

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

初中生版

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



教育部在高中学生学习成绩的有效方法

2014年10月1日出版

中国学生 学习题

高中生的

教育部在高中学生学习成绩的有效方法

教育部在高中学生学习成绩的有效方法

教育部在高中学生学习成绩的有效方法

教育部在高中学生学习成绩的有效方法

教育部在高中学生学习成绩的有效方法



教育部在高中学生学习成绩的有效方法

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

初中生版

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花在学习上，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，他们让我更深刻地感受到，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

初中生版使用说明

一、本书的内容。本书的主要内容，是中国的教师、学生、家长创立的初中学习方法。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。本书分为上、中、下三篇及附录共4个部分。

上篇为“承上启下的初中三年”，以便让读者对自己所面对（或即将面对）的困难有一个宏观的、概括的认识。

中篇为“初中学习法的八个环节”，即数、理、化、语、史、地等各科通用的学习方法，下有“读书与记忆”、“预习与计划”、“听课与笔记”、“复习与做题”等4个类目。

下篇为“各具特色的分科学习法”，即数、理、化、语、史、地等各科专用的学习方法，下有“语文”、“数学”、“英语”、“物理”、“化学”、“生物”、“历史”、“地理”、“政治”等9个类目。

附录给出一些自测题，可以帮助大家更好地认识自己。

三、本书的对象。本书适合初一至初三年级的中国学生使用，也可供家长、教师及其他关心孩子成长的读者参考。

目 录

上篇 承上启下的初中三年

初中阶段，是学习方法形成的一个关键阶段。它在小学和高中之间架起了一道承上启下的桥梁。初中这个成长期如果没有成长起来，那么，我们在学习方法上就很可能长期处于幼稚时期。

初一年级	3
学习压力骤然加大	3
分班与住校的压力	5
初二年级	7
成绩差距开始拉大	7
青春期的苦恼	8
初三年级	10
中考快到了	10
对自己缺乏信心	11

中篇 初中学习法的八个环节

我们都要面临读书、记忆、预习、计划、听课、笔记、复习、做题这八个学习环节。如果在初中阶段能够掌握这些环节的基本方法和规律，必将为我们的学习打下一个坚实的基础。

读书与记忆	17
读教科书	17
• 抓住目录，读熟课本	18
• 联系教辅，掌握精华	21
读教辅书	22
• 掌握相关信息，成为教辅专家	23
• 不仅要有选择地买，更要有选择地用	23
• 适合自己就是最好	25
• 相互联系才会成功	27
读工具书	27
• 工具书是“不会说话的老师”	27
• 通读工具书好处多	28
• 把工具书当作复习提纲	30
• 背诵工具书实力强	31
读卷子	32
• 将所有的卷子整理成“卷宗”	33

● 不时翻看并加注符号	34
● 与别的信息源联系起来	35
● 以卷代看，以看代做	37
读闲书	38
● 读闲书的年龄与读闲书的好处	38
● 十类闲书放眼读	39
记忆的十大规律	62
● 规律一：自信心与记忆力成正比	62
● 规律二：兴趣与记忆力成正比	64
● 规律三：观察力与记忆力成正比	65
● 规律四：注意力与记忆力成正比	66
● 规律五：理解力与记忆力成正比	67
● 规律六：联想力与记忆力成正比	68
● 规律七：分阶段记比不分阶段记效果更好	70
● 规律八：分类别记比不分类别记效果更好	72
● 规律九：形象比抽象更好记	74
● 规律十：身体健康、情绪适中是记忆的基础	75
预习与计划	78
预 习	78
● 预习的六大好处	78
● 预习的四大保障	80

• 预习的三大方法	82
计 划	86
• 实例一, “上集回顾”与“下集预告”	87
• 实例二, 一门“主菜”, 几道“辅菜”	88
• 实例三, “学习频道”与“休闲频道”	88
听课与笔记	91
听 课	91
• 方法一, 抓住思路法	91
• 方法二, 前松后紧法	93
• 方法三, 因人而异法	94
• 方法四, 怎样听讲题课	101
笔 记	104
• 记好笔记“两步法”	104
• 整理笔记“七步法”	108
• 听讲重于听记	109
复习与做题	113
复 习	113
• 使用错题本	113
• 学会做表格	114

• 分清主次	116
• 统计学的方法	121
做 题	124
• 做好基础题	124
• 多做中档题	127
• 也说“题海战术”	130

下篇 各具特色的分科学习法

有的学科，只要大线条地、宏观把握即可；有的学科，则一定要全面把握，每一个知识点都掌握才行。

语 文	137
重拾学习语文的兴趣	137
• 找回学好语文的信心	137
• 把语文和自己感兴趣的事联系起来	138
掌握牢固的基础知识	140
• 做一点有“创意”的作业	140
• 利用顺口溜背标点符号	142
克服文言文学习的困难	143
• 一套符号掌握课文	143



● 一首顺口溜解决断句	152
不再害怕写作文	154
● 三种“调试”方法	154
● “一文一技”读范文	158
数 学	162
明确基本概念	162
● 验收卷子反复做	162
● 抓住例题不松手	164
综合试题不会的对策	166
● 整理知识框架	167
● 每天做几道综合题	168
英 语	170
记单词的方法	170
● 睡前醒后记忆法	171
● 前缀后缀助记法	172
● “谐音记忆”记得牢	174
● 记最常用的词	175
● 猛攻词汇表	180

记语法的方法	182
• 抓住一本语法书	182
• 做上一千道题	184
听盘带的方法	185
• 英语听力日趋重要	185
• 六种具体方法	185
记范文的方法	187
• 记范文是写好英语作文的捷径	187
• 结合中考英语作文题型来记	187
物 理	190
理解物理	190
• 在“懂”字上下功夫	190
• 在易混处下功夫	192
将抽象的物理具体化	194
• 把书上的原理“变俗”	194
• 和日常生活联系起来	196
化 学	199
细读化学	199
• 化学的特点就是“细”	199
• 通过预习来细读	201



初中生版

The Best Learning Ways for Chinese Students

化学记忆的方法	203
• 借助成语记化学反应	203
• 五种常用记忆方法	204
生 物	210
“连环画”学习法	210
“标本”学习法	212
图表学习法	214
历 史	217
学浅一点的方法	217
• 把历史当理科学	217
• 尽量少记	219
学深一点的方法	221
• 变远为近	221
• 变死为活	223
• 变假为真	224
• 变浅为深	225
地 理	226
解决填图题	226

把课本当“论文”读	227
政 治	230
政治课内容杂	230
政治课本阅读法	231

附录 初中生学习方法自测题

◎ 你是否正在努力“学会学习”	237
◎ 学习时间浪费原因	238
◎ 学习计划的得失	241
◎ 学习环境的优劣	242
◎ 听课方法是否得当	243
◎ 复习方法是否得当	244
◎ 应试方法是否得当	245
◎ 是否有好的学习习惯	246
◎ 是否有好的学习欲望	249
◎ 性格自测与学习方法选择	250