

冲刺的一年--高考状元探秘



[冲刺的一年--高考状元探秘_下载链接1_](#)

著者:唐代兴

出版者:中国地质大学出版社

出版时间:1999-09

装帧:平装

isbn:9787562514206

内容提要

高考是高三生的一道至关重要的“关口”。冲破“黑色的七月”，走向高考成功的根本大法，是“技法”和“心法”的整体提高：“技法”是指学习知识，复习功课，提高融会贯通能力，解决各种问题的技巧和方法；“心法”则是指为实现正确的目标而必须具备的信心、斗志、勇气、耐力和韧劲。成功的法则首先是信念的法则！自信、自立、自尊、自强、自我挑战和自我超越、才是创造出最佳“冲刺”成绩的内在精神动力！

本书把高三学生在冲刺中的复习方法和成长问题有机地结合起来讨论，融高考状元的经验和理性分析为一体，寓深奥的人生奋斗哲理于明白、通俗、流畅的表述中。它既是高三学子金榜题名的

难得的良师益友，也是家长和高中教师最珍贵的助学参考书。

作者介绍:

目录: 目 录

I 升腾目标的动力

一 只有认识自我 才能把握自我

1 竭其全力 开发自我潜能

2 改变状况 择径而战

二 正确定位期望值 消除心理压力

1 升腾自我期望值

2 变各种心理压力为动力

三 完善心理素质 向行动要成功

1 擒住四大劲敌 无往而不胜

2 太阳每天都是新的

3 为自我而骄傲

4 坚持 一定会胜利

II 强化方法的力量

一 运筹帷幄之中 决胜千里之外

1 明确胸中一盘棋

2 确立优 劣势战略

3 建立“根据地”原则

4 推行“多向互补”机制

5 充分发挥团体战术的作用

6 制定合理计划

7 严格实施行动目标原则

二 登东山而小 登泰山而小天下

1 竭泽而渔，乃固本之术

2 厚积薄发，实强本之法

3 网络化知识 点与面的互彰

4 融会贯通 整体推进与提高

三 不动笔墨不读书

1 记课堂笔记应讲究方法

2 批注笔记中的“学”与“问”

3 学习备忘录的独特功用

4 妙用改错本

四 全速开动记忆机器的钥匙

1 定位记忆类型

2 强化记忆的六种方法

3 创造属于自己的记忆方法

4 用思考深化记忆

5 以理解联想记忆

6 用情绪推动记忆

五 勤思与善练的互补

1 勤思的六种方式

2 善练的四种方法

六 “创造”时间的学问

1 整体融通的时间效应

2 合理分配时间的规律

3 课堂“三到”的单位时间效果

4 变换 调节时间 使之高效率

5 全力开发情绪的时间张力

6以逸求劳的妙用

III科目最佳复习方法

一 英语

1复习英语应注重时效

2梯形递减阅读法

3四遍通读法

二 语文

1语文为各科之基础 在复习中不能偏废

2语文复习重在语言基础的务实

3语文的重心是综合能力的训练

三 政治

1多读 多看 多思考

2多记 多背 多归纳

3开展对综合能力的训练

四 历史

1把握历史演变规律

2几种具体复习历史的方法

3应用繁衍规律需要注意的问题

五 数学

1复习数学时应注意的问题

2复习数学的步骤

3提高综合应用能力和解题技巧

六 物理

1掌握复习步骤和原则

2在解题中逐步加深印象

七 化学

1在化学复习中 有两个特征要掌握

2采用综合性复习方法

IV 考前六十天的“冲刺”

一 始终保持平静心态

1调整好心态 沉着应战

2始终保持一颗平静心

二 稳住阵脚 每战必胜

1战胜最大的敌人

2升腾必胜的信念

3充分开发潜能，把热情之火拨到最旺

4稳住阵脚，张弛有度

5充分应用人体生物钟节律

三 紧跟老师的“指挥棒”转

1重视每一堂课

2吃透课本精神

3克服“高原效应”

4把每次“演习”视为战场

5竭尽全力而无悔

6分析、归纳 掌握万变不离宗的规律

四 劳逸有度 平衡身心

1饮食有方

2休息有度

3科学睡眠

4加强锻炼

5创造快乐

五 最后的冲刺

1临阵磨枪

2善待最后一星期

3不可缺少的心理调节

4必要的准备

V 考场最佳发挥术

一 平平静静入考场

1驰骋战场的只能是勇者

2这里没有害怕 怯懦和紧张

3镇静以待，等于成功了一半

二 答卷时的应有策略

1抓紧时间 全力以赴 以求解题达到最佳速度

2从易到难 增加信心

3取舍果断 充分估计得失利害

4一心一意做题 切莫左顾右盼

三 必不可少的解题步骤与方法

1慎重审题

2巧妙解题

3准确验题

四 初试后的选择与安排

1在考试中，要特别注意自己的情绪和心态

2适度地安排好各种活动

3祝你成功

• • • • • (收起)

[冲刺的一年--高考状元探秘 下载链接1](#)

标签

评论

[冲刺的一年--高考状元探秘 下载链接1](#)

书评
