

文科生如何把高中教材用到极致？

高三一个学期，文综从 180→240+，第二学期最高记录 264，半年里文综的年级排名只升不降，直到拿了第一哈哈哈哈哈。

作为一个能偷懒就偷懒、从不刷题、绝不熬夜的人，我的文综成绩提升得比较快，归根到底应该也算是会折腾教材吧。

正所谓「基础不牢，地动山摇」，基础扎实了，才有资本冲文综的 240+、甚至 250+。

只谈做题技巧不谈巩固基础的都是耍流氓，手把手教你打基础，搞文综。

接下来是干货时间。

01. 政治篇

文综里，背得最多、费笔芯最多的应该就是政治了，但知识点最集中、最好背的应该也是政治……

到底怎么背？记忆混乱怎么办？背了不会用怎么办？

对这个学科，我敢说：**如果能把教材背好，就能拿下 75% 甚至以上的分数。**

前面说了，我不喜欢刷题，能懒就懒，买的五三能放在桌子上起灰。

背书方法：**搭骨架+填血肉**

骨架，顾名思义，就是学科框架。血肉，类似于打通学科思维的任督二脉，建立知识联系，丰富知识体系酱紫。

背的基础是看，看书先看目录——这又是被很多人讲烂了了一句话。

但只看目录本身甚至强行背目录，是不能把教材学出一朵花的。

针对政治这个科目，个人比较推崇——

对教材逐句、逐词分析，分析教材的用词、行文逻辑、上下段落之间的联系，分析完了一段后，再思考段落与章节标题的联系。

诶呀虽然有点饶，真正做起来就非常 easy 啦。

举个栗子，看下面这段话：

「如何继承传统文化，发挥传统文化的积极作用？正确的态度是：「取其精华，去其糟粕」，批判继承，古为今用。面对传统文化，要辩证地认识它在现实生活中的作用，分辨其中的精华和糟粕。对于传统文化中符合社会发展要求的、积极向上的内容，应该继续保持和发扬；对于传统文化中不符合社会发展要求的、落后的、腐朽的东西，必须「移风易俗」，自觉地加以改造或剔除。」

这段话出自必修三。

（如果现在的教材对此有删减，也不影响这个记忆方法，大家放心）

第一句「如何继承传统文化……」是疑问句，前半句已经指示出这个段落所在的小节是讲啥的了——传统文化的继承（本节标题），后半句印证了这一节内容的目的落到了「怎么做（方法论）」上（**四本教材每节的基本逻辑都是：是什么→为什么→怎么做**）

「取其精华、去其糟粕」两个词其实互为补充，且为顺承关系。两个态度少了哪个都不行，换了顺序也不行。批判继承和古为今用同理（循序渐进，**反思自己的答题逻辑是否如此**）

「面对传统文化，要……」潜台词：文化（不仅指传统文化）要为现实生活服务（**万能答题视角**）

「分辨其中……」是在解释「取其精华，去其糟粕」（为之前的结论做解释，当我们做题时，需学会为自己的结论做出合理解释）



「对于符合.....对于不符合.....」采用了对比论证，不失为一项答题技巧，尤其当题目材料也有对比叙述的时候，不妨试试！

栗子结束。

按照以上的方法和思路分析教材，你会把教材的用词和语句逻辑想了又想，把所有的大标题小标题看了又看。这种**深度阅读**过后，再按平时背书的方法花点时间（真的只要一点点时间！！！我保证！！），就可以把书背下来。

别忘了我的**睡前回忆大法**，白天记得再好，晚上还是得要过一遍，第二天扫一眼（两三分钟的时间就够），再加上平时做作业的时候运用运用。

还！有！谁！会！记！不！住！

这样看书有两个好处：

首先，不会让自己遗漏不显眼的考点。例如，必修四里的「实践是认识发展的动力」，你知道怎么解释吗？绝大多数同学知道有这个观点就完事了，根本没注意过这句话后面，教材还写了啥。

强烈建议大家去翻翻，会发现可以出题的考点哦。

其次嘛，可以让自己的学科思维向编教材的专家们无限接近。教材是高考出题人必须必须必须参考的重要资料，顺便一提，**高考出题人基本都是大学教授，而且同一个学术圈的人或多或少都有交流，so 分析教材逻辑≈分析出题人逻辑！而且习惯了**

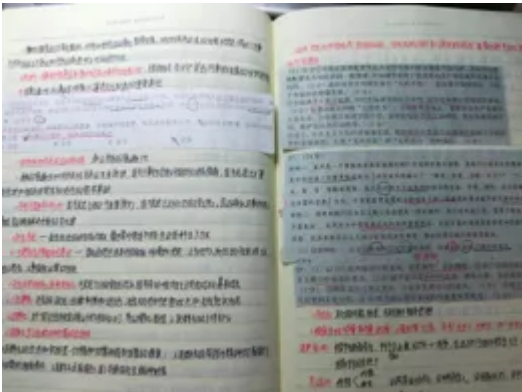
这种阅读模式后，考场上分析材料的效率和精准度会大大提高！

总而言之，百利无一害！

关于怎么做笔记（补充）：

之前说的记忆方法「搭骨架+填血肉」，笔记本的作用就是为你提供给你丰富知识体系的素材！它就是你丰满学科框架的「血肉」！

给大家看一眼我的笔记本长啥样：



加载中...

首先，我从没有专门整理过教材框架的笔记，高一高二不做是因为懒，高三不做，是因为经过了前面讲的背书方法后，根本没必要做，**框架自在心中**。再唠叨一句，希望大家**好好钻研教材，好！好！背！书！**

虽然不整理框架，我的政治笔记本也相当有分量。主要会记以下几个方面的内容：

经典大题或错题。政治的材料题偏多，写起来很费神，所以要么只写题干关键词、答案关键词，要么剪下来贴着。

记自己经常记不住的零散知识。比如这张照片里，具体问题具体分析、人民群众、社会存在之类的，都是我那时候经常记不住的零零碎碎的知识盲点。

记题目中出现的陌生专业名词，不懂就问老师。考场上你要是连词都不认识，emmm 可能这道题就阿弥陀佛了。

记参考答案里的专业表述。到了考场上，实在写不出了大家都要编，就**比谁编得更专业、更高级**。模拟题也许没有高考题质量高，但参考答案会时不时出现一些新提法、或者总结特别到位让人忍不住「扼腕叹息」的那种句子，抓紧时机，抄！背！

Last but not least,

养成翻笔记本的习惯

养成翻笔记本的习惯

养成翻笔记本的习惯

(重要的话说三遍！)

02. 历史篇

如果像研究政治教材那样研究历史课本，那你就傻了.....

等高中结束后你可能会发现一个非常可怕的事实：我 tm 做了那么多道历史大题，居然没有一道题的材料出现重复.....

但你也会发现一个不可思议的事实：那么多奇奇怪怪的材料题，我居然都能凑出一些答案.....

其实所有的历史题都有一个共性——都能反映一段或大或小的历史背景，年年考、总是考、绝对考的无疑是背景！

学历史，**如果能对各种背景都了如指掌，那你的学科基本素养就已经具备了。**这也是冲击高分并且稳住高分的最最重要的基础！

很多答主都提到过，框架感非常重要。前面讲「搭骨架+填血肉」的背书方法在历史这也适用。

背历史与背政治最大的区别在于——历史教材不需要我们逐字逐句去分析用词、行文逻辑，只需要记住关键史实和重大原因意义之类即可。

除以上要求，**历史讲究「纵横」二字。**

「纵」要求你能将每本教材的内容按教材逻辑掌握（有点官方，感觉不太像人话）。

emmm 那就举个栗子，历史必修一主要讲古今中外的政治发展史，就**得以时间为脉络**，清楚上下几十年、甚至几百年间的重大历史事件及其背景，意义等，这就叫「纵」。

「横」的意思大约是，比如今天老师讲了辛亥革命，你能立马想到**同一时期**的国内的经济政治文化科技背景，还有世界格局、各国局势、世界范围内的经济政治文化发展情况巴拉巴拉的，与辛亥革命进行横向对比。即便这些与辛亥革命没有直接的、必然的联系，但对你学科框架的构建有很大的好处。

一般而言，先追求「纵」，再讲究「横」。按照教材顺序背书的过程即为追求「纵」。

为了打破记了忘、忘了又记、记了又忘的恶性循环，给大家分享几个观点：

心态：不要心急。我知道高中时间紧张，也很能理解大家背完这章想赶紧背下一章的急切心情。有句话叫「欲速则不达」，如果不能掌握记忆的规律，即便今天你哇哇哇哇哇哇背了很多，到了考场你肯定提笔就忘，不仅没有效率，还会很受打击。

只需要**记关键史实**就可以了！不需要把一字一句都背下来，**人活在世，不要为难自己。**

技巧：分块记忆+有技巧地重复。按我的方法，五六十的老年人都能全记住，解释起来很啰嗦，直接举例说明。

假如今天老师讲了必修一第 10 课鸦片战争。本课有三个小标题「虎门销烟」、「鸦片战争」、「战火再燃」。

先记「虎门销烟」下的内容。内容不多，只有鸦片战争爆发的背景和原因。

记住后，盖上书马上回忆一遍；

回忆结束，再看一眼刚刚记过的内容，检查记忆是否有遗漏；

再往后记「鸦片战争」的内容，过程同上。

将三个小标题的内容都这么背好后，合上书迅速回忆这一课所有内容。**睡前回忆的时候再过一遍**

第 10 课鸦片战争是第四单元第一课，之后的每一课都像这么背。每学完两三课就整合在一起，一次性回忆三课、四课的内容，直到本章结束，便一次性回忆整个单元的内容。

整个过程相当于**不断地滚雪球**，越滚越大，直到把整个单元、整本书都囊括进来；

整个过程就是在不停地跟遗忘做斗争。虽然这个雪球滚来滚去看着很麻烦，只不过是你没习惯罢了~初期像这样稍微多花一丢丢时间，先**不说你心里有多踏实，到后期成绩真的有可能起飞!**

关于「纵」，很多答主推荐的**画框架图、画思维导图**等也适用。

这个方法我姑且保持中立吧。

画框架图肯定有好处，但**真正有用的并非是框架图本身，而是这张图背后的结构化思维。**

有很多人推，就有很多人效仿。但在众多效仿画框架图的人里，有多少人能够达到训练效果？

有人可能画完就丢在一边，再也没翻过，画过=掌握？喵喵喵？其实自己心里有数；

可能有人画到一半觉得没意思，就半途而废，啊果然我不行我不行（呸）；

有人可能觉得第一份画得很糟糕，又撕掉重新画，浪费了宝贵的学习时间；

上述三种情况曾经我都占了个遍（别学我 hhh），不然最开始文综也不会只有 180.....

顺便心疼一下当时买笔记本的钱〒▽〒

跑题了，接着讲正经的

思维导图和框架图只是工具，形成结构化思维、把书背好才是结果。谁说只有动笔才有用，刚刚我写了那么长的背书方法，难道又不是在训练思维嘛？

当然啦，一切还是得以你的喜好为准~

历史教材篇结束。

把教材上的所有知识翻来覆去地搞，其实不足以支撑你冲高分。在日常做题和老师讲课的过程中，还得丰盈自己的知识体系。



不知道你们身边有没有这样的人，特别喜欢看书，小说也就罢了，还特别喜欢看哲学、经济学、历史学这种凡人难以提起兴趣的。以前我们班一个神人就这样，她又对历史特别感兴趣，如果哪次历史没拿第一，这个人就会自我反思很久 emmm

对历史而言，博闻强识很重要。

当然啦，我肯定不会建议你去读全球通史（不过确实还不错），读课外书对文综成绩的提升效果非常慢，上面那个变态纯粹是因为看得太多了。到了高中，很多人根本没那么多时间，也没什么兴趣，**人生苦短，不要太为难自己**

回到正题，现在就教大家丰富知识体系，进一步训练答题思维。

简单粗暴——**花式做笔记！**

读文两年做那么多道历史题，基本不会有题目的材料出现重复，看着稀奇，还有老师上课提到的那么多逸闻趣事，

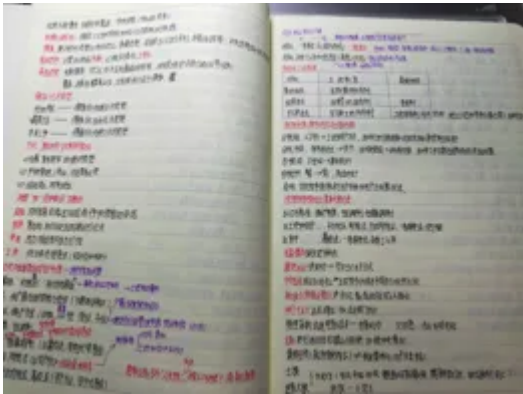
你有想过要把它们记下来嘛？

如果能把这些零碎的知识放到已有的知识框架中，与大时代大背景联系起来，不就丰富了你的见识吗！！

举个栗子。考试经常考儒学发展、程朱理学之类的。要把这道题做出来，除了仔细解读材料按图索骥，有没有可能在日常的积累中发现新的答题角度？

当！然！有！可！能！

emmmm 不要脸地又拿自己的笔记给大家看一下：



加载中...

这张图里的几乎没有任何和教材内容重复的地方。

这些要么是老师上课讲的例子，要么是材料题里出现的新角度。高三一年我才写了 15 张纸（总共 30 页），日积月累，真的不多。但我的历史成绩真的是靠教材和这些零碎的东西从 60+ 冲到 80+ 的。

想把历史搞上去绝不在一朝一夕。不论你的基础如何，知识框架一定要建得又牢又稳，按照以上的方法，时常反思，时常总结，冲上去只是时间问题。

胜利就在前方，大家要加油！

03. 地理篇

地理教材应该是我看得最不认真的吧~

跟高中老师的教学方式有关，我们学地理的主要参考资料不是教材，而是统一买的地图册。

同学们，既然学了地理，买地图册了吗！

地理地理，不仔细研究地图怎么叫地理！

图文精解导学和北斗地图都很不错，没有买的赶紧挑一本买。

个人觉着看地图册比看教材管用。

当时我们订了图文精解导学地图册，我感觉还八错，纸摸着舒服，地图比教材更详尽，有时候学着学着走个神，嗯竟然觉得地图有点好看？

地图册不仅仅只有地图，还有**答题思路**

以个人经验，**如果能把地图册上重要的答题思路背下来，可以让不及格短期内迅速变成及格！！**

比如分析城市区位的因素、河流的水文、水系特征、一些特殊地貌的形成原因巴拉巴拉的，如果能把这些思路背下来，做题的时候只要往上套就行了，几乎就是不用动脑子的机械运动。

这些东西老师平时上课的时候肯定念叨过，但是嘛，坐在教室走走神很正常，忘记做笔记就更正常了（这不是好习惯喔），既然辅导书已经总结出来了，照着背不就行了。

我们老师专门总结了所有的答题思路，人手一份，**只有两张 B5 纸**那么大，我这种小辣鸡背完，感觉整个人都得到了升华。

从此地理不再两眼一抹黑，慢慢地上了正轨（我高一高二读书....嗯特别随缘）。

背答题思路也相当于查漏补缺，背完了平时做作业的时候就认真点，背了都给我用上去！！！！

背答题思路属于短期突击，要想冲击高分的确还需要地理学习能力。

接下来就讲提升能力的事啦。

首先，仔细仔细**研究地图**。做地理不看地图的人都是耍流氓！

选择题里，地图里的一个细节可能就决定这道题的成败；大题里，一个细节就意味着一个得分点。

地图有多重要咱们在自己心里掂量一下。

那到底怎么看？首先，注意地图的各个要素啥的比如比例尺、坐标、图例之类的就不多说了，大家都知道。

关键是怎么养成从地图挖出有用的信息。也简单，老师上课怎么讲的你就像怎么按着地图想。举个栗子，我们学世界地理时讲了东南亚，老师上课的时候是不是带着我们把地图分析了个遍？气候分布图怎么看、地势地形怎么分析等等。

归根究底，所有的答题思路和思考方式都源自地图啊！

还有一点要求和历史类似——见多识广

不喜欢看地理节目怎么办？那就不看

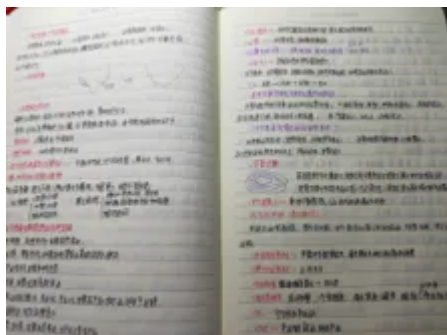
不喜欢看地理科普书怎么办？也不看



见识不够，笔记来凑。

又到了讲做笔记的时候了，

先上个图：



加载中...

原理很历史类似：随手记答题思路里没有的东西；

随手记特殊地貌、地形、气候、生活方式、交通布局等等等的成因 or 影响；

非常经典的题目；

这个笔记本就是我拓展思路的利器！

也没什么蛮多用，就是当时**高考碰到了两道非常熟悉的选择题而已**

那种熟悉感真是上头

地理篇结束。

04. 小 tips



尽可能调动更多感官参与记忆的过程。眼睛看，嘴巴说（自习课不要出声），动手指，但不要抖腿（会打扰别人）；

做笔记不要只用黑笔，起码再来只红的，太花哨了也不合适，三种颜色刚刚好；

资料——最流行的就是质量最好的，but 只有用好了，知识才是你的。买过≠学过；

养成「延迟反馈」的习惯。白天做的题，晚上再对答案，中间要有一定的时间间隔。这样的话，当你对答案的时候又得重新捋一遍做题思路，付出了更多思考和努力，知识也会掌握得更牢固；

不要长时间学一个科目。做了四五十分钟的地理题，就记点单词做点数学之类的。让负责地理的那块脑子休息一会；

遗忘很正常，适度的遗忘有助于你查漏补缺，因为记不住就崩，那就太傻啦；

不妨试着把知识和生活联系起来，理解得更好，记得更牢；

发现自己题目做错了，别急着对答案，也别急着问老师和同学，先冷静下来好好想想，说不定可以自己解决；

轻松的学习是无效的。思考得越吃力，理解就越透彻，记得更牢固。

本文由 Circle 阅读模式渲染生成，版权归原文所有

