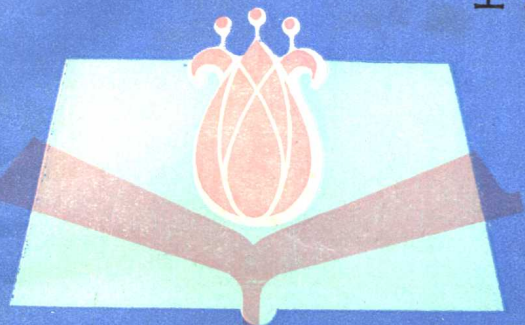


中学生谈怎样学习

上海教育出版社



ZHONGXUESHENG
TAN
ZENYANG
XUEXI

中学生谈怎样学习

刘 刚 章泽渊 徐仲安等编

上海教育出版社

中学生谈怎样学习

刘 刚 章泽渊 徐仲安等编

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

新华书店上海发行所发行 上海崇明印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 51,000

1983年12月第1版 1983年12月第1次印刷

印数 1—122,000 本

统一书号: 7150·2938 定价: 0.30 元

写在前面

青少年朋友们，中学时代的学习，对于一个人形成世界观，打好知识基础，发展智力，培养能力，提高素质等，都具有极其重要的意义。当你在为振兴中华而发愤攻读的时候，你是否考虑过这样一个问题：怎样才能使自己的学习取得最佳效果？

当然，关于这个问题的答案是比较复杂的。因为影响学习质量的因素是多方面的。既涉及到教师的教，又取决于学生的学。就学生而言，既有打好知识基础的问题，又有发展智能的问题，既有智力的因素（如观察、记忆、想象、思维等），又有非智力的因素（包括学习动机、意志、毅力、兴趣等），还有学习方法、学习习惯问题，等等。但是，许多优秀学生的经验告诉我们，学习中充分发挥自己的主观能动性，不断探索和形成一套适合自己的学习方法，善于把教师的教和自己的学很好地结合起来，是使学习达到理想境界的有效途径。

这本集子共选用了三十五篇文章。作者从各个不同的方面谈了自己怎样搞好学习的体会。有的分别谈了自己如何朝德才兼备的目标努力，女生要搞好学习需要注意哪些问题，在非重点中学也能搞好学习；也有的分别介绍了怎样抓好学习中的几个环节，怎样培养学习兴趣，怎样阅读教科书，怎样做习题，怎样提高记忆力，怎样对待课外文体活动，怎样安排好

学习和工作的时间；还有的谈了自己攻克世界难题的体会，等等。这些经验概括起来主要是五个方面：树立正确的学习目的；磨炼顽强的学习意志；培养浓厚的学习兴趣；掌握科学的学习方法；养成良好的学习习惯。尽管广大同学在智力、能力、素质、学习基础、生活环境等条件方面存在着某些差别，但是要想取得学习上的成功，上述五个方面的经验是具有普遍意义的。本书的作者都是上海市的中学生，他们大部分是全国、市、区（县）的三好学生，或者是学科竞赛的优胜者，其中不少人现在已升入高等学校学习。他们中大多数人原来的学习基础比较好，也有一部分人原来的基础并不好，是经过自己的努力取得优异成绩的。可以这样说，本书的作者不仅为我们提供了丰富的学习经验，同时也为我们树立了努力奋斗的榜样。

在编选本书时，为了将问题谈得透彻而不重复，我们请每个作者只讲某一方面的体会。但实际上这些方面是相辅相成，相得益彰，不能偏废的。在具体学习、借鉴本书提供的经验时，首先应该学习作者为振兴中华、为共产主义事业而勇攀高峰的远大理想；第二，学习、借鉴他们的经验要结合自己的具体情况，要从实际出发，在实践中加以比较、体会，取人之长，补己之短，逐步形成适合自己的学习方法，切不能生搬硬套；第三，每个人都要树立能够搞好学习的信心。我们认为，只要树立了正确的学习目的，又舍得下功夫，能坚持下去，加上科学的学习方法，就一定能在原有的基础上获得进步，甚至取得显著的进步。世上无难事，关键在登攀！

在本书编写过程中，我们得到了上海市及各区、县的教育局、进修院校，以及团市委、市少年科技辅导站、各有关中学的大力支持。在此，我们谨向上述单位表示热忱的谢意。

本书的编选组织工作由刘刚、章泽渊同志主要负责，由徐仲安同志担任统稿和文字润色工作。参加编选工作的还有赵士杰、吴宇泉、刁一云、严康雄等同志。

编 者

目 录

朝德才兼备的目标努力	丁敏珍 (1)
正确的学习目的鼓舞我前进	林学雷 (6)
学习要有志气	杨芙蓉 (10)
女生也能搞好学习	江幸幸 (13)
(在非重点学校也可以学好	陈 涵 (16)
世界难题是怎样解出来的	邓蔚昕 (19)
(兴趣是学习的催化剂	杜慧芳 (22)
(在学习中培养兴趣	范文林 (25)
(在日常生活和课外阅读中培养学习	
(对物理的兴趣	董抒雁 (28)
抓好学习中的几个基本环节	唐庆林 (32)
怎样阅读教科书	汝 涛 (35)
提高听课效率的一种有效方法	江晓峰 (38)
我是怎样做课堂笔记的	钟伟民 (42)
怎样做理科习题	成明和 (45)
我是怎样做数学习题的	周 忆 (49)
一定要牢固掌握基础知识	李文华 (53)
怎样提高记忆力	张纬令 (58)
怎样看课外参考书	蔡文泉 (62)
运用抽象方法探索解题规律	金子宣 (66)
从一道数学题看“双基”与综合运用的关系	郭信臻 (69)

学习要有自制力	陈 涛 (73)
学习效率与时间安排	凌向明 (76)
正确处理学习和工作的矛盾	陈尔平 (78)
我是怎样自学数学的	陈 伟 (84)
怎样对待学习中的问题	夏 阳 (87)
分析失分原因 提高学习成绩	康春方 (90)
不衰的兴趣 不懈的努力	
——我是怎样学习语文的	姚燕瑾 (92)
“读完写”与“写完读”	章小龙 (95)
观察、思考与联想	赵 画 (98)
我的习作《新貌》是怎样选材与构思的	陈 弋 (101)
文言文的精读和泛读	窦泽黎 (103)
同外语“交朋友”	李文英 (107)
我是怎样学习地理的	花向阳 (110)
8-1>8	金 雯 (114)
视力和学习能“两全”吗	褚浩全 (117)

朝德才兼备的目标努力

敬业中学 丁敏珍

也许是出于对医学的爱好，或者说是出于对救死扶伤的革命人道主义精神的崇敬吧，我在进入高中时就立下了为医学事业献身的志愿。有一次，我听了校友——瑞金医院那位成功地进行心脏移植手术的医生的报告，知道祖国的医学事业还有许多空白需要填补，世界上还有许多医学的高峰需要有人去攀登。不久前，我的一位邻居才四十开外，由于医生粗心，在因甲状腺肿大开刀时不幸死亡。学校老师对有些医院的医疗质量也很有意见。老师们知道我想学医以后，就对我说，“你将来可要做个好医生啊！”老师们的嘱咐一字一句重重地敲在我心上。我国医学事业的落后，顽症的不可治愈，病人的痛苦，人们的期望，这一切更加坚定了我学医的信念。我暗暗下决心，一定要为这样的事业努力拼搏。

我的天赋不算好。学习语文、外语等学科还可以，学数学就差劲了。数学老师一道题目下来，不一会儿，有些同学已举起了手，可我还在冥思苦想。看看别人反应这样快，我真恨自己不开窍。难道就这样跟在别人后头跑吗？不，我不甘心。我常常拿着题目去请教同学。“嘿，这样的题目也做不出来”，有的同学脱口而出。我当然很难过，按照自己的脾气很想一扭头就跑开。可仔细一想，只要能学到知识，“自尊心”受点刺激又算得了什么呢！真正的强者要拿出行动来，迎头赶上！

经过一番努力，我的数学成绩上去了。我有点沾沾自喜。可是没想到，一次期中考试时，我的解析几何只得了六十四分。自从读书以来，我还没得过六十多分呢！我伤心极了，咬着手指，无声地流下了眼泪。同学们都来安慰我，“伤心什么呀，以后再努力就得了。”“这是第一次，没关系。”我知道同学们是一片好意，可我却不能原谅自己。我仔细想了想，为分数流泪是不值得的，重要的是应该从中看到问题，继续前进。于是，我认真分析了试卷，并和我过去考得好的几次进行对照，发现前几次考的正巧是我掌握得比较好的内容，而这次考的却是我学习上的薄弱部分。这样一来，我看到了自己的学习还不够全面，不够扎实，及时补上了不足之处，将坏事变成了好事。我想，假如我已当了医生，工作上出现这样的漏洞，就可能犯下不可弥补的罪过。

我的学习环境不够好。家里人多，挤在一间房子里。一到晚上，有的看电视，有的聊天，对我的学习很不利。因此，我常常中午有意多煮些饭，留下一半晚上吃，放学以后留在学校里，学习到八九点钟才回家。有时遇到考试，星期天就和妹妹一起到公园里或者图书馆去复习。记得有一天，我和妹妹在公园石凳上复习功课。天下起了大雨，我们赶紧躲进亭子。因人多亭小，无法继续复习，于是我们就合披一块雨布，坐在湖边潮湿的石头上，对着灰蒙蒙的假山又专心致志地复习起来。

我的学习时间也不宽裕。从上小学起，我就一直担任干部工作。尤其是进入高中以后，课程门类增多了，学习要求也更高了，我常常感到时间不够用。可是老师和同学还要我担任校团委副书记。我嘴上不说，心里真不是滋味。心想：担任那么多社会工作做啥，将来升学考试又不考社会工作，何必

呢？但是，多年来受到的为人民服务的教育和从小养成的组织观念，使我战胜了那些不正确思想。

我还常常想，一个合格的医生不仅应该具有丰富的医学知识和高超的医术，还应该具有一颗纯洁、善良的心和真诚为人民服务的精神。作为一名想当医生的学生来说，我不仅应该努力学好科学文化知识，还应该注意培养助人为乐的精神、高尚的道德情操和各方面的工作能力。我这么一想，也就乐于去担任社会工作，帮助别的同学了。

记得有一次，在物理考试的前一天下午，一个同学拿了几道题目来找我，说她有很多问题还没弄明白，很害怕。我接过这些题目一看，有些题目很麻烦。比如有一道题，既有电场又有磁场，质子在其中既加速又偏转，要求解出的答案有好几个。我不禁厌烦起来：明天就要考试了，还要“浪费”我这么多时间。我正想拒绝她，可看到她那焦虑不安又过意不去的眼光时，我自己曾经碰钉子的情景又出现在眼前，心想，如果今天我不帮助她，明天她在考试时不是要遇到更大困难吗？共青团员和“三好”学生的责任感驱使我站了起来。我热情地邀她来到黑板前，拿起粉笔，画起简图，耐心地讲解起来。一道题接着一道题，不断讲下去。夜幕悄悄降临了。这位同学虽然记住了这些题目的解法，可是对有些基本概念还很模糊。我便拉亮电灯给她串讲起基本的东西来，并帮助她认识到不仅要注意考前复习，还要加强平时的学习。当我们踏着夜色归去的时候，我心里很踏实。因为我不仅帮助了同学，自己对学过的知识也理解得更清楚、更牢固了。

每次考试前，一些文科成绩较差的同学总是很着急，常常拉着我一起复习。有时一个题目要给他们重复讲好几遍，我

也总是耐着性子，决不敷衍了事。比如，一次地理复习，有一道题是：为什么说亚马孙河流域是世界上最大的热带雨林区？这道题要从地理位置、海陆位置、行星风系、洋流、地形、气候等多方面综合叙述，比较难。很多同学回答不好。我在课堂上作了回答后，一些同学还是弄不明白。下课后，我就一遍又一遍地讲解，直到大家都弄懂为止。

多年来，我花很多时间整理了不少资料。只要别人需要，我都乐意出借。考试再紧张，同学们提出和我一起复习，或有什么问题问我，我从不推辞。有的同学到我家里来复习，我也真心欢迎。有的同学学习有困难，我就利用星期天上门去和他们一起学习、讨论。表面上看，我失去的似乎很多，实际上我获得的更多。

人们都说社会工作和学习是一对矛盾。我在实践中体会到，只要处理得好，它们是可以相互促进的。为了既搞好学习，又能挤出时间做好工作，我特别注意改进工作方法，提高工作效率。例如过去我们组织委员开会，有事没事总要拖一个多小时，有时光等人就要半个多小时。我就从准时开会抓起。到了时间，哪怕只有两三个人，也照样开。十五分钟能开完的会就不开二十分钟，会议讨论什么事，一是一，二是二，决不拖拉。这样一来，不仅会风转变了，时间也节约了不少。我觉得，经过社会工作的锻炼，自己观察问题比以前敏锐了，分析问题、解决问题的能力也提高了。运用到学习上，比如阅读教材，我就能象组织团员学习那样找出教材的基本精神、内容重点等加强理解；上语文课，同学们不爱发言，我就喜欢积极思考、发表意见，语文成绩也比较好。同时，学习搞好了，为开展社会工作创造了有利条件，比如容易取得同学的信任，便于

结合学习做工作，能更好地帮助同学学习并带动他们一起进步。

虽然我的学习、工作相当繁忙，但我还是坚持经常参加体育锻炼、文娱活动。如参加校艺术体操队训练、校文艺会演、班级周末晚会、各种联欢会等。我表演的节目还常常得奖。

总之，我感到，祖国的社会主义现代化建设需要我们德、智、体全面发展；想当医生的愿望在促使我向德才兼备的方向努力。虽然我年年被评为“三好”学生，各科成绩保持在九十分以上，但是，为了将来能更好地担当起振兴中华的重任，为了实现美好的共产主义理想，我要更加努力地拼搏、去奋斗。



正确的学习目的鼓舞我前进

敬业中学 林学雷

每个学生都有自己的理想。我过去也有过各种美好的愿望：学医，征服癌症；学化学，做中国的诺贝尔。然而我清楚地知道，自己生下来就失去了右手，不能干这些工作了，因而心中非常懊丧。平时，父母常对我说：“你虽然没有右手，但脑子是健全的。你应该努力学习，掌握知识，用知识为国家建设出力。”于是，“用知识为国家出力”就成了我学习的动力。在我遇到困难和挫折的时候，这句话给了我很大的勇气，陪伴着我度过了小学和初中时代。以后，它还将陪伴我去走那漫长的生活道路。

上小学后，我学会了用左手写字，学习成绩总是在班里名列前茅，并学会了料理自己的生活。读初中时，我转到上海第二十一中学学习。记得刚进校时，一位老师当面对我说：“在外地学习成绩好的学生，在上海不一定会很好。”这话对我刺激很大。我就不信乡下学生的成绩注定就是差的。当时我嘴上没说什么，但心中暗暗下了决心：一定要努力学好，争口气！然而，中学课程增加了，困难真不少。一般同学学习上的困难主要是脑力活动方面的，而我同时还得克服体力活动上的困难。例如画几何图形和化学实验装置图，一般同学并不感到困难，对我来说，却是一个大难题：既要拿笔，又要防止尺的滑动，而假肢与左手的活动配合不太协调。不仅画得很慢，而且

不易画得准确、清晰。作图多花了时间，又会影响对问题的思考和解题的速度。于是，我就从两个方面努力：一方面加强看（就是加强预习、复习，认真看书）、听（就是认真听老师讲课，仔细听同学回答老师的提问和同学们讨论时的发言）、想（就是多动脑筋，想得清楚些，想得具体些，特别要多想简捷的解题办法来减少体力的负担）；另一方面，每天早晨用“举砖头”的方法来锻炼残臂，增强控制假肢的力量，提高残臂的灵活性，以便使假肢与左手的动作协调，加快写字、作图的速度。我还在晚上练习画几何图、化学实验装置图，有时画到很晚，家里人都睡着了，有时甚至练得残臂上渗出了血。经过努力，我终于能顺利地画几何图形了。在一次年级数学竞赛中，我还得了第六名。后来在初中毕业时以优良的成绩考入了敬业中学。

在接到高中录取通知书时，我思想上又出现了波动。因为按照升学考试的成绩，我是可以进入第一志愿的学校的，但由于残疾被录取在第二志愿的学校。我想，现在考高中尚且如此，以后考大学就更困难了。象我这样的人，将来如果不能进大学，现在学得再好又有什么用呢？自己的前途又在哪里？由于思想不通，学习的劲头就减弱了，加上初中课程的有些方面基础没有打扎实，进高中后，学习任务加重，教学内容加深，而且左手写字的速度不及右手快，所以我在一些学科的学习上曾经开过几次“红灯”。这使我不得不重新思考学习究竟是为了什么。我想到，爱迪生和华罗庚没上过大学，但他们为人类作出了杰出的贡献，成为著名的科学家。他们的条件并不比我好，爱迪生耳聋，华罗庚的腿不好，他们能克服身体的困难，搞好学习，作出贡献，我为什么办不到呢？我想到，自己的家乡虽然是江南鱼米之乡，但和大城市相比，那里还比较落

后,我为什么不能用自己所学的知识去改变家乡的面貌呢?我还想到,父母为我起名叫“学雷”,希望我向雷锋叔叔学习,做一个对人民有用的人。雷锋叔叔如果还活着,他会怎么对待这件事呢?作为一个“三好”学生,我该如何对待分配,又该如何对待挫折和困难呢?我没考上第一志愿的学校就感到前途渺茫,那么进第一志愿的学校又是为了什么呢?在思考这些问题的过程中,我慢慢领悟到:学习的根本目的是为了建设祖国。只有把自己的命运和祖国紧密地联系在一起,把社会主义现代化建设放在第一位,一个人才能有广阔的前途,才能大有作为。自己要为国家建设出力,不一定非进大学不可。将来能进大学深造,当然好;如果不行,我可以自学,同样能用知识来改变家乡的落后面貌。于是,我努力按学校的要求弥补自己基础知识上的缺陷,除上课认真听讲外,还经常思考一些问题,努力用敏捷的思考来弥补自己书写速度慢的不足,终于消灭了“红灯”,赶上了同学们的学习进度。此外,我还经常阅读课外参考书,如《三角恒等式的应用》、《复数》以及有关的自学丛书、习题集等。经常为自己规定一些近期的奋斗目标。如一次物理测验,我得了六十九分,全班最差。后来,我仔细分析试卷,找到了自己的薄弱环节,有针对性地作了复习,同时,我为自己确定了这样的目标:期末考试时,要将六十九分倒过来,争取得九十六分。通过努力,果然达到了目标。我这样做,一些同学说我是自讨苦吃。我觉得,学习就是要吃点苦,舒舒服服是学不好的。虽然我在学习上要比别人多花许多时间,但是正是由于这样的努力,我的学习成绩才一直保持优良。

回顾自己学习和生活的道路,可以这样说,我是在“用知

识为国家建设出力”的鼓舞下，顽强地攻克学习上的难关，正确对待前进道路上的挫折的。总之，是正确的学习目的在鼓舞我前进。

