



如何

有效掌控你的 学习时间

XUEXISHIJIAN

新成长学习研究机构◎主编



100 个有效掌控学习时间的观念和方法，**帮助** 你快速提高学习成绩！

- 😊 科学安排 · · · 抵制无序 😞
- 😊 巧妙节省 · · · 拒绝浪费 😞
- 😊 合理利用 · · · 反对低效 😞

一分钟优等生



如何

有效掌控你的 学习时间

XUEXISHIJIAN

新成长学习研究机构◎主编



100 个有效掌控学习时间的观念和方法，帮助你快速提高学习成绩！

- 科学安排 · · · 抵制无序
- 巧妙节省 · · · 拒绝浪费
- 合理利用 · · · 反对低效

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何有效掌控你的学习时间 / 新成长学习研究机构主编.
—北京: 中国商业出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5044-5783-7

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 154354 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 印张 160 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：墨墨者设计

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 efficient 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时，你会发现你已经进入了优等生的行列！

目 录

CONTENTS

第一章 掌控时间关键在计划

正像建造楼房先要有图纸，打仗先要有部署一样，要想有效掌控你的学习时间，就必须要有切实可行的计划。

- 001→ 确定自己要什么 2
- 002→ 找一些短时间能完成的任务 4
- 003→ 学习不能“随遇而安” 6
- 004→ 看看你漏掉了什么 8
- 005→ 你的时间你做主 10
- 006→ 清楚每个阶段的任务是什么 12
- 007→ 重在切实可行 14
- 008→ 拟定一份具体的时间表 16
- 009→ 长计划与短安排相结合 18
- 010→ 不要平均使用力量 20
- 011→ 因科制宜，各个击破 22
- 012→ 既要有原则，又要讲灵活 24
- 013→ 如何处理计划之间的冲突 26

第二章 高效的时间管理方式

学习效率与学习时间的管理之间是成正比的，当你感觉学习效率很低时，就要考虑是否改变自己的时间安排方式了。

目录

CONTENTS

- 014→ 巧用每个月的 60 个时间单位 30
- 015→ 这一周要做什么 32
- 016→ 双休日你怎样安排 34
- 017→ 寒暑假应怎样度过 36
- 018→ 把自习的时间掌握在自己手里 38
- 019→ 将学习时间记录下来 40
- 020→ 形成固定的学习规律 42
- 021→ 培养稳定的生物钟 44
- 022→ 寻找最佳时间段 46
- 023→ 在固定的时间学习固定的科目 48
- 024→ 选择最佳的学习环境 50
- 025→ “整理术”与“备忘录” 52
- 026→ 缩短“学习疲劳期” 54
- 027→ 用零散的时间学习零散的知识 56
- 028→ 永远先做最重要的事 58
- 029→ 同一时间做几件事 60
- 030→ 善用中午与晚饭前的时间 62
- 031→ 利用睡前醒后的时间记单词 64
- 032→ 如何利用课后辅导的时间 66
- 033→ 把主动权掌握在自己手中 68
- 034→ “没闲着”并不等于“有收获” 70
- 035→ 课前预习点到为止 72
- 036→ 听课不妨前松后紧 74

目 录

CONTENTS

第三章 让每一分钟都有价值

学习的关键并不是看你用了多少时间，而是你在这段时间里取得了多少收获。对时间的最佳掌控之道就是：让每一分钟都实现它的价值。

- 037→ 数量并不等于质量 78
- 038→ 第一次就做对 80
- 039→ 高效率来自好习惯 82
- 040→ 让错误变得有价值 84
- 041→ 把问题集中起来问 86
- 042→ 不要轻易说“我懂了” 88
- 043→ 有题就问是在浪费时间 90
- 044→ 紧跟老师的思路 92
- 045→ 有些练习题做了不如不做 94
- 046→ 无为与无不为 96
- 047→ 提前看答案的弊端 98
- 048→ 不要死钻“牛角尖” 100
- 049→ 高效的“符号复习法” 102
- 050→ 小卡片的大用场 104
- 051→ 使每一份试卷都发挥最大的效用 106
- 052→ “有效偏科”的作用 108
- 053→ 当心贪多嚼不烂 110
- 054→ 一本好参考书的标准 112
- 055→ 重视并利用好平时的考试 114

目录

CONTENTS

第四章 节省时间要讲技巧

在听课、记笔记、背诵、做题等过程中，都可以采取一些技巧，用最短的时间来达到最理想的效果。

- 056→ 学习可以“不求甚解” 118
- 057→ 做例题时可以“时听时不听” 120
- 058→ 笔记并不是越详细越好 122
- 059→ 把要记的东西“减肥” 124
- 060→ 复述比背诵效果更好 126
- 061→ 把程序颠倒一下 128
- 062→ 充分利用身边的资源 130
- 063→ 不要成为别人思想的奴隶 132
- 064→ 在总结上多花点时间 134
- 065→ “偷懒”也是一种技巧 136
- 066→ 讲题并不是在浪费时间 138
- 067→ “见多识广”未必是好事 140
- 068→ 找到适合自己的路子 142
- 069→ 见缝插针，自定任务 144
- 070→ 多看“题解”，少看“解题” 146
- 071→ 作业不妨“偷工减料” 148
- 072→ 别被老师牵着鼻子走 150
- 073→ 如何应对不喜欢的科目 152

目 录

CONTENTS

第五章 杜绝时间浪费有方法



在面对突然而至的各种干扰时，只有成功地排除它们，你才能杜绝时间的浪费，真正成为学习时间的主人。

- 074→ 及时调整自己的不良状态..... 156
- 075→ 让自己紧张起来..... 158
- 076→ 保持对学习的热情..... 160
- 077→ 不能“急”，更不能“慌”..... 162
- 078→ 心浮气躁是学习的致命天敌..... 164
- 079→ 聪明不是放松的理由..... 166
- 080→ 处理好爱好与学习之间的关系..... 168
- 081→ 离容易着迷的东西远一点..... 170
- 082→ 不要在“入境”与“出境”中重复运转..... 172
- 083→ 避免欠下“高利贷”..... 174
- 084→ 当意外不期而至时..... 176
- 085→ 不要贪玩一次忏悔百天..... 178
- 086→ 可怕的恶性循环..... 180
- 087→ “自欺欺人”又何妨..... 182
- 088→ 学习中要有点“阿 Q 精神”..... 184
- 089→ 你会为什么会焦虑..... 186
- 090→ 只关注现在..... 188
- 091→ 不要为小事烦恼..... 190

目 录

CONTENTS

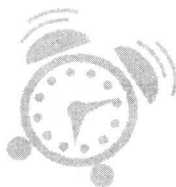
第六章 不会休息就不会学习

我们不能以时间论成绩，更不能通过加班
加点拼时间来换取一时心理的快慰。

- 092→ 熬夜是学习效率低的表现..... 194
- 093→ 学习切忌“疲劳战”..... 196
- 094→ 不要以健康为代价..... 198
- 095→ 用锻炼来度过低潮期..... 200
- 096→ 让 3 小时>8 小时..... 202
- 097→ 课间适合做什么..... 204
- 098→ “闲”书不“闲”..... 206
- 099→ 玩也是一种学习..... 208
- 100→ 要学会忙中偷闲..... 210

第一章

掌控时间关键在计划



正像建造楼房先要有图纸，打仗先要有部署一样，要想有效掌控你的学习时间，就必须要有有一套切实可行的计划。制订计划，就需要明确学习的目标，并列出具体的任务，然后把学习任务具体分配到每一年、每一月、每一周、每一天去。

同时，每个计划从执行到结束或执行一个阶段后，就应当检查一下效果如何。如果效果不好，就要找原因，进行必要的调整。检查内容是：是不是基本按计划去做？计划任务是否完成？学习效果如何？没完成计划的原因是什么？什么地方安排太紧？哪些环节安排轻松？等等。通过检查后，再修订计划，改变不科学、不合理之处。

001



确定自己要什么

有效掌控学习时间的前提是：确定自己要什么。也就是说，你要知道自己在有限的学习时间里想达到什么样的效果。



- 姓名：黄小倩
- 2001 年贵州省高考文科状元
- 考入北京大学经济学院

优生经验谈：

每一个高中生都应该有自己追求的目标，而这个目标不妨设得高些，只有这样才能激发起斗志，爆发出巨大的潜能。

我在高考之前几个月数学成绩并不是很好，但我给自己订下的目标是全市前三名，因此在余下的几个月里为了这个目标而全力以赴，最终实现了自己的梦想——考进了北大。这说明，“差生”并不是注定的，一切都是可以通过个人的努力达到或改变的。每一个人，不论成绩优劣，只要用功得当，全心投入，都是可以达到原本无法企及的目标，登上顶峰的。那

么，为什么不及早设立一个高目标，奋力攀登呢？

适合自己的学习目标该如何确立呢？一般来讲，目标的确立应当符合以下几个原则：

1. 目标必须是你自己独立确定而不受外界各种压力的干扰和左右的。

有一位同学，高中时本来在学校里的理科试验班，后来，她总觉得这并不是自己的优势和目标所在。到了高三，她征得老师和父母的同意，毅然决然地由理科改为文科。学习自己擅长和喜欢的东西，总是轻松和快乐的。事实证明了她选择的正确性，在高考中，她以优异的成绩考取了北京大学。

2. 目标必须是自己能够达到的，不可过高或过低，应由自己的兴趣与实力来决定。

目标也不一定是一成不变的，它可以随着自己实力的变化而变化，无须过高，也不能过低，跳一跳，够得着，即可。不要提出力所不能及的目标，比如说，在高三下学期开学后模拟考试成绩是 500 分，提出一个

个月后大考的成绩要达

到 600 分，那是很难的，在某种意义上说，这就是力所不能及的目标，很容易挫伤学习信心和积极性。

警告

如果没有目标，就会对学习敷衍了事，甚至耽于玩乐，浪费了大好光阴不说，心里也会觉得失落、空虚，接踵而来的悔恨、自责、苦闷、烦恼又会使你更无心学习，形成恶性循环，害莫大焉！



找一些短时间 能完成的任务

找一些短时间就能完成的任务，也就是为自己设置一些小目标，它的作用在于能够使你把一两天之内的学习生活安排得有条不紊。



- 姓名：刘春明
- 毕业学校：山东省泰安英雄山中学
- 2000 年考入北京大学中文系

优生经验谈：

当时，我把大目标锁定为期中重返年级前十名，又把大目标细化为一个个的小目标，如在第二次的考试中，进入班级前三。为了进入前三，每次考试都要有所提高；为了在考试中进步，平时的学习要有扎实的进步。这样我一步步稳扎稳打地取得了点滴的进步，在完成一个个小目标的同时，心理上也有少许的满足感，如此反复，学习就在大目标的总方向下，依靠小

如何有效掌控你的

学习时间

→ 004