



高效学习法

来自北大、清华、复旦、人大等全国十所名校才子的学习经验

这样复习 最有效

- 科学有效的复习技巧
- 提高成绩的最佳帮手

主编/肖卫

内蒙古科学技术出版社

高效学习法

这样复习最有效

肖卫 主编

内蒙古科学技术出版社



这样复习 最有效

- 科学有效的复习技巧
- 提高成绩的最佳帮手

图书在版编目 (CIP) 数据

这样复习最有效/肖卫主编. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2002.4

(高效学习法)

ISBN 7-5380-1002-5

I. 这... II. 肖... III. 中学生 学习方法
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 023790 号

高效学习法

这样复习最有效

肖卫 主编

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮 编: 024000

经 销: 全国各地新华书店

责任编辑: 巴 图

封面设计: 缪 萌

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 11

字 数: 230 千

印 数: 1-10 000 册

版 次: 2002 年 5 月第 1 版

印 次: 2002 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

前 言

对于中学生来说，如何把学习成绩搞好是一个需要认真面对的重大问题。怎样才能提高你的学习成绩，在考试中获得高分呢？

每一位学生、教师和家长都在不断思索这个问题。他们每个人都有着自己固有的看法。教师认为，学生的成绩上不去，就是因为学生没有用功，不及时做作业、不及时复习、不认真听课等等。而在家长的眼里，则是孩子不把心思放在学习上或者是孩子贪玩或者是在读死书。可是学生呢？可能更多的是觉得自己不是读书的料，差生们总是这样自暴自弃。但成绩好的学生却认为，学习嘛，十分简单，只要稍微刻苦一点，讲究一点学习方法就足够啦！

真正影响学生成绩好坏的因素是什么呢？笔者认为，并不是家长、教师眼中的那些因素，那些成绩好的学生，并不见得从不去玩，而关键是：

**已经找到了轻松学习的捷径；
能够遵循快速有效的读书法则；
率先学会了快速记忆技巧；
灵活掌握了科学的复习方法；**

善于运用成功的应试策略。

要想做一名成绩好的学生，以上五条是最重要的，同时也是缺一不可的因素。

笔者为此走访了北大、清华、人大、复旦等全国著名院校的学生，由此便产生了这一套高效学习法系列丛书。可以说，这一套书是无数走进大学校园的才子留给中学生朋友们的最宝贵的财富。阅读这五本书，不但可以改变你的学习现状，更会由此而改变你的一生。

《轻松学习捷径》 为什么有些同学看上去十分悠闲，每次考试却得高分？而有些同学整日苦读，成绩却怎么也上不去呢？原因就出在学习方法上。好的学习方法能让你轻松快捷地掌握知识，而不讲究学习方法，则很难提高成绩。本书向广大学子介绍了高效学习的秘诀，通过学习本书中的学习方法，你也能轻轻松松地搞好学习，提高成绩。

《高效读书法则》 书是人类进步的阶梯。可以说，读书是人类获得知识的重要途径。在知识经济时代，知识更新速度加快，因此，掌握高效读书方法也是我们必备的能力之一。本书介绍了高效阅读的先进方法，是我们提高阅读效率的指南。

《快速记忆技巧》 记忆力直接影响着我们的学习能力。记忆技巧是我们学习的关键因素。好的记忆方法可以让我们记东西更快速，提高我们的学习效率。

本书介绍当今世界最先进的高效记忆方法，通过阅读本书，你可以轻松提高学习成绩。

《这样复习最有效》 复习是巩固所学知识的最有效方法，也是在考试中能否考出好成绩的关键。因此，掌握高效的复习方法非常重要。本书系作者根据数位高考状元的复习方法总结出的高效复习方法，对于提高学生的学习成绩十分有用。

《成功应试策略》 考试的结果有三：一个是有憾考试，即能做的题没能做出来，该拿的分没有拿到；一个是无憾考试，即能做的题都做了，该拿的分都拿了；再一个是欣喜考试，即考试时不仅无憾，而且还答对了平时未必能答得出的题，拿到了比平时更好的成绩。为了使你的考试成为欣喜考试，你应该学习本书介绍给你的应试策略。本书介绍了成功应试的各种策略，通过阅读本书你可以掌握应试技巧，在考场上超水平发挥，考出好成绩。

通过阅读这五本书，你将会解决在学习上遇到的所有困难，让你学习起来更轻松、更有效、更有把握地跨入你向往的大学之门。

写给每一位家长

每一位父母都希望自己的孩子成为天才。虽然有些孩子几经努力仍然平平庸庸，而有些孩子却成功了。究竟是什么原因促使这些孩子成功了呢？通过许多事例证明，家长要激发孩子的学习兴趣，引导孩子养成良好的学习习惯，是孩子成功的重要因素。所以这些孩子的成功，是与家长的关心和帮助是分不开的。

您的孩子学习成绩好吗？

您的孩子阅读效率高吗？

您的孩子记忆力强吗？

您的孩子知道科学地复习功课吗？

您的孩子在考场上表现沉稳吗？

这些问题每一位家长必须重视，而且需要经常去了解。今天的教育改革正在加大步伐，已从应试教育走向了素质教育。而您的孩子是否在自己的成绩感叹：我不是读书的料？

作为家长，您有责任、有义务帮助孩子搞好学习。对于孩子来说，学习成功的基础是要掌握良好的学习方法、科学的复习技巧、快速有效的记忆方法等等。我们所注重的学习方法，可以引进、可以吸收，然而，

最有效的办法是让孩子在吸收的同时自己“生产”，而“生产”的动力便是来自于对学习的热情和愿望。

尊敬的家长，如果您想让您的孩子取得好成绩，考上理想的大学，这一套书对您和您的孩子来说都是一剂不可多得的良药。它能让您的孩子掌握高效的学习方法，帮您的孩子实现理想，会让您和您的孩子都获得一份激动无比的惊喜。

写给每一位同学

做一名成绩优秀的尖子生，考入自己理想的大学，对每一位中学生来说，都是一件最令人向往的事。

可是，并不是每个人都成绩优秀，每个人都可以考上理想的大学。为什么呢？这就是竞争，只有强者才能获得胜利；只有成绩好，你才能考入理想的大学。于是有同学便说，我天生就不是考大学的料。其实，只要努力，善于运用一些学习技巧，你就可以事半功倍地获得好成绩。

学习不是只有天才才能做好的事。在我们的身边，有无数的后进生通过努力也一样获得了成功。而良好的学习方法不仅让后进生变成了优等生，更能让优等生变得更轻松、更自在。

亲爱的同学们：

如果你在学习中遇到了各种各样的难题；
如果你存在偏科现象，使你成绩不突出；
如果你想取得好成绩，而努力之后仍不见效；
如果你学习方法欠佳，学习效率太低；
如果你复习时头绪繁乱，不知从何着手；
如果你觉得自己记忆力差，难以记住要记的东西；

如果你觉得自己阅读速度太慢；
如果你觉得学习很累、很苦；
如果你在考场上难以发挥应有的水平；
如果你……

请你捧起这套书仔细研读吧！无论你是一位高材生，还是成绩中等生，或是后进生，你都会从中学到对你十分有益的东西，提高你的学习成绩，或许由此改变你的一生。

目 录

第一章 高效复习的心态培养

第一节	高效复习的战略意义·····	(3)
第二节	影响复习的两个要素·····	(6)
第三节	正确对待复习中的各种压力·····	(9)
第四节	平稳的情绪有助于搞好复习·····	(12)
第五节	高效复习的指导原则·····	(14)
第六节	要注重复习时的能力训练·····	(18)
第七节	复习中要直视缺点·····	(20)
第八节	在复习中提高你的自信心·····	(26)
第九节	高效复习的情绪调节·····	(31)
第十节	复习时要放松身心·····	(38)
第十一节	复习的作用与任务·····	(40)

第二章 在复习中学会自我指导

第一节	复习要善于驾驭和指导自己·····	(45)
第二节	决定复习成效的三个要素·····	(52)

第三节	复习要注重效率	(55)
第四节	制定合理、详细的复习计划	(60)
第五节	提高复习效率的五大要诀	(65)
第六节	复习要劳逸结合	(68)
第七节	高考复习五“结合”	(70)
第八节	考前复习的战略地位	(73)

第三章 制定有效的复习战略

第一节	安排时间的战略	(79)
第二节	科学分配复习时间	(86)
第三节	制定最有效的复习策略	(92)
第四节	第一轮复习做些什么	(103)
第五节	第二轮复习做些什么	(105)
第六节	第三轮复习做些什么	(107)
第七节	第四轮复习做些什么	(110)
第八节	依据教学大纲制定复习战略	(112)
第九节	制定复习计划的策略	(113)
第十节	制定复习目标的策略	(117)
第十一节	怎样合理安排复习时间	(119)
第十二节	复习计划的检查与调查	(125)

第四章 高效复习的方法

第一节	历史复习的方法	(129)
-----	---------------	-------

第二节	专项、综合与强化	(131)
第三节	抓住课本,综合提高	(135)
第四节	高效复习十二要诀	(138)
第五节	语文的复习策略	(145)
第六节	复习后“过电影”回忆法	(149)
第七节	十条复习小谋略	(151)
第八节	辅助资料与灵活记忆	(152)
第九节	如何复习好数学	(155)
第十节	如何复习好政治	(158)
第十一节	分散复习法	(160)
第十二节	英语的复习策略	(162)
第十三节	数理化的复习技巧	(169)
第十四节	及时回顾复习法	(174)
第十五节	复习的几种特殊方式	(177)

第五章 复习时应注意的问题

第一节	高考复习的五个误区	(181)
第二节	复习时要注意的四个事项	(184)
第三节	复习时要做到“四勤”	(188)
第四节	复习要重视基础知识	(190)
第五节	系统复习的法则	(193)
第六节	复习一定要全面细致	(197)
第七节	复习要处理好的三大问题	(199)
第八节	复习的三大策略	(206)
第九节	复习要有独立的自主意识	(209)

第十节	复习中记忆要全面·····	(212)
-----	---------------	-------

第六章 高效解题策略

第一节	对解题的认识·····	(217)
第二节	怎样对待错题·····	(220)
第三节	快速解题的技巧训练·····	(226)
第四节	论述题的解题方法·····	(230)
第五节	高考选择题解题四法·····	(235)

第七章 发挥优势,弥补缺项

第一节	征服弱科·····	(241)
第二节	怎样使弱科变为强项·····	(244)
第三节	要重视强科中的弱项·····	(247)
第四节	学习不能有好恶感·····	(248)

第八章 高考状元复习法鉴赏

第一节	全面系统,突出重点·····	(253)
第二节	科学用脑,高效复习·····	(256)
第三节	树立自信心,抓住重点·····	(258)
第四节	针对强点复习·····	(261)
第五节	一步一个脚印·····	(265)
第六节	学习与做人·····	(272)

第七节 认识自己,战胜自己,超越自己·····	(280)
第八节 走向成功之路·····	(286)
第九节 重视基础,强调方法 ·····	(293)
第十节 复习要抓重点·····	(300)
第十一节 巩固优势 兼顾弱科·····	(304)
第十二节 多与同学交流·····	(310)
第十三节 万太高楼平地起·····	(317)
第十四节 自强不息,厚德载物 ·····	(325)
第十五节 复习时将自己置于考试场景之下·····	(329)
第十六节 高考状元的高效复习法·····	(332)

第一章

高效复习的心态培养

ZHEYANGFUXIZUIYOUXIAO