

陆震谷著

# 学习方法决定 学习成绩

## 50个卓有成效的学习方法故事

一个从教30年的资深教师

推心置腹地与家长、学生探讨：

树立正确的学习观念、掌握高效的学习方法，

才能真正掌握知识的精髓

50个发人深思的学习观念：  
打破误区，受益一生

6所名校校长畅谈学习妙招：  
经验之谈，豁然开朗

50条学习方法的笔记：  
精练扼要，易懂易学



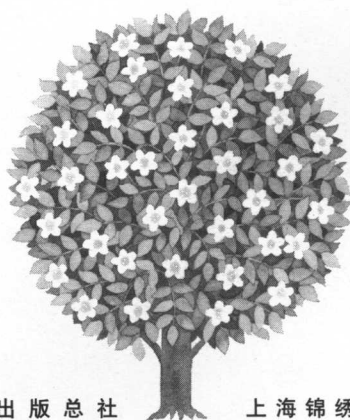
上海文艺出版总社

上海锦绣文章出版社

陆震谷著

# 学习方法决定 学习成绩

50个卓有成效的学习方法故事



上海文艺出版总社

上海锦绣文章出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

学习方法决定学习成绩/陆震谷著. —上海: 上海锦绣文章出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80685-723-6

I.学... II.陆... III.学习方法—青少年读物 IV.G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第040523号

书 名: 学习方法决定学习成绩

著 者: 陆震谷

责任编辑: 刘育文

装帧设计: 王 伟

插 图: 张海琳

责任督印: 张 凯

出 版: 上海锦绣文章出版社

发 行: 故事会文化传媒有限公司

电话: 021-54667902

地址: 上海绍兴路74号

邮编: 200020

网址: [www.storychina.cn](http://www.storychina.cn)

印 刷: 上海文艺大一印刷有限公司

版 次: 2007年4月第1版 2007年10月第3次印刷

规 格: 889×1194 32开 印张7

国际书号: ISBN 978-7-80685-723-6/G·014

定 价: 18.00元

版权所有·不准翻印



STORIES

故事会文化传媒有限公司 出品 (00071) [www.storychina.cn](http://www.storychina.cn)

故事会文化传媒有限公司所有图书可办理邮购, 并免收邮资。

汇款地址: 上海市南绍兴路74号 (200020); 收款人: 故事会文化传媒有限公司;

联系电话: 021-54667910。

## 名校长的名言



舍小安逸，求大自在。小安逸只能诱小志者，大自在定能励远行人。

经纬有序而匹成，知识有序而学成。

李白传有《静夜思》，学生也有“静夜思”。静味动之趣，夜理昼之事，思求志之远。此是好学生“三字经”。

学如登阶，宜步步踩实；思如博弈，宜步步出奇。

上海市七宝中学校长

上海市文来中学校长




玩要痛快，学要专心。痛快即尽兴，专心则神聚，神聚才有效。古人有读书“三到说”（朱熹：心到，眼到，口到），关键在“心到”。又有“习业当凝神伫思”（明·徐媛），也是说学业要聚精会神，深入思考。学习要讲方法，方法当，效益高。而运用方法的前提则为凝神心到。学要专心，方法当合适就有效，则玩也可更尽兴，人也有发展了。

上海市大同中学校长



“温故而知新，可以为师矣。”复习是学习过程中至关重要的一环。每天应对新学的知识加以整理和温习，找到不懂的地方及时向老师和同学请教，避免问题的积累。一段时间后则应对知识系统地整理，文科应关注素材的积累，同时要把所学的社会科学理论与当前热点结合起来理解；理科则应注重方法的归纳，找到一类问题的通解通法。这样举一反三，才能收到事半功倍的效果。

上海市位育中学校长 



学习方法好比劳作的精良工具，跋山涉水的蹊隧和舟桥，它的重要性是每一位学习者都知晓的。我们会说学习方法无处不在，但是要掌握科学、正确、行之有效的学习方法却非易事。学习方法的寻找，比较，在学习中渐渐被有效运用的过程，实际上是一种思考分析的过程，是一种认知逐渐成熟的过程，是一种在学习实践过程中不懈探索求证的过程，同时也是一种身心感悟的过程。由此可见，努力寻求、掌握、更新学习方法，不仅可以提高学习活动的效益，让你的成绩更理想，而且可以提升你的思想能力，丰富你的情感体验，让你更加聪慧，助你走向成功！

上海市交通大学附属中学校长 **徐向东**



《论语》卷首第一句就是：“子曰：‘学而时习之，不易乐乎’”。孔子自己好学，还不忘记告诉我们一个重要的学习方法：“学”的过程中要有“习”的环节，通过不断温习、练习……进而达到深入理解和巩固所学的效果，这样就会从学习过程中感到身心愉悦，因而乐此不疲了。如果倒着词序去读《论语》的这句话，也很有意思：求学的心智应该喜悦快乐，视探知进学为乐事，保持一分好情绪，就会自觉地时时去操习演算，学习的任务不就完成了吗？

学习的方法和技巧就在你的发现之中。

上海市南洋模范中学校长



当今社会发展异常迅速，人们要适应就要不断学习。学习是要讲方法的，掌握好的学习方法，学什么会什么，做什么成什么。

学生进入学习阶段会逐步形成自己的学习方法，不同的学习方法，学习的效率不同。所以要取长补短，努力改进，掌握高效的学习方法。

一个掌握了良好学习方法的人，一定会终身学习，终身发展。他的良好学习方法使他受用一生。

上海市南洋中学校长

## 自序

大概像我经历了如此多种的教育经历者并不多。曾在上海市的重点中学教了十年书，教过语文，做过班主任，还担任过政工教导。又在教育局机关工作了若干年。以后担任了十多年的校长，参与了职业教育、成人教育还有特殊教育。在中国的中等教育中，我几乎涉猎了所有的领域。因为经历了多种教育，接触的人也特别多。有教育界的领导、教育界的前辈、学校的老师、各色家长和众多的学生。学生中又有一代天骄者，有悲观失望者，有自学成才者，有智商在七十以下的弱智者。形形色色，大都脱离不了教育的圈子。所以我自嘲是教育的圈内人士。

与人闲聊中，常常会涉及许多教育的问题。诸如：高考志愿怎么填写啊？考试紧张怎么办啊？考前要作些什么准备啊？要不要请家教补习啊？老师讨厌我怎么办啊？考题太难如何应对啊？选择哪些习题集最有效啊？对学习的焦虑和疑惑溢于言表。


我们总喜欢以传统理念来从众教育。譬如说，一说到刻苦学习，就想到“头悬梁，锥刺骨”的故事，希望读书废寝忘食。一到复习迎考，就想到要请家教补习，希望名师指点。一进考场就应该“先易后难，沉着冷静”，希望不慌不忙。我们反对考试押题，反对上课小动作，反对听课思想开小差，反对校内早恋，反对读书一目十行。自以为做学生就应该如此，却很少去想，大家都这样的学习行为是否一定很正确？其实废寝忘食的学习根本没有效果，请家教不当反而耽误学习，考试“先易后

难”也不一定有效果，考前不押题肯定要失误，上课小动作并不代表不认真听讲，课堂内思想开小差自有学生的苦楚，校内早恋也是有一定的原因，读书一目十行却是一种高效的学习方法。就如我们讲冬令进补，一定以为进补的最好时机在冬季，而经实践证明，冬令和夏令进补的作用是一样的。我们可能不假思索地认为人参越贵越进补，而现代医学早已证明，服用人参的有效性是依据人的体质来决定，昂贵的人参并不是人人都可服用的。同样，学生的学习如果不根据自身的实际，人云亦云照搬传统习惯，极有可能进入学习的误区而耽误终身。

作为教育的“圈内人士”，我只想讲一些实实在在的“内行话”。积累起来的话题多了，就有了50个“故事”。所谓故事，实际上都是我所见所闻的往事。这些“往事”阐述了一个观点，也教你一个方法。这些往事所提示的方法，曾使不少学生由此顿悟而走上正确的学习之路，也使更多的学生从此改写了学习成绩而成为考场的宠儿。当然，拿着这把方法的钥匙能否开启你的学习大门，这就看你的悟性有多少！

俗话说“家有万贯不如薄技在身”。万贯家产越用越少，掌握“薄技”享用一生。知识积累再多总是知识，能够使用知识，才有一生发展。方法比知识更重要，掌握一个正确的学习方法比占有书本知识更有潜力。能否意识到我们的学习有时难以突破，其实正是缺少一个好的方法的引领。能否这样认为，学习无所作为，缺少的不是知识，缺少的是好的学习方法。

所以方法决定成绩，优秀成绩背后的支撑一定是正确的学习方法，优秀学生的成功秘诀是掌握一个好的学习方法。





## 目 录

- |    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 4  | 自序                                 |
| 12 | 两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书<br>——你千万别上它的当      |
| 15 | 吃透一本习题集<br>——当心各种版本的练习题扰乱你的思考      |
| 19 | 开发学习兴趣放在首位<br>——先调节胃口，再开设大餐        |
| 23 | 让巧克力监督孩子的学习<br>——学习动力需要合理的物质刺激     |
| 27 | 有疑问就要向老师请教<br>——直截了当的提问最有效         |
| 31 | 在哪里看书最有效？<br>——图书馆里读书最有气氛          |
| 35 | 为什么不向同学请教？<br>——有时同学的交流比老师补课的效果还要好 |
| 39 | 难道我就喜欢上课开小差？<br>——与你一起解读开小差的痛苦     |
| 43 | 横向比，纵向比<br>——哪一种更能反映你的学习成绩         |
| 46 | 退一步，海阔天空<br>——教你一招克服弱项的学习方法        |
| 50 | 尽情玩乐有时并不影响学习<br>——娱乐与学习可以相互促进      |
| 55 | 一目十行的阅读可信吗？<br>——快速阅读法助你博览群书       |

- 59 听老师上课真的没什么意思吗?  
——你失去的是一条最佳学习途径
- 63 自言自语有助于思想集中  
——让你的学习更专心
- 67 咀嚼可以提高学生的注意力  
——应放松上课时对“小动作”的管制
- 71 拨准你的生物钟  
——利用黄金时段提高学习效率
- 75 把笔记直接做在课本上  
——更方便你的复习和记忆
- 79 不会休息等于不会学习  
——克扣睡眠时间的学习根本无效
- 83 我该找谁去补课  
——给你三个请家教的秘诀
- 87 会学习,也要会考试  
——你必须掌握的两种应试技能
- 91 临时抱佛脚  
——不仅需要,而且科学
- 94 熟悉的考题和陌生的考题哪个难?  
——帮助你了解老师的出题思路
- 98 答题可以从中等难度开始  
——教你一种新的答题顺序
- 101 让新奇的感觉在考试前就过去  
——考前去考场看看,有利于安定情绪
- 105 你从来没有作弊过吗?  
——作弊心态对考试极其有害

- 109 “倒计时”是催人奋进，还是火上浇油  
—— 考试前最需要的一颗平常心
- 112 做单项选择题有窍门吗？  
—— 用排除法就能无往而不胜
- 116 你想合理提高高考总分吗？  
—— 语、数、外三门学科复习时间要均衡分配
- 120 报考文科的学生拼的是数学  
—— 提高高考成功率的有效途径
- 124 考前押题并不是投机取巧  
—— 讲究方法就有实效
- 129 考试不能“开天窗”  
—— 每题必答会获取意外的考分
- 132 练就一手漂亮的字  
—— 字写得好能提高考试的成绩，你相信吗？
- 135 考试复习争的是时间  
—— “看题目”是高效省时的复习方法
- 138 收集历年高考试卷参阅  
—— 使自己最快进入迎考状态
- 141 考试结束不要与别人对答案  
—— 忘记失败是成功之母
- 144 高考填志愿时怎样选择专业呢？  
—— 去了解课程设置和培养方向
- 148 斤斤计较考分有什么错？  
—— 最可怕的是对考试成绩麻木不仁
- 152 人的智商基本接近  
—— 差距在于你是否具有超常的自控力

- 156 | 我们需要怎样的书桌？  
—— 保持桌面整洁能提高学习效率
- 160 | 我与老师到底谁有错  
—— 如何克服对老师的排斥心态
- 164 | 学会“调动”老师的积极性  
—— 受益最多的还是学生自己
- 168 | 不要放弃当学生干部的机会  
—— 荣誉感会促进学业发展
- 173 | 学习是为了自己  
—— 让自己从被动的学习压力中解放出来
- 178 | 宁当鸡头，不做凤尾  
—— 选择最适合你的学校
- 180 | 学费越高的学校越优秀吗？  
—— 警惕进入择校的误区
- 184 | 面对四面楚歌的学习环境  
—— 转学会使你的天地焕然一新
- 187 | 不要以为学好语数外什么都不怕  
—— 学会“一技之长”使你一生左右逢源
- 192 | 发生了不该有的早恋  
—— 要学会在爱的沃土中汲取养分，自我提升
- 196 | 学习会使人变得更聪明  
—— 不要以为用不到的学科可以放弃
- 200 | “我该如何决定是否出国留学”  
—— 讲究自身的学力和财力

205

## 附录：学习方法聚焦

205

### 关于学习方法

1. 好的学习方法才是最好的工具。
2. 知识中最有价值的是关于方法的知识。
3. 学习方法的价值远远超过你的估计。
4. 好习惯会伴随你一生。
5. 学习效率是通往成功的捷径。
6. 你会学习吗？
7. 你有一个“过剩能量储藏箱”，可惜，只用了10%。
8. 积极的心态有利于开发你的潜能。
9. 正确的习惯有利于激发你的潜能。
10. 虚度今天就是糟踏了昨天，丢失了明天。
11. 你知道学习方法要与时俱进吗？
12. 两种关于思考的方法，你学会了吗？

210

### 关于提升自控力

13. 自控力是学习的窗口，  
没有它，知识的阳光就照射不进来。
14. 做作业像考试一样认真，  
考试时就能像做作业一样轻松。
15. 你不怕“干扰”，“干扰”就干扰不了你。
16. 学会听的技巧。

213

### 关于强化记忆效果

17. 不偏食是加强记忆的基础。
18. 课间10分钟，要到室外活动。
19. 理解是记忆的基础，兴趣还有不小的作用。
20. 集中注意力是记忆的前提。
21. 解读所背的内容，寻找最合适的记忆方案。
22. 讲述1遍，比背诵10次还管用。

23. 记忆的最后胜利，在“再坚持一下的努力之中”。
24. 坚持“重复记忆”，实现“过度记忆”。
25. 三种交叉记忆的方法。
26. 把握记忆的最佳时间。
27. 学会各个击破的记忆方法。
28. 回想和背诵交叉互动，可提高记忆的效果。

### 关于提高考试成绩

29. 提高考前学习效率的小技巧：大声朗读。
30. 缓解紧张的调节器：尽情聊天。
31. 谁说考前休息不重要？体能储备是一关。
32. 会不会有人不会睡觉？
33. 每日做题，保持临考状态。
34. 做题要争取一次成功。
35. 模拟答题养成规范的好习惯。
36. 基础试题>难题。
37. 限时训练检验水平。
38. 激活思维，找准方向，事半功倍。
39. 做题不是目的，总结规律才是法宝。
40. 自我暗示的时间性，限于进入考场前。
41. 学会放松的生理技巧。
42. 消除恐惧的三句话。
43. 稳定情绪，试卷发下来的第一步。
44. 区别难易，开始做题的前奏。
45. 做题心态：稳中求快。
46. 怯场了怎么办？
47. 一时想不起怎么办？
48. 一分都不能少。
49. 不要轻视容易！
50. 做完试题就意味着大功告成了吗？

## 两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书

你千万别上它的当



### 死读书，等待你的不一定是好成绩

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，有时候虽然被我们用来嘲笑那些专心读书的书呆子，然而却是复习迎考之际，家长和老师对学生学习态度的现实要求。时间宝贵，恨不能分分每秒都用在课本上，家事、国事、天下事，事事都可摒弃，唯有书本不能有半点疏漏。

一心只读“圣贤书”真能考出好的成绩吗？我以为未必。

出考卷的老师不可能完全按照书本的内容来命题，命题原则大都要求内容的综合性、知识的迁移性。书读得太死，不会灵活运用，没有解决实际问题的能力，很难在考试的较量中旗开得胜。

有一年我带一个班参加高考，那年适逢“七七事变”50周年，考试的第一天正巧是7月7日，语文作文题即为“有感于五十年前的今天”。题目出得很合时势，也给予学生自我发挥的空间。当时据说至少有三分之一的学生一下子反应不过来，事后还愤愤不平：“考语文还是考历史？”什么作文素材、什么审题技巧、准备了半年，此时都派不上大用场，还有一半学生抱怨说：“这种事情我们又不知道的。”其实这几天，关于抗战爆发五十周年的纪念文章、时事评论、背景介绍铺天盖地，各类电视新闻、书报杂志，随便看看，俯拾皆是。那么是什么让考生们会感到与世隔绝而一筹莫展呢？原来全都是“两耳不闻窗外事”惹的祸。

### “磨刀不误砍柴功”

#### 对迎考的学生还有另一层意思

其实，留意处处是学问，知识就散落在我们生活的周围，无意间接触的一些事情有可能在考试中帮上大忙。

譬如说写作吧，除了可以从许多课外读物上吸取素材之外，在日常生活中也可以得到许许多多写作的材料。身边发生的小故事，听别人说的一些小事情，都能给人无限的启发，而且从中提炼出来的主题和思想，更为丰富更为鲜活。倘若一直沉浸在干巴巴的课本中，没有了生活，材料就是那么一些，写来写去，很少有新意，而且也极容易与别人雷同。有人说，考试在即，怎么还有时间去体验生活？其实不然，越是临近考试，越是要花一点时间去观察生活，这也是复习迎考的一个不可或缺的组成部分，说不定在接触生活的无意之间，就能获得很多与考试内容相关的信息。

我曾拜访过一位出过高考试题的老先生，他是上海某大学的一位教授，当年受命参加高考命题是在突然之间，不让带任何资料，



也不要告诉任何人，考试院将他们一帮命题人员安排到一个外地的度假村，进行全封闭的管理，连电话也不允许往外打。他的任务是选一段文章，出关于“文章分析”的试题，而且还被告知，尽量避开社会上流行的各种复习题、辅导书，给全体考生一个公平公正的机会。老先生为命题绞尽脑汁，最终完成得非常出色，考完后好评如潮。与我交谈时，他笑着对我说：“你知道那段‘文章分析’的材料我是从哪儿选来的吗？”我说：“是从你那么多的藏书中选出的。”他哈哈大笑：“我是从带去裹雨鞋的报纸上摘录下来的。走得太匆忙，什么也不许带。带了一双雨鞋，随便拿张过期的旧报纸一包。在用雨鞋时，突然看到这张旧报纸上有一段文章极好，我也正愁找不到材料，就将这段文章选进去，得来全不费功夫……”恐怕考生们怎么也不会想到，费尽心机猜测的高考试题竟然出自一张裹雨鞋的旧报纸。

对于复习迎考的学生来说，长期疲劳读书的效果是极差的。不妨出门走走，看看婀娜多姿的绿柳，欣赏皎洁如玉的月色，领略自然的田野风光。到街上跑几家书店，看看书报杂志，了解了解当下时事，既积累知识，培养情操，又劳逸结合，有张有弛。科学实验就证明，各类活动交替开展，有利于消除疲劳，增强记忆，“磨刀不误砍柴功”讲的就是这个道理。

