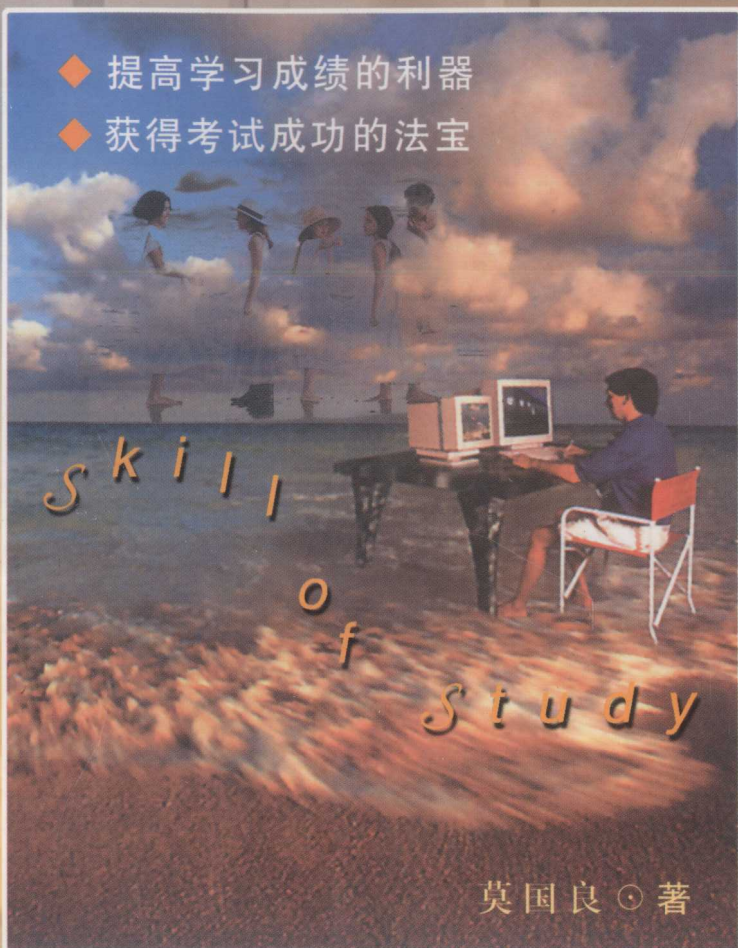


- ◆ 提高学习成绩的利器
- ◆ 获得考试成功的法宝



学习的技巧

Skill of Study

图书在版编目(CIP)数据

学习的技巧/莫国良著. —杭州:杭州出版社,2000.7

ISBN 7-80633-230-8

I.学... II.莫... III.中学生-学习方法 IV.G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第19861号

书名/学习的技巧

作者/莫国良 著

责任编辑/宋 杰

封面设计/行 舟

出版发行/杭州出版社

社址/310003,杭州市体育场路286号

电话/0571-5066612

印刷/杭州出版学校印刷厂

经销/全国新华书店

开本/850×1168 1/32

字数/325千

印张/13.375

版次/2000年7月第1版 2001年1月第2次印刷

书号/ISBN 7-80633-230-8/G·131

定价/21.00元

(版权所有·侵权必究)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

一个中学生,到底如何才能把文化知识学习好,这是每一个家长,每一个教师,甚至每一个学生自己都要认真面对的问题。教师们认为,学生读书不成功,是因为没有好好地读,表现为课前不肯预习,上课不认真听,复习时没有及时复习,作业不独立做。家长们认为,孩子读书不好,是因为不喜欢读书,心思不在书本上,只记着玩或其他,或者因为脑筋不够灵活,是死读书。而学生呢?询问一下成绩差的学生,他们都说,读书太难,自己不够聪明。如学生只是个别科目差,则还会归因于老师教得死板,教得差。询问一些读书成功的人,答案不外是:读书嘛,只要勤奋刻苦,只要耐得寂寞,再讲一点读书方法就够了。

作者认为,单单将学生成绩不好的原因归结为玩心太重是有失公正的——很多成绩好的学生也很会玩啊。而学生“不聪明”、“不刻苦”与“不勤奋”的原因更是少有人深究过。为什么他们会显得“不聪明”、“不刻苦”、“不勤奋”呢?这背后深层次的问题在哪里呢?再者,书上介绍的各种读书方法果真会那么灵验吗?所谓的读书方法只是纸上谈兵而已(如果真如有些广告讲的那么灵验的话,人人都可学习成功了)。

学习成功人士的学习经验听起来总有些过于简单的味道,甚

2·学习的技巧

至还有些神奇的感觉。

带着这些疑惑,作者思考着这样一个问题:促使学生学习成功的主要因素是什么呢?

作者长期从事中学生的学习技巧与文化课的教育培训工作。经过长期的观察,结合辅导学生的成功实践,并通过最令人信服的逻辑分析,作者认为:总体的学习成功必须通过多方面的子成功才能获得。这些子成功即是:考试成功,复习成功,记忆成功,思维成功,情商成功(其中包括家教成功),方法成功。单一而不是全面地争取这些子成功,要想取得学习的整体成功是不现实的。

中学生的学习成功,即考试成绩要名列前茅,其最终的集中性的表现是高考成功,即能够进入大学深造。

但考试成功又包含着三方面的成功,即平时学习成功、复习技巧成功与考试技巧成功。而渗透在这三者中的是记忆的成功。这样,高考成功的前提即要求这四者成功。进一步考察平时的学习成功,我们发现,为了平时的学习成功,还必须讲究方法成功、思维成功与情商成功。因为不想学习的问题,便是一个情商的问题;而想学习但成绩不理想的问题,则是方法问题与思维问题。

这样,总的来说,要想学习真正取得成功,必须研究下述问题:一、情商问题(包括家教问题);二、方法问题;三、思维问题;四、复习问题;五、考试问题;六、记忆问题。

书店与图书馆里介绍学习方法的书很多,但专论上述问题的书却相当少。本书将对上述六个问题作一些深入探讨,目的是让学生(及家长)从文化知识以外的角度来认识学习,分析学习成功的经验,总结考试失败的教训。

我们相信,学生在阅读了本书以后,你对学习上的各种问题会

有一个清晰的认识,你能有效地处理学习中出现的各种问题,你以前的种种迷惑也将烟消云散,你的成绩必然会有一个较大幅度的提高,你的考试将会是一种无憾的、令人欣喜的考试,你最终会取得高考成功,取得学习上的成功。

作 者

写给家长的话

尊敬的家长,您好!

改革的时代,应以改革的目光、改革的思维看待出现的各种事物。

那些较早具有开放心灵并身体力行的人们,无数的事实证明了他们的成功,他们已经作出了让同侪望尘莫及的业绩。他们并不需要过人的才智,他们只需要一种观念,一种胆识,一种行动。早期办厂的企业主们,早期的炒股者,早期的经商者,无不证明了改革时代这种特有的成功现象。

教育改革正在加大步伐。在应试教育向素质教育转变的过程中,教育界必将对过去不稳定的考试状态、原始的学习方法、低水平的情绪管理、落后的学习“生产力”等进行一次彻底的改革。

您的孩子可能曾经为自己的成绩不突出而自叹:我不是读书的料。

您的孩子可能曾经为自己解不出别人能解出的题而自卑:我技不如人。

您的孩子可能曾经为自己放弃功课外出游玩而自责:我不能约束自己,我自控能力太差,我没有毅力。

果然如此? 否。

学习成功的基础,是具有好的学习方法、科学的复习技巧、合理的计划安排及满腔的学习热情,等等。我们所注重的学习方法,可以引进,可以吸收,然而,最好的办法,是我们的同学能在吸收引进各种先进方法的基础上自己“生产”。而“生产”这种方法的“设备”就是热情,就是兴趣,就是强烈的学习愿望,就是高度发展的情商。

偏安一隅从来都不能成功;关起心灵之城门,在辛勤的摸打滚爬中知足常乐,只能是算小账不算大账;过分的精明并不开明也并不高明。世界从来就是在付出中发展,在发展中付出,愈发展,愈付出,愈付出,愈发展,直至迈上一个新的台阶。

尊敬的家长,让您的孩子历经这样非常的提升吧!仔细地学习本书中的各种知识、方法、技巧,您的孩子会观念更新,视野开阔,思想活跃,精神饱满,他们会在黄金般的中学时代,积聚起第一笔弥足珍贵的精神财富。这份财富,将传之久远,惠泽未来。

写给同学的话

亲爱的同学,你好!

在你的学习中,你或许遇到过各种问题:

或许你对某门课不感兴趣,致使成绩不能突出;

或许你很想把学习搞上去,但总是心有余而力不足;

或许你解题时思考不能深入,方法欠佳,效率较低;

或许你觉得自己记忆力不佳,作业与考试中遗憾较多;

或许你觉得自己复习时头绪繁乱,准备总是不充分;

或许你学习相当好,但其他能力却较弱;

或许……

那么,请阅读本书吧!

我们有充足的理由让你相信,通过认真学习本书介绍的各种成功方法,你的学习成绩将明显提高,同时,你还将大幅度提高自己的学习“生产力”。

不论你学习成绩领先,成绩一般,还是成绩落后,你都会受到前所未有的教益,你会带着疑惑而来,满载希望而返。

目 录

考试成功

考前情绪管理

1. 对某些学科缺乏兴趣,并不表示你没有应考能力 (1)
2. 聚精会神、专心致志的力量 (1)
3. 困惑中蕴含着上进的力量 (2)
4. 消除紧张与自卑的技巧 (2)
5. 消除烦恼与不安的技巧 (3)
6. 什么是真正的实力 (3)
7. 学友的互补性 (4)
8. 同学之间相互学习的重要性 (4)
9. 使心理稳定的技巧 (5)
10. 能力提高之前提——努力 (5)
11. 使考试不成为一件痛苦的事 (6)
12. 目标管理原则的应用 (7)
13. 执行计划的灵活性 (8)
14. 劳逸结合可提高学习效率 (9)
15. 从环境着手提高学习效率 (9)

- 16. 怎样喜欢你并不喜欢的课 (9)
- 17. 让特长“扩张” (10)
- 18. 向曾经是“低手”的高手学习 (11)
- 19. 高考(中考)前的心理状态 (11)
- 20. 考试前的睡眠 (12)
- 21. 要超越迷信与幻想 (13)
- 22. 坚信我能考取才能真的考取 (14)

考试中的情绪管理

- 23. 走进考场应该想到的 (15)
- 24. 如何消除进入考场时的过度紧张心理 (15)
- 25. 适度的紧张是正常而且需要的 (16)
- 26. 怎样看待考场中的监考老师 (17)
- 27. 考试中如何看待其他考生 (17)
- 28. 进入考场时消除紧张的技巧 (19)
- 29. 考试中增强自信的办法 (20)
- 30. 别为感觉不佳找借口 (20)
- 31. 别具一格的精神调剂法 (21)
- 32. 考试中守纪律之意义 (21)
- 33. 考试中的一点精神胜利法 (22)
- 34. 用生理活动来消除紧张 (22)
- 35. 考试期间最好不要受到人家的干扰 (22)

考前知识高效管理的技巧

- 36. 考前一周的学习准备 (24)
- 37. 高考试卷的一般道理 (25)
- 38. 考试出题一般遵循什么样的规律 (27)

39. 要注意学科动态	(27)
40. 每年必考的题目	(28)
41. 使用参考书的技巧	(28)
42. 做练习题的诀窍	(30)
43. 做练习题的时间要求	(30)
44. “两耳也闻窗外事”	(31)
45. 考前怎样增强记忆力	(31)
46. 考前记忆力的强化训练	(31)
47. 怎样才会有考试的临场感	(32)
48. 考前应忌讳的东西	(33)
49. 复习练习题的重要性	(33)
50. 难题不是“最后的晚餐”	(34)
51. 应多参加各种类型的考试	(34)
52. 考前的短暂记忆训练能增强理解能力	(34)
53. 神奇的翻译记忆法	(35)
54. 从自信的事情做起, 解题容易进入“轨道”	(35)

考试中的解题技巧

55. 区分考题的难易程度	(36)
56. 有时需要有“壮士断腕”的勇气	(37)
57. 力求一遍正确	(38)
58. 考试时节省时间的技巧	(39)
59. 对阅读性的考试题目有时要画着重线	(39)
60. 把不做的习题遮起来, 以便集中注意力	(40)
61. 要学会整理草稿	(40)
62. 在回答论述性的问题时, 要注意关键词与连接词	(41)

63. 考试中该慢时不要贪快	(41)
64. 用工整的字答卷	(42)
65. 遇到长题目时,应简单记下每段的摘要	(42)
66. 要注意“类型题”	(43)
67. 答卷时卷面要留些空间,不要一开始就写满	(43)
68. 思考并决定放弃的时间不超过规定时间的三分之一	(43)
69. 考试快结束时,不要再尝试新的问题	(44)
70. 阅卷人员喜欢什么样的考卷	(45)
71. 碰到不想放弃但暂时做不出来的题目怎么办	(46)
72. 做选择题的技巧	(47)
73. 做是非题的技巧	(47)
74. 解题“顺手”的窍门	(48)
75. 要注意题目的开头与结尾	(49)
76. 题目中的确不懂部分的处理方法	(49)
77. 怎样看待不熟悉的名词或专门术语	(50)
78. 陌生的问题有时是出题者在对你施心理战术	(51)
79. 碰到真正的难题时的一些办法	(51)
80. 数理化考题答案的常见“模样”	(53)

考试中的回忆技巧

81. 要学会回忆	(53)
82. 真的想不起来时尝试下面两个小办法	(54)
83. 看清问题,从问题中找线索	(55)
84. 充分利用感觉器官来记忆	(55)
85. 按顺序去恢复记忆	(56)

避免失分的技巧

- 86. 怎样控制自己的注意力 (57)
- 87. 每做完一道题后应该想到的问题 (58)
- 88. 越是认为“这题曾经做过”就越容易出错 (60)
- 89. 练习量越多的人,越容易贸然断定 (60)
- 90. 怎样避免出差错 (61)
- 91. 碰到简单的问题要格外小心 (62)
- 92. 试卷的最后检查 (62)

其他管理工作

- 93. 准考证上也有学问 (63)
- 94. 衣着打扮的学问 (64)
- 95. 考试当天应注意的事 (65)
- 96. 以开朗的心情迎接考试 (66)
- 97. 如何准备文具 (67)

报考学校与专业的技巧

- 98. 要正确看待“热门”与“冷门”专业的未来 (68)
- 99. 在人生的道路上,专业比大学更重要 (69)
- 100. 自己的理想是整个报考选择的指南针 (69)

复习成功

复习战略的产生

- 1. 考上大学意味着什么 (73)
- 2. 什么是高考复习战略 (73)
- 3. 高考复习战略的重要性 (75)
- 4. 高考成功的优势是相对优势 (77)

- 5. 群体教育的优劣 (77)
- 6. 学科独立教育的弱点 (78)
- 7. 升学考试主要检查学生的记忆能力与思维能力 (80)
- 8. 为什么在复习中要注重记忆的作用 (81)
- 9. 影响复习战略的另外两个要素 (83)

复习战略的制定

- 10. 时间分配战略 (86)
- 11. 第一轮复习的侧重点是使课本知识系统化 (86)
- 12. 第一轮复习中整理笔记的方法 (87)
- 13. 第二轮复习中的侧重点是处理教材中的重点与难点
..... (88)
- 14. 第三轮复习中的侧重点是解题训练 (89)
- 15. 解题的目的在于提高应用知识的能力 (90)
- 16. 第四轮复习的侧重点在于对课本知识的记忆 (92)
- 17. 回忆的最佳办法是自问自答 (93)
- 18. 每一复习轮次中各课程的时间安排 (93)
- 19. 时间安排好后调整幅度不宜过大 (96)

复习战略中的注意事项

- 20. 对记忆内容不能留有死角 (97)
- 21. 时间安排上要注意灵活性与严格性 (98)
- 22. 要限时定量复习 (98)
- 23. 交替复习可提高复习效率 (99)
- 24. 要明确升学考试的客观要求,以便采取相应的策略
..... (100)
- 25. 在复习的后阶段要善于总结分析 (101)

26. 注意对弱环节的弥补 (103)
27. 缺漏太多时,要有勇气舍去难补的内容 (104)

题海战术新概念

28. 永恒的题海战术 (105)
29. 题海战术的新概念 (106)
30. 题海战术新概念之一——层次问题 (107)
31. 题海战术新概念之二——习题效率问题 (109)
32. 题海战术新概念之三——习题精解问题 (111)

弱科强化战术

33. 弱科强化的必要性 (113)
34. 弱科的成因与强化的可能性分析 (114)
35. 弱科的强化战术 (115)
36. 强科中的弱环节问题 (118)

心理素质强化战术

37. 模拟考试之后的心态 (119)
38. 学习需要平稳的情绪 (122)
39. 应考需有充分的自信心 (123)
40. 学会对待各种压力 (124)

复习中一些问题的处理

41. 目标与计划问题 (126)
42. 课本问题 (127)
43. “问”的学问 (129)
44. 阅读历届高考试题 (132)
45. 善于培养思维能力 (133)
46. 高考复习中的记忆问题 (134)

47. 复习中的独立自主问题	(135)
48. 错题问题	(137)
49. 参考书问题	(140)
50. 理解与记忆的关系	(143)
51. 解题策略问题	(145)
52. 基础与文化底蕴问题	(151)
53. 做作业的要求	(154)
54. 复习中的睡眠与精神调剂问题	(157)
55. 语感问题	(159)
56. 题感问题	(161)
57. 美感问题	(161)

各科的学习与复习

58. 语文的学习与复习	(163)
59. 数学的学习与复习	(167)
60. 英语的学习与复习	(172)
61. 历史的学习与复习	(176)
62. 政治的学习与复习	(180)
63. 物理的学习与复习	(183)
64. 化学的学习与复习	(187)

记忆成功

记忆的地位与作用

1. 记忆问题上的三个信念	(191)
2. 对记忆的研究及其成果	(192)
3. 各种记忆法的适用范围	(193)

4. 记忆在高考或中考中的地位 (194)
5. 从记忆角度看考试题目的种类 (195)
6. 记忆力的提高意味着考试分数的提高 (195)
7. 无论学习与考试,都要讲究记忆方法 (196)

增强记忆力的途径

8. 从遗忘的角度看增强记忆力的途径 (198)
9. 避免在空腹或饱腹时记忆 (199)
10. 避免在睡眠不足时记忆 (199)
11. 避免记忆时间持续过久 (200)
12. 善于利用等车或乘车的时间记忆 (201)
13. 利用上卫生间的时间记忆 (201)
14. 利用失眠时间记忆 (202)
15. 利用早上醒来起床前的时间去记忆 (202)
16. 利用各种等候时间去记忆 (203)
17. 要为自己建立一个记忆核心 (203)
18. 利用备忘录使头脑中减少不必要的记忆内容 (203)
19. 疲倦时打哈欠、伸懒腰可帮助记忆 (204)
20. 用手书写帮助记忆 (204)
21. 利用身体运动的节奏帮助记忆 (205)
22. 念出声音来可以帮助记忆 (205)
23. 以阅读的4倍时间来记忆 (206)
24. 用逆向学习法来帮助记忆 (207)
25. 用教导别人的方法增强记忆 (208)
26. 与朋友讨论记忆的内容可增强记忆 (208)
27. 用一本笔记簿记多种内容可增强记忆 (209)