

晨曦 编著

优秀学生的 12大学习诀窍

YOUXIUXUESHENG
DE 12 DAXUEXIJUEQIAO

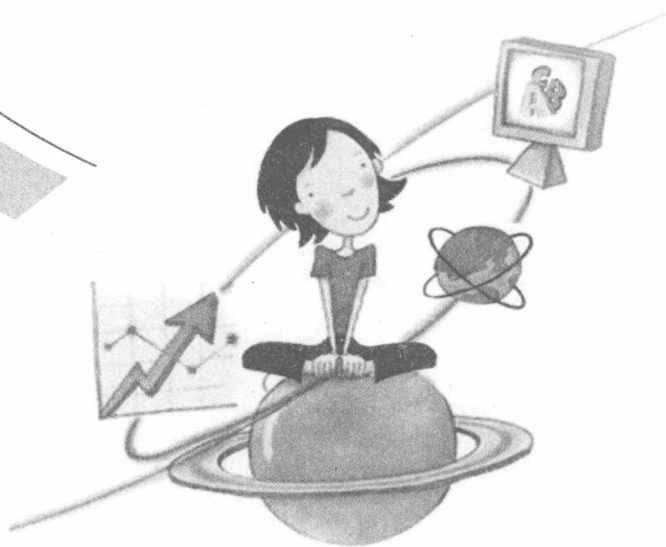


巧学习助你成绩天天飚升
好方法使你登上学习快车

海潮出版社

优秀学生的 **12**大学习诀窍

晨曦 编著



海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀学生的 12 大学习诀窍/晨曦编著. —北京: 海潮出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 80213 - 432 - 4

I. 优… II. 晨… 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 095034 号

优秀学生的 12 大学习诀窍

晨 曦 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)

北京晨旭印刷厂

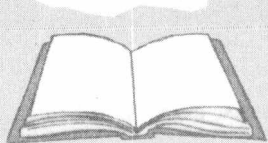
开本: 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张: 15 字数: 230 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8000 册

ISBN 978 - 7 - 80213 - 432 - 4

定价: 25.00 元



前 言

实现高效率学习，贵在掌握科学实用的学习方法，只有“会学”与“善学”，才能成为一名优秀的学生。

在当今激烈的学习竞争中，学习方法是决定学习成绩的制胜法宝。一名优秀的学生，往往善于运用最有效的、最适合自己的学习方法，在最短的时间中，以最快的速度获得丰富的知识，并牢牢记住，消化储备，由此取得学习上的领先优势。

所以，要想学习好，方法最重要。作为一名普通的学生，若掌握了高效率的学习方法，便是如虎添翼，轻松登上了飞驰的学习快车，加入到优秀学生的行列。

高效率的学习方法，来自于学习实践的探索，来自于学习经验的积累，来自于优秀学生的总结。虽然每个学生的自身条件不同，学习习惯和特点各有差异，但都可以选择到适合自己的正确方法。

学习的方法林林总总，举不胜举，本书集作者数十年丰富的经验，依据在校学习的一般规律，总结精炼出12项关键的学习方法，这就是：积极主动、开动右脑、发散思维、置疑好问、高效阅读、巧于记忆、突破障碍、平衡学习、筹划时间、保障有力、利用工具、合作学习。这些方法既有对学习态度上的要求，又有对学习重点的掌握；既有对学习内容的把握，又有对学习习



惯的培养；既有对学习时间上的安排，又有对学习进度上的控制等等，基本上包纳了在校生的最重要的方法。本书对这些方法逐一条分缕析地进行了重点介绍，并以恰当的学习案例加以佐证和说明。本书理论结合实际，内容颇具说服力，方法易学易行，非常适合广大在校学生学习。

学习犹如浪推舟，不进则退，没有效率就会总是落在别人的后面。学习竞赛，既是智慧的较量，又是方法的竞争。借助正确的方法和实用的诀窍，普通学生在学习竞赛上就不会输与他人，就能以天天向上的进步快步成为优秀的学生。这既是广大学生与家长的期待，也是本书编著的出发点和目的所在。

20多年前，美国的未来学家阿尔温托夫勒曾做过这样的预测：“21世纪的文盲不是那些没有知识的人，而是那些不会学习的人。”由此可见学习方法对当代人的知识学习是何等的重要，而今天的现实情况也充分证实了这一预测的正确性。所以，在学习过程中，如果缺少了最有效的学习方法与最实用的学习诀窍，就难以获得最有用的知识和成就优秀的学业。

掌握了正确的学习方法，就如同是登上了学习的快车，在学习过程中就可以融会贯通，举一反三，从而大幅度提高学习效率，在各个学科的学习中取得明显的进步。

热切地期待广大学生通过对本书的阅读，能够总结出一套适合自己的个性与特点的高效学习方法。

编著者 谨识

2007年6月28日





CHAPTER 1

一、 积 极 主 动

1. 树立理想，点燃主动求知的火焰 /2
2. 明确目标，增加主动求知的动力 /4
3. 激发兴趣，提升促进自我主动学习 /5
4. 提升求知欲，培养学习的积极性 /8
5. 自主学习，自觉主动地求知 /10
6. 学会减压，让学习轻松起来 /12
7. 调整学习心态，使自己进入最佳状态 /15
- ▲ 案例介绍：积极主动学习的哈佛女孩 /18

CHAPTER 2

二、 开 动 右 脑

1. 了解我们的左脑和右脑 /22
2. 左右脑结合，学得很容易 /24
3. 做左侧体操，强化右脑功能 /25
4. 科学训练，使左右脑同步协调 /27
5. 科学用脑，提高学习效率 /28
6. 适当刺激，让大脑灵活起来 /30





7. 科学作息，提高学习效率 /32
▲ 案例介绍：李博是怎样开发右脑的 /34

CHAPTER 3.....

三、发 散 思 维

1. 发散思维是解决问题的利器 /36
2. 发散思维的基本种类 /38
3. 克服阻碍发散性思维的 4 种障碍 /41
4. 不要让思维定式干扰思路 /44
5. 用三分钟思考法训练发散思维 /45
6. 用信息交合法训练发散思维 /47
7. 多动脑筋，培养思维的灵活性 /49
8. 多向思考，培养思维的变通性 /51
▲ 案例介绍：同济大学学生殷明谈学习心得 /53

CHAPTER 4.....

四、置 疑 好 问

1. 问是打开知识大门的钥匙 /58
2. 主动培养学习中的“问题”意识 /60
3. 不耻下问，主动向他人请教 /62
4. 学习中要善于生疑、设疑与解疑 /65



- 5. 善找问题，也要讲究方法 /68
- 6. 正确提问的十个注意事项 /70
- ▲ 案例介绍：三位优秀学生谈好问的重要性 /74
- ▲ 案例介绍：著名化学家福井谦一的学习经验 /75

CHAPTER 5.....

五、巧于记忆

- 1. 抓住你记忆的黄金时代 /78
- 2. 优化记忆力的六个途径 /79
- 3. 高效记忆的五大诀窍 /81
- 4. 充分运用形象和系统来记忆 /85
- 5. 效果神奇的分段记忆法 /87
- 6. 通篇重复的整体记忆法 /88
- 7. 反复识记的循环记忆法 /90
- 8. 以错纠错的反面记忆法 /91
- ▲ 案例介绍：她是怎样成为英语优秀生的 /93

CHAPTER 6.....

六、筹划时间

- 1. 抓住时间，就等于抓住成功 /96
- 2. 顺应生物钟，把握时间节奏 /98



3. 确定自己的最佳学习时间点 /100
4. 制订计划，科学地安排时间 /102
5. 错开时段，利用好空档时间 /104
6. 有效利用清醒着的时间 /107
7. 杜绝三闲，别让自己做无用功 /109
- ▲ 案例介绍：两位“状元”的时间表 /112

CHAPTER 7.....

七、 高效阅读

1. 热爱是走入书籍世界的最好老师 /116
2. 课外阅读要掌握的几项原则 /117
3. 掌握正确方法，实现高效阅读 /120
4. 培养良好习惯，进入高效阅读状态 /121
5. 全身心投入的精细阅读法 /123
6. 思维跳跃的联想读书法 /124
7. 左右脑协调的全脑阅读法 /127
8. 快速高效的扫描阅读法 /128
9. 适合自学的自我讲授法 /130
- ▲ 案例介绍：几名优等生的读书学习技巧 /132



CHAPTER 8.....

八、利 用 工 具

1. 使用现代化工具，提高学习效率 /136
2. 利用随身听随时随地学习 /137
3. 通过 CD 与 VCD 实现高效学习 /139
4. 使用收音机的广播学习法 /140
5. 正确地利用电视来学习 /144
6. 让互联网带我们走进迷人世界 /146
7. 英语学习道路上的工具方略 /150
8. 利用思维示意图学习 /152
- ▲ 案例介绍：多媒体学习成就的高考状元 /155

CHAPTER 9.....

九、保 障 有 力

1. 健康的身体是学习的基础 /158
2. 科学饮食，打造健康身体 /161
3. 正确用脑，释放大脑潜能 /163
4. 自我减压，防治学习疲劳 /166
- ▲ 案例介绍：在母亲支持下，他一跃成为优等生 /171



CHAPTER 10.....

十、平衡学科

1. 偏科是好成绩的致命弱点 /174
2. 调整心态，正确面对偏科 /175
3. 激发兴趣是解决偏科的重要手段 /176
4. 直面弱项，将弱科转化为强科 /178
5. 利用优势学科带动弱势学科 /181
6. 转换形象，改变对厌倦学科的态度 /184
7. 对症下药，有效纠正不同类型偏科 /187
- ▲ 案例介绍：两位高考优胜者谈纠正偏科的经验 /190

CHAPTER 11.....

十一、突破障碍

1. 清除心理障碍，提高学习效率 /194
2. 培养吃苦精神，抑制厌学情绪 /197
3. 树立信心，应对学习中的难题 /198
4. 对症下药，走出学习低迷状态 /200
5. 激发兴趣，改善被动学习状态 /202
6. 培养恒心，克服学习中的浮躁情绪 /204
7. 努力克服注意力分散的毛病 /205
8. 调整心态，消除学习上的嫉妒心理 /208



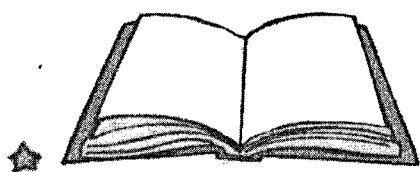


- ▲ 案例介绍：改造学习“马虎”的女孩 /210

CHAPTER 12.....

十二、合作学习

1. 合作学习，有助提高成绩 /212
2. 互助合作的群体学习法 /213
3. 谈话交流的交谈学习法 /215
4. 取长补短的互助学习法 /218
5. 合作学习应注意的问题 /219
6. 各抒己见的讨论学习法 /222
- ▲ 案例介绍：两位优秀学生的讨论学习经验 /226



一、积极主动



最重要的教育方法就是鼓励学生积极主动学习。

——〔美〕爱因斯坦



无论做什么事情，只要肯积极主动，
是没有不成功的。

——〔英〕牛顿



如果一个人只满足于完成别人所要求的事情，他只能是个奴隶。只有当他超越了这个限度，才会成为一个自由人。

——〔法〕拿破仑



让整个一生都在主动学习中度过吧，
那么在这一生里必定会有许许多多美好的时刻。

——〔前苏联〕高尔基



1. 树立理想，点燃主动求知的火焰

理想是石，敲出星星之火；理想是火，点燃希望之灯；理想是灯，照亮夜行之路；理想是路，引导广大学生走向人生黎明。

处于青少年时期的广大学生，树立起宏大的人生理想，能够迸燃他们内心深处主动求知的火焰，能够点燃自发学习的心灯，能够照亮他们攀登书山的路途，能够引导他们走向学业成功的彼岸。

明朝时著名学者王阳明说：“立志者，为学之心也；为学者，立志之事也。”从小树立远大的人生志向，确立宏大的人生追求，就能够自觉地学习，奋斗不息。

理想是人们对美好事物的追求，没有理想的人只会平庸一生。学生从小树立远大理想，会促使他们一生都积极主动地学习，积极主动地求知。

理想是前进的指路明灯，是鼓舞青少年奋斗的风帆。当学生的心中立下远大的理想，他会为了理想的实现而积极地行动，主动地学习，矢志不移地奋斗。

理想，意味着对未来的憧憬与向往；表达着对未来的渴望与追求，它犹如火炬照亮了人生的道路，指明了人们成长的方向。树立人生的理想与追求；可以激励学生超越自我，成为他们不断前进的巨大精神力量。

可以说，一个没有理想的人，他的世界是黑暗的，没有理想，人生就会成为一片荒原。同时青少年应该清楚地认识到理想不等于空想。理想需要用意志、勇气，以及吃苦耐劳的精神去拼搏和追求；理想只有在坚定的奋斗中才能闪现出明亮的火光。从而让自己扬起人生追求与奋斗的理想风帆。

对于处于青少年时期的广大学生来说，理想的种子一旦生根、发芽，就会转化成勤奋学习的动力，而且这种动力是持久的。而如果没有理想，



就不知道自己学习有什么用。在这种情况下，只要稍微有点阻力和困难，他们便会产生放弃心理，更不用说百折不挠地克服困难。

鲁迅先生青少年时期，看到许多农村人生病因愚昧或贫穷而死去，他便决心通过学医来解救劳苦大众的病痛。正是这种为劳苦大众解除病痛的理想的力量，才促使他进了日本的仙台医专，师从当时著名的医学教授藤野先生。后来随着中华民族危机的加深，鲁迅先生感到只有拯救整个民族的命运才能最终解救劳苦大众。而要达到这一伟大理想，仅靠这一点医术显然是远远不够的。于是他毅然放弃了医学，而改学了文学。鲁迅先生最终成了我国新文学时期最伟大的文学家。

其实任何一个平凡的人和伟大的文学家或科学家之间并没有不可逾越的鸿沟，关键是能否把宏伟的理想化为催人奋进的动力。青少年们一定要知道，只有树立起远大的志向，并焕发出火一般的热情，冲破层层阻力和障碍，克服重重困难，为实现自己的志向而奋斗，才能将理想化为现实。

广大学生树立正确而远大的理想需要把握以下两个准则：

(1) 尽量把理想树立得高远一些

欲立志，必立大志，“志当存高远”。正像美国第16届总统林肯说的那样：“喷泉的高度不会超过它的源头；个人的事业也是这样，他的成就绝不会超过自己的信念。”这是因为越是远大、崇高理想，越能激励人的斗志，越能使人执著地追求，做出不平凡的成就。

只要早立大志，从小就踏踏实实地做起，人人都能成为国家的栋梁。学生们一定永远记住，人生是海洋，理想是灯塔，只有远大理想的光芒照射，才不会在暴风雨中迷失方向。

(2) 要将远大理想和奋斗精神结合起来

树立了远大理想优秀学生一定要懂得，“千里之行，始于足下”，没有眼前的拼搏奋斗，理想只能化成泡影，将来哪一行的“状元”也当不成。



看看古今中外名人成功的事例就可以明白：冠军的奖杯里盛满的是苦练的汗水，科学家的发明证书上凝结的是奋斗者的心血，超人的成就要付出超人的劳动。

因此，力争优秀的学生们确立人生理想，既要着眼于未来自己的长远发展，又要切合自己目前的自身实际，更要注重制定实现理想与目标的计划和步骤。

总之，广大学生只有树立远大理想，才能激发自己的学习潜能，才能促使他们积极主动地求知，从而取得理想的好成绩。

2. 明确目标，增加主动求知的动力

有目标才能有动力。明确的学习目标，是青少年学生积极主动学习的前提条件。美国近代心理学家布鲁纳说过：“要使学生对一个学科有兴趣的最好方法，是使他感到这个学科值得学习。”

目标是学习的动力，兴趣是学生最好的老师。只有明确学习目标，对学习产生浓厚的兴趣，才能完成学习任务。因此，作为一个学生一定要明确学习目标，使自己认识到：今天的学习不仅是为了掌握一门知识，更重要的是为了发展自己的智力，培养自己的能力。我们每个人心中都应该有一个不断追求的新的目标。为了实现这个目标，我们才会去努力学习。比如有的学生认为考上大学，从此后就可高枕无忧了，因而不思进取，更不用功学习了，这就是因为他没有了新的目标，没有了新的追求，上进心自然也就丧失了。

人只要还在成长着，他就必须不断地从一个目标走向下一个目标，没有了明确的目标，他的成长和进步就会停滞。所以说，确立自己的奋斗目标，是激发自己上进心的非常重要的一种方法，是促使自己积极主动学习的最佳途径。





确立学习目标，要有科学性和计划性。目标从时间角度来分有以下三种：

- 长期、全面的目标。在两、三年或更长的时间里，孩子想达到何种程度，或做什么。
- 中期目标。是把长期目标分解成几个阶段，每个阶段要实现什么样的学习目的，以便实现长期目标。
- 短期目标。即各学期的学习目标，有时还可以将各学期分为两个阶段，各阶段要达到一个什么样的学习目的。

目标明确之后，在一定客观条件下，能否最终达到所确定的目标，就取决于目标实现过程的主观因素了。

目标意识是一把开启进步之锁的钥匙，人总是为着某种目的生活着，目标可以说使人们的生命有了动力，因为任何目标都有其应有的或者被赋予的价值。为了实现这种价值，人的心理上才会有的一种要求自我努力的压力，广大学生正是在这种压力之下才产生了一种难得的动力，在这种动力的驱遣下，便会不用家长督促，而积极主动地去学习。

3. 激发兴趣，提升促进自我主动学习

孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”

学生在学习过程中，树立明确的学习目标，再辅以好奇心的培养，如果孩子能够两者兼而有之，那么他们便拥有了驾驭成功、驾驭命运的能力。

当学生内心充满好奇，并且品味到探索世界的乐趣的时候，他们便会在这种好奇、这种乐趣的驱动下，积极主动地去进一步探索，去求知，去学习，就不用家长去三令五申地强制和逼迫了。

所以，学生们积极主动学习的关键点，就在于激发自己强烈的兴趣，

