

北大 清华 最高效的 学习方法

高考状元学习成绩暴增法全解读

BEIDA ZUIGAOXIAO DE
XUEXI FANGFA

林汶奎◎著



SPM
南方出版传媒
广东经济出版社



北大清华 最高效的 学习方法

高考状元学习成绩暴增法全解读

BEIDA ZUIGAOXIAO DE
XUEXI FANGFA

林汶奎◎著

SPM

南方出版传媒

广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

北大清华最高效的学习方法/ 林汶奎著. —广州: 广东经济出版社, 2016. 6

ISBN 978 - 7 - 5454 - 4457 - 5

I. ①北… II. ①林… III. ①中学生 - 学习方法 IV. ①G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 048894 号

出 版 人: 姚丹林

责任编辑: 萧广华

责任技编: 许伟斌

封面设计: 李桢涛

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	广东省农垦总局印刷厂 (广州市天河区棠东横岭三横路 11-13 号)
开本	730 毫米×1020 毫米 1/16
印张	12.5
字数	192 000 字
版次	2016 年 6 月第 1 版
印次	2016 年 6 月第 1 次
印数	1~4 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 5454 - 4457 - 5
定价	35.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 37601950 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博: <http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻印必究 •

前言

每年报考北大清华的学生数以万计，而这两所大学录取的学生数却只有区区几千人。所以每年都有几十万的高考生无法实现他们的北大、清华梦。那么，那些想要考进北大、清华的学生要怎样才能“残酷”的高考中脱颖而出呢？这就要求他们必须学会一种好的学习方法，只有好的学习方法，再加上学生自身的努力，才能在高考当中取得优异的成绩，进入自己理想的大学，比如北大、清华。

我们经常把中学时代比喻成学习的“黄金时代”，之所以会这样比喻是因为无数的事实证明：在中学时代打基础的深度会对以后所达到的高度有直接的影响。当然，这个基础是全面的，包括学生德智体美的综合发展。其中，学习方法更是重中之重——科学的学习方法可以帮助学生更好地掌握知识、提升学习能力。“工欲善其事，必先利其器”，高效的学习方法可以让学生受益无穷。

在刚步入中学的时候，大多数学生都处于同一起跑线。但是，经过几年的学习，结果却大不相同：有的学生成功了，考入了理想的大学，欢天喜地；有的学生却在高考当中失利，名落孙山。造成这种结果的原因可能有多种，但是，其中最重要的一个原因就是有的学生没有掌握科学的学习规律、原则和方法。

科学高效的学习方法可以让学生在学的过程中少走很多的弯路，提高学习质量，减轻过重的学习负担，促进身心的健康发展。中国青少年研究中心的副主任孙晓云曾说：“学生掌握科学高效的学习方法比在考试中取得好成绩更为重要。广大的中学生可以让自己的学习方法成为一种良好的习惯，那将是更高的学习境界，因为习惯是一种稳定、自动的学习方法。学生只有养成良好的学习习惯和掌握科学高效的学习方法才能在考试中取得理想的成绩，考入理想的大学。”毕业于北京大学的著名心理学家、高





考研究专家中科院博士生导师王极盛教授，也多次在著作中反复强调学习方法对学生的重要性。他认为，自身的勤奋和高效的学习方法是所有高考状元以及考入北大清华的学生具备超强实力的主要原因。

根据现行的中学生课程标准规定的学习内容，只要是智力正常的学生都可以顺利地完成中学学习任务。可是，在现实的生活中，还是存在很多中学生无法完成学习任务、在高考当中不能取得理想的成绩的情况。这往往不是由学生的智力、学习态度或者是学习环境等因素造成的，而是因为这些学生没有掌握适合自己的科学、高效的学习方法。

以语文学习为例，有很多中学生在学语文时，通常是零敲碎打、长期处于不知从何下手的状态。如果保持这样的学习状态又怎能提高语文成绩呢？学好语文的关键在于多读多写、把所有的知识点理顺归类。而在学数学时则应勤做多练、学会举一反三，而不是机械地背诵原理和公式。有的学生在升入中学以后，却还保留着小学时的学习方法，课前不预习、课后不复习，只是在课堂上被动地听老师讲，也不主动地去寻找适合自己的学习方法……这样的学生往往不会拥有好的学习成绩。我们要知道，预习和复习是学习过程中很重要的学习方法。

在众多的教学实践中，我们可以发现这样一个现象：许多考上清华大学、北京大学等重点高校的学生在谈及他们的学习方法时，都会不约而同地提到“错题集”。那么，错题集到底是怎样帮助这些学生在高考当中取得好成绩的呢？原来在这些学生的错题集上不仅记录了他们平时在考试当中和做练习的过程中的错题及解题思路和解题技巧，还涵盖了他们所涉猎的大量的课内外参考资料、报刊书籍中搜集到的经典例题。这种错题集存在针对性强、实用性高、覆盖面广、选材独到、区分度大、切题率高的优点，而正是因为具备这些优点，错题集才可以帮助很多学生考进北大清华的。

高中的学习是紧张的，特别是高三复习的阶段。所以有些高三的学生会选择“开夜车”的方式来延长学习时间，但是这样容易造成学生在第二天听课效率不高，进而起到适得其反的学习效果。而有的学生善于利用一些零碎的时间学习，这样的学生往往在考试当中能取得很好的成绩。所以说，善于合理安排学习时间也是中学生提高学习成绩的一个重要学习方法。

本书为想要考进北大清华的学生详细介绍了预习学习法、复习学习法

以及纠错学习法等十四种不同的学习方法，通过讲道理、谈方法，以及集合了众多考入北大清华的学生学习的案例，从正面回答了中学生在学习过程中出现的大量问题，对于中学生提高学习成绩方面有很大的帮助。综合来说，这本书具有以下几个突出的特点。

（1）主要针对中学生在学习过程中经常会遇到的问题，分析原因并给出了相应简单、高效的解决办法。

（2）把很多考进北大清华的学生的学习经验进行了归纳和总结，供想要考进北大清华的学生参考。同时也介绍了许多行之有效的学习方法，供学生借鉴。

（3）用最简洁、最通俗的语言，集结了最真实的案例和最高效的学习方法，让学生在阅读本书的时候快速掌握多种学习方法与技巧，并在实际的学习中得到有效的运用，使自己的学习成绩得以快速提升。

相信，本书可以让想要考进北大清华的学生在短时间内，轻松学到最实用、最有效、最全面的学习方法，从而提升自己的学习成绩。



目 录

前 言 / 1

Chapter 1 预习法：在“圈圈点点”中提高学习效率 / 1

在不同阶段要采用不同的预习方法和技巧 / 3

课前预习：提高学习成绩的秘密武器 / 6

表格预习法：把预习落到实处 / 8

“粗线条”——不容忽视的阶段性预习法 / 11

巧妙的学习方法——符号预习法 / 13

Chapter 2 听课法：摸准讲课规律，掌握听课秘诀 / 17

听课时需要注意老师在授课中的每一个细节 / 19

上课时努力做到与老师的思维同步 / 21

课堂上，到底应该学什么、怎么学？ / 25

Chapter 3 笔记法：要掌握好记笔记的节奏 / 29

笔记——打开记忆大门的钥匙 / 31

笔记是最好的复习资料与辅导老师 / 33

怎样记笔记才能收获理想的学习效果？ / 36

要掌握好记笔记的节奏 / 39

读书笔记中的宝贵财富 / 41

Chapter 4 咀嚼法：再难的题也怕嚼三嚼 / 43

提高学习效率的有效途径——重复学习 / 45

咬文嚼字是学好语文的关键 / 47

咀嚼知识，加强记忆 / 50

咀嚼不是简单“看”，而是要带着思考 / 52

在学习上切忌“炒冷饭” / 55

Chapter 5 整理法：定期清理大脑，释放活力空间 / 59

呼吸清理法：在一呼一吸间整理学习的“思想” / 61

记录整理法：给大脑一定的空间 / 63

重点整理法：修剪大脑里“冗长的枝叶” / 66

分类整理法：将知识分类，让思路更清晰 / 68

Chapter 6 纠正法：纠正错误的学习方法，让成绩飞起来 / 73

纠正知识的错误，提高知识的深度 / 75

边学习边纠错，不要让错误越积越多 / 77

改变错误的学习习惯，提高学习效率 / 81

纠正错误的学习方法，让成绩飞起来 / 83

Chapter 7 联想法：联想才能将知识串联在一起 / 87

联想让学习“过目不忘” / 89

联想学习法是活化“知识酶” / 91

联想，才能将知识串联在一起 / 93

纵向联想法：让知识“动”起来 / 96

Chapter 8 复习法：勤于复习，让知识在大脑里扎根 / 99

日复习、周复习、月复习、考前复习，缺一不可 / 101

复习让知识消化、简化、序化、系统化 / 103

在复习过程中需要注意什么？ / 106

全面复习就是看教科书、整理课堂笔记和浏览参考书的有机结合 / 108

进行系统复习时应注意的问题 / 110

获取更多复习时间的奥秘 / 111

Chapter 9 总结法：掌握学习进度，巩固学习成果 / 115

归纳和总结，让学习变得十分简单 / 117

考前做好复习，考后做好总结 / 119

想要认识学习当中的优势与劣势，就要善于总结 / 121

Chapter 10 记忆法：改变记忆方法，学会过目不忘 / 125

学会科学记忆，让学习变得简单 / 127

掌握记忆规律，提高学习效率 / 132

形象记忆法：让知识具象化 / 136

Chapter 11 自学法：课堂重要，课堂外更重要 / 139

自学：一条成才的有效途径 / 141

厚积薄发：提升写作能力 / 143

通过科学合理地自学，也能取得成功 / 145

Chapter 12 溯源法：抓住薄弱环节，一补到底 / 149

在学习上要具有“打破沙锅问到底”的精神 / 151

抓住薄弱环节，一补到底 / 154

寻找内在联系，让知识“触类旁通” / 158

Chapter 13 时间管理法：自我管理是做好时间管理的基础 / 161

抓住时间，向课堂要质量 / 163

自我管理是做好时间管理的基础 / 166

管理好时间，才能提高学习效率 / 169

合理利用时间，实现高效时间管理 / 171

方格纸时间管理法，让时间变得更加宽裕 / 174

Chapter 14 思维导图法：唤醒大脑沉睡的空间 / 179

如何绘制自己的“心智图” / 181

思维导图：唤醒大脑沉睡的空间 / 183

开发大脑智慧，提高学习能力 / 186

将“不懂”的信息直接装入大脑 / 188

Chapter 1

预习法：

在『圈圈点点』中提高学习效率



预习是学生在课前进行的一种自学行为，是在老师讲授新的知识之前，提前独立自学新知识的过程。预习的目的是初步了解新课内容，为正式上课打基础。作为学生日常学习的一个重要组成部分，预习是学习新知识的前奏曲。

预习能培养一个人的自学能力和独立思维能力；提高学习效率、开拓思路；提高记课堂笔记的水平；增强课后记忆；增加探究知识的欲望等。



在不同阶段要采用不同的预习方法和技巧

因为课前预习直接影响听新课的效果，所以要下足功夫，不能马马虎虎对付了事。

预习根据时间和内容分为课前预习、阶段预习、学期预习。

(1) 课前预习。课前预习是上课之前提前预习下一节课的内容，也叫分节预习。课前预习的范围是下一节老师要讲的内容，基本在前一天晚上进行。北京大学中文专业学生程磊进行课前预习时，会先仔细阅读相关内容，使其在大脑中留下一些印象，然后再做一些相关笔记。笔记的内容主要是新出现的概念、定义、词句、释义等。这样，在第二天上课时就能把主要精力放在理解和思考方面。

课前预习能提高记课堂笔记的水平。由于预习时提前了解了教科书的内容，所以程磊记课堂笔记时会重点记下教科书上没有或者自己尚不理解、不清楚的部分和上课时老师反复强调的重点内容，做到听得主动、学得更主动。应该说，课前预习是把学生从盲目做课堂笔记中“解放”出来的妙招。

课前预习特别能培养一个人的自学能力。因为课前预习是学生独立阅读教科书中的新内容，通过查阅字典或者其他工具书，自行理解问题、解决问题的过程。

许美善是吉林省 2008 年的高考文科状元。虽然是文科生，但是她的数学成绩远远好于一般理科生。那么，她学好数学的秘籍是什么呢？她的秘籍就是先预习、后听课。预习时，她会先认真地看一遍内容，初步理解新课的基本内容。然后，她会一边看数学教科书、一边思考新课中的内容哪些是重点、哪些是难点、有没有新旧知识的交叉点等。如果有不能释疑的问题，她会在一旁用醒目的红颜色笔画上问号，留到课堂中解决；如果遇到想不起来的知识，她会重新查看和复习，直到把它弄明白为止；还有一些仍然看不懂的地方，她会重点把它们记下来，第二天上课时认真听讲。

因为主次分明，注意力集中在不懂的问题上，即使是学习像数学这种以逻辑思维为主，连续性严密，语言既不形象也不生动的一门“枯燥乏味”的学科，许善美也可以取得事半功倍的学习效果。

(2) 阶段预习。阶段预习是预习下一阶段要学习的内容，也叫分章预习或者专题预习。进行阶段预习通常会用一个比较完整的时间段，把下一阶段要讲的一章或者几章的新课内容提前预习一遍。阶段预习一般在休息日进行。

阶段预习是一种宏观的、综合的预习。它的主要目的是了解一整块知识的脉络和体系，对即将要学习的新课从整体上进行浏览，以便获得初步印象。阶段预习一般以一章或者一个单元为单位进行预习。比如数学的一章、语文的一个单元；像历史、地理等学科的预习，要截取某一个相对完整的朝代或相对独立的区域作为阶段预习的目标。

程磊在进行阶段预习时，通常采取读目录、看标题、读概述、读提示语等“粗线条”的办法来梳理知识。通过查看章节目录的标题，他能做到对全书或者某一个章节的内容有个大致的了解。由于一些章节之下还写着各章节的重点，并简明扼要地介绍了本章节的中心思想，比大标题还具体，所以他会认真阅读这部分内容。

(3) 学期预习。学期预习是利用开学前的假期，通过浏览整本书的内容，预习下学期的内容，从整册教材的角度了解不同学科的知识体系，做到心中有数。进行学期预习的主要目的是提前了解下学期要学习的新知识体系，根据自身的具体情况，利用假期进行一些知识上的准备工作。学期预习不仅能提高学习的自觉性，还能做到立足整体，高瞻远瞩。作为预习的最高境界，学期预习不但对时间有很高的要求，而且对学生自学能力的要求更高。通常，学期预习在寒、暑假里集中进行。

许美善采用了学期预习方式，尝到了不少甜头。高一时，她的日语成绩不是很好，为了扭转这一被动局面，她充分利用高一暑假，提前预习了下学期的内容。到读高二时，她的日语成绩就有了质的飞跃。

从此，每到寒、暑假，许美善都会用整个假期时间，进行学期预习。预习学科也从单一的日语，扩展至地理、数学、语文。她时常用“笨鸟先飞早入林”这句话来激励自己。学生不仅要有预习的意识，更要做一个有



预习习惯的人。

学期预习就像侦察活动，要战胜对方就得先了解他的底细。如果不提前进行学期预习，上课时就缺乏具体目标牵引，或者具体任务驱动，从而缺少学习主动性。这样，就容易出现上课走神的现象。而学期预习则做到了知己知彼，防止出现上课走神的现象，提高了听课效率。

“你都提前做好学期预习了，以后上课还需要认真听讲吗？”对于这样的疑问，许美善说这是对学期预习的一种误解。学期预习是一种掌握新知识的提前准备，预习期间肯定有很多搞不懂的知识点，这需要等到上课时认真听老师讲解，才能解决。

听课的过程中，提前进行学期预习者与没有进行学期预习者的最大区别就是前者是带着疑问去主动听课，整个听课过程既轻松又能迅速抓住学习重点；而没有进行学期预习的后者则是眉毛胡子一把抓，不但听起课来很吃力，而且听课的效果也不会很好，最终会影响作业完成的质量。

即使在预习时全部知识点都弄懂了，也可以按照老师讲的顺序，尝试回忆已经预习过的知识点，这对提高记忆力是很有帮助的。学习是一套复杂的程序，环环相扣。只有事先做好了学期预习工作的学生，听课时才有更多的主动性，学习效率也会得以提高。正如程磊经常说的一句话：“预习是合理‘抢跑’，如果一开始就‘抢跑’领先，取胜的把握就更大。”

课前预习、阶段预习、学期预习是学习的序曲，是上课的前奏曲，是每一位成绩出类拔萃的顶尖学生必备的导航图。

预习的时候，在不同的学习阶段要采用不同的预习方法，同时也要合理安排预习时间。什么时间段采用什么样的预习方法、每次要花多少时间进行预习，都要有精心的打算。只有安排好预习时间并运用相应的预习方法，预习才会奏效，才能收到事半功倍的学习效果，从而顺利实现人生理想。



课前预习：提高学习成绩的秘密武器

课前预习的主要目的是初步了解新课的基本知识和思路；找出新课中自己暂时还不理解的问题。听课有了针对性，就能提高听课质量。

清华大学精密仪器系学生刘畅，一直很重视课前预习。刘畅一般前一天晚上预习第二天要学的新课，这样第二天正式上课时对新课内容就会有大概的印象。遇上难度大的新课，他就多花一些预习时间；难度不大的就少花一些预习时间。那么，要选哪一门学科进行预习呢？刘畅的做法是选择那些自己学起来比较吃力的学科进行课前预习。等尝到甜头，积累了一些经验后，在时间允许的前提下，再逐渐增加其他学科，直到全面铺开为止。

如果你以前没有课前预习的学习习惯，突然要对所有学科都进行课前预习，时间肯定不够用，会弄得自己十分紧张，而预习效果也不会太好。所以，不妨采用先尝试后展开的课前预习方法。

刘畅对预习时间的安排是这样的，时间多，就多预习几门学科，通过深入钻研，找到知识点之间深层次的关系；时间短就少预习几门学科。他说预习一定要在完成当天作业之后，这么做不会扰乱正常的学习秩序，也可以取得好的预习效果。

预习就是要先了解教科书的内容，并对其进行初步处理和加工，为新课的顺利听讲扫清“障碍物”。刘畅一般把课前预习过程分为四个阶段。

第一个阶段是复习旧概念，理解新概念的过程。预习新课时，刘畅一般会先把新课内容通读一遍，然后用笔画出书上的重点内容，遇到需要查工具书的问题时他就查工具书，需要做笔记的就记下来。如果出现查不清、理解不透的问题时，他便把它们单独记下来，以便第二天听课的时候，能迅速找到答案。

第二个阶段是初步理解新课的基本内容和思路，再结合学过的知识点，



连贯整个知识线，画全知识“版图”。

第三个阶段是找出书中重点，用几句话概括起来，记在教科书上方空白处，而难点则用红笔集中写在教科书的下方。暂时还无法理解的部分，记在笔记本上，这样带在第二天上课时，看着醒目的重点、难点、疑点听讲，他就很容易跟上老师的节奏，从而解决掉疑问，提高课堂效率。

第四个阶段是尝试性地做一做课后练习题，以检验本次的预习成果。

在预习高中语文课中的文言文时，刘畅采用的是自身独创的六步预习法。

第一步是读。通过默读或者轻声朗读几遍文言文，画出其中的生字、难词、难句。

第二步是查。通过查找工具书，为生字注音、为难词注解、释义。

第三步是抄。通过抄写文言文，加强记忆。抄写文言文时他采用写一行空三行的方法，留一些空白地方。

第四步是填。在空行的相应位置上写明查找的生字注音、难词注解释义；

第五步是重读。多读几遍文言文，通过反复朗读背难句和特殊句式的注解、释义。

第六步是综合思考。在上述预习六步的基础上，想一想本文创作的时代背景历史意义和现实意义，初步归纳本文的主题思想，弄明白作者通过创作本文想表达的意思等。

凭着独创的语文六步预习法，刘畅学习语文几乎没有费什么力气。尤其是晦涩难懂的文言文，很多同学都对其头疼不已，但他学习起来却游刃有余，掌握自如。

如果同学们觉得语文预习六步法太繁琐，可以简化其程序，采用语文四步预习法。

第一步是默读。默读课文，查看词句的注释，在教科书上画出生字、生词和不好理解的句子。

第二步是利用好工具书。查工具书给生字注音，给生词注释释义，解决一些独自可以解决的问题。

第三步是轻声朗读。看完课后练习题后带着疑问轻声朗读课文，已经