

好学不如乐学 乐学不如会学

晨曦◎编著

会学习 · 优生

A large, bold, red graphic of the word 'ONE' dominates the background. Three children are positioned in front of the letters: a girl in a white tank top with a colorful design is in the 'O', a girl in a purple and white school uniform is in the 'N', and a boy in a purple and white school uniform is in the 'E', making a peace sign.

优秀中学生学习能力训练

考高分是善学的回报， 优等生是善学的骄子。

石油工業出版社



2014-2015 年度

第 100 期

学习 优等生



2014-2015 年度
第 100 期

YOUNG JOURNAL



好学不如乐学 乐学不如会学

晨曦◎编著

会学习 · 优生

优秀中学生学习能力训练



YOUNG
· 优生

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

会学习·优等生:优秀中学生学习能力训练/晨曦编著.
北京:石油工业出版社,2007.4
ISBN 978-7-5021-6005-0

- I. 会…
- II. 晨…
- III. ①中学生—家庭教育
②中学生—学习方法
- IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 040088 号

会学习·优等生——优秀中学生学习能力训练
晨曦 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址:www.petropub.cn

编 辑 部:(010)64523643 营 销 部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

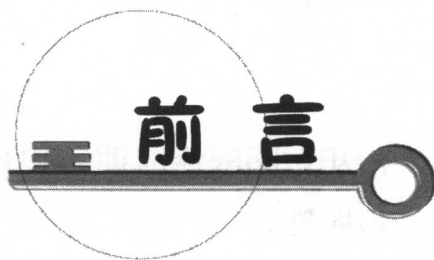
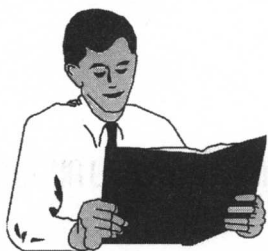
720×960 毫米 开本:1/16 印张:15

字数:230 千字

定 价:25.00 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究



前言

21 世纪最宝贵的是人才。对于千千万万个期待成才的中学生而言，爱学、会学与善学的能力，是成为优等生的先决条件，也是成为未来英才的重要根基。

学习能力是人主动获得知识的一种能力。中学生的学习能力，是提高学生学习成绩、促进学生成才的最重要的能力之一。中学生的学习能力在学习过程中是不断发展的，而且，在不同的阶段具有不同的特点。

学习能力的培养，比学习知识本身更重要。教育专家认为，学习能力是成功之母。学会学习，将终生受益。一名优秀的中学生，一定爱学习、会学习与善学习。

然而，人的任何能力都不可能是天生就有的。学习能力也是如此。中学时期，是人的一生中学



习知识的最佳时期，也是培养和形成学习能力的黄金时期。

如果一个中学生希望自己在学业上长足进步，那就一定要努力培养自己，使自己拥有出色的学习能力。加强对自己学习能力的培养，真正学会学习，不仅能保证自己顺利地各项学业，而且也能对未来的人生奠定良好的基础。

《会学习·优等生》这本书，是笔者多年来教育与辅导学生学习的经验积累，也是对众多优秀中学生学习成功经验的总结，它根据学习能力形成的规律和特点，科学地揭示了中学生学习能力的构成要素和培养途径，并依照当前学校教育的实际要求，深入浅出地介绍了中学生的各种学习能力的培养方法，如自主学习能力、听课能力、预习复习能力、阅读能力、语言表述能力、写作能力等的培养方法与诀窍，同时还对两门重要学科——英语与数学的学习能力以及应试能力的提高作了具体介绍。书中内容丰富，叙述清晰，易学易懂，便于应用，对广大中学生极具实用价值。

学习的目的在于实践，能力的价值在于应用。为了使每个中学生都能实现未来的理想，抓紧培养自己的学习能力是十分必要的。如果从现在起，



我们就坚持不懈地对自己的学习能力进行训练与培养，那么在不久的将来就一定会取得事半功倍、令人满意的效果，一定会为明天的人生储备丰厚的成功资本。



目 录



一、学习能力:开启知识宝库的金钥匙

1. 学习能力为青少年成才插上翅膀/2
2. 学习能力是开启知识宝库的钥匙/3
3. 学习能力比知识本身更重要/6
4. 中学生学习能力的基本构成要素/8
5. 中学生提升学习能力的五大途径/10



二、自主学习能力:高效成功学习的基础

1. 主动学习是学习成功的关键/15
2. 自学能力是成功者必备的素质/17
3. 主动学习需制定明确的学习目标/18
4. 以科学的计划保证目标的实现/20
5. 掌握正确高效的自主学习方法/22
6. 开发大脑潜能, 提高自学能力/23
7. 自主学习中科学用脑的六种方法/26



三、听课能力:消化课本知识的主要武器

1. 课堂是学习知识的主战场/30
2. 不可忽视课前的四项准备工作/32
3. 高效率听课一定要讲究策略/35
4. 让自己的思维围绕着老师转/39
5. 课堂上要充分发挥综合感官/42
6. 积极参与, 让听课“动”起来/44
7. 因材施教, 适应不同类型的老师/45
8. 改掉听课中的不良习惯和行为/49



四、预习与复习能力:巩固知识的必须环节

1. 良好的预习是消灭知识的保证/53
2. 预习能够对学习产生四大效果/54
3. 课前预习的几种不同方法/57
4. 预习应注意的八方面问题/59
5. 复习是巩固知识的有效手段/61
6. 高效率复习的基本要点/63
7. 高效复习应做到“四化”/64
8. 因材施教, 有效地进行复习/66
9. 提高复习效果的九个关键/67

10. “旧路新探”复习法/70
11. “趁热打铁”复习法/71
12. “周末总结”复习法/73
13. “穿线珠珠”复习法/74



五、阅读能力：大量获取知识的有效途径

1. 阅读帮你打开人生的美丽后窗/80
2. 阅读造就天才：名人少时好读书/83
3. 有的放矢，阅读要有明确目的/84
4. 妥善安排好阅读的时间/86
5. 循序渐进能够提升阅读效果/89
6. 要由“广博”向“精深”过渡/92
7. 快读和精读结合阅读效率高/95
8. 边阅读边勾画，不动笔墨不读书/97

目 录



六、语言表达能力：出色人生的有效保障

1. 语言能力是智能的加速器/101
2. 好口才需要后天勤加训练/103
3. 朗读和背诵是提高口才的捷径/105
4. 积极主动地寻找说话的机会/107
5. 要在班会上积极踊跃地发言/108



6. 利用演讲来提高自己的语言能力/111



七、写作能力:体现知识和素质的窗口

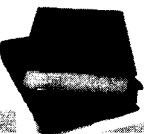
1. 写作能力是多种能力的综合体现/116
2. 提高写作能力的三个重要环节/116
3. 观察和积累是写好作文的基础/118
4. 有效提升写作能力的“四四法”/121
5. 显著提高写作的趣味作文法/126
6. 掌握作文审题的方法与要领/129
7. 如何安排文章结构更合理/133
8. 作文中语言运用的基本要求/137

目 录



八、英语学习能力:拓宽学习领域的最佳渠道

1. 英语能力为成功插上翅膀/141
2. 讲究门道才能轻松学好英语/144
3. 掌握方法, 轻松攻克词汇关/146
4. 学英语先要吃透一本语法书/149
5. 心目助听, 有效提高听力/151
6. 听英语录音的六种有效战术/153
7. 伙伴谈话, 迅速提高口语能力/155
8. 复述训练, 提高英语表达能力/157



9. 提高英语阅读能力的三大技巧/160
10. 高效提升英语书面表达六步法/164



九、数学学习能力:抽象逻辑感的训练营

1. 掌握概念是学好数学的前提/170
2. 建立、发展和完善数学认知结构/173
3. 培养良好的数学学习习惯/176
4. 认识和消除数学学习的心理障碍/179
5. 提高数学观察能力的四种途径/182
6. 学好逻辑, 提高数学解题能力/185
7. 提高数学运算能力的有效方法/187
8. 一位优秀老师的数学学习方法/191
9. 一位优秀学生的数学学习方法/193

目 录



十、成功考试能力:把握好成绩的关键

1. 有备无患, 做好考前准备/197
2. 防止和解除考前焦虑/199
3. 考场放松的四种方法/201
4. 浏览全卷, 做到心中有数/202
5. 先易后难, 按照顺序答题/204
6. 争分夺秒, 科学安排时间/206



Contents

7. 因题制宜，灵活解决问题/207
8. 认真审题，避免疏忽差错/210
9. 细心答题，杜绝偏差错误/213
10. 全面检查，认真补遗纠错/216
11. 防止答题跑题的两大技巧/218
12. 赏心悦目，保证卷面美感/221
13. 考场上常见故障的排除法/222

目

录



学习能力：开启知识 宝库的金钥匙



现代社会是一个信息的社会，科技日新月异，知识更新频繁而迅速。作为一名中学生，如果不具备较强的学习能力，那就难以取得优异的学习成绩。不仅如此，中学时代是为将来的成才、成功积累各种能力的黄金时期，如果不在这个时期培养好自己的学习能力，那么，就难以在未来社会的激烈竞争中取胜。所以培养较强的学习能力，掌握自主学习方法，就能够充分发挥自己的学习潜能，积极主动地学习自己所需的各方面知识，从而使自己将来能够成为社会所需要的优秀人才。





1. 学习能力为青少年成才插上翅膀

在人的大脑中，蕴藏着巨大的学习潜能，激活大脑的潜能便能获得强大的学习能力。而学习能力是人获取知识的利器，是人生成功的基石。

什么是学习能力？简单地说，学习能力就是人们学习新知识的能力。一个人的学习能力越强，就越能够尽快掌握全新的学习知识，对于中学生来说，就表现为学习成绩越优秀。学习能力在一定程度上也决定着一个人未来事业的成败。



为什么有的人学习能力强，而有的人学习能力弱呢？专家认为，这与人早期学习能力的开发有直接关系。只有不断挖掘学习能力的源泉，突破学习障碍，掌握正确的学习方法，学习能力才会得到惊人的提升。

学习是人类生存和发展的根本。在人类起源及发展的初期，仅凭动物的本能，人类的祖先就可以简单地生存下去。而在今天这样一个发达的科技化、信息化的时代，可以说，不学习就根本无法得以生存。今天，学习的内容也比以往任何一个时代更加丰富、更加复杂，然而只要我们具有学习能力，学会学习、善于学习，一切问题就可以迎刃而解。只要学会学习、善于学习，就能对纷繁复杂的现代知识，学得快，掌握得牢，可以毫不夸张地说，学习能力是“元能力”，是一切能力之母；学习成功是“元成功”，是一切成功之母。

成功，并不是战胜别人，而是战胜自己。一个人唯一能够改变的就是自己，而改变自己的唯一途径就是努力地学习，通过学习改造内在的品性与能力，从而改变外在的处境与地位。只有战胜自己的人，才是最伟大的胜利者、成功者。“欲胜人者必先自胜”。一个不注重





学习、对学习新知识马马虎虎的人，失败是必然的。那么怎样才能更好、更快地学习新的知识，怎样才能战胜自我呢？答案很简单，那就是充分运用你的学习能力。只有不断运用学习能力，才能达到持续更新、持续发展、与时俱进的境界。

有人这样推导出成功的结论：

成功，取决于人的学识与经验——大前提；

学识与经验，取决于人的学习能力——小前提；

归根到底，成功取决于学习能力——结论。

所以，学习能力是真正的成功之母。

在知识经济时代，竞争日趋激烈，信息瞬息万变，成败可能只是一夜之间的事情。在激烈竞争中，只有不断学习、善于学习的人，才具有高能力、高素质，才能不断获得新信息、新机遇，才能够获得成功。

学习能力不仅决定着个人的成败、企业的兴衰，而且推动着国家的进步、社会的发展。一个国家要成为热爱学习、善于学习的学习型国家，使整个民族成为热爱学习、善于学习的学习型民族，只有如此，这样的国家、民族才能在激烈的国际竞争中立于不败之地。



只有充分运用学习能力，才能无往而不胜。总之，学习是最根本、最通用的“成功大法”，学习能力是成功之母。

2. 学习能力是开启知识宝库的钥匙

掌握了学习能力，你就如同掌握了知识宝库的钥匙，打开宝库，你可以自由汲取，而不再依赖老师或他人的传授和赐予。





中学生的学习能力，即是通过训练而形成的独立吸收新知识和快速提升学习效率的各种能力。从年龄上讲，中学生一般为13~18岁。有关专家经研究指出，这一年龄段是人一生中学习知识的最佳年龄段。在这一时期，人的反应灵敏、心理单纯，对知识有一种渴望感。从某种意义上讲，这个时期的大脑就像一块海绵，有多少知识的水分，它都愿意吸收进来。如果这个时期能够掌握科学的学习方法，形成较强的学习能力，那么对促进学习成功，尽早成才便具有促进作用。

具体来说，掌握了学习能力，对中学生的学习具有如下几个方面的促进作用：

(1) 掌握学习能力能使人对自己充满学习信心



做什么事都应当有信心，才能做好，学习知识也是一样。但是，现实中，学生学习的信心是大不一样的。有的学生在学习中，因为掌握了科学的学习方法，学习能力很强，不仅学习速度快、领会深，而且学得很轻松，心中充满了自信；有的学生则因为不懂学习方法，只知埋头苦学，结果长期努力，学习始终不理想，最终丧失了学习的信心。可以说，每所中学里都大量存在着因学习能力差异而形成的信心十足和自卑落后的两类学生。

(2) 掌握学习能力能使学习更有效率

我们知道，在工作中，一个熟练工和一个学徒工，他们如果做同一件工作，前者与后者的效率肯定不一样。熟练工也许只需要一个小时就可以做出一件产品，而一个学徒工很可能一天也难以将一件产品做好，这就是工作能力的区别。学习能力的作用与上述比喻是一样的。一个掌握了学习能力的中学生，即使老师不在，他也可以通过自学，很快掌握新课文的要点、难点，从而很好地领会要学习的知识。而没有掌握学习能力的学生则只能等着老师给他讲解。甚至在老师讲解课文时，学习能力强弱不同的学生，领会讲解的深度和广度也有很

