

中学生

十万个 怎样做？



巧学巧记卷

十万个怎样做

雯 洪 王 涛 主编
南京大学出版社
学林出版社

学习得法
学必有成
叶君健

《中学生十万个怎样做》丛书

编委会名单

(按姓氏笔画为序)

王仁法 冯金平 朱海梅 李 亮
李连俊 吴 燕 孙晋军 季丽萍
赵修臣 赵桂珠 顾宏伟 高 虹
秦正龙 张选良 崔学军 潘永亮

前言

ZHONGXUESHENG SHIWAN GE ZENYANGZUO



学生的生活是五彩缤纷的，他们天真烂漫、憧憬未来。中学阶段是一个人开发智力、美化心灵、锻炼身体、培养志趣的关键时期。为了全方位、多色彩地丰富中学生的学习生活，消除他们在学习中的种种疑惑，引导他们在知识的王国中自由驰骋，我们组织了中学、大学的教师、教授、专家，历时三年，编写了《中学生十万个怎样做》丛书。目的是教给学生学习方法，讲授学习技巧，启迪学生智慧，拓宽学生知识面，以尽快提高学生思考问题和解决问题的能力。

本丛书的编写具有如下特点：

围绕教材，总结规律

遵循教学大纲，紧扣统编教材，又不拘泥于教材，因为中学各学科所包容和涉及的问题都比较繁杂。所以我们依据教学大纲设题，分科独立成册，自成体系。这样有利于学生掌握重点内容，由浅入深，循序渐进，便于学生认识和掌握学习规律。

注重方法,提高能力

学习方法是学生打开知识大门的金钥匙。只有掌握了科学的学习方法,才能提高学生思考和解决问题的能力,才能使同学们在学习中举一反三,触类旁通,如庖丁解牛游刃有余。所以,学习方法正确了,就能发现问题,思考问题,独立地解决问题,并在这一过程中逐步获取新的知识。

科学实用,有的放矢

教给学生的东西必须是科学无误的,来不得半点虚假。我们对教材中的重点、难点,在丛书中都做了深入浅出的解答。凡涉及基本概念和原理,解题关键和应试技巧,实验技能和科普知识等方面,我们在解答中都做到了力戒虚谈,务求实用,言简意赅,详略得当。书中的每个问题,全部以怎样做的问答形式编排,并配以图画说明,生动有趣,一目了然。

面向学生,面向教师,面向家长

这套丛书是学生非常实用的解难词典;是教师不可多得的教学参考书;是家长辅导孩子的百科全书。

经过我们的劳作和南京大学出版社的大力支持,这套丛书终于出版了。我们相信丛书的出版一定能够满足广大学生如饥似渴的求知欲望,能够更好地解决学生学习中的疑虑。同学们只要真正阅读、理解并掌握丛书中的内容,一定会取得事半功倍的效果和优良的成绩。由于我们编写经验和水平所限,疏误和不足之处在所难免,期望广大读者、专家多提宝贵意见,以便不断丰富和完善本套丛书。

编 者



ZHONGXUESHENG SHIWAN GE ZENYANGZUO



学习方法篇

怎样设定学习目标	3
怎样掌握学习技巧	4
怎样根据自己的特点来选择学习方法	9
怎样学会归纳和整理	11
怎样掌握 SQ3R 学习法	12
怎样掌握“LOVE”学习法	14
怎样掌握“螺旋上升”学习法	15
怎样掌握部分与整体的联合学习法	17
怎样才能高效学习	19
怎样搞好课外学习	20
中学生怎样提高自学能力	21
怎样纠正学习中的“跛腿病”	23
在书上做记号有什么好处	24
怎样养成良好的学习习惯	26
怎样做作业才能不出差错	29

怎样提高写作业的速度·····	30
怎样进行课前预习·····	30
怎样在预习中学会预习·····	33
怎样学会听课·····	38
怎样才能听好课·····	39
怎样提高听课效率·····	40
怎样记好课堂笔记·····	41
怎样做到上课时边听边记·····	43
怎样回答课堂提问·····	45
怎样请教别人·····	46
怎样对课堂的学习进行自我检查·····	47
怎样科学地利用课间 10 分钟 ·····	49
怎样找一种适合自己的治学方法·····	50
怎样查阅字典和词典·····	54

开发智力篇

怎样增强脑功能·····	59
怎样加强大脑的营养·····	60
怎样使大脑更聪明·····	62
怎样使头脑更灵活·····	63
用脑要有一个计划·····	64
怎样确定最佳用脑时间·····	66
怎样激发学习的动机·····	67
怎样获得急智·····	69
怎样培养你的灵感·····	70
怎样富于想像·····	72
怎样培养观察能力·····	74
怎样集中注意力·····	76
怎样训练注意力·····	78

怎样培养学习意志力·····	80
怎样提高思维能力·····	82
怎样掌握思维训练技法·····	83
怎样锻炼听觉能力·····	84
怎样提高创新能力·····	85
怎样优化知识结构·····	86
怎样学会利用周围环境学习·····	87
怎样掌握知识浓缩的技巧·····	88
怎样学会说理技巧·····	89
怎样提高演讲能力·····	92
怎样提高表述能力·····	94
怎样培养即席讲话的能力·····	95
怎样培养语言处理的能力·····	96

强化记忆篇

怎样增强阅读记忆力·····	101
怎样复习才能提高记忆力·····	102
怎样运用比较记忆法·····	104
怎样掌握归类记忆法·····	105
怎样掌握形象记忆法·····	108
怎样掌握交替记忆法·····	109
怎样掌握音乐记忆法·····	111
怎样运用规律记忆法·····	112
怎样运用背诵记忆法·····	113
怎样运用头尾记忆法·····	115
怎样运用抄写记忆法·····	116
怎样运用归类记忆法·····	118
怎样运用理解记忆法·····	119
怎样提高记忆效率·····	121

怎样防止遗忘	124
--------------	-----

阅读技巧篇

怎样把要读的书进行分类	129
怎样进行读和写	130
怎样进行朗读	131
怎样培养阅读兴趣	133
怎样提高读书效率	135
怎样提高阅读技能	137
怎样提高阅读速度	138
怎样选择参考书	140
怎样阅读一篇文章	143
怎样阅读一本书	144
怎样选择自己喜爱的书籍	146
怎样选择课外读物	147
怎样运用快速阅读	149
怎样运用“三到”阅读	151
怎样掌握立体读书	152
怎样做读书笔记	153
怎样在课内外阅读中积累资料	157
怎样整理和制作卡片	159
怎样养成用书签的习惯	160
怎样阅报	161
怎样欣赏文学作品	163
怎样注意读书看报的卫生	165

学习心理篇

怎样培养学习态度	169
怎样激发求知欲	171

怎样轻松愉快地学习	172
怎样发现自己的最佳才能	174
怎样适应自己的生物钟	175
怎样保持在良好的情绪中学习	176
怎样调节学习情绪	177
怎样解除依赖心理	179
怎样进行自我监控	181
怎样防止复习疲劳	183
怎样度过学习高原期	185
怎样克服学习的“抑制现象”	187
怎样进行“效果回授”	188
怎样和老师沟通	191
怎样求老师解惑	192
怎样摒弃不良学习习惯	194
高考前怎样合理安排每日的作息時間	196
怎样保持考前良好的竞技状态	198
怎样保证考试时镇定自如	200
怎样对待高考落榜的焦虑感	201

提高效能篇

怎样制订学习计划	205
怎样进行学习竞赛	206
怎样掌握最佳时间规律	208
怎样有效地控制时间	210
怎样获得更多的学习时间	213
怎样利用零散的小块时间	214
怎样提高时间的效率	215
怎样珍惜他人的时间	218
怎样识记材料	219

怎样合理安排好每周的复习时间	221
----------------------	-----

科学迎考篇

怎样进行快速复习	225
怎样学会应试	228
怎样进行“大复习”	230
怎样掌握高考复习的方法	231
高考复习怎样分阶段进行	232
怎样掌握大规模考试应试技巧	234
怎样进行模拟考试	236
拿到考卷后怎样办	238
怎样进行答卷	240
怎样进行科学猜题	242
怎样提高解选择题的能力	245
怎样填涂机读答题卡	246
怎样克服考试中粗心大意的毛病	248
怎样处理考试时暂时的遗忘	249
怎样争取关键的 1 分	250
怎样对待考试失败	252
怎样进行考试后的复习	255
怎样预防和纠正作弊行为	256

学

习

方

法

篇

怎样设定学习目标

心理学研究表明：学习目标可以激发学生的学习动机。学习动机多种多样。根据动机行为与目标的远近关系，可把动机区分为远景性动机与近景性动机。所谓远景性动机，是指动机行为与长远目标相联系的动机；所谓近景性动机是指动机行为与近期目标相联系的动机。长远目标往往比较大，实现的时间也比较长，如初中毕业时考上重点高中，高中毕业时考上名牌大学等都是长远目标。近期目标通常比较小而具体，是能够在较短的时间内实现的目标。比如，某同学期中考试数学得70分，他为自己定下了期末考试数学得80分的目标，这就是一个近期目标。近期目标可以小到一个学期、一个学习单元，乃至一节课达到的目标。比如，一节课背诵一段英语课文，一节课完成六道平面几何证明题等也是近期目标。无论是长期目标，还是近期目标都能够激发起学习动机，使学生积极热情地投入到学习中去，为实现自己的学习目标而不断努力，从而不断提高学习成绩。

那么，我们该如何为自己设立学习目标呢？

1. 目标要明确、具体，切忌笼统、含糊

许多同学在学习中也想把学习搞好，提高学习成绩，但学习目标不明确，不具体，过于笼统。比如，一个学生初中英语没学好，上了高中打算把英语学好，但因没有具体的目标，学习起来方向不明，也无从下手，抓抓停停，效果不佳。如果这个学生给自己定如下目标，效果就会很好：高中阶段英语要达到优秀成绩（90分以上），其中，高一要达到60分~70分的成绩，重点是补习初中没学好的语法和词汇；高二要达到70分~80分的成绩，重点是熟记高中语法和词汇。高三全面提高外语学习水平，达到90分以上的成绩，并且为自己制定每学期、每个月乃至每天的学习目标。比如，每天要熟记10个单词。这样，长远目标和近期目标都比较明确、具

体,在学习过程中易于操作,也易于检验目标是否实现。

2. 目标高低要因人而异

无论长远目标还是近期目标,都有个高低的问题。比如,自己的长远目标是考大学本科还是专科,是考名牌大学呢,还是考一般院校。近期目标也一样。比如,自己这一个学期的数学成绩是定在 90 分还是 80 分呢,期末考试是要进入前五名呢,还是前十名。有的同学可能想,当然是要考名牌大学了,每科的期末成绩都要考 90 分以上。这样设立目标行不行呢?不能一概而论。对于学习基础好,又有较强的学习能力,学习成绩比较稳定的同学,这样的目标是可以的,较高水准的学习目标对他们来说是合适的,能够激发起他们进一步学习的动机。可是对于学习基础差,学习能力较低的同学,盲目地确立过高的学习目标,不但对学习没有帮助,反而会有害处。因为过高的目标对他们来讲,常常是难以实现的,可望而不可及的。一旦确立这样的高目标,结果往往是失败的打击,使他们心灰意冷,对学习成功不再抱有信心。因此,每个学生都应全面分析自己的学习基础和学习能力,为自己选择一个适当高低度的学习目标。一般来说,所谓适当的目标就是要略高于自己的原有的学习基础和水平。比如,上学期期末语文得了 65 分,这学期给自己定下语文考试得 75 分以上的成绩就比较适当。当然,学习目标要逐步升高,直至达到理想的高度。不要急于求成,每个学期能够提高 5 分,几个学年下来就相当可观了。另外,学习目标也不能总停留在一个水平上,这样学习的动机就会不足了。

怎样掌握学习技巧

1. 间断学习法。间断学习一般说来比集中时间学习效率更高,特别是在开始学习某一章内容或其他科目的时候。有人估计,两小时目的明确的间断学习,即间以休息或进行其他活动的学习,可以取得三小时集中学习的效果。如果组织得合理,还可以充

分借助间断学习的优势,用间断时间来复习功课。如等候公共汽车的时间和等吃午餐的时间,就是可以利用的片断时间。

2. 计划学习法。每天都需要制定一个学习计划,但不能把时间定得太死。每天的计划应该留有余地,有充分的时间来处理意想不到的事情以及用来进行娱乐活动。计划定得越合理,遵守它的可能性就越大。此外,还得学会制定在一天里连考几门功课的计划。考试之前这段时间,应该努力去做些与考试无关的事情。要是刚复习完历史,可以去游泳、走访朋友、洗洗碗碟,或者写封信。考试以前的活动与考试内容越没关系,复习的东西就越不会忘掉。不要怕睡觉,睡觉是一种对于所学的知识影响最小的活动。

3. 积极学习法。每个人都应该积极主动地学习,无论是在课堂上,还是在家里的书桌旁,如果经常向自己提出一些问题,就会从中得到不小的收获。这段课文是什么意思?为什么这一段放在这个位置?能不能为这个观点举出别的什么例子来?这个看法和另外一节课讲的内容有什么联系?研究表明,自我背诵和经常的自我测验能使学习效率提高 40% 以上。

4. 快速学习法。此法能使人们以高于常法 5 倍的速度灵活、迅速地掌握知识。用快速学习法学习时,先不求完全的理解,也不去听别人的讲述,而是拿到材料后,直接根据书前的目录,动员自己所有的潜在知识(即以前学过的有关知识、概念等)进行一次“自我讲授”。讲完后再打开书本,进行第一次通读,并在不甚理解的地方作些记号。经过这次通读,第一次“自我讲授”的不足之处、谬误所在都会暴露出来,使你体会颇深,受益匪浅。然后你就可以用自己的语言编制出一张精练适用的“目录一览表”,对照着它进行第二次自我讲授了。这次讲授会比第一次完善、更丰富,许多模糊之处也会渐渐清晰起来,印象也大大加深。再接着,又可以第二次通读教材,这次通读所获得感受、心得和体会便会像闪光的亮点一样永远记在心里。当你再进行第三次自我讲授时,就会更加顺利,发挥得更加开阔……这样,经过了 4~5 个回合的自我讲授、精读

后,你就能得心应手地掌握了这门知识。

5. 听写学习法。在预习所要学的内容(某一章或一节)的基础上,一个人朗读这部分内容,另一个人或几个人认真地听。听的人积极记忆或用笔记下题目纲要、逻辑关系、重要结论、关键词句和数字等。听的人可以要求朗读的人重复某些重要内容,或要求加速减速。听完这部分内容后,应迅速补充整理笔记,拟就一个简短的提纲。听的人参考提纲,复述刚才所听到的那部分内容;朗读人可适当地提示。朗读人补充复述时遗漏的内容,纠正差错,评价复述的完整性和准确性。

6. 连贯学习法。①浏览。拿到书,先大略翻一遍:看书的主要内容,看序、前言、目录、插画、图表、照片以及注释、参考文献和索引,对全书能有一个初步的印象。②精读。即吃透书的精神,做到:理解字面意义,能复述书所讲的内容;能解释,进行论证和补充;批判性地阅读,对书的性质、价值、精确性、真实性等方面作出判断;创造性地阅读,摆脱课文,发表超越书籍内容的新思想,达到高水平的理解。③回忆。即全面地回想书的内容,进行自我提问,看有哪些问题还没有理解,没有记住。④复习。古人说:“故书不厌百回读,熟读深思子自知。”书籍中常有一些难点,只读一遍不容易搞懂,重复学习才能消化。另外加强记忆,也需要复习。可通过尝试回忆的方式,检点知识的掌握或遗忘程度,然后再用有选择、有重点的复习,一定能收到良好的效果。

7. 织网学习法。读前先看目录和各章节的小标题,使自己对该书各部分的内容及其逻辑层次、内在联系有个大概粗略的了解。同时要尽量去回忆与该书内容有关的已有经验,并组织认知结构。阅读时要:利用新旧联系,以旧带新,将新知识化于原有的认知结构中;探寻本章节内容与其前后章节的联系以及在全书中的地位;探索本章节的重点、难点和新点。每读完一章节暂停一下,概括其要点,领悟其要义,找出贯穿全章的主线,再调整组织你的认知结构,并根据原先了解的各章节的联系,可先行推测下