

学习方法 决定学习成绩

- ① 资深校长积三十年教学经验，悉心传授学习方法
- ② 跟学生讲“悄悄话”，对家长讲“大实话”
- ③ 讲一个“故事”、教一个方法，在轻松阅读中获益
- ④ 扫一扫二维码，与名师一对一交流

陆震谷 著

学习方法

决定学习成绩

陆震谷 著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习方法决定学习成绩 / 陆震谷著. -- 上海 : 上海文化出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5535-1237-2

I. ①学… II. ①陆… 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(2018)第095923号

责任编辑 田 甜

整体设计 周艳梅

图文制作 费红莲

督 印 张 凯

学习方法决定学习成绩

陆震谷 著

出 版 上海文化出版社

出 品 上海故事会文化传媒有限公司

(200020 上海市绍兴路74号 www.storychina.cn)

发 行 上海文艺出版社发行中心

(上海市绍兴路50号)

印 刷 上海中华印刷有限公司

开 本 889×1194 1/32

印 张 7.75

版 次 2018年6月第1版

印 次 2018年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5535-1237-2/G.172

定 价 30.00元

版权所有 翻印必究

故事会

大众文化
出版基地
www.storychina.cn

上海故事会文化传媒有限公司 出品 (00745) www.storychina.cn

上海故事会文化传媒有限公司所有图书可办理邮购, 免收邮费(挂号除外)

汇款地址: 上海市绍兴路74号(200020)

收款人: 上海故事会文化传媒有限公司出版发行部

联系电话: 021-64338113

如发现本书有质量问题, 请与印刷厂质量科联系 T: 021-60829062

目 录

再版自序	6
自序	9
智商差异影响成绩高低? ——差距在于你的自控力	18
我们是为了什么学习? ——从被动的学习压力中解放出来	22
学习使人变得更聪明 ——不要放弃你认为用不到的学科	26
将开发学习兴趣放在首位 ——先调节胃口,再开设大餐	30
不会休息就不会学习 ——克扣睡眠易使学习效率低下	34
如何克服“学习拖延症”? ——培养自己“迈出第一步”的勇气	38
退一步,海阔天空 ——教你一招克服弱项的学习方法	44
横向比,纵向比? ——哪一种更能反映你的学习成绩?	48

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？

——你千万别上它的当 51

习题集越多越好？

——当心被练习题淹没 54

让巧克力监督孩子的学习

——学习动力需要合理的物质刺激 58

拨准你的生物钟

——利用黄金时段提高学习效率 62

有疑问就要向老师请教

——直截了当的提问效果最佳 66

学生还可以“调动”老师的积极性？

——受益最多的还是学生自己 70

为什么不向同学请教呢？

——有时同学的交流比老师补课的效果还要好 73

我们需要怎样的书桌？

——保持桌面整洁能提高学习效率 77

在哪里看书最有效？

——图书馆里读书最有气氛 81

尽情玩乐有时并不影响学习

——娱乐与学习可以相互促进 85

目 录

一目十行的阅读可信吗?	
——快速阅读法助你博览群书	90
听老师上课真的没什么意思吗?	
——不听课,你失去的是一条最佳学习途径	94
上课喜欢开小差怎么办?	
——与你一起消除开小差的痛苦	98
自言自语有助于思想集中	
——让你的学习更专心	102
咀嚼可以提高学生的注意力	
——教师可放松上课时对“小动作”的管制	106
把笔记直接做在课本上是偷懒吗?	
——更方便你的复习和记忆	109
会学习,也要会考试	
——你必须掌握的两种应试技能	113
考试复习争的是时间	
——“看题目”是高效省时的复习方法	117
临时抱佛脚一定不可取?	
——不仅需要,而且科学	119
学习不能输在起跑线上?	
——超前学习不可提倡	122

熟悉的考题和陌生的考题哪个难?	
——帮助你了解老师的出题意图	129
答题必须先易后难?	
——教你一种新的答题顺序	132
让新奇的感觉在考试前就过去	
——考前去考场看看,有利于安定情绪	135
你从来没有作弊过吗?	
——作弊心态对考试极其有害	139
“倒计时”是催人奋进,还是火上浇油?	
——考试前最需要的是一颗平常心	143
做单项选择题有窍门吗?	
——用排除法就能无往而不胜	147
你想合理提高高考总分吗?	
——语、数、外三门学科复习时间要均衡分配	151
报考文科的学生拼的是数学	
——提高高考成功率的有效途径	155
考前押题并不是投机取巧	
——讲究方法就有实效	158
考试为什么不能“开天窗”?	
——每题必答会获取意外的考分	163

目 录

字写得好也能提高考试成绩

- 练就一手漂亮的字很有必要 166

收集历年高考试卷参阅

- 使自己最快进入迎考状态 169

考试结束要不要和别人对答案?

- “忘记失败”是成功之母 171

高考填志愿时怎样选择专业呢?

- 去了解课程设置和培养方向 174

斤斤计较考分有什么错?

- 对考试成绩麻木不仁才可怕 178

我与老师到底谁有错?

- 如何克服对老师的排斥心态 182

不要放弃当学生干部的机会

- 荣誉感能促进学业发展 186

宁当鸡头, 不做凤尾

- 选择最适合你的学校 191

面对四面楚歌的学习环境

- 转学会使你的天地焕然一新 193

不要以为学好语数外, 什么都不怕

- 学会“一技之长”使你人生更从容 196

家长陪读也许会得不偿失

——只“陪”不“读”才是好方法 201

一对一补课还是大课补课?

——选错方式就没有效果 207

究竟要不要参加考证和竞赛?

——不应仅着眼于给升学加分 213

都是粗心大意惹的祸

——懂得方法可以慢慢克服 220

感觉现在的考试越来越难?

——判断自己的学力很重要 226

学习成绩真的男生不如女生吗?

——提升心智成熟度是关键 233

早恋是福还是祸

——不可小看对学习成绩的影响 239



扫一扫，有问题直接问校长

学习方法

决定学习成绩



陆震谷 著

上海文化出版社

名校长的名言

舍小安逸，求大自在。小安逸只能诱小志者，大自在定能励远行人。

经纬有序而匹成，知识有序而学成。

李白传有《静夜思》，学生也有“静夜思”。静味动之趣，夜理昼之事，思求志之远。此是好学生“三字经”。

学如登阶，宜步步踩实；思如博弈，宜步步出奇。

——上海市七宝中学校长 上海市文来中学校长 仇忠海

玩要痛快，学要专心。痛快即尽兴，专心则神聚，神聚才有效。古人有读书“三到说”（朱熹：心到，眼到，口到），关键在“心到”。又有“习业当凝神伫思”（明·徐媛），也是说学业要聚精会神，深入思考。学习要讲方法，方法当，效益高。而运用方法的前提则为凝神心到。学要专心，方法合适就有效，则玩也可更尽兴，人也有发展了。

——上海市大同中学校长 杨明华

“温故而知新，可以为师矣。”复习是学习过程中至关重要的一环。每天应对新学的知识加以整理和温习，找到不懂的地方及时向老师和同学请教，避免问题的积累。一段时间后则应对知识系统地整理，文科应关注素材的积累，同时要把所学的社会科学理论与当前热点结合起来理解；理科则应注重方法的归纳，找到一类问题的通解通法。这样举一反三，才能收到事半功倍的效果。

——上海市位育中学校长 任博生

学习方法好比劳作的精良工具，跋山涉水的蹊隧和舟桥，它的重要性是每一位学习者都知晓的。我们会说学习方法无处不在，但是要掌握科学、正确、行之有效的学习方法却非易事。学习方法的寻找、比较，在学习中渐渐被有效运用的过程，实际上是一种思考分析的过程，是一种认知逐渐成熟的过程，是一种在学习实践过程中不懈探索求证的过程，同时也是一种身心感悟的过程。由此可见，努力寻求、掌握、更新学习方法，不仅可以提高学习活动的效益，让你的成绩更理想，而且可以提升你的思想能力，丰富你的情感体验，让你更加聪慧，助你走向成功！

——上海交通大学附属中学校长 徐向东

《论语》卷首第一句就是“子曰：学而时习之，不亦乐乎？”孔子自己好学，还不忘记告诉我们一个重要的学习方法：“学”的过程中要有“习”的环节，通过不断温习、练习……进而达到深入理解和巩固所学的效果，这样就会从学习过程中感到身心愉悦，因而乐此不疲了。如果倒着词序去读《论语》的这句话，也很有意思：求学的心智应该喜悦快乐，视探知进学为乐事，保持一份好情绪，就会自觉地时时去操习演算，学习的任务不就完成了吗？

学习的方法和技巧就在你的发现之中。

——上海市南洋模范中学校长 高 屹

当今社会发展异常迅速，人们要适应就要不断学习。学习是要讲方法的，掌握好的学习方法，学什么会什么，做什么成什么。

学生进入学习阶段会逐步形成自己的学习方法，不同的学习方法，学习的效率不同。所以要取长补短，努力改进，掌握高效的学习方法。

一个掌握了良好学习方法的人，一定会终身学习，终身发展。他的良好学习方法使他受用一生。

——上海市南洋中学校长 王以权

再版自序

十年前，我写的《学习方法决定学习成绩》一书出版，是有感于学生学习常常陷入误区，耽误了学习成绩的提高。我很希望凭借我三十多年的教学生涯经验之积累，推心置腹地与大家探讨学习方法，树立正确的学习观念，让学生有所裨益。其实很多话题，平时我也经常与学生、家长讨论。宏观一点的话题，有如何复习迎考，要不要参加课外补习，如何正确择校等等；微观的话题有选择怎样的学习环境，怎样做课堂笔记，如何选择课外习题集等等。面对这些话题，学生和家长一般都很焦虑。他们很渴望获得了解，就像人到了医院，迫切地想知道自己得了什么病，又将如何医治。我们置身于一个全民关注教育的时代，教育的话题成为当今社会最热门的话题。话题多了，收集起来，写了《学习方法决定学习成绩》一书。当时很期盼我的一些建议，能给学生带来全新领悟，也让家长认可赞同。

书一出版，即得到了诸多学生和家长的关注，上了上海几家书店的销售排行榜。我参加了两次签名售书活动，一次在上海书城，一次在静安广场，每次都是长龙排队。看着学生满怀期待的眼神，看到家长充满赞许的笑脸，我顿感人民教师的责任重大。我只是把我三十多年教学生涯中的所见所闻所感告诉他们，不作过多修饰，本色述说。所有的建议肯定不是什

么金科玉律，但完全是真情表白，或者是一位教师对学生讲的“悄悄话”，与家长讲的“大实话”。书中教你一些小窍门、小方法，有一些颠覆了我们传统的认识，也许登不了严肃的大雅之堂，但完全可以在同学之间大行其道，因为有些窍门和方法本身就是他们告诉我的。

十年之后，出版社编辑部决定再版这本书，我与学生、家长又有了讨论交流的机会，我十分感谢。现在的学生早已不再是过去的学生，现在的教育形势也不同于过去。但最基本的学习规律是相同的，学习的方法是相近的。考试万变不离其宗，怎么变，还是脱离不了一个“考”字。当然，同样一个“考”字，内容、形式发生了翻天覆地的变化，但应考的方法，也许真有许多相同之处。不管是十年之前，还是二十年之后，我们都可以围绕这些话题讨论，一定有变化，但决不会离题万里。这样想，就大大增强了我修改再版此书的热情和信心。

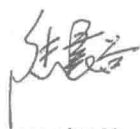
这次修订，面对的是现在的教育形势，增加了许多当下教育的热门话题，仍以介绍学习方法为主线。譬如，“为什么会感觉现在的考试越来越难？”讨论的是判断学生学力的话题。“一对一补课还是大课补课？”讨论的是当下最热门的补课形式的话题。“家长陪读也许会得不偿失”讨论的是现在家长最焦虑的陪读话题。“学习成绩真的是男生不如女生吗？”讨论的是学生心智成熟的话题。我在此不再一一列举，如果你有了这本书，不论是学生还是家长，都可以慢慢去阅读，就如同我们之间无拘束地谈天聊天。

我对自己撰写这本书有一个比喻，比作我为学生、家长“土法”酿制了葡萄酒，喝了这杯酒，如能强身健体，这当然是物有所值，如果疗效不明显，那么权当喝了一杯酸甜可口的葡萄汁，这个结果也不坏。

现代信息技术迅猛发展，我们在这本书中增设了二维码。家长和学

生阅读后有什么建议，有什么需要咨询的，或者有什么批评，可以扫一扫，很方便与我交流沟通。我不追求学者般坐而论道，只希望能与你们有师生间的亲切交流，唯一的期盼是你能从中有所收获，提高学习成绩。我很期待。

十年前，这本书出版之际，邀请上海名校长题写名言，他们是上海市七宝中学校长仇忠海、上海市大同中学校长杨明华、上海市位育中学校长任博生、上海交通大学附属中学校长徐向东、上海市南洋模范中学校长高屹、上海市南洋中学校长王以权，在此再次表示感谢。



2018年5月