

帮你轻松跨过中考、高考的10个锦囊

范树怀/著

学习方法 决定 成败



根据作者三十多年教学实践和理论研究，本书从学习实际出发，教给同学们学习方法，授予学习要领，启迪学习智慧，解决学习中的困惑，摆脱学习中的困扰。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

帮你轻松跨过中考、高考的10个锦囊

范树怀/著

学习方法 决定 成败



根据作者三十多年教学实践和理论研究，本书从学习实际出发，教给同学们学习方法，授予学习要领，启迪学习智慧，解决学习中的困惑，摆脱学习中的困扰。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

学习方法决定成败：帮你轻松跨过中考、高考的 10 个锦囊/范树怀著. - 北京：中国经济出版社，2008.5

ISBN 978 - 7 - 5017 - 8531 - 5

I. 学… II. 范… III. 中学生—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 041697 号

出版发行：中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址：www.economyph.com

责任编辑：刘 勇 (电话：010 - 68308641)

责任印制：张江虹

封面设计：任燕飞

经 销：各地新华书店

承 印：北京市地矿印刷厂印刷

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印张：8.375 字数：180 千字

版 次：2008 年 5 月第 1 版 印次：2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5017 - 8531 - 5/F · 7522 定价：22.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，由我社发行部门负责调换，电话：68330607

版权所有 盗版必究 举报电话：68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话：12390

服务热线：68344225 68341878

前言

中学时代是人生的花季，又是决定一生发展的时代。每个同学都渴望争取优秀的学习成绩，但是优秀成绩的获得，不仅要靠刻苦学习，还要有科学的学习方法。

在教学实践中我发现，无论是初中生还是高中生，都有部分同学因为学习方法和思想方法不妥，制约了学习的进步，还有许多同学在学习中遇到诸如“自己学习很用功，成绩就是上不去”，“考试成绩时高时低，总是发挥不出应有的水平”等学习中的困惑。

同学们，你们学习的是科学的知识，科学知识的获得需要运用科学的学习方法。德国哲学家笛卡尔曾说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。”古今中外无数事实证明：科学的学习方法能使你的才能得到充分的发挥，也能给你带来高效率 and 兴趣；而不当的学习方法则会阻碍你才能的发挥。

为帮助同学们取得优异的成绩，我写了《学习方法决定成败——帮你轻松跨过中考、高考的10个



锦囊》一书。

本书内容是根据我 30 多年来在教学中，发现、研究、解决学生学习中存在的实际问题，并指导学生探索高效学习方法取得优异成绩的经验总结。它能教给你学习方法，授予你学习要领，启迪你学习智慧，解决你学习中的困惑。

全书从“勤奋实现目标”、“遵循学习规律”、“学科学习技巧”、“讲究学习效率”、“大脑与记忆”、“探索解题技巧”、“搞好自我调控”、“培养学习能力”、“复习与考试”、“学习的思想方法”十个方面，为同学们提供科学的、切实可行的学习方法和思想方法。

这 10 个锦囊将具体告诉你怎样战胜自己、激发学习的动力，告诉你如何实现学习的高效率，告诉你记忆知识的方法、规律，告诉你怎样调控自己的学习和心理，告诉你跳出题海，达到高效复习的目的，告诉你升学考试中发挥出高水平的要诀，告诉你如何科学填报志愿、选择学校。总之，这些锦囊能帮助你轻松跨过中考、高考，实现升入理想学校的美好愿望。

本书若能为同学们取得优异成绩助一臂之力，就是我最大的心愿。

作者

2008 年 4 月

目 录

CONTENTS

前 言	1
-----------	---

锦囊之一 勤奋实现目标

确立奋斗目标	3
勤奋是成才之路	5
学习没有捷径	7
毅力是成功的保证	9
要有学习的座右铭	13
人贵有志，志贵有恒	15
做知识学习的主人	18

锦囊之二 遵循学习规律

切勿忽视课前预习	25
课堂学习是关键	26
争当课堂“主角”	29
怎样加工消化知识	31



如何看待课外作业	34
课后应及时复习	36
要善于梳理知识	38
严格区分易混淆知识	40
读书漫谈	42
多总结大有益	45
培养良好的学习习惯	47
做成功的学习者	51

锦囊之三 学科学习技巧

学语文有讲究	57
学数学有技巧	60
外语学习讲技巧	64
学政治讲方法	67
物理学习技巧	70
学化学讲方法	75
学历史有讲究	79
学地理有技巧	81
生物学习讲方法	84

锦囊之四 讲究学习效率

树立时间观念	91
--------------	----

尽快“进入状态”	94
主动思维是学习的要旨	95
高效学习的原则	98
要不耻上问	100
留心皆学问	103
封闭自己不可取	105
学习中的木桶效应	106

锦囊之五 大脑与记忆

认识人脑	111
学会科学用脑	114
记忆的规律	116
怎样提高记忆力	118
语文知识记忆方法	122
英语单词记忆方法	124
政治知识记忆方法	127
历史知识记忆方法	130
地理知识记忆方法	133
化学知识记忆方法	137

锦囊之六 探索解题规律

做题中的学问	143
--------------	-----



选择题解题要领	144
政、史、地主观试题答题要领	146
解题能力训练六法	147
平时做题与高考	149
“题海”无边，回头是岸	151
解题失误分析	152

锦囊之七 搞好自我调控

尽快实现初中到高中的转变	159
制订切实可行的学习计划	161
保持积极的心态	162
学习的自我调控	166
学会适应不同的老师	168
进入高三怎么办	170
提高自我效能感	173
学习要注重反思	175
学习与休息	177
网络是把双刃剑	179
选择文科还是选择理科	181
复读成败原因浅析	183

锦囊之八 培养学习能力

提高学习能力	189
培养注意力	190
注重观察力	192
如何提高阅读理解能力	195
学会知识的迁移	197
坚持思维的科学性	199
培养想象能力	202
注重联想能力	204
注重培养形象思维	206
提高抽象概括能力	209
培养创造性思维能力	211

锦囊之九 复习与考试

如何提高复习效率	217
迎考复习七忌	219
考前焦虑分析	221
考试策略	224
保持良好的考场情绪	226
怯场的原因与对策	229



“顶天立地”填志愿 231

填报志愿六要领 233

锦囊之十 学习的思想方法

水滴石穿 239

成功与失败 242

学习中的“笨与巧” 244

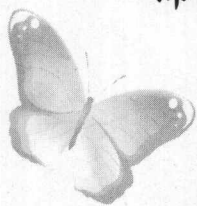
不要强调客观因素 246

不要自寻烦恼 248

盲目攀比不可取 251

可贵的不服输精神 252

锦囊之一



勤奋实现目标

确立奋斗目标
勤奋是成才之路
学习没有捷径
毅力是成功的保证
要有学习的座右铭
人贵有志，志贵有恒
做知识学习的主人





确立奋斗目标

一个人追求的目标越高，他的才能就发展得越快，对社会越有益，我确信这也是一个真理。

——高尔基

一个人没有理想，生活就没有重心，就缺少朝气。为自己建立一个正确的目标，朝这个目标去努力追求，生活自然就会充实而有意义。

——罗 兰

中学生时代是人生的黄金时代。一年之计在于春，人一生的发展在于青春，能否及早确立人生目标，关系到终身的发展。

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查，对象是一群智力、学历、环境等条件相差不多的年轻人。调查发现发现：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%的人有清晰且长期的目标。

25年的跟踪研究结果显示，他们的生活状况及分布现象十分有意思。

那3%的有清晰的长期目标者，25年中始终朝着同一方



向不懈努力，几乎都成了社会各界的顶尖成功人士。那 10% 有短期清晰目标者，大都生活在社会的上层，成为各行业不可或缺的专业人士。而 60% 的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层。剩下的那 27% 没有目标的人，几乎都生活在社会的最底层，他们生活的都不如意，常常失业，靠社会救济。

为什么确立人生目标会有如此大的作用？

人生目标是人生发展的巨大动力。人生目标是人生的理想和追求，是为之奋斗的巨大动力。现任美国国务卿赖斯，13 岁时父亲带她到华盛顿旅游。当他们走到白宫时，父亲告诉她白宫是总统和国家领导人办公的地方。小赖斯自信地对父亲说：“我长大了也会到这里办公的。”赖斯从小就有了自己的人生目标，并为之不懈地奋斗，最终实现了她的人生目标。

现实生活中，一些人没有人生目标，大好青春年华白白流逝，到头来一无所成，“黑发不知读书早，白首方悔读书迟”。正如雨果所说：“谁虚度年华，青春就会褪色，生命就会抛弃他们。”可见，一个人的命运与其青少年时期有无奋斗目标有着直接的关系。

人生目标是战胜艰难险阻的精神支柱。人一旦确立了人生目标，就会为了实现目标去不懈努力，面对任何艰难险阻都会一往无前。我国唐代高僧鉴真，学识深湛，才能卓越。他受日本留学僧荣钊普照的邀请，带领僧众，面对各种艰难险阻，冒着生命危险也要东渡日本传授佛法。他几经生死的考验，历经 11 年艰苦卓绝的努力，在 66 岁且双目失明时，第六次东渡终于获得成功，为中日友好作出了卓越贡献。

人生目标是激发潜能的助推器。古人云：“志大才能智

达。”确立人生目标之后，为了实现目标，就会有效发掘自身的潜能，以积极的心态忘我工作，千方百计创造条件达到自己的目标。为了实现目标，在一些得失荣辱面前会表现得十分大度，看轻得失，不计荣辱，心胸坦荡，全力以赴为自己的目标而奋斗。

古人早就告诫后人：“少壮不努力，老大徒伤悲。”古今中外无数事实证实，谁及早确立了人生目标，并为之不懈奋斗，谁就是最有前程的人，谁就是最幸运的人。

勤奋是成才之路

对搞科学的人来说，勤奋就是成功之母。

——茅以升

学问是苦根上长出的甜果。

——大加图

据《北京日报》报道，清华园中的小厨师张立勇托福考了630分。托福满分670分，清华高才生考过600分也不容易。此外，张立勇即将获得北大国际贸易专业大本文凭。

张立勇的成绩，是他在清华大学当农民工的十年中，以超出常人想象的勤奋努力获得的。文章中写道：他每天清晨四时起床，在菜墩前、窗口前要站上八九个小时，一天劳动下来腰酸腿软，没看上几页书眼睛就睁不开了。后来他发现



喝滚烫的水治瞌睡，就每次看书前先灌满一壶开水，故意把舌头烫得钻心痛，以此驱散睡意。

在床头前，贴着他的座右铭：“在年轻人的辞典里永远没有失败这个词”。他每天早上起来学一小时，午休时学40分钟，晚上七时半下班学到凌晨一二点钟。寒冬腊月，没有暖气他围着炉子看书；酷暑炎夏，蚊子嗡嗡，他摇着扇子写字。正是凭着这样刻苦的勤奋努力，张立勇取得了常人不可想象的优异成绩。

“樱桃好吃树难栽，不下辛苦花不开。”古今中外无数事实表明，没有勤奋学习、艰苦奋斗，任何人都不可能有渊博的知识和高超的能力。大数学家华罗庚告诫世人：“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”张立勇的事迹充分说明了这一点。

当今时代是知识经济时代，是职业竞争日益激烈的时代，而竞争的王牌就是知识和能力。没有真本领，就会像大浪淘沙一样被淘汰，优胜劣汰是谁也无法阻挡的规律。

面对这样的时代，风华正茂的中学生将何去何从，是勤奋学习还是懒堕荒废学业？这将决定你未来是“锦绣前程”，还是“悲惨世界”。

每个同学都有成为高学历高能力人才的潜能。能否成才，就取决于如何开发你的天赋，挖掘你的潜能。人的潜能发挥的程度，取决于后天勤奋努力的程度，勤奋学习和刻苦钻研是人发挥潜能的助推器。

同学们在学习中都想成为佼佼者，可为什么会出现成绩的差别？有人将其归结为智力高低。我们不可否认人的智力有差别，但从实践来看，成绩出现差别，根本原因不是智力问