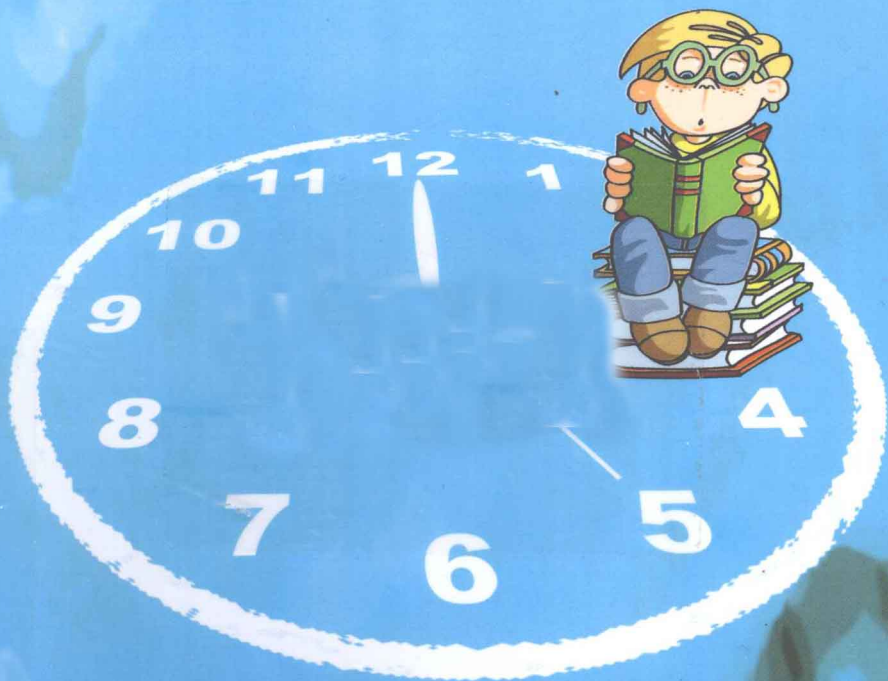


你也可以成为超级优等生



优等生都在用的 学习习惯

© 金哲思 编著



中州古籍出版社

尔也可以成为超级优等生

优等生都在用的
学习习惯

金哲思 编 著

中州古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生都在用的学习习惯 / 金哲思编著. — 郑州 :
中州古籍出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5348-4068-5

I. ①优… II. ①金… III. ①学习方法—青年读物 ②学习方法—少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第271224号

出版社: 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002)

发行单位: 新华书店

承印单位: 北京一鑫印务有限责任公司

开本: 690mm×960mm 1/16

印张: 14

字数: 198千字

印数: 5000册

版次: 2012年11月第1版

印次: 2013年1月第1次印刷

定价: 27.80元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

Preface

教育专家称，大部分学生智力相当，学习的好坏，80%取决于后天的学习方法。只有不学的孩子，没有笨孩子；只有不会学的孩子，没有学不会的孩子。不会学习，没有掌握好的学习方法的孩子，即使整天抱着书本学习，也不见得会有成效。

学习本身是无所谓快乐或痛苦的，关键要看学生在精神上是否自由。自觉自愿地学习，再苦再累也高兴；而强制高压下的学习，即使短短的一时半刻也觉得很痛苦。学习在本质上应该是很快乐的。事实上，也是如此，一个专心致志地读书学习的人，常常能从中获得很多外人难以理解的快乐。对于这些人来说，学习不再是一件不得不完成的任务，而是一种人生乐趣和享受。

学习的兴趣就像一粒小小的火种，当父母将这粒火种在孩子心中点燃的时候，就像面对需要点燃的一堆柴草，小小的火种落在上面，风大了会吹灭，风小了燃不起来，柴草太紧了不透风，太松了又聚不起火，柴草潮湿了还不行，这时候，你要小心呵护这株小小的火苗，要“哄”着它一点点燃起来，旺起来，最后成为熊熊烈火。

孩子有了学习的热情以后，就要找方法，这就需要将大目标细化成切实可行的、具体的、他自己能力范围内的诸多小目标，将小目标一个一个地实现，才能最终实现大目标。如果只有大目标而没有小目标，大目标就变成了一个无形的魔鬼，构成巨大的“学习压力”。而压力过大，动机、兴趣就将“灰飞烟灭”。

联合国教科文组织在其文件《学会生存》一文中指出：“未来的文

优等生都在用的学习习惯

盲不是不识字的人，而是不懂得学习的人。”良好的学习法是一场真正意义上的学习革命，让学生在勤奋学习的同时，变苦学为乐学，变蛮干为巧干。这样，学习效率将会大大提高，学习效果就会明显增强。要想真正体验它带来的神奇效果，就请走进这片天地。相信它带给你的不仅仅是高效，更重要的是学习中的快乐和成长！

走近淘淘和木木

淘淘十二岁啦！这一次，他不知道妈妈会送给他什么样的礼物。吃过生日蛋糕，妈妈拿出了准备好的“神秘宝盒”。当淘淘拉开丝带，打开盒子，他看到一只褐色的猫！初来乍到的猫咪可能是不适应新环境，也可能是思念猫妈妈，总是呆头呆脑，有点傻乎乎的。因此，淘淘给它取了“木木”这个名字。

路遥知马力，日久见猫心。渐渐地，淘淘发现，木木并不是一个呆头呆脑的傻瓜。首先，它能说话，这一点让淘淘有很长时间都不能适应。但更让淘淘惊喜的是，这只会说话的猫还能看书、读报，甚至收听广播节目！它是一只充满智慧的猫，不但有自己的思想，还会用自己的智慧去影响他人。经过一段时间的磨合后，木木成了淘淘的好朋友，为他单调孤独的生活注入了活力，淘淘的生活发生了很大的变化。特别是在学习上，妈妈请了很多家庭教师都无力扭转淘淘落后的排名，但是木木的到来，使得淘淘以优异的成绩升入了重点高中！

木木是怎样潜移默化地改变淘淘的呢？让我们一起走进淘淘和木木的生活，揭开其中的秘密吧！



目 录

Catalog

第一章 主动学习的好习惯：兴趣是最好的老师

- 不做被敲的“木鱼” / 2
- 走别人的路，你永远会错过自己 / 4
- 三人行，必有我师 / 5
- 学习是一种信仰 / 7
- 你是学习的“追星族”吗 / 8
- 乐趣是主动学习的良药 / 9
- 有目标才有动力 / 11
- 他山之石，可以攻玉 / 12
- 兵在精而不在多，参考书亦是 / 14
- 兴趣是学习的最佳动力 / 15

第二章 让学习成为一种习惯

- 磨刀不误砍柴工：让预习成为你学习的“早餐” / 20
- 学习制胜的法宝：预习 / 22
- “听”出好成绩 / 25
- 学习的最好方式：多问 / 27
- 穿越记忆的笔记 / 29
- 向45分钟要成绩 / 31
- 搭乘网络快车，做好电脑文档笔记 / 34

保持记忆最好的方法：复习 / 36

作业是一种自我检查，不是任务 / 38

不要被同一块石头绊倒两次：“学习病历卡” / 39

学贵有恒 / 41

第三章 考试只是另一种学习：正确应对考试

考试不是目的，而是一种自我检查 / 45

沉着冷静，轻松应考 / 47

考试是一种心态 / 49

做好考前复习 / 51

审题要仔细，下笔须认真 / 53

没有常胜的将军，把握自己的心态 / 55

先易后难，合理安排时间 / 57

认真地对待每一次考试 / 59

第四章 让记忆的画面永留脑海

积极思考，理解记忆 / 63

反复记忆是良方 / 65

学会重点记忆 / 67

相信自己：我能行 / 69

删除记忆的碎片 / 71

寻找规律，加强记忆 / 73

建立知识逻辑图 / 75

第五章 让思考变成一种习惯

悲哀的思维定式 / 79

换一种思维思考 / 80

- 思考比读书更重要 / 82
- 像爱因斯坦一样要有“怀疑”精神 / 85
- 把思考当成一件自然的事 / 87
- 在观察中思考 / 89
- “举一反三”让你获得好成绩 / 91
- 让大脑休息一下 / 93
- 反思也是一种美丽 / 95
- 思考的力量 / 97

第六章 成功需要一个明确的目标

- 合理制订学习计划 / 100
- 今日事今日毕 / 101
- 制定适合自己的目标 / 103
- 学习目标的制定有助于合理分配时间 / 104
- 把握好学习与生活的平衡木 / 106
- 把目标“阶段化” / 107
- 目标是成功的动力 / 109
- 制订“补弱”计划，使自己的学习更平衡 / 111
- 寻找自己的那把钥匙 / 113
- 对于一艘盲目的船来说，所有的风向都是逆风 / 115

第七章 让专注成为习惯

- 学习时要一心一意 / 118
- 提高注意力 / 120
- 静心专注的精神 / 121
- 兴趣是成功的起点，将兴趣进行到底 / 123
- 别让铃声成为你的绊脚石 / 124
- 专注让内心静下来 / 126

放弃也是一种美丽 / 127

专注是一种态度 / 129

专注让你事半功倍 / 130

有一种打磨叫专注 / 133

第八章 阅读原来如此美妙

阅读可以提高自己 / 137

阅读是学习的重要途径 / 139

闻鸡起舞不惧寒，莘莘学子皆读书 / 141

快速阅读，训练一双快速扫描的魔眼 / 144

阅读，感悟生命 / 146

心口合一，手脑并用 / 149

阅读应该成为一种生活习惯 / 152

将阅读积累运用在写作中 / 155

第九章 懂得珍惜时间才能有收获

提高学习效率，第一时间完成 / 159

保持时间天平的平衡 / 161

时间是挤出来的 / 162

合理安排时间，打造精彩假期 / 164

思维的火花随时都会绽放 / 166

任何时候都能丰富自己 / 168

适时地给自己总结 / 170

合理安排时间，让学习更有效率 / 171

做自己时间的主人 / 173

第十章 学会自我调节心态

别给自己找借口 / 176

好的心态是学习的基础 / 178

不是你太笨，而是不努力 / 180

不要被挫折淹没了你的自信 / 183

名次不是一切 / 184

勇敢发言，摆脱自卑 / 186

给自己一个机会改变过去 / 190

阳光心态 / 192

乐观是一笔财富 / 196

第十一章 好生活习惯是好成绩的基础

休息是最好的考前复习 / 199

理解父母的艰辛 / 201

读书需要一个良好环境 / 202

学会保护眼睛 / 205

合理饮食有助于提高成绩 / 207

保健品不是考生的必备选择 / 209

运动可以调节学习中的疲惫 / 211

劳动是学习的调节剂 / 213

第一章

主动学习的好习惯：兴趣是最好的老师

著名作家阿尔伯特·哈伯德曾说：“自动自发就是没有人要求你、强迫你，自觉而且出色地做好自己的事情。”这是主动的行为。在求知的路上，我们也要让主动随行，养成主动学习的习惯。避免做“北京填鸭”，等待别人来喂食，要主动寻觅知识，以填补我们的头脑。

不做被敲的“木鱼”

淘淘在CS游戏中杀得昏天黑地，似乎忘记了自己还是一个学生，明天还要上学。这时，木木觉得是一个和淘淘沟通的好机会，于是过去跟淘淘聊了起来。

“你玩游戏的水平真是高啊。”

“那当然，你不知道我读网友们的游戏攻略都读了好几天呢。你不知道我的运气有多好，认识了一个超级玩家，他愿意带着我玩呢。”

“我也知道一个超级玩家，不过他是玩物理的。”

“玩物理？”

“嗯，这个人在1964年获得了诺贝尔物理学奖。你知道带他的高手是谁吗？是他自己……”

“啊，这么厉害。快给我说说他的故事。”

“这个获得诺贝尔物理学奖的人叫查尔斯·汤斯，从小受父亲的熏陶，养成了做事情靠自己的习惯。当他开始识字的时候，父亲就告诉他要学会自己去查找百科全书上的问题。在查阅的过程中他总是积极主动地去观察、去思考。除了学习，他也很喜欢做游戏、猜谜，还经常到野外找一些不知名的东西，并且总想发现新东西。一次，他发现了一种鱼，寄给了博物馆，得到了博物馆的肯定。从此他更加喜欢主动学习和探索，并把这种习惯带入他的物理学研究领域，取得了重大发现。”

木木说完，看淘淘没有反应，便接着说道：“你看人家查尔斯·汤斯玩物理玩得都把自己带到诺贝尔奖奖坛上去了。”

“是呀，果然很牛啊！如果我能有他的一半就好了，能让我考个班级前十名就心满意足了。”

“你这个想法不是不能实现，只要你想，然后付出行动，就有可能。”

“木木，那你说该怎么办才好呢？”

“那你说说你平时都是怎么安排你的学习的吧！”

“这个还需要安排呀？老师让干吗就干吗呗，上课就听，下课有作业就做，

没作业就玩。今天就是这样啊。老师说这段时间太累了，让我们好好休息，没留作业，我就玩游戏喽。”

“哈哈，你是典型的‘按钮式’学生，只会在老师的安排下学习，在老师的强压下学习，以老师布置的任务为目标，缺乏学习的主动性。就像一只被人喂养的鸭子，给东西就吃，不给东西就不动了，不会主动去觅食，这样饥一顿饱一顿的，不会获得健康的身体。学习也是一样的，老师的讲课和作业安排都是针对大多数学生的，不一定能满足每一个人的需要。只有针对自己的情况，主动学习，发现问题并解决问题，才会逐渐进步，获得好成绩。”

西方有句谚语说：“你看见主动自觉的人了吗？他必定站在君王的身边。”主动的人才能得到赏识，自觉是通向成功的通行证。当主动学习成为一种习惯时，我们就能从中学到更多的知识，得到更多的快乐。



木木小语

在日常学习中，我们经常会遇到这样的情况，自习课上温习功课或者是做习题的时候，发现了不懂的问题，一看不懂就放弃了，标上疑问号，等着问老师，或者是等着老师在课堂上讲。这是一种被动的情况，拒绝尝试，就丧失了一次独立学习的机会。

在学习过程中要有意识地培养自己主动学习的习惯，这并不是是一件很困难的事情。比如，上物理实验课之前，要先熟悉一下实验步骤，搞清楚实验过程中将会出现什么困难，做好充分的准备。这样，即使老师没有提醒，实验也能顺利进行。

走别人的路，你永远会错过自己

“木木，快来看，我给你买了一种新口味的猫粮。”淘淘从超市回来，一进门就喊了起来，但是不见木木的影子。淘淘满屋子到处找，突然看见木木正在阳台上聚精会神地看一张泛黄的旧报纸，上面有一篇文章《两只老虎的悲哀》。于是，淘淘就和木木一起看了起来：

有两只老虎，一只在笼子里，一只在野地里。

在笼子里的老虎三餐无忧，在外面的老虎自由自在。两只老虎经常进行亲切的交谈。

笼子里的老虎总是羡慕外面的老虎自由，外面的老虎却羡慕笼子里的老虎安逸。一日，一只老虎对另一只老虎说：“咱们换一换。”另一只老虎同意了。

于是，笼子里的老虎走进了大自然，野地里的老虎走进了笼子。从笼子里走出来的老虎高高兴兴，在旷野里拼命地奔跑；走进笼子的老虎也十分快乐，它再也不用为食物而发愁。

但不久，两只老虎都死了，一只饥饿而死，一只忧郁而死。从笼子中走出的老虎获得了自由，却没有同时获得捕食的本领；走进笼子的老虎获得了安逸，却没有获得在狭小空间生活的心境。

看完后，淘淘说：“两只可怜的家伙，好好的生活换什么换！”

“是呀，盲目地羡慕对方的生活方式，让彼此走上了绝路。这给我们深深的启示：合适的才是最好的。学习也是如此，只有适合自己的学习方法，才能让自己的学习循序渐进，稳步提高。”

淘淘点点头：“是。”

如果说学习是一条漫长的路，那么学习方法就是穿在脚上的鞋。穿上合脚的鞋才能走得更远，同样，只有适合自己的学习方法，才能帮助你取得最大的成功。



木木小语

有很多学生为了尽快提高自己的学习成绩，通过各种渠道学习一些新的学习方法，什么思维导图学习法、思维立体学习法等，结果往往是邯郸学步，新方法没学到，自己的学习方法也丢失了，导致成绩直线下降。那么，如何才能找到适合自己的学习方法呢？

实际上，最简单、最直接、最实用的方法是自己在学习的过程中总结出来的。在这方面，韩凌同学给我们做了一个榜样。韩凌是贵州省2001年高考理科特优者，被北京大学元培实验班录取，他对学习的体会是：“高中的课程比较多，不同的科目有不同的特点，学习方法绝不能千篇一律。一把钥匙开一把锁，这是我对学习方法的理解，我们必须在学的过程中不断地归纳、改进，摸索出一条最适合自己的最有效的途径。”

三人行，必有我师

一天木木和淘淘在家看电视，看的是由一部笑话改编的动画片。故事是这样的：

一位熊博士分到一家研究所，成为那里学历最高的工作人员。刚到一个新地方，熊博士人生地不熟，周末也没有好的去处，他知道研究所边上有一个小池塘，于是周末去那里钓鱼消遣。

正好遇到正副所长都在，但是身为博士生的他根本不把这两个本科生所长放在眼里，认为跟他们两个本科生没啥好聊的。于是，他自己找了一个空地坐下，悠然自得地把钓竿放入池塘。

过了一会儿，他看到正所长从水面上掠过，径直走到了对面的厕所。

熊博士这下惊呆了，他心想：“水上课？不会吧，传说中的神秘武功就出现在这里？”正当他惊讶的时候，正所长又从水上原路漂了回来。

熊博士看得目瞪口呆，却不好意思上前去问。

不一会儿，副所长站起身来，走了几步，也从水上噌噌地漂到了对岸，这下

差点让熊博士晕倒，难道研究所真是藏龙卧虎的地方？

正想着，熊博士也内急了。他看了看四周，只有对岸有厕所，要绕道去对岸需要十多分钟的路程。熊博士一着急，也想从水上过去，心想他们本科生能过的水面，我博士生岂能过不去？

熊博士二话没说，也起身往水里跨。只听“扑通”一声响，熊博士掉进水里了。

两位所长费了好大劲才把熊博士救了上来，熊博士满脸通红，双手一拱，说：“请两位不吝赐教‘水上课’的绝技。”

听了熊博士的话，两位所长哈哈大笑了起来。正所长说道：“我们哪里会‘水上课’啊？这个池塘中本来就有两排木桩子，这几天下雨涨水正好淹没在水下了。我们知道木桩的位置，所以就轻松地踩着过去了。你想过去，怎么也不问一声呢？”

看完动画片，木木和淘淘都乐歪了。

过了一会儿，他们两个都平静了下来。淘淘说：“熊博士太傻了，一句话却懒得问。”

“他不是懒得问，而是不好意思问，怕有损博士的面子。实际上，生活中这样的人处处存在，学生当中也不在少数。他们也像熊博士一样，自己技不如人也不愿去问，羞于请教，而是选择了做闷葫芦，结果阻碍了自己的进步。”

“尺有所短，寸有所长。”每一个人都有自己的长处和短处，在学习中也是如此，有的学生擅长记忆，文科就学得很好；有的学生善于推理，理科学习就轻车熟路。我们必须了解自己的优点和缺点，同时要向比自己优秀的人学习，取长补短，才能让自己在学习上更加出色。这就需要我们养成主动向别人学习的好习惯。



木木小语

孔子曾说过：“三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”在学习上要养成向他人学习的习惯，这样才能取得进步。那么，怎样才能养成向他人学习的习惯呢？

对大多数学生来说，最适用的办法就是要跟优秀的人在一起。不要刻意回避比自己成绩好的人，他们知道的很多技巧和方法是你所没有的，应该向他们学习。向比自己强的人多请教一些，探讨一些学习的方法，会给你很大的帮助。