

50

80

100

Gaibian Mingyun De Xuexi Fangfa

10


 教育机构  
重点推荐  
★★★★★


方法决定命运，科学的学习方法将使你的才能得到最充分的发挥。本书从学生学习过程中所涉及到的各方面内容，归纳了一些优秀学生的先进经验，内容丰富，便于理解，值得学生借鉴。

# 改变

学习方法的导航仪，  
改变命运的金钥匙。

王龙君◎编著

# 命运的学习方法

学习必须勤于思考，一丝不苟，善于总结，持之以恒。

吉林大学出版社

学生健康成长必读书系

改变

命运的学习方法

王龙君 编著



吉林大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

改变命运的学习方法 / 王龙君编著. — 长春: 吉林大学出版社, 2010.1

(学生健康成长必读书系·学习方法系列)

ISBN 978-7-5601-5282-0

I. ①改… II. ①王… III. ①中学生—学习方法  
IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第241815号

---

## 改变命运的学习方法

王龙君 编著

责任编辑、责任校对: 王世林 宋睿文

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787 × 1092毫米 1/16

印张: 20 字数: 280千字

ISBN 978-7-5601-5282-0

封面设计: 安丰文化

河北省三河市腾飞印务有限公司 印刷

2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

定价: 39.00元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路421号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: [jlup@mail.jlu.edu.cn](mailto:jlup@mail.jlu.edu.cn)

学习方法的导航仪，学生减压的妙锦囊。

成绩提高的加速器，写出高分的金钥匙。



## 学生健康成长必读书系

总策划：李继增

主 编：王 凡 燕 燕 华 芬 潘风云 王龙君

编 委（排名不分先后）：

王东祁	王 智	李唐军	柏文斌	李志宏	刘 洋
唐艳风	王满春	徐海英	杨书亮	陈玉芳	桂毅然
张艳云	陈海波	陈建军	陈美英	陈绍冬	陈绍利
陈亚明	陈志高	戴 洛	邓家倚	桂朱文	桂 鑫
何梦瑶	何云祥	何志衡	贺盖华	梁嫦娥	刘东坡
刘红良	刘文建	刘文军	唐 敏	唐嫣梦	王铁锹
肖顺元	伍迎宾	谢建强	杨新谱	杨志芳	曾冰琳
张海燕	张永顺	周永昌	朱双明	周治平	

## 前 言

在同样的学习条件下，为什么有的人成绩好，有的人成绩差，有的人背书快，有的人却怎么也记背不出来呢？这一切的一切都是由于学习方法不同造成的。好的学习方法是成功的先导，谁掌握了正确的方法，谁就在前进的道路上捷足先登。

学习一定有技巧，好成绩一定有方法。达尔文说过：“最好的学习是关于学习方法的学习”。学习方法是灵活多样、因人而异的，没有一个能适合于每一个人的具体方法。学习要真正懂得学习的本质，真正认识和掌握学习的规律，在学习过程中真正按照科学的学习步骤、习惯、方法进行学习。

改变命运的学习方法包括了许多方面，本书着重介绍了一些具体的学习方法，内容包括学习态度、信心、兴趣、学会有效安排时间、科学用脑、怎样高效地学习各科、怎样提高记忆等。从某种意义上来说，掌握了这些学习方法，正确地加以运用，你的学习成绩将会得到大幅度的提高。

实践证明，运用不同的学习方法，其学习效果截然不同，采取科学高效的学习方法才会收到事半功倍的效果，才会彻底改变自己的命运。学习光有激情是不够的，好的学习方法是必不可少的，要知道：成功=辛勤的劳动+正确的方法+少说空话。

能够考出好的成绩的学生一定是掌握了适合自己的高效学习方法，方法产生效率，方法提高成绩，方法创造成功，方法改变命运。本书的出版必将会为学生带来全新的学习方法，使其在学习过程中取得长足的进步。

编者

2009年12月

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 好方法才有好成绩

- 抓住课堂事半功倍 / 1
- 掌握正确的预习方法 / 5
- 做好课堂笔记 / 8
- 正确对待作业 / 13
- 提高复习效果 / 16
- 轻松面对考试 / 20



### 第二章 心态决定学习效率

- 学习需要自信 / 25
- 建立起自己的自信心 / 26
- 正确面对学习上的挫折 / 29
- 学习贵在持之以恒 / 31
- 兴趣是最好的老师 / 33
- 学习要积极主动 / 36



### 第三章 科学的预习法

预习可以提高课堂效率 / 38

预习的分类和方法 / 41

取得好的预习效果 / 43

提高预习效率 / 47



### 第四章 最佳的听课法

要学会听课 / 50

六种常用听课法 / 55

超静觉高效听课法 / 59

集中精力听讲 / 63

学会做好课堂笔记 / 65

听语文课的技巧 / 68

听数学课的技巧 / 71

听英语课的技巧 / 72



### 第五章 卓越的复习法

复述式复习法 / 79

存疑解惑复习法 / 81

程序复习法 / 83

书签复习法 / 85

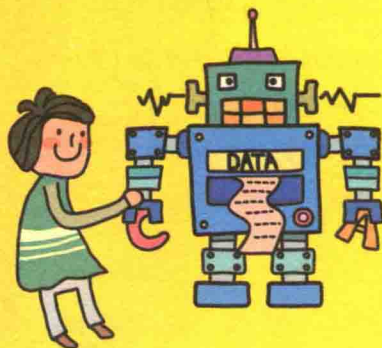
抄写复习法 / 88

浓缩复习法 / 89

重复联想复习法 / 93

循环反思复习法 / 97

其他复习法 / 102





## 第六章 考前合理复习法

- 制订合理的复习计划 / 104
- 挑选复习资料的技巧 / 106
- 做题在精不在多 / 108
- 掌握基本的复习方法 / 109
- 复习中的技巧 / 113
- 考前一周的复习方法 / 117
- 突破复习的瓶颈 / 120



## 第七章 快速阅读法

- 全面了解阅读真相 / 123
- 快速阅读法 / 125
- 培养快速阅读技能 / 127
- 设定阅读时间 / 128
- 快速阅读的四个关键 / 129
- 在理解基础上快速阅读 / 132
- 提高阅读目标，缩小范围 / 133
- 省时高效的浏览读书法 / 134
- 跳跃式阅读法 / 137
- 无声阅读法 / 138
- 线式阅读法 / 140
- “板块”读书法 / 142



## 第八章 解题法

- 做作业的四步骤 / 145
- 掌握解题的原则 / 153

- 了解出题的规律 / 155
- 进行科学的练习 / 156
- 提高做题质量 / 159
- 概念清晰明了事情 / 160
- 举一反三练习方法 / 162
- 用类比推理开拓思路 / 163
- 开发逻辑思维法 / 166
- 分析概括得高分 / 169
- 摸清解题规律 / 174
- 错题改正有秘诀 / 176



## 第九章 提高记忆效率

- 了解记忆规律 / 180
- 增强记忆的方法 / 181
- 五种常用记忆法 / 184
- 联想记忆法 / 186
- 形象记忆法 / 189



## 第十章 语文的最佳学习方法

- 掌握语文字词的诀窍 / 193
- 提高阅读速度 / 195
- 复习语文的方法 / 197
- 掌握复句的类型 / 200
- 写好作文的诀窍 / 203
- 写议论文的关键 / 206
- 写好博客有方法 / 207



## 第十一章 数学的最佳学习方法

- 学好数学的三个绝招 / 209
- 真正掌握理解概念 / 211
- 重视例题 / 213
- 几何证明题中常见错误分析 / 216
- 发挥最佳考试水平 / 220
- 培养综合解题的能力 / 222
- 数学成绩不好的原因及对策 / 224



## 第十二章 英语的最佳学习方法

- 记英语单词的方法 / 228
- 训练听力的六种方法 / 233
- 应对听力测试的技巧 / 235
- 学习语法的三种方法 / 237
- 英语写作的四个步骤 / 240



## 第十三章 理化的最佳学习方法

- 学好物理“四法宝” / 243
- 学好物理的十种观察法 / 245
- 高考状元谈经验 / 248
- 学好化学的五种技巧 / 251
- 自学化学的方法 / 253
- 进行化学实验的科学方法 / 256



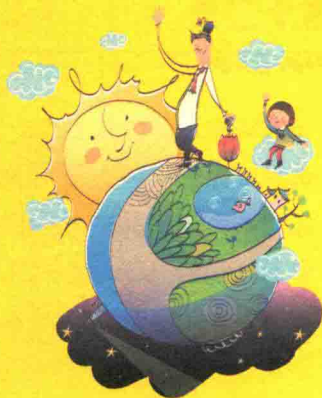
## 第十四章 政史的最佳学习方法

- 学政治的基本方法 / 260
- 政治学习“八字”法 / 262
- 政治小论文写作的四个步骤 / 264
- 历史的知识结构和特点 / 266
- 巧记历史 / 268



## 第十五章 轻松考试获高分

- 保持良好的心理状态 / 272
- 保持大脑最佳状态 / 274
- 参加标准化考试的注意事项 / 276
- 考场超水平发挥有诀窍 / 279
- 合理分配考试时间 / 282
- 答题顺序有技巧 / 284
- 标准化考试答题的技巧 / 286



## 第十六章 健康身体为学习保驾护航

- 重视和加强体育锻炼 / 291
- 充分睡眠价值无限 / 294
- 保证身体营养需要 / 297
- 一日三餐的六点要求 / 300
- 科学使用大脑 / 301
- 消除学习疲劳的方法 / 305



# 第一章

## 好方法才有好成绩

### 抓住课堂事半功倍

一个以优异成绩考入清华大学的学生在总结学习经验时写道：

中学时代，在课堂上听老师讲课是一天学习的主要内容，因此，听好每一堂课是很重要的……对于在校学生来说，老师的传授毕竟是知识的头等来源。如果我们轻视上课听讲，那么我们就是在大量的浪费时间。

从这个同学的总结可以看出，课堂学习对于学生取得优异的学习成绩起着关键作用。而且，课堂也占据了我們大部分的学习时间，粗略的估算一下，现在的中小学生每年上的课至少有600多节，一年就是1000多节课。因此，要提高学习成绩，就要向课堂要效率。听课，是课堂学习的中心环节。听课质量直接影响着学习质量，而听课的质量，又取决于会不会听课，或者说是否善于听课。那么如何听课才能提高学习的效率呢？

俗话说：“打仗不打没准备的仗。”学习也是如此，要做到“有备而战”，做好课前准备。好的开始是成功的一半，充分的准备是成功的前提，学生的课前准备其实也是对一节课做出的简单计划之一。但我们经常可以看到这样的一些现象：上课不到几分钟，就有学生要上厕所；某位学生一节课老弄学具；做作业时再去削铅笔……这些都是课堂准备不充分的表现，这些

现象都会严重影响我们的课堂学习效率。课前准备绝不是仅限于书、本、笔、墨之类，还要做更深入的准备，包括心理准备和知识准备。

知识准备至关重要，要靠预习解决理解新的知识内容。每一门学科都是



前后连贯的知识系统，前面的知识对后面知识的理解起到铺垫作用，所以在课前准备的时候要对以前的知识进行必要的复习，为接受新知识做好必要的知识准备。

心理准备是对课堂学习效率的心理

保障，要做到保持极强烈的求知欲以及良好的情绪才能保证你的听课效率。

当然，物质准备是基本条件，上课之前把书、练习本、笔记本、文具都提前备好，才能更快地进入学习状态，也不会因为慌乱而影响到听课的效果。

另外，也不要忽视了身体准备，学习是一件比较艰苦的脑力劳动，需要消耗大量的精力与体力，所以在上课前一定要保持必要的身体休息，以保证以精神饱满的状态投入课堂学习中。

虽然我们做好了各种准备，但是我们还是发现同样在一个教室，同样听一个老师的讲课，同样是45分钟的时间，为什么有的同学能学到很多知识，而有的同学则收获无几呢？

这里面的差别主要就在于是否会听课。听课的方法不同，结果也就大相径庭。

那么，课堂上怎样听课才能取得比较好的学习效果呢？下面我们就为大家提供一些关键点：

## 1. 有积极的学习态度

米卢说过：“态度决定一切。”这句话不仅适用于足球，同样适用于学习。美国石油大王洛克菲勒曾经这样总结自己成功的经验，他把热情的作用说得更加清晰明了：“我越老越更加确定热忱是成功的秘诀。成功和失败的人在技术、能力和智慧上的差别通常不大，但是如果两个方面都差异不大，具有热忱的人将更能如愿以偿，一个能力不足，但是具有热忱的人，通常会胜过能力高强，但是欠缺热忱的人。”这两位名人都向我们强调了积极的态度对我们取得成功有多么重要的影响。学习当然也需要热情，需要积极的态度。拥有一个主动的态度十分重要，只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高。如果同学们觉得听课是件无所谓的事，随便听听就可以了，那是永远也不可能学好功课的。同学们要想取得好成绩，就一定要在课堂上保持一个积极的学习态度。



## 2. 集中注意力

俄国教育家乌申斯基曾经说过，“注意是学习的窗户，没有它，知识的阳光就照射不进来。”法国生物学家乔治·居维叶也说：“天才，首先是注意力。”听讲是否专心，直接影响到课堂学习的效果。要做到在课堂上注意力集中，一是要培养对学习的兴趣。只有你对课堂上的内容产生了兴趣，注意力才会自觉的集中到课堂之上，提高你课堂学习的效率。其二是不要钻“牛角尖”。上课时，如果你一个问题没听懂，那么不要把你的注意力就停

在这个问题上，而要赶快先记下来，然后跟着老师的步骤往下听。假如你把注意力都停在那个没想通的问题上，而老师的讲课还在继续，并不会因为你的思考而停止授课，等你回过“神儿”来的时候，你已经错过了很多重要的内容了，思路也接不上了，大大降低了你整堂课的学习效率。三是掌握一定的



的注意力自我调节技巧。如果学习时烦躁容易分心，越紧张就越不容易集中注意力。此时先不要忙着学习，而是暂时的把注意力转移到其他较为轻松的事情上，比如站起来活动活动、看看窗外等等。待到你感觉整个心境平静下来了，能够把注意力集中到课堂中时，再继续学习。

四是要坚持好的课间休息习惯。课间休息时应该尽量让自己放松，让大脑得到休息，为下一堂课做好准备。比如，可以和同学聊聊天，散散步，谈些使人轻松、愉快的事情，使自己的身心得以充分放松。而不应该在课间做一些容易让人兴奋或者用脑过度的活动，如看武侠小说、下棋、议论外出旅游，或是做作业、背课文、预习功课等等。

### 3. 善于抓住听课重点

一堂课45分钟，但老师讲课的精华往往只集中在其中20分钟左右的讲解里，因此大家要学会抓住听课的重点。不同学科的重点是不一样的。比如，物理、化学、生物是以实验为基础建立起来的，因此在听这些科目时要特别注意观察实验现象，通过这些现象来理解掌握相应的原理、法则；代数的内容体系是通过运算种类的增加和数域的扩大展开的，而几何的内容则是通过由简单图形到复杂图形的认识逐步加深的，学习起来要抓住知识发展的脉络，通过大量的演算、证明等练习，获得数学知识，培养数学思维能力；语文、外语主要学习字、词、句章等基本知识，因此听课时要抓住听、说、



读、写等重要环节，培养自己的语感，提高阅读和写作的能力。听讲重点首先是大家在预习时没看懂的部分，要争取通过老师的课堂讲解，把你没有看懂的疑难点解决。听讲重点还包括老师讲课内容的重点，特别是要抓住老师反复强调的重点内容。这些重点内容都会从老师的板书以及讲解中强调的次数反映出来。



#### 4. 记好课堂笔记

记课堂笔记有助于理解所学内容和复习记忆，也有助于保持注意力的集中和稳定。

课堂笔记要用自己的话，记录老师讲课的重点。书本上有的少记或不记，没有的则要多记。

对于同学们来说，课堂是大家接受老师指导、掌握知识的重要途径。能否有效抓住课堂，最大化吸收课堂上老师的讲解，将直接关系到大家的知识吸收和能力拓展，并最终影响学习目标的实现。要想在课堂上得到更多的收获，就必须在上课前做好学习的必要准备，并做好预习工作，在课堂上要集中注意力，有重点地听，并做好课堂笔记。总之，抓住课堂事半功倍，抓不住课堂则事倍功半。

### 掌握正确的预习方法

预习也是需要掌握正确的方法才能起到好的效果。要如何预习才能达到更好的效果呢？首先要把握预习的几个原则：

#### (1) 预习要有计划

凡事“预则立，不预则废”，我们在做事情的时候都要有一个计划，预