



初中生 **最权威 最实用** 的提升成绩指南

初中3年， 提升成绩最高效的 学习方法 **和** 学习习惯

元元 张云秀◎编著

初中三年，培养重点

一线优秀教师多年教育经验之精华
中考状元们的学习经验和高分秘诀

用简短的语言、真实的案例和实用的方法，帮孩子养成良好的学习习惯，轻松掌握学习方法和学习技巧，并在实际的学习过程中加以充分的运用。





初中3年， 提升成绩最高效的 学习方法^和学习习惯

元元 张云秀◎编著

图书在版编目(CIP)数据

初中3年,提升成绩最高效的学习方法和学习习惯 / 元元,

张云秀编著. - 北京: 朝华出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5054-3645-9

I. ①初… II. ①元… ②张… III. ①初中生-学习方法

IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第008741号

初中3年,提升成绩最高效的学习方法和学习习惯

作 者 元 元 张云秀

选题策划 王 磊

责任编辑 赵 红

特约编辑 胡 泊

责任印制 张文东

封面设计 荆棘设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市灵山装订厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 193千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3645-9

定 价 29.80元

前言

我们都知道，孩子的成长和进步离不开家长的帮助。在我多年的任教生涯中，我发现，不同年龄段的孩子需要不同方面的帮助。只有那些根据孩子的年龄和学习特征帮助和引导孩子学习、生活的家长才是最受欢迎的家长，但是，这样的家长却并不多。孩子们的个性不同，表现自然不同。孩子们的成长需要家长的引导帮助。要做能够真正帮助孩子的家长，就要从认识孩子各个阶段的特征开始。

孩子上了初中，刚刚跨入了人生中的另一个阶段——少年期。虽然进入了初中，但是身体发育、知识经验、心理品质方面依然保留着小学生的特点。

他们虽然有了一定的自我意识，但是判断力还不强。他们往往希望能够好好表现自己，但是并不知道怎样才是表现自己的正确方式。

孩子希望老师和同学都能喜欢自己，为了融入同学中间，从众现象非常突出。他们有的选择大众的偶像，有的会跟随周围的同学染上吸烟、说脏话等坏习惯。由于他们还处在叛逆期，父母的教导往往会让他们很反感，从而更加的叛逆。

其实，初中的孩子，心理上已经日趋成熟，学习兴趣和成绩基



本稳定。父母要做的，就是帮助孩子更快地成熟起来，为将来的学习和生活做好准备。

从小学到初中，孩子的改变很大。学习上来说，升入初中后，很多孩子还以小学的学习方法和态度对待初中的学习，以至于会出现上课跟不上老师进度，明显感到学习任务加重，学习有些力不从心。这个时候孩子要做的，是努力适应初中的环境和学习。

我经常教导学生，成绩并不是固定的，它和自己的努力有关系。奖状也并不总是属于尖子生，而是属于那些踏实学习，不断进步的同学。初中的课程和小学相比难度有所增加，学习方法也要做出相应的变化。在不断改进自己的学习方法以后，要跟上中学学习的进度，尽量让各学科均衡发展。

初中本身也是一个动荡的时期，孩子随着对周围环境的熟悉，对中学紧张、陌生的感觉逐渐淡化，而且中考貌似还是未来的事情，这些都让他们放松了学习。加上初中是青春期萌芽的时期，孩子的性格逐渐显示出逆反的特点，在初中阶段如果教育得当，孩子的学习成绩是一个很难得的巩固和上升期，这也会为中考奠定非常良好的基础，但如果不注意，学习成绩就会大幅度退步，厌学、坏习气、自暴自弃等会让很多孩子的成绩不断退步。

不管孩子学得怎样，家长都要知道，孩子的问题不仅仅要从孩子身上找原因，还要反思自己的教育方式是否正确，要从孩子生活的大环境和在学校的小环境综合考虑，硬碰硬或者简单的一刀切的做法对事情的进展没有一点作用。做家长是一门学问，做好家长是一辈子要做的功课。

我从教多年来，每个孩子在这个时期都有不同的需求。他们很多时候并不知道怎么做才是正确的，这个时候，老师和父母的引导

对孩子的成长至关重要。在孩子不断学习不断进步的同时，家长也要不断学习、进步，只有这样才能跟上孩子的成长步伐。这也是我创作这本书的初衷。我希望家长能和初中的孩子一起成长，及时解决孩子的问题，让每个孩子都能有一个美好的未来。

目 录

CONTENTS

第一章 初中一年级，养成式教育的关键期

- 1 初中一年级能否快速适应关系孩子学习成绩的好坏 ... 002
 - 特点一：初中比小学课程多，内容深，学习紧张 003
 - 特点二：课程内容变化很大，需要调动孩子的主动性 ... 005
 - 特点三：新老师、新同学、新环境，一切都要适应 007
- 2 在新环境中怎样恰当地表现自己 010
 - 方法一：鼓励孩子大胆说出自己的观点，被否定了也是
进步 011
 - 方法二：有意识地给孩子展示自己的机会 012
 - 方法三：告诉善于表现的孩子，学习的成功才是最大的
展示 014
 - 方法四：帮助内向孩子表达自己的内心 015
- 3 提高课堂学习效率需要找到适合自己的学习方法 017
 - 方法一：引导孩子紧跟老师的思路，上课要抓重点听 ... 018



方法二：帮孩子找到最适合的记笔记的方法	020
方法三：要孩子学会提前几分钟坐到书桌前进入听课 状态	023
方法四：帮助孩子消灭马虎、粗心这个“拦路虎”	026
方法五：用最好的状态听课	029
4 分配好时间保证各个学科齐头并进	031
方法一：花大力气攻自己的弱势科目	032
方法二：零散时间多阅读	034
方法三：寒暑假要复习旧知识，预习新知识，攻弱 保强	036
5 养成式教育的关键期，养成好的学习习惯	040
方法一：让孩子有疑就问，不带问题过夜	041
方法二：让孩子玩就玩痛快，学就认真学	043
方法三：让孩子多做练习，重视知识的运用	045
方法四：提醒孩子及时复习，巩固知识并能正确运用 ...	046
6 初中一年级要重视基础的学习	049
方法一：从课本出发，把知识吃透	050
方法二：课后做小结，每章学完梳理知识点	051
方法三：学期末把知识统筹安排，找到重要知识点	053

第二章 初中二年级，提高成绩的关键期

1 初中二年级，初中3年学习的中转期	058
特点一：课程难度有所加深	059
特点二：接受孩子进入青春期的事实，从孩子角度 去解决问题	061
2 决定成绩的弱项不放松，发现问题及时改正	063
方法一：梳理弱科的框架，找到薄弱环节	064
方法二：面对弱科，让心理强大起来	065
方法三：基础打牢，攻难点攻课外，让弱科变强科	066
方法四：因老师造成的偏科要多想老师的优点	069
3 全面巩固知识，为初三做准备	071
方法一：理科学习要牢记公式，然后灵活运用	072
方法二：文科重在记忆，记忆要下苦工用巧劲	073
4 帮助孩子树立正确的学习动机	077
方法一：对孩子的精神鼓励要增加，物质奖励要减少 ...	079
方法二：让孩子明白，他在为谁学习	082
方法三：根据孩子的归因方式激发他的学习动机	084
5 为了更好地成长，初中孩子要有判断力	086
方法一：鼓励孩子有了问题就要勇敢说出来	088
方法二：给孩子灌输正确的是非观	091



方法三：让孩子自己做决定，给孩子更多成长空间 093

第三章 初中三年级，理想高中冲刺期

1 初中三年级，初中到高中转折的关键期 98

特点一：升学压力骤增，一切都以升学为基本出发点 99

特点二：初三是热身的结束 101

2 紧迫感要有，但是不要太大 103

方法一：帮助孩子分析自己的情况，锁定目标 104

方法二：列好初三的计划就不会迷失方向 106

方法三：不要被同伴传染，按照自己的节奏进行 108

3 全面复习要有自己的学习计划 110

方法一：第一遍复习要框架式梳理知识 111

方法二：阶段复习要及时、全面 113

方法三：每天都有计划，家长监督实施 114

方法四：每个问题和漏洞都不能放过 116

方法五：把易错与典型的知识点及时记录下来 117

4 紧追不舍地学习，有问题及时解决 120

方法一：盲目做题不如边做题边思考 121

方法二：带着问题去攻克知识点 122

方法三：从错题上下功夫，力争不在同一个地方跌倒 ... 124

方法四：将考试后的试卷整理好，方便最后复习	126
5 休息好、身体好，才能考得好	128
方法一：安排好课间、课后、双休日的时间	129
方法二：每天尽量多走路，每周安排一次大运动	132
方法三：学习放松的好方法——文理科交叉学习	133
6 中考，要掌握一定的考试技巧	135
方法一：会做的题保证不丢分，难题尽量争取步骤分 ...	137
方法二：拿到试卷先审题，做到心中有数再下笔	140
方法三：解题、检查都有自己的方法	142
 第四章 初中各个学科的学习方法	
1 物理的学习方法	146
方法一：物理概念和规律，先理解再记忆	147
方法二：从问题出发画图，从图形出发解题	149
方法三：珍惜做实验的机会，培养对物理的兴趣	151
2 化学的学习方法	153
方法一：寻找生活中的化学现象，认识化学的神奇	154
方法二：化学的学习要重视课本	156
方法三：多练习，在做题中找到学习化学的感觉	158
3 语文的学习方法	161



方法一: 在生活中积累语文知识	164
方法二: 做一个阅读计划, 扩大自己的阅读量	166
方法三: 语文学习不能仅限于课本, 要融入生活	169
方法四: 提高作文水平没有捷径, 只有多读多练	171

4 数学的学习方法

174

方法一: 数学的学习重点是基础概念, 要真正搞懂	176
方法二: 数学不能“死记硬背”, 理解才能灵活运用	177
方法三: 数学的各个知识点要融会贯通	180
方法四: 把大题难题分解, 最后回归课本找灵感	181

5 英语的学习方法

184

方法一: 无声的阅读提高阅读速度	184
方法二: 听力练习要着眼于整句话	186
方法三: 英语写作要多练习	188
方法四: 在语境中学词汇, 化解一词多义的难点	191
方法五: 充分利用英文广播学英语	194
方法六: 三个笔记本解决英语词汇、语法和错题的 矛盾	196

第五章 青春期的孩子要正确沟通, 避免青春期的陷阱

1 早恋是由优等生变差生的导火索

200

方法一: 让孩子评估自己的状态	201
-----------------------	-----

方法二：禁止孩子恋爱不如帮孩子树立正确的恋爱观 ...	203
方法三：发现孩子恋爱了，硬碰硬不如适当引导	205
2 不要让网络成为毒害初中生的海洛因	208
方法一：家长可以和孩子共用网络学习	211
方法二：网络聊天要警惕上当受骗	213
方法三：选择一些益智小游戏，但是不能成瘾	214
3 标新立异与从众心理，让孩子不知所从	216
方法一：标新立异以丑为美，家长不要太着急	217
方法二：让孩子学习偶像积极的一面	219
方法三：和有正能量的人多接触，找到学习的榜样	220
方法四：有意识地 and 积极上进的同学交朋友，找个 竞争对手	221
4 叛逆是初中生的通病，多沟通来化解不必要的矛盾 ...	226
方法一：找到孩子能够接受的方式说教	227
方法二：在人前多说孩子的优点	231
方法三：遇到问题粗暴愤怒只能让事情更糟	233
方法四：不拿别人家孩子的优点对比自己家孩子的 不足	235

第一章

初中一年级，养成式教育的关键期





1. 初中一年级能否快速适应 关系孩子学习成绩的好坏

小学与初中，是截然不同的两个学习阶段，无论从哪个方面来说，两者都很少有相同的地方。假如孩子在小学时的成绩很一般，但到了初中，只要他肯努力，成绩完全可以快速上升；假如孩子在小学时的成绩很好，而到了初中，他松懈了学习，成绩下滑也是非常有可能的。所以从初一开始，孩子的学习状态往往决定着他初中3年学习成绩的走向。

初一也是孩子重新建立学习自信心的关键时期。自信心从何而来？是从学习过程中的良好体验中来。如果一个孩子数学学得好，就会坚信自己的数学学习能力，进而会越学越好；倘若某一科目开始就没学好，经过一两次努力后还是学不好，逐渐地就会对这一科目的学习失去信心，进而认为“无论如何，这一科都是学不好了”。这样来看，孩子在初一阶段是自信还是不自信，往往就决定了他未来的成绩走向。

根据多年的教学经验，我在每届的初中新生的第一次班会上，都会反复向学生们强调这样一个关键问题：初一阶段，首先要做的就是保持适度的紧张感，而不是放松对自己的要求。初一时就打好坚实的基础，在初二、初三的学习中，才会学得轻松，有所成效。

当然了，有很大一部分的学生都能认识到初一阶段的重要性，他们会暗下功夫，告诫自己一定要在新环境里从零开始，好好努力。成绩优秀的学生，决心在中学仍然走在队伍的前列；成绩中等的学生也暗自努力，争取做个优等生；成绩较差的学生也不示弱，深信以自己的潜力，一定能打个漂亮的翻身仗。然而，事与愿违，这些雄心壮志的学生，才学习了一两个月，就陷入了“三难”的局面，即心理上难以承受、知识上难以掌握、生活上难以适应。

每年开学没多久，我都会听到这样的抱怨：

小学时学习的科目非常少，每天晚上我还可以坐在电视机前，看些喜欢的节目。上了初中，科目骤然增加那么多，忙得连喘气的时间都没有，看电视想都不敢想了。小学同学大都是街坊邻居，都特别熟悉，现在不同了，四面八方的人汇集在一起，面孔一个比一个陌生。小学的时候，我可是班上的“核心人物”，但是到了新的学校后，才发现班上可谓是人才济济，而我，突然就变得很渺小……

刚刚升入初中，出现不适应的现象很正常，这是很多步入初中阶段的孩子不可避免会产生的一种心理现象。究其原因，就是因为他们还没有适应初中的学习生活，没有适应新的环境。

因此，要顺利渡过小初衔接期，以一个全新的面貌去迎接初中生活，我的建议是：先了解初中学习的特点，然后调整学习方法，尽快适应新老师、新同学、新环境。

→特点一：初中比小学课程多，内容深，学习紧张

小学与初中，着实有着很大的不同。课程门类上，从简单到繁多；学习内容上，由直观、感性的知识点上升到完整的、系统的知识体系；教学方法上，由以直观形象为主转变为以点拨启发、探究



学习、合作学习为主。

每次新生开学才一两周，就会有很多学生来找我。有的说：“一上初中，学习压力骤然加大，要学的科目有十几门之多，比以前都要多一倍了。”有的说：“小学时，我的数学就学得不好，雪上加霜的是，初中数学更难了。”还有的说：“以前老师讲课的节奏很慢，课堂上的内容大多能当堂消化。现在，节奏快得不得了，一堂课就像一块压缩饼干，数不完的定理、定义加公式，即使拼命去稀释，要在课堂上完全掌握也是不可能的。”

在小学阶段，所学科目屈指可数，主要学习语文、数学等最基础的课程，其他大多为活动课性质。一般情况下，两三位老师一竿子就包到底了，讲课的节奏也很慢。

进入中学以后，学习的课程门类一下子就增加到了十几门，所学科目之多，让每个学生都有眼花缭乱、应接不暇的感觉。而且，还是一位老师授一门课，这节课刚上完，下一节又换了老师，每天像走马灯似的更换老师，光是适应每个老师的讲课节奏就已经让新生们手忙脚乱了。

小学学习的内容也比较简单，语文主要是识字教育和简单的听说读写能力培养；数学主要掌握基本的运算能力……老师的教学重点放在趣味性和直观性上，而不是强调知识的完整体系。

与小学相比，初中的学习内容更呈现出逐步加深的势头。语文、数学、英语这些小学曾学习过的课程，由直观、感性、零碎的知识点变成了更为完整、系统的知识体系，并更加突出能力要求。

小学时的语文，课文选材较为单一，对作文的要求也不高，一上初中，课文选材一下子就变多了，不但要学中国文学，而且还涉及到外国文学。在写作的要求上，更提高了不少。小学时的数学，基本上是一种“语文叙述+数学计算”式的应用题，到了初中，就