

A6

献给：

正处在疲劳学习中的学生们

轻松学习法

A6 QINGSONG XUEXIFA

陈 雪/编著



强劲分析 · 合理解释
关系互动 · 方便快捷
舒适有效 · 简单实用

如何找到最适合你的学习方法



中国盲文出版社



A6 轻松学习法

陈雪/编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

A6 轻松学习法/陈雪编著. - 北京:中国
盲文出版社, 2002.7

ISBN 7 - 5002 - 1682 - 3

I . A... II . 陈... III . 学法方法 IV . G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052475 号

A6 轻松学习法

编 著:陈 雪
出版发行:中国盲文出版社
社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号
邮政编码:100072
电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:北京德龙公防防伪印刷厂
经 销:新华书店
开 本:850 × 1168 1/32
字 数:255 千字
印 张:11.125
印 数:1 - 4000 册
版 次:2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 5002 - 1682 - 3/G·257
定 价:22.50 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

前言

聪明的老师会用五十种方法教一个学生，平庸的老师会用一种方法教五十个学生；聪明的老师会让学生学会用简单的方法解决烦琐的问题，平庸的老师会让学生学会用烦琐的方法解决简单的问题；聪明的老师会让愚笨的学生变得聪明和智慧，平庸的老师会让聪明的学生变得愚笨和呆傻。

不得不承认有许多老师是属于后者的，他们会用从他们老师那里学来的陈旧落后过时的教育方法不厌其烦地，一成不变地教育一批又一批形形色色各种各样的学生。他们没有创新或从来没有想过要创新，他们已经习惯了这种教学方式，习惯了沿用一种不变的方法，把简单的问题复杂化、程序化。习惯了沿用一种不变的方法，把简单的问题复杂化、程序化。他们是在工作，而不是在教育学生，尽管他们的工作是教育学生。

课本和考试的内容其实是可以很短的时间来掌握的，但正由于老师没有让学生掌握适合学生自

己的学习方法，从而让学生筋疲力尽苦不堪言；进而对学习厌烦琐厌倦，在学习过程中找不到一丝快乐，学习成绩不甚理想。若想让学生学习成绩好，办法很简单，只要让学生掌握一种行之有效的学习方法就可以了。作者通过近十年的教学实践，并与学生进行沟通交流，在摸索和实验的基础上，总结出了一套学习方法——A6 轻松学习法。

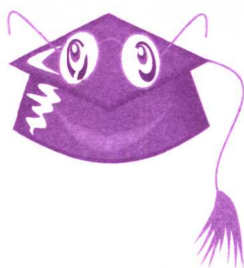
《A6 轻松学习法》中的“A”来源于英语单词 access，当然它不仅仅代表微软公司中的 Office 数据库管理软件，它真正的含义还包括通入之路、机会和方法。“6”来源来“access”有 6 个字母，同时也代表着强劲分析，合理解释，关系互动，方便快捷，舒适有效，简单实用。该学习方法有着较强的针对性和可操作性。掌握了该学习方法，在通往理想大学的征途中，就可以轻松地攻城拔寨，快乐地过关斩将，随心所欲，收发自如。

掌握一种好的学习方法，比做更多的习题有用；掌握实用效的考试方法，比耗时费力地拼命强过百倍。

这是一本献给正处在疲劳的学习中的学生们的书。旨在帮助他们从学习的苦闷中解脱出来，获得轻松和愉快。

编著者

2002 年 7 月



强劲分析 · 合理解释
关系互动 · 方便快捷
舒适有效 · 简单实用

目 录

1. 如何保持学生的学习热情和兴趣
 - ① 为谁而学习 / 1
 - ② 怎样抗拒外界的诱惑 / 4
2. 怎样消除学生的自卑感
 - ① 自卑有什么表现 / 6
 - ② 自卑是怎样形成的 / 6
 - ③ 如何消除自卑 / 9
3. 如何树立学生的自信心
4. 如何设定学习目标
 - ① 学习为什么要设定目标 / 13
 - ② 制定什么样的目标适合你 / 13
 - ③ 如何实现目标 / 14
5. 如何端正学习态度
 - ① 自己要学些什么 / 15
 - ② 怎样养成良好的学习习惯 / 15
 - ③ 如何培养自己动手动脑的习惯 / 17

☞ 如何在最短的时间内获得最大的收获 / 18

☞ 如何加强学习的自觉性和主动性 / 19

☞ 学习与思考是什么样的关系 / 20

☞ 如何处理学与问的关系 / 22

☞ 如何抵制厌学情绪 / 24

6. 如何提高学习效率

☞ 一直在学,为什么不见效率 / 26

☞ 如何突破常规,寻找适合的路径 / 27

☞ 学习的根本是什么 / 28

☞ 有条不紊的学习步骤是怎样的 / 29

☞ 学习过程中存在哪些弊端 / 29

☞ 好成绩的获得取决于什么 / 30

☞ 如何掌握提纲挈领学习法 / 30

☞ 如何树立自我优越感 / 31

7. 如何对待学习过程中的不利因素

☞ 如何对学习方法

适当地做些改变和调整 / 32

☞ 学生产生排斥心理怎么办 / 32

☞ 如何对待不擅长的学科 / 33

☞ 如何处理学习中劳逸的关系 / 34

☞ 学习时学不下去了怎么办 / 34

☞ 熬夜是不是提高学习成绩的最好办法 / 35

☞ 学习的最佳时间是什么时候 / 35

- ⑤ 如何合理地安排课余时间 / 36
- ⑤ 如何对待学习过程中的疲劳 / 36
- ⑤ 如何利用午休 / 37
- ⑤ 如何看待学习条件 / 37
- ⑤ 如何与同学互相促进学习 / 38
- ⑤ 如何摆放书桌不影响注意力的集中 / 38
- ⑤ 如何利用噪音来帮助记忆 / 39
- ⑤ 如何利用音乐来强化学习 / 39
- ⑤ 色彩和光线的适当如何有助于学习 / 40
- ⑤ 如何发泄是为了更好地学习 / 41
- ⑤ 学习的姿势可以随意吗 / 41
- ⑤ 与什么样的同学在一起学习，
效果会更好 / 42
- ⑤ 为何说站立读书可以使精力集中 / 43

8. 如何找到最适合你的学习方法

- ⑤ 一丝不苟的学生
应该采取什么样的学习方法 / 44
- ⑤ 竞争意识较强的学生
应该采取什么样的学习方法 / 47
- ⑤ “喜新厌旧”的学生
应该采取什么样的学习方法 / 49
- ⑤ 个性谨慎的学生
应该采取什么样的学习方法 / 50

☞ 喜欢热闹的学生

应该采取什么样的学习方法 / 51

9. 如何利用教科书

☞ 教科书的真正用处是什么 / 53

☞ 如何配合教科书学习 / 53

☞ 如何看待教科书上的装饰品 / 54

☞ 如何看待教科书中的例题和练习 / 55

10. 如何去适应每一位老师的讲课方式

☞ 为何要适应老师及他的讲课方式 / 56

☞ 怎样听口若悬河型老师讲课 / 56

☞ 怎样听脱轨型老师讲课 / 58

☞ 怎样听飞弹型老师讲课 / 59

☞ 怎样听推车型老师讲课 / 60

11. 如何对老师适当地提一些意见

☞ 为什么学生要对老师提意见 / 61

☞ 选择什么样的场合与时机 / 61

☞ 给老师提意见,有什么样的技巧 / 63

☞ 提意见时要采取什么样的态度 / 63

☞ 以书信的方式提意见

会有什么样的效果 / 64

☞ 如何看待老师对自己的态度 / 64

12. 如何面对棘手的问题

☞ 学生不主动学习怎么办 / 66

- ⑤ 如何处理课本中的疑难点 / 68
- ⑤ 学生要疑什么问什么 / 69
- ⑤ 为何要摆脱不必要的顾虑 / 69
- ⑤ 为什么要在“五多”上面下功夫 / 70

13. 如何整理课堂笔记

- ⑤ 怎样看待不同学科的笔记 / 71
- ⑤ 如何遵守程序,按部就班 / 72
- ⑤ 怎样学会从不同的角度思考问题 / 73
- ⑤ 怎样由大到小,由主到次 / 74
- ⑤ 怎样归结综合 / 74
- ⑤ 怎样熟练各种事例 / 75
- ⑤ 为什么笔记本上要留下适当的空白 / 75

14. 怎样发挥出笔记本的功能和作用

- ⑤ 什么样的笔记本
才算得上真正的笔记本 / 76
- ⑤ 老师的话有没有必要全部记下来 / 76
- ⑤ 如何使笔记本变成超级辞典 / 77
- ⑤ 怎样掌握笔记本的编辑技巧 / 77
- ⑤ 如何做目录和索引 / 78
- ⑤ 选择什么样的笔记本更合适 / 79

15. 如何提高自己的应用能力

- ⑤ 为什么努力学习但成绩却不好 / 80
- ⑤ 增长应用能力的步骤有哪些 / 81

- ⑤ 学习中遇到困难怎么办/ 82
- ⑤ 如何克服薄弱环节/ 82
- ⑤ 如何掌握各知识点之间的联系/ 82
- ⑤ 实在难以解决的问题怎么办/ 83
- ⑤ 做完以后,应该再看一次吗/ 83
- ⑤ 多想出几种方法有什么益处/ 84

16. 成绩为什么不见起色

- ⑤ 用功等于有“功”吗/ 85
- ⑤ 学习处于被动地位/ 85
- ⑤ 不能始终如一/ 86
- ⑤ 强烈的自卑感/ 86
- ⑤ 样样都会,为什么没有好成绩/ 87
- ⑤ 整天学习为什么成绩不好/ 88
- ⑤ 拖有什么后果/ 88

17. 怎样对待不擅长的学科

- ⑤ 偏科为什么不可取/ 90
- ⑤ 急于求成型的学生怎么办/ 91
- ⑤ 虎头蛇尾型的学生怎么办/ 91
- ⑤ 经常变化不定的学生怎么办/ 92
- ⑤ 缺少行动型的学生怎么办/ 92
- ⑤ 自暴自弃型的学生怎么办/ 93
- ⑤ 如何学习不擅长的学科/ 93
- ⑤ 如何学习不擅长学科的基本知识/ 94

☞ 如何对待自己的薄弱环节 / 95

☞ 怎样以辅助性笔记本帮助记忆 / 95

18. 如何用他人之长补己之短

☞ 怎样从聆听中完善自己 / 96

☞ 如何善“借”善“学”与善“得” / 97

☞ 如何看待自己和他人的失败 / 97

19. 如何培养思考能力

☞ 为什么要学会思考 / 99

☞ 现在的学生为什么不善于思考 / 99

☞ 思考为什么能决定人一生的命运 / 102

☞ 不会思考有哪些隐患 / 105

☞ 思考与开发智力有什么样的关系 / 106

☞ 将来的社会需要什么样的人才 / 107

☞ 思考为什么是一种能力 / 109

☞ 给孩子留多大的思考空间 / 109

20. 如何培养创造力

☞ 创造力有没有用 / 111

☞ 教育与训练存在什么样的区别 / 113

☞ 什么是真正的创造性 / 115

☞ 谁扼杀了孩子的灵性 / 117

21. 如何克服学习的低潮

☞ 学生学习状态低迷是否正常 / 121

☞ 丧失信愿的学生怎么办 / 121

- ⑤ 丧失信心的学生怎么办/ 124
- ⑤ 注意力不集中的学生怎么办/ 127
- ⑤ 记忆力衰退的学生怎么办/ 129

22. 如何提高记忆力

- ⑤ 人的记忆力是不是天生的/ 132
- ⑤ 记忆力与脑筋的好坏
 - 有没有必然的联系/ 133
- ⑤ 身心健康程度如何影响记忆力/ 133
- ⑤ 脑细胞保持灵活状态有何必要性/ 135
- ⑤ 如何突破固有的模式/ 135
- ⑤ 成见对记忆力有何影响/ 136
- ⑤ 提高记忆力需要哪些心理条件/ 137
- ⑤ 如何使心情变好/ 141
- ⑤ 如何分类记忆/ 142
- ⑤ 如何训练“往脑外送”/ 142
- ⑤ 精力无法集中时如何记忆/ 143
- ⑤ 对难懂的概念如何记忆/ 143

23. 如何培养学生的逻辑思维能力

- ⑤ 为什么要培养学生的逻辑思维能力/ 144
- ⑤ 培养逻辑思维有哪些步骤/ 145
- ⑤ 逻辑性思维的形成需要多长时间/ 145
- ⑤ 提高逻辑思维能力
 - 为什么要跳出固有的模式/ 146

④ 如何利用异中求同与同中求异/ 146

④ 什么东西对提高逻辑思维能力有用/ 147

24. 如何把握影响成绩的三大要素

④ 学习好的三大要素是哪些/ 148

④ 怎么预习效果会更好/ 148

④ 怎样听课效果会更好/ 149

④ 怎样复习效果会更好/ 152

25. 如何学好语文的基础知识

④ 语文基础知识包括哪些/ 156

④ 如何掌握字汇/ 156

④ 如何掌握词汇/ 158

④ 如何记住文学常识/ 162

④ 如何学会文学鉴赏/ 162

26. 如何迅速提高阅读能力

④ 提高阅读能力应从哪些方面着手/ 164

④ 如何掌握阅读古文的诀窍/ 164

④ 如何掌握阅读现代文的诀窍/ 167

④ 如何快速有效地阅读/ 169

27. 如何提高写作水平

④ 提高写作能力的三个重要环节是什么/ 175

④ 考试作文的实质是什么/ 176

④ 怎样才能快速地写好作文/ 177

④ 如何写好考场应急作文/ 180

㊦ 作文得高分的注意事项有哪些 / 183

28. 写好作文的诀窍有哪些

㊦ 功夫应用在何处 / 188

㊦ 得高分的作文注意哪三步 / 190

㊦ 平时如何训练写作能力 / 193

29. 如何对语文进行有效学习

㊦ 语文需不需要复习 / 210

㊦ 语文复习分几步 / 210

㊦ 学习语文的具体方法有哪些 / 212

30. 如何学好数学

㊦ 怎样培养学习数学的兴趣 / 214

㊦ 学好数学有哪些方法 / 217

㊦ 学习数学要注意什么 / 219

㊦ 如何进行总结复习 / 221

㊦ 学习数学有哪些技巧 / 223

31. 如何学好英语

㊦ 学好英语有哪些方法 / 224

㊦ 怎样提高英文写作能力 / 231

㊦ 怎样复习英语最有效 / 232

32. 如何提高化学成绩

㊦ 化学的记忆诀窍有哪些 / 237

㊦ 在观察中获得什么 / 248

33. 如何提高物理成绩

- ④ 学好物理要注意什么 / 255
- ④ 如何掌握理论知识 / 255
- ④ 如何做好日常练习 / 258
- ④ 在实验中获得什么 / 260

34. 如何提高政治成绩

- ④ 学好政治从哪些方面入手 / 268
- ④ 怎样预习 / 270
- ④ 怎样学习政治最有效 / 271
- ④ 如何复习最有效 / 275

35. 如何提高历史成绩

- ④ 学习历史应注意什么 / 278
- ④ 怎样轻松地学习历史 / 279
- ④ 怎样答历史题 / 281

36. 考试前如何保持状态

- ④ 饮食方面要注意什么 / 283
- ④ 保持什么样的饮食习惯 / 285
- ④ 做哪些合理运动 / 286
- ④ 如何预防疾病 / 287

37. 如何科学有效地进行考前总复习

- ④ 前期复习应做些什么 / 290
- ④ 后期复习应做些什么 / 295
- ④ 临考试前十天做什么 / 304