

LEARNING Tsinghua University and Peking University SKILLS

清华北大状元的学习心得 + 初中学子梦寐以求的学习技巧

清华北大状元 告诉你的100个超高效学习技巧

王 景 / 编著

■ 黄金 ■
升级版

初中卷

高超的学习技巧让学习效率翻倍
优秀的学习方法让孩子学业有成
清华学子现身说法，北大学霸悉心总结

一线教研专家送给初中学子的终极学习秘籍

学习能力不是与生俱来，成功的学习经验和技巧可以后天习得
2017全新黄金升级版，更多状元加盟，
更多实用方法揭秘，
让每个孩子都有机会上清华北大



清华北大状元告诉你的 100 个超高效学习技巧

(黄金升级版 · 初中卷)

王景 编著

北京汉风唐韵文化发展有限公司	
校 次：	时 间：
排版人员：	核对人员：
责任编辑：	联系电话：82570232



前言

一位资深的教育专家曾经说过：“中学生仅仅想学是不够的，还必须‘会学’，要讲究科学的学习方法，这样才能提高学习的效率和效果。”对于中学生来说，学习就如同爬山，要想少走冤枉路，就必须按照科学的方法和技巧去安排学习。

科学、有效的学习方法能够让中学生在学习中获得不竭的动力源泉。总结和归纳各种学习方法，并灵活地加以运用，是中学生迅速提高学习成绩和学习水平的关键。每年的高考都会产生很多个高考状元，状元的产生绝非偶然，都是科学、有效学习的结果。

2012年青海省高考理科状元郭文韬以671分（其中语文126分，数学129分，英语138分，理综278分）的成绩考入了北京大学工商管理专业。谈及自己的学习心得，郭文韬强调了学习方法的重要性：“我觉得学习最重要的是找到适合自己的方法，这样才能保证学习的高效率。我的方法是：学语文的时候跟着老师的思路走，因为老师在课堂上会教一些经过多年总结出来的规律、方法；数学在复习的时候多做一些题，并在做题的过程中进行归纳和总结；英语需要的是慢功夫，一定要注意平时长期的积累，听力是我的弱项，所以我每天都坚持听20分钟的听力，最后我的英语听力得了满分，这就是长期积累的成果；理综中的物理和数学差不多，要注意做题和总结，而生物和化学需要记的东西比较多，平时要有意识地加强记忆方面的训练。”

的确，一套科学、合理且适合自己的学习方法，是中学生学好知识、

取得优异成绩的最有力保证。纵观历年来清华北大的高考状元们，不难发现他们几乎都有一套属于自己的科学、有效的学习方法。

本书从中学生最关注的学习内容着手，在课堂、课外、记忆力、考试等方面，收罗了历年来近百名清华北大高考状元的学习故事，提炼了他们最实用、最有效的学习方法和技巧，以指导和帮助中学生有效地学习。不管你现在是成绩优异的优等生，还是成绩一般的中等生，抑或是成绩稍差的学生，都能从本书中找到适合自己的学习方法和技巧。

对于中学生来说，借鉴清华北大状元的学习方法和技巧，就如同有一群技艺精湛的师傅在前面为你引路导航，你一定能以最快的速度接近自己的理想成绩。当然，对于清华北大状元的学习方法和技巧，中学生绝不能采取“拿来主义”和“全盘吸收”的态度，因为别人的方法对你来说并不一定完全适用，你必须结合自己的实际学习情况，对这些方法进行有选择的借鉴和参考，或“改良”，或“优化”，或“组合”，总之一定要把它们变成自己的东西。正如1999年江苏省高考理科状元琰恺（曾就读于清华大学自动化系）所说：“关于学习，其实每个人都有自己的方法，很少有普遍适用的，因此，在众多的方法中要找到适合自己的。”

最后，真诚地希望本书能够给同学们一点引导和启示，愿你们通过本书的阅读和学习，收获有效的学习方法，并通过对这些方法的借鉴和运用，最终也能“一鸣惊人”，成为学习和考试中的“状元”！

.....

目
录**第一章 高效利用课堂 45 分钟，
清华北大状元将课堂价值最大化 // 1**

苦口婆心：课堂——花钱费时花精力坐着，不学都冤 // 2

跟着老师的思路走，互动是尊重也是方法 // 4

偏科，不喜欢也要用行动来“喜欢” // 8

积极清除上课注意力不集中的“毒瘤” // 12

课堂做笔记要有选择 // 16

掌握课堂注意力的调换 // 20

有疑就问——不让问题过夜 // 23

思则明，不思则暗 // 26

抓重点，不要胡子眉毛一把抓 // 29

厘清教师的思路 // 32

第二章 课外自主学习，是当“状元”的关键 // 35

预习——学习的“敲门砖” // 36

学习“预则立”——制订科学的学习计划 // 39

- 复习，分好“三步”走 // 43
- 将自习课的自修价值完美实现 // 46
- 多总结，好办事 // 49
- 自觉抵制那些会让你“成绩差”的外界诱惑 // 53
- 积极与同学交流，取长补短 // 56
- 科学安排休假时间 // 59
- 巧用“零布头”时间 // 64

第三章 语文学习最重要的是积累和创作 // 67

- 一语中的：多听多说多读多写，语文学不好都难 // 68
- 多读些课外书籍，增大阅读量 // 71
- 基础知识是语文的核心 // 75
- 文言文是语文学习的重点 // 78
- 工具书是学语文的好帮手 // 81
- 提防错别字在脑海中扎根 // 84
- 养成每天写日记的习惯 // 87
- 审题——写好作文的关键 // 91
- 尽量追求作文语言的鲜活灵动 // 94
- 严格要求自己，巩固复习 // 98

第四章 数学没诀窍，打牢基础广体验 // 101

- 指点迷津：数学接触得越多越广越牢，学得越好 // 102
- 狠抓基础，知识点一个都不落下 // 104
- 数学也需要提前预习 // 107
- 记忆是学习数学的基础 // 110
- 将数学知识与日常事物联系，激发学习兴趣 // 114

○
○
∩
+
e
∩
+
s

- 抓住课后黄金 10 分钟，不带着疑问离校 // 120
- 题海战术新解：不求多，只求掌握数学题型和解题思路 // 123
- 设定复习计划，在原有的基础上有所进步 // 126
- 提高做题的速度和准确性 // 130
- 做好错题整理本，及时总结，减少错题再犯 // 133

第五章 英语学习要借助一切可利用的资源 // 137

- 直言不讳：学英语，没条件也要创造条件来强化 // 138
- 扩大词汇量——课本和课外资源“两手抓” // 140
- 把欣赏英语当成一种享受 // 145
- 做课堂的主人，互动激发学习热情 // 148
- 好记性不如烂笔头，学会记英语笔记 // 152
- 学英语，做题同样很重要 // 155
- 不要忽视语法知识 // 160
- 多背范文，提高英语写作水平 // 163
- 多朗读是学好英语的法宝之一 // 166
- 加强英语学习，阅读是重点 // 170

第六章 理化结合生活实际来学习最容易 // 173

- 抛砖引玉：知道为什么要给你实验室吗？ // 174
- 打好基础，以不变应万变 // 176
- 知识点很多、很散，要善于总结和归纳 // 179
- 做好每一堂实验，认真做记录 // 182
- 借生活现象解析物理、化学，增强学习兴趣和理解 // 185
- 做题，重在了解解题思路和题型 // 188
- 图表学习法，大大提高学习的效能 // 191

基本概念要清楚 // 196

该记得的都要记住 // 199

第七章 史政地不可忽视的科目 // 203

推心置腹：史政地提高个体素质，别让副科拉分 // 204

啃书本是基础和关键 // 206

不可两耳不闻窗外事 // 209

别让所谓的主科占用副科学习时间 // 212

借助课外资源扩大史政地的学习 // 215

地图和地图册有妙用 // 220

实地旅游增加史政地知识 // 224

不要离开课本，课本真的很重要 // 228

千万不能忽视了记忆 // 231

第八章 有效记忆有助学习，记忆是有技巧的 // 235

一定要在理解的基础上记忆 // 236

手、脑等结合，调动多种感官协同记忆 // 239

背诵是强化记忆力的体操 // 242

模块记忆法：使记忆变得简单、高效 // 245

试试歌诀记忆法 // 250

联想记忆，给记忆插上关联的翅膀 // 258

反复记忆，让知识持续得更久 // 262

纠错有助于加强记忆 // 265

利用“最佳时间”进行学习 // 268

合理的睡眠与休息帮助提升记忆力 // 270

第九章 考试最重要的是以平常心对待 // 273

光辉典范：每一个清华北大状元都是“考试控” // 274

制订合理的复习备考计划 // 277

考前，查漏补缺是重点 // 280

考场，处乱不惊，切忌烦躁 // 283

考试得高分从审清题目开始 // 286

轻松应考——掌握科学的答题方法 // 289

全面检查，站好最后一班岗 // 293

考试结束后不要议论试题 // 296

调整考后心态，做好考后总结 // 299

合理分配考试的时间 // 303

附 2017 年全国部分地区中考改革及变化 // 307

h a p t e r

第一章

高效利用课堂45分钟， 清华北大状元将课堂价值最大化

课堂是老师传授知识、学生学习知识的主要场所。学生作为课堂学习的主人，要在课堂上有序地学习和操练，不断地收获知识，提高能力，一旦在课堂中学不好，势必影响学生的整体学习状况。所以对于学生来说，高效利用课堂45分钟的时间，才是提高学习成绩的关键。

凡是清华北大的高考状元，无一不是“课堂学习控”。借用2009年贵州省文科状元王秋豪的话，就是学习没有什么诀窍，主要是“上课要认真听讲，提高听课质量。取得这样的成绩（高考653分）离不开老师的帮助和指导。”所以作为初中生，一定要认清课堂学习的重要意义和作用，在课堂中认真听讲，紧跟思路，做好笔记……这是收获好成绩的首要因素。

苦口婆心：课堂——花钱费时 花精力坐着，不学都冤

一个懂事的学生应当是明白课堂的重要性的。每一个高考状元都深谙这个道理。我们去学校学习，重要的就是在这若干个45分钟课堂内汲取知识，然后将每一个45分钟所学的知识连起来，才能实现更优的学习。所以，浪费了课堂时间是对学习最大的不负责任。

唐博是2012年甘肃省高考理科状元，他以685分（其中数学129分，语文122分，英语145分，理综289分）的成绩考入了清华大学建筑系。谈起自己的学习经验，他谦虚地说：“其实也没什么特别的，最重要的是课堂45分钟专心听老师讲课，将老师讲的内容有效地吸收。因为课堂的内容都是老师经过认真准备和精心设计的，充分利用好课堂的45分钟，是我们学好知识、提高能力的最主要途径，轻视课堂而去抓别的环节，是‘丢了西瓜捡芝麻’的做法，不仅费时费力，而且效果不佳。抓好课堂45分钟，不但能提高学习效果，而且能减轻课下的学习负担。”

记得一位清华大学的高考状元曾说：“课堂学习很重要，如果不学，就是傻的表现。”后来他又说：“课堂花钱费时花精力地坐着，你不学都

冤！”话说得很直白，但却也是实情。

在中国当今的教育环境下，学生要支付的学习费用并不少，也就是说，我们所受的教育是花着钱在进行的。所以花钱受教育，重要的就体现在课堂上，如果你不好好学，不把课堂学习当回事，就是在做赔本的“买卖”。

除了花钱，还得受课堂纪律的约束，人的身心在课堂中均是受限制的。如果不学，这种限制受得也很冤，白搭了工夫，一点收获都没有。

课堂上，老师精彩授课，同学们认真听讲，积极互动。这也是尊师之道，如果学生在课堂上不能跟着老师的思路走，就不能收获知识，就是大不敬，不敬父母的辛勤劳作，不敬老师的辛勤传授，同时还会影响正常的教学秩序。

更冤的是，课堂上不好好学，知识掌握不住，学习成绩不好，影响一生的学习和前程。

所以，课堂一定要认真地学习、听讲，积极地互动，这是学好的关键。每一个学生都要利用好课堂45分钟的时间，努力听讲，积极配合，将老师所教授的知识全部吸收，这样才能学有所获，才能有益于持续地学习，学得更好。

希望那些还在抱着混的心态学习的学生，改正自己的学习态度，认真参与每一堂课，将每一堂课的学习价值最大化，也由此收获一生的好成绩、好运气！

状元经验重点提示

课堂45分钟是中学生学习的核心和关键环节，每一个45分钟都是知识收获的关键时间，也是持续学习的重点，所以浪费课堂时间，是对学习最大的不负责任。

跟着老师的思路走， 互动是尊重也是方法

课堂学习，最重要的就是跟着老师的思路走，这样思想才不会开小差，并且将老师所授的知识记下来。这是课堂学习的关键。

可能很多学生觉得，老师课堂授课，都是有规划的，比如今天讲哪一课、哪一节都是按书本进行的，所以就算课堂上没注意听讲，课下恶补也是可以的。

如果你在课堂中因为一些非常特殊的原因，比如生病或者其他什么意外情况，没有跟着老师的思路走，可以理解，但是如果你只是因为上面的这种想法，或者自己贪玩，不能在课堂上紧跟老师的思路进行互动学习，则是不可以原谅的。

我们先来看2013年南京一个中考状元的故事。

来自南师大附中新城初中初三（9）班的魏一凡可谓刷新了南京近年来中考成绩的纪录。满分740分的中考，他拿了723分！在当地被称为“学霸”。当记者来采访这个“状元”时，他的班主任邓老师忍不住夸了起来，“这个孩子成绩非常好，来了就是第一名（因为转校）。而最值得肯定的是，他立足于课内，从不在外上辅导班。他在课堂上非常专注，一堂

课45分钟，他的注意力完全是跟着老师走。写作业的效率也很高，经常写完作业，还能去看场电影，学习上可谓游刃有余。”

在邓老师看来，魏一凡确实很聪明，但是他的成功不仅取决于他的智商，更重要的是他的学习方法和态度。“这个学生专注力很高……遇到不懂的问题，都会积极主动地去向老师请教。”邓老师还说：“说到学习经验，我觉得课堂效率是最重要的，其次要根据自己的实际情况总结学习方法。当然，每个人有每个人侧重的学习方法和态度，但是立足于课内是很重要的，这也是获得知识最重要的途径和手段。”

中学生在听课时，应该像魏一凡一样，积极跟着老师的思路走，老师讲到什么地方，你的思路也要跟到什么地方。只有这样，你才能理解老师讲课的内容，掌握老师关于某个问题的思维过程，既知其然，又知其所以然，这样不仅有助于提高你的知识水平，同时也能促进你能力的提高。

另外，在课堂上认真学习、积极互动也是尊师的表现。老师是知识的传播者，试想在课堂上，老师辛勤传授知识，而底下的学生不注意听讲，思想开小差，或者做无关学习的事，这种行为本就是对己的不负责任，也是不尊重老师的表现。魏一凡曾说过：“一定要尊重老师。”在谈及对学弟、学妹的忠告时，他反复强调了这句话，“老师之所以是老师，他在某个学科领域里一定是一个比你强出百倍千倍的人，所以一定要尊重老师、虚心学习，这样才会有进步。而尊重的最基本方式就是上课认真听讲，积极跟着老师的思路走，进行知识的互动。”

那么，中学生怎样才能紧跟老师的思路呢？魏一凡分享了自己的经验。

1. 关注老师的提问和提示

老师在讲课过程中经常会提一些问题，要求学生回答。对于老师提出

的问题，中学生一定要认真思考、积极作答，因为这些问题往往是学习中的关键。

另外，中学生还要积极关注老师的提示。老师在讲课过程中，为了强调重点和难点，经常会有一些提示语，比如“请注意”“这个问题的突破口是……”等，只要抓住了这些提示性的语言，你就可以集中注意力听课，在很大程度上掌握知识的重点了。

2. 同步听课法

很多中学生在听课过程中经常碰到这样的问题：当老师讲到一道很难的题目时，听课的思路突然“卡壳”了，无法再跟上老师的思路。这时候应该及时采取如下措施：如果“卡壳”的内容是老师讲的某一句话或某一个具体问题，你应该立刻举手提问，让老师解释得再透彻些、明白些；如果“卡壳”的内容是公式、定理、定律等，而接下来就要用它们去解决问题，这时候你应该先认同老师给出的结论（公式或定律），并把疑问及时记下来，等到课后再慢慢思考或去请教老师。

3. 超前思考，比较听课

所谓“超前思考，比较听课”，就是中学生在听课时不仅要跟着老师的思路走，还要力争走在老师思路的前面，将自己的思路和老师的思路进行对比，发现异同点，从而优化自己的思维。比如老师在讲《林冲棒打洪教头》一文时，你可以提前想一想：林冲当时为什么要戴着枷锁？林冲和洪教头是什么关系？林冲为什么要棒打他等。

通过这样的超前思考，你就可以把注意力集中在对这些重点、难点的理解上，从而有效避免了没有重点的泛听。将自己的思考跟老师的讲解进行对照，你还可以发现自己对新知识理解的不当之处，及时消除知识的“隐患”。

状元经验重点提示

高效利用课堂45分钟进行有效的学习，积极跟着老师的思路走，这是提升中学生学习效率的关键，也是重要的尊师之道。每一个中学生都要明白这个学习的关键，同时将自己尊重教育、尊敬师长的起码礼貌在课堂中展现出来，这对中学生一生的学习和素质教育都有很重要的意义。

①

偏科，不喜欢也要用行动来“喜欢”

很多学生在学校学习文化课的过程中，往往会出现某一门或几门功课成绩非常好或较好，但其余的几门功课成绩非常差或较差的情况，这种情况就是所谓的“偏科”。初中是出现偏科现象的高峰期，这与初中生特定的心理、生理特点以及课程难度的加重有很大的关系。

广州海珠区有个名叫张烨的初中生，他的数学成绩非常棒，在多次月考和期中考试中都名列全年级前三名，但英语每次只能拿到二三十分，物理、化学也只是刚刚压及格线，导致总分总在400分上下徘徊。如果继续这样下去，估计他连普通高中都考不上。

后来在老师的点拨下，张烨制订了一套详细周密的学习计划，开始针对自己的强弱项有取舍地挑选题目做。后来，他不仅以优异的成绩考上了一所市属重点高中，还在高考中以701分的好成绩被北京大学录取，此分数不仅名列全学校第一，同时也摘得了广州市海珠区高考第一名的桂冠。

在谈及张烨的学习状况时，他的高中班主任老师说：“他很全面，没有偏科和学科‘短板’，而且他的自学能力非常强，快速整理和构建知识的能力也很出色。正是这样系统的学习，让他变得很全面。让我印象最深的是，在每堂课后，他都会针对自己不懂的薄弱环节问一两个问题，每个