

优等生学习法

YOUDENGSHENGXUEXIFAO

XIAOXUEJUAN
小学卷

北京阶梯素质教育研究所·主编

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。”

法国哲学家笛卡尔也曾说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。”

事实也反复证明：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。



京华出版社

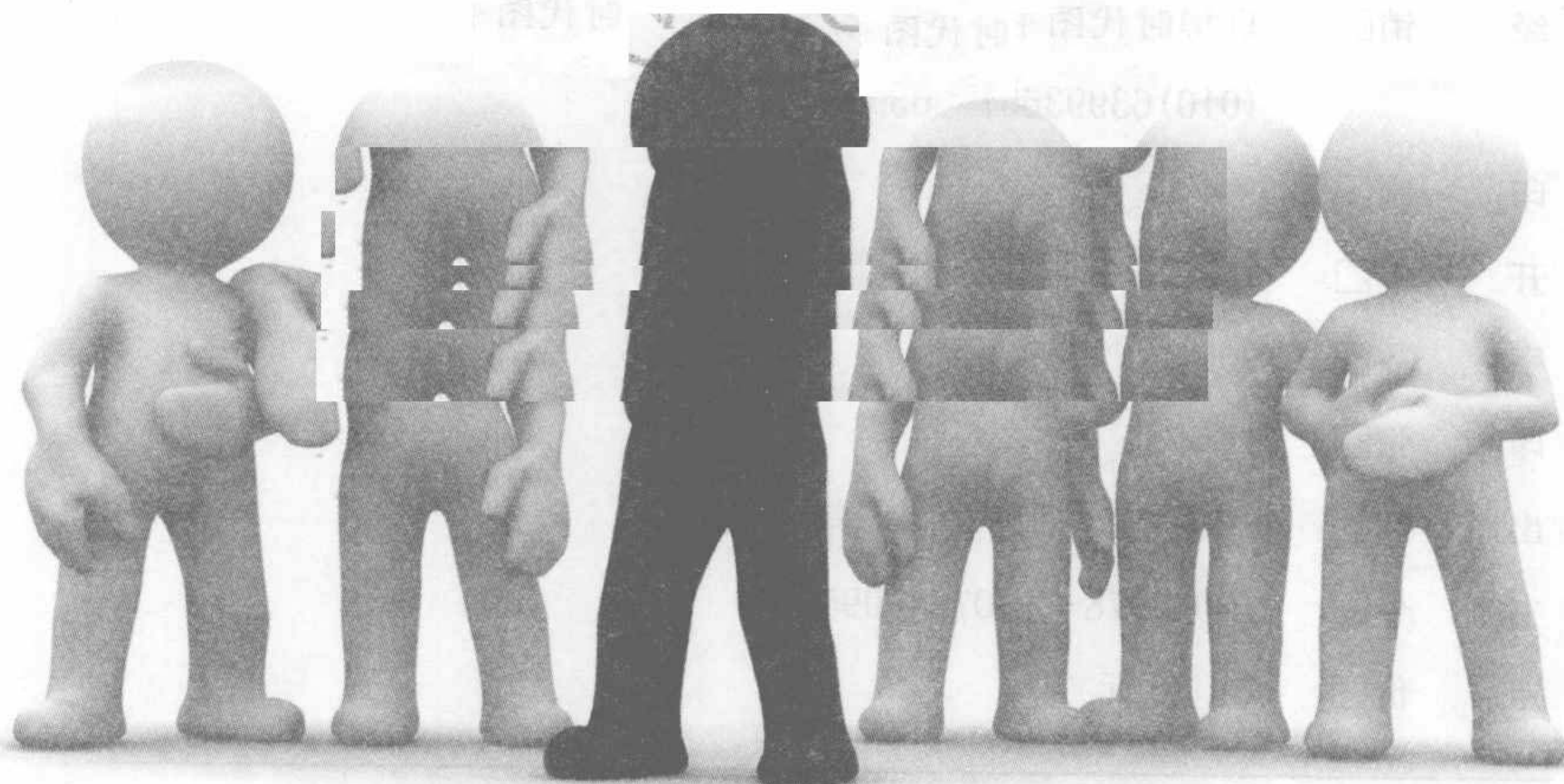
优生 学习法

YOUTENGSHENGXUEXIF

CHUZHONGJUAN

小学卷

北京阶梯素质教育研究所◇主编



京华出版社

责任编辑:王 建

封面设计:柏拉图

图书在版编目(CIP)数据

优等生学习法. 小学卷/北京阶梯素质教育研究所 主编.
—北京:京华出版社,2005

ISBN 978-7-80724-095-2

I. 优… II. 北… III. ①小学生—考试方法 ②小学生—学习方法
IV. G 622.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 067121 号

著 者	☐ 北京阶梯素质教育研究所
出版发行	☐ 京华出版社(北京市安华西里 1 区 13 楼 100011)
经 销	☐ 京华时代图书(北京)有限公司 (010)63993657 63993659
印 刷	☐ 三河市华润印刷有限公司
开 本	☐ 700 毫米×1000 毫米 16 开本
字 数	☐ 200000 字
印 张	☐ 14 印张
出版日期	☐ 2009 年 3 月第 2 版 第 1 次印刷
书 号	☐ ISBN 978-7-80724-095-2
定 价	☐ 21.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

前言

在我们的学习生活中,衡量学习好坏的一个标准就是考试的成绩。为了取得好的成绩,有的学生在学习上付出了很多的时间和精力,有的家长也为此而毫不吝惜地投入了重金。其实,要取得好的成绩,除了需要付出辛勤的汗水之外,还有一个起决定性作用的因素,那就是要掌握正确的学习方法。达尔文就曾经这样说过:在一切知识中,最有价值的是关于方法的知识。在我们的学校学习阶段,与其说是积累知识,还不如说是学会学习。

在事实上,学习方法决定了你今天的学习成绩,方法是今天掌握知识、赢得考试的法宝,更是你征服未来的工具。《学会生存》一书中有这样一句话:未来的文盲不再是不识字的人,而是没有学会怎样学习的人。我们今后所要面对的时代,是信息化时代,是知识经济时代,是知识创新、知识爆炸的时代,也是知识快速折旧的时代。身处这样的时代,再良好的学校教育都不可能使我们一劳永逸,我们必须“终身学习”。一个只能被动学习,不会主动探求知识的学生,在他日后的工作、学习中必将遇到许多麻烦,甚至无法适应未来的生活。

既然学习是一个长期的过程,就不要因为现在一时的“学不进去”而一筹莫展,更不要因为现在的成绩不够如意而深深自责。其实,只有不会学的

前言

FOREWORD

人,没有学不会的人。对我们学生来说,最重要的不是一时的考试成绩,而是能否学会学习,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。《优等生学习法》,没有讲述深奥的理论,也不追求标新立异,而是从我们学习生活的实际出发,关注学习过程中的学习动力、学习态度、学习能力、学习效率、思考能力以及创新能力,结合不同年龄、不同阶段、不同学科的特点,用简单明了的语言全方位、多角度地对优等生的学习方法和培养细节进行了阐释和归纳。

希望本书能成为广大家长朋友和同学们的良师益友,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。

第一章 学会学习,事半功倍

1. 为自己的理想而学习	2
2. 要对自己充满信心	4
1) “我能行!” / 5	
2) 和自己比 / 6	
3) 要有积极的心态 / 7	
4) 永远不要夸大失误 / 8	
5) 正确看待“分数” / 9	
6) 适度的不安是进步的动力 / 10	
7) 良好的学习习惯使人终生受益 / 10	
8) 独立解决问题能让你变得更聪明、更坚强 / 11	
9) 增强信心的六个习惯 / 12	
3. 轻松有效的学习方法	14
1) 弄假成真,引发学习兴趣 / 15	
2) 通过增强自信来增强兴趣 / 16	
3) 先学习自己喜欢的科目 / 17	
4) 不感兴趣的科目由简单处学起 / 17	
5) 拆开练习册,培养学习兴趣 / 18	
6) 从课外找学习兴趣 / 19	
7) 体验知识的力量 / 20	

4. 学会管理时间 21
 - 1) 为自己制定时刻序列表 / 22
 - 2) 分门别类利用时间 / 23
 - 3) 分清事情的轻重缓急 / 24
 - 4) 时间增值法 / 26
 - 5) 合理地安排作息时间 / 27
 - 6) 学会制定学习计划 / 30
 - 7) 怎样执行学习计划 / 31
5. 让脑力倍增的方法 33
 - 1) 为大脑创造良好的工作环境 / 34
 - 2) “边听音乐边学习”不一定适宜 / 35
 - 3) 吃好早餐可提高学习效率 / 36
 - 4) 空腹或胀腹会使大脑变得迟钝 / 37
 - 5) 充足的睡眠能有效消除大脑疲劳 / 38
 - 6) 适度的紧张可以促进脑力发挥 / 39
 - 7) 转移注意力可以使头脑保持活跃 / 40
 - 8) 要善于把别人的智慧变成自己的智慧 / 40
6. 轻松提高记忆力的方法 42
 - 1) 编故事可以帮助记忆 / 43
 - 2) 着重记忆重点词 / 44
 - 3) 重要的知识放在最初或最后记忆 / 44
 - 4) 记忆后九小时内要及时重复 / 45
 - 5) 口读加手写,印象更深刻 / 46
 - 6) 记忆黄金定律——阅读一分钟,默记四分钟 / 47
 - 7) 自我测验是增强记忆的绝招 / 47
 - 8) 尝试回忆有利于记忆 / 48



目录

CONTENTS

9) 寻找适合自己的记忆方法	/ 49
10) 锻炼右脑增强记忆	/ 50
7. 读书有高招	51
1) 学会“吃”书	/ 52
2) 读书要善于抓重点	/ 53
3) 不动笔墨不读书	/ 54
4) 充分利用课本和参考书	/ 55
5) 愉快的心情能提高学习的效率	/ 56
6) 安静的环境有利于集中精力	/ 57
7) 和伙伴一起学习不易疲倦	/ 58
8) 不让书桌上的摆饰影响学习	/ 58
9) 学习孔子的读书法	/ 59

第二章 打好“学习链”

1. 预习	62
1) 预习的分类	/ 63
2) 预习的好处	/ 64
3) 事半功倍的预习方法	/ 65
2. 听课	67
1) 听课要做好必要的准备	/ 68
2) 听课要会抓重点	/ 69
3) 听课要“五到”	/ 70
4) 赢在课堂上的发言	/ 71
5) 课堂笔记记什么	/ 72
6) 怎样记课堂笔记	/ 73



7) 学会整理课堂笔记	/ 75	
8) 课本上也能做笔记	/ 76	
9) 课堂上听不懂怎么办	/ 78	
10) 课间十分钟怎么安排	/ 79	
3. 作业		81
1) 做作业的意义	/ 82	
2) 怎样做作业	/ 83	
3) 像对待考试一样对待作业	/ 86	
4) 什么时候做作业比较合适	/ 87	
5) 如何做好寒暑假作业	/ 88	
6) 重视老师批改后的作业	/ 89	
7) 编一本属于自己的《错题集》	/ 90	
4. 复习		93
1) 如何复习	/ 94	
2) 分散复习比集中复习效果好	/ 95	
3) 最简便易行的回想复习法	/ 96	
4) 让知识“生活化”,复习更轻松	/ 97	
5) 复习总结有“三忌”	/ 98	
6) 学会进行自我检测	/ 99	
5. 考试		101
1) 正确看待考试和考分	/ 102	
2) 考前一定要睡好觉	/ 103	
3) 弄清问题是什么最重要	/ 104	
4) 做到一半被难住的题目要果断放弃	/ 105	
5) 临时想不起来的时候就绕个弯	/ 106	
6) 碰到完全读不懂的应用题要镇定	/ 107	

- 7) 难题其实并不难 / 108
- 8) 做选择题要尽量相信第一判断 / 109
- 9) 卷面工整有助于增加分数 / 110
- 10) 试题做完之后一定要检查 / 111

第三章 因“科”制宜的学习方法

1. 语文 114

- 1) 利用歌谣学习汉语拼音 / 115
- 2) 巧记汉字 / 117
- 3) 建立错字病历卡 / 118
- 4) 运用多种方法正确理解词语 / 119
- 5) 积累词语四法 / 120
- 6) 领悟句子含义的四个步骤 / 121
- 7) 理解文章主题的四种方法 / 122
- 8) 正确预习语文课程 / 123
- 9) 背诵课文有妙招 / 124
- 10) 轻轻松松背古诗 / 125
- 11) 通过阅读学写作 / 126
- 12) 重视练笔,写好作文 / 127
- 13) 生动具体是作文的第一要求 / 129
- 14) 好作文是改出来的 / 130
- 15) 生活中处处可以学语文 / 131
- 16) 经常朗诵好处多 / 132
- 17) 练好口才的三个绝招 / 133
- 18) 学会从话语中听出弦外之音 / 134

2. 数学	136
1) 两个让你学好数学的习惯 / 137	
2) 掌握数学思维方法 / 138	
3) 学会阅读数学课本 / 139	
4) 数学概念学习法 / 140	
5) 怎样学好小学几何 / 142	
6) 读出“数学”高分 / 143	
7) 数学练习“四步”走 / 145	
8) 怎样应对“题海” / 146	
9) 如何迅速提高综合解题能力 / 147	
10) 逆向思维法解答应用题 / 148	
11) 习题做好之后还要再想想 / 151	
12) 检验应用题的三种方法 / 152	
13) 养成查错的习惯 / 154	
14) 怎样整理归纳数学知识 / 155	
3. 英语	157
1) 培养学习英语的兴趣和自信心 / 158	
2) 语音语调不可忽视 / 159	
3) 单词记忆有诀窍 / 160	
4) 好英语是课外练出来的 / 161	
5) 小读物的大作用 / 163	
6) 不要放弃音标 / 164	
7) 把英语说得像“外国人” / 165	
8) 英语阅读三要素 / 167	
9) 有效地提高听力 / 168	
4. 社会	169
1) 我们为什么要学好社会课 / 170	



目录

CONTENTS

2)	社会课有着悠久的历史	/ 171
3)	如何学好社会课	/ 172
4)	如何听好社会课	/ 173
5)	如何将社会课联系实际生活	/ 174
5.	自然	175
1)	研究科学从自然课开始	/ 176
2)	不要忽视自然课的观察	/ 177
3)	自然课的观察方法	/ 178

附录 家长,用爱照亮孩子的前程

1.	家长是孩子的启蒙老师	182
2.	培养孩子的学习兴趣	185
3.	赏识——让孩子成为天才的秘诀	188
1)	赏识您创造的生命	/ 189
2)	懂得爱,更要学会怎样爱	/ 190
3)	善于激励您的孩子	/ 191
4)	学会尊重孩子	/ 192
4.	为孩子创造良好的学习环境	193
5.	培养孩子良好的学习习惯	195
1)	从小事做起	/ 196
2)	以身作则,创造良好的学习环境	/ 196
3)	严格要求,反复训练	/ 197
4)	培养孩子良好的学习心态	/ 197



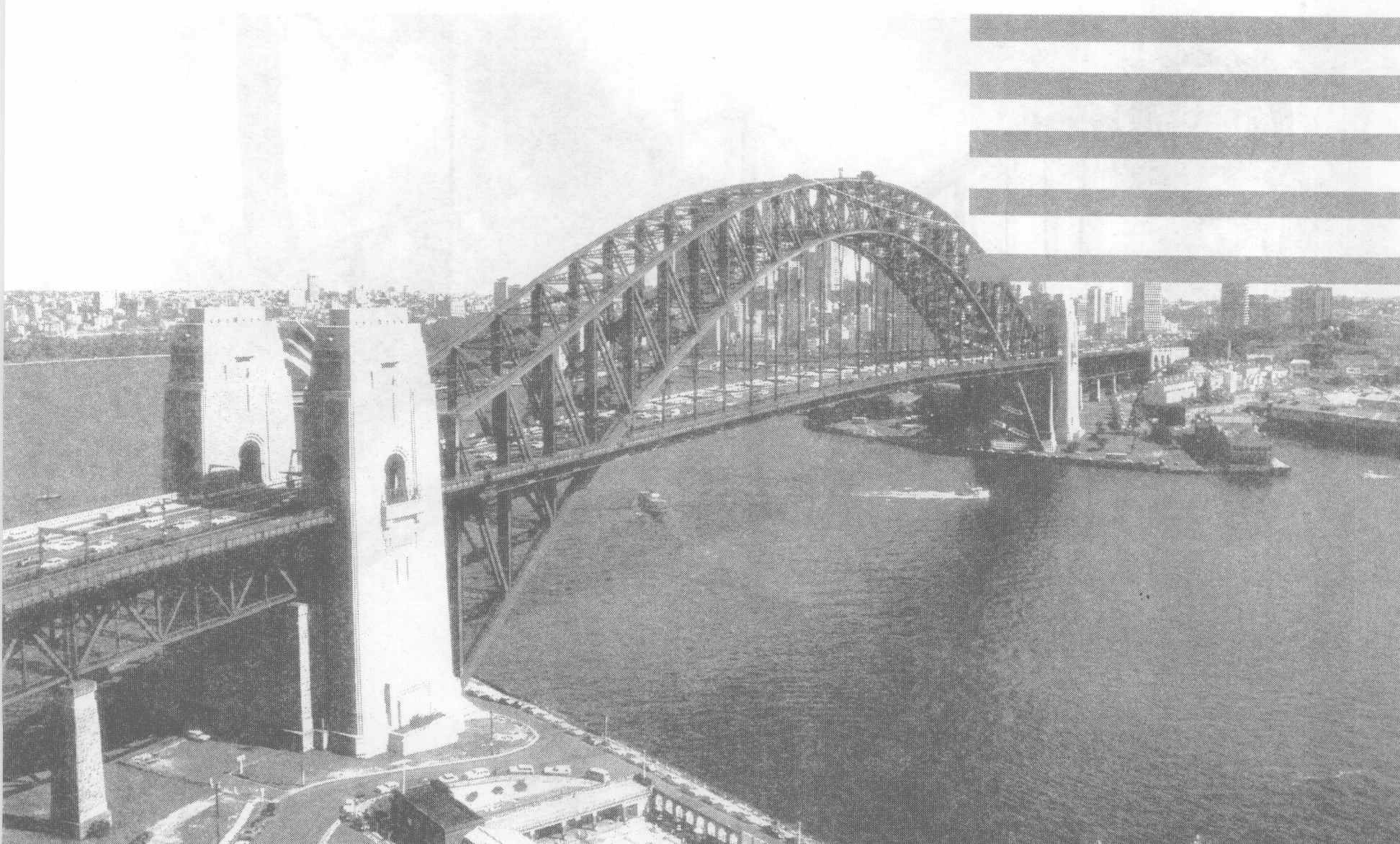
6. 如何帮孩子制定学习计划 198
7. 如何培养孩子的自信心 201
8. 给孩子请家教有学问 203
9. 如何培养孩子独立学习的能力 206
10. 教孩子如何正确运用网络资源 208

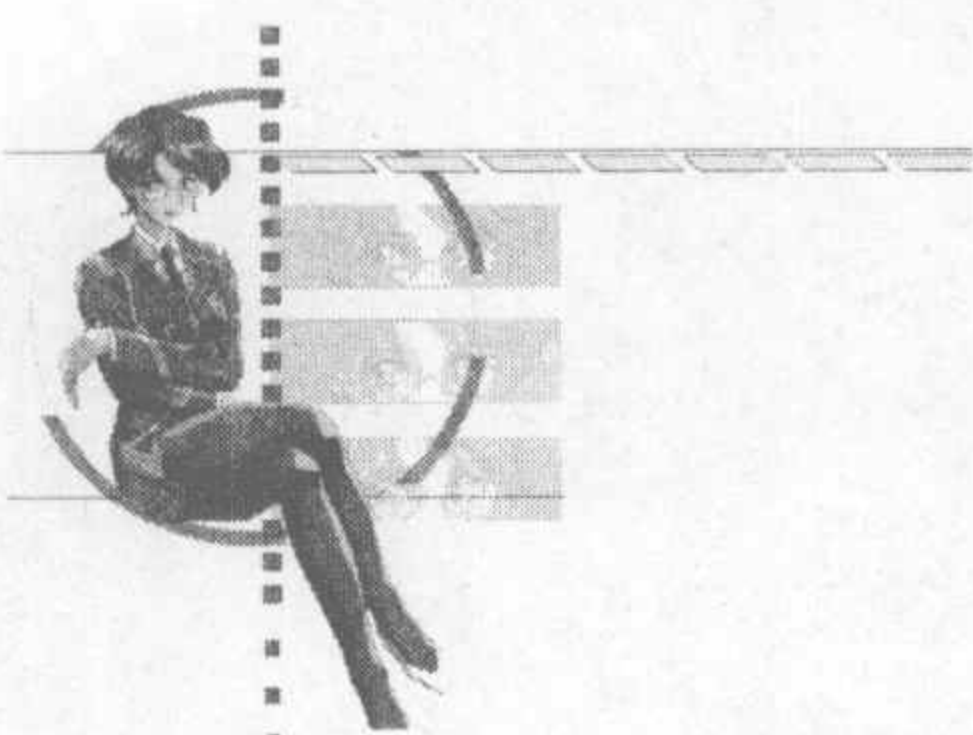
附录一 家庭教育案例选编

1. 家长对孩子的期望 185
2. 嘉兴区学苗的培养 186
3. 好苗由天养成——一只黄 188
4. 嘉兴市学苗的培养 189
5. 嘉兴市学苗的培养 190
6. 嘉兴市学苗的培养 191
7. 嘉兴市学苗的培养 192
8. 嘉兴市学苗的培养 193
9. 嘉兴市学苗的培养 194
10. 嘉兴市学苗的培养 195
11. 嘉兴市学苗的培养 196
12. 嘉兴市学苗的培养 197
13. 嘉兴市学苗的培养 198
14. 嘉兴市学苗的培养 199
15. 嘉兴市学苗的培养 200
16. 嘉兴市学苗的培养 201
17. 嘉兴市学苗的培养 202
18. 嘉兴市学苗的培养 203
19. 嘉兴市学苗的培养 204
20. 嘉兴市学苗的培养 205
21. 嘉兴市学苗的培养 206
22. 嘉兴市学苗的培养 207
23. 嘉兴市学苗的培养 208
24. 嘉兴市学苗的培养 209
25. 嘉兴市学苗的培养 210
26. 嘉兴市学苗的培养 211
27. 嘉兴市学苗的培养 212
28. 嘉兴市学苗的培养 213
29. 嘉兴市学苗的培养 214
30. 嘉兴市学苗的培养 215
31. 嘉兴市学苗的培养 216
32. 嘉兴市学苗的培养 217
33. 嘉兴市学苗的培养 218
34. 嘉兴市学苗的培养 219
35. 嘉兴市学苗的培养 220
36. 嘉兴市学苗的培养 221
37. 嘉兴市学苗的培养 222
38. 嘉兴市学苗的培养 223
39. 嘉兴市学苗的培养 224
40. 嘉兴市学苗的培养 225
41. 嘉兴市学苗的培养 226
42. 嘉兴市学苗的培养 227
43. 嘉兴市学苗的培养 228
44. 嘉兴市学苗的培养 229
45. 嘉兴市学苗的培养 230
46. 嘉兴市学苗的培养 231
47. 嘉兴市学苗的培养 232
48. 嘉兴市学苗的培养 233
49. 嘉兴市学苗的培养 234
50. 嘉兴市学苗的培养 235
51. 嘉兴市学苗的培养 236
52. 嘉兴市学苗的培养 237
53. 嘉兴市学苗的培养 238
54. 嘉兴市学苗的培养 239
55. 嘉兴市学苗的培养 240
56. 嘉兴市学苗的培养 241
57. 嘉兴市学苗的培养 242
58. 嘉兴市学苗的培养 243
59. 嘉兴市学苗的培养 244
60. 嘉兴市学苗的培养 245
61. 嘉兴市学苗的培养 246
62. 嘉兴市学苗的培养 247
63. 嘉兴市学苗的培养 248
64. 嘉兴市学苗的培养 249
65. 嘉兴市学苗的培养 250
66. 嘉兴市学苗的培养 251
67. 嘉兴市学苗的培养 252
68. 嘉兴市学苗的培养 253
69. 嘉兴市学苗的培养 254
70. 嘉兴市学苗的培养 255
71. 嘉兴市学苗的培养 256
72. 嘉兴市学苗的培养 257
73. 嘉兴市学苗的培养 258
74. 嘉兴市学苗的培养 259
75. 嘉兴市学苗的培养 260
76. 嘉兴市学苗的培养 261
77. 嘉兴市学苗的培养 262
78. 嘉兴市学苗的培养 263
79. 嘉兴市学苗的培养 264
80. 嘉兴市学苗的培养 265
81. 嘉兴市学苗的培养 266
82. 嘉兴市学苗的培养 267
83. 嘉兴市学苗的培养 268
84. 嘉兴市学苗的培养 269
85. 嘉兴市学苗的培养 270
86. 嘉兴市学苗的培养 271
87. 嘉兴市学苗的培养 272
88. 嘉兴市学苗的培养 273
89. 嘉兴市学苗的培养 274
90. 嘉兴市学苗的培养 275
91. 嘉兴市学苗的培养 276
92. 嘉兴市学苗的培养 277
93. 嘉兴市学苗的培养 278
94. 嘉兴市学苗的培养 279
95. 嘉兴市学苗的培养 280
96. 嘉兴市学苗的培养 281
97. 嘉兴市学苗的培养 282
98. 嘉兴市学苗的培养 283
99. 嘉兴市学苗的培养 284
100. 嘉兴市学苗的培养 285

第一章

学会学习,事半功倍





优
等
生

学
习
法

1. 为自己的理想而学习

你为什么要学习？或许你曾不只一次的这样问过自己，或许你也曾经问过自己的父母、老师和同学。但所得到的答案却依然满足不了你的好奇心，你依然在为这些问题而感到苦恼。因为你自己认为的答案可能是由于父母和老师逼着学习，所以不得不学；父母给你的答案可能是为出人头地、为光宗耀祖、为能够成功而学习；而老师的答案却可能是为了报答父母的养育之恩、为了能够考上大学而学习。至于同学的答案当然就不用说了，十有八九应该是“英雄所见略同”吧！

再来看看我们最敬爱的周总理对学习的态度吧，他老人家还很小的时





候就这么说的：“为中华之崛起而读书”！换句话说，中华的崛起就是周总理的愿望和目标，也是他要学习的最终目的。

现在，你应该知道自己要找的答案是什么了吧。学习，并不是完成任务，不是为我们的父母而学习，不是为我们的老师而学习，也不是为我们的学校而学习，而是为了我们的愿望和目标而学习。因为你不可能没有梦想，不可能没有目标，而你的梦想会使你超越、摆脱平庸；会使你感动自己，感召他人。更为重要的是为了自己伟大的理想而学习会使你领略生命的美和奋斗的意义，并因此而实现人生的价值！

拥有梦想的人是幸福的，拥有目标的人是可贵的。但在实现梦想与目标的过程中，你依然有漫长的路要走，在前进的路上有鲜花，有掌声，也会有一些荆棘，所有的这些都是正常的。请一定要记住，在还没有实现你的梦想和到达的你的目标之前，千万不要在路上停留太久，以免耽误了你的行程，因为你的目标在远方。

确定自己的目标之后，一定不要忘记给自己反省的机会。不管你的理想是什么，如果你没有知识，你就无法实现，而获取知识的方法除了学习，并没有其他的捷径可走。

我们不能光知道做梦，因为再好的梦也终归会有醒来的时候，如果你不为自己的人生梦想去学习、去奋斗，梦醒时分，除了那个破碎的梦，你还能留住什么呢？如果你为了自己的梦想和目标去学习，那么学习将不再是一项艰巨的任务，学习将是你实现人生价值的生命意义的基石。这是一件多么有趣的事情呀！

从此，你将不用再担心老师布置的作业，因为你会主动去寻找练习题；你也不用害怕听到父母催促的声音，因为你会主动的去学习。



优
等
生

学
习
法

2. 要对自己充满信心

信心,是获取知识的力量。如果你拥有了这种力量,就没有任何困难能够阻挡你前进的步伐,你将会在知识的海洋里如鱼得水,自由遨游。信心,可以来自于父母、老师和同学对你的鼓励,但更重要的是来自于你本身,只要你相信自己,肯定自己,你就不会有问题!

