



优秀班主任推荐给初中生的学习方法必读书

初中三年

快速提高各科成绩的



史笑菲 / 编著

100个 优秀习惯



-  30个基础习惯 / 从学习的每一件小事做起
-  29个文科习惯 / 强调对知识的记忆和运用
-  20个理科习惯 / 重视探究、理解和实践
-  10个应考习惯 / 在考场上一鸣惊人
-  11个作息习惯 / 优秀的生活习惯为学习护航

★
100位
中考状元的
学习秘籍

初中三年

快速提高各科成绩的



周笑菲 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

初中三年快速提高各科成绩的 100 个优秀习惯 / 史笑菲编著. —武汉:

崇文书局, 2016. 1

(在重点高中等你)

ISBN 978-7-5403-4076-6

I. ①初…

II. ①史…

III. ①初中生—学习方法

IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 262369 号

本作品之出版权(含电子版权)、发行权、改编权、翻译权等著作权以及本作品装帧设计的著作权均受我国著作权法及有关国际版权公约保护。任何非经我社许可的仿制、改编、转载、印刷、销售、传播之行为,我社将追究其法律责任。

法律顾问:吴建宝律师工作室

初中三年快速提高各科成绩的 100 个优秀习惯

编 辑:刘 丹 李利霞

出版发行:崇文书局

地 址:武汉市雄楚大街 268 号 C 座 11 层

印 制:湖北鄂南新华印刷包装有限公司

邮政编码:430070

开 本:700 毫米×1000 毫米 1/16

印 张:15.5

版 次:2016 年 1 月第 1 版

印 次:2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

(如发现质量问题,影响阅读,请与承印厂调换)



目录

CONTENTS

第一篇.....



循序渐进的学习习惯

第一章 预习的好习惯：学习前的眺望

预习就是正式学习前的一次眺望。通过预习，你会知道自己想要学到什么，想要获得什么，想要解决什么问题。带着这些想法去预习，你才有可能达到自己预期的效果。

001 课前预习五步法 / 002

002 预习也要因地制宜 / 004

003 预习也要荤素搭配 / 006

004 动员感官来预习 / 008

005 预习要有三个防止 / 010

006 阶段性预习的三个方法 / 012

第二章 听课的好习惯：课堂认真，课后轻松

课堂是学生接受知识、理解知识、掌握知识的地方，也是老师传道授业解惑的主要阵地。因此，养成在课堂上倾耳注目的习惯至关重要。

- 007 听课紧跟老师的思路 / 016
- 008 专注课堂上的三个时间点 / 018
- 009 动静结合，告别被动听课 / 020
- 010 听好习题讲评课的三要素 / 022
- 011 三招教你保持注意力 / 024
- 012 课堂上的“五不问” / 026

第三章 记笔记的好习惯：让课堂学习更高效

一本优秀的笔记，是每一节课知识和思维的精华记录。当你习惯了收藏知识，有闻必录，它完全可以成为你的学习宝藏。

- 013 有效的康奈尔笔记法 / 030
- 014 因科而异记笔记 / 032
- 015 记单科笔记要分门别类 / 034
- 016 记好笔记的三个要点 / 036
- 017 “边批”和“夹纸”笔记法 / 038
- 018 “钻空子”做笔记的七步法 / 040

第四章 复习的好习惯：重复，让知识更稳固

在学习的过程中，如果单纯地注重当时的学习和记忆效果，忽视了对知识进行后期的保持和再现，是达不到良好的学习效果的，而及时复习就可以把知识学得更稳固。

- 019 紧跟老师的复习节奏的三个要点 / 044
- 020 用目录进行框架性复习 / 046

021 复习需要“三大抄” / 048

022 复习的三个针对 / 050

023 纵横交错，给复习增添乐趣 / 052

024 用图纸将知识系统化 / 054

第五章 练习的好习惯：讲究方法，常抓不懈

到了初中，学的知识更多了，练习成为了同学们不可分割的学习习惯。通过练习做题，你可以了解自己的学习效果，也能够加深对知识的理解和记忆，锻炼思维能力。

025 训练对题目熟练程度的三个方法 / 058

026 解题的三个基本步骤 / 060

027 巧用“题海战术” / 062

028 启发解题思路的四个要点 / 064

029 做题也要讲究“四项基本原则” / 066

030 错题不只是摘抄 / 068

第二篇

考试需要有放松身心的习惯



第六章 心理习惯：平心静气，不惧考试

有的考生平时成绩并不怎么好，甚至较差，但是在中考中却发挥得相当出色，甚至超水平发挥；而有的考生平时成绩还不错，但考试结果却令人失

望。究其原因，还是应考心理在作怪。

031 不要刻意给自己加压 / 072

032 正视自己，平和地看待考试 / 074

033 淡定地对待中考 / 076

034 赶走焦躁情绪的三个习惯 / 078

035 三招告别考前紧张 / 080

036 拥有乐观心态的三个要素 / 082

第七章 生理习惯：养精蓄锐，未雨绸缪

身体是学习的前提和保障。中考不仅是一次脑力的较量，也是一次体力的较量，所以在临考前要有保护、调节自己身体的习惯，做到劳逸结合，以保持最佳的精神状态。

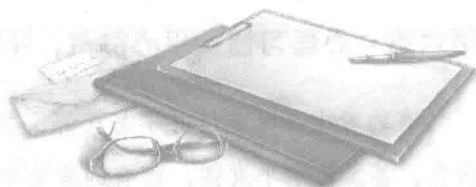
037 考前调整自己的生物钟 / 086

038 调节身体要“稳、顺、净、健” / 088

039 适度锻炼有益身心 / 090

040 熬夜出不了好成绩 / 092

041 课间十分钟应该这样过 / 094



第三篇.....

细致入微的文科习惯



第八章 语文：让语文融入你的生活

语文的学习主要还是靠平时的积累，靠平时生活中一点一滴的应用，靠自己对语言的领悟能力等。对初中生而言，要随时随地从读、说、写三方面去学习，去品味，去发扬，让语文渗透到自己生活的每个细节里。

042 “零存整取”学语文 / 098

043 翻译文言文的三个基本方法 / 100

044 培养语文兴趣的三个习惯 / 102

045 课内打基础，课外求发展 / 104

046 写好作文的三个基本步骤 / 106

047 用好工具书，学习语文更轻松 / 108

048 背诵古诗文的三个基本方法 / 110

第九章 英语：听说读写全方位落实

学习英语是一件很不容易的事。初中生在学英语时，要有听、说、读、写四个方面全面夯实的习惯，最大程度地培养自己的英语语感。

049 培养语感的四种途径 / 114

050 口语从模仿开始 / 116

051 不同形式，让学习英语更有趣 / 118

052 学习英语少不了语法书 / 120

053 三轮法背词汇表 / 122

054 让阅读能力发生质变的三个要点 / 124

055 “找朋友”法记单词 / 126

第十章 历史：课内听讲，课外读书

初中阶段的历史知识并不深奥，但是时间跨度和空间跨度都很大，知识也比较庞杂，对学生的记忆要求比较高。即便如此，学习历史的方法还是很多的，我们应该尝试多种方法，不拘一格地学习。

056 学好历史离不开做题 / 130

057 从目录和各级标题入手背记 / 132

058 浓缩简化记史实 / 134

059 记忆历史年代的三个妙招 / 136

060 三个方法巧记笔记 / 138

061 课内听讲，课外读书 / 140

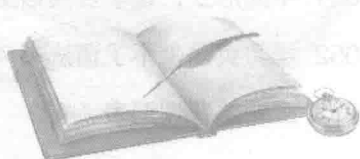
第十一章 地理：图文结合效果好

初中地理学科所涵盖的知识面广阔，具有较强的综合性、区域性和空间性。然而，学习地理离不开地图，因此，培养图文结合的学习能力非常重要。

062 学好地理的三个要素 / 144

063 融通知识需要分析现象、了解原理 / 146

064 用好地图，学地理更容易 / 148



065 五步法做好填图题 / 150

066 五招巧记地名 / 152

第十二章 思想品德：课内课外，双向学习

思想品德与社会生活联系比较紧密，因此，大家在学习思想品德时，需要将课内知识与时事相结合，与时俱进，在一个更广阔的背景理解课本上的概念、原理等。

067 学好时事政治的三个焦点 / 156

068 学习思想品德概念的两个诀窍 / 158

069 做好单项选择题的两个窍门 / 160

070 活动探究类题型的一般思路 / 162

071 四种思想品德文字题的答法 / 164

第四篇

钻研探索的理科习惯

第十三章 数学：得高分要有勤学多练的习惯

学好数学不仅需要概念、公式等烂熟于心，而且还对大家的逻辑思维能力、数学运算能力以及综合解题能力提出了较高的要求。想要拿到高分，除了付出大量的时间和精力，还需要养成勤练习、勤思考的习惯。

072 做错题集要关注这四点 / 168

073 三点让数学题做出成就感 / 170



第十七章 从小事做起：让学习得心应手

养成一个好习惯比学会一种技能更有价值。好的生活习惯让你学习起来更得心应手，你在生活中也会更从容、更平和。因此，我们需要从小事做起，择善而从，逐渐养成良好的生活习惯。

097 整理你的学习用品 / 226

098 按时睡觉并非小事 / 228

099 让运动给学习鼓劲 / 230

100 好成绩也需要好心情 / 232





第一篇

循序渐进的学习习惯

第一章

预习的好习惯：学习前的眺望



古人云：“凡事预则立，不预则废。”

在学习中，预习是尤为重要的，是学习的第一步。进入初中之后，课程增加了，知识的难度提高了，老师讲课的速度加快了，考试科目也变多了，这些无疑都给你的学习带来了巨大的挑战。而预习就是正式学习前的一次眺望，通过预习，你会知道自己想要学到什么，想要获得什么，想要解决什么问题，带着这些想法去预习，你才有可能达到自己预期的效果。当你习惯了预习，你也就能像众多中考状元一样，掌握学习的主动权。

001

课前预习五步法

★★★★★

一首歌出彩的前奏总是会把人带入歌曲的情境中。同理，充分的课前预习也会把你迅速地带进课堂的学习中，因为课前预习好坏直接关系到课堂学习的质量和效率，更能体现你的学习能力。

通过课前预习能使自己与新知识之间建立联系，想要更充分地从新知识中汲取营养，课前预习也需要讲究方法。我们先来看看中考状元张慧同学是怎么说，怎么做的。

状元 经验谈

【姓名】张慧

【金榜】江苏省扬州市
中考状元

【总分】721分

【毕业学校】扬州树人
学校



在谈到学习经验时，张慧强调，课前预习是高效学习的基础。她说：“我的经验其实很简单：注重课前预习，抓好课堂效益，注重课后巩固。很多同学都轻视课前预习，甚至有人觉得这是多此一举，而我认为，课前预习是主动学习的开始，它不仅培养了我的自学能力，而且让我在听课时更有针对性，对难点、疑点会格外留心。在课前预习时，我会以课本为主——因为这是老师讲课的内容。一般我会先看基础知识，如果遇到不懂的地方，我就去查工具书，一边看，一边思考，这样我便能发现



自己不懂的、有疑问的地方。到了正式上课时，我就会集中注意力去听老师讲我不懂的难点。”

充分的课前预习让张慧同学学习起来得心应手，让她的学习形成了一个良性循环，也让她一步步成长为中考状元。从张慧同学的经验中，我们可以总结出课前预习的五个步骤：

第一步，认真通读教材，边读边思考，找出重点、难点和疑点，适当做笔记或批注。

第二步，利用工具书、参考书扫除障碍。

第三步，分析不懂的问题是由于旧知识被遗忘了，还是存在知识缺陷？弄清后及时进行补救。记下经过努力还不能看懂的问题，上课时再听老师讲解。

第四步，读完教材后合上书本，围绕预习任务思考：教材讲了哪些内容，主要的思路是什么，哪些是新知识，与新知识有关的旧知识是什么，还有哪些问题不理解，等等。

第五步，试做练习题，检查预习效果。

总之，课前预习是为了更好地听课。2014年漳州市中考状元陈怡婕也认为，课前预习会让听课的效果更好。养成坚持每天进行课前预习的习惯，你会发现你掌握知识比以往更快了。

002

预习也要因地制宜

★★★★★

在中医的诊疗中，医生讲究对症下药。学习中，我们面对的各门学科就好比是各种病症，预习时也要像医生开药一样，根据其特点，用不同的方法进行预习。这也是中考状元伍亚菲所提倡的一种预习习惯。

状元
经验谈

【姓名】伍亚菲

【金榜】四川省泸州市中考状元

【总分】585分

【毕业学校】泸州天立学校



来自自贡富顺的伍亚菲，不仅学习成绩一直名列前茅，而且做事也很有计划。她有一个专门的学习计划本，什么时候做什么事情都会提前计划，做了作业再做课外练习，这是她坚持的学习原则。

“我不仅提前预习要学的课程，而且会把不同的科目区别对待，因为不同的课程有各自的特点，所以要用不同的方法预习，我觉得这样预习效果不错。”伍亚菲如是说。

抓住各科特点来预习功课，懂得因地制宜，预习效率就会提高。下面就以语文、数理化、英语为例，具体说说不同学科的不同预习方法：

1. 预习语文从课本开始

语文课本内容多是一篇篇内容不相关的文章，知识的连续性体现在字、词、句的含义和语法上。所以，预习课文的一般步骤是：首先，通读课文、注释以及习题，画出生字、生词和不好理解的句子。其次，查工具书，给生字生词注音，给生词注释。再次，尝试归纳课文的中心、段意、人物特征和表现手法等，这些预习内容都可以在听课时与老师的讲解对照，加深自己的理解。

2. 从基础入手预习数理化

数学、物理、化学课程的重要特点是：知识的连续性强。所以，集中时间做阶段预习、学期预习效率会更高一些。数理化课程预习时可采用以下方法：首先，阅读课文，理解定律、公式。这是预习数理化最重要的内容，预习时要重点对待。其次，扫除绊脚石。预习时发现学过的知识有不懂的，一定要在课前弄清楚。最后，试做练习。数理化课本上的练习题都是为巩固所学的知识而设计的，用它们来检验自己的预习效果是再好不过的了。

3. 英语预习从单词、课文开始

英语预习可分为单词预习和课文预习。单词预习可直接看课后的单词表，也可以通过读课文，找出不认识的单词做上记号。通过读课文还能把以前学过但没有掌握的单词一并找出来，这样学习效果会更好。预习课文时，可以尝试用铅笔画出课文中的习惯用语、固定搭配，接着熟读课文，了解课文大意，把不懂的地方标记出来，在老师讲课的时候再重点听记。

预习需要具体问题具体分析，所有的学科不能一概而论，这是大家在学习过程中要遵循的原则。本着因地制宜的思想去预习，你的预习效果将会得到很大的改观。

003

预习也要荤素搭配

★★★★★

预习好比是吃饭，要荤素搭配，营养才能均衡。每天都吃同样的菜，时间久了肯定没有什么食欲。同样，在预习时，如果所有的科目都用同样的精力和时间，那结果可想而知。所以，穿插、交换内容地进行预习，也是一种良好的习惯。那么，怎样的搭配才是科学、合理的呢？听听中考状元马思聪是怎么说的。

状元
经验谈

【姓名】马思聪

【金榜】辽宁省沈阳市
中考状元

【总分】680分

【毕业学校】沈阳七中



在谈到学习经验时，马思聪介绍道：“预习新课很重要，每次讲新课前我都要预习，然后带着问题重点听老师怎么讲，有不会的一定要课后问个明白。但是，我不会老是预习某一门课，而是文理科穿插着预习。比如，物理学科的概念和原理多，需要理解的内容多于记忆；而英语学科需要记大量的单词和语法知识，需要记忆的内容多于需要理解的内容。如果你的记忆力较强，理解能力较弱，那么预习英语时只需要花一点儿时间，剩下的大部分精力和时间用来预习物理。这样，你的精力和时间就能得到合理的利用，同时又有助于提高弱势学科。”