

TSINGHUA UNIVERSITY AND PEKING UNIVERSITY

The Best Study Habits

清华北大状元

告诉你的**73个**最优秀学习习惯

盛建武 张建华 / 编著

高效地听课 + 牢固地记忆 + 优秀的学习习惯 = 每个孩子都有机会上清华北大

学习能力不是与生俱来的，
成功的学习经验和技巧可以后天习得

拥有了良好的学习习惯，
拿到好成绩就如顺水行舟。

好的学习习惯是上清华、考北大的前提。

清华学子现身说法，北大学霸悉心总结，
一线教研专家告诉你最优秀的学习习惯

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

TSINGHUA UNIVERSITY AND PEKING UNIVERSITY
The Best Study Habits

清华北大状元

告诉你的73个最优秀学习习惯

盛建武 张建华 / 编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

清华北大状元告诉你的73个最优秀学习习惯 / 盛建武, 张建华编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5682 - 0696 - 9

I. ①清… II. ①盛… ②张… III. ①高中生 - 学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第121808号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1 / 16

印 张 / 16

字 数 / 207千字

版 次 / 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 刘 娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

学习好不好，习惯最重要

培根说：习惯真是一种顽固而巨大的力量，它可以主宰人的一生。的确，一个人是否具备良好的习惯，对其一生都有着极为重要的影响。一个好的习惯能够成就一个人，创造一个传奇；一个坏习惯则会毁灭一个人，让天才走向平庸。

生活如此，学习亦如此。特别是对中学生来说，在中学时代能否养成良好的学习习惯，决定了今后其人生能否攀登上巅峰。

只要我们善加留意，就会发现那些学习成绩优秀的学生，大都有着良好的学习习惯。这类学生从表面上看聪明智慧，学习成绩出色，但是假如我们仔细研究的话，就会发现他们身上的优点绝非仅此而已——他们每堂课都会专心听讲，他们的课堂笔记做得最好，他们按时完成老师布置的作业，他们善于复习和预习，他们自信而又严谨……

很多同学总是搞不明白这个问题：为什么大家同在一个班级，同听一个老师讲课，考试成绩却相差这么大呢？难道考试成绩优秀的人真的聪明绝顶，考试成绩差的人就蠢笨至极么？不是的，这并不是谁比谁聪明的问题，而是谁比谁的学习习惯更好、学习方法更巧的问题。

优秀的学生总会用优秀的方式学习，也就是说，他们养成了好的学习习惯。虽然从表面上看，这类学生在学习中做的事情很多、很累，但实际上，因为他们对自己所做的事情已经习以为常了，已然形成了一种



规律，一切都是自觉自发的行为，所以在做这些事情的时候，他们并不会觉得自己有多辛苦，也不会花费很多的时间，一切都在自然而然中完成。也正是因为种种良好的学习习惯潜移默化的影响下，他们才会变得越来越优秀。

也就说，优秀生和普通学生之间的差距，不是在智力水平上，而是在学习习惯和方法上。

那么中学时代，我们需要养成哪些好的学习习惯呢？这也正是本书想要告诉大家的東西。本书通过对历年高考状元以及北大、清华学子中学时代学习习惯和方法的具体分析，着重从以下几个方面帮助大家养成良好的学习习惯：有疑必问的学习习惯，专注的学习习惯，有效记忆的学习习惯，科学利用时间的学习习惯，预习复习的学习习惯，高效的课堂学习习惯，各个学科的学习习惯以及阅读和考试习惯。

优秀学习习惯的养成并非一朝一夕的事情，需要我们在学习中拿出毅力，日复一日地坚持下去，不懈践行，才能成功。

本书想要传达给广大中学生这样一个学习理念：在这个世界上，最可怕的力量就是习惯，最宝贵的财富也是习惯。有了方向，管得住自己，坚持下去，我们就是习惯的主人，就能把握住学习的脉搏、人生的方向。



目录

Contents

第一章 提问的习惯：有疑就问，没有学不会的知识

习惯发现问题，锻造“质疑精神” \ 2

独立思考，深入了解问题 \ 5

百思不得其解要及时求助于老师 \ 8

习惯和同学讨论问题 \ 12

随身携带一个“问题本” \ 15

不要让疑问在自己的头脑中“过夜” \ 18

第二章 专注的习惯：提升注意力，学习效率才更高

做作业的时候将那些“小东西”扔到一边 \ 24

在枯燥的学习中寻找乐趣 \ 27

学习前制订一个科学的计划 \ 31

大声地朗读 \ 34

每次只做一件事 \ 37

第三章 有效记忆的习惯：知识记得住，才能学得好

将记忆目标分解成几个小节 \ 42

一张小纸条中的记忆习惯 \ 44

头尾记忆法：一头一尾最关键 \ 47



养成在大脑中“过电影”的习惯 \ 50

多通道记忆法：将多种记忆方式组合起来 \ 53

第四章 时间管理习惯：每天多出一小时，成绩就像坐“火箭”

珍惜每一分钟，杜绝学习上的拖拉 \ 58

给自己制订一个自学时间规划 \ 62

养成几种管理时间的习惯 \ 66

要习惯在自习课、周末、寒暑假中“开动”起来 \ 69

要习惯将零碎时间利用起来 \ 72

第五章 预习复习习惯：懂得如何预习和复习，养成自主学习的好习惯

要养成学期前预习的习惯 \ 78

章节预习也要重视起来 \ 81

千万不要忘记课前预习 \ 84

养成及时系统复习的学习习惯 \ 87

复习要有计划 \ 90

提高复习的频率 \ 94

要在复习过程中扬长补短 \ 97

第六章 高效课堂习惯：高效利用课堂45分钟，将课堂价值最大化

让自己习惯于专注 \ 102

积极回答老师提出的问题 \ 105

听课时要习惯于听重点、难点和方法、门道 \ 109

课堂笔记要详略得当，课下要习惯性地整理归纳 \ 112

加强和老师的互动 \ 115

养成质疑的习惯 \ 119

第七章 语文学学习习惯：感悟生活，勤于创作，轻松学好语文

语文学学习不等于记忆 \ 124

过点“语文”的日子 \ 126

多读课外书，养成良好的阅读习惯 \ 129

习惯用袖珍小本本、便条贴积累 \ 132

养成写日记的习惯，记录每天的生活 \ 134

观察周围的人和事，作文其实就是“写生活” \ 137

第八章 数学学习习惯：学好数学没捷径，打牢基础多练习

正确理解和应用数学概念 \ 142

养成研究数学例题特性的习惯 \ 145

学好数学不等于疯狂做题 \ 147

吃透数学课本这部“提分秘籍” \ 149

将难题当成“会下蛋的母鸡” \ 152

认真对待每一次数学作业 \ 155

重视基础知识，巧用错题本 \ 158

第九章 英语学习习惯：多听多读多对话，学好英语并不难

养成多听的习惯，拒绝“哑巴英语” \ 162

提高阅读水平，要习惯将英语当成一门语言来学习 \ 165

阅读重点在于培养语感 \ 168

英语词汇积累，要习惯“记了忘，忘了再记” \ 171

养成记英语语法笔记的习惯 \ 174

要对英语写作树立信心 \ 176

第十章 理化生学习习惯：结合生活，总结方法

物理要重视观察和实验 \ 182



养成画图的学习习惯 \ 185

要善于在生活中发现化学 \ 188

准备一个“备忘本” \ 191

将生物学习融入生活的“大海”中 \ 194

第十一章 史政地学习习惯：眼到手到耳到，巧记忆勤揣摩

牢固掌握历史基础知识 \ 200

要清楚、透彻地掌握历史事件 \ 203

充分利用地图册、地球仪 \ 206

养成在生活中学习地理的习惯 \ 209

政治学习要放眼天下，回归课本 \ 212

第十二章 课外阅读习惯：重视课外阅读，不断完善自己的知识结构

培养自己选书的习惯 \ 216

有目标、有重点地看书 \ 218

养成适当超前阅读的习惯 \ 221

阅读的时候要习惯性地记忆 \ 224

准备一本读书笔记，将感悟随时写下 \ 227

坚持每天挤出时间读书（持之以恒） \ 230

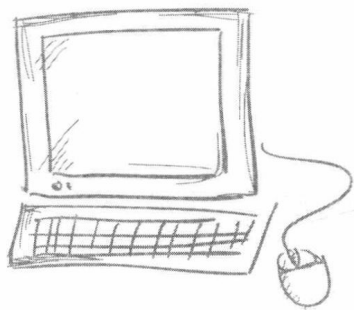
第十三章 考试的习惯：养成考试好习惯，要得高分并不难

考试之前对自己说“没什么大不了的”（战略上藐视，战术上重视，
保持平常心） \ 236

养成仔细审题、做题的习惯 \ 239

归纳各种题型的答题技巧（让自己习惯各种答题方法） \ 242

考试之后习惯性地总结不足 \ 244



第一章 提问的习惯：有疑就问，没有学不会的知识

对中学生来说，学习从本质上来看，其实就是一个发现问题、解决问题的过程。假如我们在学习中发现出了问题却不向老师请教，对问题不闻不问，那么时间久了，我们头脑中的问题就会越积越多，整个知识体系就会漏洞百出，被别人远远地甩在身后。



习惯发现问题，锻造“质疑精神”

学习过程中养成发现问题的习惯是非常重要的，纵观历届考入北大、清华的状元们，他们身上都有一个共同的特点，那就是对问题的敏锐感知能力。这种能力源自质疑习惯，能够让他们尽早地发现问题、探索问题，总结经验，最终不断地完善自我的知识结构。

纪宇是2008年黑龙江省高考文科状元，她的学习秘诀其实很简单，那就是养成发现问题的习惯，培养探索和质疑精神。她的历史老师说，纪宇上课听讲特别认真，思路始终都能跟着老师走，而且她总是习惯性地发现问题，提出来的问题很有思想性，有些想法让人觉得很意外、很有挑战性，因为那些问题的指向已经超过了课本本身的“容量”。这说明纪宇除了完成课内学业之外，还广泛地涉猎了多方面的知识，所以她对问题才那么敏感，总是能够发现一些特别之处。

政治老师对纪宇的评价是：“纪宇在学习中习惯于发现问题、研究问题，探索和质疑精神很强，上课没看懂的问题，下课之后他一定会弄清楚，绝对不会放过任何一个问题。这种善于发现问题的学习习惯和质疑的精神非常宝贵，这也使得她的学习成绩始终处于班级前列。”

纪宇的英语老师则记得这么一件事：高三期末的一次小测试中，纪宇的英语阅读理解题成绩不是很理想，没有考出之前的水平。成绩出来之后，英语老师找到了纪宇，和她一起分析考题。让英语老师吃惊的是，纪宇对自身存在的问题很清楚，发现问题的能力极强，往往是一点就透，能够及时地调整自己解题的思路。最后在英语三模考试

中，纪宇取得了145分的高分。

很多学生都懂得上课专心听讲的重要性，也知道课前预习和课后总结的必要性，因为这样做才有可能更好地掌握知识、理解知识。但是虽然懂得这个道理，很多人在日常学习中却践行不了，不管是课前的预习、上课时的听讲还是课后的总结，他们总是习惯性地分析和总结那些自己已经掌握了的知识，忽视那些自己还不太熟练的地方，用想当然的态度来欺骗自己“已经掌握了所有的知识”。有些同学甚至刻意逃避那些疑难问题，将它们深藏在内心深处，对问题不闻不问，如此只会让学习中的问题越积越多，最终造成知识体系的断层。

中学课程的学习效果和我们发现问题、质疑问题的概率是成正比关系的，可以这么说，一个学生能够在在学习中发现多少问题，质疑多少结论，他就能学会多少知识。其实在很多时候，听课、看书、做作业，都是一个发现问题、解决问题的过程。假如一个人连问题都发现不了，一点疑问精神也没有，对什么东西都毫无保留地接受，那么这个人也就学不到什么有用的知识，掌握不了什么好的学习方法，养不成优秀的学习习惯。

现阶段，很多学生之所以缺乏发现问题的能力，很大一部分原因在于其知识信息凌乱无序。这些学生在日常学习中常常处于被动的位置，机械地学习，很难形成有条理的知识网络和有灵活性的认知结构。即使意识到什么问题，自己也很难找到解决问题的方法。另外，虽然一些学生已经掌握了一定量的知识，但是他们往往还不能在具体的情景中运用自己的知识提出有价值的问题，更别提完善自身知识体系了。

当然，还有一些学生因为自身的懒惰心理和畏惧心理，养不成发现问题的习惯。很多学生在学习中都形成了这么一种思维上的定式——习惯于套用一些固有的条条框框，不能灵活地运用已经学过的知识。很多学生喜欢模仿老师的解题思路，而不是探索适合自己的思维方法，这其实是一种惰性心理。而有些学生不敢标新立异，不敢猜想，存在着畏惧心理。这类



学生即使发现了问题萌芽，也会因为缺乏大胆、探索和质疑的精神而不敢说出来。

那么，在日常生活中，应该怎样梳理知识，克服懒惰心理和畏惧心理，让自己更好地养成发现问题的习惯呢？

(1) 认真听课，抓住发现问题的最重要时机

很多学生没有意识到听课是发现问题的最重要时机，觉得“听懂”就行了。但实际上，听懂有真懂和假懂之分，不能够在课堂上发现问题的学生，也就不能梳理出属于自己的知识体系，克服不了懒惰的心态，碰到新的题型时便会束手无策，这其实是一种“假懂”。

我的一个学生，成功考入了北大。在谈到自己的学习方法时，他只说了一点，那就是在听课的时候要善于发现问题。他习惯于在顺着老师思路走的同时发散性地思考一下，看看自己在听课的时候忽视了什么，或者是不是发现了一些不同于老师思路的方法或者结论。

一旦发现了问题，他先是记在本子上，等下课之后在从头思考，力争找到答案。假如自己解释不了，他便会第一时间找老师请教，和老师一起探讨，直到找到自己满意的答案为止。

我很欣赏这个学生在听课的同时发现问题的学习习惯，也正是因为如此，他的思维相对于其他同学才更加活跃，更有创造性，更有独特的见解。

(2) 发现问题后要记录下来，最终将其解决掉

之前教过这么一个学生，今天发现了几个问题，明天又发现了几个问题，但是这些问题却不曾被彻底解决掉。当我问他在学习中是否遇到了什么问题时，他却一个问题也提不出来了。

在我看来，发现问题的目的在于解决掉问题，这样才能达到“真懂”的学习境界。所以我后来建议这位学生准备一本“问题本”，将他所发现的每一个问题都记录在上面，这样就不会将之前发现的问题忘记了。

其实解决问题的方法有很多：可以一个人独立思考，刻苦钻研，依靠自身解决掉它；也可以和同学探讨、向老师请教，依靠别人的帮助解决掉问题。

（3）广泛涉猎，拓展知识面

对学生而言，要想尽可能多地发现问题，自身首先要有丰富的知识储备作为基础，这样才能凭借着自身广泛丰厚的知识敏锐地感知到问题的所在。假如一个人自身储备的知识数量有限、类型单一，那么即使问题就摆在面前，他也无法感知到，抓不住问题，碰触不到本质。

所以在生活中，我们不妨多多涉猎，勤读书，多了解时事，扩展视野；学习中，我们不妨适当超前学习，走在其他同学前面，这样的话再回头看问题，我们的眼光才会更加犀利。

► 独立思考，深入了解问题

在学习中发现了问题之后，我们就需要想办法解决掉问题。要想解决问题，首先就要学会独立思考问题，深入分析问题。只有在学习中做到这一点，才能锻炼思维能力，提升学习成绩。

在几十年的教学过程中，有很多学生都曾经问过我这样的问题：“老师，在学习过程中，我也像别的同学那样做到了有疑必问，但是为什么人家成绩提升得很快，而我的成绩却一直不见起色呢？”其实这样的疑问



在学生中具有普遍性，很多学生在学习上很认真，发现了问题能够及时提问，不会让问题在肚子里“过夜”。在我的眼中，这些学生是勤奋的，但是却没有抓住学习的关键所在。他们的成绩一直提升不上去，不是因为他们不聪明，也不是因为他们不努力，那么问题是出在了什么地方呢？

其实答案很简单，这类学生虽然能够提出问题，但是他们提问的方式却有很大的问题。在我看来，能够发现疑点并及时地发问是一个很好的学习习惯，但是假如一发现问题就立即请教别人，自己却不做任何思考，实际上这是一种学习惰性在作怪。这就好比一块口香糖，我们总是习惯吃别人咀嚼过的，当然也就一点味道都没有了。

2010年黑龙江高考状元魏淑贤在学习中发现发现问题后就很善于独立思考。她说：“我和别的同学最大的区别就是很少问老师问题。”在发现问题后，她习惯自己先思考，回想老师的思路，翻一翻课本和参考书，尽量依靠自己将问题的答案找出来。

正是因为养成了这种发现问题时勤于思考的学习习惯，魏淑贤慢慢练就了超常的思维能力，对每个问题都能发现别人发现不了的答案，更善于另辟蹊径，从不同的角度看待问题。最终，她凭借着这种思维优势，登上了高考状元的宝座。

可见，在发现问题之后，我们首先要做的就是独立思考，深入分析，看一看这些问题我们能不能解决掉。在我们请教老师和同学之前，首先要自己想一想，问问自己是不是能够“收获”这个问题的答案。

那么在学习中应该怎样通过思考来解决问题呢？我们不妨通过下面的步骤和小窍门来具体实施。

(1) 思考前翻一翻课本

对我们的学习来说，课本无疑是基础，老师讲述的大部分内容也是按

照课本的章节进行的。当我们在学习中遇到问题百思不得其解的时候，不妨翻一翻课本，或许能够在其中找到我们疏忽和遗忘的地方，让问题迎刃而解。

我曾经教过这么一个学生，他每天回家后总是先将各门学科的课本看一遍，边看边回想一下老师讲课时的思路，对照课堂笔记，将课本的重点和难点掌握好，回想一下是不是还有没掌握的知识点。这样一来，他在熟悉课本的基础上，遇到问题也能更好地解决了。

这个学生的学习习惯就非常好，很值得学习。不管学习哪门学科，课本都是我们思考问题的“根据地”。当我们在学习中遇到问题时，不妨先翻一翻课本，重新读一遍，就能从中找到我们需要的“钥匙”。

（2）重视课堂笔记

很多同学都会有这样的经历：有些时候，当自己被一些问题困扰而百思不得其解时，翻一翻课堂笔记，找到相关的知识点看一看，对照一些问题，就能找到答案。要知道课堂笔记上记录的都是老师讲课时的精华内容，包括老师讲题的思路、方法、技巧等，都会在其中有所体现，比如某些公式的推导过程、例题的解决步骤、定理的适用范围等。这样看来，课堂笔记其实就是我们思考问题时可以参考的“大辞典”，当我们遇到不能解决的问题时，不妨翻一翻。

（3）参考书也要翻一翻

在我看来，一本好的参考书是很值得我们反复阅读的。它里面包含了我们在学习中可能遇到的诸多问题，很多难题都能从中找到原型。我们可以在阅读参考书的时候对照一下问题，从中借鉴一下解题的思路和方法，最终找到答案。



2014年唐山高考文科状元曹心怡在学习中就非常重视参考书的价值。她说：“好的参考书会系统全面地总结课本中的重点和难点，仔细阅读一遍参考书，能够让我们头脑中的知识变得更加有条理，使得知识点不再有遗漏。更重要的是，参考书中的很多例题的分析方法和解题思路都很有代表性，很经典，可以让我做到举一反三，大大提升解题能力。我遇到问题的时候通常会翻一翻参考书，从中找到一些相关的解题思路，帮助我最终解决掉问题。”

很显然，一本好的参考书会是我们身边无声的老师，默默地引导我们找到解决问题的蛛丝马迹，最终彻底地消化掉问题。所以在学习中遇到了问题，我们不妨翻一翻参考书，将里面相关的知识点跟问题对照一下，这样回头再看问题，问题也就容易多了。

百思不得其解要及时求助于老师

中学时代，在学习中遇到的问题，大部分我们都能够通过自身的努力将其解决掉。但由于知识储备和思维能力的不足，有一些问题我们虽然反复思考、查阅了诸多资料，还是不能找到答案。这个时候如果继续思考下去，显然就没有必要了，会浪费掉大量的时间和精力去做无用功。

此时老师的作用就凸显出来了——有了疑问百思而不得解，我们就需要及时向老师请教，学习老师解题的思路和方法。但遗憾的是，在实际的学习中，很多学生尽管被一些问题难得抓耳挠腮，却始终不愿向老师开口。

我曾经仔细研究过这类学生，发现他们不想开口向老师请教的原因大多是出于莫名的惧怕：觉得请教老师问题会显得自己太过笨拙，会让老师