



完善学习习惯 走向重点高中



在重点高中等你系列

初中3年， 如何全面完善你的 学习习惯

李大伟 / 编著

初中生最**实用**、最**权威**的高效学习指南

- 行为养成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。
- 全面完善学习习惯，让你的成绩节节高。
- 好的学习习惯是初中生的终生财富。



在重点高中等你系列

初中③年， 如何全面完善你的 学习习惯

李大伟 / 编著



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

初中 3 年, 如何全面完善你的学习习惯 / 李大伟编著. --
南昌: 江西教育出版社, 2015. 1
(在重点高中等你系列)
ISBN 978-7-5392-7756-1

I. ①初… II. ①李… III. ①初中生—学习方法
IV. ① G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 311185 号

在重点高中等你系列

初中 3 年, 如何全面完善你的学习习惯

CHUZHONG SANNIAN, RUHE QUANMIAN WANSHAN NIDE XUEXI XIGUAN

李大伟 / 编著

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路 291 号 邮编: 330008)

各地新华书店经销

江西省和平印务有限公司印刷

710 毫米 × 1000 毫米 16 开本 13 印张 字数 130 千字
2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 978-7-5392-7756-1

定价: 20.00 元

赣教版图书如有印制质量问题, 请向我社调换 电话: 0791-86710427

投稿邮箱: JXJYCBS@163.com 来稿电话: 0791-86705643

网址: <http://www.jxeph.com>

赣版权登字

• 版权所有 侵权必究 •

前言

初中三年是承接小学和高中的过渡学习时期。进入初中，学生要学习的知识无论在量上还是深度上都是远远超过小学的，这就要求我们必须快速完成角色转变，尽快适应初中的学习节奏，寻求到更有效的学习模式以适应日渐繁重的学习任务。同时，学生更要通过学习知识培养起卓有成效的学习方法与优秀的思维方式，为高中更深层次的学习打下良好的基础。

初中三年的学习也是一个有机的整体，在这三年中，任何一个学习环节出现问题，都会导致整个初中阶段的学习功亏一篑。首先要打好基础，脚踏实地学好每一个知识点，不放过一个小错误，然后进行关键突破，有针对性地加强，这对于学生能否避免成绩大幅下滑以及陷入两极分化是至关重要的。最后进行全面性地复习，梳理出整个知识脉络，充分把握各个知识点之间的联系，达到融会贯通，同时攻克重点难点，以迎接中考。

随着课程改革的推行，新的评价体系和考试模式也逐渐实行起来，中考已经不再是一种停留在知识点掌握程度层面上的测验，而是一场对学生的知识、思维、心理素质进行多方面考验的选拔性考试，这要求学生必须充分利用初中三年的时间从多角度进行准备。

在以上学习要求下，为了帮助学生尽快找到适合自己的学习模式，以最充足的准备面对中考，我们在深入研究课改精神，从大批优秀学生获取学习经验，以及与一线教师和教育专家交流的基础上，编写了这套

丛书。本套丛书具有以下特点：

1. 理论与实践高度结合。本套丛书在传授学习方法的过程中避免空洞地介绍理论，对于每种学习方法，都会详细地介绍适用于什么样的知识或者哪门学科，同时用经典例题加以说明，更有来自于优秀学生与教师对此的心得分享。此外，在编写丛书的过程中，我们充分考虑到了初中生的心理特点以及接受程度，这些大大增强了本套丛书所传授方法的可操作性。

2. 内容丰富多样。本套丛书针对初中三年不同学习阶段，不同学科分别提出了相应的学习建议，涉及预习、听课、复习、做题等学习环节，帮助学生提高记忆力、专注力，告诉学生如何充分利用学习资料，以及传授各个科目的实用学习技巧、考场上的答题战略……学生可以根据自己的实际情况选择丛书的分册着重学习。

3. 适用学生群体广泛。不同层次的学生均能够从本套丛书中获益，基础较为薄弱的学生可以着重阅读关于如何夯实基础这一部分的内容；有一定基础的学生可以更多关注怎样优化学习方法；学习成绩较好的学生可以选择如何提升考试技巧方面的建议进行尝试。我们在编写的过程中充分意识到了要因材施教，因而即便是对于相同学科、相同阶段的学习，对于不同层次的学生，也给予了不同学习建议。

在编写的过程中，我们力求做到尽善尽美，但本套丛书以传授学习方法为落脚点，并非学术著作，不妥之处在所难免，欢迎广大师生批评指正，从而使我们的丛书更加完善。总的来讲，本套丛书风格独特，有很强的实践性、兼容性、指导性，是学生不可多得良师益友，希望每位学生能在本套丛书的帮助下不断取得进步。

编者

2014年12月

目 录

第一章

缺乏思考，只会埋头苦学不会灵活用脑



>> 解决方法 1 主动思考，脑子越用越聪明	3
独立思维能力：从两方面入手	3
把思考贯穿于学习的各个环节中	4
“听”与“思”要相结合	6
>> 解决方法 2 敢于质疑，多问几个为什么	7
学习中要有怀疑精神	7
多问几个为什么	8
>> 解决方法 3 灵活思维，掌握不同的思考方式	11
发展形象思维	11
培养抽象逻辑思维	12
提高直觉思维	13
>> 解决方法 4 大胆创新，提升自己的创造力	15
打破常规，改变固定思维方式	15
用发散思维解放你的头脑	17
逆向思维的妙用	18
开发神奇的想象力	19

第二章

缺乏热情，对学习提不起兴趣



>> 解决方法 1 明确目标，调动学习的主动性.....	23
有了目标，学习便有了方向.....	23
将大目标分解为若干小目标.....	24
>> 解决方法 2 激发兴趣，别让学习成为负担.....	26
发现学习的乐趣所在.....	26
好奇心是学习的动力之源.....	28
>> 解决方法 3 快乐学习，从学习中体会到乐趣.....	31
用自己最喜欢的方式学习.....	31
在学习中保持心情愉快与轻松.....	32

第三章

态度散漫，三天打鱼、两天晒网



>> 解决方法 1 全力以赴，成绩不会不劳而获.....	37
培养勤奋的学习习惯.....	37
谦虚做人，克服骄傲.....	41
适当给自己施加压力.....	43
>> 解决方法 2 集中精力，学习就怕三心二意.....	45
专注精神的几项特征.....	45
训练注意力的六种技巧.....	47

>> 解决方法 3 持之以恒, 坚持下去才能有收获	49
坚持是最重要的学习态度	49
培养自制力, 抵制不良诱惑	52

第四章

不善合作, 只知道学而不知道问



>> 解决方法 1 取长补短, 通过交流提升自己	57
合作交流才能共同提高	57
既不回避竞争, 也不盲目竞争	59
>> 解决方法 2 会问善问, 提问也要讲技巧	63
问题要集中起来问	63

第五章

破罐破摔, 对学习丧失了信心



>> 解决方法 1 树立信心, 我能够成为优等生	67
主动寻找成绩不好的原因	67
用暗示法树立信心	68
>> 解决方法 2 调整心态, 积极面对学习困境	71
避免不良情绪的干扰	71
勇于向学习中的挫折挑战	73

第六章

基础薄弱，一步慢导致步步慢



>> 解决方法 1 学会预习，变被动为主动	77
预习：变被动学习为主动学习	77
高效预习的具体方法	79
>> 解决方法 2 善于听课，向“开小差”说再见	83
如何做好课前准备	83
专心听讲的七个步骤	84
听讲要抓住重点	86
>> 解决方法 3 及时复习，把知识巩固住	88
趁热打铁，课后复习很重要	88
六种高效复习方法	90
养成随时进行自我检测的好习惯	91
>> 解决方法 4 认真做作业，温故知新的关键一步	94
高效率完成作业的五步步骤	94
“题海战术”要不得	97
>> 解决方法 5 利用工具，给学习找一个好助手	98
把教科书读懂、看透	98
选择适合自己的参考书	99
学会整理笔记	100

第七章

效率低下，花了时间却不见效果



>> 解决方法 1 制订计划，让学习时间有章可循	105
一个好计划应该包含的三方面内容	105
长计划与短安排相结合最有效	106
学习计划要因科制宜	107
>> 解决方法 2 统筹兼顾，高效率地利用时间	110
细分时间单位来安排学习	110
一周时间巧安排	111
拟定一份具体的时间表	112
>> 解决方法 3 形成规律，把学习时间固定下来	115
按规律学习效果好	115
在固定的时间学习固定的科目	116
建立稳定的生物钟	117
>> 解决方法 4 重点优化，把握住学习的黄金时间	119
寻找最佳时间段	119
分清主次与轻重	120
优化程序，统筹安排	122
>> 解决方法 5 争分夺秒，不放弃任何学习的机会	124
学会充分利用零散时间	124
巧用中午和晚饭前的时间	126
利用睡前醒后的时间记单词	128
>> 解决方法 6 劳逸结合，休息是为了更好地学习	130

灵活学习, 不打疲劳战.....	130
适度的锻炼可以调节大脑.....	131

第八章

一做就错, 缺乏解题的思路与技巧



>> 解决方法 1 认真仔细, 重视做题的每一步.....	135
不只要数量, 更要质量.....	135
以准确率为做题的最终要求.....	136
>> 解决方法 2 打开思路, 找到解题的突破点.....	138
主动寻求解题思路.....	138
把思路一步步写出来.....	139
>> 解决方法 3 掌握方法, 提高自己的解题能力.....	142
首先要关注普通解题法.....	142
触类旁通, 提高综合解题能力.....	143
一题多解, 找到解题的最佳途径.....	145
>> 解决方法 4 重视过程, 不要只关注答案.....	147
时刻关注解题过程.....	147
重视运算过程.....	148
>> 解决方法 5 汲取教训, 避免一错再错.....	150
及时分析出错的原因.....	150
善用难题笔记与错题笔记.....	151

第九章

过目就忘，学到的知识总是记不住



- >> 解决方法 1 找到规律，记忆是有迹可循的..... 155
- 学会降低知识的遗忘率..... 155
- 利用记忆规律的普遍性和重复性..... 156
- >> 解决方法 2 掌握技巧，寻找适合自己的记忆方法..... 159
- “压缩饼干”记忆法..... 159
- “多通道”记忆法..... 160
- “吃甘蔗”记忆法..... 162
- 形象记忆法..... 163
- >> 解决方法 3 比较归纳，在思考的基础上进行记忆..... 164
- 通过比较来加深记忆..... 164
- 分组归类，各个击破..... 166
- “减肥”记忆法..... 167

第十章

恐惧考试，平时都会一考就砸



- >> 解决方法 1 释放压力，考试并不可怕..... 171
- 要拥有一颗平常心..... 171
- 稳定情绪最关键..... 172
- >> 解决方法 2 调整到最佳状态，迎接考试..... 175

四招快速消除身体疲劳.....	175
考前根据自身特点调节生物钟.....	176
>> 解决方法 3 细心冷静，不无谓丢分	179
动笔之前审好题.....	179
规范答题不丢分.....	180
不要忽视细枝末节.....	181
>> 解决方法 4 把握节奏，时间就是分数	184
合理分配答题时间.....	184
高效利用检查的时间.....	185
>> 解决方法 5 轻松答题，灵活运用应试技巧.....	188
相信自己的第一感觉.....	188
如何提高答题的准确率.....	189
>> 解决方法 6 遇变不惊，沉着应对考场意外.....	191
记忆堵塞怎么办.....	191
时间不够要镇静.....	192
时间不够要镇静.....	193

第一章

缺乏思考，只会埋头苦学不会灵活用脑



很多中学生只会被动、机械地接受课堂知识的灌输，像小学生一样，老师说什么就学什么，老师要求什么就做什么。这样的学生，一说要思考，他们的脑袋就疼。事实上，这种假性头疼就是学生本身长期缺乏思考和训练的结果。实践证明，成绩优秀的中学生，往往都是会独立思考、自主学习、拥有创造性的学生。

而那些成绩长期没有进步的学生，往往就是缺乏思考的学生。如果不解决这些学生缺乏思考、不善思考的问题，即使他们再埋头苦学，也是事倍功半。

通常情况下，不会思考的中学生有以下四种具体表现：

一、过于迷信课本以及参考书；缺乏自己思考问题、分析解决问题的能力。

解决方法：学会质疑，多问几个为什么，培养自己观察、分析、解决问题的能力。

二、课堂上，老师讲什么，学生就记什么；只知其然，而不知其所以然。

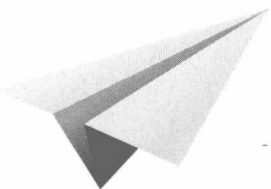
解决方法：发挥主观能动性，自主学习，养成独立思考、独立解决问题的好习惯。

三、思维定势，不会融会贯通、举一反三。

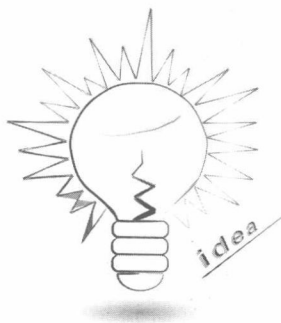
解决方法：学会变通，敢于创新，尝试用新思路、新方法来解决学习中的问题。

四、思维方式单一呆板；不善于多角度、全方位地思考问题。

解决方法：尝试多方位思考，运用一些创新方法，灵活运用到自己的学习中去。



>> 解决方法 1



主动思考，脑子越用越聪明

学习不是被动地接受知识，而是需要我们开动自己的脑筋去思考，举一反三，从而取得最佳的学习效果。

独立思维能力：从两方面入手

独立的思维能力是指独立发现问题、思考问题以及解决问题的能力。切忌盲目依从，武断孤行。初中生的思维独立性已渐渐形成，这个阶段，他们不会像小学生一样去完全依赖家长和老师。他们已经慢慢学会用独立的眼光看待世界。作为一名初中生，我们应该培养自己的独立思维能力。只有拥有独立思维能力，初中生才能自主性学习。

不过，在思考的过程中，初中生遇到问题时可借助老师的点拨和引导，但绝不能完全依赖老师，不能什么问题都让老师或者同学“告诉”自己。初中生要锻炼自己的思维能力，就要在老师介绍的主要知识点的基础上，自己开动脑筋，提出问题、分析问题、解决问题，只有多思、多问，通



过自己的脑力劳动，学生才能学到属于自己的知识。

古人说：“疑者，觉悟之机也——一番觉悟，一番长进。”列宁说过：“每个想认真思考和独立领会这个问题的人，都必须再三研究，反复探讨，从各方面思考，才能获得明白透彻的了解。”为了培养独立思考的习惯，初中生可以从以下两方面着手：

一、整理归纳各种题型

做题，要善于总结。我们在做了一定量题目的基础上，应该对题型进行分类整理，总结出每种题型的解题技巧以及解题过程中的注意事项。通过这个过程，我们既思考了做过的题型，以后再见到类似题型，也能够按部就班地得出思路。

二、将课本知识变成自己的话

课余时间，大家可以尝试用自己的话，把自己最近学到的课堂知识讲出来，可以讲给父母或朋友听，讲得越通俗、越简单明白，越好。这种方式，需要同学们有一个独立思考的过程。同学们长期坚持下来，就会逐渐养成独立思考的好习惯。

总之，如果初中生不善于独立思考，就不能有效地运用各方面的学习能力，去独立发现问题、分析问题、解决问题，特别是遇到新问题的時候，尤其会束手无策。只有不断地锻炼自己的独立思维能力，学会主动思考问题，同学们才能养成独立处理问题的好习惯。

把思考贯穿于学习的各个环节中

学习过程中，我们应该主动地汲取知识，而不是被动地接受知识，