

健康中国 青春年华系列

好方法

助力智慧快车

如果你在学习中遇到难题，如果你努力了还不见效，如果你复习时不知从何下手，如果你在考试时总是发挥不好，如果你觉得学习很枯燥，请你看这本书吧



谷翠英 海蓝 主编

内蒙古人民出版社

责任编辑：那 顺 封面设计：红树林工作室



好习惯 → 好心态 → 好方法 → 好学生

ISBN7-204-08843-3



9 787204 088430 >

20.00

ISBN7-204-08843-3/G·2411

总定价：54.00 元（全三册）

健康中国·青春年华系列

好方法 助力智慧快车

谷翠英 海蓝 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

好方法助力智慧快车/谷翠英 海蓝主编. —呼和
浩特:内蒙古人民出版社,2006.12
(健康中国·青春年华系列)
ISBN 7-204-08843-3

I. 好… II. ①谷…②海… III. ①中学生—学习
方法②小学生—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140291 号

《健康中国·青春年华系列》

《好方法助力智慧快车》

主 编:谷翠英 海 蓝
作 者:于宏坤 王娟娟 陈 洁
谷翠英 单春伟 海 蓝



目 录



基础篇

- 兴趣越浓,学得越轻松 (3)
- 意志,不竭的动力 (15)
- 观察,学习的第一步 (32)
- 过目不忘,提高学习成绩的基础 (47)
- 注意力集中,才能提高学习效率 (72)
- 学而不思则罔 (91)
- 创造力,学习的推动力 (111)
- 想象,让学习腾飞 (122)



方法篇

- 掌握学习方法的重要性 (141)
- 学习方法及分类 (142)
- 学习方法的内容 (146)



优化学习的八种方法	(147)
三种学习境界	(151)
三个学习要点	(152)
三种学习精神	(153)
三种学习技能	(154)
三种学习能力	(156)
寻找适合自己的学习方法	(157)
学习方法不当面面观	(159)
从容面对中学的锦囊妙计	(163)
中学生学习的七个原则	(164)
好学生的法宝	(165)
学会制定学习战略	(167)
合理的学习目标是成功的关键	(169)
提高学习效率的七大策略	(172)
教你成为学习上的第一名	(174)
调节学习情绪的十种方法	(175)
克服学习疲劳的对策	(179)
如何学习差科	(182)
提高听课效率的秘诀	(183)
做笔记的妙招	(185)
你会科学用脑吗	(187)
掌握科学利用时间的方法	(188)
怎样捕捉灵感	(191)
学会自我激励	(192)
如何制订学习计划	(194)
如何做作业	(196)
如何科学预习	(198)

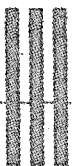
你会复习功课吗	(200)
教你消除考前失眠	(202)
怎样在考试中发挥真实水平	(203)



实战篇

适合中学生的读书八法	(207)
必须克服的十种不良阅读习惯	(211)
学好语文的秘诀	(213)
理解词义小窍门	(216)
巧背课文六法	(217)
积累成语的三种方法	(219)
背诵古诗词的方法	(220)
教你学好文言文	(221)
文言文翻译八法	(223)
从三个句子阅读文章	(229)
写作文并没那么可怕	(230)
如何积累和选择作文素材	(231)
写作文的一般步骤	(234)
写好作文有技巧	(235)
如何写好日记	(237)
写读书笔记的四种方式	(239)
口才速效提高方法	(240)
学历史的三个境界和四种方法	(245)
历史学习中的“逆向思维”法	(247)
历史分析方法和“公式”	(250)



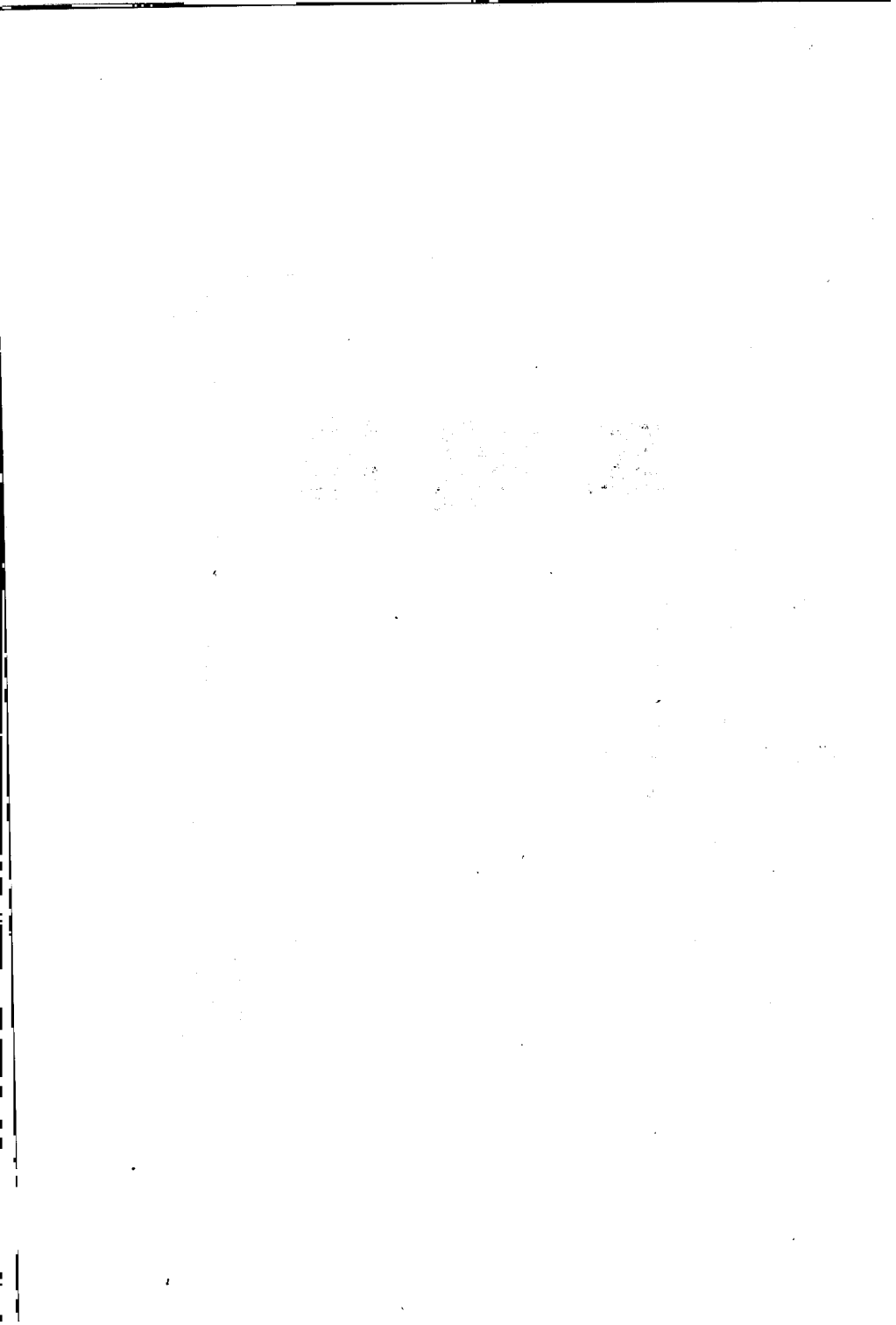


巧记历史知识六法	(253)
如何学好地理	(258)
地理知识记忆高招	(262)
思想政治课学习“八字”法	(264)
卡扎·罗姆布教你学好外语	(265)
学习英语的经典秘诀	(266)
怎样记英语单词效果最佳	(273)
如何扩大英语词汇量	(275)
如何学好英语语法	(276)
英语书面表达四忌	(277)
学习外语的五大忌讳	(278)
如何提高数学学习能力	(279)
影响数学成绩的几个原因	(282)
物理学习方法	(283)
用“顺口溜”巧记物理知识	(287)
观、动、记、思、练学好化学	(289)
化学知识记忆妙法	(291)
化学课听课技巧	(292)
使化学成绩发生飞跃的八条策略	(294)
生物学习小绝招	(298)
生物学的记忆方法	(299)
如何做好理科试题	(300)
如何自主有效地学习计算机	(302)

基础篇

- 兴趣越浓，学得越轻松
- 意志，不竭的动力
- 观察，学习的第一步
- 过目不忘，提高学习成绩的基础
- 注意力集中，才能提高学习效率
- 学而不思则罔
- 创造力，学习的推动力

....





兴趣越浓,学得越轻松

◆ 什么是兴趣

兴趣是指一个人经常趋向于认识、掌握某种事物,力求参与某项活动,并且有积极情绪色彩的心理倾向。例如,对美术感兴趣的人,对各种油画、美展、摄影都会认真观赏、评点,对好的作品进行收藏、模仿。

爱好是在兴趣的基础上产生的。如果一个人对某项活动发生了兴趣,就会产生参与这项活动的动机,继而参与这项活动,在活动中感到有趣,于是就产生了对这项活动的爱好。这一过程可以这样表示:兴趣→动机→行为→爱好。

“兴趣是最好的老师。”一个人如果做感兴趣的事,他的主动性将会得到充分发挥。即使是十分疲倦和辛劳,也总是兴致勃勃、心情愉快;即使困难重重也绝不灰心丧气,而去千方百计、百折不挠地去克服它。爱迪生就是一个好例子。爱迪生几乎每天都在实验室辛苦工作长达 18 个小时,在里面吃饭、睡觉,但他丝毫不以此为苦。他宣称,“我每天其乐无穷。”难怪他会取得这么大的成就。

王羲之是我国最杰出的书法家之一,东晋以后,历代书法





家大多受到他的影响,后人尊之为“书圣”。王羲之练字,到了废寝忘食的地步。有一次,他在书房练字,书童送来他最爱吃的蒜泥和蒸馍,几次催他吃,王羲之仍专心致志练字,连头也不抬。书童只好去请王羲之的夫人来劝他吃饭。夫人到书房时,只见王羲之正拿着一块沾满墨汁的馍往嘴里塞。王夫人见此情景,忍不住哈哈大笑。王羲之此时仍心醉神迷地写他的字,还没发觉把墨汁当成了蒜泥。

达尔文在《自传》中曾说:“就我记得的我在学校时期的性格来说,其中对我后来产生影响的,就是:我有强烈而多样的趣味,沉溺于我感兴趣的事物,深刻了解任何复杂的问题和事物。”达尔文青年时代的兴趣对他创立生物进化论起了重要的作用。



兴趣是智力活动的巨大动力,是人们进行求知活动和学习的心理因素。兴趣比智力更能促进学习,强烈而稳定的兴趣是从事活动、发展才能的重要保证。

◆ 兴趣的特点

人的兴趣特点可以从以下几方面来进行分析。

一、兴趣的社会性:不同环境、不同职业、不同文化层次的人,兴趣和爱好都不一样。有些人兴趣和爱好的品位比较高,有些人的兴趣和爱好的品位比较低,兴趣和爱好品位的高低会直接影响一个人的个性特征的优劣。例如,对公益活动感兴趣,乐于助人,对高雅的音乐、美术有兴趣和爱好,反映了一个人个性品质的高雅;反之,对占小便宜感兴趣,对低级、庸俗的文艺作品有兴趣和爱好,则表现了一个人品性的低劣。

二、兴趣的广度:这是指兴趣范围的大小而言。有些人对新鲜事物十分敏感,对什么事都发生兴趣;有些人则把自己局限在一个小天地里,兴趣的范围极为狭窄。人的心理的充分

发展是常常与兴趣的广阔相联系的。历史上许多卓越人物具有令人惊讶的渊博知识,就是因为他们具有广泛的兴趣。马克思就是这样的卓越人物。当马克思的女儿请求他说出他所爱好的格言时,他把古代的一句谚语写了出来:“人类的一切东西,对我都不是陌生的。”

三、兴趣的遗传性:父母的兴趣和爱好也会对孩子有直接的影响。

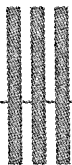
四、兴趣的中心:在广泛兴趣的基础上要有一个中心的兴趣。多方面的兴趣只有在与某个中心兴趣相结合的情况下,才是一个珍贵的品质。例如有一位教师,他是一个文艺爱好者,有关历史方面的书籍读得很多,特别醉心于传记文学,对于艺术理论与哲学也感兴趣,而且还研究过心理学的问题,同时对于数学具有一种特别的、任何东西都比不上的兴趣。他说:“这门科学经常给我以创造性的愉快,并且这种愉快逐年增长。”这是一位既有广泛兴趣又有中心兴趣的教师。

五、兴趣的稳定性:一个人必须有持久的、稳定的兴趣,才能经过长期的钻研,获得系统而深刻的知识。有些人有多种多样的兴趣,但是不能持久,一种兴趣迅速地被另一种兴趣所代替。这种见异思迁的人,难于有多大的成就。

六、兴趣的情感性:“知之深则爱之切,爱之切则知之深”,这句话是很有道理的。如果一个人对某项事物没有认识,也就不会产生情感,因而也就不会对它发生兴趣。相反,认识越深刻,情感越丰富,兴趣也就越深厚。例如,有的人对集邮很入迷,认为集邮既有收藏价值,又有观赏价值,既能丰富知识,又能陶冶情操,收藏越多、越丰富,就越投入、越专注、越有兴趣,于是就会发展成一种爱好。

现代青少年的兴趣是广泛多样的,上至天文气象,下至风





土人情,几乎涉及人类生活的所有领域,其发展特点为:

一、兴趣的广泛性和多样性的发展是不平衡的:年龄大一些的青少年兴趣更广泛多样。

二、兴趣逐步稳定,日益深刻:他们的兴趣不再受外在情境的影响,而主要受内在的主观意识倾向的调节支配。

三、兴趣的广泛性和专业性的统一:青少年一方面保持了兴趣的广泛性,另一方面又表现出兴趣的专业性,逐渐形成了中心兴趣,并且这种中心兴趣常常与他们渴求学习的专业或追求的理想职业有关。

◆ 什么是学习兴趣

学习兴趣是学生对学习对象的一种力求认识或趋近的倾向,它伴随着求知的动机、理智的情感和积极主动的态度。一个学习兴趣浓厚的学生,对各种现象和问题会产生惊异感。在学习过程中,他能灌注全部热情,兴致勃勃,津津有味,甚至会达到对所学知识迷恋不舍的地步;在学习后,他会产生满足感,觉得知识是他的良师益友,自己从中受到了启迪,并由此产生欢快、惬意的心情。

学习兴趣在学习活动中起着十分重要的作用。学生的学习积极性往往以自己的学习兴趣为转移。例如,一个学生初学外语感到很困难,他坚持学习是因为他认识到学习外语的重要性,但对外语本身并不感兴趣,这时他主要是依靠意志来完成学习任务。而如果他经过努力,取得了一定的成绩,逐步对外语本身感兴趣了,这时他就以学习外语为乐了,学习的积极性更好地发挥出来。所谓“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”就是这个道理。

◆ 学习兴趣的形成与发展

一、学习兴趣的形成:学习兴趣源于内部动机愿望,学习



兴趣以在读书的行动中获得满足而巩固、加深。虽有读书的动机和愿望,没有读书的行动,不会产生学习兴趣;有愿望也有行动,但行动结果不令人满意,也难以产生兴趣,即使产生也不能维持长久。学生学习行动的满足感受两方面因素支配:因学得好而受到称赞、奖励,获得荣誉,这是外在因素;通过学习,自己获得某种启迪和灵感,受到教益,思想开了窍,或学会某种技能,从而有了获得知识与技能的满足感,这是内在因素。对行动的反馈,会使由学习需要产生的学习动机、愿望得到强化,使兴趣转化为动机,或直接加强动机。这样,就形成了“学习需要—学习动机—学习行动—结果满足—学习兴趣”这一模式。这就是学习兴趣产生的过程。

二、学习兴趣的发展:学习兴趣有一个发生、发展的过程,一般来说是从有趣开始,产生兴趣,然后向志趣发展的。

1. 有趣——学习兴趣的初级形式。一般来说,每个人从儿时开始都带有一些研究精神,比如,小皮球拿在手里,你就要拍它、捏它,看它滚动,看它跳动;若是拿到一只“变形金刚”,就想把它拆开来,看看它究竟是怎么构成的。从儿童眼光来看,宇宙中的万物,没有一种不是新鲜有趣,值得玩弄、观察、研究的。可见,有趣往往是人为客观世界所吸引的结果。

2. 兴趣——学习兴趣的中级形式。学习兴趣与学生的基础知识有关,只有那些想知道而又未知道的东西才能激起学习兴趣,一种想要知道奥秘的愿望变成不可遏制的愿望,会激发人去行动。比如,伽利略年轻时,偶然看到教堂廊檐下挂的灯正在摆动,他出神地凝视着,觉得来回摆动的时间都一样,于是他按着自己的脉搏计算来回摆动的时间,这种学习兴趣,终于使他发明了摆钟。

3. 志趣——学习兴趣的高级形式。具有个性特征的学





习兴趣,与高尚的理想和远大的奋斗目标相结合时,兴趣就发生了飞跃,而成为志趣。志趣是学习兴趣的归宿,志趣可以决定一个人的进取方向,奠定他成功的基础。

◆ 青少年学习兴趣的特点

一、自觉性:中学生比小学生更能自觉地、有意识地支配自己的兴趣,把自己的学习兴趣和与生活与前途联系起来。而且,他们能够积极地去参加这种活动。很多青少年成为优等生或“小科学家”,就是这种自觉地努力学习的结果。

二、广阔性:中学生知识范围扩大了,求知欲大大增强了,不仅喜爱文艺读物,而且喜爱科学、技术读物。家长要善于帮助孩子扩大他们的学习兴趣,同时要注意到不要使他们的兴趣过于广泛,以至漫无中心。

三、深刻性:小学生对具体的材料、对小说和故事比较有兴趣,而对抽象性的、理论性的材料兴趣不大。中学生在正确的教育影响下,逐渐对理论性的问题和需要开动脑筋积极思考的材料感兴趣。他们在阅读文艺作品的时候,不但对故事的叙述有兴趣,而且开始对人物的内心变化有兴趣。这样,中学生的学习兴趣就越来越深刻了。

◆ 激发和培养学习兴趣的方法

青少年学生处在重要的学习知识阶段,培养学习兴趣对今后成才关系重大。那么,如何激发与培养学习兴趣呢?

一、知识积累法:知识积累是形成学习兴趣的源泉。苏霍姆林斯基曾说过:“在事物本质中,在它们的种种关系和相互关系中,在运动变化中,在人们的思维中,在人类创造的所有一切中,都含有兴趣的无穷尽的源泉。”可见,知识积累得越多,兴趣也就不断地增加。有不少同学有这种体验:听得懂的课就有兴趣,听不懂的课就没有兴趣;学得好的课兴趣就浓,



学不好的课就无兴趣。所以,同学们要及时把课堂上听不懂的地方搞清楚,从听得懂每一节课开始,进而学好每一门课,这样对学习的兴趣会逐步增加。

二、培养好奇心法:好奇心是人们对未知事物积极探求的一种倾向,是学习兴趣的先导。好奇心是先天的心理特征,人人皆有。例如一个小孩对外界新鲜事物感到好奇,总是向大人问这问那想弄个明白。居里夫人说:“好奇心是学者的第一美德,而好奇心又总是兴趣的导因。”青少年要十分珍惜与爱护自己的好奇心,带着好奇心去学习各种科学知识,带着好奇心去了解大自然,带着好奇心去观察社会,带着好奇心去揭示未知世界的秘密。

三、自我找乐法:这个方法是前苏联西·索洛维契克倡导的。其基本点是:一个人要在心理上坚信学习是件有趣的事,在学习前激励自己,自言自语,连说几遍“我喜爱学习××学科,××学科奇妙无比”等话语;在学习比平时更细心,花更多的时间;平时不原谅自己的粗心失误,尽可能使自己获得成功的愉悦;在不想学习、不感兴趣时,回忆自己学习上的优点,例如“我的解题思路是正确的”、“我的运算速度是快的”、“我的记忆力是好的”、“我的文笔是优美的”等,淡忘自己的缺点,增强自信心。如果能坚持这样做,会使你逐步找到学习乐趣。

四、成功憧憬法:当我们满腔热情地做任何一件事前,一般都对它的结果有了预期的想象,才坚持去做这件事情。例如你想象某个电影非常好看才促使你去看,假如你事先想象这个电影不好看,那么你一定不去看。厨师想象出自己做出来的佳肴是什么味道,继而辛苦劳作;作曲家想象出自己做出的曲子会产生什么样的声音,从而激发出创作热情。你可以

