

女孩要有好成绩

让女孩学习更高效的方法和技巧

爱学习的女孩更有出息！

全面激发女孩的学习潜能，目标、兴趣、方法、效率……一个都不能少！

★★★

董亚兰 郭志刚

编著

➤ 如果她有更浓厚的学习兴趣，
她就会比别人更具学习热情

➤ 如果她在学习中更爱独立思考，
她的头脑就会比别人更灵光

➤ 如果她更懂得制订合理的学习计划，
她就会比别人取得更长远的进步

➤ 如果她更懂得合理利用时间，
她就会比别人学到更多的知识

➤ 如果她更懂得运用高效的学习方法，
她的效率就会比别人更高



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

女孩要有好成绩

让女孩学习更高效的方法和技巧



董亚兰 郭志刚

编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩要有好成绩:让女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, 2018.8
ISBN 978-7-5682-6021-3

I. ①女… II. ①董… ②郭… III. ①女性—学习方法—青少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 172469 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 / 6.25

字 数 / 130 千字

版 次 / 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 25.00 元

责任编辑 / 龙 微

文案编辑 / 龙 微

责任校对 / 杜 枝

责任印制 / 施胜娟

前言

PREFACE

女孩们从开始读书学习时，应该就常听到一句话——“好好学习，天天向上”。这句话几乎贯穿了她们整个求学阶段。从幼儿园到小学、从小学到初中、再从初中到高中，乃至到大学，几乎处处都能听到或看到这句话。

但是至于怎么学习，如何好好学，女孩们却一知半解，也经常在学习的过程中遇到各种各样的问题，让女孩们连受打击，挫败感十足。

学习是我们自己的事情，虽然辛苦却也有很多的乐趣。你给予什么样的种子，就会收获什么样的果实。如果你用心学习，辛勤“浇灌”，学习之花就会怒放，结出甘甜的果实，相反，如果你在学习的时候三心二意，完全不用心，那别说结果了，种子可能刚刚发芽就会快速地衰败、枯萎。所以，对待学习的态度是十分重要的。

在学习过程中，女孩如果能怀揣着理想而学，就会更有效率地达到学习知识的目的。理想对于一个人是十分重要的，没有理想的人生就像一具空壳，没有灵魂，只是一具行尸走肉。而一旦女孩有了自己的理想和追求，那就完全不一样了，你的人生将充满惊喜和乐趣，每一次努力都能看到成绩，每一滴汗水也都能换来喜悦的泪水，理想是灵魂、是灯盏，是女孩攀爬高峰的引路梯。

除了理想，在学习的过程中，女孩还要有良好的学习习惯、要懂得合理地利用时间、要学会使用技巧来学习、要克服弱点战胜自己、要看到自己的优点和长处、要有不认输的拼搏精神、还要有合作精神……

这些都是女孩应该具备的学习“技巧”，学会了这些“技巧”，女孩就能一路披荆斩棘、过关斩将，把成功收入囊中。

而本书就是从这些“点”切入，为女孩讲解学习中的各种好习惯和技巧，让女孩轻松应对枯燥的学习，让女孩能在学中取乐，在学中掌握自己的命运，自己谱写灿烂的人生。

编 者

目录

CONTENTS

第一章

理想让学习不茫然——不做盲目的“笨女孩”

有理想，学习更有动力 / 2

把必胜心放在学习上 / 5

好高骛远是学习的绊脚石 / 8

理想并非一成不变 / 12

小目标成就大梦想 / 15

第二章

好成绩离不开好习惯——优秀女孩的学习习惯

用课前预习来找难点 / 22

温故才能知新 / 25

学习不怕问题多 / 29

死记硬背肯定学不好 / 32

错题本，让错误越来越少 / 36

第三章

女孩的时间很宝贵——有计划，女孩才能有所成就

早睡早起，让时间不再浪费 / 42

假期也不要完全“放飞自我” / 45

可行的计划才是好计划 / 48

零碎的时间要珍惜 / 52

学习也要劳逸结合 / 55

第四章

利用大脑规律巧学习——女孩必须掌握科学的学习方法

女孩用“右脑”思考 / 60

大脑学习也有“黄金时间” / 63

课堂时间最宝贵 / 67

不能被“浪费”的语言天赋 / 70

想象力是女孩学习的好帮手 / 73

第五章

“短板”决定高度——女孩不能让弱势科目越来越弱

学不好也不能胆怯！ / 80

数理化其实并没有那么难 / 83

学习方法不对，“短板”只会更短 / 86

取人之长，补己之短 / 90

弥补短板，不能太过依赖课外辅导 / 93

第六章

重新爱上讨厌的科目——女孩要善于发现学习的乐趣

不要用“学不会”当借口 / 100

“讨厌”老师并不是你厌学的理由 / 103

- 成就感让讨厌变喜欢 / 107
- 有价值的知识都值得学习 / 111
- 做个“好奇”的女孩 / 114

第七章

放大自己的优势——细致的女孩更会学习

- 用细心做好所有细节 / 120
- 耐心让女孩更容易成功 / 123
- 自己的错误自己找 / 127
- 专注的女孩最迷人 / 130
- 女孩要学会捕捉学习的“快乐” / 134

第八章

女孩怎能轻易认输——学习就要愈挫愈勇

- 考不好不丢人！ / 140
- 做个知难而上的“女汉子” / 143
- 谁说女子不如男 / 146
- 笑对流言，走自己的路 / 149
- 不让一次失败击垮自己 / 152

第九章

不可忽视的团队力量——懂合作的女孩学习更高效

- “两耳不闻窗外事”已经过时了！ / 156
- 合作不是将自己的问题丢给别人 / 159

合作，从帮助别人开始 / 163

优势互补，才能 $1+1>2$ / 167

从团队合作中培养自己的领导能力 / 171

第十章

实践出真知——女孩要会读书，也要能动手

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行 / 176

动手后才知书上也有错误 / 179

不做“死读书”的书呆子 / 183

盲目实践太危险 / 186

读书、实践，更要会创新 / 188

第一章

理想让学习不茫然 ——不做盲目的“笨女孩”

理想能使我们拥有飞翔的“翅膀”，让我们在学习的海洋中自由翱翔，不茫然、不害怕。女孩一定要怀揣着理想来学习，不管这个理想是大是小、是否会被他人耻笑，都不要害怕，想到就要行动起来。当有一天女孩通过自己的努力实现理想的时候，自然会为当初自己的坚持而骄傲、自豪。

有理想，学习更有动力

学习是女孩现阶段最重要的任务，也应该是女孩的生活重心。但是很多女孩在学习的过程中却不知道为自己而学。

我们经常会听到一些女孩抱怨父母、老师管教太严，好像学习是为了他们一样。事实却并非如此，学习是女孩自己的事情，不应该是为了别人而学，而是为了自己而学。

为什么女孩会觉得学习是别人的事情呢？很重要的一个因素是女孩学习的时候没有足够的动力来支持她学下去。动力让一个人在做事时更有干劲，只有在动力的驱使下，女孩才能不断地学习。一旦缺少动力，女孩的生活就会变成“得过且过”，毫无意义可言。

☆☆☆

女孩小宁今年14岁，是一名初中二年级的学生。

小宁最近显得有些郁郁寡欢，因为她的英语成绩一直得不到提升。不是她没有努力学习，相反，她每天花在英语上的时间多达5个小时，每天坚持早起背课文、记单词。可在这次的期中考试，她的英语只有58分，连及格线都没有达到。“只能放弃了吗？”小宁在心里想。

一天晚上，小宁向爸爸说了这个心事。爸爸在认真倾听完女儿的诉说后，只问了一个问题：“你的理想是什么？”小宁听到爸爸的这句话后，心里更加苦涩了，因为小宁的理想正是要当一名出色的英语翻译官。爸爸了解后，拍了拍小宁的肩膀，意味深长地

说道：“小宁，祝贺你！要知道，理想对一个人来说是多么重要。你应该坚守自己的理想，不要轻言放弃。”小宁听后，心头一震，“原来我一直拥有着一块宝啊！爸爸说得对，我现在还不能放弃英语！”小宁暗自下定决心。

在接下来的英语学习中，小宁一改往日“死记硬背”的学习方法，而是将“听、说、读、写、记”有机地结合在一起，上课更加积极地举手回答老师的提问了，也主动向老师、同学们提出成立校内“英语角”的建议。此外，小宁还利用周末时间参加了校外“英语俱乐部”的学习活动。这些改变都让小宁觉得跟英语有关的一切事物都变得无比美好了，自己对理想的实现也充满了信心。

就这样，爸爸的点醒、自己的理想，让小宁的英语学习乃至其他科目的学习都充满了不竭的动力。

☆☆☆

那么，学习的动力来源于什么呢？从上面的故事中我们不难看出，动力来源于理想。只有女孩有自己的理想并为之努力的时候，才是动力最足的时刻。女孩只要有充足的动力源，不愁学不好、学不下去。

所以，女孩在学习的过程中，一定要先学会思考，好好想一想，自己的人生意义在哪里，自己想做什么，想怎么做，怎么去实现自己心中所想，这就是理想的雏形。女孩越早思考这些问题，便能越早给自己定好目标，抓住理想的翅膀，越飞越高，越飞越远。

☆☆☆

在同学的眼中，晓琳是个“无忧无虑”的快乐女孩。因为，尽管现在已经是初中三年级，面临着中考大关，晓琳却比谁都悠闲。

她的一句口头禅就是“分不在高，及格就好！”当被问及理想是什么时，晓琳不屑一顾地丢下一句“理想是什么？我不需要！”

实际上，晓琳家境富裕，父母的心思都在事业上，很少过问晓琳的生活与学习情况。所以，没有外界压力和自我理想的晓琳一点也不在乎自己学习的好与坏。

于是，晓琳选择消极地对待学习、应付老师、应付自己。她的作业也从来没有自己动手写过，更不用说独立思考了，她常常是记起来了，自己还有作业没完成，就一把抓过同桌的作业本抄一抄、上交，就万事大吉了。每到早上七点的晨读时间，同学们都在精神抖擞地齐声朗读着一篇又一篇的课文，而晓琳总是趴在课桌上，将书本随意地往后脑勺一盖，继续睡回笼觉。

班主任见状，就把晓琳叫到了办公室。班主任耐心地劝诫晓琳道：“晓琳，你要知道，你爸爸妈妈的想法并不能替代你的想法和你的思想啊，你应该为你自己负责、为自己考虑，而不是依靠其他任何人。老师希望你能静下心来想想自己的理想，想想自己未来的‘模样’，并以此在学习、生活上找到动力与热情，好吗？”

晓琳虽然心里明白，但就是不愿主动寻觅理想，更是找不到一丝想要学习的动力。

☆☆☆

现实生活中，很多女孩就像故事中的晓琳一样，并不知道自己的理想是什么，也不知道自己想做什么，对自己的未来毫无计划和思考。这样的人生还有什么意义呢？如果女孩一直保持着这样的心态去生活和学习，那她的未来只能是平庸而毫无建树的，是没有什么成就可言的。

那么，女孩应该怎么寻找自己的理想、为自己定下目标呢？

首先，女孩要从自己的兴趣入手。做人都会有自己的喜好，女孩要弄清楚自己喜欢什么、不喜欢什么，从自己喜欢的事物中寻找自己想做的事情。理想不一定要多大，只要知道自己喜欢什么，就可以定下目标，为之奋斗，这样为了达成目标，就会产生一定的学习动力，学习的道路自然而然地就会明朗起来。

其次，理想有大有小，不要因为理想小而“看不起”它，否定自己的理想。只要是自己真心喜欢的目标，再小也是值得为之努力和奋斗的。女孩要认可自己，要提升自己的自信，相信自己能获得成功。

把好胜心放在学习上

每个人都有一颗好胜之心，谁都不想自己在他人之下，成为一个可有可无的人。女孩也一样，尤其是在成长的过程中，女孩都会希望能比别人强上一分。有些女孩希望自己比别人漂亮，有些女孩希望自己衣着打扮比别人强，有些女孩则希望自己永远是学习最好的那一个……

之所以会产生这些想法，是女孩的好胜心在作怪，有时候好胜心强是件好事，能让女孩学习更好，但是有时候好胜心太强却会让人处于尴尬的位置，心情也会因此变得抑郁起来。

☆☆☆

小雨今年15岁，是个正在上初中二年级的女孩。小雨的“聪明”与极强的好胜心在年级里是人人皆知的事，但她的“聪明”与

好胜心却常常惹来老师和同学们的反感。

原来，小雨经常在自己好胜心的驱使下，把自己的优势和班里某一同学的弱势进行比较。就像短跑50米是自己的强项，却是同桌小安的弱项，她就会冷不丁冒出一句“瞧那小安，不就学习比我强点吗？一跑步，就不行了吧，还每次都是倒数第一！”。说完也不理会同桌的窘态，发出一阵咯咯咯的笑声后，便自得其乐地吹着口哨离开了。

在跟同学相处的问题上，小雨缺少该有的友善。她的好胜心并不是放在学习上，而是在家里的经济条件上。她认为，穷人家的孩子都不如她聪明，学习成绩自然也比不上她。只要是跟她相处过的同学，就都有被她问过“你爸妈是做什么的？你的衣服、鞋子都买什么牌子的？……”如果确认对方家里经济条件不如自己家的，小雨就会冷嘲热讽一番，然后像躲避瘟疫一样避开对方。这样的小雨就像一只高傲的孔雀，不理睬他人的自尊心，只顾满足自己的好胜心理。

后来，身边的同学们都对小雨变得冷淡了，也没有人愿意主动找小雨聊天了。

老师也找过小雨，并指出小雨做得不对的地方，劝诫她好好自省一下并改掉坏毛病。小雨见同学们都不理她，心里又气又急，却又不觉得自己如老师说的那样是自己存在问题，于是小雨也变得有些郁郁寡欢了。

☆☆☆

故事中的小雨有一颗强烈的好胜心，但她不是把这种情绪运用在学习或其他有益的事情上，而是用在“歪门邪道”上，一味地和

身边的人比财比富，结果身边的同学和朋友全都离她而去，没办法和她成为朋友。

有好胜心其实在很多时候都是一件好事，但这是指把好胜心用在正途时，适当的好胜心可以激励女孩更加努力地学习。所以，女孩要把好胜心用在有益的事情上，别在无益的事情上费心劳神，结果还得不偿失，无法获益。

☆☆☆

小雅一直是个好胜心极强的女孩，正是带着这样的个性特征，她在学习中找到了无穷的乐趣。

今年夏天，小雅刚上初中一年级，她继续把自己的好胜心放在学习上。每当她在学习上遇到挫折时，总会对自己说“同样是一起学习的同学，他们能学得好、考得好，我也一定能做得到的！”

于是，不服输的小雅在课堂上更加认真地听老师的讲解，课下虚心请教已经学会了的同学，在书本上认真做好标注，直到自己理解并掌握时， she 就把解题过程、思路、注意事项、心得体会等整理在“纠错本”上。这般争强好胜的小雅，老师们看在眼里，夸在嘴边；同学们看在眼里，既羡慕又钦佩。

其实，小雅小时候也爱玩，对学习兴趣不大，恰是她的好胜心引导她将精力投入到学习上。当她在上小学二年级时，曾在一次期末考试中荣获全年级第一名，这个“第一名”为她带来了满足感，从此，在学习这条漫长的道路上，她开始努力学习，一心想比别人考更高的分数。但后来她很快发现，学习过程中充满了无穷的乐趣，学习也不再是痛苦的事了。

就这样，小雅时刻把那颗好胜的心放在学习上。虽然在学习的

过程中，她仍会遇到挫折，但她坚信只要自己坚持一下，就一定能克服。信心就在小雅一次次小小的成功中逐渐建立起来，就像建房子，基础打得好，每添一块砖都更得心应手。

☆☆☆

那么，好胜心强的女孩到底该怎么正确运用这一性格，把它用到正途呢？

首先，女孩要正确认识好胜心。有些女孩觉得好胜心强是一种性格缺陷，是不对的。其实并非如此，好胜心强的人反而更自信，对自我提升有很多的好处，只要能善用好胜心，就不怕受它所累。因此，女孩不要过于压抑自己的好胜心，要以正确的眼光来看待它。

其次，女孩要控制自己的好胜心，有意识地把好胜心用在学习上。这就需要女孩培养自己的自制力，用自制力来控制自己，让自己把好胜心多用在有益的事情上，而不是无意义的比美、比财等问题上。只要女孩有一颗好学的心，就不要把好胜心当成一种负担，而是要善于利用它帮助自己、提升自己。

好高骛远是学习的绊脚石

有理想、有追求是通往成功的重要因素之一，女孩要在学习的道路上找到自己的理想和追求，为之努力和奋斗，这样才能获得成功，成为出色的人。但现实却是，有很多女孩虽然有远大的理想，却不愿意脚踏实地地去努力，总想着能一步登天，不付出就有收获。