



夯实学习基础 走向重点高中



在重点高中等你系列

初中③年， 如何快速夯实你的 学习基础

李大伟 / 编著

初中生最**实用**、最**权威**的高效学习指南

- ⚽ 万丈高楼平地起，打牢基础是根本。
- ⚽ 初中是我们终身学习的重要基础。
- ⚽ 把握好初中的学习生活，将使我们终身受益。



在重点高中等你系列

初中③年，
如何快速夯实你的
学习基础

李大伟 / 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

初中 3 年, 如何快速夯实你的学习基础 / 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 978-7-5392-7758-5

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 311186 号

在重点高中等你系列

初中 3 年, 如何快速夯实你的学习基础

CHUZHONG SANNIAN, RUHE KUAISU HANGSHI NIDE XUEXI JICHU

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 978-7-5392-7758-5

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，这就要求学生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，是学生不可多得的良好益友，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

有效掌控你的学习时间

优秀的秘诀在于高效利用时间	2
准备一个时间记录本	4
怎样制定我们的学习目标	6
我们的学习任务到底有哪些	8
打好“阵地战”和“游击战”	11
根据生物钟安排学习	13
各个科目都要统筹兼顾	15
不落下学习的每一个关键环节	17
每天都有“行动方案”	19
做自己学习计划的监督者	22
高效时间“整理术”	25
一周时间巧分配	27
可行又有益的双休日计划	29
妥善安排寒暑假	31

将时间一点一滴记录下来·····	33
今日事今日毕·····	34
最省时的“限时效应”·····	36



第 二 章

预习：高效学习的第一步

预习比复习更重要·····	40
预习的类型和方法·····	42
表格预习法·····	44
目标问题预习法·····	46
快速阅读预习法·····	48
批注笔记预习法·····	50
习题试解预习法·····	52
课前预习五步走·····	54
“三读”预习法·····	56
“四步”预习法·····	57
为什么预习要“因科制宜”·····	59
阶段预习三方法·····	61
学期预习四方法·····	63
大预习要坚持两个原则·····	65

预习时间要合理分配·····	67
提高预习效率的三个关键·····	69
预习也要“大浪淘沙”·····	71
选择适合自己的预习方法·····	73



第 三 章

好成绩是从课堂上听来的

把握好课堂主战场·····	76
听课关键听什么·····	78
不要放过关键内容·····	80
不能忽略的开头和结尾·····	82
如何跟上老师的思路·····	84
“张弛有度”听课法·····	86
带着“问题”去听课·····	88
课堂积极思考的方法·····	90
动脑思考最重要·····	91
不同的老师，不同的听法·····	93
不同的课，不同的听法·····	95
把课堂上淘到的“宝”记下来·····	97
课堂上要有选择地做笔记·····	99



听课不仅要动脑，还要动口·····	101
积极参加课堂提问和讨论·····	103
掌握课堂注意力的调换·····	105
把握好课后“黄金两分钟”·····	107
当堂知识当堂消化·····	109
如何上好习题讲评课·····	111



第 四 章

复习：让学过的知识不遗忘

当天知识当天消化·····	114
“三个步骤”复习课本·····	116
复习要善于总结·····	118
整理笔记复习法·····	120
书签复习法·····	122
浓缩复习法·····	124
妙用睡前的半小时·····	126
“过电影”复习法·····	129
厚薄读书复习法·····	131
三看二做一录入·····	133
“顺读逆思”复习法·····	135

专题复习法	137
试卷复习法	139
复习要有针对性	141
“旧路新探”复习法	143
利用好课本的目录	145
高效使用参考书	147
周末复习应做到“五个一”	149
临阵磨枪也管用	152
分散复习和集中复习相结合	154



第 五 章

通过做题积累“实战经验”

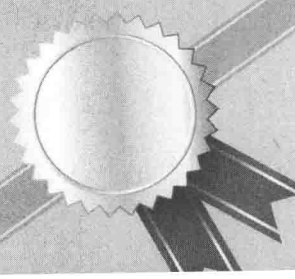
我们需要做哪些题，做多少题	158
同步练习和综合练习	160
一题多解和多题一解	162
怎样从“做题”提升到“研究”	163
自己编一本参考书	165
做题要讲究方法	167
题目要精选精做	169
每道题只做一次	171

看重基础题目	173
提升综合解题能力	175
注重解题过程	177
做对答案不是目的	179
注意知识点之间的联系	181
着重研究历年中考题	183
对一道题目要进行多次解剖	185
不能不说的“题海战术”	187
难题、怪题要少做	189
从错题中总结规律	191
选择适合自己的练习题	193
为什么要做错题笔记	195
从错题本中“筛”出“金子”	197

第 一 章

有效掌控你的学习时间

同样是经过初中三年的学习，不同的学生却收获了不同的结果。一些学生通过初中三年的学习，最终走入了理想的高中校园。而一些学生也在整天学习，成绩却并未有起色，中考的结果当然也就差强人意了。之所以出现这样的不同，其中的关键就在于时间管理。这一点上的不同就让不同的人有了完全不同的人生。学习效率对于初中生而言就像是生产效率对于一个企业的重要性一样。那么，有没有好的学习方法，能够使初中生有效管理自己的学习时间，充分利用每一分钟的学习时间，让学习效果最优化呢？





优秀的秘诀在于高效利用时间

对于初中生而言，学习压力大、学习时间紧张是普遍存在的问题。对于这个问题，很多家长和同学首先想到的是最大限度地延长学习，比如熬夜学习，将一切锻炼、娱乐等活动的时间全都用在学习上。这样看来，学习时间的确增加了不少，但学生的学习效果却并不能得到很大的优化。对此，不少有经验的老师和优等生都有共同的想法：“学习不在于花了多少时间，而是在于学习效率。”尤其是在中学阶段，只有高效利用时间，学生们才能事半功倍，取得更好的学习效果。那么，我们如何才能高效利用时间呢？

一、善用优先法

中学的课程内容十分繁杂，很多同学常常不知如何下手。其实，学生们只需把握好一点就可以提高学习效率，那就是：确保自己一直都在做最重要的事情，意思就是说要保证自己在全部的学习时间里都在高效学习。比如，如果你今天计划做五门功课的试卷，分别是语文、英语、数学、物理、化学各一张。那么，在做之前先要合理安排，先做自己最需要提高的那门科目。这就是说，每次学习首先要把自己来说最重要的学习项目放在第一位。分清主次，按照事情的轻重缓急排序，这样才能高效利用时间。

二、充分利用“限时效应”

做事情心猿意马，效率当然难以令人满意；反之，只有一心扑在所做的事情上，效率才可能提高。这就是我们所说的“限时效应”。为了提高效率，在制订计划时，同学们要适当地让自己感到些压力。每次做课时要为自己规定一个严格的时间。比如，规定每一科的作业必须在一定时间内完成，超过了就要“扣分”。有了时间限制的压力，同学们做课时精神自然会高度集中，作业的质量就会很高，注意力也会更加集中，记忆也随之更加深刻。



尖子生好方法

学生要保证自己的学习效率，就要多做适合自己水平的题目，这样在获得成就感的同时也提高自己的解题能力。如果过于看重挑战太难的题目，不仅浪费了大量的思考时间，还容易产生挫败感而丧失学习积极性。而总是反复做太简单的题目，也是无谓地浪费时间。所以，只有做适合自己学习水平的题目，才能更高效地利用学习时间。



准备一个时间记录本

初中生在学习中经常会遇到这样的情况，虽然一上午都安安静静地坐在书桌前，却什么都没干；每天看似忙忙碌碌，但实际上，真正花在学习上的时间只有很少的一部分。那么，通过什么方式可以督促我们更合理地规划时间呢？

为了达到这一目的，让每天的生活更充实，成功考入北京大学法学院的“状元”吴悦分享了自己的学习方法，他的诀窍就是准备一本学习记录本。他是这样说的：“我很想与大家一起分享的学习方法就是把自己在每天的学习时间里所做的事情记录下来，但并不是简单的流水账。我为此准备了一个小本子，把每一天从起床到睡觉之间的每个时段所做的事都记在上面。建议在记录时，将笔记本分成两栏，在左栏记上时间，右栏记录学习和生活中的各项活动。通过这个记录，我们可以比较每天各项活动所用的时间，并能得出这样一个结论：虽然每天有24个小时，但真正能用在学習上的时间要比我们想象得少很多。这就需要我们牢牢抓住每一分每一秒，绝对不能产生一丝懈怠的想法，比如，稍微歇会儿没关系，只要从几点开始到晚上一直好好学习就行了。如果总是这样想，时间会不知不觉地流失，最终一天下来什么事都做不成。”

吴悦同学认为，通过记录每天的时间和活动，就能明显提高自己高效利用时间的能力。并且，每每翻看以前的时间记录，每天的各项，无论是

学习、写作、看书、读报，还是休息、散步、锻炼，一幕幕仿佛浮现在眼前，自己也会产生一种“做时间主人”的充实感和成就感。

其实，每位初中生也可以像吴悦同学一样，通过他分享的方式，将每天的活动记录下来并用心分析，看看哪些是休息和娱乐的时间，而哪些是白白浪费的。只要每一天都能做这样的反思，就会在不知不觉中进步，有效的学习时间会越来越多，学习效率也就随之提高了。



尖子生好方法

准备一个笔记本，专门做时间记录，记下自己每天的活动，分析时间利用率，反思时间都浪费在哪里了，这种方法可以帮助我们改掉浪费时间的坏习惯。



怎样制定我们的学习目标

现在不少的同学，都是被动学习，将学习看作一种被迫完成的“任务”。虽然，表面上按照学校的要求上课，放学时做老师布置的作业，但并不是主动在学习。比如，老师让背多少单词就背多少，让写几道题就写几道题。这样的学生虽然看起来老老实实，找不出什么过错，而且他们的学习成绩也都还不错，但是进步的空间不大，更别说变成尖子生了。甚至有一些学生，学习完全没有自觉性，往往就会有厌学的情绪，将学习视为一种负担，感到苦不堪言。而造成这种情况的根本原因则是这些同学在学习上缺乏目标。

真正学习特别优秀的学生，都有明确的学习目标作为支撑，并且受到这个目标的督促，最终取得了优异的成绩。

那么，怎么样才能科学地制定自己的学习目标呢？

不妨按照以下两种做法来试试：

一、自我比较法

比如，自己过去的语文成绩都是70分，希望通过努力，能够在这个学期的期末考试中提高20分；自己每次考试的成绩在班里都在30名左右，这学期的目标不妨就定为进步10名。这些都是运用自我比较法来设定目标的例子。这种方法就是与过去的自己进行比较，将取得更好的成绩作为目标，从而在学习中找到成就感。