

高考历史小论文高分训练全案

阅卷老师到底看什么

先把最关键的一句话告诉你：**高考历史小论文不是“会不会写作文”的问题，而是“能不能在有限字数里，用历史学科的方法，把一个具体判断证明出来”的问题。**课程标准要求学生能够在理解史事基础上，清晰表达观点，做到“史论结合”；命题层面则强调以真实情境、开放设问和问题解决来考查核心素养，而不是机械背诵。近年的官方评析也反复强调，历史试题重在考查对概念、情境、材料的深度理解，以及在开放条件下的思维品质。¹

所以，阅卷老师通常看四件事：**有没有论题、有没有证据、证据能不能证明论题、表达是不是像历史论文。**公开可见的官方要求中，小论文常见表述是“观点明确”“史论结合”“逻辑严密”“表述清晰”或“表述通畅”；江苏省教育考试院公开试题参考答案中，多年都出现了类似要求。教育考试研究也明确提出，开放性试题的参考答案不再追求唯一标准答案，而是在评分时采用更适合开放题的等级描述方法，解决“开放性”与“可操作性”的矛盾。²

你可以把阅卷标准理解成下面这个表：

阅卷维度	阅卷老师真正关注什么	高分答案的样子	常见失分样子
论题	是否具体、可论证、能落地	有时间、对象、变化或判断	大而空、像口号、像教材标题
论据	是否既来自材料，也能联系教材	材料信息+教材史实双支撑	只抄材料、只背教材、缺少对应
论证	史实与观点是否真正相连	能说明“为什么”“怎么体现”“有何影响”	只堆史实、不分析，或空发议论
表达	是否成文、清晰、合乎历史学科语言	段落清楚、逻辑顺、历史味强	像问答题、流水账、口语化严重

如果按考场最常见的分档来粗略理解，那么：

档次	你需要达到的状态
一类卷	论题具体而明确，史实准确，能围绕论题展开两层以上论证，材料与教材都能用上，结构完整，表达规范
二类卷	论题基本明确，但较笼统；能举史实，但分析浅；材料或教材只用了一头；有论证意识但不够严密
三类卷	论题偏大或不明确；大量抄材料或堆教材；缺少分析；像简答题，不像小论文
低档卷	偏题、空话、史实错误多、结构混乱

这里要特别提醒你：**高分不是靠“多写”，而是靠“写准”**。官方研究和官方评析都在强调，开放题评分越来越看重学生能否在情境中做出判断、运用证据、清晰表达，而不是单纯采点。也就是说，阅卷老师最喜欢的不是“材料背得多的人”，而是“观点小、证据准、逻辑清、历史味强的人”。³

你最容易失分的原因，通常不是知识不够，而是方法出了问题。最常见的五种失分方式是：**论题太大、材料没用、教材不会连、只有叙述没有解释、写成问答题**。这五个问题，后面我会一一拆开。⁴

考试速记口诀

论题要小，观点要明；
材料要用，教材要进；
史实不堆，必须分析；
段落成文，结论收紧。

三十秒自测练习

练习一

下面哪一个更像高分论题？

甲：改革推动社会发展。

乙：商鞅变法推动秦国由诸侯国走向强国。

参考答案与解析

选乙。甲太空，无法直接证明；乙有对象“商鞅变法”、有结果“秦国走向强国”，可直接调用史实论证。

练习二

下面哪一个最容易掉入二类卷甚至三类卷？

甲：宋代商业发展促进城市生活繁荣。

乙：宋代很繁荣。

参考答案与解析

乙。问题在“很繁荣”不是学科判断，只是模糊印象，既不具体，也不好展开。

练习三

“我认为这则材料很有启发，历史告诉我们改革是伟大的。”为什么分不高？

参考答案与解析

因为这是感想，不是论证。没有明确论题，没有材料细节，没有教材史实，没有证明过程。

小论文的底层逻辑

你现在最需要建立的，不是“模板记忆”，而是**概念清楚**。很多同学写不好，不是因为不会写，而是因为根本没有看懂题目在让自己做什么。

课程标准中，历史学习被明确要求做到：在理解史事的基础上，**全面、客观地评述历史问题，做到史论结合，清晰表达自己的观点**；同时还要求学生能够理解“历史叙述”与“历史解释”的区别，学会运用可靠史料作为论述证据，并能把研究成果写成具有逻辑层次的小论文。⁵

下面这些关键词，你必须真正弄懂。

关键词	你应该怎样理解	错误理解
自拟具体论题	你自己提出一个 可证明的历史判断句	随便写个大主题
观点明确	一眼看出你要证明什么	只有主题，没有判断
结合材料	材料里的信息要进入你的论证	材料只在开头提一句
结合教材	用教材中的概念、制度、事件、阶段特征补强论证	只会抄材料，不会调动课本
历史解释	说清原因、过程、影响、特点、本质	只叙述“发生了什么”
史论结合	每一层都要有“史”也有“论”	先一大堆史实，最后一句话硬扣观点
论从史出	观点要从材料和史实中提炼出来	先拍脑袋定观点
以史证论	史实要能反过来证明观点	史实和观点两张皮

现在我把它们翻成最容易记的“学生话”。

什么叫“自拟具体论题”？

就是你自己写一个**能在两三段内证明完**的判断。

比如：

“近代铁路建设推动了中国社会经济近代化。”

这就是具体论题。

而“近代化很重要”“中国近代社会发生巨变”都不算。

什么叫“观点明确”？

就是你不是在写“话题”，而是在写“判断”。

“辛亥革命”是话题；

“辛亥革命推动了中国政治近代化，但没有完成反帝反封建任务”才是观点。

什么叫“结合材料”？

不是把材料抄上去，而是把材料里的关键词，变成你论证里的证据。

比如材料给的是“移民路线图”，你就要抓“时间变化”“空间扩大”“迁移方向”“原因差异”，而不是只写“材料展示了移民很多”。

什么叫“结合教材”？

教材不是让你“背段落”，而是让你调出可用证据。

材料提到“广交会”，你就要想起新中国外交、对外贸易、改革开放、市场化、全球化这些教材坐标。

材料提到“土地、粮食”，你就要联想到土地制度、农业合作化、家庭联产承包责任制、粮食安全。浙江近年官方评析就明确指出，相关试题把“土地、粮食”“现代化建设”“何以中国”等主题与教材主干知识贯通起来考。⁶

什么叫“历史解释”？

就是你不能只写“有这件事”，还要写：“为什么会这样”“它说明了什么”“它带来了什么变化”“它有哪些局限”。

历史学科不是记事本，是解释学科。课程标准和近年命题评析都在强调“历史解释”是核心素养的重要组成部分。⁷

你可以把高分小论文简化成一个句型：

我主张……，因为材料显示……，结合教材可知……，这说明……，由此可见……。

只要你每一段都符合这个逻辑，你就不会写成低分答卷。

考试速记口诀

论题是判断，不是话题；
材料是证据，不是装饰；
教材是补强，不是背诵；
解释是分析，不是复述。

巩固练习

练习一

判断下列哪一句是“观点明确”。

甲：新航路开辟。

乙：新航路开辟推动世界由分散走向整体。

参考答案与解析

乙。甲只是名词；乙是完整判断，具备可论证性。

练习二

“结合材料”是不是等于“引用材料原句”？

参考答案与解析

不是。结合材料的本质是**提取信息并转化为论证语言**。你可以不照抄，但必须能看出你确实用到了材料。

练习三

“科举制在中国古代很重要”为什么不如“科举制扩大了封建国家选官基础并强化了中央集权”高分？

参考答案与解析

前者只是泛泛评价；后者有明确指向“选官基础”“中央集权”，更容易展开因果和影响分析。

三十秒审题法

真正能在考场上稳定拿高分的人，靠的不是“灵感”，而是**固定流程**。你要把审题训练到像做数学公式一样自动。

课程标准明确提出，历史学科命题要以**新情境中的问题解决**为重心，情境可以来自史料、图表、历史叙述、生活场景、社会问题和学术问题。近三年浙江省官方评析也反复提到，历史试题大量使用示意图、疆域图、历史年表、统计图表、原始材料、插画、历史照片、漫画等多种材料形式来创设情境，并通过小论文等开放题考查知识迁移与历史解释。

8

所以，考场上请固定使用这五步。

第一步，找材料主题。

先不着想论题，先问：这堆材料围绕的到底是什么。

是“移民”？“现代化”？“国家治理”？“中外交流”？“思想变化”？
主题错了，后面全错。

第二步，划关键词。

你要盯的不是每个字，而是这些东西：

时间、空间、主体、行为、变化、结果、态度、评价词。

比如“唐宋”“移民”“广交会”“蘑菇云”“群学”“社会”“社会主义”这些，都是直接定方向的词。浙江近年官方评析特别点出，试题往往通过关键词串联、主题线索、图文组合来引导学生提炼历史问题。 9

第三步，判断时代背景。

任何论证都要先落时空。

你至少要判断：这是古代、近代、现代，还是世界史；是转型期还是稳定期；是战争背景、改革背景，还是全球化背景。

没有时代背景，写出来就会像“万能空话”。

第四步，寻找共同点或变化点。

如果材料是多则组合，往往不是让你分别解释，而是让你找：

共同主题、持续趋势、前后变化、因果关系、对比差异。

小论文最怕“多材料分开写，写成三道小问”，你要学会“合”。

第五步，确定论题方向。

最后才写论题。

方向一般就五种：

制度类、发展类、交流类、转型类、评价类。

如果材料里有明显“变化”，优先写“推动/促进/转型”；

如果材料里有明显“制度安排”，优先写“制度创新/治理强化”；

如果材料是图像对比，优先写“反映/体现/折射”。

你可以把三十秒审题压缩成一句口令：

先定主题，再抓变化；先定位时空，再写判断。

下面是不同材料类型的快审方法。

材料类型	先看什么	最能抓分的点	最容易出错的地方
表格	时间列、项目列、增减变化	“变化趋势”“结构差异”	只读数据，不下结论
图片	标题、时间、人物/器物/场景	“反映时代特征”	只描述画面
地图	地名、范围、线路、扩张/收缩	“空间变化与联系增强”	看不出时代
时间轴	起点、拐点、阶段分界	“阶段性”“连续性”“转折性”	只罗列事件
统计图	峰值、谷值、变化幅度	“增长/下降背后的原因”	只说升降不解释
文献材料	作者身份、时代、立场、关键词	“观点与时代背景的关系”	把史料当真理，不辨立场

材料类型	先看什么	最能抓分的点	最容易出错的地方
漫画材料	讽刺对象、象征元素、现实关切	“历史问题与现实意识”	当成普通图片看

为什么要这么审？因为官方评析已经明确告诉你，近年历史题大量通过文献、图表、插画、照片、漫画等多元材料，考查学生的史料实证、历史解释、时空观念和现实关怀。你如果还用“读一遍材料—凭感觉拟题”的办法，就一定慢，而且容易偏。 9

三十秒审题口诀

看题干，定范围；
抓关键词，找时代；
比变化，寻联系；
归主题，成判断。

审题练习

练习一

材料由“历史年表+两幅图片”组成，你先抓什么？

参考答案与解析

先抓时间轴上的阶段变化，再看图片分别对应哪个阶段，最后找二者共同主题。年表决定时序，图片提供特征。

练习二

统计图显示某时期城市人口持续上升，最忌讳怎么写？

参考答案与解析

最忌讳只写“城市人口增加了”。你必须再追问：为什么增加，和商业、工业、政局、交通有什么关系。

练习三

文献材料作者是晚清士人，谈“变法救国”。你审题时必须注意什么？

参考答案与解析

注意作者身份、时代背景、立场目的。不能把它当绝对事实，而要看它反映了当时怎样的思想潮流和现实危机。

论题怎么定才高分

小论文最核心的一步，不是写正文，而是**定论题**。论题一旦定准，后面提纲、史实、结尾都会顺；论题一旦定错，写得越多，扣得越多。

你先记住一个万能公式：

高分论题 = 时间或范围 + 主体或对象 + 变化/作用/特点 + 明确判断

例如：

“唐宋时期商业发展推动了城市文化繁荣。”

“近代铁路建设加快了中国社会近代化进程。”

“13世纪以来移民促进了世界联系的扩大。”

这就叫具体。

而“商业很重要”“近代化是趋势”“移民影响世界”都太空。

结合课程标准对小论文逻辑层次、论据与论点内在联系的要求，以及公开命题与评分要求中对“观点明确”“史论结合”“逻辑严密”的强调，你可以把高分论题规律概括为下面这些。¹⁰

下面这 **60条论题规律**，请你直接当作“论题体检表”。

规律	写法要求	示例
要有判断，不要只有名词	论题必须是句子	✓宋代商业繁荣改变了城市生活
要小，不要大	最好只处理一个中心问题	✗中国古代经济发展
要能证明	两三组史实能讲清	✓科举制扩大了选官基础
要有时空	时间范围越准越好	✓晚清变法思想的兴起反映救亡诉求
要有限定词	用“推动、促进、反映、折射、体现”	✓工业革命推动社会结构变化
要避口号	不写“伟大”“光辉”“英明”	✗改革开放是伟大创举
要避教材标题	不能直接拿课本标题当论题	✗工业革命
要避价值空喊	不写空泛赞美句	✗中华文明博大精深
要可展开两层	最好能写“表现+影响”	✓唐宋科技进步彰显社会活力
要贴材料	论题必须从材料能看出来	✓根据移民图写“移民促进交流”
要有对象	说明谁发生了变化	✓中央集权加强了秦汉国家治理
要有方向	体现上升、转型、冲突、融合之一	✓民族交融推动统一多民族国家发展
要有历史味	用学科概念而非生活化词语	✓社会转型，不写“变化很大”
要讲关系	论题最好是A影响B	✓新航路开辟推动世界市场雏形出现
要可落到教材主干	便于调动史实	✓王安石变法体现富国强兵诉求
要避免全称判断	少写“完全”“彻底”“根本上全部”	✗辛亥革命彻底改变中国
要避免绝对否定	历史论题宜留分析空间	✗洋务运动毫无意义
要避免过度复杂	一句论题只写一个中心判断	✗唐宋时期经济科技文化政治军事外交都很繁荣
要突出“变化”	材料有前后对比时尤其适用	✓近代交通发展改变了社会时空观念
要突出“特征”	材料是静态展示时尤其适用	✓宋代社会呈现商品化趋势

规律	写法要求	示例
要突出“原因”	材料聚焦背景时适用	✓民族危机推动近代思想解放
要突出“影响”	材料聚焦结果时适用	✓土地改革巩固了新生政权
要突出“联系”	多则材料并列时适用	✓丝绸贸易连接了中外文明
要突出“比较”	双材料对照时适用	✓中西工业化道路存在显著差异
要能写出分论点	开写前至少能想到两层	表现层+影响层
要便于引用材料词	论题中最好含材料关键词	用“移民”“现代化”“粮食”
要留出评价空间	尤其世界史题适用	✓《非战公约》反映战后和平诉求的增长
要和题目要求一致	题目要“阐述”，就别写成“评判过度”	先解释再评价
要避免偏离时代	古代题别硬扯现代概念	✗秦朝实现现代化
要避免错位对象	思想材料别写成经济论题	看材料类型定方向
要把“大主题”切小	国家治理→选官、赋税、监察、地方管理	✓唐代三省六部制提高行政效率
要把“长时段”切成主线	选一条变化线，不要全包	✓近代以来交通发展扩大社会流动
要把“文明交流”写具体	写贸易、技术、宗教、制度、物种	✓新航路开辟强化了物种交流
要把“改革”写具体	写目标、措施、成效或局限	✓商鞅变法为秦统一奠定基础
要把“制度创新”写具体	写制度作用，不写空概念	✓郡县制强化中央对地方控制
要把“社会转型”写具体	写生产、阶层、观念之一	✓工业化推动城市中产阶级壮大
要把“思想解放”写具体	写批判对象+历史作用	✓新文化运动冲击旧礼教
要把“民族关系”写具体	写交融、治理、认同、冲突	✓民族交融促进中华文明发展
要把“全球化”写具体	写市场、贸易、迁移、文化	✓工业革命加快世界市场形成
要把“法治建设”写具体	写律令、宪政、法典、制度化	✓罗马法推动西方法治传统形成
要把“国家统一”写具体	写制度、战争、治理、认同	✓行省制有利于统一多民族国家治理
要把“民生”写具体	写土地、赋税、粮食、医疗、交通	✓家庭联产承包责任制激发农村活力
要优先写正向可证题	考场上先求稳	“推动”“促进”“体现”比“彻底否定”更稳
要慎写全面评价题	全面评价难度更大	初学阶段少用“既……又……”双面过宽题
要避免纯情绪词	不写“可喜”“可叹”“震撼”	历史论题要克制
要尽量写“中词汇”	用学科中性表述	“反映”“体现”“折射”

规律	写法要求	示例
要考虑可引用两个以上史实	孤证不立	论题定前先试想两例
要与材料整体一致	不要抓边角信息做偏题	先主后次
要避免“套哪都行”	套路话越万能，分越低	✕历史发展有其规律
要让老师一眼看懂	不追求华丽	清楚第一
要注意省卷风格	浙江类开放度高，更看立意和表达	论题需更精确
要用单句表达	尽量一句话写完论题	不要又长又绕
要先想证据再落笔	先证据后题目更稳	证据想不出来就重拟
要防止“题目正确，正文跑偏”	论题和提纲必须一致	每段都扣题
要防止“题目太窄无话可说”	具体但不能只剩一个点	保证有两段材料可写
要有可升华空间	结尾能回归时代意义	小处落笔，大处收束
要能转换为结论句	开头论题、结尾结论互相照应	首尾一致
要训练三种备选论题	考场上至少准备三个角度	作用型、特征型、关系型
要优先选你最熟的角度	分数来自论证，不来自“新奇”	稳妥胜过冒险
要敢舍弃“看起来高级”的大题	大题最容易失分	小切口更容易高分

你可以把所有高分论题归纳成四类最稳的句式：

作用型：A推动/促进/加快了B

特征型：A体现了B的时代特征

关系型：A与B相互促进/相互影响

转型型：A反映了B由……向……的转变

初学者最推荐优先用的，是**作用型**和**特征型**。因为最好证。

论题体检口诀

有时间，有对象；
有判断，能证明；
不喊口号，不抄标题；
写小写准，先证后题。

改题练习

练习一

把“唐宋时期很繁荣”改成高分论题。

参考答案示例

唐宋时期商品经济发展推动了城市文化繁荣。

解析：把“很繁荣”改成了可证明的“商品经济发展推动城市文化繁荣”。

练习二

把“近代中国发生了很多变化”改成高分论题。

参考答案示例

近代交通与实业发展加快了中国社会近代化进程。

解析：缩小范围，落到“交通与实业”，就能写铁路、轮船、企业、城市变化等。

练习三

判断下列哪个更稳：

甲：辛亥革命具有双重历史意义。

乙：辛亥革命推动了中国政治制度的近代转型。

参考答案与解析

乙更稳。甲太笼统；乙可直接写“推翻君主专制、建立共和观念”等。

练习四

材料是“漫画+联合国相关史实”，最稳妥的论题方向是什么？

参考答案与解析

优先考虑“国际治理”“和平诉求”“人类命运共同体意识”“全球问题需要国际合作”等方向，不宜写成纯事件叙述。

七段成文与结构选择

你最需要的，不是“文采”，而是**可复制的成文结构**。浙江考试研究文章就特别提醒，一线教学要从“满堂灌、满堂问”转向“自己说、自己写”，加强书面表达训练；而课程标准本身也要求小论文有逻辑层次，体现论据与论点的内在联系。¹¹

我最推荐你用下面这个**七段成文模板**。它不是死模板，而是最稳的逻辑骨架。

第一段，提出观点。

直接亮论题，不要绕。

句式：

“材料反映出……。结合所学可提出论题：……”

第二段，解释论题。

用一句话解释你这句话是什么意思，确定论证边界。

句式：

“这里所说的……，主要是指……，其核心表现为……”

第三段，材料一论证。

先扣材料，再引史实。

句式：

“材料一显示……，这说明……。结合教材可知，……”

第四段，教材知识补强。

把材料没说透的部分补上。

句式：

“从更大历史背景看，……也是这一现象的重要原因/表现。”

第五段，材料二或第二层论证。

形成第二重论据，不要重复第一段。

句式：

“与此同时/进一步看，材料二中的……表明……”

第六段，深化分析。

写“为什么”“影响”“局限”“时代意义”。

句式：

“究其原因……；从结果看……；但也应看到……”

第七段，总结升华。

回扣论题，收束全文。

句式：

“综上，……并非偶然，而是……的结果。这说明……”

如果时间紧，你也可以把七段压缩成**四段版**：

开头亮论题；

中间第一层证明；

中间第二层证明；

结尾回扣论题。

但即使压缩，也不能少掉“分析”。

下面告诉你，五种常见结构分别什么时候用。

结构	适用情形	你怎么判断
总分总	最稳通用型	大多数题都能用
并列式	材料有两个并列角度	如政治+经济，国内+国外
递进式	材料有“先表现后影响”	层层加深最好拿分
因果式	材料重原因或后果	“为什么会这样”类很适用
对比式	两个时期、两种制度、两幅图像对照	差异特别明显时最有效

对于你这种正在冲高分的学生，我建议：

默认用总分总；

材料清楚分两层时用并列式；

有明显变化链条时用递进式。

你还要学会一个**五分钟提纲法**。看到题以后：

三十秒定主题；
一分钟定三个备选论题；
一分钟选最稳的；
两分钟写提纲：
论题一句；
分论点两句；
对应史实四个关键词；
结尾一句。

提纲最好长这样：

论题：近代交通发展推动中国社会近代化。
分论点一：铁路轮船打破传统时空限制，促进商品流通。
分论点二：交通变革带动城市发展与社会观念变化。
史实：轮船招商局、铁路修筑、通商口岸、报刊传播。
结论：交通近代化是社会近代化的重要推力。

这样写，正文几乎就是把提纲展开。

考试速记口诀

开头亮题，接着解释；
两层论证，务必分析；
结尾回扣，再提意义。

结构训练

练习一

题目材料是“两个时期的农业政策对比”，最适合什么结构？

参考答案与解析

对比式。因为材料天然有两个对象，适合写“相同点/不同点/原因/效果”。

练习二

把下面问答体改成论文体。

“原因有三点：第一……第二……第三……”

参考答案示例

“这一变化并非偶然，而是多种因素共同作用的结果。首先，……；其次，……；再次，……。三者相互作用，推动了……”

解析：把“答案条列式”改为“论证成文式”。

练习三

正文一共只有两段，能不能拿高分？

参考答案与解析

能，但前提是两段内部已经形成完整论证。高分看逻辑完整，不机械看段数。只是对多数学生而言，四段或七段更稳。

史论结合的证据库

你之所以常常“有感觉，没证据”，不是因为你不会，而是因为你脑子里的教材知识还没有被整理成“可调用的论据库”。

课程标准把高中历史内容组织为国家制度与社会治理、经济与社会生活、文化交流与传播等主线；近年官方评析也显示，试题持续围绕制度、社会治理、粮食与土地、文化遗产、移民、现代化建设、中外交流等主干内容命题。也就是说，**高考小论文不是让你凭空发挥，而是让你从主干知识里调论据。**

下面这份“证据库”，是最适合小论文调用的。

板块	最常用论据	最适合套的主题
中国古代史	分封制、郡县制、三省六部制、科举制、均田制、两税法、王安石变法、宋代商业、元行省制、明清君主专制强化	国家治理、制度创新、选官制度、中央集权、经济发展、社会变迁
中国近代史	鸦片战争、洋务运动、戊戌变法、辛亥革命、新文化运动、五四运动、国共合作、抗日战争、近代实业、铁路电报报刊	民族危机、救亡图存、近代化、思想解放、国家转型、社会变革
中国现代史	土地改革、三大改造、一五计划、人民代表大会制度、家庭联产承包责任制、改革开放、社会主义市场经济体制、加入世贸、脱贫攻坚、科技强国	制度建设、粮食与土地、现代化、改革、民生、国家治理
世界古代史	雅典民主、罗马法、拜占庭文明、阿拉伯文化传播、封建制度、西欧城市兴起	民主法治、制度传统、文明传播、城市发展
世界近现代史	新航路开辟、殖民扩张、工业革命、美国独立战争、法国大革命、资本主义制度发展、马克思主义诞生、巴黎公社、俄国十月革命、两次世界大战、联合国、经济全球化	全球化、工业化、制度变迁、思想解放、国际关系、国际治理
中外交流史	丝绸之路、玄奘西行、郑和下西洋、传教士来华、近代通商口岸、“一带一路”、移民史、物种交流、工业技术传播	文明交流互鉴、中外交流、全球联系、文化传播

下面再给你一个**高频论据优先表**。如果你考场时间紧，优先从这些里挑。

主题	最稳的四个论据
国家治理	郡县制、三省六部制、行省制、人民代表大会制度
制度创新	科举制、两税法、商鞅变法、家庭联产承包责任制
民族关系	北魏孝文帝改革、唐朝民族交往、元清统一多民族国家治理、新中国民族区域自治
中外交流	丝绸之路、郑和下西洋、新航路开辟、改革开放
全球化	新航路开辟、工业革命、世界市场形成、加入世贸
工业革命	蒸汽机、工厂制度、交通革命、城市化
科技发展	活字印刷、指南针、火药、近现代科技强国建设

主题	最稳的四个论据
思想解放	百家争鸣、文艺复兴、启蒙运动、新文化运动
改革	商鞅变法、孝文帝改革、王安石变法、改革开放
民生	土地改革、农业合作化、家庭联产承包责任制、医疗与公共卫生建设
经济发展	宋代商业、洋务企业、民族资本主义、社会主义市场经济
社会转型	春秋战国变法、晚清近代化、工业化、改革开放
法治建设	秦律、唐律、罗马法、《权利法案》
文明交流互鉴	佛教东传、阿拉伯数字传播、丝绸与瓷器外传、中外文化遗产合作

这里我还要教你一个非常实用的方法：**一个史实，至少准备三个用途。**

举例：

科举制

可证“制度创新”；
可证“中央集权加强”；
可证“社会流动扩大”；
可证“文化教育发展”。

改革开放

可证“现代化建设加速”；
可证“社会活力增强”；
可证“对外开放深化”；
可证“人民生活改善”。

新航路开辟

可证“世界联系加强”；
可证“全球贸易扩展”；
可证“殖民扩张开始”；
可证“世界由分散走向整体”。

这才叫真正的“教材会用”。

证据调用口诀

一个史实，三种用途；
先扣论题，再选证据；
材料给线索，教材来补足。

证据练习

练习一

如果论题是“制度创新推动国家治理发展”，你最先想到哪三个论据？

参考答案示例

郡县制、三省六部制、科举制。

解析：三者都和制度创新、治理效能有关，且教材熟、可展开。

练习二

如果论题是“中外交流促进文明发展”，哪四个论据最稳？

参考答案示例

丝绸之路、佛教东传、郑和下西洋、新航路开辟。

解析：时间跨度大，能体现中外文明互动。

练习三

“家庭联产承包责任制”可以证明哪些主题？

参考答案示例

改革、农村经济发展、民生改善、现代化建设。

解析：一个史实多用，是高分训练的关键能力。

高频命题方向与表达库

先说命题方向。公开的官方评析显示，近年高考历史小论文及开放题越来越集中在这些大主题上：**国家制度与****社会治理、土地与粮食、现代化建设、移民与全球联系、文明传承与创新、中外文化交流、现实问题的历史观察、思想与价值判断**。2023—2025年浙江官方评析明确提到“群学—社会—社会主义”“13世纪以来的移民”“唐宋文学艺术或科技”“土地、粮食，攸关国运民生”“何以中国”等主题；全国卷近年官方评析则强调政治制度、经济与社会发展、思想文化、科技艺术、真实情境和开放设问。¹²

你在复习时，可以按下表准备：

高频主题	常用教材知识
国家治理	郡县制、三省六部制、行省制、君主立宪制、人民代表大会制度
制度创新	商鞅变法、科举制、两税法、家庭联产承包责任制、社会主义市场经济体制
民族关系	孝文帝改革、唐朝民族交往、元清治理边疆、新中国民族政策
中外交流	丝绸之路、郑和下西洋、传教士来华、新航路开辟、改革开放
全球化	世界市场形成、工业革命、跨国贸易、世贸组织
工业革命	蒸汽动力、工厂制度、交通革命、城市化
科技发展	四大发明、近代科技革命、两弹一星、信息化
思想解放	百家争鸣、文艺复兴、启蒙运动、新文化运动、马克思主义传播
改革	商鞅变法、王安石变法、戊戌变法、改革开放
民生	土地制度、粮食问题、医疗卫生、社会保障
经济发展	宋代商业、近代实业、新中国工业化、改革开放后经济腾飞
社会转型	春秋战国、晚清民国、新中国成立后、改革开放后

高频主题	常用教材知识
国家统一	秦统一、隋唐大一统、元清治理、新中国国家建构
法治建设	秦律、唐律、罗马法、《权利法案》
文明交流互鉴	佛教东传、阿拉伯数字传播、文艺复兴、中外文化遗产合作

下面给你一份**高分表达库**。这部分你要反复看、反复替换、反复模仿。

我按使用频率分成三档，共**210句**。

使用方法不是死背，而是**挑最顺手的二三十句变成自己的表达习惯**。

★★★★★ 最常用高频表达 1—110

1. 历史表明……；2. 从材料可以看出……；3. 这一现象反映了……；4. 这说明……；5. 由此可见……；6. 结合所学可知……；7. 放在当时的历史背景下看……；8. 这一变化并非偶然……；9. 这与当时……密切相关；10. 其根本原因在于……；11. 其直接原因是……；12. 从政治层面看……；13. 从经济层面看……；14. 从思想文化层面看……；15. 从社会层面看……；16. 这一做法推动了……；17. 这一制度强化了……；18. 这一举措促进了……；19. 这一趋势加快了……；20. 这一局面体现了……；21. 材料中的……折射出……；22. 这不仅……而且……；23. 一方面……另一方面……；24. 首先……其次……再次……；25. 具体而言……；26. 从短期看……；27. 从长远看……；28. 在一定程度上……；29. 从整体上说……；30. 从本质上看……；31. 从发展趋势看……；32. 从阶段特征看……；33. 从时代要求看……；34. 这反映出国家治理的……；35. 这反映出社会转型的……；36. 这体现出制度创新的……；37. 这体现出文明交流的……；38. 这折射出思想解放的……；39. 这说明生产关系需要适应生产力发展；40. 这说明经济基础会影响上层建筑；41. 这有利于……；42. 这不利于……；43. 这为……奠定了基础；44. 这为……创造了条件；45. 这扩大了……；46. 这削弱了……；47. 这加强了……；48. 这改变了……；49. 这优化了……；50. 这推动了国家由……走向……；51. 这推动了社会由……走向……；52. 这标志着……；53. 这意味着……；54. 其历史意义在于……；55. 其现实启示在于……；56. 究其原因……；57. 深入分析可知……；58. 进一步看……；59. 与此同时……；60. 值得注意的是……；61. 需要指出的是……；62. 不能忽视的是……；63. 更重要的是……；64. 从中可以提炼出……；65. 这一认识具有明显的时代色彩；66. 这一观点带有鲜明的阶级立场；67. 这一材料具有较强的史料价值；68. 这一史料反映了……；69. 这一记载体现出作者……；70. 需要结合作者身份加以理解；71. 需要放到时代语境中加以解释；72. 不能脱离具体条件作抽象评价；73. 任何制度都有其时代局限；74. 历史作用与历史局限并存；75. 其积极影响主要体现在……；76. 其局限主要表现为……；77. 它并未从根本上解决……；78. 但它在当时仍具有进步意义；79. 这显示出……的增强；80. 这说明……的深入发展；81. 这说明……的不断完善；82. 这说明……的逐步形成；83. 这说明……的持续扩大；84. 这说明……的日益加强；85. 这说明……开始兴起；86. 这说明……出现转折；87. 这说明……进入新阶段；88. 这说明……呈现制度化趋势；89. 这说明……呈现多元化趋势；90. 这说明……呈现商品化趋势；91. 这说明……呈现近代化趋势；92. 这说明……呈现全球化趋势；93. 这与……相互促进；94. 这与……形成互动；95. 这与……彼此制约；96. 这构成了……的重要表现；97. 这成为……的重要标志；98. 这揭示了……的历史逻辑；99. 这揭示了……的发展规律；100. 这揭示了……的内在联系；101. 因此可以认为……；102. 因而可以得出……；103. 综合以上分析……；104. 综上所述……；105. 总体而言……；106. 可以说……；107. 充分说明……；108. 明确表明……；109. 清楚地反映了……；110. 最终证明了……。

★★★★☆ 常用提升表达 111—170

1. 这一现象具有鲜明的阶段性；112. 这一变化带有明显的时代印记；113. 这一政策回应了现实需要；114. 这一措施顺应了历史潮流；115. 这一制度适应了统治需求；116. 这一实践服务于国家建构；117. 这一趋势离不开技术进步；118. 这一结果受制于社会条件；119. 这一主张承载着救亡诉求；120. 这一探索折射出转型焦虑；121. 这一判断反映了认知水平的提升；122. 这一安排体现了治理能力的增强；123. 这一过程呈现渐进特征；124. 这一过程并非一蹴而就；125. 这一变革具有深远影响；126. 这一发展是多种力量共同作用的结果；127. 这是社会变迁的缩影；128. 这是时代精神的体现；129. 这是制度演进

的重要一环；130. 这是历史合力作用的结果；131. 这表明历史发展具有连续性；132. 这表明历史发展具有阶段性；133. 这表明历史发展具有曲折性；134. 这表明历史发展具有不平衡性；135. 这表明历史发展具有复杂性；136. 就当时而言……；137. 就长时段观察……；138. 与前一时期相比……；139. 与传统做法相比……；140. 与西方国家相比……；141. 与古代相比……；142. 与近代相比……；143. 若从制度层面考察……；144. 若从社会效应分析……；145. 若从思想观念审视……；146. 若从国际环境判断……；147. 材料虽未直接说明，但可以推知……；148. 这背后实质上是……；149. 其核心在于……；150. 其关键在于……；151. 其突破之处在于……；152. 其局限之处在于……；153. 其深层影响在于……；154. 其象征意义在于……；155. 其制度价值在于……；156. 其现实关联在于……；157. 由点到面地看……；158. 由表及里地看……；159. 从局部到整体地看……；160. 从个案到趋势地看……；161. 从现象到本质地看……；162. 这说明国家权力正在重组；163. 这说明社会结构正在调整；164. 这说明价值观念正在变化；165. 这说明经济联系正在加深；166. 这说明文化边界正在被打破；167. 这说明统一性与多样性并存；168. 这说明继承与创新并行；169. 这说明稳定与变革并存；170. 这说明开放与保守长期博弈。

★★★☆☆ 可作点缀表达 171—210

1. 值得从历史纵深中理解……；172. 宜从多维视角审视……；173. 不妨把它置于世界历史进程中考察；174. 这一问题具有鲜明的时空坐标；175. 这并不是孤立事件；176. 它是时代转折的一个切面；177. 它是社会变迁的一个窗口；178. 它是历史趋势的一个缩影；179. 它是制度运作的一个样本；180. 这类现象往往具有普遍意义；181. 这类变化往往由积累走向突破；182. 这类改革往往先试探后推广；183. 这类制度往往在调整中完善；184. 这类思想往往在碰撞中传播；185. 这类交流往往在互动中深化；186. 历史从不简单重复，但常常有相似逻辑；187. 从中可以感受到时代变革的脉动；188. 从中能够看到制度选择的方向；189. 从中能够把握社会发展的趋势；190. 从中能够理解历史选择的必然；191. 这一历史进程带有明显的探索性质；192. 这一历史实践体现出鲜明的问题导向；193. 这一历史现象兼具继承性与创新性；194. 这一历史选择服务于现实治理需求；195. 这一历史变化是内因和外因共同作用的结果；196. 这一历史判断必须回到当时才能成立；197. 这一历史评价不能脱离具体国情；198. 这一历史成就来之不易；199. 这一历史教训同样值得重视；200. 由此可获得有益启示；201. 这提醒我们历史理解不能简单化；202. 这提醒我们评价人物要全面；203. 这提醒我们分析制度要辩证；204. 这提醒我们不能用今天的标准生硬裁剪过去；205. 这提醒我们既看成效也看局限；206. 这提醒我们既看结果也看过程；207. 这提醒我们既看个体也看时代；208. 这提醒我们既看中国也看世界；209. 这使论证更具历史深度；210. 这使结论更具说服力。

你不需要一次背完210句。

你先挑出最顺手的30句，训练到能不假思索地写出来。

等这30句熟了，再扩展到60句。

真正高分的人，往往不是句子最多的人，而是“最顺手”的人。

表达训练

练习一

把“这说明变化很大”换成更有历史味的说法。

参考答案示例

这说明该时期社会结构正在发生深刻调整。

或：这折射出社会转型趋势的加快。

练习二

把“因为那时候很乱，所以才会改革”换成学科表达。

参考答案示例

改革的出现，根本上是现实危机加深与治理需求上升共同作用的结果。

练习三

给论题“移民促进世界联系扩大”写一句结尾。

参考答案示例

综上，13世纪以来持续扩展的移民活动，不仅改变了人口空间分布，也推动了世界由相对分散走向联系更为紧密的整体。

真题化训练流程与长期提分方案

以后你发来任何一道历史小论文题，我会严格按下面这套流程带你走。这套流程完全符合你要的“先建立思维，再讲方法，最后大量训练”。

先带你审题。

我会先让你自己说：主题是什么、关键词是什么、时代是什么、材料的共同点是什么。
如果你说偏了，我不会直接给答案，而是追问，把你拉回正确方向。

再和你一起拟论题。

每道题至少给你三个角度：

最稳角度；

最容易写满角度；

最容易冲高分角度。

再比较哪个最容易拿高分。

不是哪个“高级”选哪个，而是哪个“最容易证明”选哪个。

高考不是论文竞赛，是限时得分考试。

再一起列提纲。

提纲必须具体到：

开头怎么亮题；

中间两层怎么分；

每层用什么材料；

每层调什么教材史实；

结尾怎么收。

然后让你自己先写。

你必须先写，哪怕只写一半。

因为小论文能力不是“看会”的，是“写会”的。

然后逐句批改。

我会按四个维度给你改：

论题；

论据；

论证；

表达。

再按高考思路打分。

不会只说“不错”“还行”，而是会告诉你：

属于一类卷还是二类卷；

问题在立意、证据，还是表达；

怎么从10分提到12分以上。

最后给出再提升方案。

比如：

是论题要再小一点；

还是材料要再扣一点；

还是教材证据要更典型；

还是段落之间要更有连接。

因为官方命题与评分改革越来越强调开放题的情境化、等级描述型评分和作答空间，所以想稳定高分，必须从“会做”提升到“会表达、会证明、会选择角度”。这也是为什么江苏、浙江等考试研究都在强调要改进小论文题型设计、评分标准和书面表达训练。¹³

你现在最适合的长期训练方案，是这个：

周次	训练重点	每天任务
第一周	审题与定论题	每天3题，只审题不写全文
第二周	论题与提纲	每天2题，写论题+提纲
第三周	史论结合	每天1题，写两段论证
第四周	整篇成文	每天1篇完整小论文
第五周以后	真题滚动训练	一周3篇整篇+2次改写

你的考场时间，也建议固定成这样：

三十秒审题；

一分钟拟定论题；

五分钟列提纲；

十到十二分钟成文；

最后一分钟检查论题、时空、史实、结尾。

最后给你一套完整的“考场总口诀”：

先审主题，再抓关键词；

再定时空，再想证据；

论题要小，结构要稳；

一段一证，一证一析；

材料进文，教材补强；

首尾照应，结尾收紧。

综合训练题

练习一

材料主题是“13世纪以来的移民”。请你先写三个备选论题。

参考答案示例

论题一：13世纪以来移民促进了世界联系的扩大。

论题二：近代以来移民浪潮折射出全球经济体系的形成。

论题三：移民活动既推动文化交流，也加剧社会矛盾。

哪个最稳：论题一。

解析：最贴材料、最好举例、最容易成文。

练习二

材料主题是“土地、粮食，攸关国运民生”。请给出提纲。

参考答案示例

论题：土地制度调整与农业政策变革是保障国家稳定和民生改善的重要条件。

分论点一：新中国成立初期土地改革巩固政权、调动农民积极性。

分论点二：改革开放后家庭联产承包责任制提高农业生产，保障粮食安全。

结论：土地与粮食问题始终是国家治理的重要内容。

练习三

材料主题是“唐宋时期文学艺术或科技”。最容易写成空话，怎么避免？

参考答案与解析

不要写“唐宋文化灿烂辉煌”。

要改成：

“唐宋时期科技进步体现了社会经济发展与文化活力的增强。”

然后用活字印刷、火药、指南针、商业发展等史实来证。

避免空话的关键，是把“灿烂辉煌”这种形容词改成“体现了什么历史变化”的判断句。

练习四

下面这句为什么难拿高分：“中国古代制度很多，影响深远。”

参考答案与解析

因为中心太散。没有对象，不知道你写选官、地方、监察还是赋税。应改成：

“科举制扩大了封建国家的选官基础，并推动了社会流动。”

这样就能直接进入论证。

练习五

如果你在考场上只剩8分钟，最稳策略是什么？

参考答案与解析

选最熟的角度，不追求新奇；

用四段式而不是长篇铺陈；

每段都做到“观点一句+史实一句+分析一句”；

结尾必须回扣论题。

少写空话，多写证明。

你接下来只要记住一句话：**高分小论文不是“写得像文章”，而是“写得像证明”。**

只要你把“论题具体—证据匹配—分析到位—表达成文”这四步练熟，12分以上不是偶然，而是可以稳定实现的结果。

14

1 5 7 8 10 14 <https://www.ictr.edu.cn/Uploads/File/>

2022/04/28/%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E4%B8%AD%E5%8E%86%E5%8F%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E

<https://www.ictr.edu.cn/Uploads/File/2022/04/28/%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E4%B8%AD%E5%8E%86%E5%8F%B2%E8%AF%BE%E>

- 2 4 https://www.jseea.cn/webfile/upload/old/contents/channel_6/2015/06/1506101049510.pdf
https://www.jseea.cn/webfile/upload/old/contents/channel_6/2015/06/1506101049510.pdf
- 3 13 <https://www.jseea.cn/webfile/upload/2023/11-20/16-27-570481-1708766389.pdf>
<https://www.jseea.cn/webfile/upload/2023/11-20/16-27-570481-1708766389.pdf>
- 6 https://www.zjzs.net/art/2025/1/10/art_31_10738.html
https://www.zjzs.net/art/2025/1/10/art_31_10738.html
- 9 12 https://www.zjzs.net/art/2023/6/12/art_31_4454.html
https://www.zjzs.net/art/2023/6/12/art_31_4454.html
- 11 <https://www.zjzs.net/attach/0/4937c87bc750425ba1bb914053d67d31.pdf>
<https://www.zjzs.net/attach/0/4937c87bc750425ba1bb914053d67d31.pdf>