

北大清华 高效学习丛书

BEIDAGAOXIAOXUEXIFA

北大高效 学习法

肖卫/主编

内蒙古文化出版社

北大清华高效学习丛书

北大高效学习法

肖卫 主编

内蒙古文化出版社

BEIDAGAOXIAOXUEXIFA

北大高效 学习法

肖卫/主编

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

北大高效学习法/肖卫主编. —海拉尔:内蒙古文化出版社,2001.12

(北大清华高效学习丛书;2)

ISBN 7-80675-045-2

I. 北... II. 肖... III. ①学习方法

IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089457 号

北大清华高效学习丛书(1-5)

北大高效学习法

肖卫 主编

出版发行	内蒙古文化出版社 (海拉尔市河东新春路 08 号)
经 销	新华书店
印刷装订	北京市通州京华印刷制版厂
责任编辑	铁 山
封面设计	缪 萌
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	55 字数 1250 千
	2001 年 12 月第 1 版
	2002 年 1 月第 1 次印刷
	印数 1-10000 套

ISBN 7-80675-045-2/G·014

全套五册定价:80.00 元

序一

寄语千千万万的中学生

对于现在的每一位中学生来说,搞好成绩,考上一所理想的大学,几乎是整个中学时代最强烈的愿望。于是,为了实现这一目标,不知花了多少时间和精力扑在学习上,惟一的目的就是使自己的成绩更优秀。

学习和做别的事情一样,都是有方法可通的,方法正确,学习起来就轻松,有效率;如果方法不对劲,学习起来就会很费劲,成绩也上不来。那么,学习方法从何而来呢?事实上,只要是善于学习的人,总是善于寻找学习方法的。一般来说,学习的方法无不出自以下几种情况:1. 依靠自己的经验总结;2. 借鉴别的成绩优秀者的经验;3. 从老师那儿获得;4. 通过书籍或杂志的介绍获得。可见,在学习的时候,我们不光要多钻研,更要学会从别的地方寻找方法,突破学习的困境。

为了使广大的中学生能够获得好成绩,考上理想的学校。我们根据北大清华学子们的成功经验编写了这一套北大清华高效学习丛书,本丛书共五本,分别为《北大高效学习法》、《北大高考成功学》、《清华高效学习法》、《清华高考成功学》、《跟北大才子学作文》。

《北大高效学习法》 本书介绍了近年考进北大的学子们的学习之道,通过研究这些才子们的成功经验,从中总结出了一套完整而详细的北大高效学习法。相信本书会对无数的高考学生

会有极大的帮助。每一位考进北大的学子都曾是高中时代的佼佼者,他们的读书方法使自己走向了成功,相信也能引导你走向成功。

《清华高效学习法》 本书介绍了近年来考进清华的才子们的学习之道,作者根据这些学子们的成功经验,总结出了一套十分有益于高中同学们的系统的成功学习法。无数的清华学子利用本套成功学习法取得了卓越的成绩。

《北大高考成功学》 本书介绍了近年来考进北大的学子们的考试成功之道,高考不仅仅是对一个人知识的检验,更是一个人的整体素质的检验,包括心理素质、自信度、学习效率、考试技能等。同时,家庭、老师对高考也有着极其重要的影响,本书作者根据北大学子们在高考中的个人成功经验,系统而全面地整理出了一套有益于每一位读者的北大高考成功学。

《清华高考成功学》 本书介绍了近年来考进清华的学子们高考成功之道,这些学子们均为高中时代的佼佼者,高考让他们走进了人人向往的清华园。他们的成功方法,对每一个参加高考的同学一定十分有益。本书作者根据清华学子个人的成功经验和他们的家长、师长们的成功经验,整理出了一套系统而完备的清华高考成功学,但愿本书能让你在高考中取胜,让走进清华园不再是梦想。

《跟北大才子学作文》 本书介绍了近年来考入北大的学子们的作文方法,作文在高考中具有十分重要的地位。每一位中学生都想写好作文,本书让你明确作文的基本知识,提高写好作文的基本功,掌握高效快速写好作文的方法。

大家都知道,北京大学与清华大学是我国一流的大学,每一位考入北大清华的学子都是在高中时代十分优秀的学生。通过对他们成功经验的了解,对于正处于学习阶段的中学生来说,具

有十分重要的意义。

这套书中介绍的方法均是这些学子们整个中学时代的宝贵学习经验,正是这些极其有效的学习方法使他们走入了自己渴望的北大与清华。相信这些促使他人走向成功的经验对你来说一样有效。

学习成功包含的因素十分多,学习方法是最重要的因素,本套书对学习中的方法、复习中的方法和考试中的技巧都作了十分全面的介绍。

相信通过本套书,你将能轻松地应付学习中的难题,认识自我,改进自我,使自己的成绩得到大幅度提高。在不久以后,你也能像今天走入北大、清华的才子一样走进你心中理想的大学。

——编者

2001年冬于燕园

序二

寄语千万中学生的父母

作为父母,最关心的莫过于自己的孩子的,而关心孩子最关键的就是关心孩子的学习。

随着我国经济的迅速发展,入世后的中国将进入一个竞争更加激烈的时代,时代将对我们有着更高的要求。这一代正在成长着的孩子,明天就将成为社会的中坚力量,可是,你的孩子准备好了吗?

“可怜天下父母心”,不知有多少的父母为了孩子的一生不断操劳,然而,我们所做的一切是否真的对孩子的一生受用呢?

我们教育孩子并不是要给孩子一个养尊处优的环境,而是要让他们发现自我,塑造自我,走自我成功之路。

孩子的事情是由他们自己来决定的,父母们都帮不了他们。作为父母,最需要的就是能够指引孩子往健康的方向发展。

你的孩子是不是因为成绩不行而心存自卑?

你的孩子是不是因为整日泡在学业中暗暗叫苦??

你的孩子是不是根本无心学习。

而作为父母的您,是不是想让自己的孩子出类拔萃?

是不是想让孩子学得轻松,玩得愉快?

是不是想让孩子考入北大、清华这样的名校?

这一切,或许是所有父母们的美好愿望。可是,怎样才能实现这些美好的愿望呢?

从心里面开始去关心孩子地学习。

学习成功的基础,最重要的就是要有好的学习方法,有效省时的复习技巧,合理的学习计划和时间安排、有信心,有毅力等。

学习方法不是天生就有的,应该在平时多引用他人的方法,在这个基础上让孩子去创造。作为父母,任务就在于为孩子多引进学习方法,辅助孩子创造属于他的学习方法。

此外,有效省时的复习技巧,合理的学习计划也十分重要,尽管这些都是孩子们的事,但是父母也不应该不闻不问。

尊敬的家长,您想让你的孩子得到快速提升吗?那么,这一套“北大清华高效学习丛书”将是您的最佳选择。

这些来自一流学府的学子们的成功经验,对你的孩子来说一定是一笔巨大的财富。本套书中介绍的方法、技巧,相信会使您的孩子能从中汲取更多的营养,让您的孩子视野变得开阔,思想变得活跃,精神变得饱满。

孩子们处在黄金般的中学时代,这是他们一生中最重要的一个时期,作为父母,要让他们从这时起就开始积累人们的财富,那就是有方法地学习,有效率地学习,这份财富,会让你的孩子一生受用。

——编者

2001年冬于燕园

- **你可以成为学习高手**
- **提高成绩有方法**
- **增强你的记忆力**
- **北大人教你如何学好各门课**
- **北大才子高效学习个策研究**



本书介绍了近年考进北大的才子们的学习之道，本书与原有的此类图书不同，本书作者通过研究这些才子们的方案，从中总结出了一套完整而详细的北大人读书方法。相信本书会对无数的高考生会有极大的帮助。每一位考进北大的学子都曾是高中时代的佼佼者，他们的读书方法使自己走向了成功，相信也能引导你走向成功。

BEIDAGAOXIAOXUEXIFA

责 编 / 铁 山
策 划 / 阳 洪
封面设计 / 缪 萌

ISBN 7-80675-045-2



9 787806 750452 >

ISBN 7-80675-045-2/G·014

全套五册定价：80.00元

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目 录

第一章 强化你的学习动机

1. 你能把梦想变成现实	3
2. 让学习生活充满快乐	6
3. 动机:学习的动力	9
4. 从“学会”到“会学”	13
5. 培养良好的学习习惯	16
6. 如何激发你的学习兴趣	21
7. 课前预习的作用	26
8. 科学用脑让你成功	29
9. 优秀学生的四大学习原则	32
10. 目标、信心与技巧	36
11. 学习计划与休息时间	38
12. 如何制定学习计划	40
13. 消除厌学心理	46

第二章 提高成绩的方法

1. 学数学要多做应试训练	51
2. 三·三制学习法	56
3. 学好物理的窍门	59
4. 怎样学好各门功课	64
5. 超前学习与做题	70
6. 通过练习培养能力	73
7. 合理利用时间	75
8. 课堂学习要三到	80
9. 时间安排直接影响学习	83
10. 良好的学习环境是提高成绩的保证	85
11. 高三学习的四要素	89
12. 高三学习要注意的几点	94
13. 选择适合每一科的学习方法	98
14. 四环学习法	138
15. 做练习题的几个准则	140

第三章 增强你的记忆力

1. 多背书有益处	145
2. 如何背历史和政治	147

3. 标题记忆法	149
4. 强化记忆	150
5. 反复揣摩,灵活记忆	152
6. 谐音法	154
7. 歌诀记忆法	156
8. 动笔记法	157
9. 诵读法与背诵法	158
10. 规律记忆法	160

第四章 如何学好各门功课

1. 学习语文的方法	165
2. 数学的学习方法	174
3. 学好英语的方法	182
4. 如何学好物理	186
5. 如何学好化学	192
6. 历史学习法	196
7. 思想政治课学习法	199
8. 时事政治复习法	202
9. 地理学习方法	204
10. 地理知识巧记法	209
11. 生物学习法	211

第五章 如何快速有效地读书

1. 读书要培养感知能力 219
2. 阅读时的联想能力的培养 225
3. 读书要学会互相比较 233
4. 怎样做好读书笔记 239
5. 各种文体的阅读 262
6. 精读与略读 268
7. 诵读与默读 271

第六章 学习潜能开发

1. 创造力测试 277
2. 如何发展创新思维 284
3. 逻辑推理能力测试 291
4. 如何提高逻辑思维能力 296
5. 观察能力测试 298
6. 观察能力练习技巧 304
7. 记忆能力测试 308
8. 增进记忆力的自然法则 312
9. 思维能力测试 315
10. 思维能力训练技巧 317

11. 注意力测试	321
12. 注意力训练	324
13. 理解能力测试	327
14. 如何提高理解能力	332
15. 心理素质测试	334

第一章

强化你的学习动机

强烈的学习动机是取得优异成绩的最大因素。如果你没有强烈的学习动机，你就不会激励自己去刻苦、去拼搏，因此，要想取得好的成绩，首先就要强化你的学习动机。

——北京大学光华管理学院 2001 级 田伟