

揭示高考状元成功的奥秘，他们不同的人生经历
是我们可以分享的宝贵财富，也是可以借鉴的经验。



现代教育
智力开发丛书

梦想北大

提升中学生学习能力的有效途径

罗光乾◎编著

海潮出版社

揭示高考状元成功的奥秘,他们不同的人生经历
是我们可以分享的宝贵财富,也是可以借鉴的经验。



现代教育
智力开发丛书

梦想北大

提升中学生学习能力的有效途径

罗光乾◎编著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

梦想北大: 提升中学生学习能力的有效途径 / 罗光乾
编著. —北京: 海潮出版社, 2007.6

ISBN 978-7-80213-424-9

I. 梦… II. 罗… III. 中学生-学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 092992 号

梦 想 北 大

——提升中学生学习能力的有效途径

罗光乾 编著

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京市荣海印刷厂印刷装订

开本: 960 毫米×640 毫米 1/16 印张: 14.875

字数: 190 千字 印数: 1-5000 册

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-424-9

定价: 19.80 元



前言

考上清华北大，跨进知名的高等学府，几乎是每一个少年学子的梦想。

当今时代，知识爆炸，观念更新，竞争激烈……处在这样的一个充满机遇和挑战的环境里，我们如何才能够不至于手足无措，如何才能够出类拔萃，如何才能够成就自己的少年梦想呢？学习能力对我们每一个学生来说，都是十分重要的，它也是影响我们学习成绩的一个综合因素。《梦想北大》就从学习能力培养的角度，结合我们的课程规律和学科特点，给我们指明了一条切实可行，高效可靠的梦想之路。

《梦想北大》一书分别从阅读、写作、思维、动手、自学、应试等能力的培养方面，结合我们的学习兴趣和学习动机等心理特征，具体讲解了获取相关技能的方式方法和最佳途径。这些能力的获取，不仅能帮助我们解决学习实际中的各种问题，应对各种各样的考试测评，更是伴随我们未来一生的宝贵财富。

编者

2007年7月 北京



目 录

第一章 阅读能力是基础	(1)
第一节 阅读的重要性	(1)
第二节 如何培养阅读能力	(3)
第三节 阅读的方法	(8)
第四节 阅读中的几种能力培养	(11)
第二章 写作能力是重点	(31)
第一节 培养写作基础能力	(31)
第二节 提高作文能力的途径	(49)
第三节 写作的方法与技巧	(57)
第三章 动手能力的培养	(65)
第一节 动手能力的重要性	(65)
第二节 如何培养动手能力	(68)
第四章 自学能力的培养	(75)
第一节 自学能力的重要意义	(75)
第二节 自学的原则和规律	(80)
第三节 如何提高自学能力	(83)
第五章 应试能力的培养	(91)
第一节 应试能力不可忽视	(91)



提升中学生学习能力的有效途径

Ti sheng zhong xue sheng xue xi neng li de you xiao tu jing

第二节 如何提高应试能力 (95)

第六章 思维能力的培养 (107)

第一节 思维能力很重要 (107)

第二节 如何培养思维能力 (109)

第三节 思维方法 (116)

第七章 记忆能力的培养 (119)

第一节 记忆的重要性 (119)

第二节 评估你的记忆能力 (121)

第三节 怎样提高记忆能力 (126)

第四节 你也能当记忆高手 (137)

第八章 观察能力的培养 (145)

第一节 如何培养观察能力 (145)

第二节 学科观察能力的培养 (152)

第九章 学习要有计划 (171)

第一节 计划的重要性 (171)

第二节 制订学习计划的原则 (174)

第三节 制定理想的学习计划 (177)

第四节 及时调整学习计划 (181)

第十章 整合学习资源 (183)

第一节 “利用”好老师 (183)

第二节 向同伴学习 (187)

第三节 选好参考书 (190)



第四节	利用好反馈信息	(193)
第五节	计算机网络的利用	(197)
第十一章	战胜疲劳	(201)
第一节	用脑卫生	(201)
第二节	战胜疲劳	(204)
第十二章	克服学习的敌人	(213)
第一节	克服偏科	(213)
第二节	克服对老师的偏见	(217)
第三节	克服学习中的“高原现象”	(221)
第四节	克服逃避心理	(224)



第一章 阅读能力是基础

第一节 阅读的重要性

每一位同学都希望自己是一个知识渊博的人。但知识是怎么获得的呢?获得知识的途径有两条:一方面通过亲身实践,获得大量感性知识,然后,通过思考上升为理性知识;但这些只构成了知识的一小部分,更重要的方法就是直接把人类在长期实践中积累起来的知识继承过来,把社会的知识转化为个人的知识,这是个人知识的大部分来源。

目前,人类最重要的知识贮存物是书籍。人们把书籍比作知识的宝库,那里是历代祖先和当代有识之士心血的结晶。在继承知识的各条途径中,阅读可以说是一条主要途径。人类的知识主要是以书籍的形式贮存着,这样,书籍很自然地就成为我们获取知识的主要来源。人人都可以通过阅读从书籍中汲取营养,来充实自己的知识。

阅读是汲取知识的重要方式。古今中外成才者,无不重视阅读,





提升中学生学习能力的有效途径

Ti sheng zhong xue sheng xue xi neng li de you xiao tu jing

谈论读书。高尔基说：“书是人类进步的阶梯。”刘向说：“书犹药也，善读之可以医愚。”培根在《论读书》一文中说：“阅读使人充实，交谈使人敏捷，笔记使人精确，读史使人明智，诗歌使人巧慧，数学使人精细，修辞使人善辩……”从这些名句中，我们可以体会到读书多么重要，多么有意义。

阅读有着其他方法所没有的优点。阅读总是按照自己可以理解的速度来进行的，阅读的全过程，实际上是一个符合自己认识水平的变速学习活动。理解的可以看得快一点，不理解的可以看得慢一点，甚至可以反复看，直到懂了为止。从这个意义上讲，阅读针对性强，符合个人的特点，效果比别的途径要好。

有的学生没有认识到阅读对于自己的重要性，总认为，通过老师的传授来继承人类的知识已经足够了，因此培养和提高阅读能力已经没有必要了。

实际上，在校学习期间，仅仅依靠老师的讲授，学生是无法接收全部知识的。可以说学生时代的学习一天也没有离开过阅读，开学第一天就发书，教和学依据的是课本，可见离开

书，离开阅读，对学习就会带来极大的困难。要知道，老师上完课就走了，而书籍，却是我们学习的最好的伴侣。

至于课外知识的获得，更离不开阅读了。凡是学习成绩优异的学生，他们知识丰富，头脑聪明，成绩优秀，这正是他们通过阅读这条途径，从知识宝库中源源不断地汲取营养的结果。不少学生总是埋怨自己学习差，脑子笨，其实，并





不是他们的脑子真的笨，而是与他们不会或不善于阅读有关。一个学生不通过阅读去汲取人类知识宝库的营养，光凭上课听讲，学习上必然会“发育不良”。

除了能够获取更多的知识，阅读对于同学们还有一个很大的益处。我们知道，自学的一条主要途径是阅读，自学能力的高低直接受到阅读能力



水平的左右。而阅读能力只有在科学的阅读活动中才能形成和发展，因此，在校学习期间，不注意通过阅读来培养自己的阅读能力，将来就会影响再学习，影响吸收最新的科学技术知识，也就很难在迅速发展变化的社会里作出自己的贡献。

总之，阅读在一生中所占用的时间，远远超过老师传授所用的时间。在高中学习期间，通过阅读来提高阅读能力，是个十分重要的问题。

同学们正处于人生的黄金时代，一定要珍惜并利用这一生中无忧无虑、精力充沛的宝贵时间，多看点书，多继承点人类的宝贵知识财富，为一生的事业打下雄厚的基础。

梦
想
北
大

第二节 如何培养阅读能力

1. 注意读书的原则

古今中外善读书者，都给自己定了读书的规矩或原则，其中



提升中学生学习能力的有效途径

Ti sheng zhong xue sheng xue xi neng li de you xiao tu jing

以鲁迅先生的最为有代表性——鲁迅读书的秘诀，那就是“三到”，即眼到、口到、心到。有了这个秘诀，鲁迅学到的知识越积越多，学问越来越渊博，终于成为我国现代最有成就的大思想家和文学家。

读书时，“眼到”、“口到”容易，而要做到“心到”却不容易了。“心到”就是要在读书时用心思考，真正理解，弄懂弄通。

有一次，鲁迅在读《花镜》这本书时，发现书中写道：映山红这种花只能长在上山，移到家里必须用山上的原土才能种活。为了印证书中的说法，他就从山上移来几棵映山红，栽在自家院子里。通过试验，他发现用不用山上的原土对映山红成活没有多大影响，而浇水的多少却关系到映山红的死活。于是，他在《花镜》映山红一节上批道：“花性喜燥，不宜多浇，即不以本山土移亦活。”

正因为鲁迅的勤于读书和用心思考，才使他不仅在博览群书时获益匪浅，而且在生活中也能随时悟出道理，学到知识。同学们，你们是否也找到了读书的真正“秘诀”呢？

2. 读书也是有技巧的

总的说来，读书的技巧可以概括为四个字，即“退、绕、停、避”。我们中学生在读书中可能会遇到这样的情况，有些书读起来兴趣盎然，没什么难懂之处，能顺利地读下





去；有些书趣味性不大，有不少难点和疑点，读时感到不明不白。这就要根据具体情况采取“退、绕、停、避”的方法，以达到读书效果。“退”，就是回头重读，



加深印象；“绕”，就是暂时跳过去，在此处做个记号，在适当时再来钻研；“停”，就是停在此处琢磨，直到弄懂为止；“避”，就是对水分很大的内容予以回避，网开一面放过去。这四种方法在读书中根据具体情况具体运用。

3. 读书不忘勤动手

现代著名的教育家、毛泽东在长沙求学时的老师徐特立，读书的座右铭就是“不动笔墨不读书”。什么叫“不动笔墨不读书呢”？就是说凡要读书，必须提笔、动手，或勾画，或摘抄，或记录感受，或剪辑。同学们可以通过以下几个方面来做：

(1) 学会勾画。最好自己形成一套符号系统，这样可简洁明了。例如，有的同学是这样做的：生字用“○”圈起来，生词用“—”勾出，段落的中心句打上“()”，全文的中心句加上“[]”，分段用“||”，分层则用“|”，含义较深的句子下面画“—”，旁边加上“！”，优美的语句下画“——”，这样就形成了自己阅读勾画的一套符号系统。如果是借别人或图书馆的书，就不宜这样做，那可以采取下面一种方法。

(2) 学会摘记。“摘”是指在阅读文章的过程中，凡发现了对自己很有用的东西，立即动手摘抄下来。比如格言、警句；描写人物、景物的佳句；成语、歇后语、象声词等。比较



提升中学生学习能力的有效途径

Ti sheng zhong xue sheng xue xi neng li de you xiao tu jing

重要的东西摘抄时要记下摘自哪本书，哪一篇文章，第几页，便于以后查阅。“记”可以记下重要的作家及生平；作品中的重要人物和事件；作品的主要内容、特色和要说明的问题；自己阅读的感受体会以及所发现的种种疑问等，以便找机会得到答案。

(3) 学会剪辑，保存资料。这是一个经济实惠的方法。在自己订购的报纸中，阅读后选出有关的语文学习资料，例如新闻佳作、文学作品、读写参考、轶闻趣事等等，剪贴下来，分类装订、存放、编好序号细目，方便以后查用。

古今中外，凡善读书者，无不重视从读书中随时积累知识，使知识的“宝塔”越堆越高。

你的阅读能力如何？对下列题目做出最适合你的回答。

(1) 你为一个确定的目的而阅读吗？

(2) 你阅读一段文字或一篇文章后，能抓住阅读的主旨吗？

(3) 你在阅读时，专门想到文章的段落吗？

(4) 读完一篇文章后，你能用意义连贯的语言概括出主要的观点吗？

(5) 读完一本你不太感兴趣的书，你能对别人讲解该书的要点吗？

(6) 你能根据阅读目的和读物性质而变化自己的阅读速度吗？

(7) 阅读时，你常常考虑作者不同的写作风格吗？

(8) 阅读时，你感到头





脑中有许多问题冒出来吗?

(9) 你认为标点常识会帮助你准确地把握意义吗?

(10) 你认为语法知识会帮助你准确地把握意义吗?

(11) 你能借助词语的发音而理解词义吗?

(12) 你阅读时能全神贯注而不想入非非吗?

(13) 你能长时间地读书而眼睛不感到疲劳吗?

(14) 你是否对词语、词义等方面很有兴趣?

(15) 你是重在理解词语表达的意义而不死抠字眼吗?

(16) 你认为自己对所读内容有良好的记忆力吗?

(17) 你扫视一眼就能看到一连串词吗?

(18) 你认为你的词汇丰富吗?

(19) 你把阅读看成是生活中不可缺少的组成部分吗?

(20) 你视阅读为乐事吗?

给自己打分:

每题选择“是”记2分,选择“有时”记1分,选择“否”记0分。各题得分相加,便是你的得分。

0~13分:你有一定的阅读能力,但不是很强,需要有决心和信心,通过学会一些阅读的可靠方法和不懈地练习以提高自己的阅读水平;

14~27分:你的阅读能力一般;

28~40分:你有很强的阅读能力,掌握了许多有关阅读的方法。



梦
想
北
大



提升中学生学习能力的有效途径

Ti sheng zhong xue sheng xue xi neng li de you xiao tu jing

第三节 阅读的方法

1. 整体阅读法

这是一种有明确目的和目标的快速阅读方法，即在阅读时对内容进行筛选，提取所需要的信息，并且把提取出来的信息与预定目的进行对照，以检查阅读的效果。这好比你拿着一张已经开好的书单到图书馆去借书，这样你能很快地找到所需要的各种书。借书单实际上就是阅读前所定的阅读目的，它可以使我们快速地找到自己所需要的信息。整体阅读法的内容共有7个项目，它们分别是：

(1) 书名——文章的标题或书名是对整个内容的高度概括，是全文内容的压缩形式；

(2) 作者——这是该书或该文的背景材料，了解了作者的基本情况有利于更好地把握内容；

(3) 资料及数据——它是作者著书立说时引用素材的来源，为我们进一步学习提供线索；

(4) 基本内容的题材——它是文章或著作的主要东西和表达形式；

(5) 事实——阅读过程中积累事实，并从意义上加以理解；

(6) 所读材料的特点及评议——阅读过程中对所看内容自己所持的分析态度（赞成、否定或有批判地吸收）都应该反映在这个项目里；

(7) 新思想和实际应用中的可能性——读完全书后应闭卷反思：自己感受到了什么，有什么新的思想或启发，有什么实际价值等。



每当快速读完一本书或一篇文章后，都应该对照上面所列的7个项目进行检查，这种对照检查有利于把握阅读的整个内容并加深印象。这样一来，才会进入一种艺术境界，呈现最佳状态，达到事半功倍的效果。所以，同学们在阅读的时候一定要注意纠正不良的阅读习惯，真正享受阅读的快乐。

2. 三步阅读法

三步阅读法是我国历代学者所推崇的传统分步阅读方法，也就是将阅读过程分为三个步骤，即浏览以了解梗概、细读以深入感知、品味以融会贯通。

首先，要概括地了解读物的内容。这一步可采用浏览、泛读等方式进行，目的是在了解全书概貌的基础上，分析确定阅读的重点，以便于分点加以研读。

其次，在掌握内容大意的基础上，对重点的内容分别作深入的钻研，做到真正地理解读物的内容。这一步应采用精读的方式进行。

最后，在理解全文重要内容之后，再将各部分内容连结起来，形成一个有机的整体，并且做到“应当记忆的记起来，应当体会的体会出来，应当研究的研出来。”必须指出的是，我们所说的“重点”，不是固定不变的，它往往是根据读者的阅读目的特别是读物的具体情况来确定的。比如





提升中学生学习能力的有效途径

Ti sheng zhong xue sheng xue xi neng li de you xiao tu jing

说阅读某一本书，目的是为了学习它的结构艺术和语言表达，那就把书中这些有关部分作为自己的阅读重点，并不去对书本身的重点多花力气。又如对一个研究古汉语的人来说，他读某一本古书，阅读重点就可以只放在摘录一些典型句式和某些词语上。至于书中的主题、人物、情节、道理等则不是他阅读的重点。一般来说，对记叙性文体，应注重人物、情节、环境的分析，通过分



析来理解作者所要表达的思想；阅读议论性文体，应该注重领会作者的基本观点，并分析观点和材料之间的论证关系；阅读抒情性文体，要注重透过形象的画面，分析蕴含其中的真情实感；阅读说明性文体，则要注重分析作者怎样抓住特征来说明事物、阐明道理的。这样根据体裁特征，就能比较容易地抓住文章的重点进行精读。

阅读总是由不知到知，由少知到多知，按照一定的步骤循序渐进的。我国现代的一些著名学者，都对这种三步阅读法予以充分的肯定。茅盾先生根据自己的阅读实践，总结出了“鸟瞰、精读、消化”的三步研读法。第一遍鸟瞰，即居高临下地全面了解读物的主要内容；第二遍精读，则是全面分析读物的各个构成部分，洞幽发微，探求深意；第三遍消化，即是理解、品评并吸收读物的精义，将阅读引向更高的层次。张志公先生也总结出了读、想、读三步研读法。第一步读，粗知大意，得其梗概；第二步想，多方质疑，深入探求；第三步读，解决疑难，领悟归纳。应该说，这些三步阅读法尽管具体说法