

初中三年

必须掌握的100个



高效学习方法

CHUZHONG SANNIAN BIXU ZHANGWU DE
100GE GAOXIAO XUEXI FANGFA

万春耕 / 主编

★ “系鞋带”复习法 ★ 符号预习法 ★ 要素搭配法
★ “顺读逆思”法 ★ 画图复习法
★ 最佳时段法 ★ “一般+特殊”法
★ “化整为零”法 ★ 卡片记忆法 ★ “见缝插针”法 ★ 成语巧记法

好方法，
时间节省20%
成绩提高50%

★ “过电影”复习法 ★ “五问一果”法 ★ 歌诀记忆法
★ 画图表纳法 ★ 图表提纳法 ★ “粗线条”法
★ 任务清单法 ★ 代入公式法
★ “串项链”复习法 ★ “五会”法
★ 关键点辐射法 ★ “三读三步”法
★ “因材施教”法

初中三年
CHUZHONGSANNIAN
100GE GAOXIAOXUEXIFANGFA
必须掌握的
100个
高效学习方法

万春耕 / 主编

湖北长江出版集团
湖北教育出版社

(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

初中三年必须掌握的100个高效学习方法 / 万春耕主编.

— 武汉: 湖北教育出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5351-6647-0

I. ① 初… II. ① 万… 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(2011)第079010号

出版发行 湖北教育出版社
邮政编码 430015 电 话 027-83619605
地 址 武汉市青年路277号
网 址 <http://www.hbedup.com>
经 销 新 华 书 店
印 刷 北京中达兴雅印刷有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 15
字 数 200 千字
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5351-6647-0
定 价 29.80元

如印刷、装订影响阅读, 承印厂为你调换

前言

初中三年，请从学习方法开始！

杭州市天长小学的周武老师有一次去参加某一届老毕业生的聚会。聚会时他暗自吃惊：那些现在已经成为教授、总经理的学生，在小学时成绩并不十分出色。相反，当年那些成绩突出的好学生，如今却成就平平。

这个现象让周武十分好奇，于是他开始有意识地追踪毕业班的学生，经过10年对151位学生的追踪调查，周武发现，学生的成长是一个动态的过程。在这种动态变化中，小学生升学以后，往往会出现成绩名次前后变化的现象：小学时在班级前五名的学生，进入中学后名次发生后移的，占比高达43%；相反，小学时排名靠后的学生，在进入中学后，名次往前移的比率竟占81.2%。

这是为什么呢？

我经常对学生们讲起这个调查报告，我明确地告诉他们，学习方法是导致成绩起伏的最重要的因素。我们初中三年主要学什么？就是学方法！

为什么初中阶段学习方法格外重要呢？因为初中是衔接小学和高中的过渡阶段，也是同学们身心逐渐成熟的关键时期，大多数好的学习习惯和能力都是在这一阶段养成和获得的。

一上初中，学习内容和环境都发生了巨大的变化，小学时的学习方法和策略显然已经不能适应初中的学习要求。首先是科目增加了，包括语文、数学、英语、历史、地理、政治、生物、物理和化学9门功课，科目

的增加需要我们投入更多的时间和精力，这无疑是一种新的挑战。其次，学习的难度加深了，比如语文，从课文内涵、生字词、文学常识，到写作要求都明显提高；数学课对逻辑思维的要求更加明确；英语则面临单词量增加、语法结构更复杂、英语课文难度加深等问题。因此，从小学进入初中以后，如果不及及时调整学习方式，找不到合适的学习方法，就会逐渐感觉力不从心，跟不上学习的节奏，从而对学习失去兴趣、失去信心。

很多优秀初中生的经验告诉我们，掌握高效的学习方法，远远比熟背几篇课文、学会几道例题、记住多少个单词和公式要重要得多。科学、合理的学习方法不仅能够使初中生更快、更有效地掌握知识，还能使大家养成良好的学习习惯，为今后的高中甚至大学学习打下良好的基础。

在《初中三年必须掌握的100个高效学习方法》一书中，我希望能根据初中学习的实际情况，针对初中学习的特点，为同学们提供一些易学易懂的学习方法。这些内容既包括平时课堂学习的普遍规律，也包括不同科目的学习技巧，便于大家根据个人的实际情况进行查阅、学习。

需要说明的是，本书选取的学习方法，既有其他一线资深教师的教学经验，还有许多中考、高考状元的学习心得，这些方法都经过他们实践的检验，能够有效解决大家在学习遇到的困惑和问题，增添学习的乐趣，比较明显地提高大家的学习成绩。



第一篇

好方法，让我们“跑”在别人前面

方法1 符号预习法

“圈圈点点”效率高002

方法2 表格预习法

一定要把预习落到实处004

方法3 提纲预习法

让头脑里的知识体系更清晰006

方法4 问题目标预习法

要学会“打破砂锅”008

方法5 “三读三步”法

怎样预习语文课文010

方法6 “粗线条”法

阶段性预习不可少012

方法7 学期预习法

把新知识和旧知识连起来014

方法8 荤素搭配法

合理安排预习科目016

方法9 零散时间利用法

小时间里有大财富018

方法10 因科制宜法

预习也要符合学科特点020



第二篇

老师讲课有规律，学生听课有秘诀

方法11 明确听课关键

到底应该听什么、怎么听 024

方法12 紧跟老师思路

努力做到与老师同步 026

方法13 掌握笔记节奏

“抄写员”≠高效率 028

方法14 听与思相结合

小表格里的“大智慧” 030

方法15 学会“瞻前顾后”

学新课时要会联系旧课 032

方法16 跳出听课误区

熟悉每位老师的授课方式 034

方法17 参加课堂活动

主动学习效果好 036

方法18 课后“趁热打铁”

善用课后两分钟 038



第三篇

把知识再“嚼”一遍

方法19 关键点辐射法

从关键知识开始复习042

方法20 “系鞋带”复习法

把知识编织成网044

方法21 浓缩式复习法

归纳记忆效果好046

方法22 “过电影”复习法

牢固掌握课堂知识048

方法23 “串项链”复习法

知识条理化很重要050

方法24 画图复习法

画出你的“知识地图”052

方法25 复习压力调节法

压力是弹簧，你弱它就强054

方法26 “顺读逆思”法

给复习增添乐趣056

方法27 试卷复习法

学习的精华都在试卷里058



第四篇 这样做题最有效

方法28 关注通法

重视普通题，紧抓课本习题062

方法29 精选精做

对待“题海”的最佳策略064

方法30 重视作业

“纸上谈兵”不如“真刀真枪”066

方法31 提高效率

做每一道题都应该有收获068

方法32 训练速度

提高做题速度就是提高分数070

方法33 质量取胜

坚持做题的“四项基本原则”072

方法34 善于总结

提高综合题的解答能力074

方法35 妙用错题

建立一本属于自己的错题集076

方法36 重视过程

做题时切勿提前看答案078

方法37 检查答案

重视过程，也要对结果负责080



第五篇

用好每一种“学习工具”

方法38 熟读课本

千万别把教材丢在一边 084

方法39 巧用目录

把书读“薄”的好方法 086

方法40 选择参考书

适合自己的才是最好的 088

方法41 善用辅导书

使用参考资料要讲方法 090

方法42 精简参考书

副科参考书要“先删后做” 092

方法43 妙用知识手册

把工具书当做复习提纲 094

方法44 背诵字典典

熟悉工具书实力强 096

方法45 通读大百科

开阔视野，不做“井底之蛙” 098

方法46 整理试卷

让考过的试卷更有价值 100

方法47 勤做笔记

不容小觑的自编“工具书” 102



第六篇 会学习，还要会记忆

方法48 计划记忆法

记忆也需要明确的目的 106

方法49 比较记忆法

高效率才是记忆的硬道理 108

方法50 卡片记忆法

“小卡片”上的大收获 110

方法51 分类记忆法

知识点要学会各个击破 112

方法52 联想记忆法

给记忆插上想象的翅膀 114

方法53 头尾记忆法

一头一尾最关键 116

方法54 歌诀记忆法

把知识编成“顺口溜” 118

方法55 遗忘规律记忆法

抢在记忆模糊之前巩固知识 120



第七篇 做时间的管家

方法56 目标计划法

有效管理自己的学习时间 124

方法57 任务清单法

明确我们的学习任务 126

方法58 时间记录法

给学习时间列一个“账单” 128

方法59 “因科制宜”法

根据不同学科制订计划 130

方法60 最佳时段法

找到学习的黄金时间 132

方法61 学科交替法

不要长时间学习一门课程 134

方法62 假期安排法

寒暑假“计划表”巧安排 136

方法63 “见缝插针”法

自己给自己布置学习任务 138



第八篇 学习语文的“金点子”

方法64 吃透课本

学好语文并不难 142

方法65 积累素材

语文学习要内外结合 144

方法66 强读强记

扎实的语文基础从哪里来 146

方法67 攻克古文

文言文学习的六个步骤 148

方法68 文言翻译

文言翻译的九个方法 150

方法69 解答阅读

如何应对三类阅读题 152

方法70 提升深度

怎样写出有思想深度的作文 154

方法71 考场作文

快速构思作文的“点、面、线” 156

方法72 语文思维

语文成绩取决于你的思维方式 158



第九篇

数学老师的好建议

方法73 紧抓例题

要善于从“例题”中淘金 162

方法74 理解概念

数学学习从概念开始 164

方法75 深入过程

关注解题时的思路和方法 166

方法76 坚守课本

考前复习，课本才是“王道” 168

方法77 学会考试

考场发挥水平的六个主意 170

方法78 变难为易

从容应对“压轴题” 172

方法79 数学日记

用日记提高你的数学智商 174



第十篇 英语老师谈方法

方法80 单词为王

多记一个单词，就是不一样 178

方法81 意境结合

准确记忆单词和短语 180

方法82 攻克听力

只有一个建议：多听 182

方法83 创造环境

实用的“自问自答”法 184

方法84 记忆语法

“通读、练习、备查”三步曲 186

方法85 分析课文

避免写作中的“中国式英语” 188

方法86 背诵范文

写好英语作文的一条捷径 190



第十一篇 理化老师对你说

方法87 “五会”法

首先掌握物理概念 194

方法88 开拓思路法

培养自己的物理感觉 196

方法89 关注典型法

找出物理学习的典型问题 198

方法90 归纳比较法

让物理知识不再混淆 200

方法91 “一般+特殊”法

记忆化学的基础知识 202

方法92 成语巧记法

记忆基本化学反应式 204



第十二篇 政史地，有妙招

方法93 课本阅读法

轻松学好政治的关键 208

方法94 攻克概念法

用多种方法掌握概念 210

方法95 与时俱进法

政治原来并不难 212

方法96 “五问一果”法

轻松抓住历史重点 214

方法97 图表提纲法

让历史知识条理清晰 216

方法98 代入公式法

用理科的方法学历史 218

方法99 牢记地名法

打好地理的学习基础 220

方法100 主攻地图法

学好地理的不二之“法” 222