



清晨
小问法
自我奖励法
特点成功法



淘气思维法
抽屜记忆法
视觉形象法
睡眠记忆法
纯化还原法
多维思维法
一举两得法



提高学习成绩的金点子

无论你在哪个学校上学
你会学习吗？



明天出版社



全身心法
大脑风暴法
关心宠物法

不会学 → 不愿学 → 学不会 → 不愿学



学习风暴 黄金版

策 划 / 吴大宪工作室

责任编辑 / 吴大宪 孟凡明



50个提高学习成绩的金点子

著 者 / 陈 鹏

绘 画 / 万里英 王鲁滨 李 新 刘艺东

万 方

设计制作 / 辰星文化

温 宁 新 岭 温秀芹 古建光

王 莹 杨雯雯 小 雨 孟广存

万 选 杨芸芸 宋 晖 徐玉梅

魏 民





目录



- [点子 9] 发现规律法
- [点子 10] 自我反思法
- [点子 11] 真诚待己法
- [点子 12] 大脑风暴法

26

29

32

35

[点子 1] 学习学习法

2

[点子 2] 学习两个法

5

[点子 3] 关心宠物法

8

[点子 4] 自我激励法

11

[点子 5] 全身心法

14

[点子 6] 身体力量法

17

[点子 7] 特点成功法

20

[点子 8] 笔记辅助法

23



目 录



[点子 13] 进步节拍法

38

[点子 14] 淘气思维法

41

[点子 15] 中心词语法

44



[点子 16] 自主阅读法

47

[点子 17] 自我奖励法

50

[点子 18] 清晨小问法

53

[点子 19] 专注记忆法

56

[点子 20] 抽屉记忆法

59

[点子 21] 链条记忆法

62

[点子 22] 故事记忆法

65

[点子 23] “创造”规律法

68

[点子 24] 潜在意识法

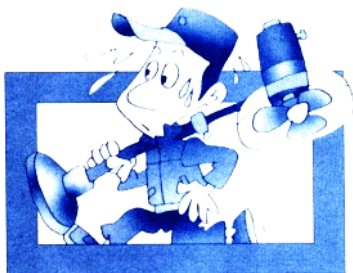
71

[点子 25] 视觉形象法

74



目 录



[点子 26] 纠错记忆法

77

[点子 27] 还原记忆法

80

[点子 28] 分解记忆法

83



[点子 29] 睡眠记忆法

86

[点子 30] 文献助兴法

89

[点子 31] 渐进记忆法

92

[点子 32] 抽象思维法

95

[点子 33] 分析综合法

98

[点子 34] 过滤筛选法

101

[点子 35] 纯化还原法

104

[点子 36] 模仿升华法

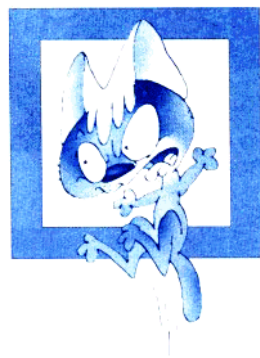
107

[点子 37] 分类思考法

110

[点子 38] 一举两得法

113



目录



- [点子 39] 挖潜十途法 116
- [点子 40] 置疑思考法 119
- [点子 41] 反证推断法 122
- [点子 42] 大脑风暴法 125
- [点子 43] 灵感捕捉法 128
- [点子 44] 投入产出法 131



- [点子 45] 缺点改进法 134
- [点子 46] 格言警句法 137
- [点子 47] 树形思考法 140
- [点子 48] 多维思维法 143
- [点子 49] 积极进取法 146
- [点子 50] 内因外因法 149





Hi! 你好!



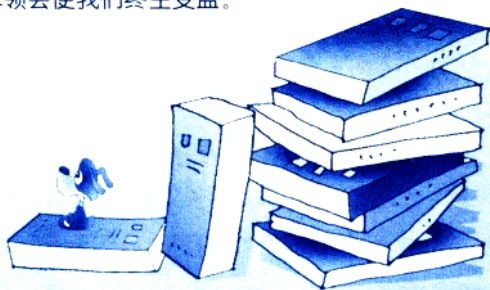
这是一套很特别的书，一
套与你开心聊天的书，一套会使你的
学习充满强劲动力和无限快乐的书!

你现在手里的这本书，是专门聊“提高学习成绩”的!

提高学习成绩有什么技巧吗? 有的! 如果注意观察就会发现——有些人学习轻松，成绩又好; 也有些人学得很累，成绩却不理想。这说明，只懂得勤奋和吃苦，不一定就能学习好! 这说明，学习是有技巧的! 谁掌握了这些技巧，谁就能成为快乐的学习顶尖高手!

这本书用开心快乐的语言，简捷生动的例子，把实用的学习技巧——介绍给你，同时还配有一个个小巧而有趣的体验训练，使你能迅速而扎实地掌握这些方法，高效率地运用到各门课程的学习中!

“快，才能乐!”——是这套书力推的现代学习新观念，即用最短的时间卓越地完成学习任务——这是获得学习成功与快乐的根本。人类已步入“知识大爆炸”时代，掌握学习本领会使我们终生受益。

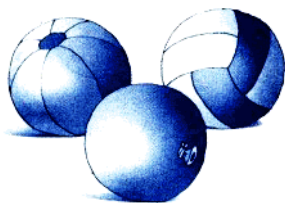


[点子 1]



学习学习法

——学习怎样学习



► 笨笨不笨

► 如果有谁说笨笨真的“有点儿笨”，笨笨才不服气呢！因为测验智商时，他与乐乐是不分高低上下的！在日常生活或游戏中，笨笨往往还显得更聪明呢！然而在学习上，笨笨真的显得有些笨了，这只是因为他没有去寻找和运用学习的方法。如果他知道了这点，自然就变成学习“乐乐”了！😊

► 你很了不起！

► 下面的“小体验”你来尝试一下吧！呵呵，谁要是能看一眼就记住18161412108642这串数，是不是很了不起呀？你能做到吗？嗯，即使现在做不到，你也要坚定地回答：能！因为你坚信有了方法就可以办到！

其实，把这串数字拆开来，你马上会发现秘密：18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4和2——你再倒着读一下，这样你一下就记住了：它们原来是9、8、7、6、5、4、3、2和1各乘以2，再排到一起的结果！现在你也很了不起了吧？😊

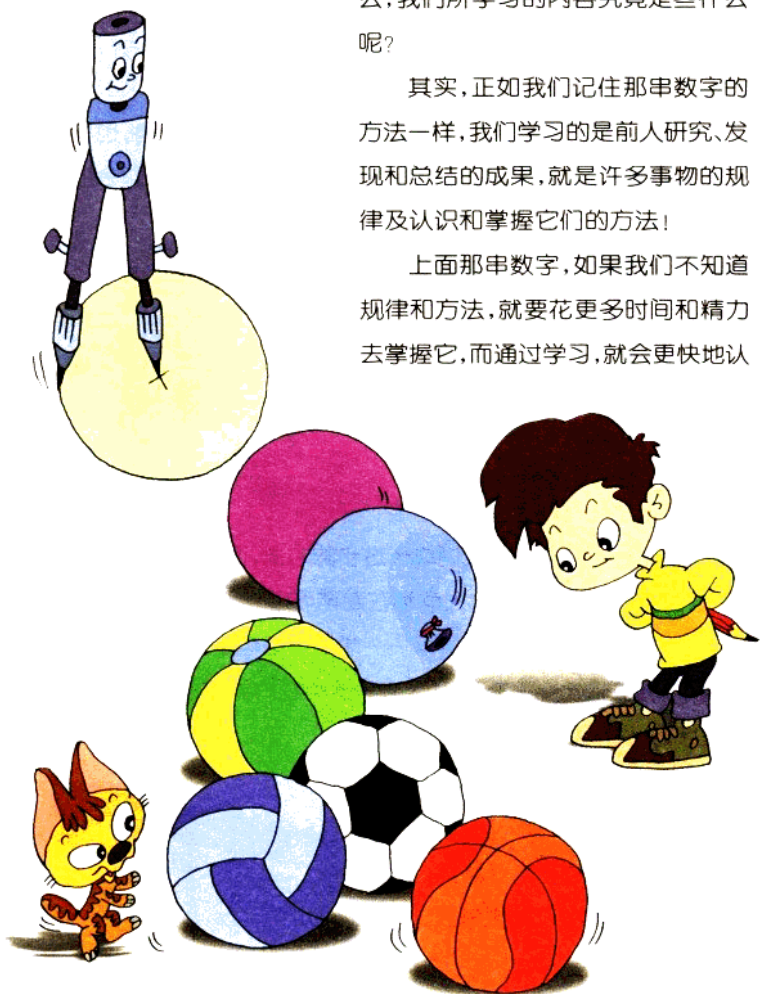
► 我们究竟在学习什么？

► 这个小体验告诉我们，只要去观察和琢磨一件事情，发现了它的规律，你就会很快地掌握它！我们天天上学，学习许多门课程。那

么,我们所学习的内容究竟是些什么呢?

其实,正如我们记住那串数字的方法一样,我们学习的是前人研究、发现和总结的成果,就是许多事物的规律及认识 and 掌握它们的方法!

上面那串数字,如果我们不知道规律和方法,就要花更多时间和精力去掌握它,而通过学习,就会更快地认



识到规律,掌握记住它的方法,那么这知识可就真是你的喽! 😊

► 学习学习

► 迈左腿,再迈右腿——走路是我们移动的一种方法。

但是,我们并不是天生就会走路的。“走路”这方法本身,也是小时学习而得的。去问问爸爸妈妈,你是怎么学会走路的?他们会告诉



你,学习走路也借助了不少方法呢!

同走路一样,学习是我们成长进步的方法,而学习本身也是需要学习的。表面上看,大家都在勤奋学习,但相互间却有着不同。有的人只知道埋头学习学习——学习学习再学习!而有的人则在学习课程的同时,还在学习“学习”——学习“学习的方法”!所以,学习学习≠学习“学习”! 😊

► 会学习的人

► 我们平时评价某人“会不会学习”,说的就是能否掌握并运用“学习方法”。你愿意做“会学习的人”吗? 😊

短信速递:)

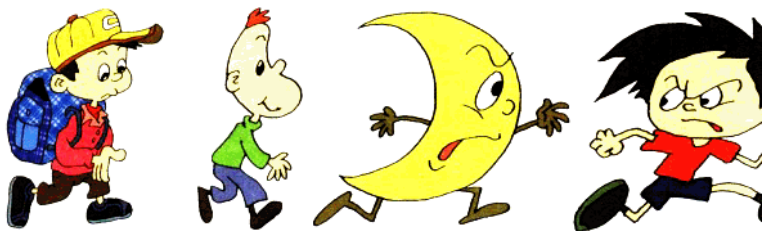
你知道哪些学习方法呢?列出来,要经常用啊!



[点子2] 学习两个法

——怎样学习棒？

- ▶ 学习有两个“法”
- ▶ 能否成为学习的顶尖高手，取决于两个“法”：一是对学习的“看



法”，二是学习的“方法”。对学习的看法对头了，你才能拥有高超的学习方法，并通过较高的学习效率，赢得优秀的学习成绩。所以说，对于学习的“看法”决定着我们可以拥有高超的学习“方法”。☹

- ▶ 学习是第一本领
- ▶ 学习是自己的事！学习是自己成长的事！学习是自己成功的事！来到这个世界上的每个人，都需要学习。学习是成长和成功的首要本领。学习这本领能使我们掌握更多的本领！☺

- ▶ 参天大树
- ▶ 没有谁天生什么都懂，都会。树苗通过汲取阳光雨露和土壤营养，才成为参天大树；同样，我们通过学习，掌握必备的知识和方法，才能成为出类拔萃的人才，并真正拥有自信、自尊和快乐！



► 不学习行吗？

► 反过来，不学习，就不会拥有本领，也就无法实现梦想，无法为人类做出贡献。不学习，就不会拥有自信，因为没有本领的人，无法实现自己的和大家的目标，理想总是一个不能实现的梦。不学习，就不会拥有自尊，因为没有才能的人，对家庭、社会和人类无所贡献的人，不会赢得人们的尊重和敬佩，也就不会拥有真正的自尊。不学习，就不会拥有真正的快乐，因为不学习会使自己什么都做不来，做得不够精彩。没有本领，就会遇到更多的困难和失败。天天面对困难和失败的人，怎么快乐得起来呢？☹

► 好玩的学习

► 你如果认同上面的这些“看法”了，你就会有

意识地学习和掌握更多、更有效的“方法”，你也会越来越快乐！这是因为，卓越的学习方法，会使你越来越深刻地体验到：

(1)学习的内容是有趣的！

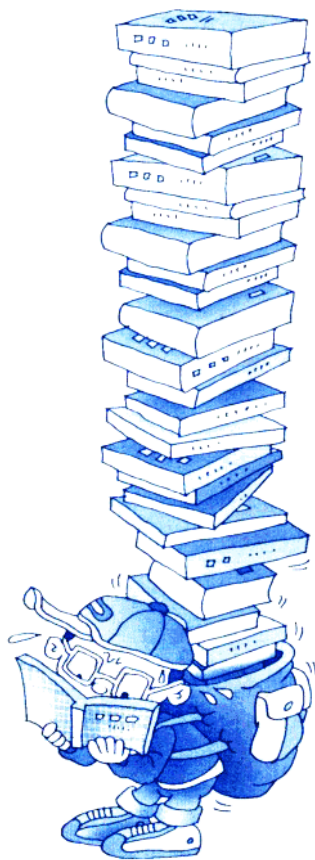
(2)学习的过程是快乐的！

(3)学习的方法是好玩的！☺

► 两种学习的模式

► 为什么我们有时不太愿意学习呢？是因为方法不对头！方法不对头的人，就容易走进不良的笨笨模式：越不会学→越不爱学→越学不好→越不爱学→越不会学。而掌握和运用高效学习方法的人，就会步入快乐的乐乐模式：越会学→越愿意学→越学

得好→越愿意学→越会学。你喜欢哪种模式呢？☺



短信速递 ☺

这两种情形你都曾经体验过吗？

[点子3]



关心宠物法

——呵护你的课程！



► 一个好玩的方法。

► 我现在向你介绍一些“宠物”。它们很可爱吗？它们在哪儿啊？你也许要急着问了。告诉你，它们就是你的一门门课程！

这个方法就是——把课程看成宠物！为什么这样做呢？目前我们学习的课内外内容可真是多，有时难免会顾不上某门课的！可这个方法，让我们把自己要学习的课内外内容，都视为有生命的宠物，我们就可以给它们更多的关照。😊

► 你有多少宠物

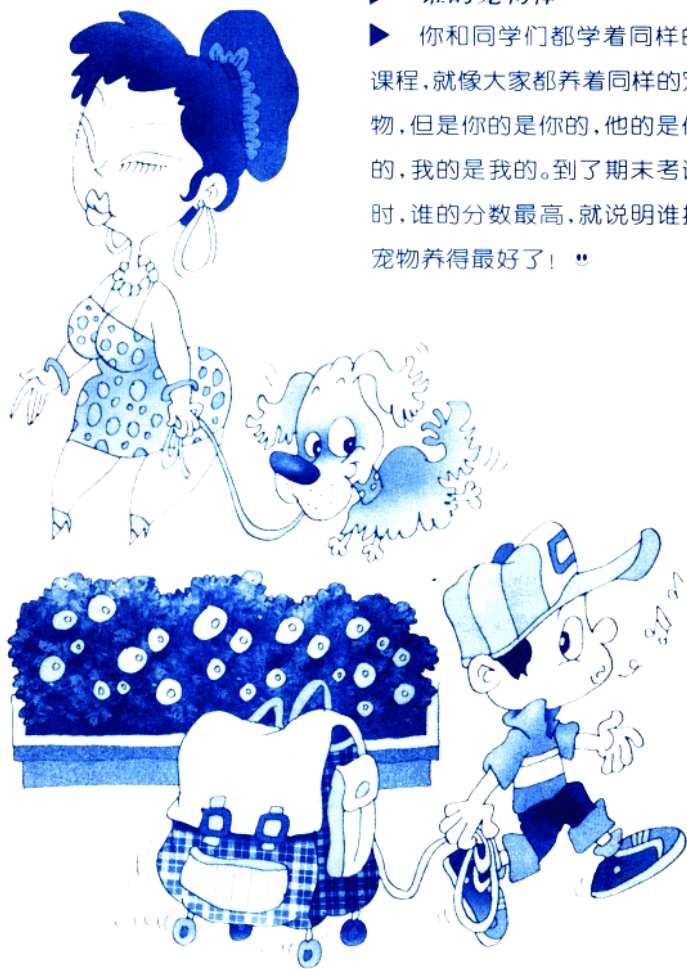
► 现在，你闭上眼睛，想一下自己一共在学哪些课程呢？都学过哪些课程？品德、生活、科学、语文、数学、外语、体育、实践、音乐、美术、电脑、环境……你发现自己真了不起吧？你竟然在学习这么多课程呢！呵呵，这也就是说，你有好多的宠物呢！😊

► 宠物伴着你

► 把课程视为宠物，可以改变我们原来与课程相对立的心态。你多关照它们一点，多了解它们一点，它们也就会长得快一点，长得大一点。同时，你的知识和本领也就会随之长大一点。你的成长与你的宠物成长一样快。😊

► 谁的宠物棒

► 你和同学们都学着同样的课程,就像大家都养着同样的宠物,但是你的是你的,他的是他的,我的是我的。到了期末考試时,谁的分数最高,就说明谁把宠物养得最好了!”



► 给你的宠物取名字

► 每门课程都有自己的个性,你愿意为你的宠物们重新取个名字吗?你可以把数学叫机器小子,语文叫唠叨猫,美术叫七彩小新,外语叫叽叽,电脑叫电宝贝……等等,随便你怎么取了,只要你自己喜欢。😊

► 宠物也关心你

► 当你真正开始关心它们的时候,你会惊喜地发现,它们也非常关心你。它们真是很可爱,它们给你很多的知识和乐趣,帮助你一天天地长大,帮助你越来越有能力。把自己的课程视为宠物,会使你养成良好的学习习惯,对自己负责,并享受学习的快乐!这些宠物的成绩会令你自信和自豪。😊

► 与宠物共同成长

► 早晨醒来,愉快地向宠物们打个招呼:你们好呀!今天谁跟我去上学啊?某门课还有不懂的,你要向它承诺,今天一定找老师或同学问个究竟,就像生病了带它去看医生。要上课时,你悄悄地对它说:

我陪你玩
好吗?😊

短信速递 :)

给你的宠物们取些好名字,
想想怎么关心它们。

[点子 4]



自我激励法

——积极向上的自己



► 自信与自卑

► 乐乐和笨笨的差别并不是很大，可乐乐很自信，而笨笨则很自卑。这与一个心理因素密切相关。乐乐总是给自己以积极的鼓励，而笨笨总是给自己消极的打击。也就是说，并不是因为能力差别太大，而是乐乐的积极想法和笨笨的消极想法之间的差别：他们一个能力发挥了出来，一个能力受到了抑制。☺

► 思想、感情与行动力

► 人类是高级动物，一个重要的标志就是我们有自己的思想和自己的感情。而这些思想和感情，就会与他的行动力产生相互的影响。☺

► 失败后的失败

► 一次考试失误，没有得到好的分数，自己便抬不起头来，在想：自己就是不如别人——把自己给否定了。结果，下次再考试或者参加什么竞赛时，还是认为自己不行，自己就不能下深功夫了——因为认定自己下功夫也没用啊，反正自己笨嘛。这样，结果自然也不会太理想了！☺

► 激励自己

► 所以，想法对能力的影响是很大的。通过心理训练，我们就可以