

青少年学习技巧丛书

高效学习技巧

主 编 刘士勋



HP 河北出版传媒集团

花山文艺出版社

青少年学习技巧丛书

高效学习技巧

主编 刘士勋

河北出版集团

花山文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效学习技巧 / 刘士勋主编. — 石家庄: 花山文艺出版社, 2012

(青少年学习技巧丛书)

ISBN 978-7-5511-0605-4

I. 高… II. 刘… III. ①学习方法—青年读物
②学习方法—少年读物 IV. G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154088号

丛 书 名: 青少年学习技巧丛书

书 名: 高效学习技巧

主 编: 刘士勋

责任编辑: 郑德建

封面设计: 矫清楠

出版发行: 花山文艺出版社 (邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街 330号)

网 址: <http://www.hspul.com>

销售热线: 0311-88643226/33/17/21/30/31/42/43

传 真: 0311-88643233/34

印 刷: 北京市联华宏凯印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 256千字

印 张: 11

版 次: 2012年9月第1版

2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5511-0605-4

定 价: 21.80元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

编委会

主 编 刘士勋

副主编 李 翠 商 宁 王郁松 武新华 范树军

矫清楠 吴 晋 陈伟莲 马静辉 岳 涛

编 委 刘 艳 朱 进 章 华 郑富英 冷艳燕

吕凤涛 魏献波 王 俊 王丽梅 徐亚伟

许仁倩 晏 丽 于承良 于亚南 王瑞芳

张 淼 郑立平 邹德剑 邹锦江 罗曦文

汪建林 刘鸿涛 卢立东 黄静华 刘超英

刘亚辉 袁 玫 张 军 董 萍 鞠玲霞

吕秀芳 何国松 刘迎春 杨 涛 段洪刚

张廷廷 刘瑞祥 李世杰 郑小玲 马 楠

绝大多数成绩优秀的学生，都用他们的实践证明：取得优异成绩的关键，不是花费了多少时间，投入了多少精力，而是运用了多么有效的学习技巧和学习方法。大多数优秀学生都掌握了许多适合自己的学习技巧，拥有适合



前言

自古至今，对于学习，人们一直在强调学习技巧和学习方法的重要性。子曰：“工欲善其事，必先利其器。”达尔文说：“在一切知识中，最有价值的是关于方法的知识。”《学会生存》一书中写道：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。而学会学习，就是指在获得必要的基础知识以及基本技能的同时，掌握有效的学习方法，具有调控自我学习心态和监控自我学习过程以及思想学习目标的能力。”美国心理学家布鲁纳认为：“学会学习的本质，就是掌握有效的学习策略方法，摒弃无效的、失败的学习策略方法。”曾任哈佛大学校长十年、现任哈佛大学荣誉校长的陆登庭说：“哈佛大学给予学生的是学习方法和解题方法。”

因此，苦学不如会学，勤学还须善学。若想学习棒，取得优异的成绩，最关键的还是要掌握科学的学习技巧和学习方法。学习技巧是一个路标，可以将你领进知识的殿堂；学习技巧是一把钥匙，可以帮助你打开智慧的大门；学习技巧是一把利剑，可以帮你斩除思维的障碍；学习技巧是一架桥梁，可以引你直达成功的彼岸。只有运用科学的学习技巧和学习方法，才能提高学习效率，取得事半功倍的效果。

绝大多数成绩优异的学生，都用他们的实践证明：取得优异成绩的关键，不是花费了多少时间，投入了多少精力，而是运用了多少有效的学习技巧和学习方法。大多数优等生都掌握了许多适合自己的学习技巧，拥有适合



自己的高效学习方法。例如：制定科学的学习计划，井井有条地学习；课前预习功课，在听课时有所侧重；课上认真听讲，把握重点，记好笔记；课后及时复习，巩固知识；不死记硬背，运用科学的记忆方法；顺应身体生物钟养成极为规律的学习习惯等。

为了帮助青少年朋友们掌握科学的学习技巧，我们编写了这套《青少年学习技巧丛书》。这套丛书系统总结了优等生的最高效的学习技巧，提供了最实用的学习方法，把15个将会改变大家一生的学习技巧奉献给大家。这些学习技巧包括：巩固记忆的技巧、轻松作文的技巧、文科学习的技巧、理科学习的技巧、自主学习的技巧、高效学习的技巧、课堂学习的技巧、应对考试的技巧、叙述写作的技巧等。这些学习技巧可以帮助你短时间内提高学习效率和学习成绩，使你步入优等生之列。

掌握科学的学习技巧和学习方法，就是掌握终生学习的能力。祝愿青少年朋友们在阅读完本套丛书后，能够尽早尽快地掌握各种学习技巧，成为一个真正会学习、善于学习的高手。

下面，就请青少年朋友们翻开本书，掌握有效的学习技巧和学习方法吧！



目录

第一章 怎样提高小学生学习效率

第一节 小学生学习效率为什么如此重要

第二节 小学生提高学习效率有绝招

第二章 怎样提高中学生学习效率

第一节 提高中学生课堂学习效率的意义

第二节 提高中学生学习效率的准备工作

第三节 提高中学生学习效率的几大内容

第四节 提高中学生学习效率的方法

第五节 提高中学生学习效率的窍门

第六节 高效学习有技巧

第七节 改了睡眠习惯就等于改了学习效率

第八节 影响中学生学习效率的因素

第九节 中学生提高学习效率的策略

第十节 高中生提高学习效率案例

考试技巧与效率

145

考场心态的调整 / 1

考场时间管理 / 2

考场座位选择 / 3

考场纪律 / 4

考场心态调整 / 5

考场时间管理 / 6

考场座位选择 / 7

考场纪律 / 8

考场心态调整 / 9

考场时间管理 / 10

考场座位选择 / 11

考场纪律 / 12

考场心态调整 / 13

考场时间管理 / 14

考场座位选择 / 15

考场纪律 / 16

考场心态调整 / 17

考场时间管理 / 18

考场座位选择 / 19

考场纪律 / 20

考场心态调整 / 21

考场时间管理 / 22

考场座位选择 / 23

考场纪律 / 24

考场心态调整 / 25



第三章 提高学习效率的好方法

	/ 58
第一节 心理分析法	/ 58
第二节 善用数字法	/ 63
第三节 攻其破绽法	/ 66
第四节 迂回取胜法	/ 70
第五节 排查取点法	/ 74
第六节 欲擒故纵法	/ 78
第七节 以假取胜法	/ 82
第八节 地利运用法	/ 86
第九节 外物巧借法	/ 89
第十节 动物巧用法	/ 92
第十一节 将错就错法	/ 95
第十二节 追踪疑点法	/ 101
第十三节 察言观色法	/ 106
第十四节 日记巧用法	/ 108
第十五节 左右为难法	/ 110
第十六节 神用标点法	/ 113
第十七节 文字妙用法	/ 116
第十八节 效应轰动法	/ 119
第十九节 借鸡打狗法	/ 121
第二十节 以毒攻毒法	/ 124
第二十一节 张冠李戴法	/ 128
第二十二节 全面思考法	/ 132
第二十三节 综合归纳法	/ 135
第二十四节 善于借鉴法	/ 138



第一章 怎样提高小学生学习效率



第一节 小学生学习效率为什么如此重要

一、是什么影响了小学生学习效率

谈及素质教育，它需要国家培养和造就无数个不光会学习，还懂得创新的复合型人才。在当今竞争的时代，主要问题则是“效率”。对于学习，谁能居于领先地位，全部取决于其学习效率。只有学习效率高，才能使具备的知识能力强，进而影响其在竞争中的层次和地位。

但是，在如今现实生活中，小学生的学习效率意识普遍不强：小学生不知道时间的重要性，故意拖延、学习马虎等现象，早已成为教学中的通病，让老师和家长们头疼不已。其实，根本原因在于我国的青少年中，几乎都是独生子女。

1. 学生自身

有一部分学生学习意志力不强，自控能力和自理能力差，学习上极为懒惰，课堂上或课外经受不住外界事物的考验，使注意力分散；有一部分学生记忆速度不快，并且记得不精确，容易遗忘，观察的自觉性和组织性差，头



脑不灵活，无法适应已经产生变化了的学习内容；有一部分学生基础知识底子薄，没有掌握科学的学习方法，需要补充的知识越来越多，进而使其丧失学习信心，甚至懒于参与学习活动，内心自卑，进而使其学习效率低。

2. 家庭教育

在现代的诸多家庭中，家长们过分地保护和溺爱孩子，喜欢事事为孩子代劳，尤其是农村的孩子，情况更为严重。有不少家长长期在外地打工挣钱，孩子大多是由祖父母、外祖父母照顾，再加上，“隔辈教育”原本就存在着许多弊端，这些老人对于孩子效率意识的培养，很难顾及到。时间一长，孩子就习惯于将自己的任务都推给家长或别人。

不得不说，“家庭教育”是使学生学习效率低的一条主要原因。

3. 学校老师

许多老师往往津津乐道于分析知识的繁琐性，习惯辨析讲解知识，却没能真正教会学生，如何掌握科学的思维、学习方法，没能真正培养学生快乐学习的兴趣，没能摸清学生的内心，也没能做好学生家长的一些工作。

其实，老师要想真正提高教学效率，就必须设法让学生逐渐地养成提高学习效率的强烈意识。而意识的养成要从学生的实际情况出发，对教学步骤进行合适的调整，这样做的主要目的，是为了教会学生如何高效率地学习。

二、小学生学习效率调查情况

小学生学习效率的现状是怎样的呢？有人曾经询问过不少一线老师，也对一些学生进行了观察和交谈，从中发现，有些学生不管做什么事情，都喜欢由着自己的性子来，不知道事情孰轻孰重，结果等完成这件事的时间终止时，就陷入慌乱之中。

有这样一项问卷调查，结果是：有76.4%的学生觉得自己的学习效率一般，有9.7%的学生觉得自己的学习效率非常高，有10.9%的学生觉得自己的



学习效率较低，还有3%的学生觉得自己的学习效率相当低。从这组数字中可以看出，学生的效率大多停留在一般的水平上，空间有待于提高。

三、小学生提高学习效率的意义

联合国教科文组织有这样十分明确的观点：一是，如今教育的内容有80%以上都应该是方法，因为与事实相比较，方法更重要；二是，将来的文盲就是指一些未学会如何学习的人。如今这个时代是科技迅速发展的时代，知识每天都在不停地更新。人们只有具备了获取新知识和掌握新能力的自学能力，才能对自己的知识结构进行不断的更新，才会走在前列，才能为社会作出自己的贡献。

所以说，现在，世界各国都在为培养创造型和开拓型的人才，而不断地进行教育方面的改革，十分重视学生的学习效率，如今的世界口号已成为了“教会学生学习”。事实证明：如果学生在小学阶段，养不成良好的学习习惯，掌握不了初步的学习方法，那么在小学阶段就会觉得力不从心，而到了中学阶段，就会被拖在后面。

四、小学生要正确认识“效率提高”

“学习效率提高”是指老师采取一定的手段或途径，传授学习方法给学生，以做到诱导和诊治，使其掌握科学的学习方法，并在学习中得到实际应用，进而提高学生的自学能力。

1. 效率提高是一种核心因素

效率提高是学生知识体系中的重要组成部分，在能力结构中，也是主要的成分。法国著名的数学家笛卡尔曾经这样说过：“具有价值的知识是关于方法的知识。”



2. 学法指导是学生学习内因作用发挥的主要途径

“学法指导”是指要最大化地调动学生学习的主动性和积极性，使学生的思维得以激发，从而有助于学生掌握学习方法，有助于培养学生的学习能力，进而为学生发挥聪明才智奠定牢固的基础。

“外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。”在教学的具体过程中，学生要接受信息，学生要理解知识，学生要消化知识，学生要不断地发展自己的能力，主要靠自己的努力，即内因，而老师的学法指导是学生学习内因作用发挥的主要途径。总而言之，老师应通过各种形式，让学生积极地动口，动手和动脑，主动学习和探讨。



第二节 小学生提高学习效率有绝招

学生学习效率的高低，是小学生综合学习能力的具体体现。学习效率高，学习成绩就好；学习效率低，学习成绩就差。小学生学习效率极高的人，一定是那些学习成绩好的学生。所以，对大多数学生而言，学习效率提高会使学生的学习状态达到最佳。

当然，不要忘了最重要的一条“劳逸结合”。因为，小学生学习效率的提高需要一个清醒敏捷的头脑，只有适当的休息，适当的娱乐，才能让大脑真正放松下来，变得清醒，进而提高学习效率。

一、要懂得用心

学生学习的过程，其实是“用脑思考”的过程，不管是用眼睛看书，还是用口读书或用手抄写，都是“辅助用脑”的途径，主要还在于用自己的脑子去思考。比如说，学生记单词，如果只是随意地浏览或随便抄写一下，可能需要很多遍才能将其记住，并且记得也不牢，相反，如果充分地发挥想象力，运用联想方法去记忆单词，效果就不同。由此可见，如果能做到集中精力，发挥自己大脑的潜力，学习效果就会明显提高。



二、要充满自信

有不少科学研究证明，人的潜力是无穷的，但是好多人并没有有效地开发它，其中，“自信心”就是一个主要方面。不管在何时何地，不管做什么事情，只要你有自信心，也就相当于有了一种必胜的信念，并且这种信念能让你迅速摆脱失败的阴影；情况若相反，一个人没有了自信，什么事情都将做不成，并且易于滑入自卑的“陷阱”。

三、要调节情绪

我们每个人都有过这样的感受，如果在某一天，我们的精神饱满，情绪高涨，那么我们的工作效率会明显上升，既做得轻松，速度上也很快，其实这正是我们提高学习效率的好时机。所以，让情绪保持激昂对小学生的学习而言，是重中之重。

所以说，在平日，家长尽量不要过多地让孩子接触不顺心的事，同时，还要教孩子时刻保持一种积极乐观的心态。这样一来，小学生就会格外有精神，学习效率自然也会有所改善。



第二章 怎样提高中学生学习效率



第一节 提高中学生课堂学习效率的意义

据中学教学大纲中的规定，一个学生在中学阶段上课的总数有20000节课左右。若按照每节课45分钟计算，这个数字该是多么惊人啊！

一个学生学习成绩的好坏取决于很多种因素，但怎样对待每一节课才是最关键的问题。要想真正取得较好的成绩，必须将课堂上的每一分钟都充分地利用起来，以提高效率。

“45分钟”对于每个学生而言都是公正的。同在一个班里学，老师也是同样的，而有的同学成绩却较差，主要原因之一是无法充分利用课堂上的每一分钟，从而导致课堂学习效率不高。

由此可见，提高学生课堂学习效率的意义重大，那么应怎样做呢？

一、充分利用时间

要想提高课堂学习效率，就必须充分地利用课堂上的时间。要知道，在校学习的时间有80%都安排在了课堂上，从时间角度来讲，早饭以后的整个



上午和下午3点前后是学生脑功能最为活跃的时间段，学生的注意力容易更集中，学习效果会更好。

二、让意志更顽强

在课堂上，注意力需要持久地集中，脑功能需要持久地启动。如果由于外因而分心，或由于休息不充分而产生困意，都会使注意力分散，从而影响脑功能的活动，影响到学习效率。所以说，必须时时注意磨炼自己的意志，用坚忍不拔的毅力，让惰性消失得无影无踪。