

# 攻克



# 7大学习问题

## 145个好方法

董男 / 编著

145 SOLUTIONS TO 7 KINDS  
OF LEARNING PROBLEMS



**快速提高成绩全攻略**  
**高效学习方法必杀技**

尖子生的10大秘诀!

掌握记忆规律, 学习成绩轻松提高!

好方法比勤奋更重要!

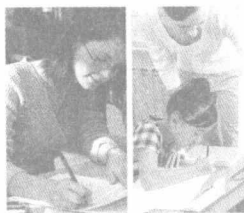


# 攻克



# 7大学习问题<sup>的</sup> 145个好方法

董男 / 编著



企业管理出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

攻克7大学习问题的145个好方法/董男编著. -北京:企业管理出版社, 2010.4

ISBN 978-7-80255-448-1

I. ①攻… II. ①董… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第047043号

---

书 名: 攻克7大学习问题的145个好方法

作 者: 董 男

责任编辑: 周灵均

书 号: ISBN 978-7-80255-448-1

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: 北京东海印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170毫米×240毫米 16开本 15.5印张 200千字

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

定 价: 28.00元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

## 前 言

生活中什么很重要？当然是学习了。一个懂学习、有知识的人能改变自己的命运，一群会学习、有知识的人能改变国家的命运。学习能力是人生中重要的核心竞争力。它是赢得未来的基石，亦是享受美好人生的保障。李嘉诚也曾经说过：“没有学习就没有未来，这个世界上最可怕的事情是比我们更厉害的人还在学习。”

学习的根本目的不就是为了更好地适应环境，将你的生命旅程走得更为精彩么？一旦树立了明确的奋斗目标，一切都迎刃而解，所不同的只是途径。人各有体，相信聪明的你一定能够摸索出自己的学习风格。学校的学习经历会给你这一辈子都受用不尽的财富。

本书共分五部分，分别针对学习中常见的七类问题——学习兴趣、阅读习惯、听课效率、学习习惯、学习方法、记忆力、应付考试，为大家提供了一些行之有效的方法。总结在一起共有 145 种。相信各位读者一定会在这些方法中找到适合自己的学习途径，克服厌学、畏学的情绪；摆脱因找不到学习方法、缺乏自信所带来的苦恼。每一朵花都有盛开的力量，只要你在人生很美好的时期——学生时期，确立好目标，调整好心态，采用正确的方法，之后全力以赴地去做，拿出你全部的热情和勇气，付出你所有的意志和智慧，那么，你就能迎来属于自己的成功。

学什么并不重要，重要的是你要掌握一种综合的认知与思维方式。奉劝开始没有兴趣的同学，静下心来好好想想，以后自己要成为什么样的人，自己的梦想是什么，然后再按照自己认定的路一步一个脚印地往前走。“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。”这是印度诗人泰戈尔的诗，我们奋斗过了，生

命才会如夏花般绚烂。理想对年轻人来说并不是奢侈的念头。唯有认真学习，打下坚实的基础，全心全意地朝它努力，才会实现。

坚持下去，相信自己吧，加油！

编者

## ■ 目录

## ■ Question 1: 对学习不感兴趣,认为自己不是学习的料

- Method 1: 明确学习的目的 2
- Method 2: 树立良好的学习动机 3
- Method 3: 自信是成功的秘诀 4
- Method 4: 保持一颗好奇的心 6
- Method 5: 学习兴趣需要培养 8
- Method 6: 适度开展竞赛,体验成功快感 10
- Method 7: 做到“学习自主” 11
- Method 8: 不要强迫自己,给自己多一点空间 13
- Method 9: 巧用“报酬效应”激发学习兴趣 14
- Method 10: 学会思考,边学边想 15
- Method 11: 想象学习成功后的情景,激发学习兴趣 16
- Method 12: 家长要为孩子建立学习的环境 17
- Method 13: 家长要正确对待孩子的提问 18
- Method 14: 倾听并和孩子谈论学习生活 20
- Method 15: 家长要及时地鼓励和赞美孩子 20

## ■ 目录

## ■ Question 2: 没有好的阅读习惯, 甚至不爱阅读

Method 16: 一起讨论将来, 激发读书的意愿 26

Method 17: 在家长的指导下共同阅读 26

Method 18: 要善于利用图书馆 28

Method 19: 选择合适的文学作品 30

Method 20: 半截故事的引诱 33

Method 21: 做好读书笔记 33

Method 22: 把读书心得写下来 36

Method 23: 培养快速阅读的能力 38

Method 24: 培养朗读课文的习惯 40

Method 25: 厚薄读书法 42

Method 26: 精细读书法 43

Method 27: 三遍读书法 44

Method 28: 郑板桥读书法 45

Method 29: 全方位、多角度阅读 46

Method 30: 阅读要注意积累 48

Method 31: 让阅读成为一种爱好和习惯 49

## ■ 目录

## ■ Question 3: 上课效率不高, 成绩欠佳

Method 32: 把握听课要点, 就要做好预习 54

Method 33: 提高上课效率, 认真完成作业是前提 55

Method 34: 听课时, 抓住老师的思路 56

Method 35: 专注认真最重要 57

Method 36: 使注意力高度集中、持续稳定 59

Method 37: 高效率地分配注意力 61

Method 38: 掌握课堂注意力的调换 62

Method 39: 明确影响注意力的因素 64

Method 40: 合理记笔记, 不影响听课效果 68

Method 41: 不要放过关键内容 69

Method 42: 注意听老师讲学习方法 70

Method 43: 把听课和思考结合起来 71

Method 44: 积极参与讨论, 大胆回答问题 73

Method 45: 听课时做到“前松后紧” 74

Method 46: 当堂知识当堂消化 75

Method 47: 避免产生厌学心理 77

Method 48: 多和老师沟通, 提高上课效率 78

## ■ 目录

## ■ Question 4: 学习习惯不好, 不能有效地利用时间

- Method 49: 学习要有计划 82
- Method 50: 要讲究学习卫生 84
- Method 51: 当天的学习任务绝不拖到明天 85
- Method 52: 拥有健康的饮食习惯 88
- Method 53: 加强体育锻炼 89
- Method 54: 限制看电视的时间, 不做电视迷 91
- Method 55: 整理好学习用品 93
- Method 56: 各科全面发展, 不偏科 93
- Method 57: 寻找大脑活动的规律, 开发潜力 94
- Method 58: 珍惜时间, 每一分钟都不能浪费 96
- Method 59: 合理利用学习时间 97
- Method 60: 充分利用好零碎的时间 98
- Method 61: 建立自己的生物钟 100
- Method 62: 把握最佳学习时间 101
- Method 63: 学习时间巧分配 103
- Method 64: 把握好双休日的时间 105
- Method 65: 培养“学习时间不容侵犯”的意识 106
- Method 66: 避免学习时间的浪费 106
- Method 67: 避免过度学习 109
- Method 68: 给自己订立学习目标 110
- Method 69: 学习要善始善终, 持之以恒 111
- Method 70: 书山有路勤为径 112
- Method 71: 劳逸结合, 找准自己的睡眠周期 113
- Method 72: 欲速则不达 114
- Method 73: 保持适度的紧张感 115
- Method 74: 坚持独立思考 117
- Method 75: “问”比“答”更重要 119
- Method 76: 用自己的头脑获得知识——提高自学能力 120
- Method 77: 把学习当成一种游戏 122

## ■ 目录

## ■ Question 5: 找不到好的学习方法, 怎么学都没效果

- Method 78: 准备一个“记错本” 126
- Method 79: 课前预习, 益处多多 127
- Method 80: 学习要经常分析总结, 使知识条理化 128
- Method 81: 意念学习法 129
- Method 82: “学而时习之”——提高复习效率的四种诀窍 130
- Method 83: “温故而知新”——复习要有所得 132
- Method 84: 复习要有针对性 133
- Method 85: 注重基础知识的复习 134
- Method 86: 复习要以课本为基础 136
- Method 87: 巧用课本目录帮你复习 138
- Method 88: 巧用符号提高复习效率 139
- Method 89: 考前复习要订计划 139
- Method 90: 合理安排复习时间 141
- Method 91: 题目要精选精做 142
- Method 92: 基础题目不能轻视 143
- Method 93: 培养发散性思维 144
- Method 94: 做题的过程也要受到重视 146
- Method 95: 从错题中总结规律 147
- Method 96: 会做的题保证做对 148
- Method 97: 热点问题归归类 149
- Method 98: 正确利用习题答案 149
- Method 99: 利用自习时间整理题目 150
- Method 100: 学会放松, 劳逸结合效率高 151
- Method 101: 避免无效的重复劳动, 不做无用功 152
- Method 102: “不求甚解”冷藏法 153
- Method 103: 充分利用身边的资源 154
- Method 104: 利用考试和试卷提高学习成绩 156
- Method 105: 正确对待考试分数 158

## ■ 目录

## ■ Question 6: 记忆力低——学过的知识总是记不住

- Method 106: 避免死记硬背 162
- Method 107: 在理解的基础上记忆 164
- Method 108: 利用遗忘规律来帮助记忆 165
- Method 109: 系统记忆更有效率 167
- Method 110: 喜欢才能记得快 168
- Method 111: 利用数字特征帮助记忆 170
- Method 112: 记忆之前先列提纲 172
- Method 113: 建立知识树 174
- Method 114: 通过比较加深记忆 175
- Method 115: 学会多重复 177
- Method 116: 记忆时限定时间 180
- Method 117: 观察与记忆 181
- Method 118: 交替记忆法 183
- Method 119: 形象记忆法 184
- Method 120: 联想记忆法 187
- Method 121: 分类记忆法 188
- Method 122: 关联记忆法 190
- Method 123: 概括记忆法 192
- Method 124: 争论记忆法 194
- Method 125: 实践是记忆的法宝 195

## ■ 目录

■ Question 7: 考试恐惧症——平时学得不错，  
一考试就考砸了

- Method 126: 考前准备要做足 198
- Method 127: 树立必胜信心 200
- Method 128: 考前不要定过高目标 201
- Method 129: 重大考试要注意饮食 202
- Method 130: 克服考前浮躁 204
- Method 131: 保持最佳精神状态 205
- Method 132: 初进考场莫紧张 209
- Method 133: 防止考试时间不够用 212
- Method 134: 不要急着做题，动笔之前先审好题 215
- Method 135: 规范答题，避免无谓丢分 217
- Method 136: 克服“舌尖”现象 219
- Method 137: 相信自己的第一感觉 220
- Method 138: 镇定自若，巧解难题 221
- Method 139: 不轻言放弃，也不要抓住不放 222
- Method 140: 先易后难，合理分配答题时间 223
- Method 141: 运用答题技巧 225
- Method 142: 提前答完试卷要全面检查 227
- Method 143: 草稿纸的运用要得当 229
- Method 144: 交卷时要注意 230
- Method 145: 警惕考后综合症 231

### Question 1: 对学习不感兴趣, 认为自己不是学习的料

兴趣是一种伴随着注意而引起的从事学习的积极倾向和感情状态, 是发展智能、激发学生主动学习的催化剂。兴趣能使学生的神经系统兴奋水平提高, 使学生智能潜力得到充分发挥。兴趣可提高学生学习的自觉性、主动性和创造性。然而在现实的学习过程中, 很多人都对学习不感兴趣, 甚至认为自己不是学习的料。怎样才能让自己对学习感兴趣? 怎样才能成为一个爱学习的人呢? 下面就为大家介绍几种好方法。



## Method 1: 明确学习的目的

我们上学是为了接受教育，使自己变得成熟、稳重，获得办事的能力。

上学，并不仅仅是学习课本的知识，还要学会如何与人相处，学会如何做人。其实，上学是一件很快乐的事，我们可以和同学一起探讨问题，一起玩耍，嬉戏，并从中得到真挚的友谊。我们现在还小，没有挣钱的能力，更没有在社会上生存的能力，所以知识是我们现在拥有的唯一的私人财产，更是财富。我们不用那么的烦学习，我们把学习看作是未来适应社会，与人竞争的游戏。去与同学们竞赛，只有学会了不怕困难与失败，战胜自己，超越别人，将来才能在社会上立足，生存。

把每一场考试看作一场三国游戏，知识就是兵器，成也罢、败也罢，都是一种经历。也许你并不是天天都很快乐，但如果人生只剩下“乐”，就不能真正地体现“乐”的价值了，换句话说，所有的事都是相对的，没有经历过痛苦、失败，又怎么会有成功时格外的喜悦和快感呢？也许学习是很无聊的，但想想你和那些朋友、同学在一起的快乐，想想父母老师对你的关怀，还有那酸甜苦辣的生活经历，这不也值了吗？也许你一辈子的朋友一半以上都是在学校认识的，收获了友谊，增长了知识，何乐而不为呢？

上学是一个人系统学习知识的唯一途径，也是一个人群体生活的开始。实际点讲，现在学习是为了将来更好地工作，生活得更加舒适。这也是我们这个年龄的人唯一能做的事。所以不必抱怨不想学。与其用那么多时间抱怨不如抓紧大好的青春时光，好好学习。



## Method 2: 树立良好的学习动机

刚入学的孩子，有一个共同点，就是为了获得父母、教师、亲友的赞扬而认真学习。一个天真稚气的孩子会毫不掩饰地说出心里话：“老师，您知道我上课为什么爱举手发言吗？我就是想得到更多的五角星。”这是一个孩子的心声，却道出了同龄人的共同点，这种推动学习的动机，也是无可非议的，随着年龄的增长，世界观的逐步形成，与社会要求相应的动机愈来愈占支配地位，并逐渐成为学生的主导性动机，而与学习活动本身相联系的直接近景性动机也越来越深刻和稳固。

学习动机具有引发学习行为的激活作用，驱使学生采取一系列学习行为进行学习。学习动机能将学生行为引向一定的目标，并避免、摒除那些对于动机、目标实现不利的行为，直到既定的目标实现。学习动机还具有维持或加强学习活动的作用。如果学习动机强度小，易造成学生学习半途而废、失败气馁。

学习动机是怎样产生的呢？大家知道，人类的行动常由各种复杂的动机所引起，如饥和渴、爱和恨、名和利等，都可以引起个体的活动。人类行为的动机，一部分是生而具有的，一部分是由学习得来的。学习动机是直接推动人学习的内部动因。学习动机的实质是学习需要，这种需要是社会、学校、家庭的影响在学生头脑中的反映，是人所特有的一种需要。从社会上说，不进行教育和学习，不继承和发展前人积累的经验、知识、技能，物质和精神活动就要停滞不前，人类社会就不能延续和发展。从个体来说，不学习就不能维持基本生活，更不要说发展和提高了。所以从根本上讲，学习动机是社会和个体的这种客观要求在学生头脑里的反映，它表现为学习的意向或愿望，它对学习起推动的作用。学习上的自觉性，就是指学生对社会和教育者的要求及其意义有一定

的认识,使其转化为自己的需要后所产生的学习积极性。

求知欲就是学习动机最活跃、最现实的部分,许多科学家取得伟大成就的原因之一,就是具有强烈的求知欲和浓厚的兴趣,有兴趣的学习不仅能使

学生全神贯注,积极思考,而且在这种状态下所学习的一切,常常掌握得迅速且牢固。从学生入学起,就要重视学习动机的培养,采用适合学生心理发展水平的、生动的方式,把学习目的与生活目的教育联系起来,了解所学知识在日常生活中的广泛应用和作用,逐步把今天的学习和长大参加社会建设联系起来,使学习成为自己的内部需要。



### Method 3: 自信是成功的秘诀

在学习上要有自信。所谓自信,就是要在认识自己的基础上充分相信自己。相信自己可以在面对困难与挑战的时候,将自己最大的潜能释放出来,相信自己可以在理想和兴趣的引导下坚定不移地走向成功。自信的人经过一次次的尝试得到成功,并因此而更加积极乐观,更为自信;自卑的人因为对失败的恐惧,不得不一次次体味失败的滋味,并因此变得更加消极悲观,更加自卑。在面对困难时,不要说“我做不到某件事”,而要说“到现在为止,我尚未做到这件事,我只要……我就能做到这件事,为了能做到这件事,我要努力做好……”“我能……”才是最正面、最积极、最能提升自信的一句话。

自信是人们成功的动力源。在历史上留下名字的成功者,无论是政界领袖、学术精英、运动健将还是商业巨子,他们之所以能梦想成真,首先是因为他们都充满自信,自信是他们走向成功的永久动力。

在许多人身上,我们都可以看到那种坚强的自信心所产生的巨大力量,自信心所造就的成功事业。海伦·凯勒出生十个月即因病失去了视力和听力,三岁时又哑了。在她 87 年无光、无声、无语的生命历程中,海伦·凯勒没有

怨天尤人，而是以勇敢自强的精神与命运抗争，她不仅在生活上自立，而且在 24 岁完成了大学学业，先后完成著作 14 部，并且为残疾人福利事业四处奔波，建起一家家慈善机构，将慈善的双手伸向了世界。正是靠着信心，海伦·凯勒才战胜了生理、生存上的不幸和困难，成就了震撼世界的伟业。

人的行为是受思想观念控制的，有什么样的思想观念就会产生什么样的行为，有什么样的行为就会产生什么样的结果，而这个结果又会使你对以前的观念深信不疑。比如，对待语文学习，积极和消极两种观念就会产生两种结果。积极观念告诉我们：通过阅读、观察和思考，语文素养是能够提高的，只要下定决心，就一定能学好语文。以此观念为指导，我们会勤奋学习，坚持不懈，其结果也必然是成绩明显提高。消极观念告诉我们：语文成绩拉不开分数，学与不学都一个样，以此种观念指导学习，那必然是马马虎虎，漫不经心，结果也必然是成绩徘徊不前。长此以往，前者会使我们对语文学更积极、更自信，而后者则会使我们对语文学更加失去兴趣。

建立自信的方法有很多，你可以尝试以下方法：

(1) 挑前面的位子坐。

在各种聚会中，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”，而他们怕受人注目的原因就是缺乏自信。从现在开始，就尽量靠前坐，当然这会比较显眼，但是这样能帮你建立信心。

(2) 练习当众发言。

沉默寡言，多数是因为对自己的怀疑和不自信。从积极的角度看，多发言不仅能使别人了解自己的观点和想法，而且也会增加自己的自信心。所以，争取多发言，这是自信心的“维他命”。

(3) 走路抬头挺胸，步速加快一点。

心理学家告诉我们，身体的动作是心灵活动的结果，改变走路的姿势与速度，可以改变心态。抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在增长。

(4) 每天运用积极的语言进行自我暗示。