

I WANT TO TEST THE FIRST

我要考第一

尖子生的学习诀窍和思考方法

国家特级教师 刘 帆◎编著



良好的学习方法不仅能够让你成为优等生，更能让你的学习变得更轻松、更自在……

I WANT TO TEST THE FIRST



ISBN 7-80080-438-0



9 787800 804380 >

ISBN 7-80080-438-0

定价：18.80 元

我要考第一

尖子生的学习诀窍和思考方法

国家特级教师 刘 帆◎编著

 群言出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我要考第一 / 刘帆编著. —北京: 群言出版社, 2004. 10

ISBN 7-80080-438-0

I. 我… II. 刘… III. 中学生-学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100179 号

责任编辑 晓 岳

封面设计 云龙工作室

出版发行 群言出版社

(北京东城区东厂胡同北巷 1 号)

邮政编码 100006

联系电话 65263345 65265404

电子信箱 qunyancbs:dem@xinhuanet.com

印 刷 中国电影出版社印刷厂

经 销 新华书店

版 次 2004 年 10 月第 1 版

2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32 印张 8

字 数 128 千字

印 数 1-10000 册

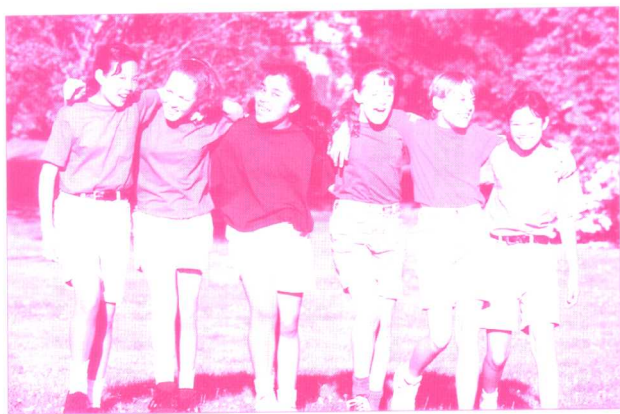
书 号 ISBN 7-80080-438-0

定 价 18.80 元

[版权所有, 侵权必究]

如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请寄回本社发行部更换。

服务热线: 010-65220236。



良好的学习方法不仅能够让你成为优等生，更能让你的学习变得更轻松、更自在……



前言

做一名成绩优秀的尖子生，考入名牌大学，对每一位中学生来说，都是一件最令人向往的事。

可是，并不是每个人都成绩优秀，每个人都可以考上理想的大学。为什么呢？这就是竞争，只有强者才能获得胜利；只有成绩好，你才能考入理想的大学。也许有同学会说：“我天生就不是考大学的料。”其实，只要努力，善于运用一些学习技巧，你就可以事半功倍地获得好成绩。

学习不是只有天才才能做好的事。在我们的身边，无数的后进生通过努力也一样获得了成功。而良好的学习方法不仅让后进生变成了优等生，更能让优等生变得更轻松、更自在。

亲爱的同学们：

如果你在学习中遇到了各种各样的难题；

如果你存在偏科现象，使你成绩不突出；

如果你想取得好成绩，而努力之后仍不见效；

如果你学习方法欠佳，学习效率太低；

如果你复习时头绪繁乱，不知从何着手；

如果你觉得自己记忆力差，难以记住要记的东西；

如果你觉得自己阅读速度太慢；

如果你觉得学习很累、很苦；

如果你在考场上难以发挥应有的水平；

如果你……

请你捧起这本书仔细研读吧！无论你是一位高材生，还是成绩中等生，或是后进生，你都会从中学到对你十分有益的东西，提高你的学习成绩，或许由此改变你的一生。

I WANT TO TEST THE FIRST

I WANT TO TEST THE FIRST

我要考第一

尖子生的学习诀窍和思考方法

国家特级教师 肖 敏◎编著



良好的学习方法不仅能够帮助你成为尖子生，更能让你的学习变得轻松，更自信——

责任编辑：晓 岳



010-62040477

雲龍設計

目 录



自我培养学习兴趣

自我暗示“我能”、“我一定能考上名牌大学”	003
强化学习动机争做第一	007
增强学习兴趣的最有效方法	010
勤于思考突破难题	015
刻苦努力提高成绩	021
优化人格保持健康心态	026
积极进取做个顶尖学生	031

最有效的预习方法

预习能轻松高效地促进学习	037
预习中要关注的几大问题	045
多个阶段的高效预习策略	047
预习中最佳的学习诀窍	052
预习时的最佳阅读方法	055
预习能不断提高学习成绩	066

最有效的课堂学习方法

课前要做好充分的准备	071
课堂学习要关注的三大问题	074
高效的课堂学习策略	079
听课最有效的方法	084
老师课堂提问增加学识	089
听课一定要“三到”	094
做好课堂笔记的技巧	097
课后及时复习有助于巩固知识	103

学好每一门课程的诀窍

学习语文的最佳方法	107
学好数学的顶尖策略	116
学好英语的最佳诀窍	120
学好政治的顶尖方法	123
学好历史的顶尖方法	125
学好地理的最佳诀窍	128
学好物理的顶尖方略	133
学好化学的顶尖方法	137
学好生物的最佳诀窍	141
提高应试写作能力的训练	145
“错题分析”与“好题点评”	154



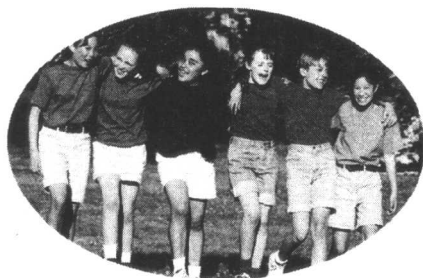
适合每一科的独特学习法

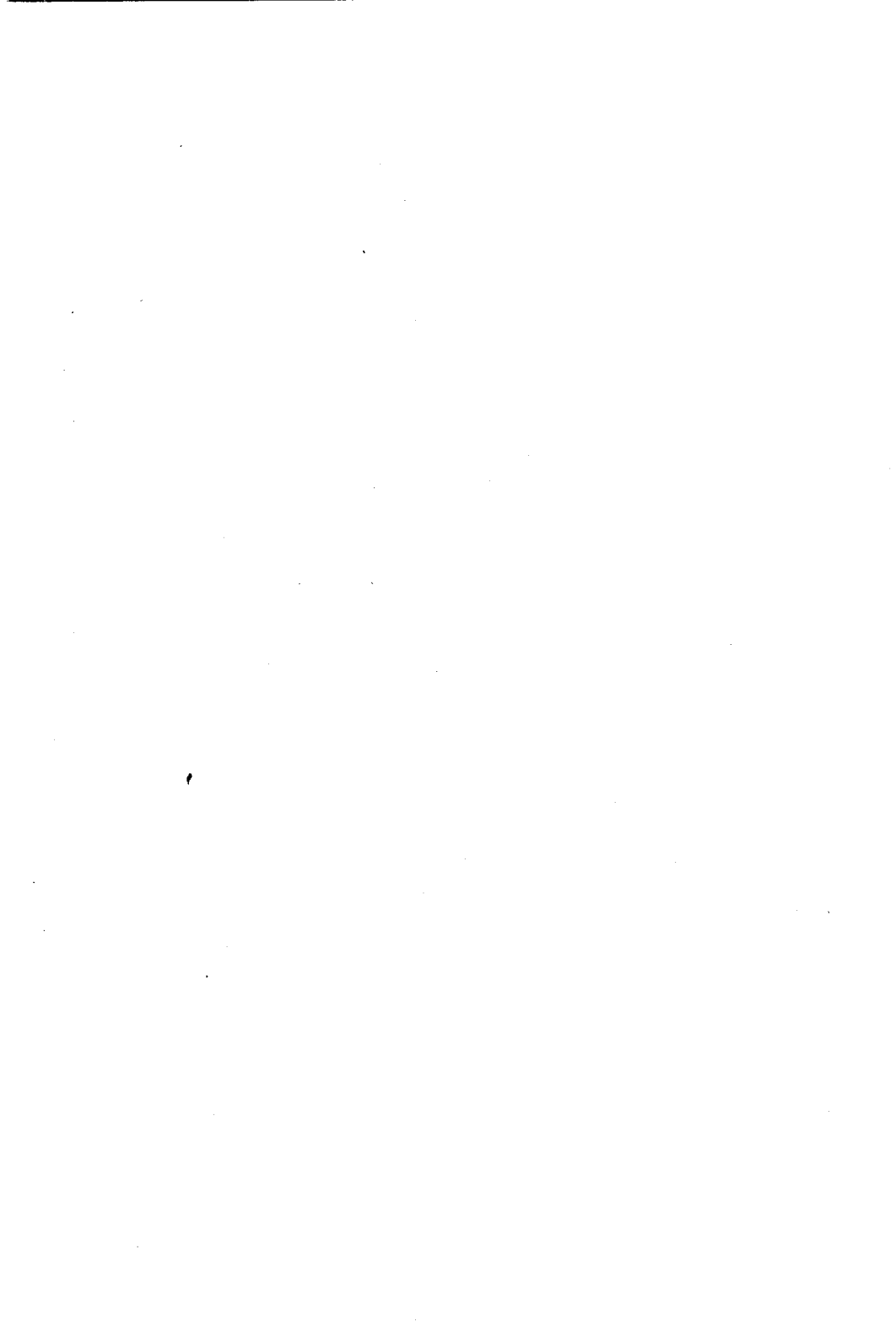
语文的“6、7、8、9、10”学习法	159
英语逆向学习法	162
用“标签法”学政治	180
历史复习“五结合”法	182
地理的独特学习法	185
物理的独特学习法	191
化学的独特学习法	192
生物的独特学习法	196

强化记忆登上北大清华直通车

学习中的记忆奥秘	203
记忆语文知识的诀窍	205
政治高效记忆六法	208
历史高效记忆的七大策略	216
物理高效记忆四法	226
化学高效记忆的五法	231
巧记地理知识	237
有效记忆提高考试分数	240

自我培养学习兴趣







自我暗示“我能”、“我一定能考上名牌大学”

从清华才子的成功经验来看，自信心对学习有着极大的作用。如何提高你的自信心呢？下面介绍几位清华才子提高自信心方法。

同学们可以根据自己情况采取下述的一种或几种坚持试用，必有成效。

1. 在心底对自己说“我行”、“我能行”

有自卑感的同学评价自己，总认为自己不行。我语文不行，我数学不行，我英语不行，我这不行那也不行。越认为自己不行就越没信心，越没信心就感觉越没劲，甚至破罐子破摔。

有些同学，自己学习基础较差，快到期末考试时心里总想我期中考试就没考好，我不行，这次还是考不好。反正是考不好，又得受爸爸妈妈的斥骂，就不想复习了。那自然还是考不好。

为了克服自卑心理，为了树立自信心要心中默念“我行，我能行”。默念时要果断，要反复念，特别是在遇到困难时更要默念。只要你坚持默念特别是在早晨起床后反复默念九次，在晚上临睡前默念九次，就会通过自我的积极

暗示的心理，使你逐渐树立了信心，逐渐有了心理力量。

“天生我才必有用”，别的同学行我也行。大家都是人，都是一个脑袋，两只手，智力都差不多。只要努力，方法得当，自己成绩也能提高。其实即使学习成绩好的同学，他一放松努力，他的学习成绩也会下降。我要努力，学习成绩就会提高。

2. 开心事是信心的产物

每个同学都有自己开心的事，开心的事就是你做得成功的事，那是你信心的产物，力量的产物。每个同学都有很多开心的事，你多想你最得意、最成功的事。例如：你百米比赛获得优异成绩的情景，回想那时你心理的感受。

某初中一年级学生焦某某，进入初中一年级后，认为可以松一口气了，觉得小学六年级紧张了一年，该放松放松了。结果学习成绩逐渐下降，期中考试数学竟不及格。这对她刺激很大，心灰意懒。

她的妈妈看到这种情况后，就对她说，只要你振奋起精神，拿出你小学六年级时的学习劲头你就行。在与妈妈的交谈中，她回想起小学六年级奋斗的成绩，在小学六年级期中考试总分全班第三名受到老师表扬时的情景。于是她对妈妈讲：我好像心里踏实些了，有了点儿力量了，我相信我经过努力，我还是能行的。



3. 常常微笑

没有信心的人，经常是愁眉苦脸，无精打采，眼神呆板。雄心勃勃的人，眼睛闪闪发亮，满面春风。人的面部表情与人的内心体验是一致的。笑是快乐的表现。笑能使人产生信心和力量；笑能使人心情舒畅，振奋精神；笑能使人忘记忧愁，摆脱烦恼。

学会笑，学会微笑，学会在受挫折时笑得出来，就会增强信心。请同学们仔细地体验一下微笑的心理感受，请你对着镜子自然的微笑，体验一下你内心的感受。看起来这个方法很简单，但是做起来确实有效果。当你逐渐养成了经常微笑的习惯，你就会觉得内心充满了力量，充满了信心。

4. 不要垂头丧气

人在遭到挫折、气馁的时候，常常垂头丧气。垂头是没有力量的表现，是失败的表现，是丧失信心的表现。成功的人，得意的人，获得胜利的人则昂首挺胸，意气风发。昂首挺胸是富有力量的表现，是自信的表现。

人的姿势与人的内心体验是相适应的，姿势的表现与内心的体验可以相互促进。一个人越有信心，越有力量便昂首挺胸。一个人越没有力量，越自卑就无精打采，垂头丧气。学会自然的昂首挺胸就会逐步树立信心，增强信心。

小学六年级的胡某某，学习成绩不错。报考中学的第