

男孩要有好成绩

让男孩学习更高效的方法和技巧

爱学习的男孩更有出息！

全面激发男孩的学习潜能，目标、兴趣、
方法、效率……
一个都不能少！

★★★

董亚兰 郭志刚

编著

如果他有更浓厚的学习兴趣，
他就会比别人更具学习热情

如果他在学习中更爱独立思考，
他的头脑就会比别人更灵光

如果他更懂得运用高效的学习方法，
他的效率就会比别人更高

如果他更懂得制定合理的
学习计划，他就会比别人
取得更长远的进步

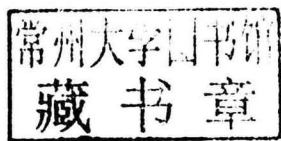
如果他更懂得合理利用时间，
他就会比别人学到更多的
知识



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

男孩要有好成绩



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩要有好成绩 : 让男孩学习更高效的方法和技巧 / 董亚兰 , 郭志刚
编著 . — 北京 : 北京理工大学出版社 , 2018.5
ISBN 978-7-5682-5404-5

I . ①男… II . ①董… ②郭… III . ①中小学生—学习方法 IV . ① G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 049571 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
(010) 82562903 (教材售后服务热线)
(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 6

字 数 / 130 千字

版 次 / 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

定 价 / 25.00 元

责任编辑 / 王美丽

文案编辑 / 孟祥雪

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟



PREFACE

会学习的男孩“有出息”

人生本来就是一个学习的过程，从呱呱坠地到长大成人，我们都需要通过学习来了解这个世界。只有好好学习，我们才能汲取更多知识，不断完善自己，让自己的生活更充实、更美好。

21世纪是知识经济时代，想要在成年后迅速适应社会、有所作为，我们就要自主学习、持续学习，既学习书本知识，也积累社会知识，努力给自己充电，获取更多有价值的信息，如此才有可能在激烈的社会竞争中胜出。

男孩想要成为强者、独当一面，最好的方法就是学习，因为“一个人的实力绝大部分来自学习。”无论是智慧、实践能力、思维还是健康的身心，都是我们不断学习和积累的成果。

古希腊一位智者曾说：“不断认识自己的无知是人类获得智慧的表现。”而学习更容易让我们认识到自己的无知和不足。所以，学习好比照镜子的过程，能够帮助我们正衣冠、端品行。在学习的过程中，我们的世界观、人生观、价值观会不断得到修正，我们的品行会一点点被完善，如此，我们才能成长为堂堂正

正的男子汉，骄傲自信地行走于人间。

春秋时期的著名乐师师旷曾说：“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明。炳烛之明，孰与昧行乎。”这是说，学习好比太阳和灯火，能够帮助我们指明人生的方向，让我们实现自己的人生价值。成长之路漫长而布满荆棘，面对艰难困苦和十字路口，我们有时会迷茫、不知所措，而学习可以开启我们智慧的大门，让我们在其中找到正确的方向。

英国物理学家牛顿曾说：“如果说我比别人看得更远些，那是因为我站在了巨人的肩膀上。”站在巨人的肩膀上，我们能看到更远的地方，而所谓巨人的肩膀，就是前辈们的学识和智慧。可见，学习好比一把开启智慧之锁的钥匙，能够帮助我们打开一扇扇宽敞的知识大门，让我们看到更宽阔、更美丽的世界。

通过学习，我们得到的不仅是渊博的知识，还有高尚的品行、健康的身心。男孩们准备好开启学习之旅、成为强者了吗？

这是一本专门为男孩打造的学习用书，书中从学习力、学习计划、预习、听课、复习、作业、学习方法、应试技巧、阅读习惯等方面逐一讲述帮助男孩提高学习兴趣、提升学习能力的理论和方法。此外，书中还有趣味横生的小故事，能够让男孩快乐阅读、快乐学习。

编 者

目录

CONTENTS

第一章

会学习的男孩“有出息”——学习力是男孩最重要的本领

有好的学习习惯，男孩的未来更光明 / 2

男孩要明白“我是为了谁而学习” / 5

男孩要注重培养学习兴趣 / 9

男孩的好成绩离不开正确的学习态度 / 13

男孩要学会给自己打造一个适宜的学习环境 / 16

第二章

张弛有度，学习效率才更高——做个学习有计划的男孩

男孩的学习计划因人而异 / 22

男孩要能战胜学习“拖延症” / 25

高效利用时间，学习效果会更好 / 28

当天的学习任务要当天完成 / 32

节假日合理安排休息和学习时间 / 35

第三章

在学习上不打无准备之仗——课前预习助男孩赢在起点上

预习的作用不可小觑 / 40

学会制定合理的预习目标 / 44

科目不同，预习方式也不同 / 47

预习要注重循序渐进 / 50

要带着思辨的眼光去预习 / 53

第四章

要想学得好就要会听课——让你事半功倍的课堂听课法

积极思考，听课一定要“走心” / 58

带着疑问和目的听课 / 62

举手发言，课堂学习效果更好 / 65

寻找适合自己的课堂速记法 / 69

老师不同，听课方法也要不同 / 73

第五章

不要让知识在课后溜掉——男生要掌握的有效复习方法

当天复习效果最佳 / 78

复习侧重解决难点问题 / 81

纲举目张，用知识树的方式复习 / 84

围绕重点知识进行辐射复习 / 88

利用睡前进行快速复习 / 91

第六章

和“作业”交朋友——作业是提升学习能力的有效途径

作业是检验自己学习效果的最佳方式 / 96

要像对待考试一样认真对待作业 / 99

写作业时提高答题速度 / 103

养成做题后仔细检查的好习惯 / 107

不同科目写作业的方式各不同 / 111

第七章

研究一套“学习大法”——方法正确才能学得又快又好

合适的方法是学习的捷径 / 118

各科目的学习方法区分开 / 121

让竞争意识激发你的学习潜能 / 125

跟着兴趣走，不断发挥自己的学习优势 / 129

奖励自己可以更好地激发学习动力 / 132

用实验和实践来强化学习效果 / 136

第八章

是考验也是进步的契机——男孩要掌握的应考技巧

考试前要做好准备工作 / 142

认真对待检测学习成果的模拟考试 / 145

不同时间解答不同问题 / 149

考场答题也要掌握策略 / 152

男孩考试应有技巧，让心情不再紧张 / 155

第九章

好学生都爱读书——良好的阅读习惯让男孩受益终生

让阅读成为男孩的爱好和习惯 / 162

提高阅读能力从快速阅读开始 / 166

用泛读扩大知识面 / 170

养成边读边记的好习惯 / 175

经典著作要反复阅读方知真谛 / 179

第一章

会学习的男孩“有出息” ——学习力是男孩最重要的本领

学习是学生的天职，更是一个人成就人生的不二之路。作为男孩，要想不断进步、不断成功，就必须保持良好的学习习惯，培养自己持续不断的学习力。青春期是男孩生命的黄金时期，也是男孩学习力最旺盛的时期。在这一时期，如果能够培养良好的学习习惯、树立正确的学习态度、拥有明确的学习目标，加之适宜的学习环境，男孩一定能够成为一个“有出息”的人。

有好的学习习惯，男孩的未来更光明

习惯可以改变一个人的生活，同样，它对学习也会产生巨大的影响，良好的学习成绩需要良好的学习习惯。因此作为男孩，一定要培养自己良好的学习习惯，以更加轻松、高效地应对学习。

习惯是一种神奇的力量，它常常可以伴随一个人的一生，并发挥重要作用。青春期正是一个人成长的黄金时期，在这一时期养成的学习习惯对于男孩来说，更是具有影响一生的重要作用。因此，正处在青春期的男孩一定要注意培养良好的学习习惯，让自己在学习中更加游刃有余。

☆☆☆

男孩阳阳今年11岁，是一名小学五年级的学生。

阳阳早晨起来背着书包直接就去学校了。上课后，老师要检查昨天的作业。阳阳翻遍了书包，也找不出作业本。他告诉老师，昨天下午他是在妈妈的监督下完成作业的。老师让他回家后找一找，阳阳放学后回到家果真在书桌上找到了作业本。

这样的事发生在阳阳的身上已经不是一两次了，不是今天忘带作业本，就是明天忘带课本。阳阳每天都在寻找自己的作业本和课本，总是稀里糊涂的。

阳阳在生活中丢三落四的习惯已经影响到了自己的学习成绩。每次考试之前，老师都会告诉大家，做完了的题目要反复检查。可是阳阳都是一遍过，根本没有耐心再去检查。结果每次分都丢在了

细节处，能答对的数学题，他运算错误；能写正确的汉字，他多一划或少一笔。

眼看着阳阳还有一年就要考初中了，妈妈心里很着急。妈妈告诉阳阳，“只有有一个好的学习习惯，你才能考上重点中学。”阳阳也渴望自己能去最好的学校上初中，但是他的这种学习习惯不是一时半会儿就能改过来的。

☆☆☆

故事中的男孩阳阳经常丢三落四，做完作业也从来不知道检查，考试做题也非常粗心，这说明他的学习习惯有很大的问题。因为他的学习习惯，他的学习成绩受到非常大的影响。但是，习惯的养成不是一朝一夕的事，所以，对于习惯，男孩要做到防患于未然，趁早养成正确的学习习惯，这样才能更好地成长并取得成功。

冰冻三尺非一日之寒，习惯也是如此。好的学习习惯能够让人受益终生，因为好习惯不仅能够帮助男孩取得好成绩，还能够生活等多个方面帮助男孩变得更加优秀。因此，男孩一定要培养良好的学习习惯。

☆☆☆

男孩小光今年上初中二年级。

小光在初中一年级的時候，学习成绩并不好。在老师悉心的指导下，小光发现了自己问题的源头。

小光上课时，只注重课堂上听讲，从不做笔记，课前也不预习，就更别说课后复习了。

意识到自己的问题后，小光决定改变学习方式。进入初中二年级后，小光开始做笔记、课前预习、课后复习。进行了一段时间后，小

光有点坚持不住了。随着课程节奏的加快，要做到提前预习，就要每天晚上熬夜看书，这导致他第二天在课堂上会不知不觉地睡着。课后的复习更是没有时间去完成。这样反而降低了学习效率。

小光不想坚持了，他想像以前那样轻轻松松地学习。妈妈看着急躁的小光对他说：“一个好的学习习惯的养成，需要一个漫长的过程。你要有足够的耐心，千万不能三天打鱼两天晒网。”

小光听了妈妈的话，默默地坚持着。一个月以后，小光发现自己已经适应了这种紧张的学习节奏，而且学习效率也提高了。即使预习他也不会像最初那样，需要去熬夜；复习的时间也空余出来了，不用那么累了。

小光对自己即将到来的初三生活充满了信心，他相信自己一定会考入重点高中。

☆☆☆

故事中的小光在意识到自己的学习习惯有问题后，立即对自己的学习习惯做出了调整。但是习惯了比较散漫学习方式的小光，一时之间不能承受突然加快的学习节奏。好在经过一段时间的适应，他慢慢适应了学习节奏，不再感到那么紧张了。

学习习惯也要根据学习的阶段、学习的情况而改变。学习习惯的养成不仅需要漫长的时间，也需要付出极多的心血，因此，男孩要明白欲速则不达。

作为男孩，首先，要有养成学习习惯的意识，不能忽略学习中的每一个小习惯。俗话说，习惯成自然，有时候不经意的一个小动作，长期坚持也会成为一种习惯。如果是一个不好的小动作，就有可能演变成一个坏习惯。因此，男孩要树立起培养学习习惯的意

识，认真审视自己在学习中的每一个动作，从小处着眼，培养良好的学习习惯。

其次，男孩要懂得，学习习惯的养成不是一朝一夕的事，培养习惯一定要有耐心，要认真付出时间。因此，男孩一定要有坚持不懈的精神，相信在时间的作用下，良好的学习习惯一定能够养成。

最后，男孩还要懂得学习习惯也需要不断地调整和改变。养成良好习惯的过程也是不断审视自我、发现自我并改正不良习惯的过程。因此，男孩要在学习的过程中及时发现自己学习习惯中存在的问题。当然，也要具备改变的勇气，这就需要男孩具有承认错误、反省自己的能力。由此可以看出，习惯的养成是各种能力综合作用的结果。

好的学习习惯不仅能够帮助男孩取得优秀的成绩，也能帮助男孩在人生道路上取得更大的成就。为了美好的未来，男孩要学会培养良好的学习习惯，帮助自己成就精彩人生。

男孩要明白“我是为了谁而学习”

学习的目的是什么？有的男孩说，是为了拿到第一名；有的男孩说，是为了获得父母的奖励；也有的男孩说，是为了自己的前程。

曾经一句“为中华之崛起而读书”让一个小小的男孩闻名中外。而这个“为中华之崛起”的梦想，也支撑着他成为一代总理，让他为我们的国家和民族付出一生的心血。由此可见，学习的目的对一个人的影响之深远。因此作为男孩，必须要明白自己是为了谁而学习。

☆☆☆

男孩小龙今年读初中一年级。小龙从小就不喜欢说话，上了初中以后更是寡言少语。

他内向的性格引起了班主任的注意。有一次，班主任特意把小龙叫到办公室谈心。班主任告诉小龙，要和其他同学多接触、多交流，这有利于提高自己的学习成绩。

班主任的关怀让小龙对自己充满了信心，特别是在班主任的课上，他总是第一个举手发言。为了不让班主任失望，他也很用心地学习其他课程。

期中考试，小龙考了全班第二。但就在这时，他的班主任被学校领导调到了重点班去当班主任了。班主任的离去让小龙很失落，一想到以后再没有人鼓励自己学习了，他就会流下伤心的眼泪。

以后的日子里，小龙变得无精打采，上课不是发呆就是跑神儿，和同学的来往也少了，整天闷闷不乐。渐渐地，小龙开始厌学，最后开始逃课。

新来的班主任知道这个情况后，告诉了小龙的父母。妈妈知道小龙因为原来的班主任调走后，不爱学习了，语重心长地告诉小龙，“孩子，你要明白，你是为了你自己而学习，而不是为了班主任而学习。”

小龙听了妈妈的话，默默地点了点头，好像明白了什么。

☆☆☆

故事中的小龙因为受到班主任的鼓励而对学习充满了兴趣，他的成绩也开始有了很大的起色。但是随着班主任的调走，小龙的学习热情也很快褪去。这样其实是不对的，因为他将学习的目的变成为了班

主任而学习，班主任的鼓励成了他的精神支柱，一旦失去了这个精神支柱，小龙的学习热情便受到了影响。正如小龙妈妈所说，学习是为了自己，而不是为了班主任，也不是为了其他任何人。

学习是为了让自己能够获取更多的知识，让自己变得更加优秀和强大，进而为进入社会更好地工作和生活打下基础。作为男孩，必须要有担当。一个有担当的人首先必须学会对自己负责，而学习也是对自己负责的行为。所以，男孩更应该明白，学习是为了自己。

☆☆☆

男孩多多是一名初中一年级的学生。他是独生子，因此父母一直很宠爱他，什么事都由着他。唯独在学习的问题上，父母从来不由着他。

期中考试成绩出来以后，爸爸去给多多开家长会。多多以为爸爸看了他那可怜巴巴的分数，是不会生气的。

爸爸开完家长会，回到家中，看见多多正在玩游戏，生气地将多多狠狠地揍了一顿，并批评多多不好好学习，就知道玩。

多多可伤心了，他把书包里面的书都丢在了地上，哭着说他不给爸爸读书了。妈妈看着眼睛红肿的多多，告诉他，“你不是在给爸爸读书，你是在为你自己读书。”

“不，是你们让我读书的。”多多委屈地说。

“我们让你读书是为了让你长大后成为一个有用的人。”妈妈的话让13岁的多多不哭了，他也认识到了自己的错误，明白了读书是为了自己，而不是父母。

从那以后，多多越来越重视学习了。每当他想偷懒，不好好学

习的时候，他总会记起妈妈说过的那句话，他要为自己的美好未来而努力学习。

☆☆☆

故事中的多多学习不够认真，考试成绩也不好。但是当父亲批评他的时候，他却以是父母让自己读书为由而向父母表达意见。多多妈妈教育他，读书是为了让自己成为一个有用的人，因此人应该为自己而读书学习。在妈妈的教育下，多多开始有了转变。

很多男孩就像故事中的多多一样，将读书当作父母施加给自己的任务，带着深深的不满，将学习看作一个包袱。但其实这样的心态本身就有问题。学习并不是父母分配给孩子的任务，也不是人生的负担，而是一个人为了自己的未来不断努力、积累经验的方式。

为了自己而学习，这不是一句口号，而是一种负责任的态度。一个男孩如果懂得学习是为了自己，就会调整好自己的心态，对学习给予足够的重视，也会在学习中投入大量的时间和精力，这样取得的结果也会大大不同。

为了自己而学习，男孩就应该对自己负起责任，用自己的双手让自己今后的人生更加精彩和成功。为了自己而学习，是不再为自己的懒惰和无知找借口，是不再将自己人生的希望寄托在他人的身上，也是正视自己的价值、为了自己而奋斗！因此，作为男孩，必须要懂得学习是为了自己！

为了自己而学习，作为男孩，首先要做到对自己的学习、未来和生活有清晰的认识和规划，明白自己要成为一个怎样的人，这样才能为自己的努力找到方向，让自己的学习更加有方向和更加有动力。