



现代家庭教育必备丛书 ★★★★★

中学生

ZHONGXUESHENG ZENYANG XUEXI ZUIYOUXIAO

怎样学习最有效



好的学习方法，是提高学习效率的有效途径。古人云：“工欲善其事，必先利其器。”在这里我们不妨把学习方法看做是一种工具。也只有很好地运用这一种工具，才能够更好地提高学习效率，达到事半功倍的效果。

张全祥 徐艳玲 编著



- 课本是学习的根本 / 怎样利用计算机学习
- 形成固定的学习规律 / 提高记忆的八种方法
- 如何抓住每节课的重点 / 如何高质量完成作业
- 制订可行的复习计划 / 学习一定要讲究方法
- 考试如何做到超常发挥 / 如何巧记英语单词

天津科学技术出版社



现代家庭教育必备丛书 ★★★★★

中学生

ZHONGXUESHENG ZENYANG XUEXI ZUIYOUXIAO

怎样学习最有效

张全祥 徐艳玲 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生怎样学习最有效/张全祥,徐艳玲编著. —天津:

天津科学技术出版社,2010.7

ISBN 978-7-5308-5843-1

I. ①中… II. ①张…②徐… III. ①中学生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 118301 号

责任编辑:石 崑

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 灏

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16.5 字数 228 000

2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:25.80 元

目 录

能力提升篇 | 构建提高成绩的平台

| | |
|----------------------------|----|
| 第一章 充分利用学习资源 | 3 |
| 课本是学习的根本 | 3 |
| 如何选择参考书 | 6 |
| 怎样使用参考书 | 8 |
| 怎样利用计算机学习 | 10 |
| 怎样使用工具书 | 11 |
| 怎样整理和应用平时的试卷 | 13 |
| 如何与老师沟通 | 15 |
| 如何与同学交往 | 16 |
| 怎样面对父母的期望 | 17 |
| 第二章 制订必要的学习计划 | 19 |
| 学习计划十分重要 | 19 |
| 怎样制订学习计划 | 21 |

| | |
|------------------|----|
| 根据不同学科制订计划 | 25 |
| 如何执行学习计划 | 27 |
| 学习要张弛有度 | 28 |

第三章 好成绩来自好习惯

| | |
|--------------------|----|
| 培养良好的学习习惯 | 31 |
| 形成固定的学习规律 | 34 |
| 做事专心致志 | 35 |
| 热爱读书使你的知识更渊博 | 37 |
| 多动手让你更聪明 | 40 |
| 善于自己发现问题 | 43 |
| 科学使用大脑 | 44 |

第四章 快速提升你的记忆力

| | |
|------------------|----|
| 学习离不开记忆 | 47 |
| 记忆中的三个基本规律 | 49 |
| 记忆中的四种技巧 | 50 |
| 提高记忆的八种方法 | 53 |
| 概括知识记忆法 | 55 |
| 分散学习记忆法 | 57 |
| 常用的复习记忆法 | 58 |
| 常用的背诵记忆法 | 60 |

第五章 不可忽视的阅读能力 62

| | |
|------------------|----|
| 阅读是重要的学习方式 | 62 |
| 读书要有计划有目的 | 63 |
| 基本的读书方法有哪些 | 65 |
| 关于粗读和精读 | 68 |
| 怎样记读书笔记 | 70 |
| 伟人名人读书法 | 72 |
| 纠正不良的读书习惯 | 74 |

第六章 培养缜密的思维能力 77

| | |
|-----------------|----|
| 思维是智慧的花朵 | 77 |
| 怎样提高思维能力 | 79 |
| 学习研究思维的过程 | 82 |
| 培养思维的独立性 | 83 |
| 培养思维的灵活性 | 85 |

学习过程篇

抓住五个关键环节

第一章 预习:让你时刻领先一步 91

| | |
|------------------|----|
| 预习有十分重要的作用 | 91 |
| 预习的五个基本步骤 | 94 |

| | |
|-------------------|----|
| 根据情况进行预习 | 96 |
| 预习效果不好怎么办 | 97 |
| 预习时应注意的几个问题 | 99 |

第二章 听课:向 45 分钟要成绩

| | |
|------------------------|-----|
| 认真做好课前准备 | 101 |
| 专心上好每一节课 | 103 |
| 课堂上回答问题脸红心跳怎么办 | 107 |
| 为什么在课堂上积极发言能提高成绩 | 108 |
| 如何抓住每节课的重点 | 109 |
| 怎样才能做到专心听讲 | 110 |
| 怎样适应不同老师的教学风格 | 112 |

第三章 作业:数量和质量同等重要

| | |
|------------------|-----|
| 充分认识作业的价值 | 115 |
| 做作业四个基本步骤 | 117 |
| 如何高质量完成作业 | 119 |
| 怎样提升解题能力 | 121 |
| 及时纠正作业中的错误 | 123 |

第四章 复习:提高成绩的摇篮

| | |
|---------------------|-----|
| 复习使知识得到了巩固和强化 | 126 |
|---------------------|-----|

| | |
|---------------------|-----|
| 复习使知识更加系统化 | 127 |
| 怎样制订可行的复习计划 | 129 |
| “树形复习”如何进行 | 131 |
| 复习期间的自习课该如何应用 | 132 |
| 需要注意的几个问题 | 133 |
| 考前十天应怎样复习 | 135 |
| 考试前一天为什么要停止复习 | 137 |

第五章 考试:如何做到超常发挥

140

| | |
|---------------------|-----|
| 考前给自己定个目标 | 140 |
| 考前如何做好准备 | 142 |
| 考试紧张心慌怎么办 | 144 |
| 如何确保考试时处于最佳状态 | 145 |
| 拿到试卷后不要急着做 | 148 |
| 考场必备的应试技巧 | 149 |
| 标准化考试答题有哪些技巧 | 155 |
| 考后做好总结 | 158 |

学习效率篇

高效学习步入快车道

第一章 找到适合自己的学习方法

163

| | |
|-----------------|-----|
| 学习一定要讲究方法 | 163 |
|-----------------|-----|

| | |
|----------------------|-----|
| 学习方法不当的表现及改正措施 | 165 |
| 循序渐进学习方法 | 168 |
| 间隔交替学习方法 | 171 |
| 常用的联想学习方法 | 173 |
| 大胆质疑学习方法 | 177 |

第二章 合理安排学习时间

180

| | |
|---------------------|-----|
| 有计划地支配自己的时间 | 180 |
| 做到今日事今日毕 | 182 |
| 制订一个作息时间表 | 183 |
| 用好你的最佳时间段 | 185 |
| 怎样才能得到更多的学习时间 | 187 |

第三章 让身体保持最佳状态

190

| | |
|------------------------|-----|
| 采取措施预防眼睛近视 | 190 |
| 及时给大脑补充营养 | 192 |
| 学习任务重为什么还要加强体育锻炼 | 194 |
| 睡眠好学习自然好 | 197 |

第四章 克服学习中的障碍

200

| | |
|----------------|-----|
| 如何防止学习疲劳 | 200 |
| 学习成绩差怎么办 | 202 |

| | |
|-----------------|-----|
| 偏科怎么办 | 204 |
| 怎样提高背诵的能力 | 206 |

学习技巧篇 | 学科不同, 学法亦不同

| | |
|-----------------------------|-----|
| 第一章 聚沙成塔, 学好语文 | 211 |
| 语文学习是一个积累的过程 | 211 |
| 掌握语文字词的诀窍 | 212 |
| 怎样阅读文言文 | 214 |
| 怎样翻译文言文 | 216 |
| 怎样写好考场作文 | 217 |
| 第二章 动手动脑, 攻克数学 | 220 |
| 把掌握概念放在首位 | 220 |
| 重新认识例题的作用 | 223 |
| 数学成绩不好的原因及对策 | 225 |
| 中考状元谈数学学习方法 | 228 |
| 第三章 水滴石穿, 掌握英语 | 230 |
| 学英语要有一个好的开头 | 230 |
| 如何巧记英语单词 | 233 |

| | |
|------------------|-----|
| 怎样开口说英语 | 234 |
| 怎样掌握英语语法 | 236 |
| 怎样提高英语阅读能力 | 239 |
| 怎样提高写短文的能力 | 242 |

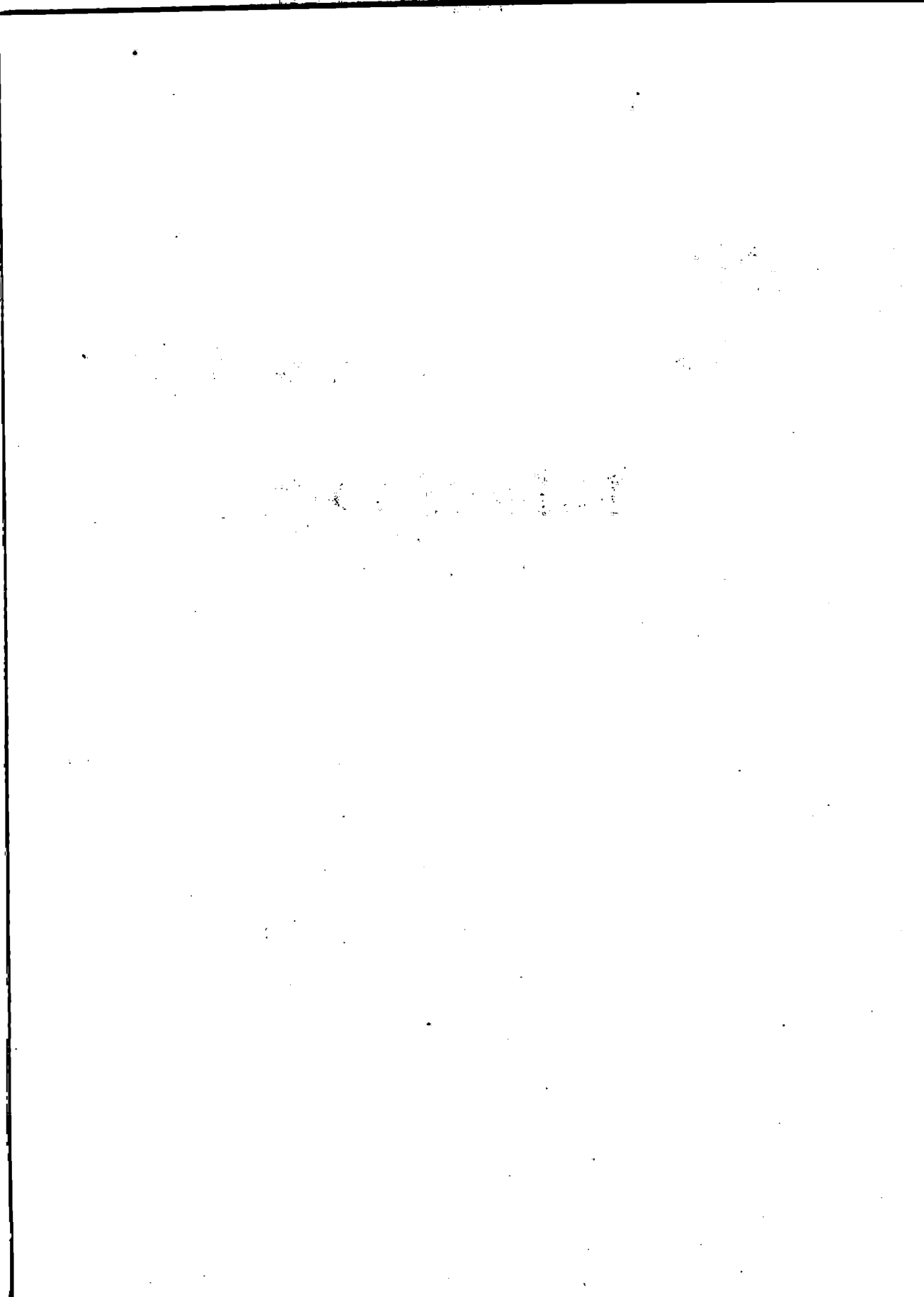


能力提升篇

构建提高成绩的平台

中
学
生
怎
样
学
习
最
有
效

- 第一章 充分利用学习资源
- 第二章 制订必要的学习计划
- 第三章 好成绩来自好习惯
- 第四章 快速提升你的记忆力
- 第五章 不可忽视的阅读能力
- 第六章 培养缜密的思维能力



第一章 充分利用学习资源

英国大文豪萧伯纳作过一个著名的比喻。他说：“倘若你有一个苹果，我也有一个苹果，我们交换一下，那么你和我仍然是各有一个苹果。但是，倘若你有一种思想，我也有一种思想，而我们彼此交流这些思想，那么，我们每个人将各有两种思想。”充分利用身边的学习资源，为自己的学习服务对提高成绩大有帮助。

课本是学习的根本

课本是由教育部门组织专家、学者、有经验的教师，依据教学大纲，根据知识的科学体系，针对学生的年龄特点和社会发展的需要编写的，内容精练、严谨、深刻，是一般参考书无法替代的。

课本是教师教、学生学的共同依据，也是考核学生的主要依据。如果不认真钻研课本，不认真完成课本所提出的基本要求，就无法掌握好中学的基础知识，也不容易使基本能力得到提高。抓住了课本，也就抓住了基础和根本。课本与其他书籍最明显的一个区别就是能够把知识的重点有计划地平均分配。为了让使用教材的学生有步骤、有条不紊地学习，编书者会事先安排好学习的顺序和进度，各个要点都平均分配在从第一章到最后一章的每个小节里，并且按着从易到难、从简到繁、从浅到深、循序渐进的规律发展，很有系统性。所有这些，都是其他书籍所不具备的。

总而言之，课本是一种高度浓缩、具有高“含金量”的资源，它里面的每个字以及某种组合都是本领域权威专家慢慢“磨”出来的，每一个单位空间里都尽可能地容纳和渗透着最大的价值。可以说，没有比课本更具开发价值的学习资源了。

那么，中学生应该怎样充分利用课本呢？

(1) 精读教材

精读教材，就是深入地钻研课文，吃透教材中的每一个概念、原理及相互关系，从整体上把握教材，做到完整、准确地理解并掌握课文的全部内容。

精读课文时可在每个段落的边缘处批注几个可以反映主要概念的关键词语，当读完全篇课文闭目反思时，大的方面你可以从课文的知识提纲开始复述，细节方面你便可以从各段落的批注内容进行展开。你会发现，边读边做切题的页边注释，然后又从注释回想整段内容的做法，可以培养自己深入理解并记忆整段课文的能力，而且采用这种方法比采用其他方法记忆得更快，更牢固。

对于一些需要透彻理解的课文内容，你可以用提纲、标题、画线或批注将有关的知识重新组合起来，变成实实在在自己的言语，你不妨对自己说，或者大声地讲出来。当你能用自己的语言准确复述有关知识时，可以说你完成了一项重要的心智活动。证明你不仅已经理解了新课内容的含义，而且已经掌握新课内容的组织结构，能自如地重新组合运用了。这正是精读课文所要追求的境界。

(2) 利用好课本目录

学习时要利用好课本目录，这样既有利于整理知识，使知识系统化、条理化，使书越读越“薄”；又能够促使同学们在忆、说、写的复习活动中充分发挥主观能动性，增强自主意识，培养学习能力。

下面介绍利用目录进行学习的一些方法。

忆。就是翻开目录，看看自己是否能够根据目录，依序记忆各个课题里面的知识内容，回忆起其中的概念、性质、法则、公式、数量关系和解题方法等。在忆的过程中，可以边忆边把知识要点记在草稿纸上，以加深印象。忆不起时再翻看有关内容。

说。就是在独立回顾、记忆一番后，几人一组，共同述说各个章节的基础知识、重点内容以及知识间的联系与区别等，以此起到相互启发、相互补充、相互完善的作用。讲的人固然印象深刻，听的人等于又重温了一次。

写。可先默写目录内容，看看自己是否记住了教材的主要内容。再用书面形式整理知识梗概，辨析易混知识，叙述学习的方法和体会。

注意，写时不一定机械地默写目录上的标题，可以加上自己的归纳和创造。基本内容不错、不漏即可。例如，人教版初二《物理》课本第九章为“力和运动”。目录如下：

- ①牛顿 第一定律
- ②惯性 惯性现象
- ③二力平衡
- ④摩擦力

阅读材料：牛顿的故事 汽车刹车之后

小实验：筷子提米巧找重心

在默写的时候不妨这样处理：

- ①牛顿第一定律是指……（略）
- ②惯性是指……（略），惯性现象有……（略）
- ③二力平衡，二力是指……（略），平衡是指……（略）
- ④摩擦力是指……（略）
- ⑤典型题有……（略）
- ⑥其他要记的地方……（略）

请看，这么写一遍，印象是很深刻的，效果也是很好的。

实际上，会读书的人都很看重目录，善读书的人都很善用目录。以往我们对目录似乎重视不够，正如有些教师所指出的：“究其原因，就是小看了目录的作用。”

（3）利用图表加深对课文的理解

可以说，不管是哪一门科目，在教材中几乎每一页都不会是纯粹的文字叙述，而是在文字中穿插一定的图表。图表不仅受作者的喜爱，同时也深受老师和同学们的“爱戴”。因为它具有简明、生动、形象、易读等特点，它能

把文字与数字具体化，把抽象的概念形象化。

而且，这些图表并不是独立存在的，往往与许多文字相互联系着。事实上，在教材里，有很多图表是用来解析、说明课本内容的。例如，在我们学习地理的时候，在讲述中国行政区域划分这个知识点时，教材内容旁边必然会有一张缩小的中国地图，这样对照着图来看内容，非常容易记忆。如果光是靠思维凭空想象，效果一定不会很好。

还有，在学习生物知识时，讲到细胞分裂这个知识点，如果旁边没有细胞分裂图，那么尽管看无数遍的书，或者是老师讲得口干舌燥，我们也未必会真的懂了。而有可供参看的图片，我们就会学得更快，老师讲授也不用那么吃力。

物理课也是如此，当讲到水能和风能的利用时，里面就涉及水磨和风力发动机，而我们身边又没有这种实物。怎么办呢？看书上的插图，再通过进一步的联想，这个知识点就很容易掌握了。

当然，除了地理、生物和物理课程之外，其他科目的学习也可将插图、表与课文有机地结合起来，以加深理解。

把图表和文字联系起来还有一个好处，就是在日后记忆的时候，只要想起了其中的一部分，另外一部分自然而然地也会记起来。比如我们看到一张描绘圆明园的图片，我们就会回忆起八国联军侵华这一事件，进而再回想起八国联军侵华的目的、他们在中国干了些什么以及事件的结果等内容。这样，知识就得到了进一步的巩固。

如何选择参考书

参考书，又叫教辅书，即教学辅助读物，是学习不可缺少的助手。在复习功课的时候看点参考书，对增加所学知识的广度和深度，具有一定的好处。对学有余力的同学来讲，尤其是这样。有人曾经把教材形象地比做人体的骨骼，而参考书则是人体的血肉。

目前市场上各种各样的参考书相当多，有的同学认为这些参考书没几本