

中小学基础教育研究所
益智青少年研究中心
联合推荐

超速提高学生学习成绩的有效方法

The Best Learning Ways
for Chinese Students

中国学生 学习法

高中生版

首都师范大学 丁晓山 主编

高效方法

创新思路

实战经验

高分绝招

丁晓山
著名教育专家
全国优秀畅销书
《中国孩子学习法》
作者

大众文艺出版社

超速提高学生学习成绩的有效方法

The Best Learning Ways
for Chinese Students

中国学生 学习法

高中生版

首都师范大学 丁晓山 主编

高效方法

创新思路

实战经验

高分绝招

大众文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国学生学习法 / 丁晓山主编. -北京: 大众文艺出版社, 2004. 11

ISBN 7-80171-543-8

I. 中... II. 丁... III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第109558号

中国学生学习法

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲1号 邮编: 100007)

北京飞达印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

开本880×1230毫米 1/32 印张 25.875 字数 600千字

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

ISBN 7-80171-543-8/G·28

全三册定价: 50.40元 (本册定价16.80元)

版权所有, 翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话: 84040746

北京市东城区府学胡同甲1号 邮编: 100007

序 言

好方法，好成绩

The Best Learning Ways for Chinese Students

好的学习方法，能让我们少走弯路。

在我的一次图书作者见面会上，一位读者带着他的女儿找到了我。小姑娘名叫小妍，是个活泼可爱的女孩子。但是当 we 一提到学习成绩的问题时，她的大眼睛马上变得黯然失色，那位父亲也露出了满脸愧色。

“怎么了？成绩不是很理想，是吗？”我问小妍。

“恩。我觉得我的脑子比别人笨。”小妍低着头说。

那位父亲有些尴尬。

“是吗？”我有些吃惊地问。

“是的。因为有些题目别人一看就会做了，但我却总是理不清头绪。有的同学平时十分悠闲，每次考试都能得高分，可我几乎把所有的时间都用于学习上，成绩却总是上不去。”

.....

关于如何提高学习成绩，我和这对父女聊了很多很多。

送走父女二人之后，我感慨万分，他们让我更深切地感受到，学习方法对于我们的中小学学生实在是太重要了。应该说，根据现行的中小学教学大纲规定的学习内容，只要孩子不是智力特别低下，一般都能顺利地完成任务。有的

学生学习任务完不成，学习成绩比较差，往往不在于智力、态度和环境等原因，而在于没有掌握科学、高效的学习方法。

有些学生的确在学习上花费了很多的时间和精力，但是由于学习方法不当，甚至相当原始，成绩自然提不上去。比如学语文的时候，不是多读多写，把所有的知识理顺归类，而是零敲碎打，长期处于不知从何入手的状态；学数学时不是勤做多练，举一反三，而是机械记忆原理和公式。再比如升初中了，却还沿用小学时的学习方法，没有预习和复习，只是被动地由老师推着前进；既没有长远规划，也没有短期安排，各科之间也不知道互相搭配和协调，看起来似乎学习很努力，实际上效率很低，这些都会影响到学习成绩。因此，我们真的需要让学生们明白：掌握科学、高效的学习方法，才是获得好成绩的关键所在。

当然，在孩子的学习问题上，家长扮演着一个最重要的角色。作为家长，你了解孩子的学习内容吗？你知道孩子是怎样学习的吗？他是怎样看书的？怎样记单词的？怎样安排学习时间的？他课前预习，课后复习吗？他的学习效率高吗？

如果你回答不出这些问题，那么你的孩子学习成绩不理想也就不奇怪了。孩子在心理和生理上都不够成熟，一定需要家长及时、有效地进行指导。如果家长对于学习方法没有足够的重视和了解，孩子自然也会忽略这个至关重要的问题！

为了帮助中小学学生和家长们认识到学习方法的重要性，并通过掌握一些优秀的学习方法来取得学业上的成功，我又

一次伏案提笔，编写了这套《中国学生学习法》丛书。丛书分为小学版、初中版和高中版三册，以便处于不同学习阶段的学生使用，书中介绍了全国许多一线优秀教师的教学方法；把许多在读学生的学习技巧和清华北大高考状元的心得体会进行了归纳和总结，供大家参考；书中还提供了一些学生家长自创的助学方法。这些学习方法都是经过实践检验的宝贵经验，我相信，本书一定能够帮助学生们提高学习成绩，也能够对家长指导孩子学习有所借鉴和帮助。

亲爱的同学们，科学、高效的学习方法才是你在考场上不断获得成功的保障。愿《中国学生学习法》既能帮助你取得持久优秀的学习成绩，更可以使你的成绩更上一层楼！

丁晓山

于首都师范大学

2004年10月

高中生版使用说明

一、本书的内容。本书的主要内容，是中国的教师、学生、家长创立的高中学习方法。均为经过实践检验的宝贵经验，均为适合中国学生的最佳方法。

二、本书的编排。本书共分五篇，依次为：

时间篇：学习时间的管理方法——通过对时间的管理提高学习效率。

环境篇：学习环境的管理方法——通过对环境的优化提高学习效率。

过程篇：学习过程的管理方法——通过对过程的管理提高学习效率。

文献篇：学习文献的管理方法——通过对文献的管理提高学习效率。

测试篇：学习方法的自测试题——通过对自我的认识提高学习成绩。

三、本书的对象。本书适合高一至高三年级的中学生使用，也可供家长、教师及其他关心高中学生成长的读者参考。

时间篇 学习时间的管理方法

学习效率越高，对学习时间的管理也一定越好；学习效率越差，对学习时间的管理也一定越差。要想提高学习效率，就一定要学会对时间进行有效的管理。

方法一：杜绝浪费法	3
• 时间是一种有限的、无法再生的资源	3
• 一位家长的做法	6
• 几位状元的做法	7
方法二：最大效益法	9
• 寻找最佳时间段	9
• 几位高考状元的体会	11
方法三：战略布局法	15
• 高中三年应如何安排	15
• 高三这一年应如何安排	18
• 高三下学期应如何安排	21

方法四：计划安排法	23
• 还有必要订计划吗	23
• 标准型、夜莺型和百灵型	25
• “三件套”与AB表	28
• 他们是如何度过一天的	29

环境篇 学习环境的管理方法

一方面，人当然是环境的产物；另一方面，人又是有主观能动性的，不会也不应只是被动地受环境的摆布。

学 校	47
• 在校学习的优缺点	47
• 非重点校更要善于利用环境	48
家 庭	52
• 在家学习的优缺点	52
• 不要把家变成另一个教室	53
其 他	55
• 适合自己的环境最好	55

● 要学会利用“地利”	56
● 处理好三种“人事关系”	60

过程篇 学习过程的管理方法

学习的过程，就如同人的一生一样，在童年时埋下的恶习，也许会在青年、中年时爆发；在青年时种下的善果，或者会在中年、老年时收获。

过程一：预习

● 上了高中，还有必要预习吗	69
● “大预习”、“中预习”与“小预习”	71
● 五步预习法	78
● “货比三家”预习法	79

过程二：听课

● 听课是学习的中心环节	82
● 听课的“四项基本原则”	82
● 怎样听讲题课	95

过程三：复习

● 也说“学而时习之”	98
● “小复习”、“中复习”和“大复习”	99

- 九位状元谈“三轮复习” 104
- 高考前一两个月应如何“冲刺” 122
- 高考前一两天应如何应对 127

过程四：作业 131

- “题海战术” 131
- 要有数量，更要有质量 135
- 一线师生眼中的8大类题 141

过程五：课外学习 169

- 课外学习应以研究性学习为主 169
- 研究性学习的几种主要形式 173
- 研究性学习的主要步骤 181

过程六：总结 183

- 必不可少的环节——“总结” 183
- 总结，就是要找出自己的错误 186
- 总结，就是要浓缩知识的精华 191
- 总结，就是要整理和有序 193
- 总结，就是要归纳和演绎 199

文献篇 学习文献的管理方法

学习文献的管理,是指通过管理的方法,将每一学习文献的潜在价值挖掘出来,将每一学习文献的功效发挥至最大。

教科书	211
• 以本为本	211
• 注重目录	212
• 抓住特点	213
• 单独存放	213
教参书	232
• 掌握信息	232
• 适合自己	233
• 合理利用	237
工具书	241
• 工具书的几大特点	241
• 工具书的使用原则	242
笔记本	244
• 课上的笔记本	244



高中生版

The Best Learning Way for Chinese Students

- 课下的笔记本 249

卷子 256

- 将所有的卷整理成“卷宗” 256
- 不时翻看并加注符号 257
- 将卷子与笔记本、教参书和教科书联系起来 258

测试篇 学习方法的自测试题

人最难的就是认识自己，在学习方法这个问题上，也不例外。

自测试题 267

- 自测题一：你是否正在努力“学会学习” 267
- 自测题二：学习时间浪费原因 268
- 自测题三：学习是否有计划 271
- 自测题四：学习环境的优劣 272
- 自测题五：听课方法是否得当 273
- 自测题六：复习方法是否得当 274
- 自测题七：是否已掌握应试方法 275
- 自测题八：是否有好的学习习惯 276
- 自测题九：是否有学习的欲望 279
- 自测题十：看你是偏文还是偏理 280

● 自测题十一：看你是否具有创造力	283
参考答案	289
● 自测题一	289
● 自测题二	289
● 自测题三	290
● 自测题四	290
● 自测题五	290
● 自测题六	290
● 自测题七	290
● 自测题八	290
● 自测题九	291
● 自测题十	291
● 自测题十一	294

时间篇

学习时间的管理方法

——通过对时间的管理提高学习效率



开篇的话

不管是学什么，不论是谁学习，都必然要花一定的时间，才有可能完成学习任务。因而，时间是涉及学习的一个极其重要的因素。

值得指出的是，学习效率与学习时间之间，并不一定是成正比的关系。学习效率越高，学习时间却不一定越长；学习效率越低，学习时间却不一定越短。但是，学习效率与学习时间的管理之间，却肯定是成正比的关系：学习效率越高，对学习时间的管理也一定越好；学习效率越差，对学习时间的管理也一定越差。由此，要想提高学习效率，就一定要学会对时间进行有效的管理。

下面，就介绍几种通过对时间的管理提高学习效率的方法：

方法一：杜绝浪费法

方法二：最大效益法

方法三：战略布局法

方法四：计划安排法

方法一：杜绝浪费法



时间是一种有限的、无法再生的资源

时间面前人人平等：对学习好的同学而言，一天不会变成25小时；对学习差的同学而言，一天也不会变成23小时。

时间是一种有限的珍贵资源：金钱再多，也买不来时间；时间流逝，即无法再生。对这种有限的、无法再生的资源，从管理学的角度讲，首先就要杜绝浪费。然而，事实上，浪费时间的现象十分普遍。诚如专门研究学习法的日本学者田崎仁先生所指出的：“对于中学生来说，学习上的浪费是十分严重的。其中一边学习一边做别的事情，这本身就是浪费。”田崎仁先生在美国某大学图书馆，记录下了学生们浪费学习时间的种种表现：