



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 高效方法



30个基础学习方法 / 80%的分数都从基础题中来



17个复习冲刺方法 / 抓住最容易被忽视的基础知识



53个分科学习方法 / 快速将弱科变强的秘密



100位
中考状元的
学习秘籍



初中三年

快速提高各科成绩的



史笑菲 / 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 个高效方法 / 史笑菲编著. — 武汉:

崇文书局, 2016. 1

(在重点高中等你)

ISBN 978-7-5403-4079-7

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 262368 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 个高效方法

编辑:刘 丹 董 颖

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

夯实基础，功在平时



第一章 提高计划能力：做学习的支配者

上初中后，同学们学习的科目、难度比小学时都有大幅度的增加，不少同学开始觉得学习比较吃力，跟不上老师教学的节奏。在这个时候，有计划性地安排学习内容，你学习起来就会从容不迫，所以培养和提高自己在学习中的计划能力是很有必要的。大部分中考状元认为：在初中阶段，注意培养和提高自已的计划能力，在学习制订完善的学习计划并按此计划学习，就能减少学习的盲目性，使学习步入一个有条理的良性循环之中。

001 制订长短不一的计划 / 002

002 “私人定制”学习计划 / 004

003 制订计划的三要素 / 006

004 两步制订“弱项”计划 / 008

005 执行计划的三大注意 / 010

006 制订不同形式的学习计划 / 012

第二章 提高记忆能力：如何记得更快、更多、更牢

德国化学家哈伯说：“记忆力并不是智慧，但没有记忆力还成什么智慧呢？”可见记忆力在人的学习过程中所扮演的重要角色。对于需要记忆大量知识的初中生来说，记忆力更是获取好的学习成绩与分数的筹码。因此，想办法训练、提高自己的记忆力，是所有初中生需要解决的问题。

007 把知识连成线、编成网来记 / 016

008 通过比较来加深记忆 / 018

009 深刻理解是记忆力提高的催化剂 / 020

010 制订记忆计划 / 022

011 降低知识遗忘率的四个对策 / 024

012 利用遗忘规律来帮助记忆 / 026

第三章 提高注意能力：聚精会神也是一种方法

法国生物学家乔治·居维叶说：“天才，首先是注意力。”集中注意力意味着把你所有的注意力都集中在一个问题上，完全钻到里面去，聚精会神。这样做，对处于积累知识的关键时期的初中生，是不可缺少的。聚精会神是一种方法，也是一种能力，它虽然含有天资因素，但也是个技术问题，是能够通过实践而获得的。

013 “专心”是制胜的绝招 / 030

014 有效利用时间，集中精力学习 / 032

015 保持课堂注意力的三个要点 / 034

016 专注让学习进入良性循环 / 036



017 三招教你克服走神 / 038

018 两种方法教你及时转移注意力 / 040

第四章 提高阅读能力：兴趣与方法并行

在犹太人家里，小孩子稍微懂事，母亲就会在书本上滴蜂蜜，并让孩子去舔书上的蜂蜜。这个仪式的用意是，书本是甜的，知识是甜的。读书是人获取知识最直接最简单的一种方式，对初中生来说，阅读能力更是提高学习成绩的保证。提高阅读能力的关键在于培养阅读兴趣，讲究阅读方法。

019 三个妙招让你爱上读书 / 044

020 在广泛阅读中提高阅读速度和能力 / 046

021 享受读书，不做“书呆子” / 048

022 阅读的两个诀窍 / 050

023 四个步骤把书读“薄” / 052

024 精读要达到四个要求 / 054

第五章 提高思维能力：摆脱一思考就头疼的怪毛病

初中生学习知识，看起来是在和概念、原理打交道，实际上是在了解有关事物的本质和规律。然而，要想掌握事物的本质和规律，仅靠感觉、知觉是不行的，需要在感觉和知觉的基础上，借助于思维才能完成。只有能够进行思维活动的大脑，才能揭示事物的本质和规律，从而把知识学活。

025 提高思考力的两个基本方法 / 058

026 提高思维能力要边听讲边思考 / 060

027 进行思维训练的三个方法 / 062

028 多元思考,提高思考能力 / 064

029 两招教你研究思维的过程 / 066

030 你必需的三种逻辑思维方法 / 068

第二篇

考前冲刺有妙招



第六章 统筹安排临考复习

每次大小考试之前的一段时间,都是同学们如火如荼进行复习的时候。不少同学都期望通过这一段时间的紧张复习,最后能在考试中获得满意的成绩。考前这段复习的时间不太长,但也不短,一般为一两周。如果你能安排好各科的复习内容、复习时间,并掌握一定的技巧,完全有可能在考试中取得称心如意的成绩。

031 临阵磨枪也需要技巧 / 072

032 两先两后,交错安排文理科复习内容 / 074

033 把背诵放在考前复习的第一位 / 076

034 复习要以课本为本 / 078

035 跟着考纲和老师走 / 080

036 找好复习的重点 / 082

第七章 查漏补缺——提高文科备考效果

初中文科课程包括语文、英语、思想品德、历史、地理,这些科目共同的特征就是以背记为主。在复习备考阶段,文科课程备考的侧重点就在于查

漏补缺。文科课程的查漏补缺主要是指把自己遗忘的知识和印象不深刻的知识进行回顾、再记忆。因此,在复习文科的过程中,要跳出题海,勤背诵、多运用,努力弥补一切缺漏。只有站得高才能看得远,你会发现,回顾和鸟瞰知识也会让你有新的发现和突破。

037 四种方法让作文复习化繁为简 / 086

038 语文基础知识要从三个方面复习 / 088

039 提高语感要从三个方面入手 / 090

040 全面梳理英语的知识点 / 092

041 三管齐下,做好思想品德课复习 / 094

042 考前文科复习三宝——看、背、抄 / 096

第八章 多思巧练——逆转理科学习成绩

眼看中考即将到来,不少同学的数、理、化成绩仍然是提高无望。这时,你不要妄想短期内能养成一个什么好习惯,或者掌握了一个什么好方法就能使理科成绩有所突破。要想理科成绩有突破,巧做题、勤思考是王道。

043 数学的复习之道——夯实基础,巧做习题 / 100

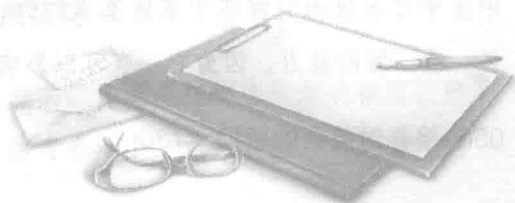
044 数学复习三步走 / 102

045 复习物理要重视书本,多动笔 / 104

046 摸清物理解题思路的两个基本要领 / 106

047 复习化学要根据自身情况来进行 / 108

048 复习化学需要做到的三点 / 110



第三篇



分科学习有方法

第九章 语文：重在积累，熟能生巧

有人说，语文是其他科目的母亲，学不好语文，其他学科也会学不好的，由此说法可知，学习语文的重要性显而易见。作为一门语言学科，语文不像数学、物理等理科学科，做会一道题就能掌握一个公式，也不是背几首诗、会做几道题成绩就会有明显的提高。它需要长期不间断地运用和积累。天长日久，细水长流才是学习语文的不二法门。

049 语文知识需要三大积累 / 114

050 广泛阅读益处多 / 116

051 “三步走”学习文言文 / 118

052 注重培养对语文的“感觉” / 120

053 三招培养语文思维方式 / 122

054 从生活中学习语文的三个要领 / 124

055 品读名著的几个基本法则 / 126

第十章 英语：讲究方法，全面提高听说读写能力

如果说小学时期学习英语是为了让学生养成学习英语的好习惯的话，那么初中时期正规、系统地学习英语就是为了培养、训练学习英语的方法。初中生学习英语的关键在于掌握基本的听、说、读、写的方法，全面提高听、说、读、写的能力，因为它一直可以影响到以后大学的英语学习。

056 培养对英语的感情 / 130

- 057 加强语感，提升记单词的质量 / 132
- 058 拼记单词的三个基本方法 / 134
- 059 学英语要把耳朵叫醒 / 136
- 060 课外学习英语的几个法则 / 138
- 061 做练习题也能提高语感 / 140
- 062 英语学习也需要“错题本” / 142

第十一章 数学：打好基础，严密思考

数学这一学科控制着不少初中生综合实力的强弱，可以说是一个至关重要的学科。同学们无数次被它伤透脑筋，老师们更因此被它伤透了心。学好初中数学，靠的不单是勤奋的练习，更是得当的方法。在适当的方法的指导下，你对数学的认识和理解必会有所改观，它也不会再是让你寝食难安的“心病”了。

- 063 以本为本，夯实基础知识 / 146
- 064 理解概念是学习数学的开始 / 148
- 065 培养多方法解决问题的能力 / 150
- 066 从例题中吸取养分 / 152
- 067 学好数学需要联系实际和比较概念 / 154
- 068 解答数学题的四个基本步骤 / 156

第十二章 物理：激发兴趣，联系实际

物理学科与我们的生活实际息息相关，尤其是初中生所学的物理，更是物理学科入门的基础知识。初中生正值青春年少，求知欲强，对生活中的一

一切都充满了好奇心，而这种好奇心正是学习物理所需要的。发现身边有趣的物理现象，并培养对物理的兴趣，那么学好这门学科并不难。

069 激发物理学习兴趣的三个途径 / 160

070 在实际生活中运用物理知识 / 162

071 边做题边总结方法的两个技巧 / 164

072 用感觉来强化学习 / 166

073 物理题的两种常见解法 / 168

074 将物理概念完全吃透 / 170

第十三章 化学：掌握规律，注重识记

化学是研究物质概念和物质性质及其相互间发生化学反应的本质属性的一门课程，不少同学会发现这门课概念多，符号多，实验多，计算也不少，这就要求大家在注重识记和计算的同时，还要掌握一定的规律，用适当的、简便的方法来学好这门课。

075 读懂、熟记课本知识的两大招 / 174

076 化学的“灵魂”在课堂 / 176

077 做化学题要坚持两个原则 / 178

078 三招掌握好化学术语 / 180

079 在生活中学化学的两个有效途径 / 182

080 常见的两种化学实验题的解题技法 / 184

第十四章 思想品德：课本和实际生活双向学习

近年新版的初中《思想品德》教材主要以培养学生的情感、态度、价值

观，提高学生品德修养为教学目的。学好思想品德课需要大家转变传统的学习方法，将课本知识融入实际生活中，寻找适合自身和学科特点的方法，这是学好思想品德课的关键。

081 学好思想品德课的三个基本方法 / 188

082 理解思想品德概念必需的两个方法 / 190

083 复习的关键在于构建知识体系 / 192

084 做练习也要讲究方法 / 194

085 自主探究、社会实践也很重要 / 196

第十五章 历史：理清思路，灵活运用方法

同学们在小学阶段没有系统地学习过历史，大多只是读到过一些以历史故事的形式出现的零散的历史片段。而进入初中之后，历史并不被大家重视。当每次考试过后，不堪入目的历史分数映入眼帘时，同学们才意识到学习历史的重要性。因此，摆正学习态度，理清学习思路、找准学习方法迫在眉睫。

086 学习历史概念的四个基本方法 / 200

087 趣学历史的两个法则 / 202

088 两招搞定史料分析题 / 204

089 识记历史地图的四个要领 / 206

090 阅读好历史课本的三个建议 / 208

091 全面复习历史知识的三个方法 / 210

第十六章 地理：图文结合，理解记忆

地理素有“文科中的理科”之称，虽然初中地理课程比较简单，但是它

兼备理解、记忆两种属性，还与日常生活联系紧密，识图、用图更是学习地理学科最重要的基本技能。这就要求大家在学习的过程中，能够在理解的基础上记忆，再通过记忆来促进理解，重视图的学习和运用，坚持图文结合的学习原则。

092 用地图识记地理知识的三个窍门 / 214

093 在生活中学习地理知识的三个途径 / 216

094 三招提高地理空间思维能力 / 218

095 学地理也要掌握原理、建立联系 / 220

096 自我探索学习地理的两个步骤 / 222

第十七章 作文：训练有方，不再畏惧

从小学开始，作文就困扰了不少同学，也为难了不少语文和英语老师。要想写好作文，平时训练、练笔必不可少。那么如何练习写作才能真正提高我们的写作水平，才能让自己有内容可写，愿意去写呢？这都需要依靠科学有效的方法来引导，更需要大家对写作不抛弃、不放弃的态度。训练有方，你对写作文才会不再畏惧。

097 感受生活，写作更轻松 / 226

098 写作文的三种“调试”方法 / 228

099 这样写英语日记，给作文加分 / 230

100 英语作文练习的三个基本方法 / 232





第一篇

夯实基础，功在平时

第一章

提高计划能力：做学习的支配者……



上初中后，同学们学习的科目、难度比小学时都有大幅度的增加，不少同学开始觉得学习比较吃力，跟不上老师教学的节奏。在这个时候，有计划性地安排学习内容，你学习起来就会从容不迫，所以培养和提高自己在学习中的计划能力是很有必要的。大部分中考状元认为：在初中阶段，注意培养和提高自我的计划能力，在学习制订完善的学习计划并按此计划学习，就能减少学习的盲目性，使学习步入一个有条理的良性循环之中。

001

制订长短不一的计划

★★★★★

在制订学习计划时既要有长期计划，又要有短期计划，同时还应有临时计划，这样你学习起来才会井井有条。长期计划，比如一个学期或一个学年打算在哪几个学科上下功夫，达到一个什么水平；短期计划，如一周内集中精力学哪几课、哪几章、哪几节……临时计划则应比较灵活，是明后天将要做的事。

状元
经验谈

【姓名】张璐

【金榜】辽宁省鞍山市
中考状元

【总分】648.5分

【毕业学校】鞍山市华
育中学



中考状元张璐同学的日常作息时间一般都很有规律，大多数的学习活动都会在她的计划中，并都被处理得井井有条。她说：“比如，对于每一天的课堂学习，我的计划就是把自己当作一台录音机，把老师在课堂上讲的每一个知识点都‘录’下来，并且每天回家后还要用‘复读机’进行复习。每天放学回家后，我会先让自己充分放松，解除一天课堂学习的疲劳后才开始学习。在中考最后的冲刺阶段，我也会有计划地为自己编定每一天的学习任务，有条不紊地复习书本知识。”



张璐同学制订的计划长短不一，同时，长短计划中，既有大的方向，又有细致的步骤，相信这为她成为中考状元加分不少。你在制订学习计划时，可以将长计划与短计划相互结合。

1. 制订长期学习计划

长期学习计划应以一学期为限，明确学习目标，确定学习的内容、专题，大致规划投入的时间。长期计划的内容应该是大纲式的，而且可以是每学期、每月的计划。在确定学习目标时，可以从这几个方面入手：

(1) 掌握知识目标；(2) 培养能力目标；(3) 掌握方法目标；(4) 达到成绩（分数）目标。

2. 制订中期学习计划

中期学习计划应该以月或周为期，内容应该非常详细。你可以将每一个月或每一周需要解决的问题、需要完成的学习任务都列出来。譬如，这一周要背完本单元的古诗文，这个月要把数学学过的知识全都弄懂。这样能避免你盲目无目的地学习。

3. 短期学习计划以一日或数日为期

短期学习计划只要心里作个打算就行，不必非要写下来不可，以免使计划显得乱而无用。譬如，吃午饭的时候，想想下午自习课的安排；放学回家的路上，想想需要完成的课外作业。这样点面结合，大计划与小计划双管齐下，就可以在很大程度上提高你的学习效率。

你或许觉得制订学习计划太麻烦，要浪费大量的时间。其实不然，当你制订了一个合理的学习计划，你的学习时间会形成规律，你也能更清楚自己的学习情况。值得提醒的是，你要严格按照自己制订的计划来执行、落实，否则计划只是一纸空文。

002

“私人定制”学习计划

★★★★★

不少同学在制订学习计划时会认为，各科的老师都有教学计划，我们只要跟着老师的教学步伐走不就行了吗？何必自己再订计划呢？

其实不然。因为老师的教学计划是针对全体学生的，每个学生接受能力、知识掌握的情况都不一样，所以大家还应该按照老师要求，针对自己的学习情况制订具体的个人学习计划。

状元
经验谈

【姓名】王之霖

【金榜】河南省郑州市
中考状元

【总分】651分

【毕业学校】河南省实
验中学



中考状元王之霖同学对于取得好成绩非常谦虚，他说：“我身边很多同学都出类拔萃，我的中考成绩也跟他们不相上下。如果说我们有什么共同特点的话，那就是，每个人都有一套适合自己的学习计划。当这些学习计划始终如一地按时完成、习惯变成自然时，学习还会难吗？我不上课外辅导班，也很少买教辅书，主要把精力放在上课听讲和课下研究经典例题上。老师的教学工作已经做得很充分了，我只要把老师的思考方法学到手，再结合作业反复琢磨、总结，就可以达到事半功倍的效果。”