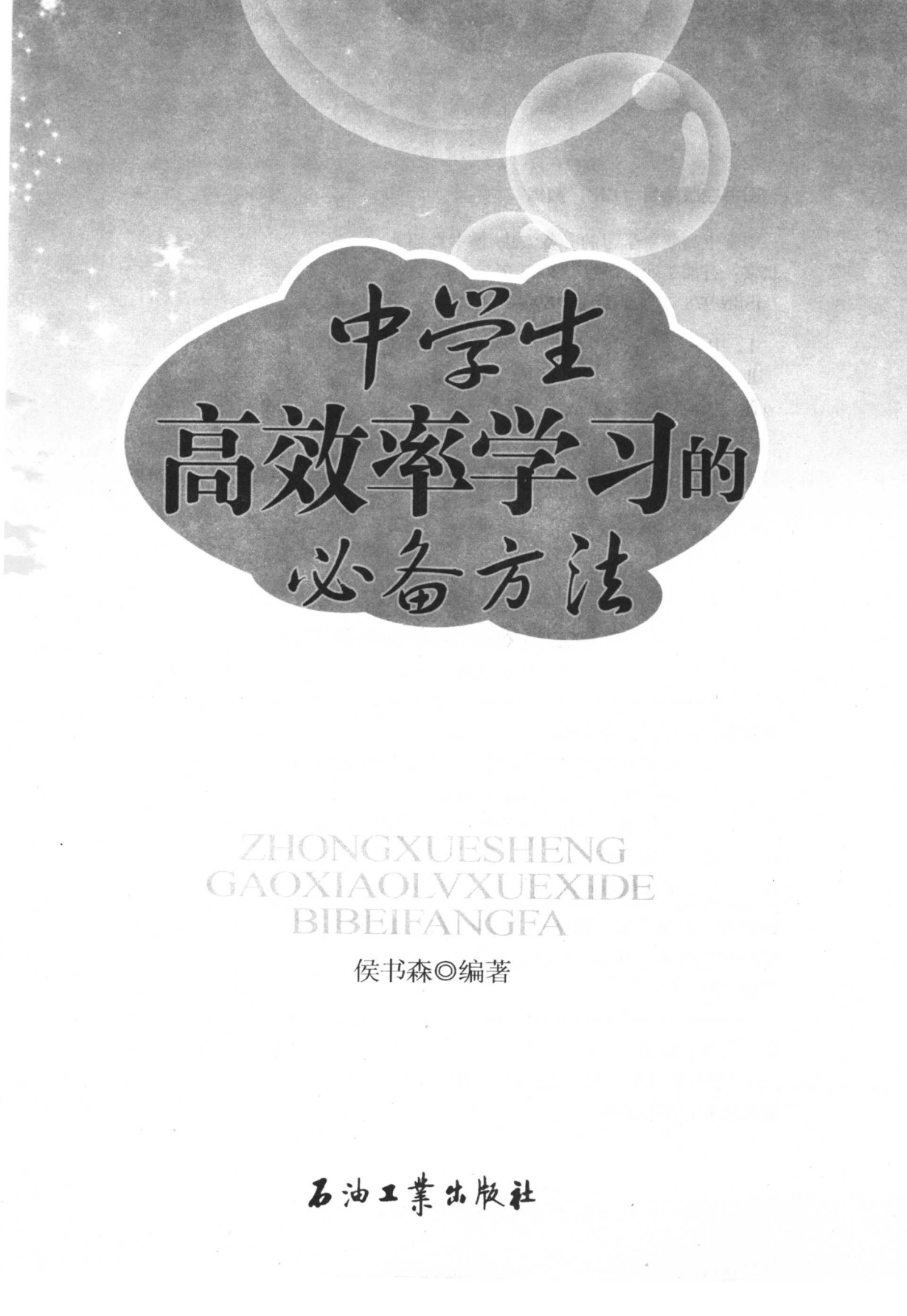




中学生 高效率学习的 必备方法

ZHONGXUESHENG
GAOXIAOLVXUEXIDE
BIBEIFANGFA

侯书森◎编著

石油工业出版社



出色的学习成绩，
一定是运用高效率的学习方法的结果。



选题策划: 张凤兰

责任编辑: 高 超

封面设计:  大象设计工作室

Daxiang Design Office 010-84801033

投稿邮箱: petropub@163.com

读石油版书，获亲情馈赠

亲爱的读者朋友，首先感谢您阅读我社图书，请您在阅读完本书后填写以下信息。我社将长期开展“读石油版书，获亲情馈赠”活动，凡是关注我社图书并认真填写读者信息反馈卡的朋友都有机会获得亲情馈赠，我们将定期从信息反馈卡中评选出有价值的意见和建议，并为填写这些信息的朋友**免费赠送**一本好书。

（中学生高效率学习的必备方法）

1. 您的年龄: 20 岁以下 ☐ 20 ~ 30 岁 ☐
30 ~ 40 岁 ☐ 40 岁以上 ☐
2. 您的文化程度: 大专以下 ☐ 本科以上 ☐
3. 您购买本书的动因: 书名、封面吸引人 ☐ 内容吸引人 ☐
版式设计吸引人 ☐
4. 您认为本书的内容: 很好 ☐ 较好 ☐ 一般 ☐ 较差 ☐
5. 您认为本书书名反映内容的程度: 很高 ☐ 较高 ☐
一般 ☐ 较差 ☐
6. 您认为本书在哪些方面存在缺陷: 内容 ☐ 封面 ☐
装帧设计 ☐
7. 您认为本书的定价: 较高 ☐ 适中 ☐ 偏低 ☐
8. 您对本书的综合评价

您的联系方式:

姓名_____

单位 _____ 邮政编码 _____

地址 _____ 电话 _____

手机 _____ E-mail _____

回信请寄：北京安定门外安华里二区一号 石油工业出版社
社会图书出版中心

邮政编码: 100011

Preface

前言

如何把学习成绩提高？如何实现高效率学习？

如何把自己从学习的“烦恼”中解放出来？

这不仅是每个中学生都需要认真面对的问题，同时也是广大家长和老师们的所迫切关心的问题。

一提到有些学生学习成绩差，人们往往会认为，他们学习没用心，不用功，甚至认为他们智商低。

但是，事实上，情况却并非如此。

有的学生，不分昼夜地刻苦用功，学习成绩却往往不尽如人意。也有的学生，看上去整天悠闲轻松，而在考试的时候却总能获得令人羡慕的高分。

为什么会出现如此“异常”情况呢？原因在于他们所掌握的学习方法存在着天壤之别。

众多成功学生的学习经验告诉我们：中学生学习成绩的好坏，不完全取决于他们勤奋与否，也不完全决定于他们智商的高低，而在很大程度上取决于他们是否掌握了科学、高效的学习方法。

学习不仅要讲究勤奋，更应当讲究方法。低效率的学习不一定完全和方法有关，但高效率的学习却一定是科学的学习方法的结果。

世界上杰出的生物学家达尔文说：“一切知识当中最有价值的部分，莫过于学习方法的知识。”

天才的科学家爱因斯坦也说：“成功 = 目标明确 + 方法正确 + 少说空话。”

可见，方法即是捷径，方法即是效率。良好的学习方法能有效地提



Preface

升成绩。

一般来说，一个人掌握处世方法的优劣，决定着他的生存质量，而一个学生掌握的学习方法的优劣，则决定着他的学习质量。

因此，中学生朋友应当把掌握科学高效的学习方法，当作一件最重要的学习任务。掌握了科学的学习方法，即是把握了成功学习的关键。科学的学习方法，能将枯燥无味的学习变得趣味无穷，能够将被动地学习转化为主动地好学、乐学。

可以说，科学而高效的学习方法，是网罗知识之鱼的网，是化腐朽为神奇的点金石。

为了帮助广大中学生朋友掌握科学高效的学习方法，实现好成绩的目标和做优等生的理想，我们编撰了这本《中学生高效率学习的必备方法》。

本书所介绍的学习方法，是对北大、清华录取的四十多位高考状元，北京、上海、石家庄等地数十所著名中学的优秀学生们学习方法的总结，并经过十多位优秀教师的归纳和提炼。内容涵盖了中学生学习的方方面面，包括学习计划的拟定、时间安排、课程预习、课堂听课、课后作业、阶段性复习、期中期末考试、同学互助学习、高科技工具在学习中的应用等等，可以说是一本全面而实用的中学生学习方法集粹。

中国古语云：“授人以鱼，不若授人以渔”。学习也是如此。

只要有了好的学习方法，学习也可以不必厌烦辛苦。

只要有了好的学习技巧，学习也能够变得轻松高效。

衷心希望本书能对中学生朋友的学习助上一臂之力，衷心祝愿每个中学生朋友都能够取得优异成绩，迈向成功的人生。

编著者

2007年6月18日

于北京世纪城



Contents

目 录



绪言：方法就是学习的法宝

1. 高效学习：成才一定有方法/3
2. 做优等生：高分一定有诀窍/4
3. 寻找适合自己的学习方法/5
- ※ 案例介绍：清华骄子的学习金钥匙/7

一、周密地安排自己的学习计划

1. 合理计划是高效学习的保证/11
2. 制订学习计划的基本准则/13
3. 制订学习计划的具体要求/16
4. 如何制订学年、学期、月计划/18
5. 如何制订双休日学习计划/20
6. 如何有效地制订日计划/23
7. 学习计划，贵在执行和落实/25
- ※ 案例介绍：两名高考状元谈学习计划/29

Contents

二、精心利用有限的学习时间

1. 让每一分钟都产生学习效益/35
 2. 科学作息，全面地安排时间/37
 3. 使整体时间的使用最佳化/38
 4. 善于抓住最高效的时间/40
 5. 根据生物节律安排学习时间/42
 6. 确定自己的最佳学习时间/45
 7. 化整为零，巧妙利用零星时间/47
 8. 课间 10 分钟，轻松做运动/48
 9. 克服浪费时间的不良习惯/49
 10. 劳逸结合，学习好也要休息好/51
- ※ 案例介绍：一位清华学生谈高考的时间安排/53

三、让预习成为高效学习的利器

1. 预习是学习成功的第一步/59
2. 科学预习的三个阶段/61
3. 正确预习的具体要求/62
4. 最基本的预习四字法/64
5. 课前预习的内容及注意/68
6. 阶段预习法和学期预习法/71

Contents

7. 养成良好的预习习惯/72

※ 案例介绍:科学的预习使她的学习突飞猛进/76

四、充分利用好课堂上的每一分钟

1. 课堂学习的意义与特点/81

2. 提高课堂学习效率意义重大/83

3. 全神贯注是高效率听课的关键/84

4. 珍惜课堂上的分分秒秒/87

5. 紧跟老师的思路, 适应老师的风格/90

6. 高效率听课的8大诀窍/92

7. 课堂听讲要认真做好笔记/95

8. 学超前思考, 做“事后诸葛”/97

9. 高效运用“五到听课法”/98

※ 案例介绍:一位优等生课堂“三到”听课法/100

五、做好作业有高招

1. 做作业之前, 要做好准备/105

2. 做作业时要认真审题/106

3. 细心做题, 提高做题效率/108

4. 提高解题能力的四种方法/109

5. 正确处理好质与量的关系/111

6. 遇到难题要独立思考/113

Contents

- 7. 养成检查和总结的好习惯/114
- 8. 及时改错, 建立编错题集/116
- 9. 做练习题切忌搞题海战术/117
- 10. 戒掉作业拖沓的坏毛病/118
- ※ 案例介绍:《错题集》帮了他大忙/121

六、对知识进行系统复习

- 1. 复习是提高学习效率的关键/125
- 2. 学会制订合理的复习计划/126
- 3. 把握高效复习的关键之点/128
- 4. 提高复习效率的有效技巧/130
- 5. 最常用的“过电影”复习法/135
- 6. 近期复习与长期复习一起抓/136
- 7. 效果良好的“三段”复习法/137
- 8. 总复习中的“四化”复习法/140
- ※ 案例介绍:一位高中生的扬长补短复习法/142

七、让课堂笔记发挥最大作用

- 1. 善于让笔记强化你的思维/147
- 2. 做读书笔记的方法分类/151
- 3. 课堂笔记该记的内容/156
- 4. 做好课堂笔记的基本技巧/157

Contents

- 5. 根据学习目的记笔记/160
- 6. 通过记笔记提高学习效率/161
- 7. 整理笔记的三大技巧/163
- ※ 附录:古今中外名人做笔记的逸闻/165
- ※ 案例介绍:一位尝到记好课堂笔记的甜头的初中生/167

八、利用“高科技工具”帮助自己高效学习

- 1. 使用现代工具, 提高学习效率/171
- 2. 随身听, 随身带, 随时学/172
- 3. 通过录音带和录像带学习/173
- 4. 用收音机学习的“广播学习方法”/175
- 5. 让电视成为学习的好帮手/177
- 6. 利用网络, 走进网络天地宽/179
- ※ 案例介绍:优秀学生网上学习经验谈/182

九、把老师变成你的“学习教练”

- 1. 尊敬老师有助于学习/187
- 2. 建立良好的师生关系/189
- 3. 处理师生关系的三大原则/191
- 4. 从老师那里淘更多的金/193
- 5. 主动提高, 让老师喜欢自己/195
- 6. 利用课堂提问学习知识/197

Contents

- 7. 灵活变通，听课要“因师而异” /199
- 8. 给老师提意见的三大技巧/201
- 9. 正确处理对老师的敌对情绪/203
- ※ 案例介绍：一位学生对老师的回忆/206

十、和同学结成学习伙伴和竞争对手

- 1. 选择学习榜样，共同学习进步/211
- 2. 在学习中积极地相互支持/213
- 3. 在合作中学习，在学习中合作/216
- 4. 做好合作学习中的准备工作/218
- 5. 如何善惜、善学与善得/220
- 6. 信任能让同学成为学习伙伴/222
- 7. 积极竞争对学习有着促进作用/224
- 8. 同学间积极竞争的方法与技巧/225
- ※ 案例介绍：三名优秀学生的合作学习经验/227

绪言：方法就是学习的法宝

就像土地要靠播撒种才能得以改良一样，智慧的改良要靠各种学习方法。

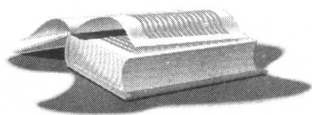
——〔英〕培根

聪明的人不是具有广博知识的人，而是掌握有用知识的人。

——〔古希腊〕埃斯库罗斯

“成功 = 艰苦的劳动 + 正确的学习方法 + 少说空话。”

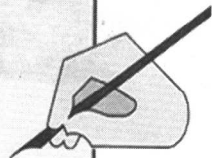
——〔美〕爱因斯坦



学无先后， 达者为先。

掌握窍门， 事半功倍。

智力正常的学生没有必然的优劣之分。 他们之所以在考试成绩上存在着明显的差异， 是因为学习方法的掌握程度与运用的结果不同。 出色的学习成绩的取得， 不是靠死记硬背， 不全靠脑子聪明好使， 靠的是在学习方法上的突破。 当一种高效率学习的方法成为自己的习惯并固定下来后， 每个学生都可以成为快乐学习的佼佼者。



1. 高效学习：成才一定有方法

中国有两个成语，叫做“事半功倍”和“事倍功半”，前者形容某人做事或学习的效率高，而后者则形容某人做事或学习的效率低。为什么同是做事或学习，效率却截然不同呢？原因就在于两人行事方法的根本不同。

法国杰出的哲学家笛卡尔曾说过：“一切知识中最有价值的是关于学习方法的知識。”智慧靠学习赢取，学习以方法为依托。任何一位伟人，任何一位杰出人士，他们都是善于学习、善于创新的天才，是卓越、高效的学习方法让他们成为了时代的卓越人才。

“工欲善其事，必先利其器。”如果我们想做好一件事，很重要的一点就是拥有精锐的工具，具备适当的手段。对学生而言，适宜的学习方法就是“利器”，它可以帮助学生更顺利、更有效地完成学习任务。

尤其是对广大的新时代学生来说，课程增多了，内容更复杂了，学习速度和学习能力提出了更高的要求。如果仅仅停留在苦学、勤学的水平上，就很难顺利地完学业。因此，学生们必须找到适合自己的学习方法。当然，光找到适合自己的学习方法还不够，更重要的是将这种方法固定下来，成为一种习惯，这样才能更好地帮助自己学习。

方法决定速度，方法决定成败！神奇的学习方法对于获得优异的学业成绩来说非常重要，对于轻松地获得优异的学业成绩来说就更为重要。学习方法好比是划船时用的双桨，可以让人在前进时变得更为容易。天赋固然是学习的前提条件，但学习方法的重要性也是不可忽视的。甚至从某种意义上来说，学习方法比天赋更重要。

因此，成功的学习，绝不单纯是积累知识，而是在学习方法上的突破，因为知识积累只是带来量变，而方法突破可以带来质的飞跃。

中学生高效率学习的必备方法



2. 做优等生：高分一定有诀窍

在现实的学习生活中，往往会出现这样的情况：某些学生学习勤奋，常常挑灯夜战，做了大量的习题，可是成绩却很平平；另一些学生学习勤奋的程度远不及前者，甚至该“玩”的时候总是玩，而每次考试都成绩优异，这是为什么呢？

原因在于他们的学习方法不同：前者没有掌握正确的学习方法，而后者则善于学习。科学的学习方法成为后者提高学习成绩的利器。由此，我们不能不感慨学习方法的重要性。

“学无先后，达者为先。”学习好，首先要求方法好。

现代教育学认为，学生没有优劣之分，智力正常学生学习成绩的差异，往往是由其所掌握的学习方法不同而造成的。山东考生周明明曾连续两年在高考中名落孙山，2002年却以优异成绩考入清华大学。他总结自己成功的原因只有一条，就是后来掌握了科学的学习方法。可见，要想学习成绩好，就一定要有好的学习方法。

教学生掌握科学的学习方法，使他们学会学习，这是那些优秀教师的致胜法宝。全国很多著名的特级教师在总结培育英才的经验时，总是强调：与其要求学生学习勤奋，不如教给学生科学的学习方法。全国很多著名的重点中学，如北京四中、湖北黄冈中学等，在谈到成功办学的经验时，也特别指出，**让学生掌握科学的学习方法，胜过对学生知识的传授。**

很多学习成绩优异并在中考、高考中成为佼佼者的学生，在回顾自己中学时代的学习生活时，也特别指出：考试获得高分的诀窍，在于在考前学习中掌握科学的学习方法和科学的复习方法。他们中间甚至有人会这样认为：我并不比谁更勤奋，也不比谁更聪明，只不过我掌握了知道怎样学习的好方法。可见，好学生一定会有好的学习方法。

联合国教科文组织官员埃加·富尔说：“未来的文盲就是那些没有学会怎样学习的人。”所谓没有学会怎样学习，就是没有掌握有效的学习方法。在知识更新异常迅速的信息时代，一个好的学习者，必须懂得如何掌握新知识。

从来就没有差生，有的只是不懂得怎样学习的人。只要学会了学习，掌握了学习的方法，就能感受到学习的乐趣。而在快乐中学习，就能学得更好。

3. 寻找适合自己的学习方法

学习成绩的好坏，与能否掌握科学的学习方法密切相关。因此，学生应该特别重视学习方法，并创造性地运用适合自己特点的学习方法。

在现代社会中，知识更新的速度与日俱增，时代对我们提出了越来越多样化的学习要求。单凭“铁杵磨成绣花针”、“功到自然成”的方式学习，是无法完全适应的。今日的学习成败，不仅取决于勤奋、刻苦、耐力与花费的时间和精力，还取决于每位学生的学习效率。

爱因斯坦曾经被人问起成功的秘诀，他说：“成功等于艰苦的劳动加上正确的方法，再加上少说空话。”并诙谐地写下公式： $W = X + Y + Z$ 。我们也可以套用这条公式来解读学习成功的秘密，即将 W 视为成功， X 视为勤奋， Z 视为不浪费时间， Y 视为方法，所以“**学习成功 = 勤奋 + 不浪费时间 + 方法**”。方法对勤奋和惜时的效果有增加或抵消的作用，只有采用科学的学习方法，才能保证学习的成功。

掌握科学的学习方法，也是塑造学习能力的重要环节。英国有位社会学家曾经调查几十位诺贝尔奖得主，发现他们大多认为学习时最重要的就是掌握恰当的方法。而法国著名生理学家贝尔纳也深有所感地说：“**良好的方法能使我们发挥天赋与才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。**”

中学生高效率学习的必备方法