流畅优美的文字。而古龙擅长人物心理的刻画，我觉得这是学生写作最薄弱的一环。并且古龙笔下的人物性格十分复杂，又十分真实，能让我们了解人性的真善美、假恶丑。中学生了，总不能再写“送老奶奶过马路”了吧？

不过这两招最好在假期练习，千万别入迷以至于耽误学习啊！

还有：千万不要去打架！呵呵！

数学 :技巧先行

有句俗语我认为讲得颇有道理：“文科考的是数学外语，理科考的是语文外语”。话虽然有些极端，但说出来外语和数学在文科高考成绩高下分层上所占地位、所起作用的至关重要性。语文、历史和政治大家都擅长，都在拼命背，就很难拉开档次，而且这些科目的考试偶发性因素强，复习的时候一个小疏忽就可能导致考试时丢分。而数学一道大题就十几分，数学好的学生在一次考试中超过数学能力不高的学生五六十分是常有的事。因而能否学好数学无疑是文史类考生高考成败的关键。

我认为学好数学方法重于能力，总将自己数学成绩欠佳归结于缺乏“数学头脑”是徒劳无益，甚至是自欺欺人的。我们承认有“有无数学天赋”之分，但这并不是缺陷，我认为下面即将陈述的学习方法是很有效的：

勤总结。这是指在每学习完一章内容后，将其中的概念、公理、定理、公式等进行系统总结，列出知识体系表或者做成便携的小卡片；更是指将所做的所有相关练习题按题型、解题方法和解题思路进行归纳总结，找出规律性的东西。理科试卷规律性比文科强，可把握度高。如果你仰视理科试卷，那你只能看到局部，如井底之蛙；但是如果你能做到俯视整套试卷，掌握了出题规律，把握试卷全局，理科考试便不在话下。

做题贵精不贵多。每学完一个或几个知识点找一两个有

典型性的较有难度和综合性的习题(也可找老师推荐)来做,尽量找到多种解题方法并选择出最严谨又最简便的。这样做一道题的收获比不分青红皂白做十道题还要大。我在这里推荐一本《高中数学精编》,这本书内容很完善,所有的知识要点以及附加题型都一目了然;可以这么说,如果能将上面的题目完全弄透,高考数学 130 以上是绝对没有问题了。不过,这不是件容易的事!

建立系统纠错机制,做到"考后一百分"。做一个错题记录本,将每次考试卷里所犯的 error 记录在案并更正。纠错过程本身就是不断弥补知识疏漏、完善充实提高水平的过程。特别注意一道错题背后隐含影射的某种思维方式、某些知识点理解上的谬误,一一反省并总结出,作为考前复习的重点针对对象。错题记录本也有它的格式问题,如何记录才会收到更好的效果?我的记录本是这样的格式:首先把错误的题目抄下来再对称地分别写下错误与正确的解法,通过对错误揭发的总结用红笔写一个小小的"警告"——我通常会犯的习惯性错误。如果一题有多解,不要怕麻烦,把所有解法写下来,即使已经会了,但也要列个提纲出来。当然,我们还要学会在合适的时间利用错题本。我向来是舍不得花大量整块的时间来"复习"错题本的,通常我会在背历史政治感到枯燥的时候,翻出错题本看上几眼,就会觉得很新鲜;每次也不贪多,就看一两道题目,这样便会留下深刻的印象;同时,再去看历史又会有新的劲头了。这不是一举两得吗?其实,在别的科目上如何利用时间,大致与此异曲同工。好好珍惜时间吧!

英语 积累和方法同样重要

从“经济效益最大实用度”的角度来看，学英语，学好英语不仅仅只是为了高考。所以我们应当把英语还原成一门语言，甚至应该把它当成一门艺术，而不是高考中的某一门科目！学英语的动机不同，自然学习的方向也会不同。严格说来，语言的学习并不是一种学习上的要求，而是一种生活上的享受。想一想，当你悠悠哉哉地享受英语杂志报刊时，当你津津有味地观看英语原声大片时，那是怎样的一种幸福的感觉！因为这是一门语言，而不是死的课本、习题、考试，必须用一种对待技艺的心态去对待。明确了这一点，我想许多东西就豁然开朗了！

我学习英语有两大特点：

一是喜欢利用假期搞突破。因为假期时间多连贯性强，如果能够好好利用的话，对于英语的学习提高尤为有效。开学后有各种各样的压力，花在英语上的时间便少得可怜，想要有突飞猛进的发展，比在寒暑假狠下一番苦功要难得多。而且你会发现，即使你在开学后有时间投入到英语的自学中，但接连的英语考试和老师的进程很容易打乱你的计划与安排，所以我选择好好地利用假期去自学英语——去学我自己喜欢的教材，读自己喜欢的报刊杂志！

二是我喜欢配合录音磁带来学习。我相信英语作为一门语言，必须通过“说”才能体现其语言功能。因此，我每学习英

语时,都尽量配合磁带来阅读。一边放着磁带,一边自己出声朗读,尽量与录音保持相同的语速,尽量模仿录音的音调和发音。久而久之,便能练成一口纯正的发音。其实,多听磁带多朗读有几个好处。首先,它有利于增强你的记忆,刺激和调整你的兴奋点,使你始终保持高度集中的状态;其次,它有利于纠正你的发音和语调,培养你的语感;最后,它能使你的阅读不再干巴到枯燥和乏味,相反,你会被自己不知不觉中的可喜进步所鼓励,从而更加努力。

总之,英语磁带成了我不可缺少的伙伴,享受语言阅读的美感,本身就是一件快乐的事情,它会激发你对这门语言的兴趣而越发喜欢它。在闲暇时候,听听《疯狂英语》这类有声杂志,看一些周末的英文电影,何尝不是一种学习呢?何必将英语的学习只定位在枯燥的课本和重复的习题上呢?

有了自学这块良好的基石,便能打下良好的英语基础,然后,扩大了词汇量和阅读面,对英语知识也有了较为全面的掌握。这也便是学习英语能够真正轻松的原因。当然,这是远远不够的。对于应付考试,还必须做一些例行的事情。

譬如说对课文的熟练程度,平时的测验往往与课本有紧密的联系,因此也不能只顾自学而将课本置之度外。其实,如果你有较好的功底,搞熟搞透课本也是一件很简单的事情。一本好的参考书,搞透课文中的语言点;两盘教材磁带,搞熟课文的短语句子。这两样工作并不会花费你很多时间,但却会有事半功倍的效果。

对于准备高考,首先必须了解高考题型。所谓"知己知彼,百战不殆"。你必须先了解你将面临的问题,才能有针对性地去复习和解决它。研究一下高考题,模拟实战几份往届

的真题,找出自己的不足和弱项,有的放矢地去攻破它。其实如果你打下了良好的基础——有较大的词汇量和广泛的阅读面的话,那么你需要做的就是理顺一些细节的问题和总结一下做题的技巧,当然就不必整天抱着大堆习题来啃了!

话又说回来,所有一切都建立在一开始的良好学习方法和习惯上。我认为英语的学习应培养广泛的兴趣和尽量超前自学,通过扩大词汇量,拓宽阅读面,扩展多方面的英语学习途径,处处留心,多运用多思考多模仿,你就会发现语学习的乐趣无穷。千万不要死盯着习题,以为通过做题就可以提高自己的因故水平,那就大错特错了。英语习题只是用来检测你掌握知识的尺度,但决不是全部,也决不会是最终提高英语考试分数的捷径。英语考试正朝着水平测试、能力考核的方向改革,它考察的将是你语言的整体掌握能力。

其实语言的学习真可谓"学无止境",因为每一天都有新的变化,它是极具有生命力的。由于我们没有良好的语言环境,因此要真正学好它,确是一件不简单的事情。如果可能的话,最好在班上组织一个英语日,这天全用英语交流,很有效果。

历史 :兴趣是最好的老师

要学好历史,首先要明白为什么要学习历史,如果只是因为高考要考历史才去学历史,那十有八九是学不好的。要学好历史,首先要培养起对历史的兴趣。17世纪英国的哲学家

培根说过“历史使人明智”；在我看来，历史能告诉人们种种可能，诱发人们去干一些能推动人类自身进步的事情，人类历史的每一次前进，几乎都是在吸收前人的经验教训的基础上发生的。因此，对于个人来说，学好历史，有助于使年轻人从理论上把握人类命运的脉搏，有助于使我们在参加实践活动时做到有理有据。这些，对于有志干一番事业的青年人来说，犹为重要。如果将历史的学习看作使自己“明智”，使自己的素质能得以提高的方法，那么学习历史的动力便大了许多。当你跳入历史知识的海洋中，你便会惊奇地发现，历史竟如此趣味盎然！

历史的学习可以分阶段掌握，也可以按线索掌握。例如，中国古代史可以分为先秦、秦汉、魏晋南北朝、隋唐、五代辽宋夏金、元明清这六个阶段。在各个阶段中，又可按政治（包括政权变革、各种政治制度如选官制度、兵制、政权机构制度等）、经济（包括手工业、农业、商业和对外贸易以及各种经济制度如土地制度、赋税制度等）、文化、民族关系、对外关系五个领域来掌握，或者按上述五条线索来归纳。如谈到中国古代政治制度的一大特色——中央集权制，你便可将商鞅变法、秦始皇称帝建制、汉武帝改革固权、隋文帝变革官制、唐太宗完善集权、宋太祖削藩改革、元朝设置行省、明太祖强化皇权、清朝屡兴文字狱、设军机处等关于中央集权制如何形成、发展、衰落的一系列内容联系起来，形成一条主线。

当然，学好历史并不等于在高考中取得历史学科的高分。要想学好历史，还需要掌握一些解题思路、解题技巧等，在学好历史的基础上做到了这些，历史考试就如探囊取物一般容易了。