



阶梯素质教育丛书系列（优等生法则）

考试高手 学习法

高中卷

教你如何做好学生

北京阶梯素质教育研究所 主编

京华出版社

阶梯素质教育丛书系列

(优等生法则)



考试高手学习法

—教你如何做好学生—

(高中卷)

北京阶梯素质教育研究所 主编



京华出版社

责任编辑:王 建

封面设计:颜国森

图书在版编目(CIP)数据

考试高手学习法. 高中卷/北京阶梯素质教育研究所 主编.
—北京:京华出版社,2005
ISBN 7-80724-057-1

I. 考… II. 北… III. 中学生—学习方法—高中 IV. G 632.46
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 069994 号

著	者	☐	北京阶梯素质教育研究所 主编
出版发行	☐	京华出版社(北京市安华西里 1 区 13 楼	100011)
经	销	☐	京华时代图书(北京)有限公司 (010)63993657 63993659
印	刷	☐	北京国防印刷厂印刷
开	本	☐	700 毫米×1000 毫米 16 开本
字	数	☐	250000 字
印	张	☐	18 印张
出版日期	☐	2005 年 7 月第 1 版	第 1 次印刷
书	号	☐	ISBN 7-80724-057-1/G·727
定	价	☐	25.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

Preface

新东方

前言



每个人都有自己的理想与目标,但对于大多数的高中生朋友来说,眼前最大的理想就是能够考入自己梦寐以求的大学,进而追求自己更加远大的目标。然而,每年六月份千军万马过独木桥的惨烈场面却是几多欢喜几多忧愁。十年寒窗苦读,谁都会渴望自己能够金榜题名,但世事总有遗憾之时,一些学子在“黑色六月”中总是难逃名落孙山的噩运。尽管也有“江东子弟多才俊,卷土重来未可知”的信念与壮举,但每年的六月仍然是多少学子们心中永远的痛。虽然是“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”,但每一次的蓦然回首,却发现那块灯火阑珊处依然是一片模糊。既然心中的灯火已经熄灭,你的出路又在何方?是的,榜上无名,脚下有路,但这条路却往往是你无奈的选择,因为我们知道,你不认输。

其实,从古到今,这样的事例并不少见,在历朝历代的科举考试中,不知有多少的文人墨客终生屡试不第,尽管他们也有满腔的抱负,心怀天下,却也无法走上仕途的生涯,进而实现自己的人生夙愿。是他们太笨了吗?是他们不够勤奋吗?还是他们的智商出现了问题?

看看我们身边那些被称为“天才”的学生吧,他们又是怎样学习的呢?

或许,他们对学习所投入的精力与时间并没有你多;



Preface



或许，他们从来就没有“挑灯夜战”过；

或许，他们矫健的身影经常在球场上飞腾。

但是，他们却依然能够“笑傲考场”、应付自如，难道他们真的是超人吗？难道他们的头脑真的与众不同吗？还是他们真的有“神灵”相助？

今天是知识爆炸的时代，方法比努力更重要。我们不可能去否定任何一个人的大脑，我们更不相信“天才”的大脑是天生的。

面对学习，我们注重你用“心”去学，但我们更提倡你用“脑子”去学；面临高考，我们教给你怎样保持良好的心态，但我们更要教给你怎样成为考试高手的秘诀！

少看点电视，少看点武侠小说、言情小说，翻翻我们的这本书吧。虽然我们给你的不是第一，但却是怎样考取第一的方法与秘诀。

若你能够结缘此书，你的学习方法、你的未来也许就会因思维的更新而改写、重写……

当然，由于我们水平所限，错漏之处肯定在所难免。因此，我们恳请社会各界人士、老师、家长及众多的学生朋友能够批评指正并不吝赐教，我们将不胜感激！

北京阶梯素质教育研究所

谨誌



Preface



致高中生的学习宣言

你们是新时代的莘莘学子，你们是人类未来的希望。

你们以学校为天地，你们的使命是学习。

你们以老师为朋友，你们一起探索着未来。

你们向所有的困难发出挑战，你们用智慧破解一切！

你们快乐地迎接考试，因为你们掌握了学习的游戏规则。

你们自信地面对未来，因为你们已经做好了充分的准备。

你们有一个鲜明的个性，所有的难题都是学习与成长的机会。

你们有一个坚强的信念——告别昨天、突破今天、创造明天！

人生不能没有梦想，学习是实现梦想的途径。

人生不能没有目标，学习是走向目标的捷径。

告别昨天——

因为昨天的教训太深刻，昨天存在着太深的误区：

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”！

“勤”和“苦”固然是一种精神和境界，

但如果方向不正确，又怎能驶向成功的彼岸？

博览群书，并非多多益善，



Preface

在知识爆炸的今天，我们必须有选择地学习。

失败如果不进行总结，它永远不会是成功之母；

知识如果不会运用，它永远不会产生力量。

与其“取长补短”，不如“扬长避短”，因为每个人都拥有属于自己的天赋。

突破今天——

因为今天的教育机制已经变化了一种格局；

今天的社会正以令人眼花缭乱的速度在发展与变化。

我们的学校还在演绎着“教”与“考”的教育模式，还在继续运用着陈旧的观念。

我们研究国外的教育模式，是为了使学习方法融会贯通。

我们提倡怎样去“教”，但我们更注重怎样去“学”。

学习革命和新的教育方法才是真正的治本之道。

新时代的高中生，对学习更应该采取主动的方式。

你们是一个奋斗的群体，你们是人类未来智慧的象征。

你们有一个伟大的梦想，为创造奇迹而拼搏。

你们会在学习中找到无穷的乐趣，你们会在学习中快乐地成长。

Preface



态度决定对学习的投入程度,方法决定学习的效果。

一千个聪明的学生,有一千个聪明的理由。

一万个“笨”学生,却只有一个理由:

那就是违反了学习的规则、计划定律。

创造明天——

因为一切皆从创造开始。

正如“参天之本,必有其根;环山之水,必有其源”。

一切的创造皆源于最初的动力。

海到尽头天作岸,山登绝顶我为峰。——这是你们应有的磅礴气势!

山外青山楼外楼,还有高峰在前头。——这是你们应有的谦虚态度。

我们提倡换脑学习法,今天不能总是重复昨天的原则。

一个人的成功 99% 取决于大脑;一个人的智力 99% 在于开发。

每个天才的诞生都是靠后天的学习与造就。

你们也一样可以成为天才,

因为天才并不神秘,因为天才也是平凡的人。



面对世界,请你们庄严宣誓:

学习——可以更轻松、可以更快乐;

方法——可以突破、可以创造;

天才——可以实现、可以造就。

只要目标明确,只要坚持不懈,只要方法正确。

——一切,将在预料中。

总策划:刘文忠

执行策划:彭薇

编辑:彭瑜、赵文娟

责任校对:凌永放

Preface



为目标而奋斗,为学习而快乐

未来的文盲不再是不识字的人,而是没有学会怎样学习的人。

——阿尔温·托夫勒(美国未来学家)

良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能,而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。

——贝尔纳(法国生理学家)

得其法者事半功倍,不得其法者事倍功半。

——(中国古语)

学会学习的人,是非常幸福的。

——米南德(艺术家)

读书不知要领,苦而无功。

——张之洞(晚清洋务派代表人物)

无法之中求其法,有法之中求其化。

——齐白石(中国画家)



Preface



我自用法，卿自用法。

——庾信(南北朝文学家)

中国教育事业的开山鼻祖孔子把人分为四等：生而知之、学而知之、困而学之，困而不学。然而我们都知道，生而知之的人是不存在的，就算有的人一生下来就绝顶的聪明，也要经过后天的学习与努力才能真正的成才，否则他也将一生无所作为。有的人虽然天资愚钝，但经过后天的学习与不懈的探索，最终也能够成为人们所认为的“天才”，并为社会做出卓越的贡献。

在我们的周围当中，不乏有这样的例子，有些同学天天埋头苦读，考试的成绩却总是不够理想，而有些同学玩得尽兴，学习成绩却依然拔尖。一个很重要的原因就是学习方法的正确与否。学习是一个系统工程，是由浅入深、由少到多、逐步深入的过程。只有掌握正确的学习方法，学习才会变得有计划、有目的和有针对性，才能克服学习中的盲目性与被动性。

一位刚考上重点高中的同学在自己的日记中这样写道：

我以高分考入了重点高中，心里又高兴又焦虑。半学期过去了，拿着教科书我就想到：“做不完的作业”，“同学间你追我赶”，“考不完的试”……还有最后的“高考”。心理怎么也平静不下来。因而，成绩

Preface

高中生活



总不理想,甚至有的学科亮了红灯。我不知道作为一个高中学生应该有哪些思想准备,高中学习的特点有哪些?我对现在老师上课也很不习惯,老师讲的内容有很多又是书上没有的,我真不知道如何是好。

也许,你曾经取得过骄人的成绩;也许,你曾经是众星捧月的“明星”;也许,你曾经是父母与老师的骄傲;也许,一路上你走得很辛苦。但随着你踏入高中的生活,所有的这些荣耀与迷茫都已经成为历史,成为追忆。在这里,你将是一个全新的你,过去不等于现在,更不能代表未来。在未来漫长而短暂的三年内,什么都可以改变,但惟一不能改变的是你的意志。你必须发挥出更多的智慧、才智、毅力和恒心,因为你要走向新的成功,新的辉煌;因为你要实现自己心中的梦想和追求人生的目标。更为重要的是成功永远青睐于脚踏实地和有所准备的人。

或许,你还在犹豫、还在徘徊,高中的三年值得你付出多大的努力?三年之后的结果又是如何?但我们要说的是,这些都不是你该想的,你要想的是如何能让自己尽快地适应高中的学习与生活,如何让自己的进步再快一些。

大胆的往前走吧!拿出你的勇气、拿出你的智慧、拿出你的冲劲,虽然也有辛苦,虽然也会偶尔跌倒,但我们会在你的身后为你鼓

Preface

菲尔茨法



励、为你鼓掌。

我们会和你一起分享快乐的学习方法、成功的学习经验以及人生的哲理，陪伴着你走向成功。

第一章：请放下你的包袱 1

1. 放松，才能产生爆发力 3

1) 架设从“苦学”到“乐学”之桥 5

2) 把学习变成自己的兴趣 7

3) 意志——天才的必备条件 8

2. 培养你的学习能力 13

1) 能力，源于良好的习惯 14

2) 高中生应具备的学习能力 20

3) 怎样提升你的能力 21

4) 怎样提高你的适应能力 23

3. 高中生的气质与性格 25

1) 什么是气质 26

2) 让你的气质与学习方法相协调 27

3) 性格知多少 29

4) 让你的性格与学习方法相结合 31

4. 高中生学习的特点 34

1) 注重综合的学习能力 35

2) 逻辑性与抽象性相结合 36

3) 通往大学的基石 37

第二章：如何让自己更聪明 39

考试高手

Contents 目录

1. 记忆力提升法则	40
1) 了解你的记忆力	41
2) 训练你的记忆力	42
3) 联想记忆法	44
4) 口诀记忆法	46
5) 归纳记忆法	49
6) 对比记忆法	51
7) 重复是记忆之母	53
2. 益脑的窍门	55
1) 如何训练你的大脑	56
2) 了解大脑的脾气	58
3) 天才的秘密——让左右脑协调发展	59
4) 让大脑自我训练	61
5) 大脑爱吃什么	63
第三章：如何提高学习效率	65
1. 提高学习效率的前提条件	66
1) 预习——兵家必备	67
2) 听课——兵家必争	73
3) 复习——兵家必守	78
2. 创造良好的学习环境	83
1) 营造良好的家庭学习环境	84
2) 家庭环境与学校环境的对比	85
3) 把好你的人脉关系	86



Contents 目录

3. 时间战术	91
1) 分秒必争的高中三年	92
2) 灵活驾驭你的时间	94
3) 计划你的学习,执行你的计划	95
4) 你的作息时间安排合理吗	102
4. 也说题海战术	104
5. 如何选择参考书	107
第四章:各科的学习方法	109
1. 如何学好高中语文	110
1) 要做到“五勤”	111
2) 重视“读”与“背”	112
3) 如何提高阅读水平	113
4) 语文的快乐学习法——卡片法	115
5) 写好作文的三个绝招	116
6) 巧积妙累丰富语言	117
7) 体会课文之美	119
8) 如何学好文言文	121
2. 怎样学好高中数学	123
1) 正确把握数学概念	124
2) 学数学最好的方法是做数学题	125
3) 重视 45 分钟	127
4) 数学成绩不好的原因和对策	128
5) 大量做题就能学好数学吗	130



Contents 目录

6) 尝试温习思考	131
7) 老师讲的我都听明白了,怎么一做题就出错	133
8) 要敢于啃难题	135
3. 高中英语学习秘笈	136
1) 快速提高阅读速度	137
2) 掌握阅读理解的解题技巧	138
3) 巧记英语单词	140
4) 写好英语作文并不难	143
5) 如何增加英语文章的文采	145
6) 英语单词怎么复习	146
7) 如何培养英语语感	148
8) 怎样才是会“听”	150
9) 听力速度太快怎么办	151
10) 提高口语水平的方法	152
4. 高中物理学习方法	155
1) 做好初中物理与高中物理的衔接	156
2) 为什么上课能听懂,课下却不会做题	157
3) 十个小窍门记忆物理知识	159
4) 学会对物理实验层层剖析	160
5) 两大关键——分析概念与计算	162
5. 怎样学好高中化学	164
1) 学会阅读化学	165

