



STUDY 学会学习丛书

# 家长和孩子 必知的100种现代 学习方法



JIASHANGHEHAIZI BIZHIDEYIBAIZHONG  
XUEXIFANGFA



本书编写组◎编  
石 柠 于 始 代 滢◎编著



*Xuehui Xuexi Congshu*

未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。

发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终生学习和进行创造性活动，我们必须从“学会”走向“会学”，即培养一种创新性学习能力。



中国出版集团  
世界图书出版公司



STUDY 学会学习丛书

# 家长和孩子 必知①100种现代 学习方法

本书编写组◎编

石 柠 于 始 代 藻◎编著



Product  
**NEW**



Kuean, Kuei Congshu

未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。

发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终生学习和进行创造性活动,我们必须从“学会”走向“会学”,即培养一种创新性学习能力。



中国出版集团  
世界图书出版公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家长和孩子必知的 100 种现代学习方法 / 《家长和孩子必知的 100 种现代学习方法》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5100 - 2022 - 3

I. ①家… II. ①家… III. ①中小学 - 学习方法  
IV. ①G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050034 号

## 家长和孩子必知的 100 种现代学习方法

---

责任编辑: 康琬娟

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2022 - 3/G · 0655

定 价: 25. 80 元

---

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

# 光辉书房新知文库

## “学会学习”丛书编委会

### 主 编：

- 石 柠 北京光辉书苑教育中心研究员  
庄力可 清华大学博士后、北京先锋软件院院长  
马世晔 中华人民共和国教育部考试中心  
胡淑慧 华东师范大学博士，北京联合大学台湾研究院副  
研究员

### 编 委：

- 王增昌 《中国教育报》高级编辑  
周作宇 北京师范大学教授、教育学部部长  
陈 霞 中国社会科学院哲学所 研究员  
林泳海 鲁东大学教育科学学院教授  
樊 琪 上海师范大学教授  
张彦杰 北京市教育考试院  
黄道秀 中国政法大学教授  
杨树山 中国教师研修网执行总编  
叶 莲 深圳福田中学语文教师  
谢文娴 重庆市青少年宫研究室主任  
殷小川 首都体育学院心理教研室教授  
满开宏 解放军某高校教授、政教室主任

### 执行编委：

- 孟微微 于 始

**“光辉书房新知文库”**

总策划/总主编：石 恢

副总主编：王利群 方 圆

**本书作者**

石 柠 于 始 代 滢

## 序：善学者师逸而功倍

有这样一则小故事：

每天当太阳升起来的时候，非洲大草原上的动物们就开始活动起来了。狮子妈妈教育自己的小狮子，说：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，你要是跑不过最慢的羚羊，你就会活活地饿死。”在另外一个场地上，羚羊妈妈也在教育自己的孩子，说：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，如果你不能比跑得最快的狮子还要快，那你就肯定会被他们吃掉。”日新博客—青春集中营人同样如此，你必须“跑”得快，才能不被“对手”吃掉。人的一生是一个不断进取的学习过程。如果你停滞在现有阶段，而不具有持续学习的自我意识，不积极主动地去改变自己。那么，你必将会被这个时代所淘汰。

我们正身处信息化时代，这无疑对我们在接受、选择、分析、判断、评价、处理信息的能力方面，提出了更高的要求。今天又是一个知识经济的时代，这又要求我们必须紧跟科技发展前沿，不断推陈出新。你将成为一个什么样的人，最终将取决于你对学习的态度。

美国未来学家阿尔文·托夫斯说过：“未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”罗马俱乐部在《回答未来的挑战》研究报告中指出，学习有两种类型：一种是维持性学习，它的功能在于获得已有的知识、经验，以提高解决当前已经发生问题的能力；另一种是创新性学习，它的功能

在于通过学习提高一个人发现、吸收新信息和提出新问题的能力，以迎接和处理未来社会日新月异的变化。

想在现代社会竞争中取胜，仅仅抓住眼下时机，适应当前的社会是远远不够的，还必须把握未来发展的时机。因此，发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终身学习和创造活动，我们的重点必须从“学会”走向“会学”，即培养一种创新性学习能力。

学会怎样学习，比学习什么更重要。学会学习是未来最具价值的能力。“学会学习”更多地是从学习方法的意义上说的，即有一个“善学”与“不善学”的问题。“不善学，虽勤而功半”；“善学者，师逸而功倍”。善于学习、学习得法与不善于学习、学不得法会导致两种不同的学习效果。所以，掌握“正确的方法”显得更为重要。

学习的方法林林总总，举不胜举，本丛书从不同角度对它们进行了阐述。这些方法既有对学习态度上的要求，又有对学习重点的掌握；既有对学习内容的把握，又有对学习习惯的培养；既有对学习时间上的安排，又有对学习进度上的控制；既有对学习环节的掌控，又有对学习能力的培养，等等。本丛书理论结合实际，内容颇具有说服力，方法易学易行，非常适合广大在校学生学习。

掌握了正确的方法，就如同登上了学习快车，在学习中就可以融会贯通，举一反三，从而大幅度提高学习效率，在各学科的学习中取得明显的进步。

热切期望广大青少年朋友通过对本丛书的阅读，学习成绩能够有所进步，学习能力能够有所提高。

本丛书编委会

# 目 录

\*\*\*\*\*

|                 |    |
|-----------------|----|
| 引 言 .....       | 1  |
| 上篇 一般学习法        |    |
| 第一章 阅读法 .....   | 4  |
| 1 扫读法 .....     | 4  |
| 2 跳读法 .....     | 5  |
| 3 寻读法 .....     | 6  |
| 4 比较阅读法 .....   | 8  |
| 5 全脑阅读法 .....   | 10 |
| 6 程序阅读法 .....   | 11 |
| 7 循环阅读法 .....   | 12 |
| 8 三遍阅读法 .....   | 14 |
| 9 层级阅读法 .....   | 15 |
| 10 浏览阅读法 .....  | 17 |
| 11 札记阅读法 .....  | 19 |
| 12 互比阅读法 .....  | 21 |
| 第二章 记忆法 .....   | 23 |
| 13 归类记忆法 .....  | 23 |
| 14 系统记忆法 .....  | 24 |
| 15 理解记忆法 .....  | 26 |
| 16 联想记忆法 .....  | 28 |
| 17 多通道记忆法 ..... | 30 |
| 18 谐音记忆法 .....  | 32 |
| 19 口诀记忆法 .....  | 33 |

|                        |                    |           |
|------------------------|--------------------|-----------|
| 20                     | 储蓄记忆法 .....        | 36        |
| 21                     | 限定时间记忆法 .....      | 37        |
| 22                     | 提纲记忆法 .....        | 40        |
| 23                     | 互问互答法 .....        | 41        |
| <b>第三章 预习的方法 .....</b> |                    | <b>43</b> |
| 24                     | 温故知新预习法 .....      | 43        |
| 25                     | 表格预习法 .....        | 44        |
| 26                     | 圈点标记预习法 .....      | 45        |
| 27                     | 质疑预习法 .....        | 47        |
| 28                     | 循序渐进预习法 .....      | 49        |
| 29                     | 习题试解预习法 .....      | 50        |
| <b>第四章 复习的方法 .....</b> |                    | <b>52</b> |
| 30                     | 三轮复习法 .....        | 52        |
| 31                     | 三步复习法 .....        | 54        |
| 32                     | 程序复习法 .....        | 55        |
| 33                     | 提纲复习法 .....        | 58        |
| 34                     | 口诀复习法 .....        | 60        |
| 35                     | “三看二做一录入”复习法 ..... | 62        |
| 36                     | 厚薄读书复习法 .....      | 64        |
| 37                     | 试卷复习法 .....        | 65        |
| 38                     | 专题复习法 .....        | 67        |
| 39                     | 顺读逆思复习法 .....      | 68        |
| 40                     | 音乐复习法 .....        | 69        |

## 下篇 分科学习法

|                        |               |           |
|------------------------|---------------|-----------|
| <b>第五章 语文学习法 .....</b> |               | <b>73</b> |
| 41                     | 巧记汉字 .....    | 73        |
| 42                     | 科学背诵古诗 .....  | 77        |
| 43                     | 科学思维法 .....   | 79        |
| 44                     | 文言文阅读练习 ..... | 82        |
| 45                     | 文言断句法 .....   | 84        |

|                        |                   |     |
|------------------------|-------------------|-----|
| 46                     | 理解文言词义 .....      | 91  |
| 47                     | 文言文阅读法 .....      | 94  |
| 48                     | 文言文阅读复习 .....     | 97  |
| 49                     | 古诗文背诵 .....       | 98  |
| 50                     | 语文复习“五字法” .....   | 100 |
| <b>第六章 数学学习法</b> ..... |                   | 102 |
| 51                     | 课前预习法 .....       | 102 |
| 52                     | 听课技巧 .....        | 103 |
| 53                     | 课后复习法 .....       | 106 |
| 54                     | 巧解数学题 .....       | 108 |
| 55                     | 三步笔记法 .....       | 111 |
| 56                     | 数学概念学习 .....      | 113 |
| 57                     | 勤记笔记法 .....       | 114 |
| 58                     | 记忆数学知识 .....      | 115 |
| 59                     | 六步读书法 .....       | 116 |
| <b>第七章 英语学习法</b> ..... |                   | 118 |
| 60                     | 正确学习生词 .....      | 118 |
| 61                     | 句型、句法的学习 .....    | 120 |
| 62                     | 阅读和理解难句 .....     | 121 |
| 63                     | 语法学习的常用方法 .....   | 124 |
| 64                     | 构词分析法记单词 .....    | 128 |
| 65                     | 庖丁解牛法记单词 .....    | 130 |
| 66                     | 归类法记单词 .....      | 131 |
| 67                     | 趣味法记单词 .....      | 132 |
| 68                     | 顺口溜法记忆英语知识 .....  | 133 |
| 69                     | 英语复习“听、说、练” ..... | 135 |
| <b>第八章 政治学习法</b> ..... |                   | 137 |
| 70                     | 寻觅规律学习 .....      | 137 |
| 71                     | 知识概括记忆 .....      | 138 |
| 72                     | 学好政治“八字法” .....   | 138 |
| 73                     | 政治概念学习 .....      | 140 |

|                         |                    |     |
|-------------------------|--------------------|-----|
| 74                      | 考试巧用“标签法” .....    | 144 |
| <b>第九章 物理学习法</b> .....  |                    | 146 |
| 75                      | 物理观察基本方法 .....     | 146 |
| 76                      | 物理过程分析 .....       | 148 |
| 77                      | 物理公式复习 .....       | 149 |
| 78                      | 物理实验复习 .....       | 151 |
| 79                      | 整理法复习教材 .....      | 153 |
| 80                      | 物理概念学习 .....       | 153 |
| 81                      | 物理知识比较记忆 .....     | 157 |
| 82                      | 物理知识歌诀记忆 .....     | 159 |
| <b>第十章 化学学习法</b> .....  |                    | 160 |
| 83                      | 初中化学学习 6 步骤 .....  | 160 |
| 84                      | 歌诀记忆化学知识 .....     | 162 |
| 85                      | 谐音记忆法学化学 .....     | 165 |
| 86                      | 高度概括法记忆化学知识 .....  | 166 |
| 87                      | 巧用形象比喻记忆化学知识 ..... | 169 |
| 88                      | 化学实验口诀法 .....      | 170 |
| 89                      | 化学实验安全操作快板 .....   | 176 |
| 90                      | 超前学习法 .....        | 178 |
| <b>第十一章 历史学习法</b> ..... |                    | 180 |
| 91                      | 课堂学习“四习惯”法 .....   | 180 |
| 92                      | 阅读历史教材“九步骤” .....  | 181 |
| 93                      | 历史学习“三步曲” .....    | 183 |
| 94                      | 记忆历史年代 .....       | 185 |
| 95                      | 运用浓缩记忆法复习历史 .....  | 186 |
| <b>第十二章 地理学习法</b> ..... |                    | 190 |
| 96                      | 识图、用图的方法 .....     | 190 |
| 97                      | 歌诀记忆地理知识 .....     | 191 |
| 98                      | 趣味记忆地理知识 .....     | 193 |
| 99                      | 绘示意图和地图的方法 .....   | 195 |
| 100                     | 地理数据学习六法 .....     | 196 |

## 引 言



### 引 言

“面向现代化，面向世界，面向未来”是整个教育工作的指南，也是时代发展的客观要求。许多教育专家认为，将来的“文盲”，不再是目不识丁的人，而是一些没有学会如何获取知识，不会自己思考问题，没有预见力的人。可见掌握好的学习方法比单纯的获取知识更为重要。这就要求我们不仅要掌握知识，更重要的是必须学会如何学习。一个只能被动学习，不会主动探求知识的人，在日后的工作、学习中必将遇到许多麻烦，甚至完全无法适应周围的环境。只有既学到了知识，又掌握了科学的学习方法，才能适应社会的飞速发展。

科学研究表明：超常孩子和弱智孩子大约各占2%，95%以上的孩子在智力上没有多大差异。可智力水平差不多的孩子却出现了不同的学习效果，这就需要在学习方法上寻找原因了。孩子有没有正确的学习方法，直接影响着他们获得知识的质量。因此，家长和教师对孩子的学习辅导，应着重在学习方法的指导，教会孩子学会学习至关重要。

由于孩子在心理和生理上都不够成熟，作为家长，一定要及时、有效地对孩子的学习进行指导。如果家长对于学习方法没有足够的重视和了解，孩子自然也会忽略这个问题。所以，当孩子由于学习方法不得当，导致学习成绩下滑时，建议家长首先要有耐心，稳定情绪。因为学习方法的





问题是基础性的、根本性的问题，想要孩子一下子纠正过来是不现实的，也是不可能的。这时，千万不能操之过急，更不能因为孩子学习不好而指责孩子。其次，应该和孩子进行沟通。沟通时，应该对孩子抱着真诚关心和宽容体谅的态度，表示理解孩子在学习上遇到的困难和挫折。同时，还可以谈自己过去学习成功和失败的经验教训，给孩子以必要的信心和勇气。在此基础上，帮助孩子找到有效的学习方法。

本书所介绍的就是从众多教师和学生们在实践中检验、总结的方法中精选出来了100种学习方法。书中所收录的学习方法中，既有小学生、初中生可用的方法，又有高中生可用的方法。适合8~18岁的青少年。书中所介绍的100种方法既可以学生为主体来学习，也可以家长为主体来辅导孩子学习。

希望本书能够帮助中小学生和家长们认识到学习方法的重要性，并通过帮助孩子掌握这些优秀的学习方法来使他们取得学业上的成功。



## 上篇 一般学习法



- 阅读法
- 记忆法
- 预习的方法
- 复习的方法





## 第一章 阅读法

### 1 扫读法

扫读法，就是一种面式阅读法。它要求一眼要看几整行文字，抓住所读文章的系统和脉络，寻求所需的内容。它是一种高级的阅读方式。古人说的“一目十行”，就是指这种阅读法。

扫读法不像传统阅读方法那样逐字逐句地来读，而是将眼睛停的视阈尽可能扩大，将几行文字、一段文字甚至整页文字作为每次眼停的注视单位，在快速扫视中获得对文章或书籍的总体印象、整体理解。这种方法不仅可以提高阅读速度，而且不会影响理解程度，很多时候甚至比逐字逐句阅读更能够把握文章内容的精髓。高尔基就是运用了这种纵阅横览的扫读法，每翻一页就像下台阶似的从上到下的垂直看，读完了大量的书籍。

用扫读法阅读的速度是非常快的，但要熟练掌握这种方法必须经常练习，比如经常做一些视力扩展训练，在平时阅读时要注意克服逐字逐句阅读的习惯，有意识地扩大每次眼停的视野范围。

在扫读一本书的时候有以下几种方法：

- (1) 浏览前言：了解作者的意思，背景及主要观点。
- (2) 通读目录：了解作者论述哪几方面的问题及内部的各层次。
- (3) 扫读节的标题：根据节的标题扫描作者的主要观点，论据。
- (4) 抓住重点：一页中扫描最关键的词。





(5) 看结束语：看一遍结束语，对全书的内容作出自己的判断，提出自己的看法。

此外，不同的读物，运用不同的扫读方法。

(1) 读杂志，可以从通读目录开始。选择自己需要的文章读。其他的文章做极快的扫描。

(2) 读单篇文章时，记住标题，记住概要。

(3) 读记叙文时要着重抓住主要人物，主要情节，进而掌握主要内容和中心思想。

考试中运用扫读技巧，应该注意以下几点：

(1) 仔细阅读需要回答的问题。

(2) 记住答题或你需要注意的材料类型。

(3) 在材料上很快移动视线，抓住能帮我们找到所需要内容的线索。

(4) 当发现需要的内容的时候，应停止扫读。并认真的注意这些内容。

## 2 跳读法

跳读法是指在阅读中，有意识的跳过一些无关紧要的句段或篇章而抓住读物的关键性材料的快速阅读方法。

跳读与扫读不同，扫读是“一目十行”，逐页扫视。而跳读则是有所取舍地跳跃式前进，只停留在那些最有价值的内容上阅读，其他次要内容则大段大段甚至整页整页地略过。所以，善于运用跳读法阅读，不但可以提高阅读速度，而且能够很快抓住关键，把握文章要旨。跳读的具体方法有以下几种：

(1) 以各级标题，黑体字为主要阅读对象的跳读法。许多书都列有章节标题，有的书还用黑体字突出定义、结论等。这些往往是全书、全章、





全节的主题和中心所在，也是需要留心的地方。因此，在阅读书籍时先用跳读法读这些部分，然后再决定是否有必要细读这本书。

(2) 首尾句跳读法。就是只读每段的第一句或最末一句。一般来说，以说明为主，以议论为主的科学性著作，每小段的首句往往是提纲挈领的一句话，末句是承上启下的一句话，中间则是补充、推理、例子之类。运用这种方法，可以迅速抓住全文的中心。

(3) 关键词语跳读法。只读自己所需要的有关的词语，而略去其他的段、句、词。关键词跳读法适用于查找各类文献资料。

(4) 语法结构跳读法。这种跳读法有两种方式，一种是全力贯注句子中的结构词，如连词，段落中的结构语，如“由此可见”等。根据这些词语来探寻有意义的词语和句子，从而把握全书的脉络。另一种方式是集中注意力读句子中各类词语的中心语，要忽略修饰语，补充语等辅助性句子成分。

(5) 随意跳读法。这种跳读法主要适用于查找资料。可根据阅读者的兴趣和思路来找阅读的注意点，这种跳读法会较多的漏掉有价值而读者还未感到兴趣的东西。例如，读一本新书，先看序言、目录和内容简介，然后跳读有关内容，不必细读全文。阅读章节，也只跳读标题、黑体字、斜体字和重点句，然后前后连贯，抓住全文中心。也可以跳读每段的首尾两句。一般来说，任何书籍，每段的开头句很可能是提纲挈领的一句话，末尾则往往是小节性的语句。

### 3 寻读法

寻读法是日常工作和学习中经常使用的一种快速阅读方法。我们在辞典中查阅某个字词的意义或读音；在电视报上了解想看的电视节目；在产

