

# 中学生 高效能学习的 10大方法

——比智商更重要的是学习方法

晨曦 朱萍 编著

学习不仅要讲求勤奋，而且更应讲究方法，高效率学习一定是科学的学习方法的产物。

方法即是捷径，方法即是效率，方法创造成绩，方法创造成功。

伟大的生物学家达尔文说：“一切知识中最有价值的是关于学习方法的知识。”

伟大的物理学家爱因斯坦说：“成功=艰苦的劳动+正确的学习方法+少说空话”



海潮出版社

# 中学生 高效能学习的 10大方法

——比智商更重要的是学习方法

晨曦 朱萍 编著

学习不仅要讲求勤奋，而且更应讲究方法，高效率学习一定是科学的学习方法的产物。

方法即是捷径，方法即是效率，方法创造成绩，方法创造成功。

伟大的生物学家达尔文说：“一切知识中最有价值的是关于学习方法的知识。”

伟大的物理学家爱因斯坦说：“成功=艰苦的劳动+正确的学习方法+少说空话”



海潮出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

中学生高效能学习的十大方法/晨曦、朱萍编著. —北京:  
海潮出版社, 2005

ISBN 7 - 80151 - 951 - 5

I. 中… II. ①晨… ②朱… III. 中学生—学习方法  
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 000137 号

**中学生高效能学习的十大方法**

晨曦 朱萍编著

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷厂印刷

---

开本: 640 × 960 毫米 1/16 印张: 15 字数: 240 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1 - 10000 册

---

ISBN 7 - 80151 - 951 - 5

定价: 23.00 元

学习不仅要讲求勤奋，而且更应讲究方法，高效率学习一定是科学的学习方法的产物。

方法即是捷径，方法即是效率，方法创造成绩，方法创造成功。

伟大的生物学家达尔文说：“一切知识中最有价值的是关于学习方法的知识。”

伟大的物理学家爱因斯坦说：“成功=艰苦的劳动+正确的学习方法+少说空话”

# Perface

## 前言

**有**人说：只要勤奋努力，就能将学习搞好。真是这样的吗？

勤奋固然重要，但现实中这样现象却屡见不鲜：有的同学学习非常卖力气，但是学习效果却很不理想；而有些同学看上去不是那种勤奋的好孩子，但学习成绩却很好。

为什么会出现这种“反常现象”，难道“勤奋努力”与“学习成绩好”成反比吗？难道是勤奋努力的同学的智商比那些不怎么用功的同学低吗？如果我们对那些看起来不够勤奋但成绩却很好的同学进行深入地分析，就会发现，并非他们有着多么高的智商，而在于他们掌握了有效的学习方法。

学习不仅要讲求勤奋，而且更应当讲究方法，高效学习一定是科学的学习方法的结果。

**方法即是捷径，方法即是效率，方法创造成绩，方法创造效益，方法创造成功。**

伟大的生物学家达尔文说：“一切知识中最有价值的是关于学习方法的知识。”

伟大的物理学家爱因斯坦列出了一个关于“成功”的方程

式，如今，这个方程式已是全球皆喻：

**“成功 = 艰苦的劳动 + 正确的学习方法 + 少说空话”**

可见，那些学习用功但效果不好的同学，其问题可能就出在没有掌握科学、高效的学习方法上。只要他们改进了学习方法，再加上勤奋努力的可贵品质，那么，学习效率就一定会飞速提升，学习成绩必将远远超过那些不用功的同学，他们的行动一定会推翻“智商决定学习成绩”的神话，人们会惊喜地发现：**比智商更重要的是学习方法。**

作为 21 世纪的生力军和栋梁，中学生朋友还应站立在时代发展的高度来审视学习方法的重要性。毋庸置疑，人类已经步入了知识经济时代，这个时代的最大特征就是“知识大爆炸”，这就要求人们具有高效学习的能力。知识经济时代需要能够高效能地学习的人才；不会学习的人，终将会被知识经济时代的大浪所渐渐淘汰。

对于 21 世纪的青年来说，最重要的不是你已经学会了多少知识，而是在于是否掌握了适合自己的高效能的学习方法。

所以，掌握高效能的学习方法，不仅会使学习成绩和学习效率得到迅速的提升，更重要的是，它会使你终身受益，使你在知识经济的潮流中劈波斩浪。

中国古代有句充满哲理的话：“授人以鱼，不如授之以渔。”这里所讲的“渔”，是指捕鱼的方法技巧。与其送给别人一些鱼，让他一时坐享其成；还不如教给他捕鱼的方法，让他终生受益。正是基于这样的想法，我们数易其稿，精心编著了这本《中学生

《高效能学习的十大方法》一书。

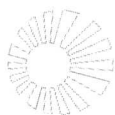
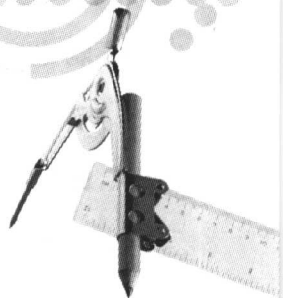
本书所系统介绍的学习方法，是对数十所著名中学的数千名学子、近百位考入北大、清华等一流高校的高考状元们高效能学习方法的深入总结，根据他们的学习体会提炼而成，包括目标激励法、统筹计划法、兴趣引导法、时间利用法、刨根质疑法等十大方法，涉及到中学生学习的各个层面和各个阶段。可以说，本书是一部中学生高效学习方法的集大成者。

相信在本书的指引下，中学生朋友们将走上一条学习成功的捷径，使自己成为一名成绩优异的高效能学生，从容地踏上金榜题名的金光大道！

晨曦 朱萍

2005年3月18日

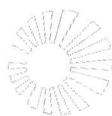
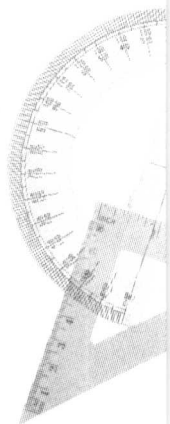




## 方法一 目标激励法

远大目标激励学习成功

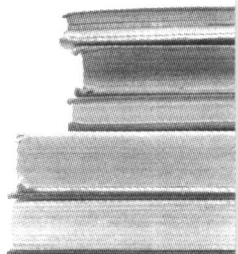
1. 志存高远是搞好学习的不竭动力 /2
2. 目标是引导学习走向成功的灯塔 /4
3. 确立自主、适度、有吸引力的学习目标 /7
4. 把大目标分解为一个个阶段性目标 /9
5. 业精于勤：勤奋是最好的学习方法 /10
6. 水滴石穿：持之以恒必将终有所成 /16
7. 阳光总在风雨后：战胜挫折迎接成功 /17
8. 永远自信：保证学习成功的第一秘诀 /20
9. 他山之石：北大学子畅谈学习成功的经验 /24



## 方法二 统筹计划学习法

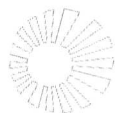
运筹帷幄，决胜千里

1. 合理的计划是高效学习的保证 /34
2. 长中短相统筹：制定自我教育计划 /35





3. 制定学习计划的六大基本要求 /37
4. 落实学习计划的六项根本措施 /40
5. 因科而异：制定学科的学习计划 /43
6. 周而复始：制定一周的学习计划 /44
7. 不闲一天：制定双休日学习计划 /45
8. 不虚一日：制定每日的学习计划 /47
9. 服从“生物钟”：注意计划的“周期率” /48
10. 根据自身的特点确定学习计划 /49
11. 执行计划既有原则性，又有灵活性 /51

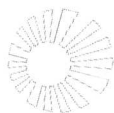


### 方法三 兴趣引导法

兴趣是学习成功的最好导师

1. 浓厚的兴趣：能激发对知识的渴望 /54
2. 让兴趣与志向联盟成促进学习的志趣 /56
3. 学会激发和培养自己的学习兴趣 /57
4. 用暗示法让自己满怀兴趣地去学习 /59
5. 用学习迁移法，不断拓展学习兴趣 /60
6. 用形象转换法，改变对厌倦学科的兴趣 /61
7. 铲除不良兴趣的幼苗，培养优良的兴趣 /63

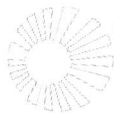




## 方法四 高效率学习法

让每一分钟都产生学习效益

1. 抓紧时间吧，一生只有“3天” /66
2. 高效利用时间，发挥时间最大价值 /67
3. 有效地利用时间的准则 /68
4. 增强控制“三闲”的能力 /69
5. 像挤海绵里的水那样挤时间 /71
6. 借鉴他人安排时间的经验 /74
7. 巧用每月的60个时间单位 /75
8. 把每一天都掌握在自己的手中 /77
9. 课间10分钟，轻松做运动 /78
10. 踏着生物节律，让时间效益最大化 /79
11. 顺应生物钟，合理安排学习时间 /80
12. 劳逸结合：不会休息，就不会学习 /83
13. 坚决克服浪费时间的不良习惯 /84
14. 清华学子杨震谈高考的时间安排 /86



## 方法五 刨根质疑学习法

打破砂锅问到底

1. 学贵生疑：疑然后问，问而后知 /90



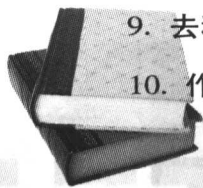
2. 善疑的三层境界：生疑、设疑与明疑 /91
3. 善于用“脑”读书，敢于挑战权威 /93
4. 不耻下问：三人行，必有我师 /94
5. 敢于质疑书本上标准化的东西 /97
6. 学会合理而恰当地提出问题 /98
7. 讨论学习法：道理愈辩愈明 /99
8. 交谈学习法：巩固旧知，获得新知 /102
9. 小组学习法：互相影响，互相促进 /105



### 方法六 笔记学习法

笔墨浓处见精神

1. 坚持不动笔墨不读书 /108
2. 笔记是成才的金记录 /110
3. 记好课堂笔记益处多 /112
4. 做好课堂笔记的原则 /114
5. 难题笔记与错题笔记 /116
6. 方式灵活多样的阅读笔记 /118
7. 化整为零的卡片笔记法 /120
8. 科学整理笔记的七步法 /121
9. 去粗取精的笔记筛选法 /123
10. 作用特殊的辅助性笔记本 /124



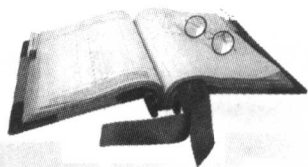
- 11. 使笔记本变成你的超级辞典 /125
- 12. 古今中外名人做笔记的逸闻 /126

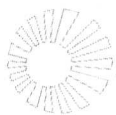


## 方法七 全面预习法

学习预则立，不预则废

- 1. 良好的预习是学习成功的一半 /130
- 2. 预习是提高听课效率的重要一环 /131
- 3. 预习给学习带来真正的实惠 /132
- 4. 用预习改变被动和提高自学能力 /134
- 5. 和谐地弹起预习的“三重奏” /136
- 6. 提高预习效率的三个关键 /138
- 7. 课前预习的几种不同方法 /140
- 8. 阶段预习和学期预习的不同方法 /142
- 9. 成功预习四字诀：读、划、写、记 /144
- 10. 循序渐进的“五步骤预习法” /147
- 11. 三遍过滤预习法：语文预习效果佳 /148
- 12. 事半功倍的阅读预习之法 /149
- 13. 提纲预习法：适宜于预习文科 /154
- 14. 使预习成习惯应注意的八个问题 /155





## 方法八 高效听课法

向课堂45分钟要效益

1. 课堂是学习知识的主战场 /158
2. 做好课前的四个准备工作 /159
3. 高效听课一定要讲究策略 /162
4. 坚守阵地，向每一秒钟要效益 /166
5. 自己的思维与老师的节奏合拍 /168
6. 心到、耳到、眼到、手到与口到 /171
7. 参与听课法：让听课“动”起来 /172
8. “因师制宜”法：适应每一个老师 /174
9. 养成课后“过电影”和总结的习惯 /177
10. 改掉上课时不良的行为和习惯 /178



## 方法九 作业练习法

兵精贵在操练

1. 通过做作业化知识为能力 /182
2. 作业练习的七个科学原则 /184
3. 做好作业的八种良好习惯 /186
4. 多看“题解”，少看“解题” /189
5. 审好题：顺利完成作业的关键 /190



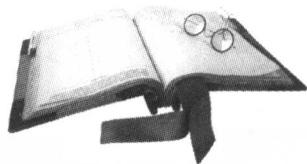
6. 既要讲速度，更要讲质量 /194
7. 不要迷失于“题海战术” /195
8. 培养自己一题多解的能力 /197
9. 做好作业的矫正工作 /199



## 方法十 高效复习法

温故才能知新

1. 科学复习方法的基本要点 /204
2. 高效复习应做到“四化” /205
3. 复习应讲究因科制宜 /206
4. 高效复习的六个关键 /207
5. “旧路新探”复习法：给人新感觉 /210
6. “趁热打铁”复习法：赶在遗忘之前 /211
7. “周末总结”复习法：对学习内容进行归纳整理 /213
8. “临阵磨枪”复习法：考前进行强化复习 /214
9. 系统复习法：把知识串成珍珠 /217
10. 计划复习法：胸中有数步步高 /221
11. 三段复习法：由面到点全攻略 /223
12. 高效复习应注意的几个问题 /225



# 方法一

## 目标激励法

——远大目标激励学习成功

现代教育科学研究表明，每一位学生，除先天障碍外，只要智力正常，都能成为学习的高手，甚至成为我们所说的学习的天才。古今中外无数成功者的事实也证明：天才不是天生的，而是后天造就的。成就天才的必备素质就是远大志向，明确目标，勤奋刻苦，持之以恒，百折不挠。作为一名中学生，要想在学习的道路上一路高歌，战胜各科学学习困难，在中高考中脱颖而出，走进自己理想的学府，就必须树立远大的理想，制定明确的学习目标和切实可行的计划，在日常学习中勤奋刻苦，孜孜不倦，持之以恒，面对学习上的挫折，百折不挠，勇往直前，并掌握一套正确的学习方法，科学合理地安排好自己的时间，只有这样，才能到达自己成功的理想彼岸。



## 1. 志存高远是搞好学习的不竭动力

常言道：“有志者，事竟成。”一个人想要成就一番事业，首先要立下坚定的志向。三军可夺帅，匹夫不可夺志。志者，生命前进的航标。

### (1) 志向是学习进步的动力

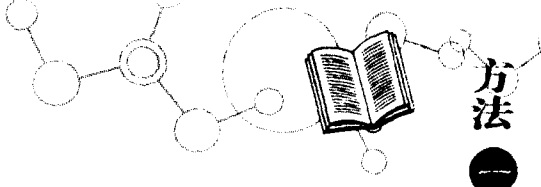
确立远大的志向对于我们具有重要的意义。正确的志向，一方面反映了人们的追求和愿望，另一方面反映了事物的客观规律和可能趋势。因此，志向是一种指向未来的价值目标。

志向作为一种价值目标，它能够激发人们的意志和激情，产生一种强大的精神动力，激励人们以积极、主动、顽强的精神投身于生活，对人生抱有积极向上的进取精神和乐观态度。

哈佛学子张肇牧还在上初中的时候，他父亲从北京带回来一枚北京大学纪念牌送给他，并激励他说：“你以后最好能上这所名牌大学。”妈妈也鼓励说：“没问题，你又聪明又勤奋，将来大有希望。”张肇牧在受到鼓励并从父亲那儿了解了北京大学的情况后，内心便立下一定要考上北大的目标，他认真地在北大纪念牌的背面写上了“座右铭——坚信自己能够成功”。

有了目标的向往就有了奋斗的动力。有一次爸爸上北京，故意带上张肇牧，使他亲眼看见了自己立志要来的学校——北京大学。这次对张肇牧的触动更大，他要考上北大的志向更加坚定了。他在潜意识里崇拜着北大，向往着北大，几年如一日的为此而奋斗。但是在高考在即这个关键时候，最后做出选择他却经历了一次激烈的思想斗争。因为他遇到了一些困难：在最后的一次预考当中他的成绩不是很理想，他考了全班第一名，全校第四名，也是全市第四名。第二名、第三名的同学已经确定要保送清华了。学校第一名本想报考北大，但又怕冒险，又改报了。这时候张肇牧的内心斗争更加激烈了。和他学习





成绩差不多的同学先后保送了上海交大、南京大学，还有西安交大什么的，他的思想随着一批批保送生的确立而不断沉浮波动。妈妈劝说他：“你最好上南京大学，又省力又保险，是金子放在哪里都闪光。报考北大万一考不中，连南大也上不成，到头来徒劳无功，后悔莫及，你要三思，慎重选择啊。”他听了也觉得妈妈说的有道理。但是转念一想，自己为之奋斗多年的志向，怎么能够在最后关头就这样轻易放弃呢？深思熟虑之后他坚定下来：“妈妈你就放心吧！选择本身就是对人的表能与潜能的整体测试。敢于报考北大的本身就是一种胆识的竞争……我想报北大就不怕失败。现在已经是关键时刻了，机不可失，时不再来，人生能有几回搏，我相信自己的实力，我也有自知之明。考上，皆大欢喜；考不上，也无怨无悔。”他还说：“要想对社会有所贡献，真正实现自己的人生价值，就应该找到适合自己的最理想的位置，以利于有所造就。北大那是全国乃至世界都有名的学府，那是我的梦想啊。如果连报考都没有胆量，我会遗憾终生的。”

这件事就这样定下了。剩下来就是义无反顾地去做。张肇牧在父母的期盼中走进考场，最终以625分的成绩顺利进入北京大学，实现了他多年为之奋斗的理想。

## (2) 立志是学习成功的关键

树立崇高的志向和远大的理想，对于人的一生成长和发展的头等重要的意义。崇高的志向和远大的理想是学习的精神支柱，是鼓舞他们刻苦学习的精神力量。

走入剑桥深造的孟雪莹很早就确定了自己在学业上的志向。上高中时，一次，她请好友钟霞在她家里吃饭。爸爸说：“高中三年，付出和回报必定是等价的，一分耕耘，一分收获，你们在这三年里将会付出许许多多的汗水，而高中生活也必将使你们完整地体验一次人生艰苦奋斗的过程。有目标的努力才是真正有意义，有价值的，所以我希望你们早日树立你们的理想。你们心中的大学殿堂就是你们的奋斗目标。所以现在选择一所你要考的大学，写在纸上。”当她们将自己的选择写好时，大家相视一笑，因为她们有着共同的理想：北京大