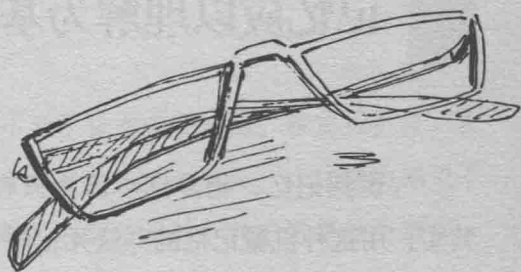


# NO.1

# 提升学习能力

提高成绩，学习能力是关键



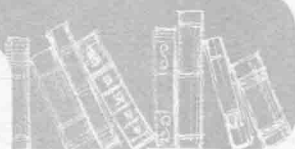
## 第一章

## 记忆能力是学习的基础

记忆技巧是初中生学习的关键因素，记忆能力也直接影响着初中生的学习能力。好的记忆方法可以让我们记得更快，学习效率更高，学习成绩更优秀。

## 001

## 记忆应以理解为基础



一说到记忆，很多同学认为只有一字一句地死记硬背才能记得牢。其实，用这种机械记忆的办法死记硬背，不仅很难记住，而且忘得快。事实上，理解是记忆的前提，只有理解透了知识，才能抓住实质，记准记牢。所谓理解，就是要懂得记忆内容的实际意义，对某些知识不仅要“知其然”，还要“知其所以然”；不仅能回答“是什么”，还能回答“为什么”。只有理解了，记忆才能更持久。反过来，记忆又能促进理解。所以说，知识渊博的人也往往是理解能力很强的人。



## 高效学习经验 // // // // // //

## 先理解，后记忆

【赵兰昕】2014年重庆市中考状元

我觉得自己学得轻松，并不是大家常说的那种“学霸”。初中三年，我把很多时间花在了自己喜欢的、非学习方面的事情上。比如看电影，只要是我喜欢的大片上映，我就会抽周末时间去电影院一饱眼福。之所以能腾出时间来发展自己的兴趣爱好，是因为我的记忆力好，学得快。当然，并不是说我自己多聪明。我的学习窍门就是：先理解，后记忆。例如背古

诗，如果不把古诗的意思弄懂，一味地死记硬背，那就会像背天书一样，非常吃力，而且忘得快；如果把古诗的意思掌握了，并将诗句中的实词和虚词都弄懂了，在理解的基础上记忆，背起来就快得多，印象也深刻得多。

正如教育学家苏霍姆林斯基所说：“记忆那些没有理解的规则，会导致肤浅的知识，而肤浅的知识是不能保持在记忆里的。”那么，大家怎样做到先理解，后记忆呢？

### 1. 抽象记忆与形象记忆相结合

这一点有助于我们轻松记忆，而不至于背得心烦意乱。在背历史时，我们可以想象那些历史故事，把自己置身于一个历史大环境，在这样的环境下再来领悟其中的内容与道理，岂不简单？在背政治时，我们可将社会事实、国际大事相联系来背诵，既做到理论联系实际，又有助于背牢、背活。

### 2. 善于总结要点

面对一大堆文字材料，如果选择一字不差地去死记，不仅花的时间长，而且容易遗忘。因此，我们应在理解的基础上对记忆材料进行加工整理，删繁就简，分清层次，归纳要点。归纳后的知识变得有条有理，思路清晰，再集中精力去攻克要点，自然会使我们的记忆量大大减少。

## 高 / 效 / 锦 / 囊 千万不能逐字逐句地背

面对记忆内容，应先背诵大方面、大点，再背诵每个大点下的小点，最后逐步深入到每个小点下的具体内容，这样背诵不仅能牢记内容，而且使我们头脑清晰，掌握的知识有条有理，知识结构有了固定的框架，记住的知识就不容易遗忘。

## 002

## 降低遗忘率，让记忆更持久



复习时，有些同学的背诵是很盲目的，每天背多少算多少，毫无规划。这样做既容易令人劳累，又会使自己越背脑子里越没头绪，记忆效果自然不佳。因此，初中生要想提高记忆能力，首先要解决的就是如何降低知识的遗忘率。



## 高效学习经验 / / / / / / / / / /

## 忘记了等于没学过

【王金城】2013年四川省屏山县中考状元

常常听到身边的同学抱怨：“哎呀，这个知识点我在考试之前看过，可是考试的时候怎么也想不起来了！”这是我们在学习过程中普遍存在的一个现象。我认为，知识只有记住了才是学会了，忘记了等于没学过。其实，使知识不遗忘的有效方法就是：有计划地反复记忆。我的班主任老师曾经说：“无论是什么内容，只要你重复记忆8遍，那么你就能把它深刻地印在脑子里。”所以，我喜欢将学过的知识反复记忆。也正因为如此，我总是比其他人记得更久、更准确，基础知识也掌握得特别牢固。

王金城同学的经验告诉我们，要想降低知识的遗忘率，提高自己的记忆能力，就应该对记忆内容进行必要的计划与安排。

### 1. 有较为明确的记忆目标

比如在某一个复习阶段或者某一个时段内，要记忆哪些内容，要达到怎样的记忆效果，多长时间之后再对这一部分内容进行复习，等等，这些最好都有一个明确的计划，并督促自己坚持完成制订的计划。以优异成绩考入北京大学法学院的周红乐同学说：“在复习时，应先计划好多少天背第一遍，多少天背第二遍，今天背哪一章哪一节，明天背哪一章哪一节，这样复习有目标性，能使我们对当天的记忆内容做到心中有数，而不是无底洞。这样做，能让我们不易疲劳，不易乱了头绪，也不会使我们在背得心烦意乱时丧失了信心。”

### 2. 妙用头尾记忆法

心理学家告诉我们，人们在识记工作开始和即将结束的时候，注意力更加集中，记忆效果也更好。而识记的中间阶段人们容易出现松弛现象，产生厌倦心理，不利于记忆。因此，我们在安排自己的记忆计划时，尽量把重要的内容都放在识记工作开始和即将结束的时候进行。另外，对于较长的知识点，我们可以根据其内在逻辑对它进行分段，然后分段记忆，这样每个段落都有一个开头和结尾，记忆的效果就会更佳。

## 高 / 效 / 锦 / 囊

### 背东西时最好出声

背东西时最好能背出声来，这样使大脑接收信息一次，再通过耳朵传送给大脑信息一次，实际上是两次接收信息，这能大大降低对知识的遗忘率。

## 003

## 遗忘规律也是记忆规律



任何事情都是有规律可循的，在记忆的过程中，如果我们能够掌握记忆和遗忘的规律性，对我们的记忆将大有帮助。



## 高效学习经验 / / / / / / / / / /

## 对知识及时复习

【赵芯培】2011年北京市海淀区中考状元

对于老师上课讲的内容，我们当天回忆可能很清楚，可是一周或一个月后再去回忆，效果就不一样了，这时候我们记住的内容少之又少。根据科学家研究，人在学习过程中，遗忘是必然的。但是，如果我们能在知识被完全遗忘之前，及时对知识进行复习的话，就不会出现这种情况了。比如，每天晚上做完作业以后，把当天学过的内容再复习一遍，简单地列一列提纲，或者用口头叙述的方式讲一讲，这样，我们就能大大地完善记忆效果，从而提高成绩。

德国心理学家艾宾浩斯对记忆和遗忘进行了长时间研究。他选用了部分无意义的音节，每8个分为一组，共分为8组，把自己作为实验对象，

测定记住所有音节需要的时间，结果发现了遗忘的规律是先快后慢。艾宾浩斯把这个实验结果绘成了一张图表，这就是著名的“艾宾浩斯遗忘曲线”。从艾宾浩斯的遗忘曲线可以看出，在记住某种材料之后，遗忘的进程是不均衡的，那就是：在识记之后的短时间内，遗忘得快而且多，之后逐渐慢而且少。从记忆到复习的时间间隔越长，需要重新恢复记忆的时间就用得越多，在时间的运筹上就越不合算。所以，当我们记住某种材料之后，必须及时复习巩固。

我国著名漫画家、文学家丰子恺在学习外文时，要求自己每篇课文都读22遍，这其实就是一种及时记忆方法的运用。他的具体做法是：

第一天，读第一课10遍。

第二天，读第二课10遍，第一课5遍。

第三天，读第三课10遍，第一课5遍，第二课5遍。

第四天，读第四课10遍，第一课2遍，第二课5遍，第三课5遍。

这样，每一课都读22遍，分4次读完，随后做上记号。

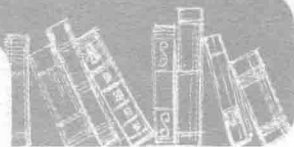
这种方法效果很好，几个月后，丰子恺就能看长篇外文小说，并从事翻译工作了。这种好方法，我们是不是也可以借鉴一下呢？

### 高 / 效 / 锦 / 囊 记忆应先密后疏

遗忘速度最快的时间是在记住该材料的头一两天之内，因此，当我们要记住某种材料时，最好在记住该材料的头一两天内再复习一次，然后隔一段时间复习一次，间隔时间先密后疏。当记忆得到巩固时，复习间隔的时间可以逐步延长，复习次数逐渐减少，这样就可以使我们识记的材料经久不忘。

## 004

## 有比较，记忆才深刻



记忆不能全靠死记硬背，我们还要学会利用知识点之间的对比来加深记忆。



高效学习经验 / / / / / / / / / /

## 抓住特点，比较记忆

【饶逸雯】2014年江西省南昌市中考状元

老师经常告诉我们：“有比较，才有鉴别。”的确如此。通过比较，我们更容易找出学习内容之间的异同，方便我们复习、记忆。拿记忆英语单词来说吧，比如bull（公牛）、cull（采摘）、scull（短桨）、dull（愚钝的）、full（充满的）这几个单词，你能分清楚吗？怎么才能记住这些相似的单词呢？细心的同学可能会发现，这些单词的词尾都有相同的三个字母“ull”，我们只要记住词首的差异就可以记住单词了。同样，在学习的时候，我会将相似的知识放在一起进行比较，从中看出区别和联系，这样学起来就轻松多了。

饶逸雯同学所提到的比较记忆法，可以分为以下几种：

### 1. 对立比较法

记忆时，把相互对立的事物放在一起，能形成鲜明的对比，容易在大脑中留下清晰的印象。

### 2. 类似比较法

很多事物、知识从表面看极其相似，但本质上却有差异。记忆时，可以找出相似的不同点来，予以比较。

### 3. 对照比较法

指同类材料的不同表达方式之间的比较，这是一种横向对比。一般做法是把同类的若干材料同时并列，在学习过程中进行比较。

### 4. 顺序比较法

指新旧知识之间的比较，这是一种纵向比较。一般做法是在接触新知识时，把它与头脑中已有的知识相比较，看它们之间的联系、相同与不同之处。

由此可见，通过比较来加深记忆是一个很不错的方法。

## 高 / 效 / 锦 / 囊

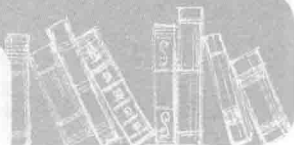
### 用比较记忆法记忆数学概念

比较记忆法的用途很广泛，比如在我们学习直线、射线、线段时，为了进一步加深对知识的理解，就可以用到比较记忆法。

直线、射线、线段之间的联系是：线段、射线是直线的一部分，它们都是由无数的点构成的。在直线上取一点，则可将直线分成两条射线；取两点则可将直线分成一条线段和两条射线。把线段两方延长或把射线反向无限延长就可得到直线。三者之间区别是：直线无端点，长度无限，表示直线的字母无序；射线有一个端点，长度无限，表示射线的字母有序；线段有两个端点，可度量长度，表示线段的字母无序。

## 005

## 简单好用的列表记忆法



为了能有效地记忆，我们不仅要在理解的基础上记忆，还要把相关知识系统化。学习知识靠日积月累，如果不穿针引线把它纳入系统，我们所学的都是零碎的知识，而零碎的知识很容易忘记。所以，通过一个单元的学习，在理解的基础上，我们用表格将知识要点归纳一番，就可以使知识像一幅幅图画一样贮存在头脑里。



## 高效学习经验 / / / / / / / / / /

## 用图表给零散的知识点排队

【季玮琛】2013年江苏省扬州市中考状元

在生活中，我喜欢把身边的事物都布置得井井有条：这个抽屉里放文具，那个柜子里放笔记本；第一层的书架上放学习书，第二层的书架上放名著，等等。在学习上，我也有一套系统的学习方法，把学习安排得有条不紊。比如记忆时，用某一线索将知识点串起来。因为知识点都是比较零散的，单纯靠背书来记忆，效果往往不会太好。如果将这些零散的知识点串起来、织成网，那么，记起来就轻松多了。对于一些内容繁多、性质相近的内容，为了防止混淆，我还会用图表的形式给这些零散的知识点排

队，把它们分门别类地放在应有的位置上，使杂乱无章的知识条理化、系统化，这样就十分形象、直观，便于记忆和掌握。

可以说，季玮琛同学是列表记忆法的实践者和受益者，下面我们就以关于英语人称的知识点为例，看看他是如何使用列表记忆法的。

| 人称       | 数  | 第一人称      | 第二人称       | 第三人称                   |
|----------|----|-----------|------------|------------------------|
| 主格       | 单数 | I         | you        | he she it              |
|          | 复数 | we        | you        | they                   |
| 宾格       | 单数 | me        | you        | him her it             |
|          | 复数 | us        | you        | them                   |
| 形容词性物主代词 | 单数 | my        | your       | his her its            |
|          | 复数 | our       | your       | their                  |
| 名词性物主代词  | 单数 | mine      | yours      | his hers its           |
|          | 复数 | ours      | yours      | theirs                 |
| 反身代词     | 单数 | myself    | yourself   | himself herself itself |
|          | 复数 | ourselves | yourselves | themselves             |

无独有偶，2009年浙江省杭州市中考状元黄梦瑜同学也是利用列表记忆法的高手。当被问到学习秘诀时，黄梦瑜回答：“注重归纳，把知识系统化。”为了达到系统化的目标，她采用了列表的方法来归纳记忆知识，她举例说：

列表是为了方便记忆，这就像医院进了许多药，药剂师为了准确记住要提取的药，先把它们分装在不同的抽屉里；图书馆进了许多书，图书管理员就把它分装在不同的架子上。这抽屉和书架同整个房间的关系就如同一张纸上画了许多表格，药和书的位置就是我们要记忆的知识的位置。事实上，列表记忆法在我们所学习的许多课程中都有应用。比如化学课本中有门捷列夫周期表，我们按元素在周期表中的位置可以轻易地背下每个元素。又如历史课，老师们常常给大家拿一些简易的历史年表看。我们照年表记忆，比单独记忆某个朝代、年代、历史事件要容易得多。

由此，我们不难发现列表记忆法有如下几个特点：（1）直观、明了，对比感强烈；（2）重点突出，中心鲜明；（3）易于回忆，有备忘录作用；（4）易于查找，节省时间。

### 高/效/锦/囊

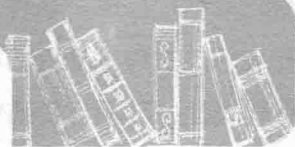
#### 列表记忆法的两个注意

1. 我们用表格来梳理所学内容，完全是为了使知识条理化，便于记忆。因此，我们在把知识列入表格之前，必须对这些知识整理一番，使它们具有相关的联系，比如在记忆某个词语的时候，我们可以把该词语的同义词和反义词统一列入表格中，这样知识便会更加有条理、清晰。

2. 我们在绘制表格时，要以实用为出发点，不要把时间过多地浪费在表格的规范化上，而要多花点时间放在记忆的速度以及效果上。

## 006

## 简化概括，让记忆更简单



记忆时，有所简化才有所强化。所谓简化，就是先提炼出识记材料中的关键性词语，然后进行综合概括，形成一个或一组简单的信息符号，这样就便于记忆了。



## 高效学习经验 // // // // // //

## 学习不用熬夜的秘密

【贺少康】2015年陕西省西安市中考状元

身边的很多同学都抱怨作业多得做不完，除了预习，还要复习，12点之前别想休息……可我不这么认为。虽然我每天都安排很多时间来学习，但我从不熬夜。我的秘诀就是：把每天学习的内容打包压缩记忆，就是把复杂的概念、公式压缩成简单的代号、关键词。

我们每天都要学习新的内容，如果不把这些内容打包压缩记忆的话，知识就显得杂乱无序。在学习的时候，我喜欢把相对复杂的内容转化为相对简单的内容，然后再进行记忆。这种方法看似平凡，但却有不平凡的神威。

比如，在学习历史时，我会把一些历史事件简化概括成顺口溜。如清朝皇帝的顺序：努皇顺（努尔哈赤、皇太极、顺治），康雍乾（康熙、

雍正、乾隆），嘉道咸（嘉庆、道光、咸丰），同光宣（同治、光绪、宣统）。再如中国朝代的顺序：三皇五帝夏商周，春秋秦汉三国魏。两晋南北朝隋唐继，五代宋元明清民。这样就能轻松地把中国朝代的名称记下来。

贺少康同学所说的这种方法，就是尖子生在平常的学习中经常用到的简化概括记忆法。这种方法就像制作压缩饼干一样，对学习材料进行简化和提炼。这种概括后的材料，可以称做是知识的结晶体，它言简意赅，具有代表性，容易与头脑中的知识结构相联，加深理解，利于记忆。

这种概括材料的主要方法有：

1. **主题概括**。无论是鸿篇巨制，还是诗词小令，都有一定的主题思想，只要把它提炼出来，就能记住材料的主要内容。

2. **内容概括**。对内容繁多的识记材料，可以采取浓缩的方法，化多为少，抓住要点，就会大大减少记忆的工作量。

3. **简称概括**。对较长的词语、名称进行简化，赋予它一个新名称，这样就便于记忆。

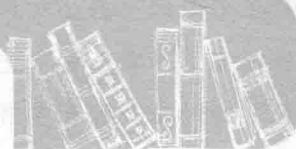
4. **顺序概括**。把识记材料按原顺序概括，记忆时突出顺序性。如“王安石变法”内容：青苗法、募役法、农田水利法、方田均税法、保甲法。可简记为一青二募三农四方五保。

## 高/效/锦/囊 记忆要删繁就简

很多识记材料内容庞杂，篇幅绵长，一一记住实在没有必要。如果对其删繁就简，择精选萃，就可以使识记材料在数量上大幅度减少，在质量上成倍地增长，这样可以大大地减轻记忆负担，显著地提高记忆效率。

## 007

## 通过联想将知识串起来



联想记忆法，就是将记忆材料与存储在大脑中的相关信息串联起来，以加深记忆的一种方法。



高效学习经验 / / / / / / / / / /

## 用联想记忆法记忆公式

【谢元珑】2011年广东省江门市中考状元

在初一时，我是一个“坏孩子”，学习不认真，抽烟、打架。后来，在班主任、父母和好友的帮助下，我克服了不良嗜好，成为一个自律的学生。中考第一次模拟考试时，我的成绩是全年级第21名，第二次模拟考试时就跃到了全年级第2名。我在学习上有一个秘诀，那就是联想记忆。具体来说，就是利用一些离奇古怪的联想方法，把零散的知识串到一块，在大脑中形成一连串物象，从而使需要记忆的内容深刻地烙在脑海中。比如，地理上讲到柴达木盆地中有矿区和铁路，记忆时可编成：“冷湖向东把鱼打（卡），打柴（大柴旦）南去锡山（锡铁山）下。挥汗（察尔汗）砍得格尔木，火车运送到茶卡。”

谢元珑同学的经历给了我们两点启发：一是坏成绩只代表着过去，只要努力，最后同样可以取得好成绩；二是记忆离不开联想。关于联想记忆，山东省莱州一中的林小杰同学为大家介绍了他采用的方法。

1. 接近的联想法。在记忆历史知识的时候，我经常采用的方法就是在书中做一些小标记，有时甚至会画一些小图或符号，它们的确帮助我记住了很多东西。比如说，在记忆明代的大学士张居正实施“一条鞭法”的时候，我就在书边画了一个人拿着一条鞭子。后来，每当我想到这一事件的时候，我的大脑中就会浮现出这一图形，时间久了，张居正和“一条鞭法”之间的联系就再也割裂不开了。

2. 相似的联想法。两种事物相类似时，往往会从这一事物引发对另一事物的联想。把记忆的材料与自己体验过的事物联系起来，记忆效果就好得多。在外语单词中，有发音相似的，有意义相似的，这些都可以利用相似联想法来帮助记忆。

比如，“comprehend”这个词，它有“make out”的意思，字面上是“使……出来”之义，它的实际意思有“辨认出”和“领悟到”，这从字面上是很难理解的。在记这个单词时，我就这样联想：它的字面意思是使什么出来，比如说使人出来，即把其中一个人从这个大队里面拉出来或者是认出来，于是我就记住这个词有“辨认”的意思了。使意思出来，就是使某个意思从一大句话中出来，于是我就记住这个词有“懂得”的意思，即“领悟到”。

### 高/效/锦/囊 定位联想法

定位联想法就是对所要记忆的词语进行定位联想，想象出有趣的句子，进而理解记忆的一种方法。例如，在记忆“省份、简称、省会”的“山东——鲁——济南”时，我们可以这样记忆：“山洞（东）里满满的都是鹿（鲁），我都被挤（济）到最南边了。”

## 008

## 分组归类，提高记忆效果



记忆，也可以按照同类相属、异类相别的原则，把记忆对象分类、分科、分项进行记忆。这好比先把材料放进一个一个记忆的抽屉里，再按类别记忆一样。



## 高效学习经验 // // // // // // //

## 语文也要提炼归纳

【刘锦通】2015年辽宁省鞍山市中考状元

可能不少人都认为，提炼归纳是学数学之类的科目必须的，其实，对于学习语文也是挺重要的。当初，语文曾经是最薄弱的科，150分的总分只能得不足120分，后来，中考考出了136分的好成绩。现在，杜甫的诗《望岳》《春夜喜雨》《江南逢李龟年》等，我能轻松地背诵出20首。我所采用的方法就是归类记忆法——将学过的知识仔细分辨，把具有相似特征的知识点归为一类，分析出这一类知识点的共同特征，最后再将这一类的知识记住。换句话说，只要记住了这一共同特征，就记住了这一类知识。比如背古诗，如果今天学一首杜甫的诗，过一个星期再学一首，这样零零散散地记忆，就会越背越没有头绪，条理不清，难于记清楚。所以，