



升 级 版

- 影响学习的七大因素
- 读书是获得知识的捷径
- 预习的五个关键步骤
- 考前十天应怎样复习
- 考试如何超常发挥



考第一 必备的学习妙招

本书为中学生提供了一套全面的学习方法，既有适用于所有科目的基本学习方法，又有针对每门学科的具体学习方法；既有传统的方法，也有现代的技巧，融古今为一体，博采百家之长。如果同学们能够结合实际灵活运用，那么在学习成绩上一定会飞速提高，成为同龄人中的一匹脱颖而出的“黑马”。

初中生

CHUZHONGSHENG

怎样考

ZENYANGKAODIYI

第一

张玲玲/编著

★ 经典的学习方法

★ 脱颖而出的妙招

★ 特级教师的讲堂

★ 通向第一的基石

天津科学技术出版社



本书为中学生提供了一套全面的系统的学习方法，既有适用于所有科目的基本学习方法，又有针对每门学科的具体学习方法；既有传统的方法，也有现代的技巧，融古今为一体，博采百家之长。如果同学们能够结合实际灵活运用，那么在学习成绩上一定会飞速提高，成为同龄人中的一匹脱颖而出的“黑马”。

初中生

CHUZHONGSHENG

怎样考

ZENYANGKAODIYI

第一

ISBN 978-7-5308-6436-4



9 787530 864364 >

定价：28.80元

初中生

CHUZHONGSHENG

怎样考第一

ZENYANGKAODIYI



张玲玲/编著

经典的学习方法

脱颖而出的妙招

特级教师的讲堂



通向第一的基石

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中生怎样考第一/张玲玲编著. —天津:天津

科学技术出版社,2011.7

ISBN 978-7-5308-6436-4

I. ①初… II. ①张… III. ①初中生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 138927 号

责任编辑:石 崑

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷三厂印刷

开本 710×1000 1/16 印张 17.5 字数 230 000

2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.80 元

特邀编委

对学生学习的指导不仅仅局限在学习方法与学习策略上，而且要站在现代学习理论的高度，深入到学习心理的分析，在提示学习规律，介绍学习方法与技巧的同时，力求从更高的层次，更深的层面指导学生开发学习潜能，从而提高成绩，在考试中脱颖而出。



朱 圣 龙

四川省成都市第一中学特级教师，全国著名语文问题研究专家，多次参与中、高考阅卷工作。阅卷经验丰富，对中、高考命题规律及应对策略有非常深入的研究。

满分寄语：课堂勤学遵师嘱，灯下苦读心意一。



刘 玉 山

从事数学教学14年，曾获市级先进个人称号。现承担安徽省教研“创新与数学”课题研究实验，主持编写教辅用书30余册。

满分寄语：我们的未来——是直接由今天的结果影响的未知——它有无数种可能性，关键在于你今天做了什么，是怎么做的。



金 文 修

广东省中学理科高级教师，全国中学生理化大赛优秀辅导教师，广东省理化考试研究员，《中学生导报》等多家报刊特约编辑，辅导学生论文发表获奖100多篇。

满分寄语：储备知识的能量，积累是必需的过程。



李 扬

中学特级教师，重庆市作家协会会员，江津区作家协会理事，多家教育报刊和教育图书公司特约作者，撰写多类文章达1000余篇，主编及参与编写图书40余册。

满分寄语：骄阳似火的夏日，在考场接受人生的又一次洗礼；希望金秋的北大清华校园，留下你潇洒的身影。



李 慧

中学特级教师，语文教研组长，所带班级学生成绩连续5年名列全市前列。曾在《语文报》《作文周刊》《考试》等多种期刊上发表数百篇文章。

满分寄语：进入了考场，愿期盼、寄托、鼓励能温暖你，使你走进梦想的天堂。

F 前言

Foreword

成为班级乃至学校成绩优秀的尖子生,考入理想的大学,对每一位中学生来说,是最令人向往的事,也是改变学生一生的大事。但是,并不是每个人都有着令人羡慕的成绩,也不是每个人都能够考上自己理想的大学。

为此,有些学生觉得自己并不是读书的料。他们怎么也弄不明白,为什么自己很努力,成绩怎么就跟不上别人?而有些人并不整天呆在教室学习,但是成绩总是不错?或许,你对自己的学习也抱有上述想法。你之所以会产生这样的想法,在很大程度上是因为自己在平时学习时没有良好的学习方法和习惯。

本书的目的,也是要告诉学习成绩一般的同学,学习并不是只有那些“天才”才能做好的事情。那些后进的同学,通过后天培养的正确学习方法,也能取得良好的成绩。

本书为中学生提供了一套全面、系统的学习方法,既有适用于所有科目的基本学习方法,又有针对每门学科的具体学习方法;既有传统的方法,也有现代的技巧,融古今于一体,博采百家之长。如果同学们能够结合实际灵活加以运用,在学习智力和效果方面一定会飞速提高,成为同龄人中的一匹脱颖而出的“黑马”。

本书编写的具体分工是:孙小梅编写第一篇和第四篇;王永亮编写第二篇和第五篇;李如松编写第三篇;全书由孙小梅策划并统稿。崔智甫、杨海霞老师为本书的修改做了大量的工作。在此,谨致深深的谢意!

由于编者的理论水平和实践经验有限,本书难免存在诸多不足及疏漏之处,敬请各位读者与专家学者批评指正。

编者

2011年5月

CONTENTS

目录

第一篇 提高成绩 99% 靠自己

第一章 好心态才有好成绩 / 3

自信是成功的第一步 / 3

如何正确对待挫折 / 6

影响学习的七大因素 / 8

学习要有水滴石穿的精神 / 13

兴趣是最好的老师 / 15

学习要做到积极主动 / 17

第二章 培养过目不忘的记忆力 / 20

增强记忆的方法 / 20

多渠道记忆法 / 23

分散学习记忆法 / 25

尝试回忆法 / 27

第三章 提高自己的观察能力 / 29

培养观察能力的意义 / 29

如何培养观察能力 / 31

四大观察法 / 34



第二篇 能力提升，我最棒

第一章 培养缜密的思维能力 / 39

思维是智慧的宝库 / 39

如何培养思维能力 / 41

坚持独立思考 / 44

培养思维的敏捷性 / 47

第二章 培养优秀的阅读能力 / 49

读书是获取知识的捷径 / 49

掌握正确的阅读方法 / 51

不动笔墨不读书 / 53

纠正不良的读书习惯 / 56

第三章 培养卓越的动手能力 / 58

不可忽视的动手能力 / 58

培养动手能力的途径 / 60

第四章 讲究科学用脑 / 63

我们的大脑是怎样工作的 / 63

大脑需要营养 / 65

大脑需要睡眠 / 68

大脑需要“氧吧” / 69

科学用脑，事半功倍 / 70

第五章 合理利用时间 / 74

做时间的主人 / 74

巧用生物钟安排时间 / 76

养成利用时间的好习惯	/ 78
立即行动,争取时间	/ 81
学习应有计划性	/ 82

第三篇 提高成绩的五个关键环节

第一章 预习——良好的开端	/ 89
---------------	------

预习的重要作用	/ 89
预习的分类和方法	/ 92
预习的五个关键步骤	/ 94
预习中值得注意的问题	/ 96
如何提高预习效率	/ 99

第二章 努力提高课堂效率	/ 101
--------------	-------

课前应做哪些准备	/ 101
努力听好每一节课	/ 103
高效听课方法	/ 106
做好课堂笔记	/ 108
如何面对老师的提问	/ 110
避免听课误区	/ 111
改变不良的听课习惯	/ 114

第三章 课后及时复习和做作业	/ 116
----------------	-------

课后及时复习的重要意义	/ 116
怎样进行课后复习	/ 118
如何选读参考书	/ 121
把每次作业视为一个考试	/ 123
作业习题的分类及检测目的	/ 125
做作业的几个具体步骤	/ 127



初中生怎样考第一

CHUZHONGSHENGZENYANGKAODIYI

作业的六项注意	/ 129
速度与质量同等重要	/ 131
第四章 怎样进行考前复习	/ 134
制订可行的复习计划	/ 134
“树形复习”如何进行	/ 136
如何提高复习效率	/ 137
考前十天应怎么复习	/ 140
考试前一天为什么要停止复习	/ 145
第五章 考试如何超常发挥	/ 147
做好考前准备	/ 147
考场答题技巧	/ 149
高分考生审题秘诀	/ 152
注重细节，提高主科成绩	/ 155

第四篇 各科成绩提高技巧

第一章 语文学习方法	/ 163
语文是一门没有“围墙”的课	/ 163
掌握语文字词的诀窍	/ 165
怎样进行速读	/ 166
划分段落层次的四种技巧	/ 169
如何学习掌握文言实词	/ 172
学习文言虚词要找出规律	/ 173
翻译文言文要直译、意译结合	/ 175
怎样写好作文	/ 176
第二章 数学学习方法	/ 179
学好数学的三大“法宝”	/ 179

对概念要理解其精髓	/ 180
抓住例题不松手	/ 183
几何证明题中常见错误分析	/ 185
在数学考试中如何提高分数	/ 188
如何学好初一数学	/ 190
第三章 英语学习方法	/ 194
记住英语单词的几种技巧	/ 194
怎样提高英语口语水平	/ 196
听力训练六种方法	/ 198
听力测试应对技巧	/ 199
如何提高英语阅读能力	/ 201
学习语法的四种有效途径	/ 203
如何提高英语写作能力	/ 206
第四章 理化学习方法	/ 209
重视和做好物理实验	/ 209
四层次物理学习法	/ 211
将物理概念融会贯通	/ 212
学习物理的几种方法	/ 213
认识化学学习的特点	/ 214
学习好化学的五种技巧	/ 215
化学的记忆方法	/ 218
怎么进行化学实验	/ 219
第五章 史地学习方法	/ 222
学习历史要灵活运用教材	/ 222
巧记人名、地名和年代	/ 224
巧记地理上的地名	/ 227
地理题解答方法	/ 230



第五篇 巧用资源提高成绩

第一章 建立和谐的师生关系 / 237

尊重老师有助学习 / 237

处理师生关系的两大原则 / 238

多与老师沟通 / 240

如何适应不同的老师 / 241

怎样对待老师的表扬和批评 / 242

第二章 处理好与同学的关系 / 244

学习需要与同学合作 / 244

正确对待同学间的竞争 / 245

乐于帮助同学 / 246

与同学交往的四项原则 / 248

性格孤僻不愿与人交往怎么办 / 249

初中生如何与异性同学交往 / 252

第三章 处理好与父母的关系 / 255

我们需要与父母沟通 / 256

与父母沟通的几个误区 / 257

与父母沟通的几点建议 / 260

如何与父母聊天 / 261

第四章 巧用工具提高成绩 / 263

图书馆 / 263

网 络 / 264

初中生
怎样考第一

第 一 篇

提高成绩 99% 靠自己

- 第一章 好心态才有好成绩
- 第二章 培养过目不忘的记忆力
- 第三章 提高自己的观察能力

第一章：

好心态才有好成绩



自信是成功的第一步

莎士比亚曾说过：自信是走向成功的第一步，缺乏自信是失败的原因。如果你对自己十分自信，那么你的学识、才华便会突飞猛进。反之，如果你自卑，认为自己干什么事情都不行，那么就会扼杀你尝试的勇气，你终将一事无成。

自信就是相信自己。这种相信是建立在对自己的能力有充分的了解、对事情有充分的准备、对环境有充足的认识的基础上，相信自己的愿望一定能够实现的一种心态。自信是人生重要的心理状态和精神支柱，是一个人行行为的内在动力。只有自信的人才能在成功的道路上大步前进。

自信，是一个人自己相信自己的愿望或预想一定能够实现的一种心理状态，是一个人的自我意识的重要组成部分，具有自信心是自我意识成熟的一种表现。自信心是力量的源泉，是胜利的保证。它犹如混凝土建筑中的钢筋，是人们自身行事的脊梁。

不管是在学习中，还是在生活上，自信心对我们都有着非常重要的作用。可以说自信心是我们成功的基石。有了它，我们便可以筑起成功之路，坚定不移地向着美好的未来进发。所以，只要我们树立起强烈的自信心，我们的学习



就已经成功了一半。

居里夫人有句名言：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！”自信心是人们成才必备的一种心理品质。古往今来，凡在事业上取得成就的人，无一不是以坚强的自信心为其先导的。古希腊著名学者阿基米德宣称：“给我一个支点，我将撬动地球。”这是何等气魄的自信，正是这种令人惊叹的自信，燃起了他无穷的智慧和勇气，使他作出了光照史册的巨大贡献。

伽利略就是因为有着这份自信，才没有拜倒在亚里士多德的脚下。他经过反复的试验证明了自己理论的正确，尽管当时没有人相信他，但他坚信总有一天，人们会承认这个事实。如今伽利略的理论早已被证明是正确的并取得了世界范围内的认可。李四光自信我国不是贫油国家，为了证明自己判断的正确，他在自信的动力下一次又一次地进行勘察，终于找到了石油，发现了大庆油田，向世界证明中国不贫油。这样的事举不胜举。总之，自信是成功者必备的素质，是通往成功的光明大道。我们只有具备了自信，才能学好各门功课。

一名记者在采访了几位高一学生后得出的结论是：自信最重要。接受采访的几个学生几乎都谈到了这一点，认为只有对自己进行积极的自我评价，相信自己，才能取得中考的成功。一部分同学认为自信的前提是认真复习，只有对所学的知识有了一定的掌握，才能建立足够的自信；另一部分同学则认为首先你就要相信自己的能力，认为自己可以做得很好，这样就会保持一个轻松的心态，才能有助于以后的复习。

自信是获得好成绩必须具备的一种重要品质。所以要想获得好成绩，一定要建立起自己的自信心。自信是一种心理习惯，是一种可以培养的品质。作为一名中学生，如何才能成为一个自信的人呢？

第一，要用心灵接纳自己。李白说：天生我材必有用。每一个人内在所蕴藏的原始动力一旦挖掘出来，都有可能取得非同寻常的成就。世界上无论哪一个事业成功者，首先都是非常自信的。有自信，才会有百折不挠的毅力，才不会碰到一点困难和挫折就灰心丧气，才会坚持不懈地努力，直至取得最后的胜利。而这一切首先要从心理上接纳自己。古人云：“人皆可以为尧舜。”毛泽东在他的诗词中也曾写道：六亿神州尽舜尧。如果世界上真有天才的话，要坚

信，别人是天才，我也是天才。只有有了这样的想法，才能够接纳自己。接纳自己既包括接纳自己的长处和自己的成功，也包括接纳自己的短处和自己的失败。在充分接纳自己的过程中，自己就能变得爱自己。在爱中接纳自己，心就不会乱，头脑就会很清楚，生活就会很和谐，就会萌生心灵深处的力量。这种心灵之力会使你变得更自信。

第二，要努力完善自己。自信不是盲目自大，在充分接纳自己的同时，要努力克服自己的缺点，进一步发挥自己的长处，努力提升自己的内在价值，不断在学习上取得进步。没有比考出理想的成绩更能增强学生自信心的方法了。一个人只有不断完善自己，提高自己的知识水平，让自己的智慧充分闪光，才能对自己越来越自信。丰富的知识是自信的基础和前提，离开了这一点，自信就不是真正的自信，而是自负。试想，倘若前国家队守门员傅玉斌没有丰富的临场经验、精湛的扑球技巧、清醒的守门意识和遇事沉着冷静的心境，怎么能取得连破单刀和险扑五球的成绩呢？因此，我们应当切实加强学习，努力提高自己的知识水平。只有这样，才能牢固地树立起学习自信心，既不盲目乐观，也不自负、自卑。

第三，要进行积极的自我暗示。用间接而含蓄的方式，从情感上感染别人，从而对其心理和行为迅速产生影响，这种方法就是心理学所说的暗示效应。利用这一效应影响、教育他人，便是暗示法。而你自己同样可以用暗示法来影响自己，建立自己的自信，这就是自我暗示法。

第四，主动与他人交往。见面主动与别人打招呼，主动问候别人。按照常规，别人也会用问候回敬你。你问别人好，别人也会问你好，你对别人微笑，别人也会对你微笑。我们几乎很少见到当你对别人微笑问候“你好”，别人会横眉竖眼对你说“你不好”，这是不符合人之常情的。你和他人在微笑的问候中，双方都会感到人间的温暖，人间的真情，这种温暖与真情就会使人充满力量，就会使人增添信心。

第五，看到自己的长处。金无足赤，人无完人。每个同学都有某些方面的不足，我们可以因人而异，选择补偿方法，变弱为强有利于自信心的建立。