

好 方 法 好 成 绩

中国学生 快速学习法

高分一定有技巧，第一肯定有绝招
影响全球华人学生升学竞争的秘籍

王京山◎主编

中学版



中国妇女出版社

中国学生

高分一定有技巧，第一肯定有绝招
影响全球华人学生升学竞争的秘籍

快速学习法



★早在高中时代我就幸运地接触到了王老师独特的学习方法，借助这样一整套科学而且实用的“工具”，我成功地拿到了北京大学法学硕士学位。今天，我经常将王老师的学习理念传授给自己的学生和望子成龙的家长，真心希望王老师的这本力作能够帮助更多的家长和孩子实现自己的心愿。

首都经济贸易大学教师 张 波

★王老师交给我的学习方法使我在学业上一路领先，先是以全省第11名的高考成绩考入清华大学，后又到美国伊利诺伊大学攻读博士学位，我永远不会忘记王老师对我的帮助。

美国伊利诺伊大学博士 田守瑞

★父亲一直潜心研究学习方法，不仅把我们3个子女都培养成了学有所长的人，更是成功地辅导了数千名成绩欠佳的孩子。我从中国人民大学毕业后以应考职位第一名的成绩成为国家体育总局的一名公务员，后又在中国人民大学取得了公共管理硕士学位。感谢我的父亲！

国家体育总局冬季运动中心经营处处长 王海霞

上架建议：家庭教育 学习方法

ISBN 978-7-80203-602-4



9 787802 036024 >

定价：29.80元

STUDY★SKILLS

学习方法精品系列

中国学生 快速学习法

王京山◎主编

高分一定有技巧，第一肯定有绝招
影响全球华人学生升学竞争的秘籍

中学版

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国学生快速学习法 (中学版) / 王京山主编. —北京:
中国妇女出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 80203 - 602 - 4

I. 中… II. 王… III. 中学生 - 学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 146277 号

中国学生快速学习法 (中学版)

主 编: 王京山

策划编辑: 陈 元

责任编辑: 陈 元

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 18.75

字 数: 259 千字

插 页: 2

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 602 - 4

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



用快速学习法学习，开发智商，科学
用脑，让孩子们更聪明，学习起来更高
效。

余际从

(中国地质大学原副校长、教授)

2005年12月20日

集科学方法、科学用
脑、刻苦勤奋、良好心态，
综合应用在学习上的快速
学习法，是国内外首创。

中国人民大学管理学博士

马洪云

快速学习法：

是提高学习效率的

“高速公路”

北京师范大学副教授

邵作刚



序

联 联合国教科文组织在《学会生存》一书中指出：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”意思是说，未来的文盲不再是没有文化的人，而是不会学习的人。

在飞速发展的 21 世纪，知识与信息的大容量和高速度，要求人们必备高效的学习能力，否则就可能被社会淘汰，随之带给青少年学生的竞争也会更加激烈。学习与学习的竞争，升学与升学的竞争，实际就是学习方法与学习方法的竞争，竞争胜败的关键靠的是方法。

然而，在潮起潮落的竞争中，过去有些传统的学习方法已无法再适应新世纪的需要了。如果还把“99% 的汗水”作为我们学习方法的座右铭，恐怕最后是欲速则不达，鞭长莫及。

成功需要“汗水”，但是“汗水”并不等于成功，这已成为天下所有聪明人的一大共识。

是的，在学习过程中，谁都希望以最少的精力投入，在最短的时间内，获取最大的回报，但是，这一想法又往往不能如愿以偿，主要还是因为未能掌握学习规律、运用学习规律而造成的。

升学竞争中，不管你是想考哈佛大学，还是想考牛津大学；不管你是想考清华大学，还是想考北京大学，实践都会告诉你：汗水 + 方法学 + 脑科学 + 心理学这些主要学习要素的综合运用，才是按照学习规律运行的最佳方法。否则，你的那些“想考”也只能是美梦一场。

那么，如何让你的美梦成真呢？

由中国妇女出版社出版的《中国学生快速学习法》（中学版）一书，将会

为你提供一剂“圆梦”的灵丹妙药。

该书是由自 1963 年起就对学习方法的探索研究的王京山先生编著的。

多年来，王京山先生应用此方法配合众多家庭，先后把 600 多名成绩参差不齐的学生，送入了清华大学、北京大学、中国人民大学、中国政法大学、中国农业大学、北京师范大学、北京航空航天大学、北京外国语大学、北京物资学院、东北师范大学、吉林师范大学、吉林农业大学、长春大学、长春工业大学、吉林大学、厦门大学、长春税务学院、南京理工大学、美国伊利诺伊大学、英国桑德兰大学等国内外大学。

应作者之邀，我们阅读了书稿的全部内容，认为由科学方法、刻苦勤奋、科学用脑、良好心态综合应用进行学习的快速学习法，确实是国内外学习方法的一次创新，也是学习方法上的一次革命。

我们作为曾聆听过王京山老师的教诲，而且对其方法受益匪浅的学子们，愿为此书作序，并将此书推荐给那些在学习之路上的渴求者。

我们相信随着《中国学生快速学习法》（中学版）一书的问世，将会对全国乃至全球华人学生的学习起到重大而深远的影响。

北京大学法学硕士 张 波

清华大学工学硕士 田守瑞

中国人民大学硕士 王海霞



前 言

在学习中，怎样会学、学会、学好，一直是学生们关注的焦点，也是望子成龙、盼女成凤家长们的夙愿。

很多学生想学，也肯学，但是因为不会学，成绩一直不理想。现实中，我们也看到一些家长，为了把孩子的学习成绩提高，不惜代价、不计成本，花千元、万元为孩子择校、择班、择师；在校外又不论春夏秋冬，不管下雨刮风，天天与孩子风雨兼程，与孩子到处去找补课班，但收效甚微。

事实上，每个学生身上都蕴藏着巨大的学习潜能，他们的身上也都具备着爱因斯坦、华罗庚等学习天才的素质。只是由于学习方法不当，他们的潜能难以发挥，天才的素质无法展示。

那么，让学生学会、学好的方法究竟在哪里呢？这就是该书中给出的答案。

这些方法根据学习规律的运行告诉学生：

- 怎样安排当天的学习
- 怎样安排双休日的学习
- 怎样安排考试之前的五轮备考复习技巧
- 怎样科学用脑学习效率成倍增长
- 怎样制造出一个天才大脑
- 怎样使学生成为一名学习天才
- 怎样在1小时内速记百余个以上英语单词
- 怎样对考场上作文提纲快速行文
- 怎样提高45分钟的听课效率
- 怎样科学饮食大脑更聪明

- 怎样化解平时学习与考试时的焦虑心态
- 怎样培养自己的勤奋学习精神
- 怎样的学习环境能提高学习效率 20% 以上
- 怎样用“5、3、2、1”注意力训练法解决粗心大意问题
- 怎样应用成功考试技巧的 12 大亮点
- 怎样应用提高记忆力的 7 种技巧
- 怎样把好学习中的消化理解关、熟练运用关、知识巩固关
- 怎样应用家庭学习课表
- 怎样取得各科考试的成功

.....

21 世纪是知识经济世纪，科学技术与文化知识的发展日新月异，但随之带给青少年学生的竞争也会越来越激烈。然而，在潮起潮落的学习竞争、升学竞争中，有些传统的方法已经无法再适应新世纪的竞争要求。只有“科学方法 + 科学用脑 + 刻苦勤奋 + 良好心态”综合运用学习方法，才是通往 21 世纪的“特快列车”，也只有掌握这种学习方法的人，才能永远奔驰在时代的前列。

我们愿将《中国学生快速学习法》（中学版）这本书，作为特殊礼物提供给全国的青少年学生，相信通过使用这些方法，一定会让您拥有丰硕的收获。

该书深入浅出，通俗易懂，易操作，见效快。

本书在编写过程中，承蒙中国地质大学原副校长、教授余际从，中国人民大学管理学博士马洪云，北京师范大学副教授邵作刚等同志的精心指导，并为本书提词，对此表示诚挚的谢意！

由于作者能力水平所限，书中不足之处在所难免，欢迎读者批评指正，以便再版时修改。

作 者

2008 年 5 月



目 录 | Contents |

1》 快速学习法要点篇

第一章 快速学习法示意图要点与注释	3
第一节 快速学习法示意图	3
第二节 快速学习法要点与注释	5
1. 科学方法	5
2. 科学用脑	7
3. 刻苦勤奋	7
4. 良好心态	7

9》 科学方法篇

第二章 中学生当天应该怎样学习	11
第一节 预 习	11
一、初中段	11
1. 初中语文的预习方法	11
2. 初中数学的预习方法	14
3. 初中英语的预习方法	15
4. 初中物理的预习方法	17
5. 初中化学的预习方法	18
二、高中段	19
1. 高中语文的预习方法	19

2. 高中数学的预习方法	20
3. 高中英语的预习方法	22
4. 高中物理的预习方法	23
5. 高中化学的预习方法	25
6. 高中生物的预习方法	26
7. 高中政治的预习方法	27
8. 高中历史的预习方法	28
9. 高中地理的预习方法	29
第二节 听课	30
一、初中段	30
1. 初中语文的听课方法	30
2. 初中数学的听课方法	33
3. 初中英语的听课方法	34
4. 初中物理的听课方法	35
5. 初中化学的听课方法	36
二、高中段	37
1. 高中语文的听课方法	37
2. 高中数学的听课方法	38
3. 高中英语的听课方法	39
4. 高中物理的听课方法	40
5. 高中化学的听课方法	41
6. 高中生物的听课方法	43
7. 高中政治的听课方法	43
8. 高中历史的听课方法	44
9. 高中地理的听课方法	46
第三节 复习	47
一、初中段	47
1. 初中语文的复习方法	47



2. 初中数学的复习方法	50
3. 初中英语的复习方法	51
4. 初中物理的复习方法	52
5. 初中化学的复习方法	54
二、高中段	55
1. 高中语文的复习方法	55
2. 高中数学的复习方法	55
3. 高中英语的复习方法	56
4. 高中物理的复习方法	57
5. 高中化学的复习方法	59
6. 高中生物的复习方法	60
7. 高中政治的复习方法	61
8. 高中历史的复习方法	61
9. 高中地理的复习方法	63
第四节 作 业	63
一、初中段	63
1. 初中语文的作业方法	63
2. 初中数学的作业方法	64
3. 初中英语的作业方法	65
4. 初中物理的作业方法	66
5. 初中化学的作业方法	67
二、高中段	68
1. 高中语文的作业方法	68
2. 高中数学的作业方法	68
3. 高中英语的作业方法	70
4. 高中物理的作业方法	71
5. 高中化学的作业方法	72
6. 高中生物的作业方法	73

7. 高中政治的作业方法	74
8. 高中历史的作业方法	75
9. 高中地理的作业方法	75
第五节 记 忆	76
一、初中段	76
1. 初中语文的记忆方法	76
2. 初中数学的记忆方法	78
3. 初中英语的记忆方法	78
4. 初中物理的记忆方法	79
5. 初中化学的记忆方法	80
二、高中段	82
1. 高中语文的记忆方法	82
2. 高中数学的记忆方法	83
3. 高中英语的记忆方法	84
4. 高中物理的记忆方法	85
5. 高中化学的记忆方法	88
6. 高中生物的记忆方法	89
7. 高中政治的记忆方法	89
8. 高中历史的记忆方法	90
9. 高中地理的记忆方法	92
第六节 自 检	94
一、初中段	94
1. 初中语文的自检方法	94
2. 初中数学的自检方法	94
3. 初中英语的自检方法	95
4. 初中物理的自检方法	95
5. 初中化学的自检方法	96



二、高中段	97
1. 高中语文的自检方法	97
2. 高中数学的自检方法	98
3. 高中英语的自检方法	98
4. 高中物理的自检方法	99
5. 高中化学的自检方法	100
6. 高中生物的自检方法	100
7. 高中政治的自检方法	101
8. 高中历史的自检方法	102
9. 高中地理的自检方法	103
第三章 中学生双休日应该怎样学习	104
一、初中段	104
1. 初中语文的学习方法	104
2. 初中数学的学习方法	105
3. 初中英语的学习方法	106
4. 初中物理的学习方法	107
5. 初中化学的学习方法	108
二、高中段	109
1. 高中语文的学习方法	109
2. 高中数学的学习方法	115
3. 高中英语的学习方法	116
4. 高中物理的学习方法	117
5. 高中化学的学习方法	118
6. 高中生物的学习方法	119
7. 高中政治的学习方法	120
8. 高中历史的学习方法	121
9. 高中地理的学习方法	122