



学习智慧书

一本学生不可不读的方法全书
一本老师不可不备的技巧宝典

徐望华
编著

学习一定有方法 高分一定有技巧

你对目前的学习成绩满意吗？你知道自己为什么不能取得更加理想的成绩吗？你想让自己有快速的突破吗？

因为旧的方法只能得到旧的结果；若想提高成绩，必须改善方法！一次改变，终生受益。

你的学生时代只有一次机会，容不得你再有丝毫迟疑与延误！今天，只需一书在手，你的命运，就掌握在你的手里！



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

会学习更会做人系列丛书

学习方法 智慧书

学生不可不读的方法全书
老师不可不备的技巧宝典

徐望华
编著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习方法智慧书/徐望华编著. —北京: 中国财富出版社, 2016. 9
(会学习更会做人系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6259 - 7

I. ①学… II. ①徐… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 210329 号

策划编辑 姜莉君

责任编辑 丰虹

责任印制 方朋远

责任校对 梁凡 张营营

责任发行 邢有涛

出版发行 中国财富出版社

社址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网址 <http://www.cfpress.com.cn>

经销 新华书店

印刷 河南省诚和印制有限公司

书号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 6259 - 7/G · 0209

开本 710mm × 1000mm 1/16 版次 2016 年 9 月第 1 版

印张 14 印次 2016 年 9 月第 1 次印刷

字数 222 千字 定价 58.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

好成绩一定有好方法

目标很重要，而关键的是方法，这是最大的区别：
输家只有目标，没有方法；赢家拥有目标，更有方法。

——美国联邦调查局（FBI）格兰德（Grand）

20 世纪 40 年代，有一个德国工人在生产一批书写纸时，不小心调错了配方，生产出了大批不能书写的废纸，这个工人因此被解雇了。看到他生活、心情都陷入低谷，这个工人的一位朋友劝解他说：“把问题变换一种思路看看，说不定能从错误中找到某些有用的东西。”一句不经意的话，有如一线火花。不久，他惊异地发现，这批废纸的吸水性能相当好，可以很快吸干手稿墨迹和家具上的水分。于是，他从老板那里将所有废纸买下来，再切成小块，换上包装，取名“吸水纸”，拿到市场上去销售，竟然十分抢手。后来，他申请了专利，并组织了大批量生产，结果发了大财。

我们往往会遇到这样的情况：只从一个方向考虑问题，路子越走越窄，甚至通常还会走入死胡同。这时，我们不妨换个角度来想一想，或许会出现意想不到的收获。

有着三十多年教龄的老教师陆震谷先生也告诉我们：

我们一说到刻苦学习，就想到“头悬梁，锥刺股”的故事，希望读书废寝忘食，一进考场就应该“先易后难，沉着冷静”，希望不慌不忙。我

们反对考试押题，反对上课做小动作，反对听课时思想开小差，反对校内早恋，反对读书一目十行，自以为做学生就应该如此，却很少去想，这样的学习行为是否一定正确？其实废寝忘食的学习根本没有效果，考试“先易后难”也不一定有效果，考前不押题肯定要失误，上课做小动作并不代表不认真听讲，课堂内思想开小差自有学生的苦楚，校内早恋也是有一定的原因，读书一目十行却是一种高效的学习方法。学生的学习如果不根据自身的实际，只是人云亦云照搬传统习惯，极有可能进入学习的误区而耽误终身。

俗话说：“家有万贯不如薄技在身。”万贯家产越用越少，掌握“薄技”享用一生。知识积累再多总是知识，能够使用知识，才有一生的发展。方法比知识更重要，掌握一个正确的学习方法比占有书本知识更有潜力。而我们的学习有时难以突破，其实正是缺少一个好的方法的引领。是否可以这样认为：学习无所作为，缺少的不是知识，缺少的是好的学习方法。

所以方法决定成绩，优秀成绩背后的支撑一定是正确的学习方法，而优秀学生的成功秘诀是掌握一种好的学习方法。

的确，如果你注意观察的话，也许你会发现，在我们身边的学生之中，有不少学生学习是非常勤奋的，他们除了白天学习外，晚上还要“加班”到深夜，有的学生甚至课间的十分钟也要用于学习，可是成绩平平；同时，你还会发现，另外一些学生学习并不十分紧张，除了上课和自习课外，其余时间很少用于学习，可是学习成绩却很好。这是为什么呢？也许你会说这是由于前者的脑子笨而后者的脑子灵。真的是这样吗？不是的。如果是这样，有的学生成绩由好变差、有的学生成绩由差变好又如何解释呢？人体解剖学告诉我们，在同一年龄段，一般正常人之间脑子的构造和重量相差是微乎其微的。所以，我们不应该把学习的好与差只归咎于先天的因素。

美国著名的科学家爱因斯坦认为，成功 = 刻苦努力 + 方法正确 + 少说废话。从这个大家公认的公式中我们可以知道，正确的方法是成功的三要素之一，如果只有刻苦努力的精神和脚踏实地的作风而没有正确的方法，



是不能取得成功的。法国的物理学家朗之万在总结读书的经验与教训时深有体会地说：“方法的得当与否往往会主宰整个读书过程，它能将你托到成功的彼岸，也能将你拉入失败的深谷。”由此我们可以知道学习方法是何等的重要。科学家尚且如此，我们又何尝不是这样呢？有无正确的学习方法，学习效果是大不一样的，正如英国著名的美学家博克所说：“有了正确的方法，你就能在茫茫的书海中采撷到斑斓多姿的贝壳。否则，就会像瞎子一样在黑暗中摸索一番之后仍然空手而回。”前面提到的两种情况，不正好类似博克所讲的两种情形吗？

可见，正确的学习方法是何等重要。

正确的学习方法，对于中学生来说显得尤为重要。

首先，这是年龄阶段的需要。在中学阶段，学生的注意力、记忆力和思维能力都发展到了一个新的阶段，是长身体、长知识的重要时期。谁在这个阶段掌握了科学的学习方法，谁的智力就会得到充分的开发，谁的学习就会积极主动，谁就奠定了学习的基础。

其次，这是中学生学习特点的需要。我们知道，升入初中后，功课越来越多，学习难度越来越大。原来在小学主要是学习语文和数学两门功课，上了初中，要增加英语、政治、生物等科目，往后还要开设物理、化学等学科，数学还有代数和几何之分，学习难度越来越大。上高中后，各科学学习的难度更大，如果不掌握科学的学习方法，就难以把学习搞好。

最后，这是国民素质教育的需要。联合国教科文组织指出，未来的文盲不是不识字的人，而是不会学习的人。中学生一旦掌握了科学的学习方法，今后无论是升学还是就业，由于解决了“会学”的问题，就能够积极主动地去摄取知识和更新知识，就能在科教兴国中做出应有的贡献。

然而，什么是科学的学习方法呢？科学的学习方法具有广泛适应性，还具有科学性和工具性等特点。它适合每个人，符合用脑卫生，而且对每个学科都有用。科学的学习方法包括智力因素的培养和非智力因素的培养，包括学习的通法和各科的学习方法等内容。英国生物学家达尔文说：“世界上最有价值的知识是关于方法的知识。”所以，大家一旦掌握了科学的学习方法，就会如虎添翼，学习效率就会大大提高。

学生一旦学习状态上来了，又有了正确的学习方法，就会像饥饿的人扑在面包上，达到一种忘我的境界，从而进入一种良性循环中。当他体验到求知过程的激情，把学习当成一种享受的时候，是能够创造奇迹的。

希望每位学生都能拥有适合自己的学习方法。

徐望华

2016年6月于北京

目 录

积极心态篇	1
心态决定命运	3
学习就是为了培养好心态	6
十大积极心态与十大消极信念	10
越想赢越赢不了	
——“努力逆转法则”的归因及超越	30
影响学习成绩的十大坏习惯	34
自我情绪调节	37
学画“心情谱”，营造好心情	43
学科学习方法篇（上）	
——语文、数学、外语	49
语文学习的基本方法和原则	51
语文作文	56
现代文阅读、诗歌鉴赏等	62
语言基础、文学常识、文言文基础等	67
数学学习基本学习策略	71
形成框架、形成知识和解题技巧体系	85
数学练习的具体方法	89
数学的突破	101

数学考前复习与考试技巧	107
背英语单词的技巧及英语语法的学习技巧	112
英语阅读	121
英语阅读实现高分突破	130
英语写作	140
 学科学习方法篇（下）	
——物理、化学、政治、历史	145
学好物理和化学的最佳方法	147
学好政治和历史的最佳方法	158
 考前复习与考试技巧篇	
怎样进行考前复习	169
考试获得高分的技巧	171
考试获得高分的技巧	183
高考前 30 天科学增分的 30 条黄金法则	197
各科考试临场攻略	203
考场四种高分答卷攻略	211
 写在后边	 213

积极心态篇

心态决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定人生。因此，要想改变人生，就要从改变性格做起；要想改变性格，就要从改变习惯做起；要想改变习惯，就要从改变行为做起；要想改变行为，就要从改变心态做起。

一个心态积极的人常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦和创造性的态度走出困境，迎向光明。积极心态能使一个懦夫成为英雄，从心态柔弱变为意志坚强。

当上帝在你面前关上一扇门的时候，不要忘记，在你的背后，他一定已经为你打开了另外一扇窗。

心态决定命运

对于一个心态积极的人来说，每个逆境背后，其实都埋藏着一颗成功的种子，就看你愿不愿寻找，能不能发现。

每个人都希望自己的人生是快乐的，可是在现实生活中，不如意的事情是难免的。英国思想家伯特兰·罗素认为，人类的烦恼各有不同，只有一部分根源于外在的社会环境，而绝大部分根源于内在的个人心理。面临日益激烈的高考竞争与强大的学习压力，以及外界各种各样的诱惑，怎样才能使自己的心理调整到轻松快乐状态，让学习变得快乐而有成效呢？这是困扰许多学生的大问题。其实这不是一个无解的试题，关键看你是否拥有一个阳光心态。

人的一生，像一次旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的心总是被黑暗覆盖，那么我们的灵魂会干涸，目光会暗淡，斗志会丧失。“态度决定心情”，生活中很多事情是我们自身无力改变的，改变不了的事情就要改变对它的态度。其实事情原本无好坏之分，只是看你面对事情的时候怎样去想。态度变了，看待事情的角度也就变了，遇到困难也就容易克服了。

在美国，一位叫塞尔玛的女士陪伴自己的丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了，在仙人掌的阴影下也有华氏 125°F（约

51.67℃)。她没有人可以聊天，身边只有墨西哥人和印第安人，而她们不会说英语。

她非常难过，于是就写信给父母，说要丢开一切，回到父母身边去。但父母给她的回信，却只写着令她伤心至极的短短两行字：两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。但就是这短短的两行字使塞尔玛的人生出现了转机。生气之后，她反复琢磨着远方父母对她的这份关切。

终于有一天，她的脑海里为之一亮，一切几乎都豁然开朗了，紧皱的双眉一下子舒展开了，她终于发现了自己的问题所在。于是，塞尔玛开始主动和当地人交朋友，结果她惊喜地发现，他们十分好客、热情。她很快和他们成了朋友，她的这些好朋友送给她许多珍贵的陶器与纺织品作为礼物。她带着愉快的心情开始研究沙漠中的仙人掌和各种各样的沙漠植物，她发现这些仙人掌千姿百态，那样使人陶醉。她欣赏沙漠里的日出，感受沙漠中的海市蜃楼，她享受生活给她带来的一切。她发现生活中的一切都变了，变得那样的使人留恋，她仿佛沐浴在春光里。后来，她回到了美国，将这一切的感受写成了一本书，叫《快乐的城堡》，引起了很大的轰动。

是什么使塞尔玛内心发生了这么大的转变呢？

沙漠没有改变，依旧是荒凉与高温；印第安人也没有改变，仍然说着塞尔玛听不懂的语言；但是这位女士的心态改变了，一念之差，使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的一段经历。

心理学家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你的主人。”

被誉为“中国第一神童”的宁铂是一个最典型的例子。这个全中国第一个被公认的天才神童，两岁半能背30多首毛泽东诗词，3岁能数数到100，4岁认得400多个汉字。5岁，他在赣州提前进入供电局子弟小学，没多久随父母下放，去了于都县梓山公社河坑大队第4生产队。那是“文革”岁月，在采访中了解到，宁铂当时没学可上，在



家待着“乱翻书，翻大人的书”。他翻中医书，很快就会开药方；翻围棋书，没多久就能与大人对弈，还能授三五子；他看唐诗宋词，即能吟诗作对，时年9岁。1978年3月，14岁生日还没过的宁铂走进中国科技大学的校门，成为中国第一批少年大学生中声名最响的一个。

宁铂入校后并不愉快。一年后他就告诉班主任汪惠迪：“科大系没有我喜欢的。”当时他被安排攻读理论物理——中国科学界最热门的领域，而他在赣州八中时就不喜欢物理。汪惠迪打了一份报告，请求按照宁铂本人的兴趣将他转到南京大学去学天文，但是科大不愿意放走这个名人。

从1978年入校到2004年元旦后离开科大，25年里宁铂做过许多次“离开”的挣扎，无一成功。他必须服从父母、师长、学校、国家安排好了的事，满足媒体围观一位神童的嗜好，譬如他的“七步成诗”；他必须压抑16岁甚至更早既已到来的青春期的骚动，不能说，也无处求教，因为他是宁铂；他还必须无数次与“分数不理想”的现实搏斗，他确实聪明过人，但他的分数与神话不符，这让有些人觉得“宁铂已经不行了”。

一面陷入自卑的痛苦，一面又不得不武装成一个天才的样子——在对天文学的求学之路阻断之后，他转身开始了对神秘的星象学的研究。有老同学反映：“当时他就神叨叨的。”

1982年，宁铂本科毕业留校任教，“19岁成为全国最年轻的讲师”又是一则抓眼球的新闻。同年，他第一次报考研究生，但报名之后就放弃了考试；第二次，他前进了一步，完成了体检，随后又放弃了；第三次，他又进一步，领取了准考证，但在走进考场前的一刻退缩了。后来他对别人解释说，他是想证明自己不考研究生也能成功，那样才是真正的神童。但汪惠迪老师和许多人一致认为：他只是过分地惧怕失败。如果一个人被反复告知“只许成功，不许失败”，那么这种选择属于正当防卫。事实上，没有人能够还原宁铂当时承受的那种“光荣”之下的压力。

1998年，宁铂结婚，但是他的婚姻生活似乎不和谐，于是他醉心

于研究佛学。2002年，他前往五台山出家，很快被学校领回去；一年后，他“成功”遁入空门。

宁铂的不幸在于，人们加诸在他身上的荣耀和期望过于沉重。他那时候毕竟还是个孩子，无法负荷那么重的东西。他开始担心自己的能力，害怕失败。他觉得自己无法承受失败，因为没有人会接受一个“神童”的失败。他由此失去了“神童”身上最神奇的一个东西——自信，甚至对自己渴望得到的东西也畏首畏尾，不敢伸手去拿。大学毕业之后，宁铂在内心里强烈地希望报考研究生，但是他一再放弃自己的希望，三次放弃后，他再也没有为自己争取类似的机会。

有人说，好心态是梦，苦也无惧；好心态是根，暖慰心田；好心态是金，价值千万；好心态是缘，一世相牵；好心态是路，越走越宽；好心态是福，吉祥无边。因此，当一个人以积极的心态面对人生，它会使人充满自信，勇于面对挫折，消除心理障碍，以积极的心态立即行动，使自己的人生更加充实，更加精彩。

学习就是为了培养好心态

高分生成绩并不是一向都好，他们中也有很多在中学的学习中遭遇失败、挫折。最后他们成功最重要的原因是拥有良好的心态和好的学习方法。

一、为什么学习

人为什么学习？很多人都会不假思索地回答：当然是为了增长知识。其实不然，一个人在成年以后，他在中学乃至大学学习的知识，有相当一部分都会忘得精光。如果你问成年人一些他上学时曾经牢记的数学公式、物理定律，绝大多数人都回答不上来。我认为，学习不仅是增长知识，更



重要的是通过学习练就一种顽强的心理品质——不达目的绝不罢休的坚持性，在困难面前不低头、千方百计克服困难的顽强精神，这是影响一个人一生的宝贵财富。

二、状元秘籍

中国科学院心理所研究员、高考心理专家王极盛先生认为：在我十多年的研究中发现，这些高分生成绩并不是一向都好，他们中也有很多在中学的学习中遭遇失败、挫折。最后他们成功最重要的原因是拥有良好的心态和好的学习方法。

很多状元在总结成功经验时，都不约而同地谈到良好心态的重要性。高考不仅是对考生知识水平和智力的考查，也是对考生心理素质的检验。在复习备考阶段和考场上都要保持良好的心态。

1. 浙江理科状元章捷琼

在高三复习备考阶段，要调整好心态。此时不要想着距离高考只剩几天了，因为这样会使你更加紧张。应该与前期复习一样，每一天都努力学习，完成当天的学习任务，把宝贵的时间都用在在学习上，而不是浪费在焦虑上。在高考考完一科之后，发现自己该科考得不理想，不要气馁，不要后悔，而是及时总结出错的原因，在下几科考试中避免这种错误的再次出现。

2. 河北文科状元武睿颖

“态度决定一切”，同样地，良好的态度在学习过程中有举足轻重的作用。试想，如果你将学习看作痛苦的事，不认真投入，甚至“三天打鱼，两天晒网”，能有好成绩吗？相反，我们应将学习作为自己的主业，热爱、重视学习；要明白学习并非一日之功，必须经过长期努力才能进步。这样摒弃杂念，全身心投入，才能提高学习效率以达事半功倍的效果，才能使学习成为良性循环，在理想的道路上越走越顺利。

3. 山东理科状元张博然

相信自己，培养自信心。谈到自信心，张博然特别提到老师在班级利用各种方法培养大家自信心的事情。张博然说，在平时学习的时候，老师

就鼓励大家要树立必胜的信心。班级里一点也没有令人紧张窒息的气氛，每一位同学都保持着旺盛的斗志。“这对我们整个班级来说，都是一笔财富，也是我们同学发挥出色的一个非常重要的前提。”正是由于具备了这种不惧高考、紧张活泼的素质，才造就了他们班级所有同学都过重点大学录取线的奇迹。

4. 重庆理科状元陈昕昕

高三的日子虽然很苦，但苦中作乐却是不可少的。这一点上，班级中轻松的氛围给了我很大的快乐。每个月，班委都会买蛋糕给这个月生日的同学过生日，寒暑假过生日的就挪到开学的那个月。每次发蛋糕，我们都很疯狂，抢着吃蛋糕，很有趣。偶尔，谢家渝（班主任）老师会自己出钱买一个大蛋糕，在我们班考试失利时来安慰我们。在这样的环境下，学习自然是轻松愉快的。

就个人而言，自我调节很重要。当我过度焦虑和烦躁不安时，我就暂时放下学习，端坐于桌前，双手平放于大腿上，闭上眼睛，想象一片蔚蓝的湖水，自己在水中渐渐下沉，水色加深，四下静谧，有成群的鱼儿游过，水底升起一串晶亮的气泡，十分惬意。此外，心态不佳时可与老师或同学交流，倾诉烦恼要比憋在心中好得多。总之，不管是课业繁重不堪还是学业顺利，说到底都要保持一颗平常心。

三、学习就是为了培养好心态

王极盛教授通过十几年对高考的研究，得出一个结论：实力决定高考成绩，心态决定考生命运。王极盛教授的一项研究表明，20个影响高考成功的因素中，考试中的心态占第一位，考前的心态占第二位，考生的学习方法占第三位，考生的学习实力占第四位。所以，学习不仅仅是一个手段，它的真正目的是通过学习，练就一种顽强的心理品质——不达目的绝不罢休的坚持性，在困难面前不低头、千方百计克服困难的顽强性，学习时能够冷静而理智地控制自己情绪与行为的自制力。一个人如果具备了这样的优良品质，一定能够成就一番大业。如果没有这种优秀品质，即使凭着一时机遇上了大学，在竞争如此激烈的时代，照样一事无成。