



如何

有效改善你的 学习技能

XUEXI JINENG

新成长学习研究机构◎主编



100 个全面完善学习技能的原则和细节，**帮助** 你成为出众的学习高手！



预习：学习基础



听课：中心环节



复习：取胜法则



笔记：高分秘诀



做题：必备技巧



记忆：关键能力

如何

有效改善你的 学习技能

XUEXI JINENG



如何有效改善你的学习技能



如何有效改善你的学习技能

- 1. 如何有效改善你的学习技能
- 2. 如何有效改善你的学习技能
- 3. 如何有效改善你的学习技能
- 4. 如何有效改善你的学习技能
- 5. 如何有效改善你的学习技能
- 6. 如何有效改善你的学习技能
- 7. 如何有效改善你的学习技能
- 8. 如何有效改善你的学习技能
- 9. 如何有效改善你的学习技能
- 10. 如何有效改善你的学习技能

一分耕耘 一分收获

如何 有效改善你的 学习技能

XUEXI JINENG

新成长学习研究机构◎主编



100 个全面完善学习技能的原则和细节，帮助你成为出众的学习高手！

 预习：学习基础  听课：中心环节
 复习：取胜法则  笔记：高分秘诀
 做题：必备技巧  记忆：关键能力

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何有效改善你的学习技能 / 新成长学习研究机构主编.
—北京: 中国商业出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5044-5784-4

I. 如… II. 新… III. 中学生—学习方法
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 154355 号

责任编辑 孙启泰

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京飞达印刷有限责任公司

★

660 毫米×960 毫米 16 开 14.25 印张 170 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

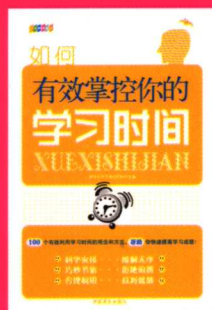
★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)



“一分钟优等生”丛书是为中小學生量身定做的一套优秀学习读物，分为《如何有效掌控你的学习时间》《如何有效改善你的学习技能》《如何有效提升你的考试技巧》三册。每册分别收集、整理了全国100位考入知名大学的优等生的学习经验和教训，希望通过他们真实的现身说法，从学习时间、学习技能、考试技巧三个方面，为全国的中小學生们提供最实用的指导和最有效的帮助。

“一分钟优等生”丛书记录的每一种方法和技巧，都非常简短、易读。目的是为了保证中小學生在几分钟的时间里就能够读完，并且容易理解、有所收获。我们真心希望“一分钟优等生”丛书能够成为中小學生们的学习必备手册和学习方法工具书。



责任编辑：孙启泰

封面设计：墨墨者原创

前言

每天一分钟，成就优等生



“一分钟”并不短暂，它足够你掌握一种方法、学会一种技巧、完善一种能力！

“一分钟优等生”丛书是为中小學生量身定做的一套优秀的学习读物，分为《如何有效掌控你的学习时间》《如何有效改善你的学习技能》《如何有效提升你的考试技巧》三册。每册分别收集、整理了全国100位考入知名大学的优等生的学习经验和教训，希望通过他们真实的现身说法，从学习时间、学习技能、考试技巧三个方面，为全国的中小学学生们提供最实用的指导和最有效的帮助。

《如何有效掌控你的学习时间》一书告诉我们，优等生的定义并不等于把所有的时间都花在学习上。一味地延长学习时间，反而会使你离优等生的行列越来越远。作业经常完不成、失去休息和娱乐、每天来不及预习和复习、学习效率低下、身心疲惫等等，如果这些现象出现在你身上，并不是说明你的学习时间不够多，而是因为学习时间的安排不够科学，没能有效地利用好每天长达8~10个小时的学习时间。

《如何有效掌控你的学习时间》围绕“科学安排”“巧妙节省”“合理利用”三个方面，介绍了全国100位优等生掌控学习时间的成功经验。学习时间的高效利用，为他们取得优异的成绩，提供了最坚实的保障。

除了善于掌控时间之外，优等生的另一个共同点是，他们都拥有非常出众的学习技能。许多一线教师早已归纳出了这样一条规律：成绩好

与成绩差，其中的差距并不在于孩子的智力和天赋的高低，而在于学习能力的强弱。经验证明，要想提高学习成绩，掌握科学、高效的学习技能才是关键。

《如何有效改善你的学习技能》一书从预习、听课、复习、笔记、做题、记忆、阅读等几大学习环节入手，介绍了全国100位优等生的学习方法和学习习惯。这些实用、有效的学习技能，一定能引导你“学会学习”，快速提高你的学习成绩。

《如何有效提升你的考试技巧》一书揭示了优等生取得高分的秘诀：稳定、成熟的应考能力。100位优等生的经验告诉我们：考试是对学生综合能力的考察，要想取得好成绩，除了要有实力做保证，也还有一定的方法技巧可循。在一些大型考试中，经常会出现一些学生超常发挥，而一些学生却发挥失常的奇怪现象。这其中的诀窍就在于考试技巧的优劣。

《如何有效提升你的考试技巧》从考前准备、答题技巧、考卷分析、考场心态几个方面，为大家分学科讲解了优等生收获高分的解题技巧，分析了文科、理科的不同学习规律，也提示了大家应该培养的良好应试心态。

“一分钟优等生”丛书记录的每一种方法和技巧，都非常简短、易读。目的是为了保证大家在几分钟的时间里就能够读完，并且容易理解、有所收获。这样，每天花上几分钟，既不会过多地占据你的学习时间，又能够在潜移默化中改进你的学习方法，完善你的学习习惯。

我们真心希望“一分钟优等生”丛书能够成为中小学生们学习必备手册和学习方法工具书。你可以把它随手放在身边，随时翻看学习。当你把这些方法和习惯真正运用到学习中去时，你会发现你已经进入了优等生的行列！

目 录

CONTENTS

第一章 把知识提前学到手



一位高考状元曾经说过，预习是比赛中的“合理抢跑”，如果一开始就“抢跑”领先，争取了主动，那么当然容易获胜。

- 001→ 好的预习是学习成功的一半.....2
- 002→ 怎样使学习由被动变主动.....4
- 003→ 提高预习效率的三个关键.....6
- 004→ 课前预习的重点是阅读教材.....8
- 005→ 阶段预习宜粗不宜细.....10
- 006→ 学期预习的注意事项.....12
- 007→ 预习最好分两步走.....14
- 008→ 如何改善你的预习效果.....16
- 009→ 预习中的“购物”智慧.....18
- 010→ 循序渐进的“五步骤预习法”.....20
- 011→ 预习也要“三遍过滤”.....22
- 012→ 层次分明的“提纲预习法”.....24

第二章 抓住学习的中心环节



听课是学习的中心环节，一个学生学习的好坏，成绩的高低，能否把辛勤的汗水培育成丰硕的果实，关键就在于是否具有课堂听讲的能力。

目 录

CONTENTS

- 013→ 与老师的思路合拍 28
- 014→ 抓住关键内容 30
- 015→ 不要把听课变成“听记” 32
- 016→ 不仅用耳，还要用脑 34
- 017→ 掌握“猎枪”，放弃“干粮” 36
- 018→ 掌握课堂注意力的调换 38
- 019→ 你也是课堂上的主角 40
- 020→ 当堂知识当堂消化 42
- 021→ 如何上好习题讲评课 44
- 022→ 抓住课后“黄金两分钟” 46

第三章 向前走还要往后看



不善于复习的学生就好像是只知道低头赶路的车夫，不知道往后看，结果车上的东西掉完了，自己也不知道。

- 023→ 复习要有针对性 50
- 024→ 从“旧知识”中找到“新感觉” 52
- 025→ 趁热打铁才能事半功倍 54
- 026→ “过电影”式复习法 56
- 027→ 周末总结要抓住“五个一” 58
- 028→ 谁说临阵不能磨枪 60
- 029→ 既要有重点又要全面 62
- 030→ 把散落的“珍珠”串起来 64

目 录

CONTENTS

第四章 这样做题最有效



平时的做题只是手段，终极目的是为了积累做题的方法技巧，培养自己思考问题、分析问题、解决问题的能力。

- 031→ 明明都会的题为什么老做不对 68
- 032→ 做题时要处理好“四个关系” 70
- 033→ 有数量，更要有质量 72
- 034→ 先把自己的想法写出来 74
- 035→ 用旧知识启发新思路 76
- 036→ 关注普通解题法 78
- 037→ 主动寻求解题思路 80
- 038→ 提高综合解题能力 82
- 039→ 要结果，更要过程 84
- 040→ 细心揣摩出题意图 86
- 041→ 由难到易与由易到难 88
- 042→ 从“做题层次”到“研究层次” 90
- 043→ 从错题中总结规律 92
- 044→ 培养自己一题多解的能力 94

目 录

CONTENTS

第五章 遵循记忆的规律



记忆力水平高低之间的差异只在于记忆方法的不同，如果方法得当，遵循规律，你也可以轻松记住你想要记住的一切知识。

- 045→ 如何降低知识的遗忘率 98
- 046→ 通过比较来加深记忆 100
- 047→ 过度记忆要恰到好处 102
- 048→ 先简化后强化 104
- 049→ 利用规律的普遍性和重复性 106
- 050→ 各个击破的分类记忆法 108
- 051→ 用联想把记忆材料串起来 110
- 052→ 一头一尾最关键 112
- 053→ 意境结合记单词 114
- 054→ 根据地图记地理 116
- 055→ 小纸条的大用处 118
- 056→ 英语背诵“五步法” 120
- 057→ 说功与背功 122

第六章 学习工具功效大



善于学习的人，都能将教科书、参考书、工具书、试卷、笔记等学习工具的潜在价值挖掘出来，将它们的功能发挥到极致。

目 录

CONTENTS

- 058→ 不能丢掉课本这个“根据地” 126
- 059→ 重视目录的作用 128
- 060→ 自己编一本参考书 130
- 061→ 利用参考书要“先删后做,先做后想” 132
- 062→ 让工具书真正发挥作用 134
- 063→ 学会利用英语字典 136
- 064→ 把笔记化整为零 138
- 065→ 科学整理笔记六步法 140
- 066→ 难题笔记与错题笔记 142
- 067→ 阅读笔记的方式可以灵活多样 144
- 068→ 从笔记中“筛”出重点中的重点 146
- 069→ 使笔记本变成你的超级辞典 148

第七章 文科学习有窍门



有人说,文科学习,只不过是记记背背而已。其实不然,要真正学好文科,其中还有很多技巧需要你去掌握,还有很多窍门值得你去发现。

- 070→ “零存整取”学语文 152
- 071→ 强读还要强记 154
- 072→ 多音字语境记忆法 156
- 073→ 常用成语、词语提前积累法 158
- 074→ 活学活用文言文 160

目录 CONTENTS

- 075→多种方式积累作文材料.....162
- 076→用深度提升作文层次.....164
- 077→学习英语要五官并用.....166
- 078→抓好“听、说、练”三环节.....168
- 079→英语“周期学习法”.....170
- 080→听广播，啃小说.....172
- 081→避免写作中的“中国式英语”.....174
- 082→学文科也要用“演算纸”.....176
- 083→用学理科的方法去学历史.....178
- 084→分段浓缩学历史.....180
- 085→放眼天下，回归课本.....182
- 086→“把书读乱”学习法.....184

第八章 提升理科的学习技能



对于数理化的学习来说，要想让成绩上一个台阶，不仅需要极大的热情和不懈的努力，更重要的是必须切实掌握其中的技巧与规律。

- 087→从理解概念开始.....188
- 088→弄清课本一共有几章.....190
- 089→“重、精、巧”法读数学.....192
- 090→抓住关键，各个击破.....194
- 091→构建数学的知识网络.....196
- 092→“进货、盘货、退货”学习法.....198

目 录

CONTENTS

093→ 从易混淆处突破	200
094→ 培养物理的“感觉”	202
095→ 既要有题型，又要有典型	204
096→ 形成“化学头脑”	206
097→ 由一般到特殊	208
098→ 化学复习要过“两关”	210
099→ 用专题总结带动知识落实	212
100→ 学习生物要背诵加推理	214

第一章

把知识提前学到手



“凡是预则立，不预则废。”学习就像其他所有活动一样，如果能事先有所预习，那就会提高它的效率和成功几率。一位高考状元曾经说过，预习是比赛中的“合理抢跑”，如果能一开始就“抢跑”领先，争取了主动，那么当然容易获胜。

目前，很多同学只重视课堂上认真听讲，课后完成作业，而忽视课前预习，有的同学根本没有预习，其中最主要的原因不是因为没时间，而是因为没有认识到预习的重要性。要知道，课前预习也是学习的重要环节，预习可以扫除课堂学习的知识障碍，提高听课效果；还能够复习、巩固已学的知识；预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面；最重要的是能发展我们的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性。



好的预习是 学习成功的一半

预习最大的好处是有助于形成学习的良性循环。预习使学习活动变得积极主动，站在主动进攻位置上的人当然容易打胜仗。



- 姓名：刘国琪
- 毕业学校：湖南师大附中
- 2002 年保送北京大学生命科学学院

优生经验谈：

刚进高中时，我觉得预习没意思，是浪费时间，反正老师上课会讲。但实践告诉我，课前不预习，听课效率不高，学习效果不好。因为有许多知识，我们往往不可能一次就能认识清楚，需要多次反复地领会，才能有深刻的印象。我觉得预习往往比复习更为重要。我曾经做过试验：预习后听的课，到晚上躺在床上，还能较完整地回忆起上课的内容。因此复习工作只要躺在床上用脑子进行就行了。如果没有预习就去听课，那么，