

学海泛舟

上海市优秀中学生谈学习方法

徐崇文
魏耀发 主编

苏州大学

学海巧泛舟

——上海市优秀中学生谈学习方法

徐崇文 魏耀发 主编

苏州大学出版社

学海巧泛舟

徐崇文 魏耀发 主编

苏州大学出版社出版发行

地址：苏州市十梓街1号 邮编：215006

江苏省新华书店经销

丹阳日报社印刷厂印刷

地址：丹阳市阜阳路48号 邮编：212300

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 115 千

1997年7月第1版 1997年7月第1次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-81037-324-2/G·142 定价 5.80 元

苏州大学出版社出版的图书若有印刷装订错误，可向承印厂调换

徐 魏

1997年7月

内 容 简 介

本书是“上海市‘黄金杯’中学生学习方法征文、知识竞赛”获奖征文选。

全书共分为文科类、理科类、外语类、综合类四部分。每篇文章或介绍一种学习方法，或介绍两三种学习小方法。本书内容包括很多方面，如：如何培养学习兴趣；如何增强记忆力；如何进行预复习；如何充分利用时间；如何进行心理调节……本书作者都是在校的中学生，因此，文章的语言、事例乃至心理活动的描写对于同龄人来说，倍感真实、亲切，容易引起情感共鸣。作者所介绍的这些方法都是经过实践证明行之有效的，在具体介绍它们时层次清楚，过程具体，读后让人容易掌握，便于应用。文章后附有指导老师的点评意见，这些意见提纲挈领，言简意赅，一定能给广大读者以启发和引导。

《学海巧泛舟》编委会

主编 徐崇文 魏耀发
编委 (以姓氏笔画为序)

刘景升	苏士鸿	李 忠	杨长林
张汉涛	吴锦骠	项志康	赵学军
顾麟祥	凌兆福	徐崇文	徐韵安
崔广柱	黄六妹	程 浩	蒋薇美
魏耀发			

序

张民生

《学海巧泛舟》一书与广大读者见面了，此书是上海市的中学生、辅导老师和编者共同努力的结果，在此表示衷心的祝贺。

由学生来当作者，通过他们的笔把自己的学习方法介绍给广大读者，这是《学海巧泛舟》的特点，也是其内容和形式的独到之处。这本书共介绍了82个学习方法，这些方法都是小作者在汲取他人学习经验的基础上，结合自己的学习实践，总结、提炼而成的，具有一定的科学性和较强的实用性。在每个方法后面都附有指导老师的点评意见，寥寥数语，画龙点睛。因此，我想它对于与作者同年龄的中学生来说会有较多的共同语言而受到欢迎，同时，对于教师的教学工作，亦能给予启迪和帮助。

当前，已进入了世纪之交的伟大历史时期，它对未来接班人——中学生的要求也比任何时候都要高，它要求中学生能够逐步具备适应社会发展需要的各方面知识和能力，其中学习能力就是一个重要方面，而掌握科学的学习方法又是掌握文化科学知识和培养学习能力的重要前提。著名的哲学家培根说过：“没有正确的方法，就如在黑夜中行走。”有了科学的学习方法，就能花较少的时间获取较多的知识，就能使学过的知识掌握得牢固，用得活，就能使学习真正成为一种生动活泼、充满乐趣的活动。

现代社会需要的不再是应试模式的教育，而是以提高学

生整体素质为目的的教育，因此，掌握科学学习方法的意义也就不只局限于知识学习本身。掌握科学学习方法的过程也是逐步学会审视自己、了解自己、调节自己、发展自己的过程。譬如，为了选择合适的学习方法，就要了解自己的学习特点；为了提高学习方法的效果，就要评价自己的学习情况和调控自己的学习行为，这样就培养了自觉发展自己的意识和能力。所以，科学的学习方法不仅仅是打开知识宝库的金钥匙，也是完善主观世界的金钥匙，它有助于学生个性的发展和潜能的发挥。

《学海巧泛舟》为我们提供了很多具体的学习方法，读者可以通过学习和借鉴来提高自己的学习能力。学习方法的效果是因人而异的，效果最好的方法应该是最符合自己实际的方法。我们要在学习过程中紧密结合自己的实际，并且虚心学习他人的经验，特别要学习这本书小作者的这种探索创新精神，以创造出更多、更好的学习方法。

21 世纪的成功建设者将是学会学习的人。我衷心祝愿每一个中学生都成为 21 世纪的成功建设者。

1997 年 3 月

目 录

序 张民生 (1)

文科类

广采博览法 尚文中学 徐 菁 (1)

“两前两后”读书法 向明中学 黄 佳 (3)

“三步”读书法 向明中学 黄景誉 (5)

读书与“食文化” 松江第二中学 陈怡华 (7)

“三品”读书法 松江第二中学 陶浩茹 (8)

三遍过滤预习法 西门中学 黄 凯 (11)

语文背诵四法 上海市第十五中学 丁洁琴 (13)

“三期重复”背书法 竹园中学 贾 寒 (15)

卡片积累法 竹园中学 鲍琼卿 (17)

剪报练笔法 竹园中学 楼克非 (19)

变式复习法 凌桥中学 马姍娜 (21)

圈点批注法 虹口中学 张 骥 (24)

想象读书法 北堡中学 杨 勇 (26)

纵横联系法 光明中学 沈国麟 (28)

颜色刺激法 兴塔中学 沈君辉 (29)

剪评结合读报法 三乐中学 施雅华 (32)

剪报积累法 虹口中学 王蓓蓓 (34)

写作“三法” 南洋中学 姚 莺 (36)

四字写作法 格致中学 李胤冀 (38)

- 摘记、整理、应用法 杜行中学 秦淑兰 (40)
- 历史年代记忆法 储能中学 乌依真 (42)
- 博览群书学历史 上海市第一中学 俞嵘嵘 (44)

理科类

- 数学笔记整理法 复旦大学附中 程毓佳 (46)
- 数学列表法 上海市第一中学 俞 琤 (48)
- 图表整理法 行知中学 奚亚静 (51)
- 列表图助我学习 兴业中学 朱燕萍 (53)
- 数学难题解答法 民办中学 马 婕 (56)
- 数学预习法 海滨中学 洪振瑜 (58)
- 举一反三法 市西中学 张 菁 (60)
- “脱水”缩合法 闵行第三中学 茹 薇 (62)
- 逐渐渗透记忆法 莘松中学 肖庆冠 (64)
- 分类记忆法 育民中学 王莉英 (66)
- 巧记化学方程式 格致中学 麻 瑞 (68)
- “组合、派生、积累”法 光明中学 唐文俊 (70)
- 辐射记忆法 大同中学 李 祎 (73)
- 地理知识归类法 上海市第一中学 宋 亮 (74)

外语类

- “勇读、读准、多读”法 上海市第一中学 徐薇怡 (77)
- 听读结合法 储能中学 过新媚 (79)
- 音乐声中练听力 上海市第一中学 爻 俏 (80)
- 英语“走读法” 向明中学 何 敏 (83)
- 英语背诵“五步”法 虹口中学 麦 挺 (85)
- 录音伴背法 合庆中学 张 娇 (87)
- 谐音记忆法 堡镇中学 陆 焕 (89)
- 折纸记忆法 上海市第六十七中学 陈 瑶 (91)

- 多重记忆法 上海市第一女子初级中学 瞿意乔 (93)
- “三类式”笔记法 海滨中学 张玉智 (95)
- “病历卡”制作法 闵行第二中学 邵晓琳 (97)
- 英语日记法 上海市第六中学 黄颖 (100)
- “化整为零”学习法 复旦大学附中 申乐莹 (101)
- “零存整取”学英语 上海市第一中学 蒋立 (104)
- “拾级而学”法 向明中学 刘茹 (106)
- “顺手牵羊”学英语 敬业中学 曹子谦 (109)

综合类

- 制订计划三原则 复旦大学附中 王珂 (111)
- 听课要诀 铁岭中学 杭焱 (113)
- 笔记筛选复习法 枫泾中学 范明利 (115)
- “四大金刚”助学法 光明中学 余梁 (117)
- 错题摘记法 复旦大学附中 奚洁 (120)
- 集错题法 北京中学 张崇德 (121)
- 交叉复习法 闵行第三中学 顾昶旻 (123)
- 自问自答法 城桥中学 沈田力 (126)
- 下笔勿急先思量 松江第七中学 刘苑茱 (127)
- “四字”复习法 大同中学 赵树青 (129)
- “问”之三法 行知中学 钱芳 (131)
- 多问 想象 多看 闵行第三中学 杨晓骅 (133)
- 作业加速法 淮中中学 于莹婷 (135)
- 考试检查法 南洋中学 宣如韞 (137)
- 考试的秘诀 光明中学 林蕾 (139)
- “三适”惜时法 国商附中 华为 (141)
- 巧用时间法 闵行第三中学 商晓芳 (143)
- 学会利用“边角余料” 闵行第二中学 陈洁 (145)

“笨鸟先飞”法	嵩山中学	潘 栋	(148)
“加、减、乘、除”法	闵行第三中学	许 莹	(150)
我的“点金术”	上海市第一中学	孔 纓	(152)
记忆方法两种	高行中学	瞿文艳	(154)
重复“放电影”法	合庆中学	周黛青	(156)
静思法	天马中学	姚慧琼	(158)
新熟读精思法	储能中学	孙世杰	(159)
“三思”学习法	上海市第十二中学	孔黎翔	(161)
“四自”学习法	育民中学	凌旻华	(163)
快乐学习法	行知中学	朱翌旦	(166)
“精神胜利”法	向明中学	史为夷	(168)
意念学习法	潍坊中学	唐佐阳	(171)

后记			(172)
----------	--	--	-------

文科类

广采博览法

尚文中学（初中） 徐 菁

鲁迅曾希望中学生看看课外书，不要只抱住课内的书死啃。他说，这样对于外界事物会有更深的了解。

当今科技文化发展迅速，知识信息迅猛增加，要适应现代化建设的需要，更有必要博览群书。

博览群书需有正确的方法。如果漫无目的，饥不择食，不讲究方法，去大量阅读，只能事倍功半。在不断的实践中，我逐步掌握了一些行之有效的广采博览的读书方法。

阅读之前，我对课外书刊进行了选择。书海茫茫，好书很多，可不一定全部适合我看。所以，我选择了一些思想性和艺术性高、有利于提高自己思想和艺术修养的、切合自己的文化知识深浅程度的、能够配合教材学习的、或者是有利于个人爱好特长的培养和发展的书来看。我为《红楼梦》、《水浒》等古典名著里人物描写的生动、形象而赞叹不已；我为作文选里同龄人思维的活跃、语言的得体而敬佩……我把这些体验又贯注到自己的语文学习中，去掌握《出师表》、《拳打镇关西》等课文，成绩也就显然提高了。由此可见，选择好的书来看，可收到较好的学习效果。

书是选好了，可应该怎样阅读呢？这就需要好的阅读方法了。

在看书的过程中，首先，我制订了一份简明的读书计划，这样既可以在时间安排上有科学性，也可督促自己坚持课外

阅读，读后还可以用来检查阅读效果。然后，就是看书了。看书一定要动笔，对所读的内容，如果是重要的，则要记录下来，以免时间一长，会把这些内容忘掉。接着就是融会贯通。在同一类的书籍中，只要读其中的一本，其余的在看的过程中就会发现有许多内容是雷同的，真正新的内容只有一点点，那么学起来就快多了，这就是“酿蜜”、“结网”。这一方法也适用于阅读学科参考书。

看书的时候也可以用速读浏览的方式。速读浏览就是用最短的时间迅速地阅读一遍，可以“一目十行”，并不要全面深入地读，随后如觉得有重要的内容，再把它记录下来，这种读法非常省时，能挤出更多时间去“广采”、去“博览”。

当然，并不是每个人都能静静地坐下来看书，但这没关系，我们可以在平时休息的时候，把书和报纸拿出来随便翻翻，这样日积月累，也能扩大知识面，学到不少新东西的。这也是一种阅读的方法。

好了，这些阅读方法是否科学有待于今后的验证。但自从我运用了这种方法后，语文水平确实提高了很多，特别是写作文时，觉得有借鉴、有内容，材料信手拈来，而不是像过去那样头脑空空的。所以，我把这种方法介绍给大家，希望大家和我一样，在今后的日子里，能把自己的语文水平再提高一个层次，适应当前社会的需要。

点评：

语文素养的提高离不开博览群书。文中介绍的对书刊选择方法比较恰当。结合课文读一些相关的古典名著可加深对课文的理解。阅读中注意制订计划、适当动笔、提高阅读速度也确实是增强阅览效果的有效方法，利用点滴时间可以积

少成多，这些可供青少年同学借鉴。但是，动笔也大有文章可做，如点评、圈划，制作卡片、写读后感，包括报刊剪贴等，可能是限于篇幅没有展开。同时，看书的面要适当广一些，杂一些，这样才能称之为“博”。

(指导教师 管彦丰)

“两前两后”读书法

向明中学（高中） 黄佳

写文章对不少同学来说是件十分头痛的事，而要写好文章又离不开大量的阅读，因此，读什么书，怎样读书是个很值得研究的问题。

学生以学业为重，平时不可能有较多时间定下心来细啃“大部头”的书，只能零敲碎打，化零为整地读些较为轻松短小的散文、随笔、诗歌、信札等，不过，这同样可以帮助我们提高写作水平。

读书的范围明确了，那么，怎样读呢？我把它归结为“两前两后法”，即：上学前读一篇，午饭后读一篇，放学后读一篇，临睡前读一篇。

上学前读一篇。具体来说，你可以在临睡前把准备阅读的一篇文章放在醒目的地方，第二天一早起来，先用冷水洗脸清醒头脑，然后迅速把文章读上两遍，接着去干别的事。然后细细思索，做到心有所悟，离家前不妨再通读一遍全文以加深印象。当然，文章不宜过长，最好读那些文字浅显而内涵丰富的寓言或短篇讽刺小说，一定会受益匪浅。

午饭后读一篇。午饭后伏在桌上小歇片刻，在睡意朦胧

中可以读一首古典诗词，这样一觉醒来，不仅精力充沛，而且脑子里多少会留下诗词的印象，这时只要稍作“加工”，再读几遍就能记住，这何乐而不为？

放学后读一篇。回家后做完数理化作业，这时不妨读些幽默的随笔，轻快的小品，使紧张的神经得以松弛，同时也能吸取文学宝库中的精华。但要注意，这“一篇”读得须有节制，切不可看到痛快处便不顾一切地钻进书里，这也是锻炼一个人毅力的好方法！

睡前读一篇。睡前这段时间尤为宝贵，一天的心情在夜深人静时会得到沉淀。这时可以读些笔调较为凝重的散文或报告文学，这样不仅欣赏了作品，同时也除去了一天的劳累与浮躁。安静的夜晚不再像白天那么匆忙，你应该仔细地咀嚼这篇文章，想想作者的写作意图、写作背景等等，并且不妨在书页旁写下自己的瞬间感觉；若是要发表些感想、议论，就该另备个小本子，以便不拘形式地写下自己的看法，留下自己的心迹，这样对提高驾驭语言的能力也有好处。所以这“睡前一篇”，可以说是相当重要的。

“两前两后”所费时间并不多，但持之以恒，定会大有收获。

点评：

《“两前两后”读书法》是一篇介绍读书方法的很好的说明文，字里行间渗透着作者对读书和写作的热情。作者深感“读书乐”，经过较长时间的实践和积累，有了较为丰富的经验和心得体会，所以写得清楚明白，使人信服。该方法体现了这样一种思想，即充分利用空余时间，通过有计划、有选择地阅读课外书籍，使生活得到调节，性情得到陶冶，同时

又丰富了知识，锻炼了意志力。

文章标题醒目，结构合理，布局较好。

(指导教师 杨雨娟)

“三步”读书法

向明中学（高中） 黄景誉

十年的学习生活，让我初步摸索出了一套行之有效的“通读，细读，精思”三步读书法。

一、通读法。熟悉一本书、一篇课文，首先必须从头至尾浏览一遍，从而对其有一个初步的了解，这就是我所说的“通读法”。宋代大学者朱熹在总结读书经验时曾说过：“读书有三到，谓心到，眼到，口到。”对一个认真求学的学生来说，通读时做到“心到，眼到”一般不成问题，易被忽视的是“口到”，殊不知“口到”远远胜于“默读”。文章中抑扬顿挫的节奏，喜怒哀乐的情感，只有通过课文的朗读，才能充分体现出来。通读时最好多用朗读的方法。

二、细读法。古语云：“读书百遍，其义自见。”对一本书、一篇文章的通读，仅使我们对其有一个一般的了解，而深入理解，就非用“细读法”不可了。

“细读”，就要多读。试想，文章的作者，千思百虑，几易其稿，作为一个读者，仅通读一遍，就想对文章内容一目了然，显然是不可能的。所谓“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”，是对“细读”意义的深刻阐述。

在细读时，首先要对文章的标题、提示、作者的生平和写作背景有一个清晰的了解，这是正确理解文章思想内涵的

基础；其次，要明确文章的中心思想，划分段落结构；再次，对文章的写作技巧和修辞手法作一番揣摩。

三、精思法。对一篇文章或一本书经过通读、细读，会有一个较全面的理解，然而仅仅到此为止，还远远不够。这时，可以用一张小卡片，将文章的精华、要点一一记述，把原文浓缩。古人云：“读书有问”。我们可以在卡片背后提出一些小问题，例如：作者为什么要写这篇文章？文章结构为什么如此安排？作者为什么要用这种写作手法……卡片可随时携带、积累。对提出的问题要经常进行思索，深入探索，这不仅对真正读好、读懂一篇文章或一本书有好处，而且对写作水平的提高也十分有益。

综上所述，“通读”、“细读”、“精思”乃是相互依存、循序渐进的读书方法。“通读”是“细读”的基础，而“精思”是对“通读”、“细读”的升华。

点评：

本文着重介绍的是如何读书的经验。作者善于借鉴古人的读书方法，并结合自身的学习实践，很好地摸索出了一套行之有效的“三步读书法”——通读、细读、精思。

作者要言不烦地讲解了每一步的学习方法。各步做法介绍得具体，重点突出。对每一步之所以要这样做的道理说得透彻明白，读者易于接受。

由于作者正确认识了“通读”、“细读”和“精思”三者的关系，因而讲述三条经验时能做到先后有序、有条不紊。

(指导教师 黄金康)