



# 中学生提高 学习成绩 的技巧

赵晓华◎编著

★★★★★  
提高成绩  
高效读本  
★★★★★

轻轻松松提高学习成绩 快快乐乐考上重点学校  
全面、经典、有效的学习方法



北京工业大学出版社

# 中学生提高 学习成绩 的技巧

赵晓华◎编著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中学生提高学习成绩的技巧 / 赵晓华编著. —北京:  
北京工业大学出版社, 2015.10  
ISBN 978-7-5639-4447-7

I. ①中… II. ①赵… III. ①中学生—学习方法  
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216402 号

## 中学生提高学习成绩的技巧

---

编 著: 赵晓华

责任编辑: 符彩娟

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 193 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4447-7

定 价: 29.80 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



## 前言

仔细观察班上几十个学生的学习情况，他们入学时的成绩可能相差不多，在同样的几位老师指导下，用的是统一的课本，大家都很有功，可是不久，学习成绩就会拉开明显的距离，其中一个重要原因，就是学习方法上的差异。

上课前，有的学生预习，有的学生则不预习。就是预习，方法也是各式各样的。

上课时，表面上大家都在专心地听讲，有的学生却只重视记笔记，并不认真听讲；有的学生则边听、边想、边记，但主要精力却放在听和想上；有的学生不记笔记，专心听老师讲课，只在书上勾勾、画画、写写；有的学生则只听老师讲课的思路；等等。

做作业时，有的学生拿起本来就做，不会做时再查书；有的学生却先进行课后复习，然后再做作业。至于阶段复习，有的学生能自觉进行，有的学生则不到考试不复习。

可以说，有相当多的学生在学习上只搞三部曲：一上课，二做作业，三考前突击，仅此而已。这可以说是一种最被动的应付式的学习方法。而优秀生的学习为什么显得主动、轻松和愉快呢？这往往与他们采用科学的学习方法有密切关系。





曾有一个高中学生，入学时学习成绩一般，可是不久他的学习成绩在班里和全年级就名列前茅了，不少入学成绩比他好，甚至比他还用功的学生，都远远地落在他的后面。为什么会出现这种情况呢？因为他初步掌握了一套科学的学习方法，他把学习过程总结为课前预习、课上听讲、课后消化和阶段复习四个环节。他认为：前三步是每天必做的事，最后一步可以每星期进行一次或每章进行一次。他认为在这四个环节中，最重要的是消化，只有经过理解、消化，知识才能真正成为自己的。由于他成绩突出，高中毕业后，得到了很好的学习深造的机会。

所以，无论做什么事情，科学的方法永远是必需的。在我们周围，确实有一批相当刻苦、相当勤奋的同学，功夫没少用，但学习效果并不理想，原因就在于没有掌握正确的学习方法。

我们这本书就是专门向那些急需掌握学习方法的同学们，提供一些常用的实用方法。这其中有一些学习策略，但更多的是一些具体的操作模式。本书的作者是多年关注“学习科学”的教育工作者，长期密切接触中小學生，非常熟悉同学们的学习现状。正因为了解同学们的需求，所以我们不追求“方法大全”，书中也不讲太深奥的道理。实用和密切联系实际，是我们这本书始终遵循的原则，也是本书有别于其他书的特点。书中许多内容曾有老师在不同场合给不同年级的同学们讲过，受到热烈欢迎。

本书为中学生提供了一套全面、系统的学习方法，既有适用于所有科目的基本学习方法，又有针对每门学科的具体学习方法；既有传统的方法，也有现代的技巧。融古今于一体，博采百家之长。具体说来，本书分十二章，要求同学们先统览全书基本内容，然后再深读每章、每节的详细内容。它将为中学生提高学业成绩、掌握各科知识提供一系列良好的方法指导，能使中学生轻松高效地学习。

# 目 录

## 第一章 充分利用学习资源

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 课本是学习的根本 .....     | 003 |
| 怎样选择和使用参考书 .....   | 007 |
| 怎样利用计算机学习 .....    | 012 |
| 怎样使用工具书 .....      | 014 |
| 怎样整理和应用平时的试卷 ..... | 016 |
| 如何与老师沟通 .....      | 019 |
| 如何与同学交往 .....      | 020 |
| 怎样面对父母的期望 .....    | 022 |

## 第二章 制订必要的学习计划

|                |     |
|----------------|-----|
| 学习计划十分重要 ..... | 027 |
|----------------|-----|



|                  |     |
|------------------|-----|
| 怎样制订学习计划 .....   | 030 |
| 根据不同学科制订计划 ..... | 035 |
| 如何执行学习计划 .....   | 037 |
| 学习要张弛有度 .....    | 039 |

### 第三章 好成绩来自好习惯

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 培养良好的学习习惯 .....    | 045 |
| 形成固定的学习规律 .....    | 049 |
| 做事专心致志 .....       | 051 |
| 热爱读书使你的知识更渊博 ..... | 053 |
| 多动手让你更聪明 .....     | 057 |
| 善于自己发现问题 .....     | 061 |
| 科学使用大脑 .....       | 063 |

### 第四章 预习：让你时刻领先一步

|                  |     |
|------------------|-----|
| 预习有十分重要的作用 ..... | 069 |
| 预习的基本步骤 .....    | 072 |
| 根据情况进行预习 .....   | 075 |
| 预习效果不好怎么办 .....  | 077 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 预习时应注意的几个问题 ..... | 079 |
|-------------------|-----|

## 第五章 听课：向45分钟要成绩

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 认真做好课前准备 .....         | 085 |
| 专心上好每一节课 .....         | 088 |
| 课堂上回答问题脸红心跳怎么办 .....   | 093 |
| 为什么在课堂上积极发言能提高成绩 ..... | 094 |
| 如何抓住每节课的重点 .....       | 096 |
| 怎样才能做到专心听讲 .....       | 098 |
| 怎样适应不同老师的教学风格 .....    | 100 |

## 第六章 作业：数量和质量同等重要

|                  |     |
|------------------|-----|
| 充分认识作业的价值 .....  | 107 |
| 做作业四个基本步骤 .....  | 110 |
| 如何高质量完成作业 .....  | 113 |
| 怎样提升解题能力 .....   | 115 |
| 及时纠正作业中的错误 ..... | 117 |





## 第七章 复习：提高成绩的摇篮

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 复习使知识得到了巩固和强化 ..... | 125 |
| 复习使知识更加系统化 .....    | 126 |
| 怎样制订可行的复习计划 .....   | 129 |
| “树形复习”如何进行 .....    | 131 |
| 复习期间的自习课该如何利用 ..... | 133 |
| 复习需要注意的几个问题 .....   | 135 |
| 考前十天应怎样复习 .....     | 138 |
| 考试前一天为什么要停止复习 ..... | 140 |

## 第八章 考试：如何做到超常发挥

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 考前给自己定个目标 .....     | 147 |
| 考前如何做好准备 .....      | 149 |
| 考试紧张心慌怎么办 .....     | 152 |
| 如何确保考试时处于最佳状态 ..... | 154 |
| 拿到试卷后不要急着做 .....    | 158 |
| 考场必备的应试技巧 .....     | 160 |
| 标准化考试答题有哪些技巧 .....  | 167 |
| 考后做好总结 .....        | 171 |

## 第九章 找到适合自己的学习方法

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 学习一定要讲究方法 .....      | 177 |
| 学习方法不当的表现及改正措施 ..... | 179 |
| 循序渐进的学习方法 .....      | 183 |
| 间隔交替学习方法 .....       | 186 |
| 常用的联想学习方法 .....      | 190 |
| 大胆质疑的学习方法 .....      | 195 |

## 第十章 让身体保持最佳状态

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 采取措施预防眼睛近视 .....       | 201 |
| 及时给大脑补充营养 .....        | 203 |
| 学习任务重为什么还要加强体育锻炼 ..... | 206 |
| 睡眠好学习才能好 .....         | 210 |

## 第十一章 克服学习中的障碍

|                |     |
|----------------|-----|
| 如何防止学习疲劳 ..... | 217 |
| 学习成绩差怎么办 ..... | 220 |
| 偏科怎么办 .....    | 223 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 怎样提高背诵的能力 ..... | 225 |
|-----------------|-----|

## 第十二章 三大主科的学习技巧

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 语文学习是一个积累的过程 ..... | 231 |
| 掌握语文字词的诀窍 .....    | 233 |
| 怎样阅读文言文 .....      | 235 |
| 怎样翻译文言文 .....      | 238 |
| 怎样写好考场作文 .....     | 239 |
| 数学把掌握概念放在首位 .....  | 244 |
| 重新认识例题的作用 .....    | 248 |
| 数学成绩不好的原因及对策 ..... | 251 |
| 学英语要有一个好的开头 .....  | 255 |
| 如何巧记英语单词 .....     | 258 |
| 怎样开口说英语 .....      | 261 |
| 怎样掌握英语语法 .....     | 264 |
| 怎样提高英语阅读能力 .....   | 267 |
| 怎样提高写短文的能力 .....   | 269 |

读本是学习的根本

## 第一章 充分利用学习资源



## 课本是学习的根本

课本是由教育部门组织专家、学者或有经验的教师，依据教学大纲，根据知识的科学体系，针对学生的年龄特点和社会发展的需要编写的，内容精练、严谨、深刻，是一般参考书无法替代的。

课本是教师教、学生学的共同依据，也是考核学生的主要依据。如果不认真钻研课本，不认真达到课本所提出的基本要求，就无法掌握好中学的基础知识，也不容易使基本能力得到提高。抓住了课本，也就抓住了基础和根本。课本与其他书籍最明显的一个区别就是能够把知识的重点有计划地平均分配。为了让使用教材的学生有步骤、有条不紊地学习，编书者会事先安排好学习的顺序和进度，各个要点都平均分配在从第一章到最后一章的每个小节里，并且按照从易到难、从简到繁、从浅到深的循序渐进的规律发展，很有系统性。所有这些，都是其他书籍所不具备的。总而言之，课本是一种高度浓缩、具有高“含金量”的资源，它里面的每个字以及每种组合都是本领域的权威专家慢慢“磨”出来的，每一个单位空间里都尽可能地容纳和渗透着最大的价值。可以说，没有比课本更具开发价值的学习资源了。

那么，中学生应该怎样充分利用课本呢？





### (1) 精读教材

精读教材，就是深入地钻研课文，吃透教材中的每一个概念、原理及相互关系，从整体上把握教材，做到完整、准确地理解并掌握课文的全部内容。

精读课文时可在每个段落的边缘处批注几个可以反映主要概念的关键词语，当读完全篇课文闭目反思时，大的方面你可以从课文的知识提纲开始复述，细节方面你便可以从各段落的批注内容进行展开。你会发现，边读边做切题的页边注释，然后又从注释回想整段内容的做法，可以培养自己深入理解并记忆整段课文的能力，而且采用这种方法比采用其他方法记忆得更快、更牢固。

对于一些需要透彻理解的课文内容，你可以用提纲、标题、画线或批注将有关的知识重新组合起来，变成实实在在的自己的语言，你不妨对自己说，或者大声地讲出来。当你能用自己的语言准确复述有关知识时，可以说你完成了一项重要的心智活动。这证明你不仅已经理解了课文内容的含义，而且已经掌握课文内容的组织结构，能自如地重新组合运用了。这正是精读课文所要追求的境界。

### (2) 利用好课本目录

学习时要利用好课本目录，这样既有利于整理知识，使知识系统化、条理化，使书越读越“薄”；又能够促使同学们在忆、说、写的复习活动中充分发挥主观能动性，增强自主意识，培养学习能力。

下面介绍利用目录进行学习的一些方法。

忆，就是翻开目录，看看自己是否能够根据目录，依序记忆各个课题

里面的知识内容，回忆起其中的概念、性质、法则、公式、数量关系和解题方法等。在忆的过程中，可以边忆边把知识要点记在草稿纸上，以加深印象。忆不起时再翻看有关内容。

说，就是在独立回顾、记忆一番后，几人一组，共同述说各个章节的基础知识、重点内容以及知识间的联系与区别等，以此起到相互启发、相互补充、相互完善的作用。讲的人固然印象深刻，听的人等于又重温了一次。

写，可先默写目录内容，看看自己是否记住了教材的主要内容。再用书画形式整理知识梗概，辨析易混知识，叙述学习的方法和体会。

注意，写时不一定要机械地默写目录上的标题，可以加上自己的归纳和总结，基本内容不错、不漏即可。例如，人教版八年级《物理》课本第九章为“力和运动”。目录如下：

①牛顿第一定律。

②惯性及惯性现象。

③二力平衡。

④摩擦力。

阅读材料：牛顿的故事汽车刹车之后

小实验：筷子提米巧找重心

在默写的时候不妨这样处理：

①牛顿第一定律是指……（略）

②惯性是指……（略），惯性现象有……（略）

③二力平衡，二力是指……（略），平衡是指……（略）



④摩擦力是指……（略）

⑤典型题有……（略）

⑥其他要记的地方……（略）

请看，这么写一遍，印象是很深刻的，效果也是很好的。

实际上，会读书的人都很看重目录，善读书的人都很善用目录。以往我们对目录似乎重视不够，正如有些教师所指出的：“究其原因，就是小看了目录的作用。”

### （3）利用图表加深对课文的理解

可以说，不管是哪一门科目，在教材中几乎每一页都不会是纯粹的文字叙述，而是在文字中穿插一定的图表。图表不仅受作者的喜爱，同时也深受老师和同学们的“爱戴”。因为它具有简明、生动、形象、易读等特点，它能把文字与数字具体化，把抽象的概念形象化。

而且，这些图表并不是独立存在的，往往与许多文字相互联系着。事实上，在教材里，有很多图表是用来解析、说明课本内容的。例如，在地理学习的过程中，在讲述“中国行政区域划分”这个知识点时，教材内容旁边必然会有一张缩小的中国地图，这样对照着图来看内容，非常容易记忆。如果光是靠思维凭空想象，效果一定不会很好。

还有，在学习生物知识时，讲到细胞分裂这个知识点，如果旁边没有细胞分裂图，那么即使看无数遍的书，或者是老师讲得口干舌燥，我们也未必会真的懂了。而有可供参看的图片，我们就会学得更快，老师讲授也不用那么吃力。

物理课也是如此，当讲到水能和风能的利用时，里面就涉及水磨和风