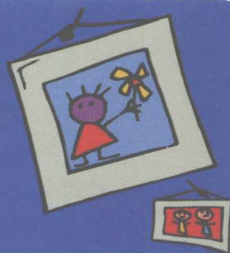


★ 开阔视野 · 充实知识 · 增加智慧 ★

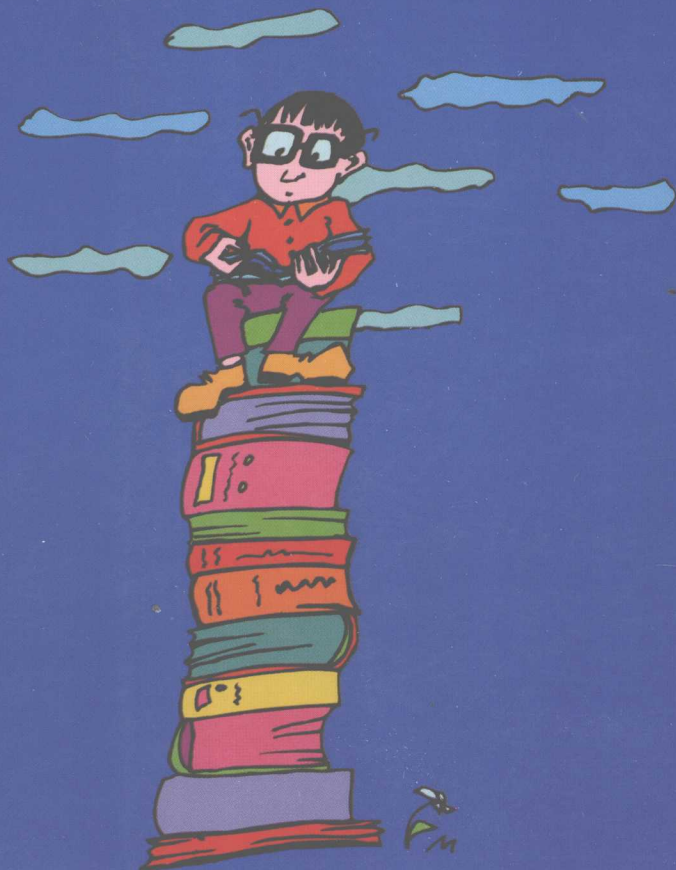
步社民 编著



青少年不可不知的 成功方法全集

学习方法就是打开知识宝库的钥匙

- 随着社会竞争的激烈和物质生活水平的提高，青少年对知识的渴求越来越强烈，总渴望自己了解更多的知识，从而获得成功。为了获取知识，更快捷地达到我们的目标，首先就要会学习，让学习行之有效。

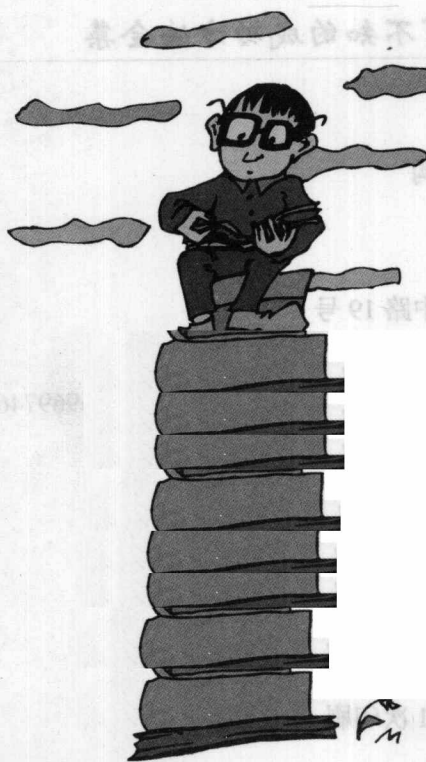


海潮出版社
HaiChao Press

B848.4-49

B988.1/4

青少年不可不知的 成功方法全集



步社民 编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

青少年不可不知的成功方法全集 / 步社民编著. —北京: 海潮出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80213-503-1

I. 青… II. 步… III. 成功心理学—青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 205247 号

书 名: 青少年不可不知的成功方法全集

作 者: 步社民

责任编辑: 魏秀芳

封面设计: 创品牌设计机构

责任校对: 左 颖

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 25.125

字 数: 420 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-503-1

定 价: 42.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

.....

学习，是一个长期的过程，对青少年来说，学习不单单指书本上的学习，还包括生活中的学习，在生活中发现知识、应用知识。很多青少年在“学”不进去，学习成绩一落千丈、一筹莫展时，往往责怪自己笨。其实，只有不会学的孩子，没有学不会的孩子。对青少年来说，最重要的不是一时的学习成绩，而是能否学会学习，掌握适合自己的有效学习方法。

.....



◆ 开阔视野 · 充实知识 · 增加智慧 ◆

步社民 编著

青少年不可不知的 趣味知识全集



当青少年在轻松休闲中得到这些趣味知识的熏陶时，
这些知识又能很好地指导青少年的学习与生活，使自己轻
松地翱翔于理想的天空！



本书以青少年喜闻乐见的形式，将生活中常见的知识编成故事，
生动有趣，不但能增长青少年的知识，还能提高青少年的学习兴趣，
使青少年在轻松愉快的氛围中，学到知识，增长智慧。

海潮出版社
Hai Chao Press

◆ 开阔视野 · 充实知识 · 增加智慧 ◆

步社民 编著

青少年不可不知的 成功方法全集

学习方法就是打开知识宝库的钥匙

- 随着社会竞争的激烈和物质生活水平的提高，青少年对知识的需求越来越强烈，总想使自己了解更多的知识，从而获得成功。为了获取知识，更快地达到我们的目标，首先就要会学习，让学习行之有效。



海潮出版社
Hai Chao Press

前言



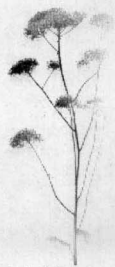
CONTENTS

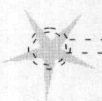
随着社会竞争的激烈和物质生活水平的提高，青少年对知识的渴求越来越强烈，总渴望自己了解更多的知识，从而获得成功。为了获取知识，更快捷地达到我们的目标，首先就要会学习，让学习行之有效。

学习，是一个长期的过程，对青少年来说，学习不单单指书本上的学习，还包括生活中的学习，在生活中发现知识、应用知识。很多青少年在“学”不进去，学习成绩一落千丈、一筹莫展时，往往责怪自己笨。其实，只有不会学的孩子，没有学不会的孩子。对青少年来说，最重要的不是一时的学习成绩，而是能否学会学习，掌握适合自己的有效学习方法。

迄今为止的 400 多名诺贝尔奖获得者，并非都是与生俱来的天才。他们有的人出身贫寒，有的人身体残疾，有的人在学校学习成绩平平，有的人小时候甚至有些“愚钝”……是什么使他们成长为一流的人才呢？一句话，是科学的学习方法。诺贝尔奖获得者的共同特征之一，就是他们在学习期间都掌握了富有成效的学习方法；而他们的成就和声望反过来也强化和突出了掌握科学的学习方法的重要性。

学习可以不必辛苦，只要掌握好的学习方法就行。如果把知识比作宝库，那么学习方法就是打开知识宝库的钥匙。有人把科学的学习方法比作通向成功的桥梁，这是很有道理的。可见在知识更新日益加速的今天，学会怎样学习，是当今社会最有价值的技能；掌握科学的学习方法，具备独立获取知识的能力，是何等重要。一个只能被动学，不会主动探求知识的青少年，在他日后的工





青少年不可不知的

成功方法全集

作、学习中必将遇到许多麻烦,甚至完全无法适应周围的环境。只有既学到了知识,又掌握了科学的学习方法,才能适应社会的飞速发展,才能获得成功。

达尔文说：“一切知识中最有价值的是关于方法的知识。”可见，会学习的实质就是掌握有效的学习方法，摒弃无效的学习方法。所以，为了帮助青少年掌握科学有效的学习方法，我们编著了此书。此书可以让青少年在快乐中进行学习，培养良好的学习习惯，迅速提高学习能力，找到事半功倍的学习方法，为自己找到学习的乐趣！

只有学会学习的人,才能感受到学习的乐趣和动力,只有在快乐中学习,我们才能学得更聪明,才能够早日获得成功。



学有成效

13

13

14

15

16

17

18

18

20

21

22



目

录

CONTENTS

学有成效

一个人的成功道路上不可避免存在很多障碍,如何排除这些障碍,更快捷的达到我们的目标,想学习,首先就要会学习,让学习行之有效,一个会学习的人要比一个学习的人得到更多。

怎样掌握好的学习方法

3

怎样培养自己浓厚的学习兴趣

4

怎样提高听课效率

4

为什么要认真做作业

5

课前预习有什么好处

6

如何做好课前预习

6

怎样快速阅读

7

怎样朗读课文

8

怎样朗读古诗

9

怎样用背诵的方法积累词句

9

上课"消化不良"怎么办

10

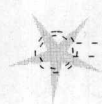
怎样才能回答好课堂提问

11

怎样才能克服一上台讲话就胆怯的毛病

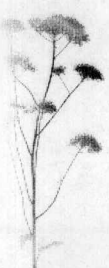
12





青少年不可不知的 成功方法全集

怎样记忆英语单词	13
常用的英语记忆方法	13
英语口语的训练方法	14
怎样写好英语短文	15
英语语法的学习方法	16
英语阅读的方法	17
提高英语书面表达能力	18
如何过好英语语音关	18
怎样学好英语	20
怎样巧记历史年代	21
历史的“点线面”学习法	22
如何灵活运用历史教材	23
怎样上好历史课	24
怎样学好地理基本知识	24
怎样掌握地理基本原理	25
怎样巧妙记忆地图	26
语文课的听力方法	27
学语文的五个不可不做	28
学好数学的基本方法	29
怎样学好化学	30
化学实验前如何预习	31
做好化学实验的方法	31
学好政治课	32
加强政治课与实际联系	34
怎样学好物理	35
学习物理公式的方法	36
如何正确使用课本	37
怎样进行复习和总结	38





复习时怎样才能克服遗忘	38
考试时应注意什么	39
考前如何做好知识技能	40
应考心态的训练方法	40
保持考前最佳身体状况	41
考试期间合理安排生活	42
做好考前物质准备的方法	43
预防考试怯场的方法	44
怎样有效运筹考试时间	45
不同考题要区别对待	46
怎样写好考场的作文	47
应试的正确操作方法	48
如何正确对待考试的成功	49
如何正确对待考试的失败	50
怎样克服考试的怯场	51
怎样对待考卷和作业中的错误	52
学习成绩不好时应该怎么办	52
如何克服写错别字的毛病	53
如何克服偏科的现象	54
怎样建立“错题集”	54
怎样培养观察能力	55
如何积累作文材料	56
怎样给文章取个好题目	57
怎样读课外书	58
怎样写读书笔记	59
怎样写读后感	60
怎样观察事物	61
怎样写好晚饭后的家庭生活	62



修改文章有哪些方法	62
训练自己的逆向思维	63
训练自己的发散思维	64
怎样提高语言表达能力	65
为什么要培养动手能力	65
怎样科学支配时间	66
如何正确选择课外读物	67
如何在图书馆快速找书	68
如何正确使用参考书	69
如何科学地选择参考书	70
如何防止上课打瞌睡	71
小小家庭图书馆	72

音乐舞蹈

如果有一天这个世界没有了跳动的音符,那是难以想象的单调枯燥。音乐作为美的象征,它以和谐的音调、优美的旋律、多变的节奏和不同体裁,丰富我们的生活,让生活更加美好。

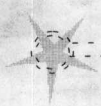
不会掌握音的长短、快慢、强弱怎么办	75
唱不准高低音怎么办	75
唱歌有鼻音、吐字不清怎么办	75
怎样吹笛子	76
怎样贴笛膜	77
怎样掌握吹笛子的技巧	78
怎样拉二胡	78
怎样拉小提琴	79
练琴时常遇到的问题及如何纠正	81

青少年不可不知的成功方法

目 录

怎样吹口琴	81
怎样选择适用的口琴	82
口琴变音怎么办	83
怎样练习吹小号	83
怎样识五线谱	84
怎样把握音乐的节奏	84
怎样区别不同类型的拍子	87
怎样唱好美声歌曲	87
怎样唱好民族歌曲	88
怎样唱好通俗歌曲	90
怎样学唱一首新歌	91
怎样做嗓音保健操	94
欣赏音乐时要注意什么	95
怎样欣赏不同体裁的声乐作品	96
怎样欣赏艺术歌曲、歌剧	98
怎样欣赏经典器乐曲	101
中国民族乐器主要有哪些	103
合唱有哪些艺术特色	107
合唱的统一要求是什么	108
音乐有哪些德育功能	109
音乐有哪些开发智力的功能	111
舞蹈的类型有哪些	112
舞蹈动作怎样讲究形式美	113
舞蹈动作怎样体现风格	115
生活中的舞蹈有哪些种类	115
舞蹈美术包括哪些内容	116
形体训练的主要内容是什么	117
舞蹈形体训练的意义是什么	119
	122





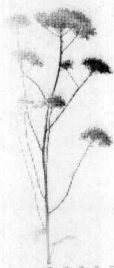
青少年不可不知的 成功方法全集

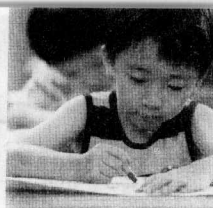
手型与手位的基本形态是什么	123
脚型和脚位的基本形状是什么	125
舞蹈的基本舞姿是什么	127
学乐器选择哪一种好	128
怎样训练弹钢琴	129
怎样选购吉他	130
怎样欣赏器乐曲	130
怎样挑选收音机	131
怎样选购收录机	132

美术书法

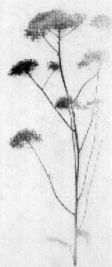
美术书法都是造型艺术,一件静态的美术作品可以承载动态美,表现静态之外的意境。书法是中华民族特有的优秀传统文化,王羲之有如“龙跳天门,虎卧凤阁”的书法,颜真卿有如“项羽挂甲,樊哙排突”,皆是骨力、风格、神韵的展现。

怎样选用文房四宝	135
怎样欣赏书法作品	136
素描写生的基本方法是什么	136
作画的基本步骤与方法是什么	138
静物写生应注意些什么	139
美术构图类型有哪些	141
怎样把握美术构图的主次关系	143
怎样把握美术构图的疏密	144
怎样把握作品的和谐和节奏	145
对比和比例的关系怎样调节	148
色彩在绘画中如何运用	150





画水粉画时如何选择材料与工具	154
怎样画素描	156
怎样给绘画分类	157
书画为什么要装裱	158
怎样装裱你的书法绘画作品	158
怎样挂字画	159
怎样保护字画	160
怎样写好楷书	161
怎样执笔	163
怎样用笔	163
什么叫笔锋	165
怎样篆刻	165
怎样欣赏中国古代人物画	167
怎样欣赏中国画中的古代山水画	167
怎样欣赏花鸟画	168
怎样才能学好书法	168
如何确定书法中正确的写字姿势	169
用笔应注意什么问题	171
执笔应注意些什么	174
什么是腕法	175
怎样进行择帖、摹帖和临帖	176
书写篆书应注意什么	179
怎样认识隶书	180
怎样写楷书	183
怎样写行书	185
怎样写草书	186
怎样进行书法创作	187
书法艺术的功用是什么	188



青少年不可不知的 成功方法全集

篆刻印材选择的秘诀是什么	189
篆刻有哪三法	191
近现代篆刻有哪些流派	193
印章有哪些类别	195
怎样学会参考与临摹	199
怎样正确地刻印	201
刻印过程中应注意些什么	203
初学书法临什么碑帖好	204
怎样临摹字帖	205
怎样临帖才能像	205
怎样欣赏书法作品	206

健全体魄

每个人都知道生命在于运动,可是未必人人都明白怎样运动才更有益于身体的健康。于是,本章将告诉你怎样运动。做运动怎样使人快乐。

怎样下国际象棋	211
怎样下中国象棋	213
下围棋时出现“大势已去”局面怎么办	215
你知道扑克牌吗	216
怎样打桥牌	216
怎样下军棋	218
怎样玩跳棋	218
怎样玩单人跳绳	219
怎样玩“森林旅行”	220
如何玩“巧运珍珠”的游戏	220
怎样玩力士吹蜡	220



怎样玩扣小鸟	221
怎样玩贴鼻子	221
怎样玩打锣	222
怎样“画龙点睛”	222
怎样玩“不准错”游戏	223
怎样玩“足球锦标赛”	223
怎样放风筝	224
怎样刻剪纸	225
怎样才能钓到鱼	225
怎样玩跳绳传球	226
怎样打好“海上炮战”	226
怎样攻、守堡垒	227
如何进行“活动篮筐”的比赛	228
怎样进行“足排球”游戏	228
怎样扣球	229
怎样练习打乒乓球	229
怎样把球送进篮筐	230
怎样运球	231
怎样才能把铜球推远	231
怎样才能掌握速滑技能	232
跃过横杆的秘诀是什么	233
怎样掌握游泳时的运动量	233
游泳时遇上风浪和旋涡怎么办	234
不喜欢体育锻炼怎么办	235



青少年不可不知的 成功方法全集

身心健康

如今,亚健康、脑力竭、疾病缠身等各种现象开始威胁到每一个人的身心健康。你或许常常感到失眠、头痛、目眩等各种身体不适,那么,你有没有想过造成这些不适的原因是什么呢?保持各种良好的生活习惯才是关键。讲究适当的方法,养成良好的生活习惯,就可以让你的身心健康得到有效的保证。

如何使自己睡得香	239
如何预防和治疗近视眼	239
应当怎样看电视	240
如何正确使用眼	241
如何科学用脑	242
如何讲究卫生	244
如何养成良好的饮食习惯	246
如何早睡早起	247
如何坚持锻炼身体	249
如何健康上网	251
如何预防肥胖	253
如何拒绝吸烟和酗酒	255
如何远离色情	257
如何远离毒品	258
如何预防艾滋病	260
如何掌握国际防癌守则 15 条	261
长了“青春痘”怎么办	262