

# 初中生

走向重点高中

新成长学习研究机构 主编

# 如何快速提高

RUHEKUAISUTIGAOXUEEXICHENGJI

# 学习成绩

全国20省市  
历届中考状元的100种  
高效学习法

🏆 **提升学习能力**  
记忆+阅读+思维+计划

🏆 **注重关键环节**  
预习+复习+听课+笔记

🏆 **掌握实用方略**  
目标+兴趣+方法+心态

中国商业出版社



走向重点高中  
新成长学习研究机构 主编

# 初中生 如何快速提高 学习成绩

全国20省市历届中考状元的100种高效学习法



中国商业出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

走向重点高中.初中生如何快速提高学习成绩 / 新成长学习  
研究机构主编. —北京: 中国商业出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5044-5929-9

I. 走… II. 新… III. 中学生—学习方法—初中  
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 206594 号

责任编辑 孙启泰

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京明月印务有限责任公司印刷

\*

640×960 毫米 16 开 36.75 印张 450 千字  
2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷  
全三册定价: 60.00 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 〔初中三年必备的能力升级宝典〕 〔走向重点高中的成绩提速指南〕

初中阶段，是学习方法形成的一个关键阶段。它在小学和高中之间架起了一道承上启下的桥梁。初中这个成长期如果没有成长起来，那么，我们在学习方法上就很可能长期处于幼稚时期。

——新成长学习研究机构

# 本册阅读指南

**一、主要内容。**学习成绩的提高，必定是因为学习方法的改善和学习能力的提升。本书从学习能力入手，为初中生们提供了 100 种科学、高效、被实践检验过的学习方法，共分为三个部分：

1. 提高学习成绩必备的五种学习能力：计划能力、记忆能力、思维能力、阅读能力、注意能力；
2. 提升学习能力的五个关键环节：预习、听课、笔记、复习、练习；
3. 实用、高效的八门学科学习法：语文、数学、英语、政治、历史、物理、化学、地理。

**二、三大板块。**本书为了多层次地提高初中生的学习能力，构建了“状元经验谈”“名师建议”“方法大课堂”三个板块，“状元经验谈”板块以介绍历届中考状元的学习经验和体会为主，能使在读的初中生能获得成功的经验、找到学习的榜样。“名师建议”版块提供了优秀教师的点评，是帮助初中生提高学习能力在理论上的指导。“方法大课堂”板块收录了许多行之有效的实用方法，这些方法都是被实践证明、许多中考状元广泛使用、优秀教师着力推荐的学习方法。

1. 状元经验谈：全国 20 省市历届中考状元的宝贵经验；
2. 名师建议：全国 30 所重点中学优秀初中教师的精彩点评和实用指导；
3. 方法大课堂：详细、科学、行之有效的学习方法。

我们相信，只要大家认真阅读、仔细体会，本书所提供的方法和指导，一定能帮助你在自己的学习中取得长足的进步；这本内容丰富的读物，一定能在大家走向重点高中的征途中贡献巨大的力量。

祝你成功！

## 前言

……………你凭什么上重点高中?……………

“走向重点高中”丛书是为全国广大初中生量身定做的一套优秀学习读物。丛书以提高初中生的学习能力和学习成绩为目的，希望能帮助广大的初中生们将三年的努力化作成功的力量，最终顺利完成初中学业，迈向自己心仪的重点高中。

丛书共分为《初中生如何快速提高学习成绩》、《初中生如何全面完善学习习惯》、《初中生如何有效提升考试技能》三册。每册分别收集、整理了全国 20 省市历届中考状元的学习经验和教训，并收录了 30 所重点中学优秀教师的学习指导和建议，希望通过中考状元最真实的现身说法和优秀教师的重点提示，从学习方法、学习习惯和考试技能三个方面，为全国的初中生们提供最实用的指导和最有效的帮助，使他们在初中三年里全面提升自己的学习能力，稳步提高学习成绩。

**《初中生如何快速提高学习成绩》：**从实践经验来看，初中生学习成绩的提高，一定是因为学习方法的改善和学习能力的提升。本书收录了历届中考状元的 100 种高效方法，并将这些方法归纳为五种学习能力：计划能力、记忆能力、思维能力、阅读能力、注意能力；本书总结了学习过程中的五个关键环节：预习、听课、笔记、复习、练习；还专门针对不同学科，提供了许多实

用、高效的单科学习方法。只要大家遵循学习规律，细化学习过程，成绩提高就不会是一件难事。

**《初中生如何全面完善学习习惯》：**著名教育家叶圣陶说：“什么是教育，简单一句话，就是要养成良好的习惯。”本书正是从学习习惯和学习细节的角度入手，引导初中生去发现并重视那些影响学习成绩的关键因素。

学习习惯与一般习惯的根本区别是：良好的学习习惯能够在有意识的训练中形成。本书从对学习时间的规划、对学习工具的妙用、对学习心态的调整等几个方面，介绍了历届中考状元的学习习惯和细节，这些经验将帮助广大初中生们有计划、有步骤地完善自己的学习习惯，提高自己的学习成绩。

**《初中生如何有效提升考试技能》：**平时学得再好，最终还是要体现在考试上面，体现在成绩上面。本书着重从考试技巧的角度，总结了全国20省市历届中考状元的100种高分秘诀。本书从考前准备、答题技巧、考卷分析、考场心态几个方面，为大家分学科讲解了解题和考试的实战技巧，并指导大家如何保持良好的应试心态。只有全方位地做好考前准备，全身心地投入考试，我们才能把平时的努力换成最优异的成绩。

# 目 录

## 第一篇 完善你的学习技能

如果你能有意识地培养和锻炼自己的计划能力、记忆能力、注意能力、阅读能力和思维能力，不但能为自己在向重点高中迈进的过程中提供巨大的推动力，同时还会为自己将来的高中学习生活打下坚实的基础。

### 第一章 提高计划能力

#### 让学习进入良性循环

##### 状元经验谈

1. 学习中的每一件事都要井井有条 ..... 003
2. 要有一套适合自己的学习计划 ..... 004
3. 每一天的计划都尽量完成 ..... 005
4. 制定“弱项”计划 ..... 006
5. 完成原定计划后才做其他的事 ..... 006
6. 把考试也纳入学习计划中 ..... 007

##### 名师建议

- 学习切忌没有计划性 ..... 008

##### 方法大课堂

- 方法一：统筹兼顾法 ..... 008
- 方法二：长短结合法 ..... 009



方法三：因科制宜法 .....	010
方法四：灵活调整法 .....	011
方法五：切合实际法 .....	012

### 学习诊疗室

最无效的学习计划 .....	014
----------------	-----

## 第二章 提高记忆能力

### 怎样记得更快、更多、更牢

#### 状元经验谈

1. 善于把知识编织成网 .....	015
2. 通过比较来加深记忆 .....	016
3. 深刻理解是记忆力提高的催化剂 .....	017
4. 记忆要有目的性 .....	018

#### 名师建议

寻找适合自己的记忆方法 .....	018
-------------------	-----

#### 方法大课堂

方法一：“顺口溜”记忆法 .....	019
方法二：“压缩饼干”记忆法 .....	020
方法三：“多通道”记忆法 .....	021
方法四：形象记忆法 .....	023
方法五：“吃甘蔗”记忆法 .....	023
方法六：分组归类记忆法 .....	024

#### 成功记忆小锦囊

用卡片来帮助记忆 .....	026
----------------	-----

## 第三章 提高注意能力

### 聚精会神也是一种方法

#### 状元经验谈

1. “专心”是制胜的绝招 ..... 027
2. 三心二意学两天不如一心一意学一小时 ..... 028
3. 努力做个“听课大王” ..... 029
4. 让学习进入良性循环 ..... 029

#### 名师建议

- 如何提高集中注意的能力 ..... 030

#### 方法大课堂

- 方法一：视听觉配合训练法 ..... 031
- 方法二：抵抗干扰法 ..... 032
- 方法三：合理转移法 ..... 032
- 方法四：高效分配法 ..... 033
- 方法五：选择环境法 ..... 034

#### 注意力小测试

- 快速找不同 ..... 036

## 第四章 提高阅读能力

### 读一遍就应该有所收获

#### 状元经验谈

1. 把读书视为一种快乐 ..... 037
2. 在广泛阅读中培养阅读速度和能力 ..... 038
3. 享受读书，不做书呆子 ..... 039

4. 文科学习的诀窍在阅读 .....	040
---------------------	-----

### 名师建议

克服不良阅读习惯 .....	041
----------------	-----

### 方法大课堂

方法一：预测读书法 .....	041
方法二：五遍读书法 .....	042
方法三：厚薄读书法 .....	043
方法四：快速读书法 .....	044
方法五：记账读书法 .....	045

### 名人读书典范

王梓坤的“抄书法” .....	046
-----------------	-----

## 第五章 提高思维能力

### 摆脱一思考就头疼的怪毛病

#### 状元经验谈

1. 要勤奋还要有悟性 .....	047
2. 听讲的同时还要肯思考，善于发现问题 .....	048
3. 遇到疑难问题时，自己先动脑想一想 .....	049
4. 举一反三的妙处 .....	050
5. 要有“超前一步”的思维 .....	050

#### 名师建议

培养自己独立思考、自主学习的能力 .....	052
------------------------	-----

#### 方法大课堂

方法一：形象思维法 .....	052
方法二：抽象思维法 .....	053

方法三：直觉思维法 .....	054
-----------------	-----

方法四：变通思维法 .....	055
-----------------	-----

### 思维能力巧训练

学会“自我质疑” .....	056
----------------	-----

## 第二篇 掌控你的学习环节

每一名初中生，都要面临预习、听课、笔记、复习、练习这些学习的关键环节。想要快速提高学习成绩，就必须牢牢把握住这些环节，任何一项都不能轻视或放松。

### 第六章 预 习

#### 学习要打提前量

#### 状元经验谈

1. 用预习来提高自学能力和课堂效率 .....	059
2. 每个寒暑假都要预习下学期的功课 .....	060
3. 每次讲新课前都要预习 .....	061
4. 预习往往比复习更重要 .....	061
5. 注重课前预习 .....	062

#### 名师建议

如何改善预习效果 .....	062
----------------	-----

#### 方法大课堂

方法一：课前预习法 .....	063
方法二：阶段预习法 .....	064
方法三：学期预习法 .....	065

## 预习小窍门

- 不能完全依赖参考书 ..... 066

# 第七章 听课

## 学习的重中之重

### 状元经验谈

1. 我并不比别人聪明 ..... 067
2. 快速提高成绩的秘诀 ..... 068
3. 他上课时手总是举着 ..... 069
4. 听课时要紧跟老师的思路 ..... 069
5. 几乎记得老师讲过的每一句话 ..... 070

### 名师建议

- 在课堂上得到最大收获 ..... 070

### 方法大课堂

- 方法一：紧跟思路法 ..... 071
- 方法二：前松后紧法 ..... 072
- 方法三：发问探索法 ..... 073
- 方法四：掌握“猎枪”法 ..... 074

### 这样听课最无效

- 不善于听课的表现 ..... 076

# 第八章 笔记

## 浓缩知识的精华

### 状元经验谈

1. 状元的秘密武器是错题本和笔记本 ..... 077

2. 课堂笔记要因科而异 .....	078
3. 记笔记要分明 .....	079

### 名师建议

听课做笔记应把握一定时机 .....	079
--------------------	-----

### 方法大课堂

方法一：分科记录法 .....	080
方法二：康奈尔笔记法 .....	080
方法三：符号笔记法 .....	082
方法四：分侧记录法 .....	082

### 学习诊疗室

不要抄写别人的笔记 .....	084
-----------------	-----

## 第九章 复 习

### 重复是学习之母

### 状元经验谈

1. 紧跟老师的复习节奏走 .....	085
2. 建立完整清晰的知识体系 .....	086
3. 找到贯穿知识与习题的红线 .....	086
4. 复习要有针对性 .....	087

### 名师建议

临考复习要全面 .....	088
---------------	-----

### 方法大课堂

方法一：“趁热打铁”复习法 .....	088
方法二：“五个一”复习法 .....	089
方法三：三轮复习法 .....	090

方法四：“旧路新探”复习法 .....	091
方法五：“过电影”复习法 .....	092

### 实用小提醒

多种方式巧复习 .....	094
---------------	-----

## 第十章 练习

### 这样做题最有效

#### 状元经验谈

1. 注重对题目熟练程度的训练 .....	095
2. 领悟解题的各种思路和方法 .....	096
3. 科学运用“题海战术” .....	096
4. 用旧知识启发解题思路 .....	097

#### 名师建议

形成良好的做题习惯 .....	098
-----------------	-----

#### 方法大课堂

方法一：“四项原则”法 .....	099
方法二：写作解题法 .....	100
方法三：重视基础法 .....	101
方法四：主动求解法 .....	101
方法五：一题多解法 .....	102

#### 学习诊疗室

做题要提防定势思维 .....	104
-----------------	-----

## 第三篇 分科学习方法

学习科目不同，它所要求的学习方法也有所区别。有的科目需要平时点滴积累、潜移默化；有的科目则要求深入理解、全面把握……

### 第十一章 语 文

#### 重在积累，熟能生巧

##### 状元经验谈

1. 语文是细水长流靠慢功的学科 ..... 107
2. 广泛阅读益处多 ..... 108
3. 文言文与作文是语文考试的“重头戏” ..... 109
4. 注重培养对语文的“感觉” ..... 110
5. 有意识地积累语文知识 ..... 111
6. 阅读名著让我的思想上了一个高度 ..... 111
7. 语文成绩取决于一贯的思维方式 ..... 112

##### 名师建议

- 语文学习要紧基础知识 ..... 113

##### 方法大课堂

- 方法一：语言积累法 ..... 113
- 方法二：增强语感法 ..... 114
- 方法三：望义学习法 ..... 115
- 方法四：“五个一”学习法 ..... 116

##### 学习小窍门

- 读写结合学语文 ..... 118



## 第十二章 英 语

### 听说读写，贵在坚持

#### 状元经验谈

1. 学好英语关键要把英语融入生活 ..... 119
2. 重视单词，培养语感 ..... 120
3. 别出心裁学英语 ..... 121
4. 听广播+啃小说 ..... 121
5. 英语学习要有感情 ..... 122
6. 通过大量训练来培养语感 ..... 123
7. 英语学习也要“错题本” ..... 123

#### 名师建议

- 把学习英语看做是随时随地的事 ..... 124

#### 方法大课堂

- 方法一：自问自答法 ..... 124
- 方法二：五官并用法 ..... 125
- 方法三：周期学习法 ..... 126
- 方法四：“听、说、练”结合法 ..... 127
- 方法五：日记学习法 ..... 128

#### 英语学习有窍门

- 睡前醒后记单词 ..... 130

## 第十三章 数 学

### 打好基础，严密思考

#### 状元经验谈

1. 把握住了基础就能以不变应万变 ..... 131