

影响孩子 一生的50个良好 学习方法



李丹阳 编著

授之以“鱼”不如授之以“渔”，
培养良好的学习习惯、掌握有效的学习方法，比知识本身更重要。
联合国教科文组织指出，未来的文盲不是不识字的人，
而是不会学习的人。



影响孩子一生的 50 个良好学习方法

李丹阳 编著



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

影响孩子一生的 50 个良好学习方法 / 李丹阳编著.
—北京: 经济科学出版社, 2013. 1
ISBN 978 - 7 - 5141 - 2935 - 9

I. ①影… II. ①李… 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 (2013) 第 013222 号

责任编辑: 张 力 杨 乔

责任印制: 王世伟

影响孩子一生的 50 个良好学习方法

李丹阳 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

香河县宏润印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 120000 字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2935 - 9 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

前 言

授之以鱼不如授之以渔，培养良好的学习习惯、掌握有效的学习方法，比知识本身更重要。

状元妈妈李丹有一句名言：“‘望子’是难‘成龙’的，只有‘教子’才能‘成龙’。”那么教什么呢？就是教会孩子正确、高效的学习方法。她说：“当孩子对某件事物感兴趣时，他就会去关注它，即使十分辛苦，也总是感觉心情愉快；即使困难重重，也会百折不挠地想办法去克服它。不知不觉地，孩子就慢慢学会了一种求知的方法。”

爱因斯坦认为：学习方法事实上决定了你的成绩，方法就是你征服未知的工具。……如果你没有好的方法，即使你每天刻苦学习，你也不会取得好成绩。无数事实证明，学习方法得当，学习者的才能就可以得到充分的发挥，就能提高学习的效率。反之，学习方法不当，就会阻碍学习者的才能的发挥，就会降低学习的效率。

学习最重要的不是你花了多少时间花了多少精力，而是你运用了多少有效的方法。当然，任何事情都要讲究方法，不单单是学习，要凡事培养孩子的方法意识，而不是一腔热情地蛮干之后，严重地摧折了自信心，从而退缩、抵触、烦恼丛生。好的方法就是孩子学习的一把金钥匙，它能让孩子轻松应对学习上的事，并减少许多烦恼。

书中讲述的大量案例和故事，启发读者思考、引起读者兴趣，并且提供了具体可行的学习策略，引导孩子把握学习的规律，找到学习的窍门，

突破学习的误区，读来轻松愉快。对于每一个在痛苦中挣扎且必须面对独木桥的中学生来说，一旦掌握了适合自己的学习方法，不仅会使你的学习变得事半功倍，考出理想的成绩，而且还会为自己未来人生的发展奠定坚实的基础。

本书将让你懂得好的学习方法 = 好的学习成绩，教会你制订好学习计划管理好你的时间，树立自信，克服厌学情绪，处理好师生关系，提升阅读能力和记忆能力，培养良好的思维能力，积极的心理按摩，应对各门考试的策略。

希望本书能成为广大家长朋友和同学们的良好益友，从而使你的学习效率大大提高，使你的学习成绩有一个质的飞跃，迅速成为品学兼优的学生。

作 者

目录

contents

第一章 九月入学风，让我们扬风起航

1. 转学，能拯救我吗？——新的环境，新的开始 / 3
2. 学校，越贵越好吗？——警惕，择校的误区 / 5
3. 名校，才是最好的吗？——适合自己的学校才是成功的摇篮 / 8
4. 出国 VS 升学，我该如何抉择？——根据自身学力与财力决定 / 10
5. 专业，我该怎么挑选？——挑选专业比挑选学校更重要 / 14
6. 我跟老师到底谁的错？——如何克服对老师的排斥心理 / 16
7. 当学生干部会不会影响学习？——不要放弃培养自己领导才能的最佳机会 / 20
8. 努力学习，我到底为了谁？——为自己学习才是真正的学习 / 24
9. 我就是无法踏实下来学习，怎么办？——差距在于你是否具有超常的自控力 / 28
10. 早恋，我该怎么面对你？——早恋也是一种学习催化剂 / 31
11. 我们需要怎样的书桌？——保持桌面整洁能提高学习效率 / 34
12. 老师，这道题怎么解？——和老师一起学习 / 37
13. 没兴趣，我该怎么学？——先调动胃口，再开设大餐 / 40
14. 只会成绩好，什么都可以吗？——成绩不能说明一切 / 43

第二章 好成绩，从培养良好学习习惯开始

1. 两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书，成绩就会变好吗？ / 49
2. 好好学习就能得到物质奖励，你愿意吗？——奖励性制度的优越性 / 51
3. 去图书馆念书，怎么样？——学习环境就得有学习的气氛 / 54
4. 上课开小差，怎么办？——克服开小差的巧方法 / 57
5. 功课不会，我应该问同学吗？——与同学交流有时比老师补课的效果还要好 / 60
6. 阅读，我可以一目十行吗？——快速阅读法助你博览群书 / 63
7. 我可以把笔记记在书上吗？——善用资源巧记忆 / 66
8. 我想休息一会儿，会影响学习效率吗？——克扣睡眠时间的学习根本无效 / 69
9. 我想玩一会儿，可以吗？——劳逸结合的重要性 / 72
10. 我就是讨厌听老师讲课，怎么办？——课堂听讲，重要的学习途径 / 76
11. 上课可以吃东西吗？——应放松上课时对“小动作”的管制 / 79
12. 读书可以出声吗？——帮助加强记忆 / 82
13. 学习，也有生物钟吗？——抓住学习的黄金时段 / 85
14. 该怎么看，我的成绩才算好？——挑选适合反应自己学习成绩的方法 / 88
15. 面对功课弱项，我该怎么办？——功课弱项必须得应付 / 90
16. 天天练字为哪番？——请相信好的字迹能给你的成绩加分 / 93
17. 练习册是越多越好吗？——多而不精反害人 / 95
18. 偏科，我该拿你怎么办？——学习时间要均衡分配 / 98

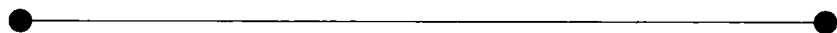
19. 怎么复习才有效? ——“看题目”能用最少的时间, 看最多的东西 / 101
20. 不重要的学科还需要学习吗? ——学科不分重不重要 / 103
21. 老师, 您能给我讲讲这道题吗? ——直截了当的提问最有效果 / 106
22. 我是文科生, 也要学数学? ——从薄弱处下手, 进步会加速 / 108
23. 补习老师如何挑? ——挑选补习老师的三要素 / 111

第三章 十年寒窗苦读, 只为金榜提名

1. 考试也是一门技能吗? ——考试也是技术活 / 117
2. 熟悉的考题和陌生的考题哪个难? ——教你如何摸清出题老师的思路 / 120
3. 临时抱佛脚, 有用吗? ——考试的保命符 / 122
4. 考前资料怎么收集? ——合理翻阅历年考试卷 / 125
5. 我该相信考前押题吗? ——考前押题很重要 / 126
6. “倒计时”是催人奋进, 还是火上浇油? ——平常心考出好成绩 / 130
7. 考前情绪不安定怎么办? ——不妨考前先去考场看看 / 132
8. 答题需要照顺序吗? ——找到适合自己的答题顺序很重要 / 136
9. 做选择题也有巧方法吗? ——合理运用排除法 / 138
10. 不会的题该怎么答? ——意外的考分 / 141
11. 考试完, 我该找同学对答案吗? ——错误的应试心理 / 143
12. 斤斤计较考分有什么错? ——麻木不仁最可怕 / 145
13. 你从来没有作弊过吗? ——作弊, 百害而无一利 / 148

参考书目 / 151

第一章 九月入学风，让我们扬风起航





1. 转学，能拯救我吗？ ——新的环境，新的开始

有时，转学是一个明智之举

考上一个理想的学校很不容易，一个熟悉的读书环境也很值得珍惜。但有时学生在一所学校里，在一个班级中，也会面临四面楚歌的境地。同学之间关系骤然紧张起来，与老师也存在许多解不开的疙瘩。此时，就应该考虑换一个学校去读书，转学虽说是被动的行为，但有时也是明智之举。

有的学生千方百计想转学，明明是一所很适合自己的学校，却总是这山望着那山高，想转到自认为更好的学校去；有的学生又怎么也不愿意转学，明明在这个学校求学已经举步维艰了，可由于长期在这里的学习生活，习惯成自然，想要离开不是件容易的事。殊不知，在一种很压抑的环境中硬撑着求学，效果大都不佳。

有一个女学生，人长得不算漂亮，但个性非常活泼，很喜欢与男生交流感情。少男少女，情窦初开，的确是件很麻烦的事情。不久，就引来了一场争风吃醋的风波。她与班级中的一位男生在长期的接触中产生了感情，明明知道这位男生有一个外校的“女朋友”，但还是深陷其中，难以自拔。那个外校的“女朋友”知道了此事，便三番五次地警告她，不要夺人所爱，她却根本不当一回事，照样我行我素。一天外校的女生纠集了几个同学找上门来，先是和她理论，谁知道三句话不投机，就噼里啪啦动起手来，几个女孩子把那个女学生打得鼻青脸肿，然后扬长而去。



女学生的母亲知道后，很快就报了警，又嫌警方办事不力，一怒之下向报社反映。报社得到“五个女生殴打一个女生”的热点消息之后，非常兴奋，立即在第二天的报纸上头版头条予以报道，不但配上了惊心动魄的标题，还配发了照片。事情见报的第二天，学校里就沸腾了，老师、学生都三五成群议论，有的学生专门去教室看那个被殴打的女学生。女学生此时感到事情已不可收拾，她开始精神恍惚，走到哪里仿佛都有人在背后指指点点。

母亲更加气愤，指责学校保护青少年不力。学校负责人劝她说：“事已至此，为了你女儿的安全，还是转学吧！”母亲不同意：“我们不转学，随便转个地方，对学习不利。”学校负责人耐心地说：“我们正是考虑你孩子的学习，她在这样的环境下学习，自己的压力会很大，换一个环境或许会有所缓和。”母亲冷静下来仔细考虑了几天，权衡了各方面的情况，最后终于同意转学了。

转学时的说与不说

对这个女学生来说，考虑到当时的处境，转学无疑是解决问题的最佳途径。

换了一个新的环境之后，个人的过去往往就会一笔勾销，这样可以轻装上阵，不必再背上沉重的“历史”包袱。在一所学校里你的“历史”构成了熟悉的“档案”，其中包括了你与同学的关系、老师对你的看法、学校对你的认识等。对于学生来说，不需要“档案”，也不该有“档案”，不论是有形的还是无形的“档案”，这些“档案”凝固了外界对你的评价，也凝固了你的自我认识，除了增加学生们对自己过去行为的负担之外，实在没有什么积极意义。转学之后，关于自己的不良记录自动清零，一切可以从头开始，这就是转学的积极意义所在。

转学是一种积极的学习态度，为了使自己轻装上阵。在转学过程中我们应该注意以下几点。



首先，应该转到一所对等的学校，课程的设置和同学的学习基础都与原来的学校差不多，你能够比较快地适应新的学习环境。转学的误区是转入比原来学校高一档次的学校，因为你是新转来的学生，本身就会有一种“外来户”的感觉，不能很快融入新的学习环境，加之无法赶上更高的教学水平，跟上更优秀同学的学习步伐，还可能受到新的歧视。这对“重新开始”非常不利。

其次，不要到新学校去声张自己的“历史”。人家会问怎么会转到我们学校来的啊？有的家长和学生会知无不言，言无不尽，把过去的事全部“交代”清楚。这样一来，等于将“档案”又转到了新学校，给别人造成一个先入为主的印象，转学的积极意义就显现不出来了。为了把好这一关，最好精心设计一个转学的理由，因为绝大部分学校遇有转学的学生一定会问个清楚，学校也不想招致新的麻烦。

所以，在需要的时候，转学的意义真的非同寻常，它会帮助你走出困境，使你的天地焕然一新。



2. 学校，越贵越好吗？ ——警惕，择校的误区

抬高学费，是为了增加吸引力

不知从何年何月开始，“贵族”学校成了家长和学生的宠儿。只要家境允许，孩子成绩又不是很理想，家长们都愿意选择那些学费高、校舍漂亮的学校，他们相信“一分价钱一分货”。家长和学生们这种唯学费是从



的心理，很容易走进选择的误区。

那些高收费的学校深知某些人的教育消费心理，不把学费抬高，不足以吸引广大的家长和学生。消费者总是有一分价钱一分货的想法，以为昂贵的学费总是与高质量的教学水平相对应。当然，光提高入学的收费还不行，还要大做广告。一般家长和学生对“贵族”学校的“行情”不是很熟悉，一旦自己的孩子考不上名牌学校，就会千方百计收集“贵族”学校的信息，招生广告于是就应运而生。广告要做得很有煽动性，让家长和学生跃跃欲试。只要留意一下现在的报纸电视，会发现这样的广告很多，“四年一贯制，二年国内，二年国外，核发国际文凭”，“全日制高复班，录取率100%”，“一流校舍、一流师资、一流教学”，“包教包会、不会退费”等，如此宣传，怎能不让人心动？

注意新办“贵族”学校的不稳定性

上海有所大学，学校下属的公司办了一所高级中学，利用大学的名牌效应，在上海以及外地广收中考落榜生。学校开设在江苏省的某个城市，交通十分便利，校舍也造得漂亮。招生广告信誓旦旦，清一色的上海高级教师教学，特级教师领衔，3年后保证考进大学本科。当然学费是昂贵的，且没有减免。这对一批考不进重点高中的学生来说，无疑带来了无限希望，有钱的满心欢喜，没钱的也愿意凑钱就读，很快就报名额满。学生交了昂贵的学费，走进气派非凡的校舍，当然认为物有所值。教师绝大多数是退休以后再继续发挥余热的高级教师，从上海市区千里迢迢赶到江苏，除了为教育事业继续添砖加瓦之外，也有获取高额薪水的期盼。但只过了一个月，教师就因学校没有兑现事先承诺的高薪，纷纷提出了辞呈。一下子走掉了一大批高级教师，这对学校而言无异于釜底抽薪。学校没有办法，只得在当地急聘了一批代课老师，薪水比上海教师要低，上下班也十分方便，教师与校方都十分满意。但正在大家感



到总算渡过危机的时候，家长和学生开始不满了，他们联合起来，到校长办公室兴师问罪：“你们说都是上海的老师，他们在哪儿啊？”“你们说清一色高级教师，哪里有啊？”“你们怎样保证教学质量啊？”一连串的发问说得校长无言以对。校长面对压力，自然要奋力维护学校，“吵什么呢？你们懂什么教育，教学质量的高低不在于高级教师，而在于教师教学的态度！”可家长是花了重金才把孩子送进来的，岂能接受校长的搪塞之词。于是你一言我一语，互相攻击，互不相让，吵得不可开交。最后校方无奈，只好宣布清退学费。可钱是退了，这些孩子怎么办？中考录取早已结束，就是转学也没什么学校可去。此番折腾，损失最大的还是那些学生。

三个选择学校的注意事项

学生和家长选择学校，一定不要盲目迷信什么漂亮校舍，也不能轻信什么让人心动的承诺。

选择学校要看学校真实的教学实力，能不能帮助学生实现自己的发展目标，与学费的高低无关，与一流的设备也无关。

在此，提供几个考察学校的思路，或许对学生和家长都会有所帮助。

首先，可以去了解一下这所学校的历史。看看学校历届的毕业生的情况以及他们以后的发展状况，是不是如学校所宣传的那样达到了教育的目标；可以看看其历年高考的录取率，尤其是本科院校的录取率，了解有多少重点大学录取他们的学生；还可以咨询这所学校培养的学生有多少成为社会的成功人士，有多少为母校争得了荣誉。这些都属于公开资料，都可以通过网络进行查询。

其次，可以到毕业生或毕业生的家长那儿了解这所学校平时的教学状况：老师是否负责任，学校是否关心学生，学生学习能否适应。有些社会上流传的评价很有价值，叫做社会认可度，足以反映出一个学校的概况。



办学有一定的历史的学校，在长期的教学实践中形成了一种独特的风格，享有很高的声誉，这样的学校一般都很有可信度。

此外，也可以去了解一下学校的校长，他的办学思想是什么，他所追求的培养目标是什么。不是说“一个好校长，就是一所好学校”么？那么校长的治学方略往往是学校发展成功与否的关键。上海有许多名牌学校，很多都是因为有一个能力卓越的校长，一说起某某学校，人们常常就会想到某某校长。知名校长和知名学校往往都是荣辱与共的，因为双方的名气是校长和学校在长期磨合的过程中得来的，这也就是有些高学费的学校，虽聘请了名校长，不一定马上就成了名学校的原因。

3. 名校，才是最好的吗？

——适合自己的学校才是成功的摇篮

“再穷不能穷教育，再苦不能苦孩子”，如今又有了新解释

每次中考、高考，总有学生的分数在录取线下面一点，可是再怎么懊恼都无济于事。诸多家长为这一二分的差距真是伤透了心，托人情，跑关系，甚至不惜重金出击，以获得入学资格。

我们信誓旦旦保证“再穷不能穷教育，再苦不能苦孩子”，砸锅卖铁凑钱，厚着脸皮托人，自以为对得起孩子了，殊不知，跳高几分进入的学校，违反了教育的自然规律，定会带来负面影响。家长们辛辛苦苦，任劳任怨，结果却往往适得其反，事与愿违。

有一位家长，趾高气扬地到校长办公室扔下一句话：“我孩子要转



学！”问其原委，他说：“我小孩只差重点中学分数线2分，我都已经搞定了！”校长极力挽留：“你小孩在我们学校读得很好，为什么要转学呢？”他以为校长不懂他的意思，很内行地说：“你不懂，在你们学校我一直不舒服。你们学校分数线是多少？我们高出6分，6分全浪费了啊！我们差那个中学2分，就是1万元买1分，也值！”这位家长当时认定他的孩子只有在更好的中学才会更出类拔萃。

揠苗助长的故事还没有讲完……

1年以后，又是这位家长，满脸愁容来到校长面前。开口就是“我上当了，我上当了”。他气呼呼地告诉校长：“出了几万元钱，挣回这2分进入了重点中学。也不知怎么回事，小鬼还是不争气，书是越读越糟糕。上课不是睡觉就是看闲书，现在倒好，干脆吵着要退学。”看校长不动声色，“还是到你们学校读吧，可以吗？当时你们还选他当班干部呢！”他终于吞吞吐吐地说出了来意，或许亡羊补牢为时不晚，耽误的学业可以补回来，但是孩子失去的自信心和上进心就不那么容易找回了。

考试的成绩证明了学生的学习基础，进入相同分数段的学生的水平基本相同。老师会根据学生现状实施教学，按部就班地安排内容。跳高一个分数段，进入不符合自己学习水平的学校，自然会产生跟学校教学安排不合拍的情况。长此以往，学生会越来越跟不上节拍，学习自信心也随之丧失，越听越不懂，越不懂越不要听，陷入可怕的恶性循环中。还要面对家长的斥责、老师的失望和同学的轻视，不但学习成绩日渐下滑，心理也会产生严重的自卑感，一步走错，后患无穷。

就拿“鸡头”和“凤尾”这两个最生动的形象来打个比方，我认为选择一个学校就读，“宁当鸡头，不做凤尾”，才是最适合的学习环境。