

科学智力教育最佳读本
KEXUEZHILIJIAOYUZUJIADUBEN

★著名教育专家联合推荐★

怎样学习

最有效

ZENYANGXUEXIZUIYOUXIAO
来自北大、清华的学习方略 ★ 揭开高分超能的核心秘密



ZENYANG
XUEXI
ZUIYOUXIAO

清华 / 编著

延边大学出版社

科学智力教育最佳读本
KEXUEZHILIJIAOYUZUIJIADIBEN

★著名教育专家联合推荐★

怎样学习

最有效

Z E N Y A N G X U E X I Z U I Y O U X I A O

来自北大、清华的学习方略 ★ 揭开高分超能的核心秘密



ZENYANG

清华 / 编著

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样学习最有效/清华编著. —延吉: 延边大学出版社,
2006.3 (2007.2 重印)

(科学智力教育最佳读本;4)

ISBN 978-7-5634-2231-9

I. 怎… II. 清… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 014161 号

科学智力教育最佳读本

怎样学习最有效

清 华 编 著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

北京市业和印务有限公司

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 61.25

字数 810 千字 印数 1—3000

2007 年 3 月第 2 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5634-2231-9

全套定价:79.20 元(本册定价:19.80 元)



前言

好的学习方法，是提高学习效率的有效途径。古人有一句名言“工预善其事，必先利其器。”在这里我们不妨把学习的方法也看作是一种工具，也只有很好地运用了这一种工具，才能够更好地提高学习的效率，达到事半功倍的效果。

当前，研究学习方法，探索学习途径，提高学习效率，越来越被广大中学生所重视，同时也是广大教育工作者着力研究的课题。到了中学，由于需要学习的知识量会大增，如果没有适合自己的学习方法，就很难对付繁重的学习，就只会使自己成为功课的奴隶。学习方法是提高学习效率的利器，学习方法的优劣具有决定性的意义。

从学生学习的实践来看，学生能否学好，关键在于是否掌握了学习上的主动权。而学会如何学习，则是获得主动权的根本所在。进化论的创立者达尔文说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。”英国一位社会学家曾多次调查过几十位诺贝尔奖金的获得者，发现他们当中的大多数人都十分重视观察导师怎样活动，怎样思考，怎样对待事物。他们认为，掌握方法比掌握具体知识更重要。无数科学家成长的道路充分说明了研究学习方法的重要性。

本书就是要告诉中学生朋友什么才是良好的学习方法，如何才能提高自己的学习能力。



本书的目的，是要告诉学习成绩一般的同学，学习并不是只有那些“天才”才能做好的事情。那些后进的同学，通过后天培养的正确学习方法，也能取得良好的成绩。

本书以实用性、针对性和可操作性为原则，在十五章中比较全面系统地介绍了中学生学习的主要环节（预习—听课—复习—作业—考试等）、主要能力培养（记忆—思维—注意以及阅读能力等）、非智力因素培养（时间—心理等）和主要学科（语文—数学—英语等）的学习方法、经验、技巧以及心理问题。

建议使用本书的中学生，首先从总体上对全书内容浏览一遍，然后有针对性地阅读其中的若干篇短文，结合自己的实际，对照分析，从而找到适合自己的科学的学习方法，以使自己的学习轻松愉快，蒸蒸日上，取得成功。

总之，我们相信，这样一本专门为中学生“量身定做”的作品，一定会受到大家的喜爱。能为同学们尽一点绵薄之力我们也会感到高兴和欣慰，同时也希望同学们在阅读此书时，给我们提出宝贵意见，以便使此书更加完善。

本书在编写过程中，得益于教育专家王文婷、李亚芳、张国昌等老师的鼎力相助，在此谨表感谢。

编 者

2006.6. 于首都师范大学



目 录

第一章 学习需要好方法

1. 测一测你的学习方法 /3
2. 一本关于方法、经验和技巧的书 /7
3. 清华学子谈学习方法 /10

第二章 轻松预习

1. 抓好预习这一环 /17
2. 高效预习的方法 /21
3. 预习的五个关键步骤 /24
4. 预习时间合理运用 /26
5. 预习捷径 /27

第三章 快乐上课

1. 做好课前准备 /31
2. 上课发言要积极 /33



3. 听课笔记的诀窍 /35
4. 上课集中注意力 /37
5. 课堂上思路与老师同步 /40
6. 高效听课方法 /42

第四章 课后及时复习和作业

1. 课后及时复习很重要 /47
2. 作业要重视 /49
3. 做作业的技巧 /51
4. 不可忽视的几个方面 /54
5. 用作业提高成绩 /57

第五章 高效复习

1. 温故而知新 /61
2. 复习有计划 /63
3. 科学的复习方法 /66
4. 周末复习 /69
5. 书签复习法 /71
6. 考前复习 /73
7. 复习时应注意的几个问题 /75

第六章 冲刺考试

1. 考前策略 /79



目 录

- | | |
|---------------|-----|
| 2. 考场心态 | /81 |
| 3. 答题时间的合理分配 | /83 |
| 4. 考试答题的技巧 | /85 |
| 5. 答题中的注意事项 | /87 |
| 6. 如何提高试卷分数 | /90 |
| 7. 答完试卷后的检查 | /92 |
| 8. 考试期间的的生活安排 | /94 |
| 9. 正确面对考试结果 | /96 |

第七章 过目不忘的记忆

- | | |
|-------------|------|
| 1. 了解记忆 | /101 |
| 2. 增强记忆的方法 | /103 |
| 3. 科学记忆六个绝招 | /106 |
| 4. 远离遗忘 | /109 |
| 5. 记忆数字的诀窍 | /112 |
| 6. 记忆地名的方法 | /114 |

第八章 超级思维

- | | |
|------------|------|
| 1. 思维智慧的宝库 | /119 |
| 2. 发展形象思维 | /122 |
| 3. 培养抽象思维 | /123 |
| 4. 提高直觉思维 | /125 |
| 5. 重视创造性思维 | /126 |
| 6. 训练思考的方法 | /129 |



第九章 高效阅读

1. 如何阅读 /133
2. 三步读书法 /136
3. 怎样做读书笔记 /137
4. 正确使用眼睛提高阅读能力 /139
5. 常见的阅读高招 /142

第十章 巧用时间学习更高效

1. 高效利用时间 /147
2. 每日时间巧安排 /149
3. 科学制定计划 /151
4. 时间效益 /155
5. 科学用脑 /157
6. 课间十分钟 /159
7. 顺应生物钟安排作息时间 /161

第十一章 提高注意力

1. 注意力的基本原则 /165
2. 测试注意力 /167
3. 培养良好的注意力 /170
4. 训练注意力的技巧 /173
5. 上课集中注意力的六个绝招 /175



第十二章 应知的心理学

- | | |
|----------------|------|
| 1. 换个角度看问题 | /179 |
| 2. 增强自信，“我能行！” | /180 |
| 3. 给心理减压 | /182 |
| 4. 培养良好的心态 | /184 |
| 5. 克服羞怯 | /186 |
| 6. 男生心理误区 | /188 |
| 7. 女生心理误区 | /191 |

第十三章 学好语文

- | | |
|------------|------|
| 1. 提高预习效率 | /195 |
| 2. 语文学习要点 | /197 |
| 3. 利用好语文课本 | /200 |
| 4. 建立语文资料库 | /202 |
| 5. 上好语文课 | /204 |
| 6. 作文立意十法 | /206 |
| 7. 写好考场作文 | /209 |

第十四章 学好数学

- | | |
|--------------|------|
| 1. 学好数学的基本方法 | /213 |
| 2. 解题五大密招 | /216 |
| 3. 基本概念是关键 | /221 |
| 4. 学数学三大注意 | /223 |



第十五章 学好英语

- | | |
|-------------|------|
| 1. 学英语七法 | /227 |
| 2. 阅读英语妙方 | /230 |
| 3. 提高英语写作能力 | /232 |
| 4. 牢记专家叮嘱 | /234 |
| 5. 写英语短文 | /236 |
| 6. 口语训练 | /237 |
| 7. 英语常用记忆法 | /238 |

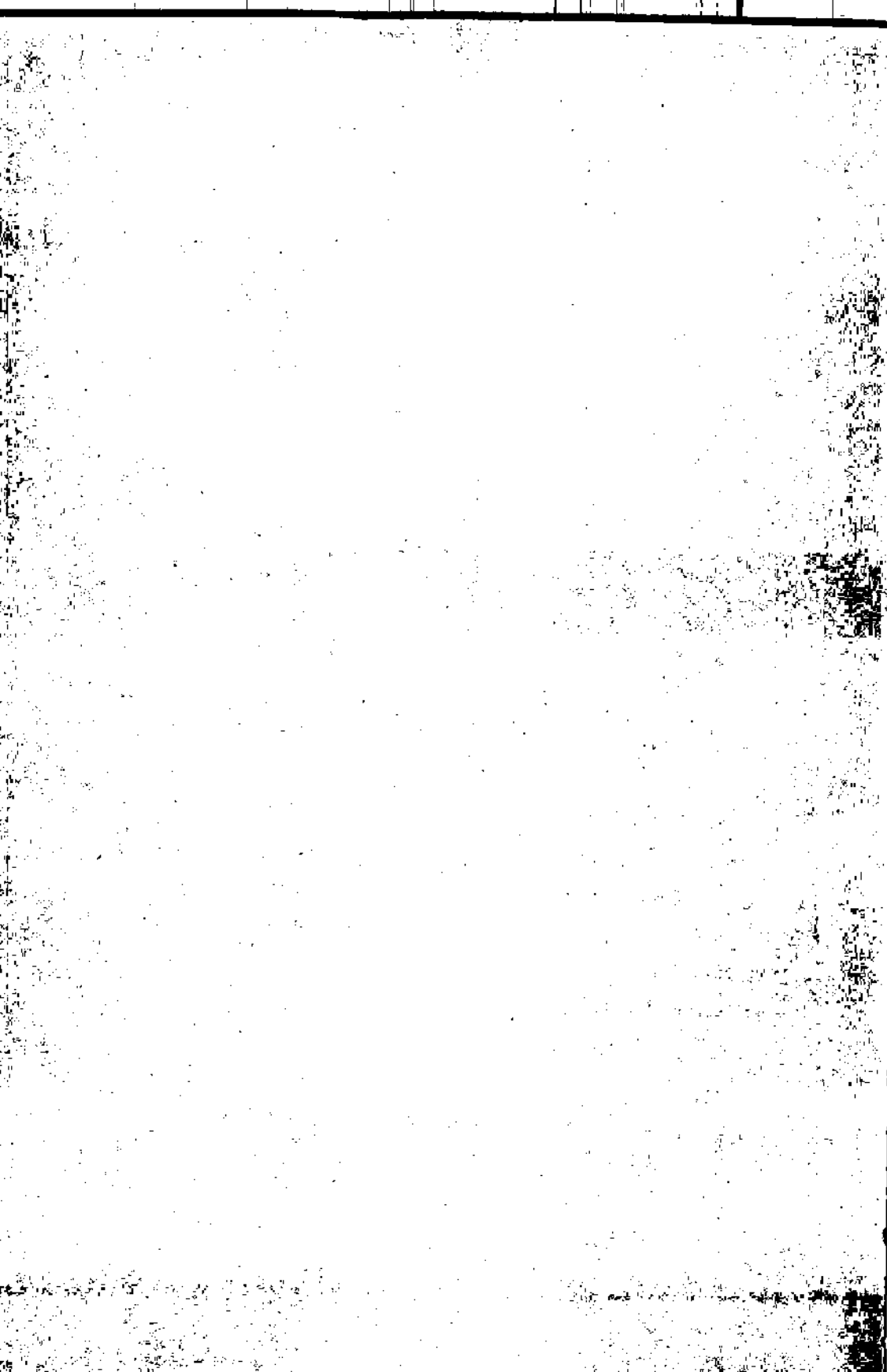


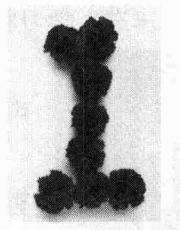
第一章



学习需要好方法

对于中学生来说，如何把学习成绩搞好是一个需要认真面对的重大问题。有些同学看上去十分悠闲，每次考试却能得高分；而有些同学整日苦读，成绩却怎么也上不去，原因就出在学习方法上。好的学习方法能让你轻松快捷地掌握知识，而不讲究学习方法，则很难提高成绩。可以说广大学子需要高效学习的方法，只有掌握了适合自己的学习方法，才能轻轻松松地搞好学习，提高成绩。





测一测你的学习方法

学习不是只有天才才能做好的事。在我们的身边，有无数的后进生通过努力也一样获得了成功。而良好的学习方法不仅让后进生变成了优等生，更能让优等生学得更轻松、更自在。

每位中学生在学习时，都有一套自己的学习方法。我们关心的是：你正在使用的学习方法适合你吗？是不是最佳的学习方法呢？

对于这个问题，我们可以通过一定的方法来进行检测。

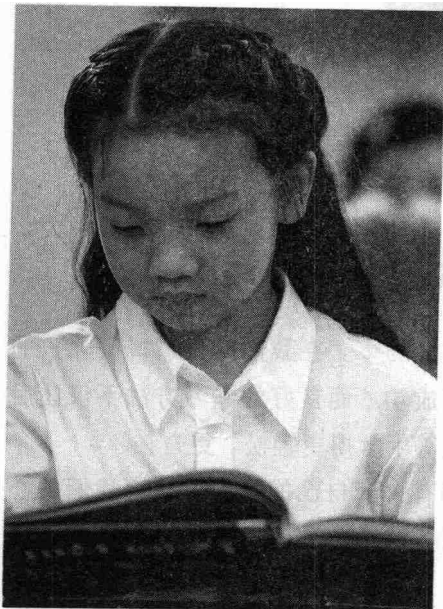
日本学者松原达哉在其著作《如何培养成绩优秀的孩子》中设计了一套自测题目。在你认真阅读每一道题之后，如果认为你具备题干所说的习惯，请用“√”；否则用“×”；如果不肯定也不否定，请打上标记“○”。

检测题：

- (1) 上课时所需的学习用品是否每次都能带齐？
- (2) 上课是否经常迟到？
- (3) 是否能坚持提前做好上学的准备？
- (4) 在课堂上是否踊跃发言，并积极提出问题？
- (5) 是否有在笔记本上乱写乱划的习惯？
- (6) 是否对你的课本十分爱护？
- (7) 在考试时是否都仔细工整地回答问题？



- (8) 能否在规定的地点和时间进行学习?
- (9) 学习时,你的朋友邀你去玩,你是否欣然答应?
- (10) 坐在桌前能否迅速进入学习状态?



(11) 在学习时是否高声朗读教科书?

(12) 放学回家后,能否立即主动地完成作业?

(13) 放学回家后,能否对当天的学习内容进行及时复习?

(14) 在上次考试的试卷发下来后,能否认真阅读,并考虑失误的原因?

(15) 是否及时预习将要学习的内容?

(16) 每天的学习时间是否一致?

(17) 如果遇到学习上的不明之处,你是否有查阅字典、参考书的习惯?

(18) 是否对弱科、不感兴趣的学科格外努力学习?

(19) 在你的日常学习过程中,游玩时间是否经常挤占学习时间?

(20) 是否一边看电视、一边听收音机、一边学习?

(21) 是否认真区别游玩时间和学习时间?

(22) 每天的起床时间和就寝时间是否毫无规律?

(23) 是否有一边拿着点心或饮料,一边学习的陋习?

(24) 是否经常诉说晚上做了一个恶梦?

(25) 是否经常谈笑风生,使人发笑?

(26) 对别人的批评,是否就耿耿于怀、愁眉不展?



(27) 即便在学习时，你是否还讲一些“反正我不行”等自暴自弃的话？

(28) 是否有忘记做作业的现象？

(29) 如果某一次考试成绩不良，你是否总是挂念于心？

(30) 在老师休假时，你是否会摆出一副无所谓的神态？

(31) 是否经常和老师一起游玩？

(32) 是否常常说老师的坏话？

(33) 受到老师的表扬后，是否就更加喜欢学校生活，并对这位老师的课也提高了兴趣？

(34) 被老师批评之后，是否就开始厌恶学校生活，并对这位老师的课失去了兴趣？

(35) 是否一心盼望着运动会、学习汇报会？

(36) 是否经常被老师提起或注意？

(37) 是否经常得到老师的表扬？

(38) 是否制定一周的生活计划？

(39) 每次新学年到来时，你是否能制定出新的努力目标？

(40) 暑假、寒假时，能否制定出生活计划并认真执行？

(41) 是否非常清楚自己的弱科和强科，并对强科格外努力？

(42) 是否和你的同学互相学习并互相帮助？

(43) 是否在学习上带有非常强烈的竞争意识？

(44) 是否在家里或者背后说同学的坏话？

(45) 是否经常去图书馆？

(46) 是否不愿意在家里学习，而经常去同学家学习？

(47) 学校规定的课程之外，你有无其他感兴趣的活动？

(48) 是否经常对别人诉说睡眠不足？

(49) 学习用品是否充足？

(50) 学校组织活动时，你的父母是否积极参加？

得分计算法

对于题目 (1)、(3)、(4)、(6)、(7)、(8)、(10)、(11)、



(12)、(13)、(14)、(15)、(16)、(17)、(18)、(21)、(25)、(30)、(31)、(33)、(35)、(37)、(38)、(39)、(40)、(42)、(43)、(45)、(47)、(50)，画“√”的，每题得2分；画“×”的，每题扣2分。其余问题，如果画“√”，扣2分；画“×”则得2分。如果画“○”的，则不得分不扣分。以上所有题目完成后，如果总分达到70分以上，可以坚持自己现有的学习方法。得到70分以下者，请选择别的学习方法。

等级评价表

测验得分	评 价
0~30分	应加倍努力
31~45分	需要努力
46~70分	一般
71~85分	良好
86~100分	优秀