

哈佛学子
京城状元
林茜 巩昂

方法

决定成绩

林茜 巩昂/著

两个在人生初程拥有漂亮起跑的少年，字斟句酌地真诚写下过往岁月最难忘的印迹和自己受益匪浅的学习方法。无论风雨还是阳光，他们都在这里坦诚地与你分享。

《方法决定成绩》——这是心对心的开敞，期待你的珍藏。

中国盲文出版社

本书告诉你——

- 怎样激发自己的学习动力和学习兴趣
- 怎样认识并规避学习中的七大误区
- 怎样最高效地抓住课堂45分钟
- 怎样应对考试得高分
- 怎样学习语数外、史地生等8门重点学科并提高成绩
- 怎样提高自己的语言能力和写作能力
- 怎样整合利用和管理各种学习资源

.....

过程比结果更重要 改变自己从改变方法开始！

- 永远不要用功利的眼光看待学习
- 挑战自己，让自己走在前面
- 坚持是一种很多人在说、而很少人在做的事情

上架建议：学习方法 家庭教育

ISBN 978-7-5002-2559-1



9 787500 225591 >

ISBN 978-7-5002-2559-1/G·428

定价：18.00元

方法

决定成绩

Great Methods, Great Achievements

林茜 巩昂/著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

方法决定成绩 / 林茜, 巩昂著. —北京: 中国盲文出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 5002 - 2559 - 1

I. 方… II. ①林…②巩… 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 121271 号

方法决定成绩

著 者: 林茜 巩昂

项目策划: 张伟 沃淑萍 马文莉

责任编辑: 夏天 马文莉

责任校对: 李刚

封面设计: 蒲伟生

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: 北京文海彩艺印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 214 千字

印 张: 14.5

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5002 - 2559 - 1/G · 428

定 价: 18.00 元

此书盲文版同时出版

版权所有 侵权必究

起跑，在人生的初程

高考是一次成人礼，也是人生初程的起跑。

经历高考，更多的是经历一种迅速的成长。所以，高考也是一座桥，沟通稚嫩与成熟。当我安然走过，蓦然回首，心中瞬间充溢了感动与感谢——这一路上，有许许多多双手，曾在风雨中无私地引我前行。那么，我用来回报这些雪中送炭的人们呢？终于，这些深深的感恩汇成了这本书写作的最初动力——我希望将自己的学习方法书写出来去帮助别人，将这根感恩的接力棒传递下去。

这本书旨在分享我的学习方法与生活经历。在整个写作过程中，我一直力求真实地纪录自己所遭遇的点点滴滴，无论是欢笑还是泪水，我都坦诚地在这里与你分享。因此，当你翻开这本书的时候，你不会看到一个一帆风顺的成功者，而是看到一个普通孩子，用智慧、坚韧和毅力，奋力前行的足迹。

在这本书里，我用心，字斟句酌地真诚写下过往岁月于心间留下的印迹。在这里，你会看到一个坚信“只要站起来的次数比跌倒的次数多一次就是成功”的女孩，是怎样在一次次人生不可预知的转弯处踉跄跌倒时，从失败的地方站起来飞扬；你会看到一个信奉“天道酬勤”的女孩，是怎样用汗水浇灌属于自己的青春之花；你会看到一个历经挫折的学生，是怎样用行动诠释全面发展的素养——一种比学习成绩更重要的东西。

我希望通过这本书，分享自己用十八年时间学到的一些东西：

我们不必抱怨自己的父母不是名门望族商贾巨富，不必伤心自己的容貌不是国色天香倾国倾城，亦不必难过自己的资质不是出类拔萃独树一帜——既然天分出身无法改变，那么，就让我们改变自己——从改变方法开始，方法决定成绩。

永远不要用功利的眼光看待学习，不必计较一时的得失，但要清楚长远的影响。

不是所有勤奋的人都会成功，但成功的确常常垂青勤奋的人。

除了优异的成绩，一个出色的学生还有太多太多要做好的。

不必太在意结果，即使失败了又能怎样？抑或失败只是成功的另一种形式？不是有句话说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”吗？

《方法决定成绩》——这是一颗心对另一颗心的开敞，期待你的珍藏。

林 茜

2007年8月

永远保持对知识的渴望

每个学生都有自己的目标。有些是大目标，有些是小目标；有些是今天可以完成的目标，有些是一辈子都需要努力的目标。

学习的方方面面使我们有很多不同的目标。我们目前的目标有可能只是想把下一场考试考好，得到好的成绩；远一点的目标可能是进入一所好大学，得到一份好工作；再远的目标可能是一生坚持做一个“学生”，永远有一种对知识的渴望。但无论我们考虑得多远，最关键的还是建立一套行之有效的方法把自己的事情做好。遥远的目标是为我們提供一个学习道路上的航标，我们一定要迈出敏捷行健的每一步才能最有效地达到这个目标。

这本书记录了我与林茜两个人积累的学习方法与学习经验，我们试图从学习动机、学习方法、学习资源利用、学习能力培养等方面为读者提供一条可供借鉴和参考的路线。

我们自己感觉，这些学习方法与学习经验都曾给予我们很大帮助并产生过很大影响。我们自己也按照书中的方法获得了一定的成功。

在十几年的学习生活中，我们两个人有一个共同的体验：作为学生，我们可以采取很多不同的方法、走很多不同的道路达到成功，当我们走弯路时，经常会犯相似的错误。因此，通过这本书，我们希望把自己走过的道路告诉大家，如果这本书能帮你在学习上少走弯路，那我们倍感欣慰。如果直接用书中的方法给你带来成

功，我们更加高兴——但我们更希望这些学习方法能够给你带来一些启发。

在我们自己的学习过程中，也出过很多错，通过努力改进，我们最后摸索到一套适合自己的学习方法。很难想像每一个读者会完全同意书中的观点并使用书中所有的学习方法，如果这些学习方法，可以引发你的思考，并有助于改进你的学习方法，我们的目的就达到了。

学习的成功来自智慧和经验，智慧和经验来自过去的失误。如果能够从别人的失误中吸取经验与教训，自己将会智高一筹，捷足先登。

当你翻开第一章时，可能会发现这一章不是讨论任何一种具体的学习方法，并且从中看到这本书和其他谈学习方法的书有很大差异，但这是最重要的一章。在我们学习的任何时刻，一定要问自己：为什么学习？为什么需要努力学习？这个问题的答案只能由你自己来回答。我们相信，如果你能找到使自己满意的一个学习动力，并且能够长期保持这样一种动机，你的学习态度将永远是积极的。

逆流行船会把我们带向狭窄的峡谷，顺流航行会把我们带向宽阔的海洋。尽管航行中会遇到暗礁与险滩，但我们的旅行将是愉悦、轻松的。学习之旅何尝不是在一条类似的心路里航行呢？

巩 昂

2007年8月

相关说明



代表林茜



代表巩昂

SAT 考试：美国最多人参加的“高考”。但美国的大学录取不像中国，高考不决定一切，成绩只是考虑的一个因素。

ACT 考试：美国第二大的“高考”。

SAT II 考试：这是另一种“高考”，总共有 20 门不同科目的考试，分成英语、历史、数学、科学和外语五个领域。

AP 考试：AP 考试相当于大学一年级课程的期末考试。每年五月份，全国的高中生可以选择考 AP 考试。总共有 37 门不同科目的考试。考试之前，大多数学生会在学校选择一门 AP 课程。

目录

Contents

起跑,在人生的初程	001
永远保持对知识的渴望	003
1 激活学习潜能的5种方法	
☞ 方法1 拥有主动学习的原动力	002
心理满足	002
抓住机会	002
追求完美	004
发现乐趣	005
父母熏陶	006
老师激励	006
同龄氛围	007
☞ 方法2 锻造战胜困难的品质	008
坚持是种有回报的考验	008
挑战是领略美景的选择	009
勤奋是实现自我的支点	012
☞ 方法3 培养成熟积极心态	013
扶起压弯的坚强	013
站起来总比跌倒多一次	015
宽容使人走得更远	016
我们需要的,只有一点点	017

☞ 方法4 走出学习7大误区	018
误区1:高分一定低能	018
误区2:学习结果比学习过程更重要	020
误区3:教室是唯一的学习地点	
老师是唯一可以教你的人	022
误区4:辅导参考书多多益善	023
误区5:在美国上学很轻松	026
误区6:背靠父母好乘凉	027
误区7:高中期间就有一个明确的职业选择	030
☞ 方法5 保证大脑高效运转	031
补充碳水化合物——保证大脑战斗力	032
清除自由基——增强大脑抵抗力	032
选择营养食物——帮大脑增添健康活力	033
增加蛋白食物——提高记忆力	034
均衡饮食——补充大脑能量	034
搭配膳食——三餐健脑参考	035
适当运动——有利大脑健康	036

2 把握好学习的5大环节

☞ 环节1 预习——学习新知识的“热身”	038
预习目的	038
预习内容	039
预习时间	040
预习5步骤	041
☞ 环节2 课堂——获取知识的“快捷键”	042
吸取老师教学精华	042
集中注意力的妙方	044
提问三部曲	046

	记笔记的诀窍	047
	及时总结,避免知识搅成乱麻	049
☞ 环节3	作业——掌握知识的“练兵场”	049
	寻找作业的乐趣	049
	分步骤穿插完成	050
	减少拖沓带来的损失	051
	攻克难题的窍门	052
	各种强度作业应对法	053
☞ 环节4	复习——巩固知识的“良训”	054
	及时复习效果佳	054
	全面复习知识广	055
	反复复习记得牢	056
	倒计时	058
☞ 环节5	考试——收获知识的“战场”	059
	克服考前压迫感	059
	研究考试题目	060
	把握做题的时间节奏	062
	细心审题	062
	总结和分析试卷	063
	考试是另一种学习途径	064

3 掌握8大科目学习技巧

☞ 语文学习技巧	066
基础知识——抓住基本得分点	066
阅读1——阅读经典	069
阅读2——越忙越读	070
作文1——“资本”输入与输出	070
作文2——源于现实	072
作文3——倾注真诚	075

作文4——撷取细节	078
作文5——借鉴范文写作技巧	080
作文6——七大实操要点	082
☞ 外语学习技巧	085
精听——营造语言环境	085
敢说——训练精准语感	086
多读——构建立体语系	086
笨写——积累实战经验	089
巧背——巩固坚实基础	090
活用——培养灵活沟通	093
☞ 数学学习技巧	094
课本——吃透数学真经	094
例题——搭建解题思路	095
习题——突破思维方式	096
思考——享受解题过程	097
欣赏——造就数学热忱	098
☞ 理化生学习技巧	100
课堂听讲课下练习——建立科学性思维	100
实用性——把握学科本质	102
联点成网——构建知识网络	102
课本阅读七法——夯实基础知识	103
了解知识——掌握课本主干	110
识记知识——运用细化五法	110
掌握细节——消除记忆盲点	115
☞ 史地学习技巧	118
表格和故事——通览历史知识	118
学习七法——通晓地理知识	122
了解老师——开阔学习视野	125

4 培养4种学习能力

☞ 思考能力——思想让生命更绚烂	128
开放性	128
独特性	129
批判性	130
☞ 记忆能力——通向高效记忆的阶梯	134
联想记忆	134
自然记忆	134
刺激记忆	135
比较记忆	135
总结记忆	135
关键词记忆	136
兴趣记忆	136
☞ 思维能力——让大脑发动起来	136
想像力	136
注意力	137
观察力	139
比较能力	139
概括能力	142
分析能力	142
循证科学模式	144
☞ 管理能力——做好自己的管理者	145
5分钟制定计划	145
8小时充足睡眠	146
应对“计划焦虑”	147
抛弃“强攻”战术	148
寻找最佳时间	149
安排计划三要点	150
杜绝“假用功”	150

5 善用5种学习资源

☞ 资源1 学校——摇篮

154

进取的校园文化

154

无限选择的课程

157

丰富的课外活动

161

难忘的高中生活

164

☞ 资源2 老师——桥梁

166

斯特蒙普老师:听见每一个学生的声音

166

布鲁塞尔老师:把历史讲活

167

西格老师:五法并用学化学

168

凯因斯老师:鼓励无知无畏的探索精神

169

霍姆老师:向一切事物提出疑问

170

菲茨杰拉德老师:全面寻求真理

171

安德森老师:边做边学

171

琳达老师:跟踪科学世界的最新发展

172

汤步斌老师:合理渗透,画龙点睛

173

也全力老师:启迪探索,执简驭难

174

高江涛老师:将自主探究带入课堂

174

谢泽运老师:因材施教,条分缕析

175

肖乐和老师:关注身心甚于成绩,博采众长聚焦课堂

176

于树泉老师:传承民族经典,融会唐风宋韵

176

庞美玲老师:风物长宜放眼量

177

赖丽燕老师:化枯燥为神奇的语法教学

177

程岚老师:创新教学,寓教于乐

178

幕后英雄:经年教益如清泉

178

☞ 资源 3	父母——榜样	181
	人生蓝图的规划者	181
	严格要求	183
	第一朋友	184
	享受家庭时间	185
	思想碰撞	185
	送我上哈佛	186
	中西文化兼容	187
☞ 资源 4	同学——镜子	191
	相处中了解	191
	交流中共享	192
	竞争中前进	193
	友谊中成长	194
	同学的选择	195
☞ 资源 5	社会——舞台	197
	借鉴不同文化的思维方式	197
	结交不同生活背景的朋友	198
	站在别人的角度思考	199
	帮助别人就是帮助自己	199
	偶像映出另一个自我	200
链接阅读		203
附 录		213

1

激活学习潜能的 5 种方法

世界上有 10 亿人一天挣不了 1 美元，一辈子喝不到一滴干净的水；有 8 亿多人每天还在饿着肚子睡觉！听到这些真实而残酷的数据，我被深深地震撼了。

相比起他们，我怎能不好好地学习呢？怎能不好好珍惜面前的机会呢？

——巩昂