

十年寒窗古来浪
优化环境上层楼

成功学习技巧

寒窗与 绿色学习

张继兰 主编
张艾玲

献给你轻松学习的技巧



黑龙江教育出版社

HANCHUANGYULUSEXUEXI

寒窗与



CHENGONG
XUEXIQIAO

成功学习技巧

绿色学习

—— 献给你轻松学习的技巧

● 张继兰 张艾玲 主编

● 丁楠 白宇 编著

黑龙江教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

成功学习技巧 / 张朝霞编著. — 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2004.4

ISBN 7-5316-4224-7

I. 成... II. 张... III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 038246 号

成功学习技巧

ChenggongXuexiJiqiao

张继兰 张艾玲 主编

责任编辑:周庆翔

封面设计:安 璐

责任校对:李予鹤

黑龙江教育出版社出版(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

黑龙江省文化印刷厂印刷·黑龙江教育出版社发行

开本 850×1194 1/32·印张 52 ·字数 1080 千

2004 年 5 月第 1 版·2004 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-3000

ISBN 7-5316-4224-7/G·3187 定价:10.00 元(共 8 册)

前 言

——适用的才是最好的

(代序)

增一分则长，减一分则短，恰如其分地运用，才为最佳。面对琳琅满目的学习技巧、方法的图书，给本来需要减负的学生又增加了负担。目前需要的是针对每一个不同年级、不同学科、不同性格的学生，恰当地选择适用的学习技巧、方法。我们坦言：没有最好的学习技法，只有最适用的学习技法。

教育科研专家的最新成果表明，学生的学习技巧受着知识的局限，更受到自身生理、心理、思维等多方面因素的制约。我们请心理指导专家根据学生的不同年龄、不同性格和学习的不同学科，准确地作了“处方”。

我们的目的非常明确也非常简单，就是要科学轻松地

调试,让学生在题海里革命一次,运用技巧的杠杆,把学生从重负中真正解放出来。

我们在此敬告家长:您的孩子不笨,论天资与优生也区别不大,关键是要选择适合您孩子的学习技法;我在此警告学生:您的成绩不该落后,关键要掌握提高智商的素质训练方法;我们在此提醒教师:没有学不好的学生,只有不会学的学生。

在寒窗苦读、偏科、低能、惧考、遗忘、教条、厌学的另一面,还有一番洞天。本套成功学习技巧丛书向你提供了简便、快捷的实用指南。

准备好了么?我们时刻准备着!

选择好了么?我们永远接受着!

编者著

二〇〇四年一月

目录 MULU

预习准备的技法

- | | |
|----|-------|
| 1 | 单课预习法 |
| 1 | 章节预习法 |
| 2 | 学期预习法 |
| 2 | 粗读预习法 |
| 3 | 细读预习法 |
| 3 | 拟纲预习法 |
| 4 | 圈点预习法 |
| 5 | 笔记预习法 |
| 6 | 重点预习法 |
| 7 | 寻找疑难法 |
| 7 | 谨防自欺法 |
| 8 | 轻视心理法 |
| 9 | 破悞心理法 |
| 9 | 失重心理法 |
| 10 | 知识准备法 |
| 11 | 物质准备法 |
| 11 | 生理准备法 |
| 12 | 心理准备法 |
| 13 | 消障法 |
| 13 | 思考题法 |
| 14 | 参考书法 |
| 14 | 提炼概括法 |
| 15 | 温习旧知法 |
| 15 | 时间确定法 |

课堂听课的技法

- | | |
|-----------|----|
| 端正态度法 | 17 |
| 进入状态法 | 17 |
| 全神贯注法 | 18 |
| 调换注意力法 | 19 |
| “听”“讲”同步法 | 19 |
| 勤于动脑法 | 20 |
| 跟师思路法 | 21 |
| 适师类型法 | 22 |
| 积极参与法 | 24 |
| 把握重点法 | 25 |
| 提问质疑法 | 26 |
| 去掉不良法 | 26 |

课堂笔记的技法

- | | |
|-------|----|
| 边听边记法 | 29 |
| 提纲挈领法 | 30 |
| 编辑整理法 | 31 |
| 记录内容法 | 32 |
| 记录材料法 | 32 |
| 记录思路法 | 33 |
| 记录观点法 | 33 |
| 记录疑点法 | 34 |
| 书面留白法 | 34 |
| 防止过略法 | 35 |
| 防止转抄法 | 36 |

目录 MULU

课后作业的技法

- 37 形式分类法
- 37 目的分类法
- 38 独立完成法
- 38 巩固消化法
- 39 培养技能法
- 40 实际操作法
- 40 知识准备法
- 41 结合教材法
- 41 研琢题目法
- 42 联系对号法
- 43 思考联系法
- 43 做好准备法
- 44 科学安排法
- 44 善于检查法
- 45 遵循步骤法
- 46 择“喜”优先法
- 47 整难碎易法
- 48 消障清碍法
- 48 注重过程法
- 49 注重实践法
- 50 规范迅速法
- 51 负面心理法

过程环节的技法

- 52 两步学习法
- 53 两段解码法

- 循环学习法 54
- 三部程序法 55
- 三种反复法 56
- 三步筛选法 57
- 三段批判法 58
- 三段自觉法 59
- 三步精读法 60
- 三遍学习法 61
- “三境界”学习法 62
- 四层级学习法 63
- 四环课堂学习法 64
- 四段提纲学习法 65
- 四步读书法 66
- “四化”学习法 67
- 四步精读法 68
- 四结合学习法 69
- “四者”结合学习法 70
- 五步单元学习法 71
- 五环创新学习法 72
- 五遍学习法 73
- 五步思维法 74
- 六步信息法 75
- 八环学习法 76
- 八段指导法 77
- 八步循环法 78
- 循序渐进学习法 79
- 宝塔式学习法 80

目录 MULU

127	学校硬件设备影响法	微量元素法	146
		应考营养法	147
127	学校文化氛围影响法	音乐健脑的技法	
128	学校管理制度影响法	音乐原理法	149
		右脑功能法	149
129	学校校园文化影响法	开发右脑法	150
		音乐宁神法	152
调节生理的技法		体育健脑的技法	
130	大脑聪明法	身心放松法	154
131	大脑防疲法	深长呼吸法	155
		站立入静法	156
调节心理的技法		睡眠健脑的技法	
134	情绪原理法	生理原理法	157
135	积极乐观法	睡眠状态法	157
136	自我暗示法	保证质量法	158
137	抑制焦虑法	促进记忆法	159
饮食健脑的技法		环境健脑的技法	
139	正确营养法	安静适宜法	161
140	主食全面法	光线适宜法	161
141	吃好三餐法	温度适宜法	162
141	酸碱中和法	空气适宜法	163
143	保护屏障法	气味适宜法	163
144	适当空腹法	色彩适宜法	164
145	充足热量法		
146	优质蛋白法		

目录 MULU

加快速度的技法

- 165 组块法
- 166 关键法
- 167 搜检法
- 168 猎取法
- 169 线面法
- 170 要点法
- 171 跨越法
- 172 省略法
- 173 纲要法
- 174 框架法
- 175 浓缩法
- 176 化简法
- 177 语录法
- 178 信号法
- 179 “空降”法
- 180 “肩上”法
- 181 “甩开”法
- 182 “八成”法
- 183 直觉法
- 184 浏览法
- 185 高速法
- 186 加速法
- 187 强力法
- 188 超文本法
- 189 先慢后快法
- 190 “行兵减灶”法

- “走马观花”法 191
- 知识及时化法 192
- 紧急分析法 192
- 及时确认法 193
- 及时反思法 194
- 退缩阅读法 195
- 随便翻翻法 196
- 速读法 197



预习准备的技法

单课预习法

单课(节)的预习就是对将要讲授的下一节课的内容进行预习,看看下节课老师要讲什么问题,大概的内容自己懂不懂。还有什么问题不理解需要在听课时解决等。如果时间允许,可以做一些课后附带的练习题,检查一下自己预习的效果。

[应用释读]:

适宜学科:文科(√) 理科(√)

适宜学年:小学(√) 初中(√) 高中(√) 大学(√)

适宜学时:课前(√) 课间() 课后()

适合性格:开朗活泼型(√) 严肃谨慎型(√)

章节预习法

章节预习法,即在某一特定章节、单元讲授前,先将这一章(单元)的内容初步地自学一下,这一过程往往是对这一周乃至这个月学习内容的预习。

[应用释读]:

适宜学科:文科(√) 理科(√)

适宜学年:小学(√) 初中(√) 高中(√) 大学(√)

适宜学时:课前(√) 课间() 课后()

适合性格:开朗活泼型(√) 严肃谨慎型(√)



学期预习法

学期预习法，即在开学之前，就将下学期所要学习的课本内容阅读学习一遍，以初步了解一下将要学习的内容。

这样做的好处是提前知道将要面对的学习中的重点难点，可以有的放矢地去听课，可以使学习更加积极、主动，可以更加提高自学能力。一般来说，有预习习惯的学生，他的阅读和思维能力较其他学生要强。具体表现为阅读速度快，能抓住重点，思维反应敏捷，善于分析、综合、归纳、总结、概括，能比较迅速地发现问题，抓住问题的实质，一举突破。

[应用释读]：

适宜学科：文科 (✓) 理科 (✓)

适宜学年：小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

适宜学时：课前 (✓) 课间 () 课后 ()

适合性格：开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 (✓)


粗读预习法

所谓预习，就是指学习者在学习之前，先对材料的具体内容通过独立思考进行一番预测，然后再开始正式学习。既然是预习，总不等于正式的学习，所以做到大致了解内容，确定教材重点以及其内容的组合条理和内在联系就可以了。

[应用释读]：

适宜学科：文科 (✓) 理科 (✓)





适宜学年：小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

适宜学时：课前 (✓) 课间 () 课后 ()

适合性格：开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 (✓)

细读预习法

在大致浏览所要预习的内容后，学生心中对教材重点大致确定，这样就可以再进一步阅读相关内容，力争自己能独立解决。现在的教材的编写，都充分考虑到了学生的自学要求，在“内容提要”和“课后练习”中都为解决这些问题提供了思路。在理科（如数学）教材中，也都有醒目的黑体字、叙体字、花体字和习题例题导引学生自修的途径，仔细研究它们，是有助于解决重点问题和理清知识体系的。

[应用释读]：

适宜学科：文科 (✓) 理科 (✓)

适宜学年：小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

适宜学时：课前 (✓) 课间 () 课后 ()

适合性格：开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 (✓)

拟纲预习法

拟纲预习法，就是学生在预习前草拟提纲，然后根据预习提纲带着问题去阅读、思考和理解新知识。一般情况下，教师会在结束当天的授课以后，提示学生预习后一天的功课，有心的同学会记下，当做预习提纲。另一方面有





经验的教师会根据由浅入深、循序渐进的原则，将新课知识点演变成一个个阅读思考题，形成一个完整的新课知识导学系列，并真正做到了知识题型化，题型多样化。这里建议刚开始起步进行课前预习的同学，能配合使用这种预读提纲和思考题相结合法，这样可以使自己较快地提高对预习的信心和能力。

[应用释读]:

适宜学科: 文科 (✓) 理科 (✓)

适宜学年: 小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

适宜学时: 课前 (✓) 课间 () 课后 ()

适合性格: 开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 (✓)

圈点预习法

在教材的空白处，在行文之间或在预习笔记中做标注，可以帮助学生在预习中展开思维的翅膀，留下思考的轨迹，是一种极有价值的预习手段。

标注也可以称为圈点划线法。并没有统一规定，是一种约定俗成的习惯性标记方法。例如用小墨点 (·) 或小圆圈 (O) 表示重要或精彩的内容；用几个三角号 (△) 表示几个并列的观点或事物；用! 表示自己非常欣赏的词句或对自己有帮助或启示的内容；用?来提示自己对有关问题的质疑；用~~~~表示关键性语句或段落。当然也可以根据个人喜欢选择单、双、三直线 (一、=、≡) 等表示不同的重要程度。

另外，预习时可以用不同颜色的笔进行勾划，这样可





以根据颜色、深浅的不同区分不同的见解和意义，便于使理解步步深入。但要注意：有所划、有所不划。勾划太多，反而没有了重点。

对于圈点勾划和眉批，应力求简短精炼，抓住要害，留有发挥和思索的空间。

[应用释读]：

适宜学科：文科 (✓) 理科 (✓)

适宜学年：小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

适宜学时：课前 (✓) 课间 () 课后 ()

适合性格：开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 (✓)

笔记预习法


大家都知道，预习的一大好处就是可以提高笔记水平。如果在预习的过程中，伴随着一定的笔记的归纳和整理，把自己对将要学习到的知识的预习心得和疑惑做成笔记，久而久之，记笔记的水平必将会有所提高的。

具体讲，有时候单靠眉批和标注是不能达成预习目的的，有时急于加批语，只能将知识支离破碎，破坏其系统性。没有一些领悟的批注不仅毫无意义，反而造成误批。

学生可以把教材中的主要知识内容和其相互的联系，用标注和眉批的方式加以凸现，用结构图示或用箭头、彩色笔勾画进系统图内，这样，就会对主要知识结构和知识点一目了然了。

值得注意的是，学生应避免预习笔记和课堂笔记重复。当然，学生可以在进行预习时，尽量依据教师设计板书的





思路做预习笔记，并在做笔记时，留出一定空白，以便听课时，把教师讲授的有价值的内容补充进去。对于有一定难度的知识点，一般写简单的预习笔记就可以了，把更多的时间用在阅读和思考上，待上课听讲时，再按教师的要求写出课堂笔记。

[应用释读]：

适宜学科：文科（√）理科（√）

适宜学年：小学（√）初中（√）高中（√）大学（√）

适宜学时：课前（√）课间（ ）课后（ ）

适合性格：开朗活泼型（√）严肃谨慎型（√）

重点预习法

对于教材中的重点，例如语文课后作业中所要求背诵的语段，进行朗读，用以增加印象，体会情感。对于理科教课书中的例题，可以采用尝试的态度，先不看书解法，自己先做一下，再与书中做法比较一下，在这过程中，就会发现问题和窍门，借以不断提高解题能力。

另外，在通读教材内容以后，学生可以划出自己尚未弄明白的问题，包括即将接触到的和从前学习却尚未牢固掌握或无法灵活运用知识点。随后有针对性地在书中或预习笔记列出，再加上旁注，以备上课时解决或课后向老师请教。

[应用释读]：

适宜学科：文科（√）理科（√）

适宜学年：小学（√）初中（√）高中（√）大学（√）





适宜学时：课前 (✓) 课间 () 课后 ()

适合性格：开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 (✓)

寻找疑难法

在有限的预习中，势必会有一些弄不清楚的问题，学生应该在预习过程中，有意识地寻找这些疑难，并在书上空白处做出标注，或体现在预习笔记中。这样，学生对重点内容、难点内容和自己尚未弄懂的内容做到了胸中有数，所以，在听课过程中不仅心情轻松愉快、信心十足，而且由于目的性强，容易听懂，这就不难收到好的听课效果了。

[应用释读]：

适宜学科：文科 (✓) 理科 (✓)

适宜学年：小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

适宜学时：课前 (✓) 课间 () 课后 ()

适合性格：开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 (✓)

谨防自欺法

有些学生在预习的时候，在粗略地浏览一遍教材内容后，就感觉到思路清楚了，难懂难理解的语句和观点基本上没有，不懂的字词、典故、俚语也没有。于是就会感觉内容容易，不愿意找重点内容做深入的思考。但是往往这些知识内容从表面上看似乎没有什么难理解的问题，但是实质上有些观点是非常深奥的，内容也是非常丰富的。学生如果善于思考，善于把正在预习的观点、内容与已经学

