

初中三年



Chu Zhong San Nian
Ti Gao Xue Xi Cheng Ji
De Qiao Men

提高学习成绩

的
窍门



胡胜林 / 编著

高效的方法，良好的习惯，
助孩子一臂之力



巩固学科知识




扫除偏科难题

掌握学习窍门



成绩提升看得见



 中国纺织出版社

初中三年 提高学习成绩

的
窍门



升级版

胡胜林 / 编著

高效的方法，良好的习惯，
助孩子一臂之力



巩固学科知识



扫除偏科难题



成绩提升看得见 



中国纺织出版社

内 容 提 要

同样的课本，同样的老师，同样用功，有的人可以成为学霸，有的人成绩总是不上不下，这是为什么呢？除了聪明与刻苦之外，或许你该从学习方法上找找原因。

本书针对初中学生的学习特点，综合诸多优等生的学习方法和实战经验，为苦于提高成绩而无门的学生总结出一系列简单实用的学习窍门，帮助初中生解开学习困惑，找到适合自己的学习方法，快速提升学习成绩。

图书在版编目（CIP）数据

初中三年，提高学习成绩的窍门：升级版 / 胡胜林编著. —2版. —北京：中国纺织出版社，2018.1
ISBN 978-7-5180-4591-4

I. ①初… II. ①胡… III. ①初中生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第004006号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版 2018年1月第2版第2次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16

字数：252千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



也许在所有的中学生心中都有一个梦，那就是能成为中考状元，可以说，这是对自己寒窗苦读的最大肯定。然而，这个梦，绝非苦学就能实现，苦学不如会学，勤学还须善学。若想学习棒，方法最关键。天赋、勤奋不是高效学习的根本，科学的方法才是出色学习的捷径。

其实，归纳那些中考状元们的学习方法，无外乎做好了以下7个环节的管理。

1. 计划管理

这指的是学习时间上的通盘计划，当然，计划制订好以后一定要遵照计划运行。

2. 预习管理

你是否常有这样的感觉，听课总是觉得累？其实，课堂上老师讲课，并不需要学生完全听。事实上，初中老师传达的20分钟有效，高中也不超过35分钟，剩下的时间是学生休息的，所以一定要有效预习。凡是中考状元或者成绩好的学生都有预习的习惯。预习能帮助学生找到课堂疑点，这样，带着疑问去听课，也就有侧重点了，听课效率自然也就高很多。

3. 听课管理

学生学习，最主要的莫过于听课，听好课可以说是学生的主业，也只有听好课，才能抓住老师讲的重点。当然，还需要注意的是，每个人都有自己的个性，每个人的需求也是不一样的，自己缺什么就抓什么重点，一定要有个性化，要听懂个性化的重点，当堂消化掉。

4. 复习管理

复习管理的核心是想、查、说，就是回想，查阅，复述。回想是在脑子里放电影，回想的过程就是“闭目养神”放电影，回想今天老师讲的课程



内容是什么，这是最好的复习方法。45分钟的课程上完了后，要及时地回想知识，能想起来的部分就会终身不忘，想不起来的就是要注意或者重头再学的，这就是查漏补缺。

5. 作业管理

在做作业这一问题上，一定要强调独立和限时。一些学生每次作业都对，但考试都错，其原因在于学生间互相通晓答案，不动脑子。另外，做作业时，要记录时间，要限时学习，否则就是超量。初三的考试是淘汰式考试，所以要平时训练有素，做到快而又准。

6. 错题、难题管理

有了错题、难题本就可以进行很好的归纳和总结，考试之前复习就会有目的性，高分也就握在手里了。

7. 考试管理

真正成绩好的学生，不但会学习，还会应试，无论是考前、考中、考后，他们都能很好地调适自己，能做好复习工作，掌握一些应试技巧等。当然，能考好也在于他们有个良好的心态。

的确，有科学的学习方法才能提高学习效率。以上7点就是中考状元们的一些学习经验和心得，而在本书中，我们会对这些心得进行全面阐述，相信你能结合自身的特点并通过本书找到有效的提高学习成绩的方法，在升学考试中取得一个令人满意的成绩。

本书在再版的过程中，对部分案例进行了更换，以使读者更有收获。

编著者

2017年12月

目 录

第 1 章 | 提高成绩最实用的方法

——中考状元都具备的学习窍门·····	1
制订计划——什么样的计划让学习更高效·····	2
做好课前预习——让你的速度快人一步·····	4
及时复习——复习该注意的几个要点·····	6
学贵质疑——做一个敢提问、会思考的人·····	8
课堂上该怎么听课——主动、认真，紧跟老师思路·····	10
重点总结本——记下最重要、最有价值的材料·····	12
同样的错误不再犯——用错题本记录你的经验·····	14

第 2 章 | 不断实现目标引导自主学习

——梦想是主动学习的催化剂·····	17
制订梦想和目标的注意事项——着眼于当下·····	18
完成目标不要有折扣——制订明确的目标和计划·····	20
适时调整目标——大方向确定，细节需要适时调整·····	22
制订目标的三个原则——适当、明确、具体·····	25
制订目标的三个要求——全面、合理、高效·····	27
先制订阶段性目标——找到明确的努力方向·····	30
没有随随便便的成功——目标需要持之以恒地达成·····	32



第3章 如何做笔记让听课更高效

——做好笔记让知识点更清晰·····	35
· 好记性不如烂笔头——认真做好笔记好处多多·····	36
· 笔记不是老师的“录音笔”——笔记到底该记些什么·····	37
· 重视课堂笔记的作用——课程的精华全在其中·····	40
· 读书笔记的几种形式——摘要式、评注式、心得式·····	42
· 整理笔记的几道工序——忆、补、改、编、分、舍、记·····	45
· 将那些难题和错题“记录在案”——难题和错题·····	47
· 如何复习笔记内容——注重课后复习和平时复习·····	49

第4章 突破不同学科的学习难题

——因课学习成绩更显著·····	53
· 学习语文——注重理解和日常积累是关键·····	54
· 应试作文的写法技巧——以不变应万变·····	56
· 文言文——这块“硬骨头”怎么“啃”·····	59
· 数学学习——了解每一道题中蕴含的规律·····	61
· 量变造就质变——增加英语单词量的方法·····	64
· 语感的培养——从听、说、读、写入手·····	66
· 地理学习——结合实际和地图记录效果才好·····	68

第5章 钻研一套自己的学习秘籍

——适合你的方法才更有效·····	71
· 太“乖”不一定能学好——师长的话要有选择地听·····	72
· 因人而异——适合自己的方法才是好方法·····	73
· 学会独立思考——不要成为别人思想的奴隶·····	75
· “不求甚解”法——有些问题可以适当搁置·····	78
· 复述比背诵效果更好——复述也要讲究方法和原则·····	80
· 学习是自己的事——别被老师牵着鼻子走·····	82



笔记不可过分详细——条理分明、主次得当最重要	83
第 6 章 高效学习要会及时归纳总结	
——理清学习思路找到关键点	87
了解你的生物钟——根据自己的情况安排学习时间	88
学习有一定的规律可循——掌握学习的八个环节	89
遗忘曲线——根据遗忘规律来安排自己的复习时间	91
感官协同——多种感官并用提高学习效率	94
寻找大脑活动的规律——别在疲劳时强迫自己	96
普瑞马法则——如何抗击你的惰性	99
最佳学习时间——让你拥有高效的学习状态	101
控制时间——逐渐养成固定的学习规律	103
第 7 章 加深记忆在于巧妙复习	
——最实用的复习方法	107
认识到坚持复习的重要性——像吃饭穿衣一样	108
阶段性复习——掌握和巩固知识的最佳方法	110
中考复习计划——合理、细化、符合自身情况	112
考前复习的四大要点——助你将知识熟练掌握	115
复习资料购买的注意事项——着眼教材、注重真题	117
调动积极性——寻找适合自己的记忆方法	119
在考前提高复习效率——好计划与好心态不可缺一	121
第 8 章 学会调配自己的学习节奏	
——掌控学习的步伐	125
生命在于运动——让运动帮你调节学习压力	126
劳逸结合——挑灯夜战、疲劳战术不可取	128
兴趣是最好的老师——调节自己，获得能量	130
快乐学习——身心放松才能提高学习效率	132



高原现象——陷入学习低潮期，你该怎么办	135
找出你的睡眠周期——真的睡足8小时就够了吗	137
自我激励——告诉自己“我能行”	140

第9章 做好时间规划才能更有效率

——充分利用你的一天时间	143
上自习课的时候你在干什么——充分利用自习课的时间	144
别浪费一分一秒——如何利用零散时间学习	146
双休日放松但别太放纵——养成合理的作息习惯	148
利用寒暑假提升自己——认真查缺补漏，有效率地学习	150
避免学习中的“马太效应”——拼命挤时间是没用的	153
学会舍弃——时间有限，你不可能在同一时间内做好所有事	155
学会舍弃——能力有限，只能做自己力所能及的事	157

第10章 如何在应试过程中超长发挥

——考前、考中、考后必知的应试技巧	161
考前——放松自己，别给自己太大压力	162
劳逸结合——挑灯夜战与彻底放松都不可取	164
考前饮食上该注意些什么——清淡、营养	166
考中(一)——提前了解15项应试须知	168
考中(二)——答题策略和几个答题窍门	171
考后——正确对待考试成绩，要做到考一门丢一门	173
心理调适——如何解决考试中的怯场问题	174

第11章 高效记忆最实用的窍门

——别在记忆力上输给别人	179
学习离不开记忆——记忆是各学科学习的基础	180
相信自己的能力——找到适合自己的记忆力提升法	182
死记硬背的知识并不长久——要在理解的基础上记忆	185



· 联想记忆法——让你的记忆思路更清晰·····	187
· 形象记忆——让事物在你的头脑中形成更清晰的印象·····	190
· 战胜遗忘规律——复习是与遗忘作斗争的有效对策·····	192
· 尝试回忆法——卖个关子，考一下自己·····	195

第 12 章 让工具书成为你的学习伙伴

· 利用好你的武器·····	199
· 工具书——是真正的“不会说话的老师”·····	200
· 语文字典——查询生僻词句的最佳助手·····	202
· 英语词典——增加英语词汇量的重要途径·····	204
· 正确使用工具书的前提——了解工具书的种类·····	205
· 使用工具书时应注意——质量与其滞后性·····	207
· 文言文阅读的助手——学习古汉语的常用工具书·····	209
· 背字典——是做好快速积累的捷径·····	211

第 13 章 在细节上下功夫让成绩攀升

· 让小细节帮你的成绩加分·····	215
· 会休息的人才是真正会学习——学习一定要劳逸结合·····	216
· 心定方能成大事——培养耐力，学习不可心浮气躁·····	218
· 专注才能产生效率——纠正上课注意力不集中的恶习·····	219
· 学习最重要的是要有目标——细化目标帮你稳定成绩·····	222
· 学习除了天分，只有努力——勤奋是通往优秀的必经之路·····	223
· 提高自学能力——从预习、研究学习规律和归纳总结入手·····	225
· 与老师经常交流好处多多——他是你的良师，还是益友·····	227

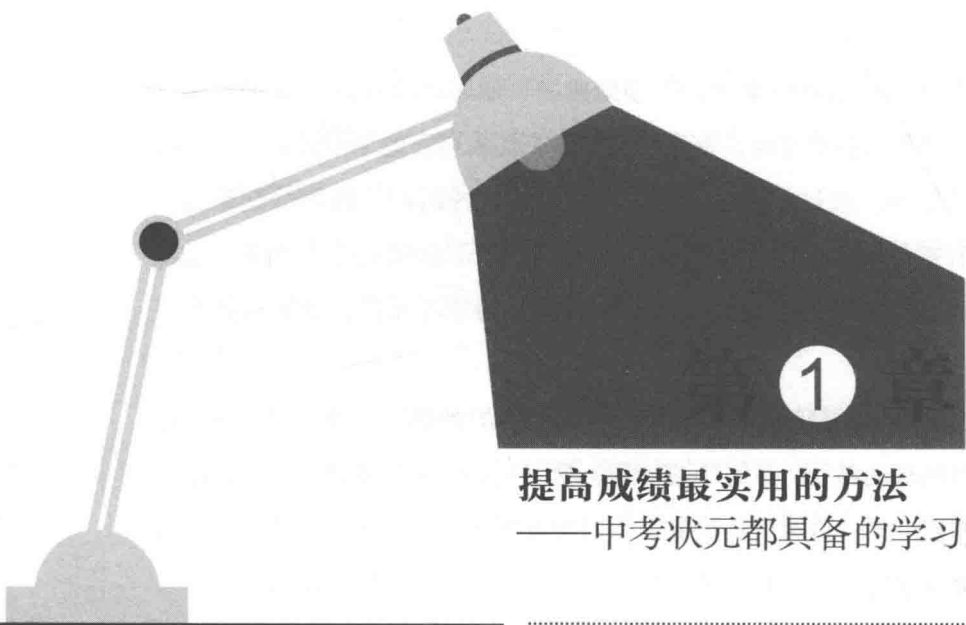
第 14 章 在学习和应试中调整心态和状态

· 学会调节你的身心状态·····	231
· 你不喜欢这门学科该怎么办——投入学习就能产生兴趣·····	232
· 朝着目标勇敢前进——有了挫折，就踩着它继续前进·····	234



初中三年，
提高学习成绩的窍门(升级版)

· 摆正学习心态——要认识到学习是自己的事情·····	236
· 主动求知——别再让老师、家长监督你学习·····	238
· 充足准备能帮你减轻紧张感——准备充分，沉着应考·····	240
· 别太在意那张考卷上的分数——为自己的进步而努力·····	242
· 没有最好，只有更好——为下一次努力·····	244
参考文献 ·····	246



提高成绩最实用的方法 ——中考状元都具备的学习窍门

能不能掌握正确的学习方法，关乎一个人学习效率的高低，而学习效率的高低，又是一个学生综合学习能力的体现。不难发现，那些中考状元们都有自己的学习方法，但总结下来，有些学习方法是他们共有的。为此，作为中学阶段的学生们，有必要借鉴这些学习方法。事实上，在中学阶段就养成好的学习习惯，不仅能帮助你取得良好的学习成绩，而且对你一生的发展都大有益处。



制订计划——什么样的计划让学习更高效

古人说：“凡事预则立，不预则废。”学习也是如此。许多中考状元都有个共识，要学习好，首先要制订一个切实可行的学习计划，用以指导自己的学习。按计划进行学习，就能合理安排时间，得当分配精力。因为只有按计划学习，才能做到心中有数，才不会像只无头苍蝇，长此下去，可以使生活、学习规律化，养成良好的学习习惯，大大提高学习能力。

很多中考状元都认同计划性学习的重要性。的确，合理的学习计划是提高成绩的行动路线。没有学习计划，学习便失去了主动性，容易造成东抓一把西抓一把，以至生活松散，学习没有规律，抓不住学习的重点，因而总是被其他同学远远地甩在后面。

可能很多孩子到了中学以后都开始认识到学习的重要性，都希望自己能做个优秀的学生，并能考取一个好的高中。然而，不少孩子感到力不从心，似乎总是感觉时间不够用，学习效率也很低。其实，这是缺少一个合理的学习计划，学习方法不对造成的。

因此，如果你希望提高学习成绩，那么，就要学会制订合理的学习计划。制订一份合理的学习计划，就等于找到了促进学习进步的金钥匙。制订严格的学习计划，养成守时、有序、高效的好习惯，是你一生受用不尽的财富。从人生成功的角度讲，统筹规划意识和能力是一个要做大事的人取得成功所必须具备的一项重要素质，而这种素质只能在从小就习惯制订具体的学习计划并严格执行的实践中才能培养形成。

另外，对于初三的考生来讲，学习计划的制订显得更为重要。在最后



一年的复习中，考生们应该注意合理安排每一天的复习时间。在紧张的复习过程中，每天可供考生们利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的三个多小时。能否利用好这段时间，是考前复习成败的关键。在这方面，中考状元们的体会是不要在一个晚上把五科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。试想，仅仅是不足4小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起众多科目的轮番轰炸呢？因此，考生们最好专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。

以下是中考状元们为大家分享的每日学习计划。

早上6~8点：一日之计在于晨，对一般人来说，此时疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上8~9点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午9~11点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午13~14点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午15~16点：调整后精神振奋，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚17~18点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和繁杂作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排；也可作难易交替安排。

总之，在总体计划的基础上，注意小块的时间安排，既要抓紧时间，又该有张有弛，这样才能以一个较好、较正常的心态去参加考试，才能考好！



做好课前预习——让你的速度快人一步

我们都知道，满堂灌是中国各级学校一大特色，老师在讲台上滔滔不绝地讲，学生在台下无精打采地听。很多孩子也已经习惯了这样的学习方式。然而，你是否经常感到学习很吃力，感到无法消化课堂知识？其实，如果你能在课前做足准备，那么，在听课时，你就能做到有的放矢，听课效率自然高得多。

凡是中考状元、成绩好的学生都是有预习习惯的。的确，课前预习就像作战时的侦察工作，哪是明枪，哪是暗堡，哪是最坚固的地方，哪是薄弱环节等，都能通过预习了解。

的确，课前预习对于学习的裨益是多方面的。

首先，独立的课前预习能帮你独立地阅读和思考新知识，从而加快阅读速度，也有助于你的分析综合和归纳演义、判断、推理等能力。

其次，课前预习能帮助你发现知识上的不足，从而做到查缺补漏。

而最为重要的是，课前预习能提高你听课的效果。当你带着不懂的问题听课时，目的明确，态度积极，针对性强，注意力容易集中，并能随时做出积极的反应。预习后不仅上课容易跟上老师的思路，而且在老师讲到自己已经懂得的那部分知识时，还可以把自己的思路和老师的思路进行比较，以取长补短，提高思维能力。

周涵涵学习成绩好的一个制胜法宝就是：预习和复习工作做得很到位。她很注重复习，每天放学回家后，她都会花一点时间，将课堂知识重新巩固一遍，对于那些没有弄懂的知识，她会寻求父母的帮助。而同时，她也注重预习。正因为如此，在上课的时候，似乎老师要讲什么，她都



知道。这天课间时间，同学们凑在一起聊天。

“我爸和我妈似乎一天都很忙，我放学回家，他们只会叮嘱我要好好学习，而从来不会花多少心思在我的学习上，更别说辅导我预习功课了。”一个同学这样谈到自己的父母。

“我爸妈倒不是，他们对我是盯得太紧了，我一回家，他们就会问我当天学了什么，从小学到初中这些年都是这样，这倒是一个很好的回顾、复习课堂内容的好办法，但回答完以后，我哪里还有多少时间去预习新课程？所以，我经常会觉得老师上课的内容很陌生……”

这时候，班主任老师也走过来加入学生们的谈话：“我认为各个层次的学生都需要预习。成绩好的学生，预习工作可以跳出课堂、跳出学科，拓展视野。而对学困生来说预习更重要，否则讲课时往往会被老师牵着鼻子走，没有一点自己的主动性，听课很累。而预习之后，假如这堂课上的三个知识点，他能提前弄明白一个甚至两个，那么就能较快进入课堂，听讲中也有侧重点和针对性。”

“是啊，预习和复习在学习过程中都很重要，一样都不能落下啊……”

的确，可能很多孩子会认为，复习在学习过程中很重要，而其实，课前预习也同样重要。当然，前提是你必须要掌握科学的预习方法。如果预习不得法，有时反而会适得其反。有时候，在预习的过程中，你原本只是抓住了一点皮毛，反倒认为自己都听懂了，上课就不注意听讲，这样就把知识的来龙去脉等重点错过了，显然是“捡了芝麻丢了西瓜”。

所谓预习，就是意味着在你认真投入学习之前，先把要学习的内容快速浏览一遍，了解学习的大致内容及结构，以便能及时理解和消化学习内容。当然，你要注意轻重详略，在不太重要的地方你可以少花点时间，在重要的地方，你可以稍微放慢学习进程。为此，你需要掌握以下两点课前预习的方法。



方法一：根据老师的上课方式预习。

在制订自己的预习方式时，最好先想想老师的上课方式是怎么样的，或索性直接去问一下老师；怎么样预习？因为预习的目的是为了课堂能听得更好，而课堂计划是由老师来制订的，所以孩子的预习也要与课堂配套起来。

方法二：与习题配套预习，以便帮助查缺补漏。

在预习前，你可以购买一本与课本配套的练习册。买练习册时特别注意，别买参考答案只有一个数字的那种，而要选择有详细解答过程的，这样有助于你理顺思路，做错了也能弄明白为什么错，对于不懂的地方就要做出标记。



及时复习——复习该注意的几个要点

前面，我们已经谈到了预习，与预习相对应的，就是复习。很多孩子一听到复习，就会认为是期末大考前的复习，其实这种看法过于片面了。还有一项复习工作，那就是日常复习。只有做好这两方面的工作，你才会取得一个很好的成绩。

的确，现在的教材，学科庞杂，知识点多，要想做到一次净、一遍成是根本不可能的，所以及时复习是非常必要的一环。除了跟随老师在课堂复习外，更多的是根据自己掌握知识的情况及学习中出现的遗忘等现象，做好课外复习工作。复习不应是机械地重复，而是把学过的知识更加系统化、条理化，纳入整个知识体系之中。

有个学习优异的学生是这样学习的：

这名学生很聪明，平时老师和同学们都觉得他不爱说话，在课堂上的