

ZHEYANG XUEXI ZUIYOUXIAO DAQUANJI

超值金版

29.00

齐昌博/编著

这样学习 最有效

大全集

改变一生的

学习法、记忆法、读书法、应试法

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

ZHEYANG XUEXI ZUIYOUXIAO DAQUANJI

齐昌博 / 编著

这样学习 最有效

大全集

改变一生的

学习法、记忆法、读书法、应试法

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

这样学习最有效大全集/齐昌博编著.—北京:企业管理出版社,2010.7
ISBN 978-7-80255-604-1

I.①这… II.①齐… III.①学习方法-通俗读物 IV.①G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 101729 号

书 名: 这样学习最有效大全集

作 者: 齐昌博

责任编辑: 文 静

书 号: ISBN 978-7-80255-604-1

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 185 毫米×260 毫米 16 开本 28 印张 600 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前 言

假如你想爬上山顶，又不知哪条路是捷径，你会去问谁？

你肯定要去问那些已经爬上山顶的人。因为只有他们熟悉路径。

那么，假如你想尽快提高学习成绩，你会去向谁请教学习方法？

你肯定会说：“我会去向那些成绩比较好的同学请教。”

一个人优秀一定有他优秀的原因，钢铁大王卡内基是美国巨富，你知道他是怎么获得成功的吗？很简单，他经常虚心地向洛克菲勒、摩根和其他金融巨子学习，留意那些人的一举一动，研究他们的信念，模仿他们的做法，于是就成功了。

一个人如果能分毫不差地模仿成功者的想法和做法，他的思想行为与成功者一模一样，他也能做出和成功者相同的成就。

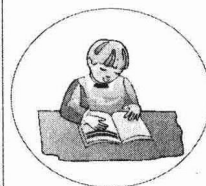
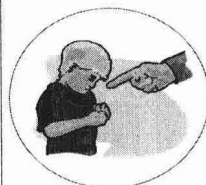
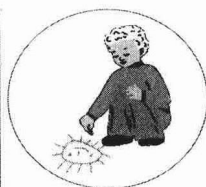
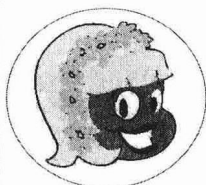
最近的路是模仿，模仿第一名的学习方法。这样，即使不能达到跟他们一样的成绩，也可以取得非常类似的效果。你一定要找一个学习的榜样，这个榜样是顶级的，因为你只有在顶尖人物的环境中，跟最顶尖的人学习，才有办法突破，只有第一名能够使你成为第一名，第二名只能提供第二名的经验给你。

本书给你一个近距离观察第一名的机会，让你看看他们的学习态度和学习习惯，看他们是怎样做计划、怎样预习、怎样听课、怎样做作业、怎样进行课堂外的学习以及他们学习语文、数学和英语的方法，他们对待学习的态度，他们处理问题的方式，这些都是你获得成功秘诀的最佳捷径。当然，这条捷径需要你开放脑袋，清除固执和偏见，留出一个思想空间，虚心接纳他们的观点，并能结合自身的实际情况，制定好适合自己发展的路线。

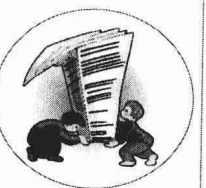
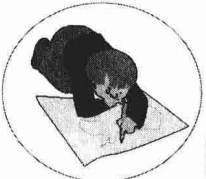
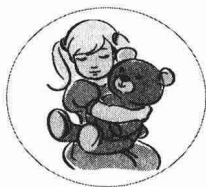
第一名在学习的每一步都领先于你，他们怎能不优秀呢？向第一名看齐，走好每一步，你想不优秀都难！

目录

第一篇 优等生的学习方法	
第 1 章 你为什么读书——优等生的学习观	
优等生的学习动机比你强	4
优等生会使用适合的学习方法	6
优等生比你勤奋	7
优等生选择主动学习	8
优等生不好高骛远，比你踏实	9
优等生能主动学习别人的优点	11
优等生不认为自己笨，而认为不够努力	13
优等生不会知难而退	14
优等生对待学习一丝不苟	16
优等生勇于尝试	17
优等生不会自我满足	18
优等生快乐学习	20
第 2 章 好的计划是成功的一半——优等生是不怕花时间做计划的	
优等生一定有计划	24
优等生严格执行计划	25
优等生会节省时间	27
优等生定计划重点在时间安排上	29
优等生制订计划的方法	30
优等生懂得劳逸结合	33
优等生要计算计划的效益率	34
第 3 章 预习并不是你想的那么简单——优等生的预习方法	
预习帮优等生从五个方面提升自己	38



目录



优等生会控制预习的内容	40
优等生会控制预习的时间	41
优等生的预习方法	42
优等生能保证预习的效果	43
优等生预习语文的方法	45
优等生预习数理化的方法	46

第4章 不能只带着耳朵上课——优等生的听课方法

优等生懂得课堂学习是根本	50
优等生能在课前做好准备工作	51
优等生专注地听课	53
优等生听课抓重点	54
优等生会边听边思考	56
优等生力求理解	58
优等生爱提问	59
优等生上课动口也动手	60

第5章 不为作业而做作业——优等生做作业的方法

优等生知道为什么要做作业	66
优等生先复习后做作业	67
优等生独立完成作业	68
优等生做作业不拖沓	69
优等生的做作业步骤	70
优等生会自查作业	73
优等生用最好的方法做题	75
优等生认真对待每一次作业	76

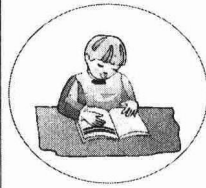
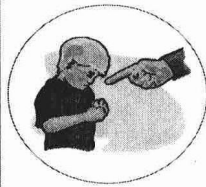
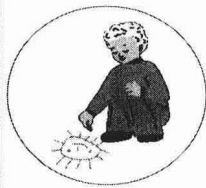
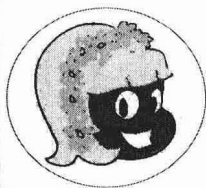
第6章 功夫更在课堂外——优等生的课外学习法

优等生会在课后及时复习	80
优等生的四轮复习法	83
优等生的阶段复习、系统小结法	84



目 录

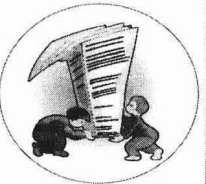
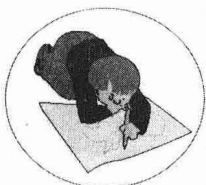
阶段系统复习的常用方法	88
优生生把总结作为必修课	91
优生生积极参加课外活动	94
优生生处处留心，学习无处不在	95
积极休息，不会休息就不会学习	96
第 7 章 你害怕语文吗？——优生生的语文学习法	
优生生的厚积薄发学习法	100
多读书法学语文	102
勤写日记勤练笔法	103
勤于朗读背诵法	104
勤做读书笔记法	106
触景生情记忆法	108
抄抄写写学语文	111
读书札记法	112
第 8 章 你害怕数学吗？——优生生的数学学习法	
优生生学数学要把题做透	116
做不会做的，会做的就不做	118
数学的“理科文学”法	119
做笔记学数学	122
弄清体系，大局着手	124
第 9 章 你害怕英语吗？——优生生的英语学习法	
英语的逆向学习法	128
广播学习英语法	133
联想法学英语	135
卡片记忆学英语	137
滚雪球记忆法	139
口语突破关键	143
英语的超级学习法	145



目录

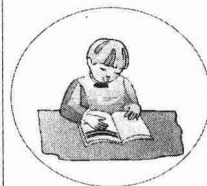
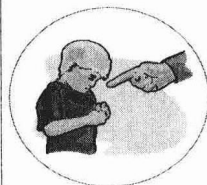
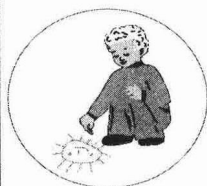
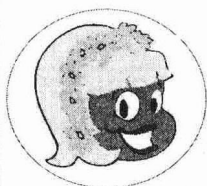
第二篇 优等生的记忆方法

第 10 章	记忆力到底是什么	
	记忆力是大脑的固有功能	152
	记忆力的作用	152
	测测你的记忆力	153
	记忆的过程——人是如何记住东西的	155
	走出记忆力的认识误区	156
	战胜记忆的敌人——遗忘	159
第 11 章	提高记忆力的七种练习	
	识记练习	162
	观察练习	164
	联想练习	166
	分类练习	169
	分组练习	170
	重复记忆	172
	再现练习	173
第 12 章	与遗忘作斗争——进行重复记忆	
	重复就像记忆的发动机	176
	重复记忆是与遗忘作斗争	177
	重复的方法	178
第 13 章	恰当选用集中或是分散来记忆	
	集中记忆	180
	分散记忆	182

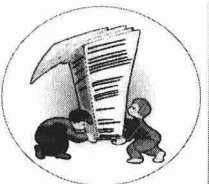
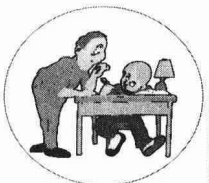
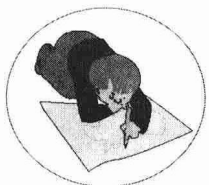


集中与分散相结合效果更佳	183
按时间选择分散还是集中，达到最佳记忆效果 ...	184
第 14 章 过度学习强化记忆	
过度学习的“度”的问题	186
过度学习应用技巧	186
第 15 章 重要材料在开始和结束时记忆	
重视头尾记忆的心理学原理	190
运用重视头尾记忆法的技巧	190
头尾记忆法在具体运用时要注意两点	191
第 16 章 交叉学习提高记忆力	
长时间记忆一种知识内容会相互干扰	194
交叉记忆交叉要科学	194
交叉记忆学英语	195
交叉记忆与其它方法相结合	196
第 17 章 整体与部分结合记忆法	
整体记忆法	198
部分记忆法	198
整体与部分相结合法	198
运用整体与部分相结合法的方法步骤	200
第 18 章 多种感官同时“上阵”来记忆	
多通道记忆效果的实验证明和原理	202
出声朗读有助于记忆	203
做笔记能辅助记忆	203
第 19 章 赋予形象、抽象记忆法	
形象记忆法	206

目 录



目录



形象化的方法途径	206
形象记忆法注意事项	208
抽象记忆法	208
提高抽象记忆效果的方法	209
形象记忆法与抽象记忆法综合运用	210

第 20 章 规律让记忆变得简单

如何寻找材料的规律	214
规律记忆注意事项	214
找规律记历史	215
找规律记公式	216
找规律记单词	216

第 21 章 理解记忆事半功倍

理解是记忆的前提和基础	220
理解记忆法基本特征	221
如何实现理解过程	221
如何做到理解记忆	222
理解记忆的注意事项	223

第 22 章 图解记忆法

图解记忆法的应用步骤	226
图解记忆法的优点	226
绘制记忆图	227
图解记忆法应用注意事项	228

第 23 章 提高心算能力可以增强记忆

测试你的基本心算能力	230
心算乘法的捷径1: 加快你的速度	230
心算乘法的捷径2: 两位数的乘法	231
心算乘法的捷径3: 学会两位数和11的相乘	232

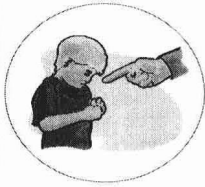
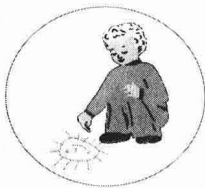
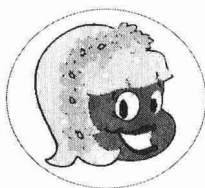
心算乘法的捷径4：用重组的方法来计算乘法 ...	234
心算乘法的捷径5：用凑整的方法来计算乘法 ...	234
心算除法的捷径1：如何判断一个数能否被整除 ...	235
心算除法的捷径2：简化除法	236
心算除法的捷径3：如何处理两个偶数的除法 ...	237
心算除法的捷径4：如何处理与5有关的除法 ...	237
心算除法的捷径5：计算除以9的题目	238
你会为自己的心算能力而骄傲	239
练习题答案	240

目 录

第三篇 优等生的考试技巧

第 24 章 怎样复习效果最好？

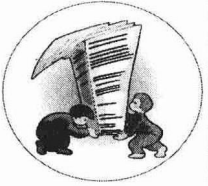
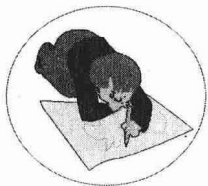
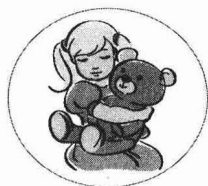
把复习功课当成每天的习惯	246
备考复习应早作计划	248
如何制定合理的复习计划	249
如何复习课本内容	250
如何复习和理解图表资料	254
如何复习笔记	255
考前复习分阶段进行	259
与遗忘作斗争——进行重复记忆	261
总结考试经验，不在同类题上一错再错	262
备考阶段要注意劳逸结合	263
复习备考阶段的饮食原则	265
考生的大脑需要哪些营养	267
吃什么可以提高复习效率	269
运动对考生益处多多	270



目录

第 25 章 会考试也是一种本领

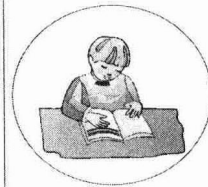
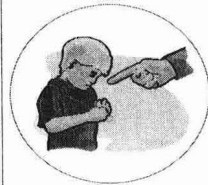
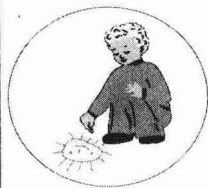
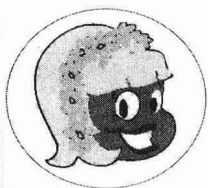
考试心态最重要，平常心对待考试	274
淡化考试气氛，放松心情	275
减轻考试压力，降低焦虑指数	277
一到考试就焦躁不安，怎么办	280
考前减压小食谱	282
考后调整考试心态，总结考试得失	285
要有备而战——做好考前准备工作	287
自信——考试的通关钥匙	288
考试前一定要保持冷静	290
考试是自己的事，不应抄袭对待	291
了解考试的基本规定	293
适当地调节自己的做题速度	294
考试过程中切勿怯场	295
做题时要认真审题，注重细节问题	299
掌握几个考试的诀窍	301
要理解着对答案，不要不假思索地抄答案	302
准备好考试中的应急措施	303
发下试卷后，先把题目浏览一遍	305
难做的题目要放到最后做	306
注意试卷书写的规范	307
做好试题的检查工作	309
正确对待别人对自己成绩的评价	310
如何搭配考试期间的三餐	311
考试餐有讲究，忌大补特补	313
考试期间的头脑清醒餐	314
考试期间的保持体力餐	315
考试期间的清补健脾餐	316



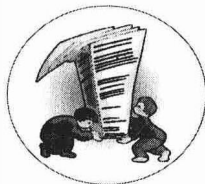
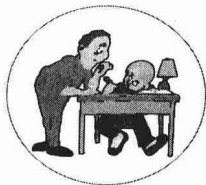
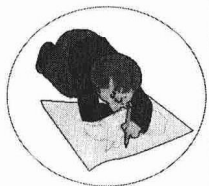
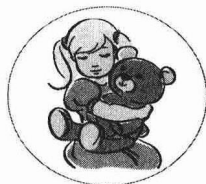
第四篇 优等生的读书方法

第 26 章 培养高效阅读的习惯	
怎样培养高效阅读的习惯	320
培养高效阅读习惯，进入全新学习方式	320
第 27 章 提高阅读的速度	
阅读速度慢的主要原因	324
扫描法	324
跳读法	325
“消化吸收”的速读三部曲	326
速读练习的10条原则	326
速读的心理要求	327
第 28 章 改进阅读的技巧	
语调方法	330
词汇方法	330
背景方法	330
吉本方法：大回忆	332
段落方法	332
结构形式法	333
一次一页方法	333
丹尼尔·韦伯斯特方法	334
关键词方法	334
略读方法	335
第 29 章 掌握阅读的心理	
阅读中的心理学问	338

目 录



目录



阅读的愿望和需要 338
阅读中的动机和兴趣 339

第30章 如何阅读一本好书

阅读书讲究抓住重点 344
读书的一个很重要的原则是主动阅读 344
抓住重点的学习方法分为三个阶段 345
必须以适当的态度来阅读各种不同的知识 346

第31章 区别对待读书法

作家伍尔芙夫人读书的两个步骤 348
大仲马集中精力读精选书籍 348
诗人纪宇谈读书 349

第32章 模型读书法

建立原始模型 352
阅读—校验模型 352
模型读书法的优越性 352
模型读书法对读者的要求 353

第33章 先读序文法

读序的好处很多 356
爱因斯坦的先读序文读书法 356
先读序文法的几种情况 357

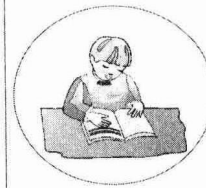
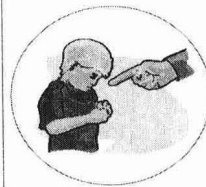
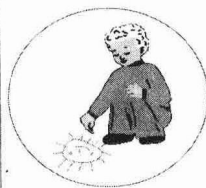
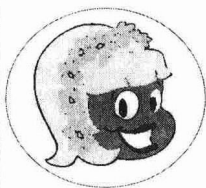
第34章 “SQ3R”读书法

概览材料，获得大的印象 360
提出问题，引发思考 361
带着审判眼光阅读材料 362
复述材料，检验阅读的效果 364

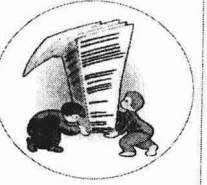
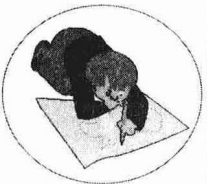
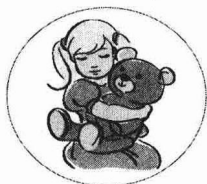


目 录

第 35 章 五步读书法	
第一步：确定该读的内容	368
第二步：明确重点	369
第三步：反复理解、领会、记忆应该内储的内容 ...	369
第四步：归纳概括	369
第五步：每隔一段时间复习一次	370
第 36 章 不动笔墨不读书	
抄录读书法	372
勤做读书札记	373
写好读书札记要分三步走	374
批注读书法	375
读书时怎样做记录	376
做读书笔记的7种形式	377
做读书笔记的两个小窍门	378
如何做读书卡片	379
如何做读书剪报	381
第 37 章 深钻细研去读书	
穿山甲打洞式读书	384
斯蒂夫·艾伦谈怎样欣赏名著	384
第 38 章 以书喻敌读书法	
读书的四个比喻	388
阅读的四种情况	389
读书离不开一个“思”字	390
第 39 章 阅读学习单	
为什么要有“阅读学习单”	392
“阅读学习单”设计要点	393



目录



第40章 绳锯木断，水滴石穿

- 打工仔是怎样成为研究生的 396
学习应“处处留心”，读书应“零存整取” 398

第41章 读书的总与分、精与泛

- 爱因斯坦的“总-分-合”读书法 400
泛读、速读、精读相结合的“三读法” 400
以精读带动泛读 401
鲸吞牛嚼读书法 402

第42章 读书的“博”与“破”

- “读书破万卷”的“破”是什么意思 404
读破一本书，受益一辈子 404
“博览群书，读破一本” 405

第43章 诵读、朗读好处多

- 主张“诵读”的朱自清 410
朗读时培养语感能力的有效手段 411
朗读有益健康 411

第44章 名人的奇特读书法

- 巴金的“静坐回忆”读书法 414
华罗庚的“思考书名”读书法 415
狄更斯的“讲故事”读书法 415
李嘉诚的“耳朵”读书法 415
田中角荣的“撕书”读书法 416
李敖读书的三个重点 417
马克思的“轮流”读书法 418



第 45 章 血型决定读书方法

适合A型血孩子的读书方法 422
适合B型血孩子的读书方法 422
适合O型血孩子的读书方法 424
适合AB型血孩子的读书方法 424

目 录

