

★ 决胜初中三年 系列

班主任老师说，进入初中，一定要有一套优秀的学习方法书！

畅销升级版

★
百所名校
推荐好书

初中三年， 学习哪有那么难

CHUZHONG SANNIAN
XUEXI NAYOU
NAME NAN

武瑞恒 / 主编



优秀初中生 **高效学习** 的
60个关键词

来自一线教师和优秀学生的实战经验，将帮助你在学习中抢先一步：

- ★ 提前了解初中三年的学习难点
- ★ 从容应对学习中的低潮和困境
- ★ 及早形成清晰卓越的学习观念
- ★ 快速掌握适合自己的学习方法

长江出版传媒

湖北教育出版社

初中三年， 学习哪有那么难

武瑞恒 / 主编

长江出版传媒

湖北教育出版社

(鄂) 新登字02号

图书在版编目 (CIP) 数据

初中三年，学习哪有那么难 / 武瑞恒主编.

— 武汉:湖北教育出版社, 2015.9

(决胜初中三年)

ISBN 978-7-5564-0861-0

I. ① 初…

II. ① 武…

III. ① 初中生 – 学习方法

IV. ① G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第204188号

初中三年，学习哪有那么难

出 版 人 方 平

责任编辑 张国平

封面设计 思想工社

出版发行	长江出版传媒	430070	武汉市雄楚大街268号
	湖北教育出版社	430015	武汉市青年路277号

经 销 新 华 书 店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

地 址 北京市通州区宋庄镇任庄村委会东500米

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 9.5

字 数 150 千字

版 次 2015年10月第1版

印 次 2015年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5564-0861-0

定 价 19.80元

版权所有，盗版必究

(图书如出现印装质量问题，请联系010-62908869进行调换)

初中三年，提高学习成绩真的难吗？

在我教过的数千学生中，只有很少一部分学生天资聪颖，一教就会；而大多数学生其实是相对普通的。在这些普通学生当中，有些人成绩一直一般，但也有不少考上了重点高中、乃至名牌大学。而那些天资聪颖的学生，也并非都是好成绩的代名词。在我看来，成绩和智商并不能划等号，这是一个显而易见的事实。

我常年担任班主任，经常会有学生和家长向我提出关于学习的各种问题，比如：记不住东西怎么办？做题怎么老做不对？考试时为什么会紧张？考前必须做些什么准备？为什么对学习没有兴趣？学习不好是不是因为脑子笨？等等。透过这些问题，可以明显感受到学生的紧张和困惑，以及家长们那颗忧虑而渴盼的父母心。当然，多数问题最终归结到一个问题上：学习成绩。那么，到底是什么决定着孩子成绩的好坏呢？

按照常规思维来说，只要孩子学习出了问题，我们能做的就是督促孩子更加刻苦努力、更加持之以恒。但是，这么多年的教育经验告诉我，很多孩子成绩不好，并不完全是因为不聪明、不上进、不努力。给他们讲这样的大道理，效果往往不怎么好，远远比不上明确告诉他们实实在在的解决方法。如果针对他们提出的每一个困惑，我们都能给出详细、具体的应对方法，孩子接受起来会更轻松，对学习也会更有自信。

为此，我和几位教学经验丰富的优秀教师一起，为初中生总结出了决定成绩的十大要素，分别是：基础知识、时间规划、解题技巧、记

忆方法、考试心态、思考方式、兴趣热情、学习态度、合作精神、自信心。把这十个方面做好了，我们相信大多数中学生的学习成绩一定会有质的飞跃，这正是此书的意义所在。

我最想告诉大家的是：每个孩子都有获得好成绩的可能，智商只是其中的一个因素，而关键在于让孩子通过优化学习心理、学习方法、学习步骤，掌握获得好成绩的真正法门。

祝同学们都能度过一个紧张有序、轻松愉悦的初中三年。



第一章 夯实基础，走出“一步慢，步步慢”的恶性循环

- 01 **准备** 善于听课的第一步 / 002
- 02 **主动** 用预习来还学习上的“欠账” / 004
- 03 **高效** 盘点预习的具体方法 / 006
- 04 **专心** 解析听讲的七大步骤 / 009
- 05 **重点** 要听就“一针见血” / 011
- 06 **步骤** 认真作业，温故知新的关键一步 / 013
- 07 **工具** 学习上的“三大书” / 016
- 08 **查找** 养成自我检测的好习惯 / 019



第二章

规划时间，

告别“投入回报不成比”的尴尬局面

- 09 **统筹** 好计划，有讲究 / 022
- 10 **安排** 如何高效利用时间 / 024
- 11 **规律** 把学习时间固定下来 / 027
- 12 **优化** 寻找你的黄金时间 / 030
- 13 **主次** 不要平均用力 / 032
- 14 **利用** 零散时间的“逆袭” / 034
- 15 **惜时** 不放弃任何学习的机会 / 036
- 16 **适度** 休息是为了更好地学习 / 038



第三章

掌握技巧， 破除“一做就错”的解题诅咒

17 **精做** 做题在量，更在质 / 042

18 **仔细** 重视做题的每一步 / 044

19 **思路** 找到解题的突破口 / 046

20 **方法** 灵活使用解题能力 / 049

21 **关注** 过程、答案同等重要 / 051

22 **总结** 避免一错再错 / 053



第四章

熟悉记忆， 摆脱“看几遍忘几遍”的苦恼

23 **认识** 争取最佳记忆效果 / 056

24 **压缩** 把材料“符号”化 / 058

25 **渠道** “多通道”记忆法 / 060

26 **直观** 形象记忆法 / 062

27 **归纳** 在思考的基础上进行记忆 / 063

28 **概括** “减肥”记忆法 / 065

第五章

轻松应试，

远离“逢考必慌、逢考必砸”的怪圈

29 **心态** 平常心，很关键 / 068

30 **情绪** 稳定地拿下这场“持久战” / 069

31 **调节** 不要小看状态的影响力 / 071

32 **冷静** 不无谓丢分 / 073

33 **节奏** 把握考试时间 / 077

34 **技巧** 轻轻松松答好每道题 / 080

35 **沉着** 理智应对考场意外 / 082



第六章

灵活用脑， 放弃“闭门造车”的旧路子

36 **思考** 脑子越用越聪明 / 086

37 **质疑** 多问几个为什么 / 088

38 **灵活** 掌握不同的思考方式 / 090

39 **创新** 改变你的固有思维 / 093

40 **发散** 解放你的头脑 / 095

41 **求异** 逆向思维，做题考试之必备 / 097

42 **想象** 发掘学习的魅力 / 099



第七章

激发兴趣， 度过“提不起劲儿”的消沉期

- 43 **目标** 调动学习的主动性 / 102
- 44 **发现** 别让学习成为负担 / 104
- 45 **好奇** 学习的动力之源 / 106
- 46 **乐趣** 用自己最喜欢的方式学习 / 108
- 47 **愉悦** 达到最佳的学习状态 / 110



第八章

端正态度， 扔掉“三天打鱼两天晒网”的散漫态度

- 48 **全力** 勤奋的习惯可以培养 / 114
- 49 **品格** 骄傲是颗定时炸弹 / 116

- 50 **承受** 适当给自己加加压 / 118
- 51 **专注** 训练注意力的六种技巧 / 119
- 52 **抵制** 评价你的自制力 / 121
- 53 **态度** 坚持下去才能有收获 / 123

第九章

善于合作，
抹消“只知学不知问”的思想

- 54 **交流** 取长补短来提升自己 / 126
- 55 **斗志** 用好“竞争”这把双刃剑 / 128
- 56 **善问** 提问不是随心所欲 / 131



第十章

树立信心，

改变“破罐破摔”的精神状态

- 57 **控制** 主动寻找成绩不好的原因 / 134
- 58 **振作** 暗示法有奇效 / 135
- 59 **克服** 避免不良情绪的干扰 / 137
- 60 **勇气** 向挫折发起挑战 / 139



夯实基础，

走出“一步慢，步步慢”的
恶性循环

初中学习是一个持续、连贯的过程。如果其中一个环节没有做好，极有可能影响到下一个环节，久而久之，就会陷入“一步慢，步步慢”的恶性循环。怎么摆脱这种困境呢？
夯实基础！从几个最基本的学习环节——预习、复习、听课、练习入手，努力使学习内容环环相扣。



01 准备

善于听课的第一步

在中学这一人生的黄金时代，大部分宝贵光阴都是在课堂里度过的，尤其是初中三年，更应该在老师的带领下，抓住课堂这一学习的主阵地。如果不善于听课，就会造成对知识的掌握不连贯。

山西省夏县一位初中生写了一篇文章，题目为《45分钟里的加减法》，文章中这样写道：

如果事先做好了课前准备，等上课铃声一响，人——这个“机器”就会开动起来，这就等于在45分钟里加了5分钟、10分钟。相反，如果铃声响过，人才慢腾腾地走进教室，或者人进了教室心还在操场上；又或者学习用具没有准备好，不是铅笔秃了，就是钢笔没墨水；又或者找不到书，老师讲了半天，还不知道说什么——这些都等于45分钟减去了5分钟、10分钟。

在看得见的方面是如此，看不见的方面也有这种情况：精神集中，越学越有劲，越学越主动；思想开小差，一步没跟上，步步跟不上。这里的得失就需要用乘除法计算了。

可见，课前准备是十分重要的。总的来说，一共有以下三个方面：

心理准备

由于种种原因，有些同学形成了一种厌烦上课的心理，一见老师进教室

就烦躁、反感；或者对某门课觉得没意思，上课时没有求知欲望，盼着早点下课。这是一种很糟糕的学习心理。可想而知，在这种心理状态下，上课的收效必然微乎其微。那么，上课前的心理状态应该怎样调整呢？

积极暗示，增强自信。课前要有一种信念：“我一定能听好。”如此便能发挥你的全部聪明才智。其次，不要过多地考虑如果听不懂、跟不上会怎样，避免惨化前景的消极心理状态。除此之外，你还可以反复对自己说：“我准备得很充分，一定可以听好这节课。”“我一定能行。”“我很有把握。”等。积极的自我暗示，可以使你信心百倍，心情舒畅，思维敏捷，从而在课堂中发挥自己的水平。

② 身体准备

课前的休息时间内最好不要从事太剧烈的运动，比如，同学间的追逐打闹，太过兴奋的游戏等，而是要抽出一点时间让脑子在学习前得到适当的休息，从而保持清醒的头脑、充沛的精力。

北京一零一中学的黄宇同学在这一点上就做得非常好。他说：“课间活动时间，我一般都会走出教室，在走廊上散散步，摘下眼镜，看看远处的景物。有时，我也会跟几个朋友玩玩体力游戏，比如跳马、斗鸡等。但是，我都会在距离上课3分钟时结束掉这些游戏，然后让自己的身体和心情逐渐恢复平和，使呼吸、心跳等重新回到上课时的状态。”

③ 物质准备

把上课需要的教科书、练习本、笔记本及其他学习用品在课前准备好，以免上课时手忙脚乱，因找不到这些东西而影响听课情绪和学习效果。

做好课前准备是听好课的第一步。调整好心理状态，做好课前预习，准备好上课的道具（文具、课本等）——看似简单的行为，却能为听课这个“大工程”夯实基础、打好头阵。



02

主动

用预习来还学习上的“欠账”



有一个初中生曾经听课比较吃力，课后要花大量的时间去看书，还要不断地去找老师、同学补课，做大量作业。但由于基础薄弱，他的学习成绩一直难以提高，导致他的精神压力变得越来越大。

然而，过了一段时间，老师发现他在学习上取得了明显的进步。这是什么原因呢？他这样解释道：“每天20分钟的预习，让我还清了学习中的‘欠账’，改变了我在学习中的被动局面。”

原来是预习帮助他走出了基础薄弱的困境。须知预习做好了，你就会掌握学习的主动权。课前做了充分的准备，上课时就能听得懂、听得好。这样下课后就不必花费大量的时间去复习了，相反，就可以用更多的时间去预习。长期坚持，就可以增强学习的信心，变被动学习为主动学习，形成良性循环。这对于学习基础较差的同学来说，无疑是“制胜法宝”。

既然预习有这么多好处，那么怎样做才能保证预习的效果呢？同学们可以从以下几点去做。

② 要订预习计划

初中三年要学习的科目很多，不可能每门学科都做预习。如果拿起一本教科书就随便翻翻、不求甚解，就会因不专心而影响效率，再者也没有那么多可自由支配的时间。所以，应计划好每天要预习哪些功课，最好是选自己感觉最吃力的一两个科目。比如，物理基础不太好，成绩一直不理想，就可