

★★★ 状元的笔记里到底有什么秘密? ★★★

记什么? 怎么记? 如何用?

状元
笔记

|初中生版|

武瑞恒◎主编

好笔记里
出状元

初中三年

快速提高学习成绩的

高效 学习法

▶ 状元必备的11种错题笔记法

▶ 轻松听好课的15种笔记技巧

▶ 简单实用的10种素材笔记

▶ 15种超有效的提前预习笔记

长江出版传媒

湖北教育出版社

初中三年

快速提高学习成绩的

高效
学习法

状元笔记

| 初中生版 |

武瑞恒◎主编

(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

状元笔记. 初中生版 / 武瑞恒主编.

— 武汉:湖北教育出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5564-0500-8

I. ① 状…

II. ① 武…

III. ① 课程—初中—教学参考资料

IV. ① G634

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第096109号

状元笔记·初中生版

出版人 方 平

责任编辑 田 杰

封面设计 思想工社

出版发行	长江出版传媒	430070	武汉市雄楚大街268号
	湖北教育出版社	430015	武汉市青年路277号

经 销 新 华 书 店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

地 址 北京市通州区宋庄镇任庄村委会东500米

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 11.5

字 数 175 千字

版 次 2015年6月第1版

印 次 2015年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5564-0500-8

定 价 25.80元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-62908869进行调换)

站在状元的肩膀上

在近二十年的教学经历中，我发现了一个非常有趣的现象：每年中考、高考后，那些状元的笔记本，便成了大家的抢手货，很多人争相借阅、传抄，纷纷将状元的笔记视为学习的圣经宝典。这是为什么呢？

状元笔记真的有这么神奇吗？状元笔记与我们自己记的笔记会有什么不同？这些笔记对我们有什么用处呢？

我常年担任毕业班的班主任，特别关注每年的中考和高考状元。通过我的观察发现，成绩优秀的同学都是记笔记的高手，笔记也是绝大多数状元取得优异成绩的秘密武器。他们的笔记往往内容翔实、体例清晰，非常值得大家学习和借鉴。但是在我看来，状元笔记的最大价值，并不在于里面记录了哪些神秘的题目、哪些生僻的知识点、哪些不为人知的信息，而是这些笔记所体现出的尖子生的学习方法。

记笔记是我们提高学习效率的重要方法之一。笔记贯穿于学习的各个环节，涉及学习的方方面面。因此你会发现，状元们的笔记往往有各种各样的形式，比如课堂笔记、错题笔记、素材笔记、知识体系笔记，甚至是复习计划笔记等，这些笔记充分展现了他们对学习内容记录、提炼、记忆、思考、总结、巩固和运用的全过程。毫不夸张地说，记不记笔记、笔记应该怎么记、笔记的质量如何，这些细节会直接影响到我们的学习效率和成绩。

因此，本书并没有把各个状元的笔记内容复制给大家，而是特别关注状元们在记笔记时所呈现出来的学习方法，围绕三个问题展开：记什么，如何记，怎么用。

课堂笔记应该记什么？记板书还是记讲解？课堂笔记应该如何记？详记还是略记？上课以听为主还是以记为主？课堂笔记应该怎么用？

课外笔记应该怎么做？为什么必须有错题笔记？怎么建立属于自己的素材库？

笔记要不要整理？怎么整理最有效？怎么用才能把笔记的作用发挥到极致？

.....

学习最快的成长，就是站在状元的肩膀上。本书的每一小节就是一位状元的学习经验。我希望通过这些状元的现身说法，让同学们看到状元们是如何利用笔记的形式来完善学习的，他们的具体方法又是什么。我相信，如果大家都能借鉴状元们的做法，学会了做笔记，那也就掌握了一种最佳的学习方法。

状元笔记里到底藏着什么秘密？同学们，读过本书，你一定会明白，笔记是你学习的助燃剂，它渗透在你学习的每一个环节中，当它迸发出巨大能量时，你的学习自然就迈入了飞驰的快车道。

祝大家学业进步！





第一章

预习笔记：把知识提前学到手

001 预习让听课变得有目标·····	002
002 预习比复习更重要·····	004
003 明确预习的各项任务·····	006
004 选择适合自己的预习方法·····	008
005 找准预习的重点·····	010
006 边预习边做笔记·····	012
007 课前预习五步法·····	014
008 圈点批注预习法·····	016
009 层次分明的提纲预习法·····	018
010 预习时间要合理分配·····	020
011 三步做好课前预读·····	022
012 阶段预习宜粗不宜细·····	024
013 学期预习的四个妙招·····	026
014 大预习的两个原则·····	028
015 不同学科做不同的预习·····	030

016 听课是学习的关键环节	034
017 笔记是听课的组成部分	036
018 以听为主，以记为辅	038
019 有选择地做课堂笔记	040
020 记录老师讲课的重点	042
021 因科而异记课堂笔记	044
022 灵活好用的卡片式笔记	046
023 利用符号记课堂笔记	048
024 突出重点，及时补充	050
025 课堂上紧跟老师的思路	052
026 笔记不翻，等于白做	054
027 笔记要及时整理	056
028 当堂知识当堂消化	058
029 善用课后黄金两分钟	060
030 康奈尔式笔记记录法	062

031 课后要及时复习巩固.....	066
032 有效的过电影式复习法.....	068
033 复习一定要有针对性.....	070
034 制订一个科学的复习计划.....	072
035 复习计划要具体、明确.....	074
036 按照自己的节奏进行复习.....	076
037 复习要跟着老师的步伐.....	078
038 按照生物钟规律安排复习.....	080
039 用不同方法复习不同科目.....	082
040 复习时要抓住课本“淘金”.....	084
041 利用课本目录复习好处多.....	086
042 简化复习法让复习更有效.....	088
043 高效的图表复习法.....	090
044 把参考书当作复习提纲.....	092
045 周末复习抓住“五个一”.....	094

046 做错题笔记是一种学习策略	098
047 用错题笔记修复学习漏洞	100
048 标注符号记错题笔记	102
049 错题笔记贵在整理	104
050 分门别类整理错题	106
051 让错误变得有价值	108
052 把试卷整理成笔记	110
053 将试卷与教科书互换角色	112
054 学会从错题中总结规律	114
055 筛选出笔记中的重点错题	116
056 列表格建立错题笔记	118

057 学语文离不开知识积累	122
058 “五个一”帮你巧积素材	124
059 素材积累是作文的基础	126
060 坚持写英语日记	128
061 做读书笔记的四种方式	130
062 从课本中提炼出重点信息	132
063 把工具书当作复习提纲	134
064 通读工具书好处多	136
065 充分利用身边的资源	138
066 写好作文的捷径：背范文	140

067 让计划走在学习前面	144
068 学习计划必须量身定做	146
069 学科不同，计划不同	148
070 突出重点，专补弱科	150
071 学习计划要长短结合	152
072 自习时间如何安排最有效	154
073 结合课程表制订周计划	156
074 如何让寒暑假过得充实	158
075 计划也需要及时调整	160
076 保持计划的弹性和可变性	162
077 巧妙利用零散时间	164
078 劳逸结合，学习好也要休息好	166
079 养成良好的学习习惯	168
080 把双休日的时间安排好	170

预习笔记： 把知识提前学到手

第一章



根据观察，那些考试成绩优异的同学，在课堂上往往显得非常轻松，老师所讲授的知识点都能快速掌握。究其原因，就在于这些同学养成了课前预习的习惯，而且还非常重视做预习笔记。很多中考状元在谈到自己的学习经验时也普遍反映：预习时做预习笔记是高效学习的第一步。因此，如果大家希望真正提高自己的学习效率，请首先从课前预习并写好预习笔记做起。那么，我们该如何预习，如何做预习笔记呢？不妨来看看状元们是怎么做的。





001

预习让听课变得有目标

课前预习可以扫除课堂学习的知识障碍，使我们在听课时更有针对性，提高听课效率；做预习笔记能够复习、巩固已学的知识，锻炼我们的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性，改变学习的被动局面。



- 姓名 → 罗道皇
- 金榜 → 2011年海南省中考状元
- 毕业学校 → 澄迈县老城中学

上课的时候，一定要跟着老师走，这样学起来会比较轻松。我会在每节课前做好预习，提前把要学的内容自学一遍，找出自己没有理解的地方。在我看来做好课前预习非常重要，它不仅可以培养我的自学能力，同时，它还能让我听起课来更有针对性，因为在预习的过程中难免会遇到不懂的内容，这样，听起课来我也就更有目标了。

预习时，对自己弄懂的东西，同学们不一定会产生兴趣；而没弄懂的东西，同学们反而会对它产生一种强烈的求知欲。在这种心理状态下听课，精力自然就会集中到新课的重点、难点和疑点上。听课时，目的就会明确，注意力就会集中，思维就会主动。再经过老师的讲解、指点与启

发，对知识的领会便可以进入更高的境界。

高考状元韩牧岑在介绍自己的学习经验时，也曾这样说：

预习可以使带着问题、有的放矢地去听课，从而更容易在课堂上学到更多的知识。而且，老师大多不会照本宣科，会在讲课过程中进行延伸，以使我们对本课知识有更透彻的理解。如果不提前预习，就无法分清哪些内容是主要的、是课本上出现的、是应着重记忆的，哪些又是次要的，也就无法搞清楚老师讲课的层次。

毋庸置疑，预习对于我们的自学能力和听课效率的提高都有着良好的促进作用。如果同学们课前做了充分的预习，对所学新课有了整体的了解，对新课要讲什么、重点是什么、难点是什么，心中有数，听起课来自然会得心应手。

名师
点评

保证预习的效果

既然预习有这么多好处，那么，怎样做才能保证预习的效果呢？我们要做好以下两点：

1. 要制订预习计划。初中阶段要学习的科目很多，不可能每门课都做预习。所以，应计划好每天要预习哪些功课，最好是预习自己感觉最吃力的一两个科目。根据个人实际情况确定主攻目标，预习时心里踏实，效率会比较高。

2. 预习要有时间保证。除利用好假期的大块时间外，我们还可以充分利用平时挤出来的时间。如老师刚讲完某一节知识，我们最好能抽出一段时间（一般在课间或晚自习）预习一下下一节。只要坚持预习，我们的学习能力就会逐渐提高，从而形成良性循环。



002

预习比复习更重要

很多同学只重视课堂上认真听讲，课后完成作业，而忽视课前预习，有的同学根本没有预习，其中最主要的原因不是没有时间，而是没有认识到预习的重要性，没有将预习形成习惯。



- 姓名 ➡ 张启宁
- 金榜 ➡ 2014年福建省福州市中考状元
- 毕业学校 ➡ 福州三牧中学

预习往往比复习更重要！上课认真听讲的重要性自是不言而喻，除此之外，做好预习，在课堂上针对难点知识着重消化，学习起来才事半功倍。所以，每次讲新课前我都要预习，并做好预习笔记，然后带着问题重点听老师怎么讲，有不会的课后一定要问个明白。

预习是我们在学习过程中一个必不可少的环节，对学习效果影响很大。通过预习把握老师上课要讲的重点，能够提高学习效率。可是，有的同学却不这么认为，他们说：“我觉得预习没意思，是浪费时间，反正老师上课会讲。”但是，从大多数同学的经验可以看出，课前不预习，听课效率不高，学习效果就不会好。

有许多知识，我们往往不可能一次就认识清楚，需要多次反复地领会，才能有深刻的印象。有一位同学曾经做过这样的试验：预习后听的课，到晚上躺在床上，还能较完整地回忆起上课的内容。如果没有预习就去听课，课后只能记得一些大概。比如只记得一个公式，至于这个公式是如何推导、如何证明的就印象不深了，还有课上讲的例题，也模糊不清了。

由此可见，同学们课前预习与否，对听课效率和复习效果起着至关重要的作用。同学们一定要重视预习，搞好预习。

名师
点评

预习有利于记笔记

由于预习时看过课本，所以老师讲课和写板书时，哪些内容书上有或者没有，心里一清二楚。凡是书上有的，上课可以不记或少记，也可以留下空白待课后记，着重记书上没有的或自己不太清楚的部分，以及老师反复提醒的关键问题。这样做，能把更多的时间用在思考和理解问题上。有的同学课前不预习，不知道老师板书的内容书上有没有，只好从头抄到尾，顾不上听课，更来不及思考，浪费了许多宝贵的时间。后来翻翻书，原来许多内容书上都有，根本用不着抄。这种盲目、无目的地记笔记，将大大影响听课的效果。



003

明确预习的各项任务

不少同学都有这样的困惑：自己花了很多时间进行课前预习，上课时听得也很认真，但是听课效果却往往不尽如人意。这是为什么呢？



- 姓名 → 崔新悦
- 金榜 → 2011年吉林省松原市中考状元
- 毕业学校 → 宁江区实验中学

想提高成绩，预习最重要。我每天都会列出预习任务，对新课程进行预习，对于不懂的问题，在课后第一时间问老师。比如，数学方面，我会做一些难题，掌握更多题型；对于作文，我认为要有感而发，才能写出好东西；在英语方面，我的经验就是一定要大声读出来，这样才能更好地体会语境；在物理和化学方面，我觉得一定要和生活实际联系起来。

其实，预习最重要的不是花在学习上的时间有多长，而是效率有多高。提高预习效率最有效的方法就是：明确预习的各项任务，然后根据课程安排、学科特点、自身情况，灵活安排预习时间。一般来说，预习应完成下列任务：