

初中三年



培养高效

Chu Zhong San Nian
Pei Yang Gao Xiao
Xue Xi Xi Guan

学习习惯

解素女 / 编著

学习时间规划 学习工具妙用 坚持学习计划

遵循学习规律 优化学习程序 把握学习节奏

善用学习资源 让你的学习不做无用功……

让学习坚持良好习惯，让优秀成为一种习惯！



初中三年

培养高效

Chu Zhong San Nian
Pei Yang Gao Xiao
Xue Xi Xi Guan

学 习 习 惯

解素女 / 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

初中阶段的学习有着特殊的规律，针对不同学科的学习特点，养成良好的学习习惯直接影响着初中三年，乃至中考的结果。

本书结合诸多优等生的学习经历，分析初中阶段学习应该着重注意的要素，从培养初中生学习习惯的细节着手，引导学生了解影响学习成绩的不良因素，根据初中生的特点，帮助学生克服学习过程中的恶习，养成高效学习的习惯，不断提升学习成绩。

图书在版编目（CIP）数据

初中三年，培养高效学习习惯 / 解素女编著. — 北京：中国纺织出版社，2015.9
ISBN 978-7-5180-1772-0

I. ①初… II. ①解… III. ①中学生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第141364号

策划编辑：闫 星 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2015年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.75

字数：215千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



生活中，有不少孩子进入初中以后，明显感到学习吃力，学习成绩不理想，功课难度增大，于是，他们的学习成绩每况愈下，一些原来小学学习成绩不错的学生也明显感到自己有心无力了。事实上，初中生学习成绩不佳与多种因素有关，其中起主导作用的是学习习惯不好。那么，什么是习惯和学习习惯呢？

所谓习惯，就是经过不断、反复练习而巩固下来的思维模式和行为方式。所谓学习习惯，就是在持续的学习实践中所培养出来的某种很自然的学习上的习性。任何一个人，一旦养成了某种好的学习习惯，那么他就能产生学习上的意志力，能够做到持之以恒，这就犹如物理学中的惯性一样。良好的学习习惯是一种自觉的学习行为，因而能够提高学习效率。

所以，不少教育专家认为，习惯比聪明更重要。有些习惯是从小养成的，有些习惯是在后来不断学习、工作中有意识地培养出来的。比如，一个人从小就养成了当天的事情当天做完的习惯，他成年后，在工作中就会成为一个计划性很强的人，所以培养良好的学习习惯很重要。

作为初中阶段的学生，培养好的学习习惯可以从以下五个方面抓起。

1. 预习

预习是学习中最重要的一种学习习惯，几乎每一个优秀的学生都有良好的预习习惯。初中课堂的四十五分钟，有效时间不到三十五分钟，剩下的时间是学生自学的，所以预习就显得尤为重要。

当然，对于不同的学生来说，课前预习所要花费的时间因人而异，对于学习基础较好的同学，需花费少量的时间，对于学习基础较薄弱的同学，预习应该更细致和深入一些，应尽量在前一天就着手预习。

2. 听课

听课是学习的最有效途径。任何阶段的学生，要想学习好，首先要做到的就是听好课，只有这样，才能抓住老师讲课的重点。

那么，良好的听课习惯有哪些呢？上课前，你要精神饱满，有着一种强烈渴求知识的愿望，这是上好一堂课的保证和动力。课堂上，要做到“四到”，即眼到、耳到、手到、心到。

3. 做笔记

做笔记并不是记得越多越有效果，一些学生记得很少但很有成效。相反，有的同学笔记记得很多，上课时几乎一直在记笔记，不仅听课效果差，甚至会影响学习的效果。所以，学会有效地做笔记对于每一位初中生来说都是很重要的。

4. 复习

复习的方法有很多种，效果也会因人而异。关键是形成一个适合自己情况的复习方法，只要感觉效果好，就应该坚持下去，并且使之成为自己的一种学习习惯。

5. 作息

对于初中生来说，平时的学习生活中充满了大考小考、频繁的测验，这使得学生的心理压力很大，这些压力既有来自家长和老师的期望，又有激烈竞争的压力，部分学生不得不牺牲睡眠时间强化复习。无论你现在的学习压力有多大，功课有多紧，睡眠时间绝对不能少于8个小时，这是睡眠底线，不能突破。当然，你可以指定一个作息表，贴在墙上，并由父母监督，要做到劳逸结合，因为作息规律一旦打乱了，到上学的时候要调整过来就比较困难。

养成一种良好的作息习惯，不仅对初中时代的学习非常有益，甚至对学生未来的学习和工作都会产生很大的影响。有许多成功人士都得益于自己良好的作息习惯，因此应该重视培养合理的作息习惯。

总之，对于初中阶段的学生来说，你只有养成了良好的学习习惯，才能激发自己的学习动力，才能培养自主学习能力、创新精神和创新能力，才能提高学习成绩，这会使你终生受益。

编著者

2015年2月

目 录

第 1 章 养成做学习计划的习惯：让学习按部就班	1
有效的学习计划——合理安排时间、长短期相结合	2
确定每天的学习时间——固定、坚持、有规律	5
适用的学习计划——有“长打算”又要做好“短安排”	8
根据学校课程制订计划——白天学什么，晚上复习什么	12
努力完成计划——调节好作业与自我计划之间的冲突	15
制订学习计划所坚守的原则——全面、灵活、均衡安排	18
第 2 章 克服成绩下滑的坏习惯：获取高分的 7 个要点	21
建立“经验本”——平时多积累、好心态	22
大胆质疑，敢于提问——具备怀疑、探索的精神	24
学习的目的是什么——完善自我、充实自己	27
保持良好的学习心态——及时排解不良情绪	29
不喜欢老师，也要好好上课——克制叛逆心理	32
找到适合自己的学习方法——补弱项、增强项	35
把握学和玩的“度”——学得踏实，玩得痛快	38



第 3 章 决定成绩的课堂好习惯：45 分钟如何高效率听课	41
· 课堂 45 分钟最重要——仔细听、上心，重基础知识	42
· 专注，专注，再专注——精力高度集中、和老师互动	43
· 跟着老师的思路——利用笔记、问题抓住老师的思路	46
· 抓住课堂关键内容——听要点、听思路、听方法	49
· 将听课与思考结合起来——带着问题听课	52
· 几种高效的听课方法——听、视、思并用	55
第 4 章 有疑就问，想到就问：知识在提问中理解更深刻	59
· 经常向老师提问——积极沟通很重要	60
· 每天睡前“七问”——每日总结、了解自己	61
· 虚心请教成绩较好的同学——取长补短、共同进步	65
· 养成独立思考的好习惯——不唯书、不唯权威	68
· 不懂就要问——疑问清单、不让难题过夜	71
第 5 章 先预习，后复习：让知识在头脑里扎根	75
· 每天坚持做好每个学习步骤——预习、复习	76
· 有效的预习方法——看、做、思	78
· 预习的一些技巧——目的、方法、循序渐进	80
· 预习过程中需要注意的问题——把握时间、主攻重点	84
· 有效的复习方法——轮流复习、间隔复习、睡前复习	87
· 复习过程中的一些技巧——主动、及时、有规律	90
第 6 章 坚持自学，先有收获：成绩排名差距的秘密在课余时间	95
· 有效利用课余时间——用自己的思维分析和总结问题	96
· 拒绝做一个拖拉的人——不找理由、立即行动	98
· 学习要有定向——选定方向、抓住重点	101



· 找到自己的自学方法——借鉴别人的学习经验·····	104
· 利用寒暑假学习——巩固提高的关键时期·····	107
第 7 章 掌握做题的技巧：在练习中不断进步·····	111
· 先弄懂如何做题——例题、习题、总结·····	112
· 做题是一种手段——精选精做、重视做题的质量·····	117
· 有选择性地做题——基础题、典型题、错题·····	122
· 整理自己的“错题集”——有效使用、分类归纳·····	125
第 8 章 养成课外开拓思维的习惯：比别的同学知识面和视野更广·····	129
· 书是我最爱——广泛涉猎其他学科领域·····	130
· 读万卷书，受益多多——多涉猎不同领域的书·····	132
· 有效的阅读方法——诵读、略读和精读、背读·····	134
· 把读书当作一种习惯——每天坚持阅读 30 分钟·····	138
· 通过课外学习提升自己的英语水平——感受纯正的英语思维·····	141
第 9 章 应对考试，总结问题：考试是门技术活·····	145
· 考试的制胜法宝——主动学习、立即行动·····	146
· 如何应对考试——释放压力、自信一些·····	147
· 中考诸多解惑——不一定要通宵达旦，如何克服考前的畏难情绪·····	151
· 各学科答题技巧——语文、数学、英语·····	154
· 具备一定的应试技巧——平时积累、心理素质过硬·····	157
第 10 章 养成管理时间的习惯：做时间的主人·····	163
· 合理安排时间——在最后一个半月发挥最大学习效益·····	164
· 如何巧妙分配一周时间——学习与非学习时间相结合·····	166
· 各个学科交替学习——每门功课学习时间不宜过长·····	169

有效利用最佳时间段——清晨、入睡前一个小时·····	172
学习需要充足的时间——学会掌控自己的时间·····	175
第 11 章 养成记笔记的习惯：学到哪记到哪 ·····	179
边学边记忆——充分利用课本间隙做笔记·····	180
你是文字搬运工吗——快速、简单，及时整理·····	181
康乃笔记法——记录、简化、背诵、思考、复习·····	185
符号记录法——简单、快速、整齐·····	189
笔记整理法——忆、补、改、编、分、舍、记·····	192
第 12 章 语文的科学训练：多阅读，多积累 ·····	197
阅读题——巧取信息、段落勾画、摘取原文·····	198
文言文——多朗读、多背诵、勤做练习、勤查工具书·····	201
作文——多观察、背资料、会审题、布结构·····	206
第 13 章 数学的科学训练：定时、定量的解题训练 ·····	209
数学概念的理解——多角度、多侧面·····	210
数学题型分析——选择题、填空题、解答题·····	213
数学审题技巧——仔细、抓住关键词、注意探索·····	217
数学答题技巧——悉心准备、不紊不乱·····	220
第 14 章 英语的科学训练：重单词、培养语感 ·····	225
英语单词记忆——联想、分散记忆·····	226
说的能力——边读边写、边说边写·····	229
英语作文——多读多写，将说和写联系起来·····	232
阅读理解能力——积累词汇、学会猜词、全文理解·····	236



第 15 章 副科的科学训练：课本乃是重中之重	239
政治——方法、热点、思路.....	240
历史——读书、做题、记忆.....	243
地理——重视基础、熟读地图.....	245
生物——观察、记忆、思维.....	249
物理——重视实验、熟悉物理过程.....	252
化学——勤做实验、勤记化学元素符号.....	255
参考文献	258



养成做学习习惯的习惯： 让学习按部就班

众所周知，计划对于一个人的学习起着至关重要的作用。古人曰：“凡事预则立，不预则废。”俗话说得好，一年之计在于春，一日之计在于晨。诸如军事家在每场战役之前，都需要制订几套作战方案，企业家也会在打响某一品牌前，做好一系列的市场营销计划。而我们在学习中，也需要学会制订计划，让自己的学习能够达到预期效果。



有效的学习计划——合理安排时间、长短期相结合

某位在中考中获取高分的学生这样说道，确定每日、每周、每月的安排，坚持计划，必有成效。我在初三时的时间安排紧中有松，每天早晨7点到教室，先是做半个小时的英语练习，然后开始上课；中午回家吃饭后休息半个小时，这时我会躺在自己的小床或沙发上；1点20分到2点50分，我会去学校教室进行学习；下午和晚上按照学校的课程安排学习。当然，在课间休息的时候，我都是离开座位到教室外面的走廊走动一下。中午在教室进行学习的时候，我还时而看看报纸和杂志，这样可以放松大脑，还可以为作文积累素材。而且，在一周之内，我还会为自己安排一个放松的时间，比如周六或周日上午，完全抛开学习，好好放松身心。

良好的学习计划当然是实现学习目标的蓝图，每一个同学都应该有自己的学习目标，而这个目标的实现就是需要脚踏实地、有步骤、有计划地完成。那么，这样一来时间和任务的结合，计划就由此诞生了。为了实现学习目的，制订计划就去努力实现它，就可以使自己离目标越来越近。学生们在学习中有了计划，就会把自己的行为置于计划之中，这样就有了明确的目的。当然，学习生活总是千变万化的，总会在某些方面出现问题，从而会冲击到我们的学习计划，总会打乱我们的计划，这其实就是理想的计划和实际学习生活之间的矛盾。在这个长期的磨合之中，学生们的意志就会越来越坚强，他会坚持自己的学习计划，直到计划达成的那一天。



制订有效的学习计划，有助于学生们养成良好的学习习惯。按照科学的学习计划行事，可以让自己的学习生活节奏分明，一旦形成了就会有相应的条件反射。在学习时就能安心学习，在活动时就会自觉去参加活动，这些都成为了自觉性的行动，时间长了，就会养成良好的学习习惯。而且，学习计划的科学性，当学生知道自己如果再多玩一个小时，多聊一个小时，那就会让自己计划里的某项任务完不成，那这项任务会给自己整个学习带来影响，那他就会克制自己想玩的欲望。

那什么样的学习计划才是最有效的呢？我们来看看中考状元是如何建议的：

1. 制订学习计划

许多同学说自己很无奈，要看要学的东西太多了，每次面对课本都无从下手，其实造成这个现象的最大原因就是学习没有计划性。制订一个学习计划可以快速提升我们的学习效率，让我们在有限的时间内最大限度地完善自己的不足。例如，制订日计划和周计划，将计划与课本内容相结合，每天哪个时间段看什么课本，在多长的时间内应该看完这本书，多久的时间来进行复习，看到什么样的程度之后需要通过做题来检验等。

2. 合理安排哪个时间段该做什么事情

举个例子，某同学每天学两个小时的数学，这对他而言是合适的学习时间。但在一次考试中，数学成绩开始出现下滑的现象，那么他会从现在开始每天用三个小时来学习数学吗？当然不是，因为学生不可能长时间保持每天三个小时学数学不感到厌倦，一旦自己对学习感到厌烦了，学习成绩就会下降。坚持计划，就是保持过去适合自己的学习时间不动摇，一次的考试成绩并不能否定你之前制订的有效学习计划，只有每天按照自己制订的计划坚持下去，才会达成自己的目的。



3. 短期和长期计划相结合

当我们在开始任何学习之前，都需要为自己制订一个周密的学习计划，短时间的，比如3个小时自习时间，然后分成若干个时间段，每段时间做哪个科目，如此计划好；长时间的，比如看课外读本计划，半个月的时间看完一本书，每天看几页，一天中的哪个时间段适合看书，这些都需要写在学习计划里。

4. 早晚预习和检查自己的学习计划

每天早上醒来，躺在床上闭着眼睛，想想这一天有哪些事情要做，哪些章节要看，哪些习题要写。把这一天的时间都计划好，然后按照自己的计划去严格执行。晚上睡前检查一下，今天的计划是不是都完成了，完成的结果是不是让自己都很满意，就这样，每一天、每一周、每一个月，早晚都要预习和检查自己的学习计划，才能切实地提高自己的学习效率。

5. 善于安排时间

同样是一天，不同的人会有不同的效率。比如，有的学生善于科学地安排自己的学习时间，学习和生活井井有条，所起到的效果也很好；有的学生却相反，整天瞎忙一团，学习和生活毫无规律可言。对此，我们要清楚自己一周之内需要做的事情，然后制订一张日作息时间表，在表上填一下非花不可的时间，比如吃饭、睡觉、上课、娱乐等，然后选定合适且固定的时间用来学习，留出足够多的时间来完成老师布置的阅读和作业。

当然，当你制订好一份学习计划之后，还需要及时调整。当计划执行到某一个阶段的时候，需要检查自己的学习效果，并对原计划中不合适的地方进行调整。而且，计划制订之后需要坚决执行，否则前面所做的就是无用功。对于那些喜欢拖拉的同学而言，坚定执行计划是极具挑战性的。同学们一定要记住：抓住今天，今天的事情今天完成，不要总安慰自己明天一定会完成。



确定每天的学习时间——固定、坚持、有规律

大多数学生们在实际学习时会有这样的困惑，自己总是像牛一样辛勤的劳作，但似乎不见什么成效。假如我们来看一看他们每天的作息表，你就知道他们是有多努力地学习了：早上起床就拿着英语课本大声朗读，即便在路上也不忘去回忆自己刚才记住了哪些单词；上课时保持高度的注意力，听老师讲了些什么，下课十分钟也不忘翻翻课本；晚上回到家，继续看书。在这一整天里，基本上除了吃饭睡觉上厕所，他们都在进行忙碌的学习。本以为这样孜孜不倦地学习会带来巨大的成效，没想一次月考下来，成绩却是不尽如人意。虽然，我们不能仅仅以一次考试成绩的好坏来否定你学习方法的正确与否，但是，我们却要思量一下，每天投入大量的时间来进行学习，是不是有必要的？学习计划，最关键的一点就是要合理把握自己的时间。

安妮在最近的一次英语测试中发现自己的成绩下降了，于是，她制订了一份学习计划，希望以此来提升自己的英语成绩。她规定了自己每天学习英语两个小时，即早上起床之后的一个小时，记单词，因为在这时是她记忆力最好的时候；白天在学校里上课，尤其是针对英语课，她会打起十二分精神；晚上睡觉前一个小时，除了整理白天在课堂上老师所讲的知识，还需要温习早上所记住的单词。如此反复，她发现自己的英语成绩真的上去了，而每天也没花太多的时间在这个学科上面。

说到每天的英语学习计划，安妮总结了几个要点：

(1) 每天坚持固定的时间学习英语，没有持之以恒的学习和固定的时间做保障，一切都是空谈。



(2) 每天听写一篇文章，尤其是建议选择视频资料，更形象并贴近生活，以一部电影、视听教材为中心，展开一天的学习。

(3) 听说读写译五项都要练，以听说为主。

(4) 求质不求量，把听写的资料彻底搞懂，不要好大喜功，贪多求快。必须扎扎实实，按部就班，这才是学好英语的必经之路。

(5) 把每天零碎的时间充分利用起来学英语，不断地重复。

(6) 听写是学习英语的好方法，必须不断加强。

(7) 早睡早起学英语。

(8) 以一套教材为主，不要盲目地更换教材。

(9) 每天学习英语必须要有详细可行的英语学习计划，必须坚决执行，没有任何借口。

(10) 相信自己，一定能够学好英语。

以上就是安妮在学习英语所列出的计划以及原则，每天都有固定的作息时间表——不管大事小事，都是按规律进行，这对学生的学习非常重要。其实，固定的时间安排十分重要，因为不固定的时间安排会引发许多令人头疼的深层次问题，学生们的健忘、脾气暴躁、慌乱和情绪不稳定都只是这些问题的表面症状。

同学们的大脑依靠固定和重复以茁壮成长，大脑学习新事物的过程其实是通过被称为神经通道的管道传递资讯，快速地将新的资讯与大脑中已有的大量资讯进行匹配。举个简单的例子，我们刚开始学习单车的时候，需要全神贯注才能保持单车直立前行，这时我们没有能力分心去看路边的风景，更不能进行长途旅行，因为仅仅是把车踏好就是很费力的事情了。不过，等到你学会之后，你根本不需要再去思考骑单车到底有哪些步骤，所有的行动都已经印在你的脑海里了。这时你就可以一边看风景，一边骑单车，也可以进行长途旅行了。



这个简单的道理就好像我们的学习生活一样，混乱的学习生活，没有固定的日常作息表，对大脑而言是很费力的。就好像学习如何骑自行车一样，我们也在学习如何一步步地过完这一天，通过固定的重复，我们慢慢习惯接下来将要发生什么。我们知道睡前喝杯牛奶，洗个澡，穿上干净的睡衣，默读上一篇优美的文章就入睡。每天都是这样，我们不需要费力去想下一步要做什么。这就是例行公事，我们只需要按照惯例去做，而在这个过程中，我们可以将大脑空出来，如此才有精力去思考、探索和学习其他事情。

1. 时间不固定，将会导致学习一团糟

每天的学习时间不固定，将会导致自己的学习生活一团糟。因为没有完全集中精力，因为在学习的同时，可能还有一些分散注意力的事情在干扰我们。同时因为我们不知道什么时候该停下来休息，这就需要有个固定的时间来加强自己的紧迫感。

没有固定的学习时间，我们根本无法保证自己的休息时间。在这样的状态下，通常我们不知道自己什么时候该去休息，而是不停地在纠缠这时弄不懂的问题，从而破坏了自己的休息时间。通常你看书累了会休息一下，但这是毫无规律可言的。

而且这样总会给你一种学习时间比较长的感觉，因为你没有给自己固定的时间学习，所以总感觉一天都在不停地学习。因而我们考虑的不应该是总的学习时间，而是有效的学习时间，或学的效果如何。

2. 把某个特定时间段作为学习时间

我们可以在每天早上根据当天的作业任务，课程安排来确定一下自己的学习时间，将某些时间段作为学习时间，同时制订好自己的休息时间。这样我们可以集中精力学习，当你确定好学习时间之后，那么在这些时间段里，学习就是唯一的事情，我们可以避免其他任何可能的干扰，选择适合的地方，比如图书馆，在一个小时或两个小时的时间里完全投入到学习中去。