

中学生学习方法经典权威读本

新教育学习研究机构◎主编

高效 学习方法全集

初中版

◆ 全 / 新 / 修 / 订 / 本 ◆



超过**100000**名学生和家长受益其中

连续2年雄踞中国最大图书网站当当网教辅类销售排行榜

人手一册，好评如潮

名校名师推荐给中学生的高分宝典

成功中考
从这本书开始!

湖北长江出版集团
湖北教育出版社



中学生提高成绩的学习方法一本全 老师和家长指导孩子学习的好帮手

★ 绝大多数成绩优秀的学生，都有一套非常明确、详细的学习方法；而学习相对较差的同学，则往往不清楚应该怎么学习，甚至从来不知道学习是要讲究方法的。要想提高学习成绩，掌握科学、高效的学习方法才是关键。

——新教育学习研究机构

★ 自身的勤奋与高效的学习方法是所有中考状元、高考状元具备超强实力的主要原因。

——著名心理学家和高考研究专家 王极盛教授

★ 学习方法比考试成绩更为重要。如果能使自己的学习方法成为一种良好的习惯，那将是更高的学习境界。

——中国青少年研究中心副主任 孙云晓

★ 每个学生都有获得好成绩的机会和可能，智商只是一个因素，而关键在于让学生通过优化学习心理、学习方法和学习过程，才能掌握获得好成绩的真正命门。

——中学特级教师、人教版教材编委 余蕾

上架建议：中学生学习方法

ISBN 978-7-5351-5056-1



9 787535 150561 >

定价：24.80元

- ★ 轻松掌握80种学习方法，一看就懂，一学就会
- ★ 汇总100位中考状元优秀学习观念和高分经验
- ★ 历时5年，权威教育机构倾力打造的五星级图书

◆ 全 / 新 / 修 / 订 / 本 ◆

高效 学习方法全集

初中版

新教育学习研究机构◎主编

湖北长江出版集团
湖北教育出版社

(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

高效学习方法全集:初中版/新教育学习研究机

构主编. — 武汉:湖北教育出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5351-5056-1

I. 高… II. 新… III. 初中生—学习方法

IV. G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第070992号

出版发行 湖北教育出版社
邮政编码 430015 电 话 027-83619605
地 址 武汉市青年路277号
网 址 <http://www.hbedup.com>
经 销 新 华 书 店
印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 12.5
字 数 150 千字
印 数 28001-34500
版 次 2012年5月第1版
印 次 2013年3月第5次印刷
书 号 ISBN 978-7-5351-5056-1
定 价 24.80元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

E



好方法原来这么简单！

今年，在由某权威机构组织的一次中学生学习调查中，北京、上海、广州、苏州、成都、长沙、武汉等多个城市重点中学的学生接受了采访。经过后期的统计和分析，调查者们发现了一个非常有趣且耐人寻味的现象，这就是：绝大多数成绩优秀的学生，都有一套非常明确、详细的学习方法；而学习相对较差的同学，则往往不清楚应该怎么学习，甚至从来不知道学习是要讲究方法的。

其实，关于学习方法对于中学生的重要性这个问题，很多教育专家和一线老师都反复强调过。中国青少年研究中心副主任孙云晓说：“学习方法比考试成绩更为重要。如果能使自己的学习方法成为一种良好的习惯，那将是更高的学习境界，因为习惯是一种稳定的、自动的行为。只有养成良好的习惯才会有理想的成绩。”著名心理学家和高考研究专家王极盛教授，也在多部著作中反复强调学习方法对于中考状元、高考状元的决定性作用。他认为，自身的勤奋与高效的学习方法是所有中考状元、高考状元具备超强实力的主要原因。

我们知道，根据现行的中学课程标准规定的学习内容，只要学生智力不是特别低下，一般都能顺利地完成任务。所以，很多学生学习任务完不成、学习成绩比较差，往往不是智力、态度或环

境等原因造成的，而是他们没有找到适合自己的科学、高效的学习方法。以语文学习为例，如果不是多读多写、把所有的知识理顺归类，而是零敲碎打、长期处于不知从何入手的状态，成绩怎么会好？再比如，学数学时不是勤做多练、举一反三，而是机械记忆原理和公式；升中学了，却还沿用小学时的学习方法，没有预习和复习，只是被动地由老师推着前进……这样做，即便看起来学习很努力，实际上效率很低，这些都会影响到学习成绩。

为了帮助中学生和家长们认识到学习方法的重要性，并通过掌握一些优秀的学习方法来取得学业上的成功，丛书编写组专门编写了这套《高效学习方法全集》，它具有以下几个突出的优点：

1. 针对中学生在各学科、各阶段中经常会碰到的问题，给出了简单、有效的解决办法。

2. 介绍了全国许多一线优秀教师的教学方法；把许多在读学生的学习技巧和大量中考状元、高考状元的心得体会进行了归纳和总结，供大家参考；书中还提供了一些学生家长自创的助学方法。这些学习方法都是经过实践检验的宝贵经验。

3. 用最简短的语言、最真实的案例和最具操作性的方法，使同学们在轻松阅读中掌握每一种方法、学会每一个技巧，并且在实际的学习过程中得到有效的帮助。

我们相信，本书能让大家用最快的时间，轻松学到最有效、最实用、最全面的方法，也希望大家在用过这些方法之后都会惊呼：“好方法原来也是这么简单！”

学习能力篇 能力提升，成绩才能提高

第一章 如何快速提升你的记忆力

- 001→ 在理解的基础上记忆·····002
- 002→ 降低知识的遗忘率·····004
- 003→ 利用遗忘规律来帮助记忆·····006
- 004→ 通过比较加深记忆·····008
- 005→ 高效的表格记忆法·····010
- 006→ 简化概括记忆法·····013
- 007→ 联想记忆法·····015
- 008→ 分组归类记忆法·····017

第二章 注意力不集中怎么办

- 009→ 专注力比智商更重要·····020
- 010→ 听课要听要点·····023
- 011→ 高效分配注意力·····025
- 012→ 及时转移注意力·····027
- 013→ 警惕干扰注意力的因素·····029

第三章 不可忽视的阅读能力

- 014→ 具备快速阅读的能力……………032
- 015→ 让阅读成为一种爱好和习惯……………034
- 016→ 厚薄读书法……………036
- 017→ 精细读书法……………038
- 018→ 全方位、多角度阅读……………040
- 019→ 做好读书笔记……………042

第四章 学习计划决定学习效率

- 020→ 好计划让学习变得井井有条……………046
- 021→ 学习计划应长短结合……………048
- 022→ 突出重点，兼顾一般……………050
- 023→ 根据不同学科制订计划……………052
- 024→ 一周一个计划表……………054
- 025→ 每天的学习计划要详细明确……………056
- 026→ 学习计划要统筹兼顾……………058
- 027→ 及时调整计划，随机应变……………060
- 028→ 总体计划要结合短期目标……………063

学习过程篇 刀

过程完善，结果才会完美

第五章 提高成绩的几个关键环节

- 029→ 保证预习的效果·····066
- 030→ 上课时要紧跟老师的思路·····069
- 031→ 课堂上要敢于提问·····071
- 032→ 课堂是听与思的结合·····073
- 033→ 课堂笔记要因科而异·····075
- 034→ 掌握笔记的多种形式·····077
- 035→ 每节课后都要及时复习总结·····079
- 036→ 每天把所学的知识过遍电影·····081
- 037→ 做练习题要有方法·····083
- 038→ 做好课后作业·····085

第六章 善用学习工具让你事半功倍

- 039→ 课本要熟读精读·····088
- 040→ 有效利用课本的目录·····091
- 041→ 购买辅导书要有选择·····094
- 042→ 发挥工具书的作用·····096
- 043→ 学会整理笔记·····098
- 044→ 难题笔记与错题笔记·····100
- 045→ 将试卷与教科书联系起来·····102

学习技巧篇 ㄟ

学科不同，方法绝不相同

第七章 熟能生巧，学好语文

- 046→ 语言积累是学好语文的基础……………106
- 047→ 培养语感很关键……………108
- 048→ 学好语文，兴趣先行……………110
- 049→ 语文学习要内外结合……………112
- 050→ 成功攻克文言文……………115

第八章 持之以恒，掌握英语

- 051→ 掌握足够的英语词汇量……………118
- 052→ 攻克听力有方法……………120
- 053→ 培养语感，创造英语环境……………122
- 054→ 循序渐进，日积月累……………125
- 055→ 多背范文勤写作……………127

第九章 多思勤练，攻克数学

- 056→ 重视课本，打好数学基础……………130
- 057→ 深入理解数学概念……………132
- 058→ 掌握例题中的精华……………134
- 059→ 关注数学的解题过程……………136
- 060→ 提高数学做题速度……………138

061→ 构建数学的知识网络……………140

第十章 灵活运用，巧学理化

062→ 学习物理要开拓思路……………144

063→ 将物理概念融会贯通……………147

064→ 学习物理要注重实验和应用……………150

065→ 学习化学应重视术语……………152

066→ 化学记忆讲技巧……………154

第十一章 分析理解，学透史地政

067→ 政治课本阅读法……………158

068→ 灵活记忆历史知识……………160

069→ 学习地理要图文结合……………162

备考应试篇 Ⅶ

备考充分，答题就不丢分

第十二章 学会调节你的身心状态

070→ 考前抓住重点和薄弱点……………166

071→ 做适量的题也是一种复习……………168

072→ 在短期内快速提分的复习方法……………170

073→ 心平气和才能出成绩……………172

074→ 保持最佳精神状态……………174

第十三章 正确答题靠实力，也讲技巧

075→ 动笔之前审好题·····178

076→ 规范答题不丢分·····180

077→ 合理分配答题时间·····182

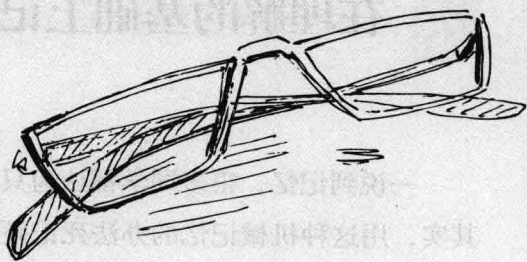
078→ 提高答题的准确率·····184

079→ 答完题后要全面检查·····186

080→ 冷静应对记忆堵塞·····188

学习能力篇

能力提升，成绩才能提高



第一章

如何快速提升你的记忆力

记忆技巧是初中生学习的关键因素，记忆力也直接影响着初中生的学习能力。好的记忆方法可以让我们记得更快，学习效率更高，学习成绩更优秀。

001

在理解的基础上记忆



一说到记忆，很多同学都认为只有一字一句地死记硬背才能记得牢。其实，用这种机械记忆的办法死记硬背，反而很难记住，而且忘得快。事实上，理解是记忆的前提，只有理解透了的知识，才能抓住实质，记准记牢。所谓理解，就是要懂得记忆内容的实际意义，对某些知识不仅要“知其然”，还要“知其所以然”；不仅能回答“是什么”，还能回答“为什么”。只有理解了，记忆才能更持久。反过来，记忆又能促进理解，知识渊博的人也往往是理解能力强的人。



高效学习经验 / / / / / / / / / /

一步一步地理解记忆

【宿慧婷】山西省大同市2010年中考状元

毕业于大同市示范中学的宿慧婷同学，在2010年的中考中获得了市第一名的好成绩。以语文为例，她这样介绍自己的学习经验：“要想学好语文，必须得过背诵这一关。我觉得理解记忆是个不错的方法。比如背诵文言文，要先弄懂每一个词每一句话的意思，再理解段意，最后整体把握，了解全文大意，分析文章结构。理解之后再去背诵，就变得十分容易

了。如果一味地死记硬背，反而记不住。”

正如教育学家苏霍姆林斯基所说：“记忆那些没有理解的规则，会导致肤浅的知识，而肤浅的知识是不能保持在记忆里的。”那么，大家怎样做到先理解，后记忆呢？

1. 抽象记忆与形象记忆相结合

这一点有助于我们轻松记忆，而不至于背得心烦意乱。在背历史时，我们可以想象那些历史故事，把自己置身于一个历史大环境，在这样的环境下再来领悟其中的内容与道理岂不简单？在背政治时，我们也可将社会事实、国际大事相联系来背诵，既做到理论联系实际，又有助于背牢、背活。

2. 善于总结要点

面对一大堆文字材料，如果选择一字不差地去死记，不仅花的时间长，而且容易遗忘。因此，我们应在理解的基础上对记忆材料进行加工整理，删繁就简，分清层次，归纳要点。归纳后的知识变得有条有理，思路清晰，再集中精力去攻克要点，自然会使我们的记忆量大大减少。

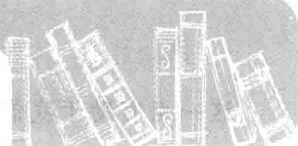
高/效/锦/囊

千万不能逐字逐句地背

面对记忆内容，应先背诵大方面、大点，再背诵每个大点下的小点，最后逐步深入到每个小点下的具体内容，这样背诵不仅能牢记内容，而且使我们头脑清晰，掌握的知识有条有理，知识结构有了固定的框架，记住的知识就不容易遗忘。

002

降低知识的遗忘率



复习时，有些同学的背诵是很盲目的，每天背多少算多少，毫无规划。这样做既容易令人劳累，而且使自己越背脑子里越没头绪，记忆效果自然不佳。因此，初中生要想提高记忆能力，首先要解决的就是如何降低知识的遗忘率。



高效学习经验 / / / / / / / / / /

记忆之前问一问自己

【何珊】江苏省徐州市2008年中考状元

2008年矿大附中初三（4）班的何珊以总分699分的成绩成为徐州市中考第一名。在同学的眼中，何珊是一位名副其实的记忆高手，她的基础知识掌握得特别牢固。在谈到自己的记忆秘诀时，她说：“在我看来，记忆就好比是一座知识的仓库，记得牢固、扎实，我们才能从这座仓库里随取随用。但是这并不代表着我们见到什么就去记什么，没有目标的记忆只会让仓库变得混乱不堪。所以，在记忆一段材料之前，我们应该先问一问自己，我要记住哪些重要的内容？哪些内容是可以看一看就行了的？”

何珊的经验告诉我们，要想降低知识的遗忘率，提高自己的记忆力，就应该对记忆内容进行必要的计划与安排。

1. 有较为明确的记忆目标

比如在某一个复习阶段或者某一个时段内，要记忆哪些内容、要达到怎样的记忆效果、多长时间之后再对这一部分内容进行复习，等等，这些最好都有一个明确的计划，并督促自己坚持完成制订的计划。以优异成绩考入北京大学法学院的周红乐同学说：“在复习时，应先计划好多少天背第一遍，多少天背第二遍，今天背哪一章哪一节，明天背哪一章哪一节，这样复习有目标性，能使我们对当天的记忆内容做到心中有数，而不是无底洞，从而让我们不易疲劳，不易乱了头绪，也不会使我们在背得心烦意乱时丧失了信心。”

2. 妙用头尾记忆法

心理学家告诉我们，人们在识记工作开始和即将结束的时候，注意力更加集中，记忆效果也更好。而识记的中间阶段人们容易出现松弛现象，产生厌倦心理，不利于记忆。因此，我们在安排自己的记忆计划时，尽量把重要的内容都放在识记工作开始和即将结束的时候进行。另外，对于较长的知识点，我们可以根据其内在逻辑对它进行分段，然后分段记忆，这样每个段落都有一个开头和结尾，记忆的效果也会更佳。

高/效/锦/囊

背东西时最好出声

背东西时最好能背出声来，这样使大脑接收信息一次，再通过耳朵传送给大脑信息一次，实际上是两次接收信息，这能大大降低对知识的遗忘率。