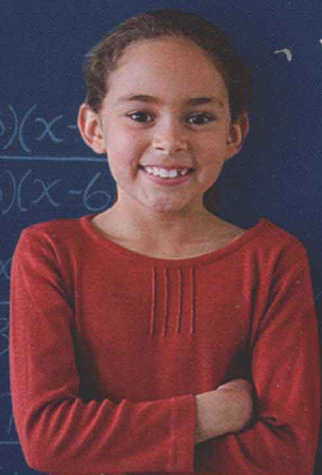


第一不难拿 关键看方法

一本凝练一线教师多年经验，针对孩子实际问题，

提升
孩子成绩的
家教宝典

拿第一名的方法



一线优秀班主任讲述 让孩子成绩突飞猛进的72个秘诀

每个孩子都想拿第一，关键是他们不知道该如何去做。

培养孩子正确的学习态度、良好的学习习惯、优秀的学习品质，
教给孩子巧妙的学习技巧和丰富的应考经验，以获得更优秀的学习成绩，
为赢得美好的人生奠定坚实的基础。

张丽萍 编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

第一等课程 名师面对面
名师面对面 名师面对面



第一名^的 方法



——一线优秀班主任讲述
让孩子成为学习高手的秘诀

教育部《基础教育课程改革纲要》《基础教育课程改革纲要（试行）》

《基础教育课程改革纲要（试行）》《基础教育课程改革纲要（试行）》
《基础教育课程改革纲要（试行）》《基础教育课程改革纲要（试行）》
《基础教育课程改革纲要（试行）》《基础教育课程改革纲要（试行）》

教育部 编

教育部 编
教育部 编

第一不难拿 关键看方法

一本凝练一线教师多年经验，针对孩子实际问题，
提升孩子成绩的家教宝典

拿第一名的方法

一线优秀班主任讲述

让孩子成绩突飞猛进的72个秘诀



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

拿第一名的方法:一线优秀班主任讲述让孩子成绩突飞猛进的72个秘诀/
张丽萍编著. —北京:北京理工大学出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5640-4480-0

I. ①拿… II. ①张… III. ①中小学生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第077859号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京九天志诚印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/15.5

字 数/198千字

版 次/2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

责任校对/陈玉梅

定 价/29.80元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言 PREFACE

大概很多同学都有这样的疑惑，在同一个班级，接受同样老师的教育，为什么学习成绩会相差那么大呢？难道真的是自己没有其他同学聪明吗？其实，之所以会有从第一名到最后一名的差距，主要原因在于学习方法的不同。

陈伟是某省 2002 年的高考状元，在总结陈伟的学习经验时，我们发现他的学习大体分为 3 个层面。

第一是“苦学”。虽然不像古人那样“头悬梁、锥刺股”，但是对于学习，陈伟从来都不敢有半点懈怠。每天都要按照自己的学习计划，按部就班地完成学习任务，正是这样长期的坚持和积累，才为自己现在的良好成绩打下了基础。

第二是“好学”。陈伟发现身边很多同学一提到学习就觉得是一件相当痛苦的事情，他反而觉得学习是一种快乐，并且自己还能主动从中发现快乐的事情。比如，一个历史故事的渗透，一个知识的拓展，都会让他产生一种满足感。带着这样的心态去学习，效率自然也就不会太低，而且是越学越想学。

第三，也就是最重要的一点，就是“会学”。陈伟虽然在学习上很刻苦认真，但是，他却不是那种“死读书，读死书”的学生。他总是会根据自己不同阶段的学习情况，变换多种学习的方式和方法，为自己制定出适合当前阶段的学习模式和进度，而不是一味地跟着老师的脚步去走。这样，在自己灵活的变动和仔细的琢磨中，学习的成绩自然也就越来越好了。

可见，学习不仅是读书、听课、做题那么简单，学习本身也是一门学问，

有科学的方法，有需要遵循的规律。绝大多数成绩优秀的学生，都有自己一套非常明确、详细的学习方法；而学习成绩相对较差的同学，则往往不清楚自己应该怎么学习，甚至从来不知道学习是要讲究方法的。

也许能够成为状元的确需要一定的天赋和运气，但是，只要掌握了正确的学习方法、用心锻炼学习需要的各种素质、按照正确的方法去学习，提高学习效率，学习就会变得轻松起来，思维也变得灵活流畅，任何人都能够很好地驾驭知识，迅速提高学习成绩。

本书针对学生学习中所遇到的问题和容易走进的误区，从“学习态度”“学习计划”“学习习惯”“学习方法”和“应考技巧”5个大的方面着眼，由一线优秀班主任为同学们量身打造72个学习秘诀，让同学们从掌握技巧开始，真正地懂得学习，爱上学习，最终成为学习的主人。

同时，我们对参与本书编写的成员：张志军、袁建财、吴强、王振伟、闫博、赵静、李绍玲、杜延起、李智燕、张萍、王诗文、黎金芳、刘芳、何大为、张志勇等人表示感谢！

态度篇：态度决定成绩

- 秘诀 1：相信自己能拿第一名◎ 002
- 秘诀 2：兴趣是第一任老师◎ 005
- 秘诀 3：列出促进学习的“动力因素”◎ 008
- 秘诀 4：变被动学习为主动学习◎ 011
- 秘诀 5：发挥自己的优势去学习◎ 015
- 秘诀 6：高度集中力的培养◎ 018
- 秘诀 7：笨鸟先飞照样拿第一◎ 022
- 秘诀 8：持之以恒，聚沙成塔◎ 025
- 秘诀 9：在学习上帮助别人可以巩固自己的知识◎ 029
- 秘诀 10：正确看待“分数”与“能力”的关系◎ 032
- 秘诀 11：谦虚可提升成绩◎ 037
- 秘诀 12：遇到难题不找借口◎ 041
- 秘诀 13：摆脱影响学习的种种烦恼◎ 045

计划篇：制定科学而有效的学习目标

- 秘诀 14：树立清晰的学习目标◎ 050
- 秘诀 15：制订切实可行的学习计划◎ 053
- 秘诀 16：长期目标与短期目标相结合◎ 057
- 秘诀 17：学科不同，计划不同◎ 059
- 秘诀 18：随机应变，及时调整计划◎ 062



习惯篇：养成良好的学习习惯

秘诀 19：今天的学习任务不可拖到明天◎ 066

秘诀 20：学习前先把学习用品摆放整洁◎ 070

秘诀 21：不懂就及时向老师和同学请教◎ 073

秘诀 22：不依赖他人，学习要独立◎ 076

秘诀 23：敢于质疑老师的观点和方法◎ 080

秘诀 24：树立时间观念，不迟到不早退◎ 083

秘诀 25：抓住每天的黄金学习时间段◎ 086

秘诀 26：养成总结学习心得的习惯◎ 090

秘诀 27：多读多看反复思考◎ 093

秘诀 28：适度看电视，以学业为主◎ 097

秘诀 29：沉迷游戏要不得，学习才是最重要◎ 100

方法篇：方法正确，事半功倍

秘诀 30：先把基础知识夯实◎ 106

秘诀 31：必须学会预习复习的技巧◎ 108

秘诀 32：理论与实验相结合◎ 114

秘诀 33：掌握快速记忆的技巧◎ 117

秘诀 34：不要死记硬背，理解才是首要◎ 121

秘诀 35：课堂做笔记，课后细梳理◎ 123

秘诀 36：善于借助工具书◎ 126

秘诀 37：建立“错题数据库”◎ 128

秘诀 38：合理安排学习时间◎ 131

秘诀 39：运用逆向思维去学习◎ 135

- 秘诀 40 : 运用发散思维去学习 ◎ 138
- 秘诀 41 : 抓住直觉思维提升成绩 ◎ 141
- 秘诀 42 : 制作学习卡片 ◎ 143
- 秘诀 43 : 跳出“题海战术” ◎ 147
- 秘诀 44 : 不偏科才能学习棒 ◎ 151
- 秘诀 45 : 让互联网成为学习助手 ◎ 154
- 秘诀 46 : 提问是释疑的最好方法 ◎ 157
- 秘诀 47 : 语文——多读多写, 熟能生巧 ◎ 161
- 秘诀 48 : 数学——重视基础, 勤于练习 ◎ 164
- 秘诀 49 : 英语——“听读写”缺一不可 ◎ 167
- 秘诀 50 : 物理——理解概念, 掌握规律 ◎ 170
- 秘诀 51 : 化学——记忆与实验相结合 ◎ 173
- 秘诀 52 : 历史——归纳总结, 掌握记忆技巧 ◎ 176
- 秘诀 53 : 地理——通过地图进行联想记忆 ◎ 179
- 秘诀 54 : 政治——结合现实进行理解 ◎ 182
- 秘诀 55 : 生物——拓展视野, 消化书本知识 ◎ 185

实战篇 : 在考试中超常发挥

- 秘诀 56 : 丢弃心理包袱, 轻松应考 ◎ 190
- 秘诀 57 : 远离抄袭作弊的坏毛病 ◎ 192
- 秘诀 58 : 考前学会缓解紧张与疲劳 ◎ 196
- 秘诀 59 : 临阵磨枪, 不快也光 ◎ 199
- 秘诀 60 : 克服复习中的“高原现象” ◎ 202
- 秘诀 61 : 做好考前各项准备工作 ◎ 205
- 秘诀 62 : 正确对待家长的“期望值” ◎ 209



秘诀 63 : 调整好自己的“生物钟”◎ 211

秘诀 64 : 一科考完不多想, 马上应考下一科◎ 214

秘诀 65 : 全面浏览, 先易后难◎ 217

秘诀 66 : 仔细审题, 然后下笔◎ 219

秘诀 67 : 遵守答题要求, 避免无谓丢分◎ 222

秘诀 68 : 合理分配解答不同题型的时间◎ 225

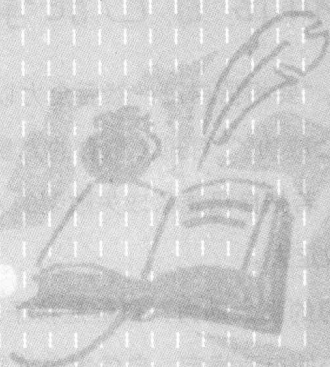
秘诀 69 : 让工整的字迹“加分”◎ 227

秘诀 70 : 进行检查, 拾遗补缺◎ 230

秘诀 71 : 掌握记忆阻滞的应对方法◎ 234

秘诀 72 : 冷静处理意外情况◎ 237

{ 态度篇 }



态度决定成绩

俗话说：“态度决定一切。”在学习上也是一样，同学间之所以会有相当大的成绩差距，学习态度占了很大的因素。不同的学习态度决定着不同的学习动力，继而影响到学习效率和成绩的高低。可以说，态度是决定成绩高度的标尺，想要取得第一名，培养积极认真的学习态度是十分重要的。



秘诀1：相信自己能拿第一名

威尔逊曾说过：“要相信自己，然后全力以赴。假如具有这种观念，任何事情十之八九都会成功。”可见，意念的力量是十分强大的，如果觉得自己行，那就一定行。若把自己想象成失败型的人，尽管本心不愿失败，也会不由自主地向着失败走去。

自信是学生学习的强大动力，自信是孩子成功的第一秘诀。在学习上，自信是一种发自内心的自我肯定，自信本身就是一种积极性，是学习成绩进步的必要条件。

“我不行！”“我肯定又是最后几名！”“我永远都没有××考得好。”是缺乏自信心的孩子常说的话，长时间被这样的情绪所困扰，学生自身就会对学习产生一种消极甚至放弃的态度，自然也就没有办法提升自己的成绩了。

只有相信自己可以拿第一，才有可能真正拿到第一名。自信能让孩子轻松快乐地学习，提高学习兴趣，爱上学习，进而取得好成绩。许多成绩优异的孩子，都是在这样的自信心态中成长起来的。

学习案例

秦雅上学以来成绩一直都很优秀，只是英语成绩总是拖后腿。虽然她在英语上花费了相当多的时间和精力，但成绩却如蜗牛拉车，一点起色都没有。渐渐地，秦雅丧失了对英语学习的信心，为此爸爸妈妈很着急。

在离期末考试还有两个月时，妈妈找秦雅谈心：“女儿，你觉得自己现在英语成绩怎么样？”



“一塌糊涂。”秦雅脱口而出，接着有些沮丧地说：“我同桌哪科成绩都不如我，就是因为英语成绩比我好，总是排在我前面，要是我的英语成绩提上去了，我一定能超过她！”

妈妈笑了笑，说：“我给你定个目标，不需要超过谁，只要你一个星期能弄懂一个语法知识，行不行？”

“我的英语那么差，肯定不行。我怕自己学不好！”秦雅退却了，妈妈摸摸秦雅的头说：“只要你认真做，踏踏实实学，一定能学好，妈妈对你有信心，你也要对自己有信心才行。还没做就说自己不行，你就不怕被同学笑话吗？”

秦雅还在犹豫中，妈妈继续说：“妈妈对你有信心，别忘了，妈妈英语还不错，帮你补习应该没问题，你也要对妈妈有信心！要不咱们现在就试试？”

于是，妈妈一边说，一边像老师写板书一样在书本上边写边讲起了所有格，从形容词所有格讲到名词所有格。讲完之后，随即给秦雅出了一些练习题，尽管没有全做对，可是正确率却比平常高很多，秦雅喜出望外，妈妈高兴地说：“我说了吧，你要对自己有信心，这回相信自己了吧？”“那当然了。”秦雅自豪地说。

之后，每个星期妈妈都给秦雅布置一个语法知识。妈妈先讲解，秦雅自己梳理，然后做题，秦雅还给自己准备了错误档案，把自己出错的原因，总结在上面，避免再次出错。在这样“做题—出错—纠正—整理”的过程中，秦雅的知识漏洞越来越少，做题越来越顺手。一个多月下来，已经将考试最常见的几大语法知识点掌握得差不多了，秦雅逐渐找回了学习英语的信心。

期末考试成绩下来，秦雅真的进步了。她兴奋不已地跟妈妈说：“妈妈，我以后一定要坚持记语法，我对自己有信心，相信自己的英语成绩一定会越来越好的。”



学习秘诀

◎ 学生对学习缺乏信心的主要原因之一就是经历过太多的失败，其实，挫折和失败都在所难免，所以我们必须正确地对待失败和挫折，以保证对学习的长久信心。

◎ 不要拿别人和自己做无谓的比较，因为每个人都有优缺点，记住自己努力了就可以了。

◎ “金无足赤，人无完人”，每个人都有这样或那样的学习缺点，但是每个人也都有自己的闪光点。自卑的人往往过分聚焦于自己的缺点，而忽视或看不到自己的优点。于是，整天为之烦恼，结果缺点没有消失，连优点也被遮盖了。不要一味地盯着自己的学习缺点不放，要善于发现、挖掘自己的优点。比如，可能自己记忆力不好，但是很细心等。

◎ 没有自信心的学生总是对自己的学习能力持怀疑甚至否定态度。要改变这种不良的情况，可以采取积极的自我暗示来鼓励自己，时常告诉自己：“我一定行”“经过努力我一定可以拿第一”“学习是快乐的事情”，使自己对学习充满信心。

◎ 每个孩子都有争强好胜的天性，在学习上喜欢与同学争高低。可以为自己设立一些小竞赛，学习上的好胜心可以激发学习自信，无畏的斗志往往意味着旺盛的信心。

◎ 家长和老师在教育孩子时，千万不能急于求成，用一些过激的言语或行为来随意打击孩子，这样只会让孩子对学习更加望而生畏，加重孩子的学习负担。当孩子在学习中出现波折和失败时，家长应予以理解、宽容、关心、体贴，不要总是表现出漠不关心、讽刺或者是批评，要引导孩子去“闯”，激励孩子去“越”，支持孩子去“攀”，让孩子感受到战胜学习困难的乐趣，才能增强对学习的自信。

名师点睛

可以选一些难度较小的题目，通过做这些题目，就可以恢复自信心；否则若每做一个题目，就遇到一个难题，那么即使是很自信的人也会逐渐丧失自信心的。在平时的学习中，要有意识地去做一些较容易的试题，以此来逐渐增强自己的信心。

秘诀2：兴趣是第一任老师

在教育界有一个比较统一的观念——兴趣是最好的老师。那些学习成绩差的孩子有一个共同的特点，那就是对学习不感兴趣。因此，如何培养孩子的学习兴趣，已经为教育孩子最重要的着眼点。

在现代生活里，家长都迫切希望孩子学习进步，以后能够成才立业，并把孩子的成才看做是家长成功的一个重要体现。因此出现了很多家长不顾及孩子本身的兴趣爱好，强迫孩子去参加英语培训班，奥数或者舞蹈训练班等现象。这对孩子的成长无异于是一种抹杀。

兴趣是学生成长中最活跃的因素。有了兴趣，学生对于学习才能表现出很大的积极性，当兴趣发展到一定程度时，就会成为一个人的长处。缺乏兴趣的同学，学习往往缺乏积极性和主动性。有关专家调查发现，学生如果对某一门功课不感兴趣，那他这门课的成绩一般都不是很好。不仅如此，缺乏兴趣的同学，往往也缺乏持之以恒的动力和坚持不懈的毅力。



学习案例

有一个初三学生的家长就曾在老师的配合下成功地改善孩子厌恶物理课的情况，并使孩子成了一个物理迷。这位家长在得知孩子对物理不感兴趣，成绩很不理想时，并没有责怪孩子，而是要求孩子为自家的防盗门设计一个门铃。孩子接到任务后非常高兴，没几天就买来零件开始设计。一开始遇到了电路设计的问题，孩子找来有关书籍仔细阅读，又向物理老师请教了相关问题，按照书上的说明，十几天就把门铃设计出来了。父母表扬了他，并不断向来访的朋友介绍孩子的成就，孩子获得了一种极大的满足感，对物理产生了兴趣。

这时父母又和老师商量，让孩子参加市内的航模竞赛，孩子的积极性再一次被调动起来，阅读了大量的参考书，请教了学校的指导老师，功夫不负有心人，他在市航模竞赛上获了奖，这让他在学校风光无限，同学们也挺佩服他，成功后的满足感让他对物理产生了极大的兴趣，物理成绩全校数一数二。由于他心态的改变，心情愉快，其他科目的成绩也大大提高。到高一时，全年级里，他是少有的尖子生。这就是设定目标、达到目标、获取成功、激发兴趣的最有说服力的一次运用。

这个方法的关键在于目标设定得适当与否。设定的目标的成功概率高（即容易）但价值低（成就感小），或者价值高但获得成功的概率几乎没有，动机就强不起来（提不起兴趣）。如果上面提到的这位家长，一开始就让孩子去参加市航模竞赛，结果就可能完全不一样了。

学习秘笈

◎ 勤于思索并保持对学习的好奇心。经常思考并解决问题，体验到成就感，就会对经过思考而发现答案感到兴奋，感受到自己智慧的力量，从而受到学习的乐趣。

◎ 在学习过程中形成兴趣。只有对学习产生了乐趣，才能更好地学习。学习兴趣与掌握知识是相辅相成的。学习兴趣可以促进学习；相反，掌握了一定知识的同时又可以增强学习的兴趣。

◎ 运用知识，形成能力，最终把知识变成力量。学习求知贵在运用，把知识运用于实际，解决实际问题，这也是兴趣的源泉。

◎ 进行有趣的游戏。游戏是一种能引起学生学习兴趣的好方法，尤其是对于低年级学生，灵活运用各种游戏，可以引起学生极大的兴趣。因此，在教学中，教师不但要鼓励学生玩，还要善于组织学生玩，和学生们一起玩，引导学生玩得有意义。

◎ 明确学习目的，培养间接兴趣。老师和家长应该联系孩子的思想和实际，坚持耐心细致的正面教育，通过生动形象、富有感染力的事例，采用多种多样的形式，把学习目的与生活目的联系起来，这样才可以收到良好的效果。例如，有的孩子在学跳舞，她不喜欢舞蹈基本功练习，吃不了这个苦，但是她对参加各种演出表演活动感兴趣，这种兴趣可以促使孩子去从事基本功练习的活动。所以家长们既要充分利用孩子的直接兴趣，激发其勤奋学习，更要通过学习目的教育来提高孩子的间接兴趣。

名师点睛

善于发掘学习内容中能激起自己学习兴趣的东西，只有这样，才能不断地发现我们所学学科的兴趣。