



首都师范大学教授、高考命题研究专家
北京教育研究院基础教育研究中心

许福谦
张增强

联袂推荐

LEARNING METHODS

中国学生 实用表格学习法

➤ 改变命运从提高学习成绩开始！

➤ 提高成绩从利用表格学习入手！

丁晓山 主编

优秀
学习用书
重点推荐

一张小小的表格，
真正实现学习的

- **时间表格**：规划时间、自检进度，真正实现自我时间管理！
- ◆ **听课表格**：记录重点、列出疑问，向课堂四十五分钟要效率！
- ◆ **复习表格**：积累知识、整理脉络，信心满满迎接考试！
- ◆ **考试表格**：收集考试信息、统计题型，考后查漏补缺不可少！



化学工业出版社



首都师范大学教授、高考命题研究专家
北京教育研究院基础教育研究中心

许福谦
张增强

联袂推荐



LEARNING METHODS

中国学生 实用表格学习法

► 改变命运从提高学习成绩开始！

► 提高成绩从利用表格学习入手！

丁晓山 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书收录了 60 余种与中考、高考相关的表格,包括:时间表格、听课表格、复习表格、考试表格及其他表格。学生们通过填写这些表格,可以实现梳理学习知识,了解自身学习程度,纠正偏科,培养学习兴趣,养成良好学习习惯等目的。本书可供初中、高中年级的同学使用,也可供家长、教师以及关心孩子成长的读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

中国学生实用表格学习法/丁晓山主编. —北京:化学工业出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-122-10168-6

I. 中… II. 丁… III. 中学生—学习方法
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 249781 号

责任编辑:杜春阳 史文晖
责任校对:顾淑云

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张 12½ 字数 148 千字
2011 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:24.80 元

版权所有 违者必究

写在前面



我所在的首都师范大学，曾经出版过一套“图解表格”丛书，将中学各科知识用图表的形式整理一番，卖得很好。别的出版社出版的同类书，大多也卖得不错。这表明用表格这种形式来进行学习，是符合今天的教学实际的，是受到一线师生欢迎的。

在从事学习法的咨询时，学习表格的成功让我想到这一成功的方法能否迁移？比如说，将表格这一形式扩大到学习计划的制订、学习时间的管理、考试信息的采集、高考试卷的分析等。实践的结果表明：效果很不错！

既然表格已然覆盖了学习的全过程，那么称之为一种方法也未尝不可。其实说到底，表格无非就是一种将混杂无序的信息进行梳理的形式。《史记》里就有《六国年表》等，说起来已是有几千年的历史了。这再次表明好的方法不一定是洋味扑鼻。只要能够与时俱进，旧的方法也一样可以焕发青春，取得实效。

不少曾在我这做过咨询的同学都对我说，一做表，原来许多不清晰的想法清楚了，原来许多混杂的信息有序了。而清晰和有序，不正是任何一种学习方法都在追求的效果吗？

填表的过程，也就是一个思索的过程，一个梳理的过程，一个反思的过程，通过填表，我们一定会更加明了我们为什么而学，学什么和怎样学！

改变命运从提高学习成绩开始，提高成绩从利用表格学习入手！

丁晓山

2011年3月于首都师范大学

说明



一、本书的内容。本书收录了 60 余种与高考、中考密切相关的表格，为同学们提供一个实实在在的起点，一条切实可行的路子。

二、本书的编排。本书分为“时间表格”、“听课表格”、“复习表格”、“考试表格”及“其他表格”等五个部分，每一部分下收录相关的表格，每一表格下又分“填表须知”、“填表举例”和“填表验收”3 个栏目。

三、本书的读者。本书可供初中、高中各年级同学使用，也可供家长、教师及一切关心孩子成长的读者参考。

目录



时间表格 (上)

每日作业安排表	2
与课表相结合的每日学习计划表	4
每日活动自我监督表	8
每日行动管理表	10
每日作息时间表	12
简易日程安排表	15
日常生活基本行为时间测定表	17
流水账式日志记录表	19
最佳时间段记录及安排表	21
重点时段规划表	24
节假日计划表	26
双休日时间安排表	28
晚自习计划表	30

时间表格 (下)

一周时间安排表	34
本周优先计划表	38
每周循环工作表	41

简易月份计划表	44
某月时间管理示意表	47
自由支配时间学习计划表	49
与日历相结合的时间计划表	53
每月自我评价表	55
高(初)三学年大事表	57
高(初)三学年自主复习安排表(一)	59
高(初)三学年自主复习安排表(二)	62
高(中)考倒计时安排表	64
学习计划6W2H分析表	68

听课表格

××单元课文预习一览表	72
三栏式课堂笔记记录表	75
要点+整理式记录表	78
数学概念解说表	80
语文现代文体裁文章阅读表	82
英语课堂笔记记录表	85
分块式历史笔记表	87

复习表格

教材阅读进度表	90
教材阅读摘要表	92
教材阅读图表法	94
各科复习评估表	97
作业完成监督表	99

三轮复习方略表	101
表格整理助记表	103
好题登记表	115
错题登记表	117
英语单词对比记忆表	119
作文素材积累表	126
满分作文阅读表	128
科技热点积累表	129

考试表格

全国各地高考试卷统计表	132
分析高考试卷的两种常用表：	
列举表与对比表	136
××卷专用登记表	143
××题型统计表	145
××题型细分表	147
题目分类表	149
高（中）考卷分析表（一）	152
高（中）考卷分析表（二）	155
高（中）考卷分析表（三）	157
高（中）考压轴题信息表	159
考试名次记录表（一）	161
考试名次记录表（二）	163
考试成绩分析表	165
考前心态调适表	167
备考物品检查表	169

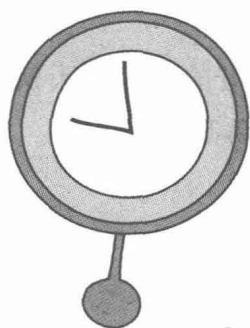


其他表格

单一任务进程表	174
难以解决问题对策表	176
每日反省检查表	178
心仪志愿调查表	180
优秀网站信息表	183
简明读书记录表	185
学习资料保存表	187

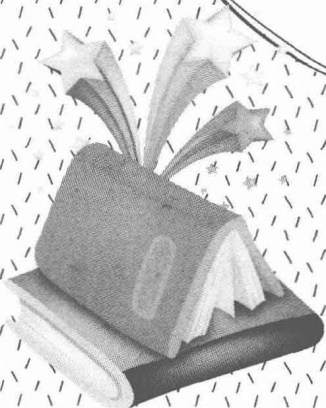
后记

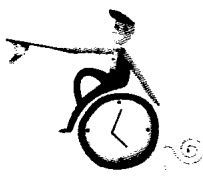
189



时间表格 (上)

本部分提供了大量的时间表格，帮你做短期时间规划、检查自己的短期学习状态管理、分析在学习、日常生活及娱乐方面的时间安排。





每日作业安排表



填表须知

每天的作业不少，完成的时限要求不一，有的要求明天就交，有的要求下周再交，没有一个表一一记录在案，真是容易乱了套。



原表

每日时间安排表

日期_____

作业/时限				任务/时间			
序号	作业	时限	自查	序号	作业	时间	自查



说明

- 此表分为上述左右两种：左边的表重在“时限”，即何时交；右边的表重在“时间”，即何时做。
- 左栏是记录老师留的什么作业与什么时候交。序号仅表明当天有几项作业，并不表明完成作业的前后顺序。
- 右栏是完成作业的时间安排，序号表示完成时的前后顺序。比如数学作业，在左栏可能是第一项，但在右栏中有可能是第五项。



填表举例

每日时间安排表

日期4月21日(周四)

作业/时限				任务/时间			
序号	作业	时限	自查	序号	作业	时间	自查
1	数学课本 P37 二、三大题	明天交	已交	1	物理	下午自习课	
2	作文:走近西湖	下周交	未交	2	数学	晚 7:30~8:50	
3	英语语法补充练习 20~40	下周一交	未交	3	历史	晚上休息时上网查	
4	物理篇子	明天交	已交	4	英语	晚 9:30~10:30	
5	历史(查阅纪晓岚资料)	下周四历史课交	未交	5	语文	先上网查资料周六写	
6				6			



填表验收

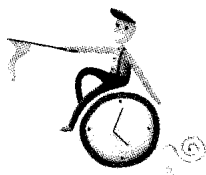
——你确信各科老师留的作业(哪一册书、哪一页、第几题)及交作业的时间,均已一一记录在案吗?

——你已将各科作业按完成的前后顺序及预定做作业的时间,一一填入右表吗?

——你是否已按右表的安排,完成了当日的作业?如已完成,就在“自查”栏内打上一个“√”;如未完成,就在“自查”栏内打上一个“×”,并及时补救。

——你是否已按左表要求的时限将作业交给了老师或课代表?已交的请注明,未交的也请注明,记性不好的同学甚至可以记下作业放在什么地方(如“作文在课桌里”)。

——你是否已习惯了这种记录作业和安排时间的方法?并认为这样做可以减少忙乱现象,提高学习效率。



与课表相结合的 每日学习计划表



填表须知

这是一位高考状元曾用过的一个与课表相结合的每日学习计划表，因为比较符合学校生活的实际情况，受到不少同学的欢迎。



原表

与课表结合的每日学习计划表

学习进程	起止时间	所用时间	学习内容	自查
起床				
早晨自主学习①				
梳洗				
早饭				
上学				
早自习				
第一节课				
课间 8:35~8:45 10 分钟				
第二节课				
课间操				
第三节课				
课间 10:45~10:55 10 分钟				
第四节课				
午休				
中午自主学习②				
第五节课				
课间 14:10~14:55				
第六节课				
下午自习(1)				
下午自习(2)				
下午文体活动				



续表

学习进程	起止时间	所用时间	学习内容	自查
下午自主学习③				
放学				
晚饭				
休息放松				
晚间自主学习④				
洗漱				
晚间自主学习⑤				
休息放松				
晚间自主学习⑥				
睡觉				

说明

- 表格可利用电脑生成，每日只是填写“学习内容”即可。
- 重点是填好①~⑥六个自己支配的时间，对于课间 10 分钟也应充分利用。
- 每完成一项，在“自查”栏内打上一个“√”

填表举例

与课表结合的每日学习计划表

学习进程	起止时间	所用时间	学习内容	
起床	5:00~5:10	10 分钟	5 分钟体育锻炼	
早晨自主学习①	5:10~6:10	1 小时	外语单词、文章、语法记忆及背诵	
梳洗	6:10~6:20	10 分钟	听快节奏轻音乐	
早饭	6:20~6:30	10 分钟	听新闻	
上学	6:30~7:00	15 分钟	机动 15 分钟安排化学知识手册记忆	
早自习	7:00~7:50	50 分钟	以学校课程为主	
第一节课数学	7:50~8:35	45 分钟		
课间 8:35~8:45 10 分钟				
第二节课数学	8:45~9:30	45 分钟		
课间操	9:30~10:00	30 分钟		
第三节课物理	10:00~10:45	45 分钟		
课间 10:45~10:55 10 分钟				
第四节课历史	10:55~11:40	45 分钟		
午休	11:40~12:50	70 分钟	含吃午饭、午睡 40 分钟	
中午自主学习②	12:50~13:15	25 分钟	完成上午作业(语文、外语优先)	

续表

学习进程	起止时间	所用时间	学习内容	
第五节课语文	13:15~14:00	45 分钟		
课间 14:00~14:10 10 分钟				
第六节课英语	14:00~14:55	45 分钟		
下午自习(1)	14:10~14:55	45 分钟		
下午自习(2)	16:00~16:45	45 分钟	处理下午、上午的作业	
下午文体活动	16:45~17:45	60 分钟	留出 20 分钟订正错题作业	
下午自主学习③	17:45~18:30	45 分钟	复习弱科物理力学内容	
放学	18:30~18:50	20 分钟		
晚饭	18:50~19:00	10 分钟	听抒情音乐调剂大脑	
休息放松	19:00~19:10	10 分钟	听放松性音乐	
晚间自主学习④	19:10~19:50	40 分钟	完成家庭作业和复习数学	
洗漱	19:50~20:00	10 分钟	听轻音乐	
晚间自主学习⑤	20:00~20:40	40 分钟	复习化学或生物	
休息放松	20:40~21:00	20 分钟	听慢节拍音乐	
晚间自主学习⑥	21:00~21:40	40 分钟	复习语文或物理	
睡觉	21:40~5:00	7 小时 20 分钟	连同午睡共计 8 小时	

按：这里①~⑥，指六个可以自由支配的整时间。下面是以高分考入浙江大学电气工程学院的胡晓琴同学高三时的学习安排：

①	早 6:00~7:00(家里)看一些非背诵性的、理解性的英语题。建议把前一天老师讲过的英语卷或题目看一遍。剩下一些时间可做 10~15 道有详细答案的英语标准测试题
②	7:10~8:45(学校)星期一、三、五,看背诵性的英语词组、句子、语法,不求量多,只求学有所得。星期二、四、六,看常背诵的语文资料,有安排的进行识记,并及时复习一些模糊不清的知识点。
	8:45 以后应该按照课程表执行,认真听课。建议化学课上认真做笔记,注:该笔记不仅仅是黑板上板书的,还有老师口中说的一些重要结论。建议课间主动向老师询问一些不懂的问题。注:该课间要问的问题在头一天晚上就准备好,并打上记号,并且是经过反复思考仍不能解出的问题,才纳入该范围(8:45~12:00)
③	12:30~13:00 该时间为午睡前,可以阅读一些篇幅短的英语短文,或是做两道英文改错题,不宜追求数量。
	13:00~14:00 为午睡,午睡能为下半天的学习提供良好的精神状态
	14:30~17:00(学校)同早上
④	18:00~19:30 放松自己,可以看一下新闻联播,以及报刊杂志等,还可以在家附近走走。别忘了,这样也是在为写文章收集材料啊
⑤	19:45~22:00 专攻数理化,做好复习以及预习工作
⑥	22:00~22:30 英语听力时间
	22:45~次日 6:30 进入睡眠状态



填表验收

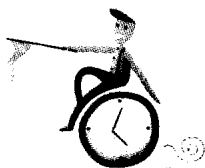
——有人认为结合学校课表计划自己一天的学习生活是不是更切合实际一些?

——你是如何安排自己可以支配的整块时间的?

——你是如何安排自己可以支配的零散时间的?

——你给自己留出了休息和机动时间吗?

——你给自己留出了足够的睡眠时间吗?



每日活动自我监督表



填表须知

人是一种有惯性的动物，看电视、上网、玩游戏这些占用时间的东西，会出于习惯去做。所以，对自己每天的活动，一定要实行自我监督。



每日活动自我监督表

____月____日

要做的事情		为什么	时间	监督结果
序号	项目			
不能做的事情		为什么	时间	监督结果
序号	项目			



- 将每天自己的活动分成“要做的事情”和“不能做的事情”两部分，大体依时间顺序一一填入表中。
- 写一写“为什么”，是为了让自己对为什么要做此事或为什么不能做此事，自己理清一下思路，在理性上真正认识到做或不能做某一件事的理由。
- 监督等也可用符号表示。如做得好用 5 颗星表示，做不好用 1 颗星表示，其他以此类推。也不必强求一步到位。比如今日是做 2 颗星，明日