

高分是怎样 诞生的

北京四中

学生谈学习方法

G

徐克兴 主编

GAOFEN

SHI ZENYANG
DANSHENG DE

中国发展出版社

GAOFEN SHI ZENYANG DANSHENG DE

高分是怎样 诞生的

北京四中

学生谈学习方法

G
AOFEN
D
SHI ZENYANG
DANSHENG DE

徐克兴 主编

中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高分是怎样诞生的——北京四中学生谈学习方法/徐克兴主编.
—北京: 中国发展出版社, 2004.1 (2004.7, 2006.6 重印.)
ISBN 7-80087-706-X

I. 高… II. 徐… III. 中学生-学习方法-高中
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 106423 号

书 名: 高分是怎样诞生的——北京四中学生谈学习方法

著作责任者: 徐克兴

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 7-80087-706-X/G·81

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京白帆印务有限公司

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 9.375

字 数: 195 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 3 次印刷

印 数: 16100—20100 册

定 价: 16.00 元

咨询电话: (010) 68990630 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮箱: bianjibu16@vip.sohu.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

优化学习法 学径若坦途

北京四中 徐克兴

圣鸿先生认为北京四中作为一所著名中学、高中示范校，十余年来一直保持高考成绩在全市领先的地位，除了她的教育思想科学、先进，有一批高水平的敬业的教师等之外，学生的学习方法正确也是其主要原因之一。因此他建议我们搞一本四中学生谈学习方法的书，这一建议得到了我校领导、教师、学生的赞同，于是在中国发展出版社领导和编辑部全体同志大力支持下，搞出了这本在市面上尚属少见的由一个学校的学生写的谈所有学科学习方法的书。

谈到学习方法，我觉得应提倡百花齐放，教师各有各的教法，学生各有各的学法，只要符合教学规律，能够做到发展智力、提高能力，有效率、有成绩的方法都是好方法，这叫“殊途同归”。

注重基础知识，注重能力培养是四中教与学的基本方针。学习要脚踏实地，要循序渐进，不可好高骛远。学习中要重视思维品质的培养，善于思考，善于研究，不盲从。学习中要善于发现问题，勤学善问，追根寻源。课堂教学是学



生在校学习的主渠道，一节课 45 分钟，有可能收获丰赡，也可能收效甚微，全靠师生把握的程度，我们提倡师生互动，交流提高，这里有一个“敢”字，敢于发言，敢于发问，敢于探讨，才能提高。学习不能局限于课本知识的层面上，还要扩展延宕，利用图书馆，利用网络，广取博收，开拓思路，还要走出校门，走向社会，考察学习，探索求新。四中开设选修课已有十多年了，我们还经常请各个领域的专家来作报告、讲座，在研究性学习中也颇有收获。这些都是我们坚持素质教育的结果。

谈到学习方法，不能不谈学习态度。北京四中以“勤奋、严谨、民主、开拓”作为校训，以“优、苦、严”作为校风，以“全面创优、高考夺标，报效祖国、报答父母，实现职业理想；振奋精神、科学求索、卧薪尝胆、分秒必争，进军清华北大”为师生奋斗目标。这些都是态度问题。在态度问题上，我认为应该强调一个“爱”字。作为教师，要热爱科学，热爱教学，热爱学生；作为学生，要热爱科学，热爱学习，热爱教师。“爱”是学习的原动力，有爱，才有对科学的追求；在追求的过程中，会产生对科学的更深的爱。科学值得我们爱，值得我们追求。至于师生关系，必以“融洽”为好，教师要关爱学生，一视同仁；学生要尊敬教师，以师为鉴。还有“勤奋刻苦”，可能会引出不同意见。前人有言：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”今人有的改为：“书山有路巧为径，学海无涯乐作舟。”我觉得还是不改为好。我不否认“巧学”，记忆和思考都存在“巧”的方法；我也不否认“乐学”，学习兴致高，自然效果佳。但是总的来说，学习之路还是要靠勤奋刻苦去行走，靠取巧和玩乐，



走不了多远。弄懂一个字，答通一道题，写好一篇文，都能产生无穷的乐趣，这才叫真乐呢！而这个“乐”则是“勤苦”换来的，所以在谈到学习方法和学习态度时，还是首先要强调勤奋刻苦。

最后，我们希望本书的出版能有助于目前广大师生，包括学生家长，对中学学习方法的探索与需求。并诚恳请求各位读者对本书提出批评指正！感谢为本书撰稿的北京四中全体学生（包括未选入本书的稿件的作者）！感谢为本书出版尽力的李家声、徐稚、谢超、肖立娟、杜蘋、李海燕、徐冬杰、刘羊羽、萧赛、高建忠、张悦、王海霞等各位老师！

2003 年 12 月 1 日



目 录

前 言	(1)
-----------	-------

1. 综合篇

背诵古文和英语课文的经验	孙世爽 (3)
“老生常谈”理至真	袁伟佳 (5)
会学也会玩	曲文博 (8)
步步为营	李 洋 (9)
听讲与练习	马小溪 (11)
副科的学习	张 磊 (13)
把知识串起来	段 征 (14)
业精于勤	陈一凡 (16)
学习——实践——学习	谢希盈 (18)
为乐趣而学习	翁 飞 (19)
我学习，因为我喜欢	徐方然 (21)
学习与品诗	刘 颖 (22)
刨根问底	李超逸 (23)
学习也需要勇敢些	赵安祺 (25)
“咬定青山不放松”	胡婷婷 (27)



2. 语文篇

把握整体·····	陈伯伦 (33)
用眼用嘴用耳用手·····	彭一凡 (40)
笔尖上的舞蹈·····	王 娴 (42)
积累的四种方法·····	刘 畅 (44)
实践出真知·····	田 超 (45)
积累万岁·····	常 洋 (47)
多读, 而且要读经典作品·····	徐小萌 (49)
细细地品啜生活·····	张非默 (51)
读破万卷书·····	黄秋子 (53)
时刻注意积累·····	吕 萌 (54)
模仿、观念、兴趣·····	张 涵 (56)
我是怎样学习语文的·····	赵 启 (57)
跟着感觉走·····	鞠 鑫 (58)
抓好基础, 广泛阅读·····	黄 磊 (60)
品味我们的语言·····	曹洁馨 (62)
写作学习遐想·····	宋紫溪 (63)
被动记忆法·····	刘星晨 (65)
只要勤快一点·····	张凌波 (66)
在文学中寻找舞伴·····	刘莹颖 (68)
喜欢就能学好, 学好就更喜欢·····	吴 霜 (69)
循序渐进·····	张健源 (71)
多记一整理一运用·····	赵东君 (72)
语文真美·····	李恩伦 (73)
重在平时·····	常逍遥 (75)



大语文观	赵腾飞 (77)
钻进教材中去	付海宁 (79)
积累就是收获	时 石 (80)
做一个有心人	马 宁 (81)

3. 英语篇

端正心态, 苦下功夫	严 乐 (85)
重实践, 多比较	李盛楠 (86)
读一点英文原著	韩丽颖 (88)
怎样制定学习计划	冯 涛 (89)
贵在坚持	杨 青 (91)
单词——英语之基石	李云轩 (92)
兴趣是培养出来的	穆 峥 (93)
背单词的妙招	李 玳 (95)
巧答外语卷	刘 丹 (100)
培养好习惯	闫世欣 (102)
好奇心和环境	鲍 捷 (103)
无心插柳柳成荫	陈 晞 (105)
灵活自如学英语	王文博 (107)
找出弱项, 努力突破	崔 蓉 (109)
积沙成塔	韩晶晶 (111)
抓细节, 重规则	桂 琳 (112)
遍地学堂	张雪妍 (114)
找感觉	李 欠 (115)
多重复, 勤模仿	钱一明 (117)
兴趣和语感	孙晓珊 (118)



提高英语水平四法	白 云 (119)
进入语境	贡屹鑫 (121)
英语备考的规律	刘佳雪 (122)
交流——永远是最重要的方法	徐鸣润 (124)
坚持就是胜利	李 璋 (126)
大量阅读	殷 犁 (127)
持之以恒, 全面提高	金若凡 (129)
“听”是基石	李 渊 (130)
英语很美	张雪婧 (132)
英语要学好, 背记不可少	张凯夫 (134)
单词记忆法	杨 旭 (136)
氛围	周佩婷 (138)
英语学习乐无穷	高 鹤 (139)
绝知此事要躬行	孔 越 (140)
英语学习无捷径	梁嘉平 (141)
兴趣 + 努力 + 应用	贾莎莎 (143)
喜欢与模仿	陈 光 (144)
交流的渴望	赵 硕 (145)
注重课堂学习	孙 阳 (146)
轻松学英语	李小立 (147)
从 60 分到 80 分	杨 迪 (148)
自己创造一个语言环境	申 羽 (149)
爱, 超越, 为英语疯狂	范璐媛 (151)
分进合击	岳英超 (152)
点滴成金	周 坤 (154)
适度	张 凝 (155)



培养语感	徐 鹏 (156)
超越昨天	孟宪君 (158)
记	汪 斌 (159)
亲密接触英语	李雪竹 (160)
英语“五字经”	程 鹏 (162)
用	王 钊 (163)
培养兴趣	杨晓红 (164)
持久的训练	张梦希 (166)
全身心投入	吴自乾 (167)
绝对快乐	杜文静 (168)

4. 数学篇

培养良好的思维习惯	李海进 (173)
乐观与毅力	蔡荔馨 (175)
突破心理关	程 旭 (176)
重在思维过程	刘 远 (178)
超前学习	郑 义 (179)
关键在平时	陶斐然 (181)
取人之长，补己之短	武一文 (183)
“想”明白	张 博 (185)
以公式为基础	陈中梁 (186)
介绍一个好习惯	沈晚晴 (187)
建立自信	王 晴 (189)
抓基础，多呼应，有自信	项伊南 (190)
严密、系统地思考	王建嵘 (192)
纯洁世界	贾贝贝 (193)



信心与“稳”	岳 靓 (195)
广泛积累, 灵活应用	云 松 (196)
完全主动	刘源源 (200)
抓公理、定理、公式	龙 腾 (202)
意念转移	王 宏 (203)
注意每个细节, 主动听讲	肖 潇 (205)
奥校班	李 想 (206)
学习数学“五步曲”	刘 函 (208)
不断提高思维能力	王珞珈 (209)
听讲窍门	蒋 宁 (211)
格外注重准确	靳 阳 (212)
分阶段做题, 分阶段思考	王尚萍 (213)
我爱数学	方 然 (215)
跟着感觉走	张培鑫 (216)
严谨的思维	张 雪 (217)

5. 理综篇

登上城楼解物理	佟明华 (221)
像物理学家那样思考	刘星杰 (224)
绳锯木断, 庖丁解牛, 无剑无我	胡建宸 (226)
勤思考、多交流、完全想明白	张梦非 (228)
信心、情景、实验	杨 帆 (230)
自信与认真	王 曦 (231)
物理就是“悟”理	卢 璟 (233)
坚持下去	张丽娜 (235)
天生此题必有答案	王思远 (237)



把握物理过程	艾 思 (238)
模型的建立	王 烁 (240)
联系、情景变化、迁移	赵继辰 (241)
注重听课效率	刘沛同 (243)
模型的构建	余 瑶 (244)
定计划	叶 寒 (245)
兴趣和成就感	周 鑫 (246)
主动学习	王 博 (248)
态度决定一切	郭 菲 (249)
看课本的用处	杨 拓 (250)
对问题有穷追不舍的兴趣	侯 杰 (252)
过程的把握	莫一林 (253)
在最优状态下学习	王 轩 (254)
知识储备	谢 涛 (256)
基础、实验、习惯	杨 松 (258)
把握规律	张 诺 (259)
兴趣的产生	王 蕾 (260)
自我鼓励	王 雷 (262)
相信自己	王玉坤 (263)
寻找乐趣	李 莎 (264)
现象与结论	朱梦一 (265)
抓重点	冯 晨 (266)
情有独钟	马 睿 (267)
化学其实很简单	田 丰 (269)
透过现象看本质	王汉淳 (270)
辩证思维和化学意识	高颂希 (271)



找规律 李华辉 (273)

6. 文综篇

时间、事件与辩证法 张 森 (277)

功夫在课外 李 童 (278)

学习历史的 17 条军规 高 初 (279)

寻找适合你的方法 张 宁 (280)

知识连成网 王 影 (282)

好老师是关键 夏言冰 (283)

应用、时事、联系 孙 邈 (284)

理解 + 联系 吴 楠 (285)

多发言，多看报，勤思考 吴一黎 (286)

积累、画图 闵伟誉 (287)

重组知识体系 路 璐 (288)





高分是怎样诞生的

1. 综合篇



背诵古文和英语课文的经验

孙世爽

学习比起娱乐来，显然是枯燥和无味的，但是作为一个学生，学习是无可非议的本职工作，我们目前的任务就是好好学习。我们既然无法改变要努力学习的现实，更改变不了学习本身的枯燥，就应该竭尽自己的所能去创造一个尽量有趣的学习过程，去实践一些高效的学习方法。这样，我们便可以在愉快的心境下事半功倍地完成学业，何乐而不为呢？

在学习的过程中，最烦心最急人的莫过于各种背诵。数理化的公式定理还好说，首先不用一字不差，其次即使有记忆的疏漏，通过其他公式的推导和题目的反馈，也能知道个八九不离十。而语文和英语课文的背诵就全然不是那样灵活的了，我们必须一字不差地背诵整个要求篇目。为了完成这项工作，我们往往要花去大量的宝贵时间。

其实，背诵语文和英语课文也未尝没有捷径可走。只要掌握好的方法，多长的课文也不成问题。

首先，背课文要善于利用闲散的时间。背诵并不像解題和作文，要求思路的完整性。背诵的过程中，也不会出现思考数个钟头却空手而归一无所获的现象。要谨记，在背诵这个过程中，只要你有一分钟的付出，你就会有一分钟的收

