

现代教育智力开发丛书

张晓洁◎编著

轻轻松松成为 优生

QINGQINGSONGSONGCHENGWEI
YOUTENGSHENG

学习方法是一件特殊的、十分有用的工具，掌握它，将会用最少的时间，取得最好的成绩。



海潮出版社

现代教育智力开发丛书

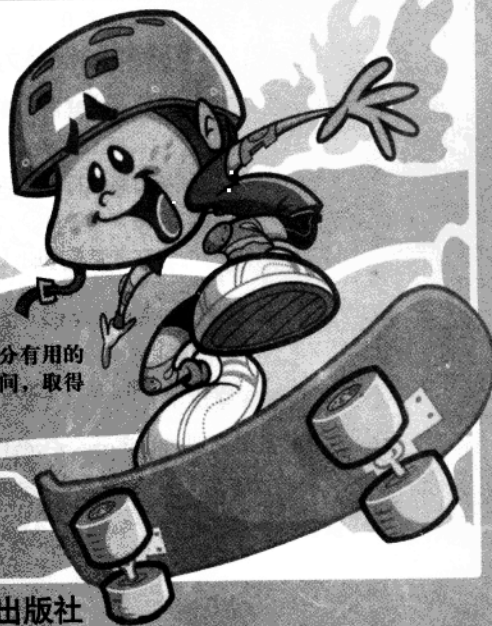
张晓洁◎编著

轻轻松松成为 优等生

QINGQINGSONGSONGCHENGWEI
YOUTENGSHENG

学习方法是一件特殊的、十分有用的工具，掌握它，将会用最少的时间，取得最好的成绩。

海潮出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

轻轻松松成为优等生 / 张晓洁编著. —北京: 海潮出版社, 2007.7

ISBN 978-7-80213-426-3

I. 轻… II. 张… 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 088105 号

轻轻松松成为优等生

张晓洁 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: 14.25

字数: 150 千字 印数: 1-5000 册

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-426-3

定价: 19.80 元

前 言

仔细观察班上几十个学生的学习情况，他们入学时的成绩可能相差不大，在同样的几位老师指导下，用的是统一的课本，大家都很用功，可是不久，学习成绩就会拉开明显的距离，其中一个重要原因，就是学习方法上的差异。

上课前，有的学生预习，有的学生则不预习。就是预习，方法也是各式各样。

上课时，表面上大家都在专心地听讲，有的学生却只重视记笔记，并不认真听讲；有的学生则边听、边想、边记，但主要精力却放在听和想上；有的学生不记笔记，专心听老师讲课，只在书上勾勾、画画、写写；有的学生则只听老师讲课的思路，等等。

做作业时，有的学生拿起本来就做，不会做时再查书；有的学生却先搞课后复习，然后再做作业。至于阶段复习，有的学生能自觉进行，有的学生则不到考试不复习。

可以说，有相当多的学生在学习上只搞三步曲：一上课，二作业，三考前突击，仅此而已。这可以说是一种最被动的应付式的学习方法。而优秀生的学习为什么显得主动、轻松和愉快呢？这往往与他们采用科学的学习方法有密切关系。

曾有一个高中学生，入学时学习成绩一般，可是不久她的学习成绩在班级和全年级就名列前茅了，不少入学成绩比她好，甚至比她还用功的学生，都远远地落在她的后面。为什么会出现这种情况呢？因为她初步掌握了一套科学的学习方法，她把学习过程总结为课前预习、课上听讲、课后消化和阶段复习四个环节。她认为：前三步是每天必做的事，最后一步可以每星期进行一次或每章进行一次。她认为在这四个环节中，最重要的是“消化”，只有经过理解、“消化”，知识才能真正成为自己的。由于她成绩突出，高中毕业后，多次得到学习深造的机会。

所以,无论做什么事情,科学的方法永远是必需的。在我们周围,确实有一批相当刻苦、相当勤奋的同学,功夫没少用,但学习效果并不理想,原因就在于没有掌握正确的学习方法。

我们这本书就是专门向那些急需掌握学习方法的同学们,提供一些常用的实用方法。这其中有一些学习策略,但更多的是一些具体的操作模式。本书的作者都是多年关注“学习科学”的教育工作者,长期密切接触中小學生,非常熟悉同学们的学习现状。正因为了解同学们的需求,所以我们不追求“方法大全”,书中也不太讲深奥的道理。“实用”和密切联系实际,是我们这本书始终遵循的原则,也是本书有别于其他书的特点。书中许多内容曾在不同场合给不同年级的同学们讲过,受到热烈欢迎。

本书为中学生提供了一套全面、系统的学习方法,既有适用于所有科目的基本学习方法,又有针对每门学科的具体学习方法;既有传统的方法,也有现代的技巧。融古今于一体,博采百家之长。具体说来,本书分十二章,要求同学们先统览全书基本内容,然后再深读每章、每节的详细内容。它将为中学生提高学业成绩、掌握各科知识提供一系列良好的方法指导,能使中学生轻松高效地学习。

编 者
于首都师范大学



目 录

第一章 好心态好成绩	(1)
1.自信是成功的第一步	(1)
2.如何正确对待挫折	(6)
3.影响学习的七大因素	(8)
4.学习要有水滴石穿的精神	(15)
5.兴趣是最好的老师	(19)
6.学习要做到积极主动	(22)
第二章 科学用脑的方法	(25)
1.学习要一张一弛	(25)
2.学习任务重为什么还要加强体育锻炼	(28)
3.如何科学用脑	(32)
第三章 不可忽视的课前预习	(37)
1.预习的重要性	(37)
2.预习的具体方法	(41)
3.预习时要注意的问题	(43)
第四章 如何提高课堂效率	(47)
1.认真做好课前准备	(47)
2.专心上好每一节课	(50)
3.课堂上回答问题脸红心跳怎么办	(55)
4.为什么在课堂上积极发言能提高成绩	(57)
5.如何抓住每节课的重点	(58)

轻轻松松成为优等生



轻轻松松成为优等生

Qing qing song song cheng wei you deng sheng

6.怎样才能做到专心听讲 (61)

第五章 重视课后复习和作业 (65)

1.课后复习的重要性 (65)

2.怎样进行课后复习 (67)

3.把每次作业视为一次考试 (73)

4.如何高质量完成作业 (75)

5.做作业有哪些具体步骤 (78)

6.做作业的六项注意 (81)

第六章 考前复习指导 (85)

1.考前复习不同于平时复习 (85)

2.制定合理的复习计划 (88)

3.把握复习的重点和方向 (92)

4.如何使知识系统化 (95)

5.考前十天应怎样复习 (98)

6.复习时应注意的问题 (103)

第七章 考试应知哪些技巧 (107)

1.考前给自己定个目标 (107)

2.考试紧张心慌怎么办 (109)

3.考场必备的技巧 (112)

4.考后总结有收获 (125)

第八章 英语学习方法 (129)

1.如何记住英语单词 (129)

2.如何提高英语“说”的能力 (131)

3.如何提高英语“写”的能力 (133)



4. 如何学习英语复句	(138)
5. 如何提高英语阅读能力	(140)
第九章 数学学习方法	(145)
1. 对数学概念应理解其精髓	(145)
2. 数学应如何审题	(148)
3. 学数学应如何解题	(150)
第十章 语文学习方法	(155)
1. 学好基础知识是关键	(155)
2. 学习语文要养成良好的习惯	(160)
3. 文言文阅读法	(163)
4. 自读课文串珠法	(165)
5. 写作的五种基本法	(168)
6. 写作的四大秘诀	(173)
第十一章 心理问题解答	(179)
1. 在学校怎样对待老师的表扬和批评	(179)
2. 性格孤僻不愿与人交往怎么办	(180)
3. 老师总偏向学习好的同学怎么办	(184)
4. 学习差, 老师不管, 同学看不起, 该怎么办	(185)
5. 如何与老师沟通	(188)
6. 中学生能上网吗	(190)
第十二章 如何提高学习技能	(193)
1. 怎样提高记忆能力	(193)
2. 努力提高阅读能力	(198)
3. 努力提高观察能力	(203)



轻轻松松成为优等生

Qing qing song song cheng wei you deng sheng

- 4. 如何发展思维能力 (207)
- 5. 提高自己的动手能力 (213)
- 6. 如何培养注意力 (217)

轻轻松松成为优等生



第一章

好心态好成绩

1. 自信是成功的第一步

莎士比亚曾说过：自信是走向成功的第一步，缺乏自信是失败的原因。如果你对自己十分的自信，那么你的学识、才华便会突飞猛进，反之，如果你自卑，认为自己干什么事情都不行，那么就会扼杀你尝试的勇气，你终将一事无成。

不管是在学习中，还是在生活上，自信心对我们都有着非常重要的作用。可以说自信心是我们成功的基石。有了它，我们便可以筑起成功之路，坚定不移地向着美好的未来进发。所以，只要我们树立起强烈的自信心，我们的学习便已经成功了一半。

自信就是相信自己。这种相信是建立在对自己的能力有充分的了解、对事情有充分的准备、对环境有充足的认识的基础上，是相信自己的愿望一定能够实现的一种心态。自信是人生重要的心理状态和精神支柱，是一个人行为的内在动力。只有自信的人才能在成功的道路上大步前进。

自信心，是一个人自己相信自己的愿望或预想一定能够实

轻松松松成为优等生



轻轻松松成为优等生

Qing qing song song cheng wei you deng sheng

现的一种心理状态，是一个人的自我意识的重要组成部分，具有自信心是自我意识成熟的一种表现。自信心是力量的源泉，是胜利的保证。它犹如混凝土建筑中的钢筋，是人们自身行事的脊梁。居里夫人有句名言：“我们应该有恒心，尤其要有自信



心！”自信心是人们成才必备的一种心理品质。古往今来，凡在事业上取得成就的人，无一不是以坚强的自信心为其先导的。古希腊著名学者阿基米德宣称：“给我一个支点，我将撬动地球。”这是何等气魄的自信，正是这种令人惊叹的自信，燃起了他无穷的智慧和使他做出了光照史册的巨大贡献。

古往今来，凡成就事业者，没有一个不是充满自信的人。伽利略就是因为有着这份自信，才没有拜倒在亚里士多德脚下。他经过反复的试验证明了自己理论的正确，尽管当时没有人相信他，但他坚信总有一天，人们会承认这个事实的。如今伽利略的理论早已被证明是正确的并取得了世界范围内的认可。李四光自信我国不是贫油国家，为了证明自己判断的正确，为了证明国家的富有，他在自信的动力下一次又一次地进行勘察，终于找到了石油，建立了大庆油田，向世界证明了一切。这样的事举不胜举。总之，自信是成功者必备的素质，是通往成功的光明大道。我们只有具备了自信，才能学好各门功课。



第一章 好心态好成绩

Hao xin tai hao cheng ji

一名记者在采访了几位大一学生后得出的结论是：自信最重要。接受他采访的几个学生几乎都谈到了这一点，认为只有对自己进行积极的自我评价，相信自己，才能取得高考的成功。一部分同学认为自信的前提是认真复习，只有对所学的知识有了一定的掌握，才能建立足够的自信；另一部分同学则认为首先你就要相信自己的能力，认为自己可以做得很好，这样就会保持一个轻松的心态，才能有助于以后的复习。

自信是获得好成绩必须具备的一种重要品质。所以要想获得好成绩，一定要建立起自己的自信心。自信是一种心理习惯，是一种可以培养的品质。作为一名中学生，如何才能成为一个自信的人呢？

第一，要用心灵接纳自己。李白说：天生我材必有用。每一个人内在所蕴藏的原始动力一旦挖掘出来，都有可能取得非同寻常的成就。世界上无论哪一个事业成功者，首先都是非常自信的。有自信，才会有百折不挠的毅力，才不会碰到一点困难和挫折就灰心丧气，才会坚持不懈地努力，直至取得最后的胜利。而这一切首先要从心理上接纳自己。古人云：“人人皆可以为尧舜。”毛泽东在他的诗词中也曾写道：六亿神州尽舜尧。如果世界上真有天才的话，要坚信，别人是天才，我也是天才。只要有了这样的想法，才能够接纳自己。接纳自己既包括接纳自己的长处和自己的成功，也包括接纳自己的短处和自己的失败。在充分接纳自己的过程中，自己就能变得爱自己。在爱中接纳自己，心就不会乱，头脑就会很清楚，生活就会很和谐，就会萌生心灵深处的力量。这种心灵之力会使你变得更

轻轻松松成为优等生



轻轻松松成为优等生

Qing qing song song cheng wei you deng sheng

自信。

第二，要努力完善自己。自信不是盲目自大，在充分接纳自己的同时，要努力克服自己的缺点，进一步发挥自己的长处，努力提升自己的内在价值。不断在学习上取得成绩，是获得自信心与毅力的有效办法。没有比考出理想的成绩更能增强学生自信心的方法了。一个人只有不断完善自己，提高自己的知识水平，让自己的智慧充分闪光，才能对自己愈来愈自信。丰富的知识是自信的基础和前提，离开了这一点，自信就不是真正的自信，而是自负。试想，倘若前国家队守门员傅玉斌有丰富的临场经验、精湛的扑球技巧、清醒的守门意识和沉着冷静遇事不慌的心境，怎么能取得连破单刀和险扑五球的成绩呢？因此，我们应当切实加强学习，努力提高和丰富自己的知识水平。只有这样，才能牢固地树立起学习自信心，既不盲目乐观，也不自负、自卑。

第三，要进行积极的自我暗示。用间接而含蓄的方式，从情感上感染别人，从而对其心理和行为迅速产生影响，这种方法就是心理学所说的暗示效应。利用这一效应影响、教育他人，便是暗示法。而你自己同样可以用暗示法来影响自己，建立自己的自信，这就是自我暗示法。

第四，主动与他人交往。见面主动与别人打招呼，主动问候别人。按照常规，别人也会用问候回敬你。你问别人好，别人也会问你好，你对别人微笑，别人也会对你微笑。我们几乎很少见到当你对别人微笑问候“你好”，别人会横眉竖眼对你说“你不好”，这是不符合人之常情的。你和他人在微笑的问候中，双方都会感到人间的温暖，人间的真情，这种温暖与真



情就会使人充满力量，就会使人增添信心。

第五，看到自己的长处。金无足赤，人无完人。每个同学都有某些方面的不足，我们可以因人而异，选择补偿方法，变弱为强，有利于自信心的建立。



自信，是人们对自我的一种肯定，一种支持；自信，可以让我们在遭遇挫折时，仍坚定自己的信念，并认准方向一路走到底，直到成功；自信，可以让我们在获取成功时，坚信自己还可以做得更好，并以此为动力，不断前行，终达成功；自信，犹如春雨，可以滋润人们因自卑与猜疑而干涸的心灵，使人们重新看到希望，找到出路，并且豪情万丈地大步往前走，勇敢地去面对一切困难与艰辛。

在实际学习中，不少同学总认为自己比别人笨，不相信自己有能力。他们不敢碰难题，更不敢向学习好的同学挑战。这种自信的缺乏，严重地阻碍了学习的进步。如果说每个人都有巨大的潜能，那么，自信就是开发潜能的金钥匙。不管什么时候，我们都要认识到，人与人之间虽然存在着差异，但每个人可供开发的潜力及所能达到的高度都是不可限量的。只要自己敢想、敢做，永不服输，就一定能不可阻挡地走向成功。自信是我们学习中的第一位老师。

轻轻松松成为优等生



轻轻松松成为优等生

Qing qing song song cheng wei you deng sheng

让我们牢记这句不朽的真理：使一个人成功的，往往是坚强的信心。心里有了必胜的信念，身体才会跟心一起走向成功。

2.如何正确对待挫折

轻轻松松成为优等生

学习上的挫折，实际上是学习问题长期积压的总爆发。如果在学习的过程中，善于从学习的效果中发现问题，及时调整学习方法，就可以预防挫折的发生。

可以说，预习的效果在上课时得到了检验，上课的效果在课后做作业时得到了检验，阶段的学习效果通过复习和考试得到了检验。当上课听不懂时，就已经提醒你学习基础出了问题；当课下尝试回忆而想不起来时，就已经提醒你课堂的学习效果不好；当作业习题做不出来时，就意味着经过上课和课后复习你对知识并没有真正领会和巩固；当复习进展缓慢时，说明你在知识上的“负债”太多；当考试不会答题或做不完试题时，就提醒你在知识的掌握上还没有达到独立应用的水平，或没有达到熟练应用的水平。优秀生在科学的学习过程中，可以不断地获得有关学习中出了问题的“信号”，然后立即采取针对性措施，使问题刚刚暴露就及时得到解决，从而避免了挫折的发生。而有的学生由于学习方法不科学，不善于在学习过程中捕捉此类“信号”。例如，有的学生不进行课后复习，做作业时爱跟同学对答案，有的甚至抄袭别人的作业，再加上平时



从不搞系统复习，导致学习上的问题被掩盖了。当然，还有的学生已经知道自己在学习中出现了问题，但他们得过且过，没有积极地采取改进措施，结果就避免不了在学习受挫。

明确了挫折产生的原因后，接下来就要正确对待学习中的挫折。人生难免会遇到挫折，没有经历过挫折的人生不是完整的人生。适度的挫折具有一定的积极意义，它可以帮助人们驱走惰性，促使人奋进。挫折又是一种挑战和考验。英国哲学家培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”

德国天文学家开普勒，从童年开始便多灾多难，在母腹中只呆了7个月就早早来到了人间。后来，天花又把他变成了麻子，猩红热又弄坏了他的眼睛。但他凭着顽强、



坚毅的品质发愤读书，学习成绩遥遥领先于他的同伴。后来因父亲欠债使他失去了读书的机会，他就边自学边研究天文学。在以后的生活中，他又经历了多病、良师去世、妻子去世等一连串的打击，但他仍未停下天文学研究，终于在59岁时发现了天体运行的三大定律。他把一切不幸都化作了推动自己前进的动力，以惊人的毅力，摘取了科学的桂冠，成为“天空的立法者”。

轻轻松松成为优等生



轻轻松松成为优等生

Qing qing song song cheng wei you deng sheng

正确对待挫折，首先要正确认识挫折。一个人一生中在学习、生活中遇到这样那样的挫折是很正常的事情，要了解自己受挫时的思想与心理，及时调整，要学会克服困难，经受实践的考验。当再次遇到挫折时，能理智地控制自己。其次，要提高对学习挫折的耐受力，培养良好的意志品质。意志坚强的人耐挫折能力也就强，反之，意志薄弱的人，耐挫折能力就较弱。在学习活动中，总会遇到一定的困难。要克服这些困难，就需要做出意志努力。例如：观察的组织，有意注意的维持，解决问题的思维活动的展开和创造想象的进行等都需要作出意志的努力。再次，要不断明确学习动机。明确学习目的，可以增强战胜学习挫折的信心。让学习动机成为战胜挫折的武器。如果一个人产生了要在学习上名列前茅的强烈动机，他就一定会持之以恒，排除干扰，克服困难，经受得住失败与挫折的考验。最后，采用自我派遣法。面对挫折要有“并不可怕”的观念，自我鼓励，不断地暗示自己“我很棒”，“我一定能战胜挫折”，相信自己正面临着黎明前的曙光，看到了美好的前景，使自己变得乐观开朗，坚定战胜挫折的信心。

轻轻松松成为优等生

3. 影响学习的七大因素

(1) 学习动机

中学生，尤其是重点中学的学生，几乎都想考上大学，可是考大学的目的，也就是学习的动机则很不相同。