

三最丛书·学生必读文库

最实惠·最经典·最实用

特惠超值版

19.60

QINGHUABEIDA
清华
北大

状元
最有效的

学习方法

ZHUANGYUANZUIYOUXIAODEXUEXIFANGFA

一学就会!状元学习法轻松掌握!
给你一条迅速提升学习成绩的

捷径!

刘国生 主编

- 近百名清华北大状元最有效学习方法**全收录**。
- 超实惠价格让你**轻松拥有**,不再为学习困难而发愁。
- **实用+有效**,各科学习方法全讲解,
让你**迅速掌握**各科学学习技巧。



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

QINGHUABEIDA

清华
北大

状元
最有效的

学习方法

ZHUANGYUANZUIYOUXIAODEXUEXIFANGFA

初中卷

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

VOLUMES PUBLISHING COMPANY

© 刘国生 2010

图书在版编目(CIP)数据

清华北大状元最有效的学习方法. 初中卷 / 刘国生
主编. — 沈阳: 万卷出版公司, 2010.6
(三最丛书)

ISBN 978-7-5470-1037-2

I. ①清… II. ①刘… III. ①中学生—学习方法—初中
IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第110569号



项目创意/设计制作/  智品书香

清华北大状元最有效的学习方法(初中卷)

责任编辑	高爽
出版者	北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 万卷出版公司
联系电话	024-23284090
邮购电话	024-23284050 23284627
电子信箱	vpc_tougao@163.com
经 销	各地新华书店发行
印 刷	北京正合鼎业印刷技术有限公司
版 次	2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
开 本	180mm×255mm 1/16 18.5印张
字 数	280千字
书 号	ISBN 978-7-5470-1037-2
定 价	19.60元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有任何翻印必追究法律责任



前言

Foreword

对于广大学子来说，学习是一个严肃得无法回避的话题。几乎每个学生都希望自己在学习中能够成为佼佼者，可以毫不费力地掌握所学知识，几乎每个家长都希望自己的子女能够学习成绩优秀，进入名校，接受良好的教育，成才成家。

对于学习，我们常常听到：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”在学习过程中我们除了要有“勤奋之舟”，还要有“方法的风帆”。寻找和掌握一定的学习方法，不是在寻找捷径，不是要缩短脚下的路，而是要使我们的脚速度更快。

人类学习的这一心理行为具有着科学性和规律性，这一点正逐渐被关注学习的教师和家长所认识。学习的过程是有一般规律的。学习可以讲求策略，通过优化学习心理、学习方法和学习过程达到理想的学习结果。好的学习方法可以令学习事半功倍，这是无数优秀学子用实践证明了的。无数的各地的中考状元，后来顺利录取清华北大的优秀学生现身说法，将他们的成功经验分享给还在学习的道路上摸爬滚打的莘莘学子，这无疑对广大的中学生朋友具有非常重要的借鉴意义。

本书以各地中考状元的切身经验为依托，总结出带有规律性的行之有效的学习方法。本书内容翔实，包罗学习效率、学习技巧、学习节奏、分科学习等方方面面。比如，在分科学习中，针对不同学科特点，发掘普遍有效的学习方法。以语文学科为例，对于如何学好语文学科，本书先是列举真实简洁的案例，通过几位“状元”从不同角度讲述自己的成功经验，然后将各位“状元”所提到的方法进行系统的归纳、总结和讲解，形成一个完整清晰的操作性强的“方法精粹”。具体来说，就是要告诉大家：语文学科常常令很多理科很好的同学头疼，那是因为语文的学科特点和数学、英语这些很不相同，因此学习方法也差异很大。语文是培养我们的母语语言学习和运用能力的。语文学科的知识点比较零散，除了各种读音、字、词、句等基础知识外，还有现代文与文言文的阅读、写作等重点难点，常常让初中生感觉无处下手，不像其他学科可以通过大量的习题演练，熟能生巧。语文的学习要养成随时随地学习的习惯，就像本书中的中考状元所提到的，要“零存整取学语文”。语文的学习要贯穿于生活中，要注意语文知识的积累，比如我们在读报纸、

看杂志、看某些文章的时候，都可以有意识地把一些自己认为好的句子、词语，或者有意思的人物事迹记录下来，要多思多写。

本书在“状元经验谈”之后，还附有“专家支招”，以帮助读者更好地解决学习中存在的困难和困惑，使自己的学习方法更加完善。而“方法精粹”之后的“学习小窍门”，介绍一些简单实用的小办法，帮助读者在学习中查缺补漏，使学习更加轻松高效。

21世纪，生活节奏加快，信息量、知识量呈爆炸式增长。现代社会强调高效，我们的学习更是如此。相比于古代社会读书郎几本书熟记成诵式的学习方式，我们当今的学习方式发生了根本性的变革。也许，某些人的特点与你十分相似，他们的经验对于你特别适合，等于给你点亮了一盏明灯。成功的学习是可以复制的。有些时候，很简单的一个提醒和点拨，使你事半功倍。希望为广大中学生朋友量身定做的这一“三最丛书”之《清华北大状元最有效的学习方法（初中卷）》能成为您的良师益友，成为您学海之舟的风帆，祝福所有的学子在学习的道路上能够一帆风顺，取得理想的成果！



目录

Contents



清华状元最有效的学习方法

1 高效学习面面观

- 第1章 提高计划能力，千万不要做无用功..... 3
- 第2章 掌握学习技巧，找到适合自己的方法 8
- 第3章 把握学习节奏，劳逸结合效率最高..... 16

2 如何利用学习工具

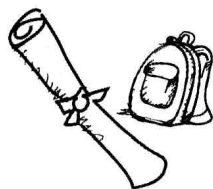
- 第4章 课本、教材才是重中之重 22
- 第5章 教辅书，学习必备的加速器 28
- 第6章 工具书，不会说话的老师 34
- 第7章 笔记，优秀学生的必备法宝..... 38
- 第8章 试卷，高分从这里诞生..... 43

3 从方法入手学好文科

- 第9章 语文，养成随时随地学语文的习惯..... 50
- 第10章 英语，努力从“量变”到“质变” 56
- 第11章 史地政，多记忆还要多思考..... 65

4 发现理科学习的规律

- 第12章 数学，重视做题的每一个方法 73
- 第13章 物理，触类旁通最重要..... 79





第 14 章 化学, 得高分要过“细”关..... 85

5 考前冲刺有方法

第 15 章 统筹安排, 做好临考总复习..... 92

第 16 章 查漏补缺, 提高文科备考效果..... 98

第 17 章 多思巧练提升理科应考能力..... 106

6 调整状态有窍门

第 18 章 心理调整, 心平气和才能出成绩 113

第 19 章 身体调整, 健康是考试的本钱 119

7 考场应试有技巧

第 20 章 考前准备, 衣食住行需注意..... 125

第 21 章 初进考场, 注重方法莫紧张..... 129

第 22 章 答卷过程, 稳扎稳打得高分..... 132

第 23 章 答卷时间, 合理分配莫浪费..... 137

第 24 章 意外情况, 冷静处理巧应对..... 143

北大状元最有效的学习方法

1 完善你的学习技能

第 1 章 提高计划能力, 让学习进入良性循环 149





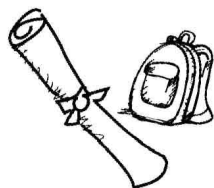
第2章	学习计划决定学习效率.....	154
第3章	提高记忆能力， 怎样记得更快、更多、更牢.....	160
第4章	提高注意能力， 聚精会神也是一种方法.....	167
第5章	提高阅读能力， 读一遍就应该有所收获.....	173
第6章	提高思维能力， 摆脱一思考就头疼的怪毛病.....	179

2 掌握你的学习环节

第7章	预习，学习要打提前量.....	186
第8章	听课，学习的重中之重.....	191
第9章	笔记，浓缩知识的精华.....	196
第10章	复习，重复是学习之母.....	200
第11章	练习，这样做题最有效.....	206

3 分科学习方法

第12章	语文，重在积累，熟能生巧.....	213
第13章	英语，听说读写，贵在坚持.....	220
第14章	数学，打好基础，严密思考.....	228
第15章	物理，培养感觉，联系实际.....	234
第16章	化学，掌握规律，注重识记.....	240





第 17 章 政治, 分析观点, 理解记忆..... 245

第 18 章 历史, 抓住线索, 灵活记忆..... 249

第 19 章 地理, 图文结合, 加深印象..... 254

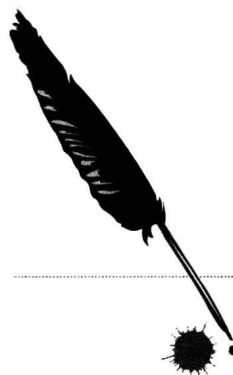
4 备考充分, 答题就不丢分

第 20 章 语文, 取高分并不难 260

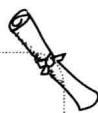
第 21 章 数学, 缜密思维细运算..... 267

第 22 章 英语, 遵循规律巧答题..... 272





清华状元最有效的学习方法



第一篇

高效学习面面观



学习不仅是需要下苦功夫的事情，同时也是一件讲求效率的事情。在学习中“事半功倍”与“事倍功半”两种状态同时并存。为什么有的人能够轻松地取得好的学习效果？同样的时间和努力耗费在学习上，为什么有的人能取得更大的成绩？这其中的秘诀就是那些学习效果明显的人拥有良好而合理的学习方法和技巧。





第1章 提高计划能力，千万不要做无用功

学习效果与学习时间之间，并不一定是成正比的关系。学习效果越大，学习时间却不一定越长；学习效果越小，学习时间却不一定越短。因此，学习的关键并不是看你用了多少时间，而是看你在这段时间里取得了多少收获。很多中考状元都说过：你并不是每一分钟都要学，但你要使自己学习的每一分钟都有效。下面就看看状元们是怎么做的吧！

状元经验谈：



姓名：郑海华
总分：573分

金榜：广东省英德市2004年中考状元
毕业学校：广铁一中

1. “效率”两个字是关键

在学习中，只知道一味多花时间去努力是不够的，“效率”两个字是关键，同样的时间里谁做的有用功多谁就能掌握主动权。广东省英德市2004年中考状元郑海华同学就是在学习中抓住了“效率”这个关键点。他说：

“时间 $\neq$ 效率，有人一天看一页，也有人一小时看十页；数量 $\neq$ 质量，做错两道不如做对一道。所以说，衡量你的备考效果如何，不是看你坐在书桌前的时间有多长，也不是看你做过的练习册有多厚。

“我初中时从未参加过任何补课班，每天的睡眠时间一定保持在九个小时以上，中考前半个月也照常看小说、玩电脑。或许我连着一个月没碰课本，或许我一上课捧着小说读得哈哈大笑；但是一旦决定要学习，我就会忘了主人公叫什么，也听不到同学们在闲聊，我能在一天内做完一本数学练习册。绝对的心无旁骛，舍此无他。”

姓名：吴敏
总分：769分

金榜：安徽省涡阳市2007年中考状元
毕业学校：涡阳六中

2. 学习状态是非常重要的一环

学习状态是非常重要的一环。学习时，是否进入学习状态决定着学习效率的高



低和学习效果的好坏。吴敏同学认为：“在学习过程中，一定要保持心情愉快、精力充沛、头脑清醒、精神集中，这样，才能有最高的学习效率，事半功倍。每人每天都是24小时，但有些同学学习一小时就能收到两小时的效果，不要羡慕他们，只要进入了学习状态，你一样也可以做到。”

姓名：刘锦通
总分：638分

金榜：辽宁省鞍山市2007年中考状元
毕业学校：华育中学

3. 避免无效的重复劳动

在学习中，大量的重复劳动是低效率的表现。辽宁省鞍山市2007年中考状元刘锦通同学说：“以前，我常常有这样的经历：做完一本练习册后，总觉得里面有的题自己还没有掌握，但又不记得是什么题了。犹豫了很久之后，只能再从头做做看，结果做了大量的重复劳动，效果也不明显。后来我想到，不如把第一次做题时做错或不会的题记下来，整理到一个本子上，这样，以后复习时就可以只看本子上的题，节省大量的时间和精力，还能够更有针对性。”

姓名：施旻谷
总分：676分

金榜：江苏省宜兴市2005年中考状元
毕业学校：宜兴外国语学校

4. 没有质量做再多的题也没用

在学习中，如果对某个知识点本身掌握得不牢，做再多的题也没用，只会加深错误印象，越练越错。你是否同一道题连续做错好几次呢？每次都向错误迈进一小步，其结果可想而知。你是否同一种类型的题做了无数遍呢？你不但做了无用功，而且失去了学习新知识的时间。江苏省宜兴市2005年中考状元施旻谷同学说：

“题贵精，不在多。没有质量做再多的题也没用。所以我在练习时通常每做几道题，就要马上对答案，有错误及时修正。如果平均准确率低于85%，那就要放下习题，回头重新看课本了。学习掌握是第一步，熟练运用是第二步。有的人本末倒置，扫几眼课本，就急急忙忙做题。没学明白，怎么能用明白呢。”



姓名：张晨 金榜：甘肃省兰州市2007年中考状元
总分：722.5分 毕业学校：兰化一中

5. 有限的精力要合理分配

学习是一项体力和脑力相配合的活动，有限的精力怎样合理分配是学习的重点问题。张晨同学认为，有的同学在学习中常常犯的一个毛病是：眉毛胡子一把抓。甭管这个知识是不是我应该重点掌握的，也甭管自己的弱项在哪里，只要是我看见的知识我都应该记住，见到的题都应该做。其实这是非常愚蠢的。你会发现，你非常刻苦，非常疲劳，可是考试成绩却总是非常不理想。所以应该静下心来好好想想，问题是出在哪儿了。

姓名：刘锡芝 金榜：广东省狮山镇2007年中考状元
总分：642分 毕业学校：狮城中学

6. 找陷阱是很费时的

有很多同学急功近利，做题时恨不得一口气把全部骨头啃完，然后再从头来检查。这实在是个太坏的习惯。逢快必粗的道理大家都懂。检查是补救的办法，是不得已的办法，检查出的错误越多，其实越糟糕，不是吗？说明你第一遍做得太粗了，看到的是这些查出来的，那些没发现的呢？躲在暗处的敌人才是最可怕的。因为人有个缺点，往往没记性，第一次犯的错误。往往第二次又会犯。因为完全是一个人，完全是一个思路，难免还会走回原处。刘锡芝同学认为，高效做题的策略应该追求一次成功，做得慢些、稳些，做完了就能保证会做的全对了，这才是本领。事实证明，每次考完一门，觉得挺累的，刚刚做完，虽然来不及检查，但是分数往往很高。因为陷阱都发现了，找陷阱是很累的，也是很费时的。

◎ 专家支招：👓

不做无用功

会做了就不做，做不会做的。善于学习与不善于学习的同学之间的一个区别，就在于善于学习的同学很少搞“重复建设”，的确已掌握了的题，就不再做了，去做不会做的。而不善于学习的同学，老是搞“重复建设”，已做过的题过几天又做一遍，看似很忙，看似用功，其实做的都是无用功。



方法精粹：

方法一：让错误变得有价值

每位同学都有做错题的经历，如果能利用好错题，则能让错误变得有价值，也能极大地提高学习效率。那么，怎样才能让错误变得有价值呢？2001年黑龙江省高考文科状元潘伟明同学说：

“我的做法很简单，就是每周日用三小时左右的时间把各科复习中遇到的有价值的题目分门别类地放到错题本中。我所谓有价值的题目包括两种：一种是错得有价值，一种是题型新颖，解法巧而常规。错得有价值是这种错误暴露你知识上的漏洞或思维上的偏差，把这两种题目搜集到错题本上以后，被做过的试卷练习册就可以扔掉。这也在为自己减负，不然试卷越积越多，考前根本看不完，并且抓不到重点，因为那时已忘了其中哪些题是有价值的。当然，总结会花不少时间，但我宁愿少看一本参考书也要建好一科纠错本，因为它对你有针对性，上面全是有价值的题目，比任何一本参考书都有用。”

方法二：精选、精做、题后思

对于深陷“题海战术”而不能自拔的同学来说，要记住一句话：题贵精而不在多，没有质量做再多的题也没用。

精选，是指在众多的习题册中选出最适合自己实际情况的一两本，细心做完。

精做，是指细心做完所选的习题册后，用心体会习题册内的知识体系，了解作者的侧重点以做参考，因为每一本书都是一套完整的知识体系，细心体会可以弥补你所不曾认识到的地方，可以起到不断完善的作用。而题后思考的习惯是能够提高知识熟练程度，加深思维深度，增强自己思维严密性的一种行之有效的方法。

所谓题后思，就是在每次做完一道题后，花一定的时间用于回顾刚才做题时的思考方式，思路的形式，以及思维为何在某处出现障碍，之后是如何解决的。

具体来说，在做题时要注意以下几个问题：

- (1) 想一想，该题考查什么知识点？
- (2) 回忆一下，以前是否碰到过类似的题？
- (3) 此类题通常采用哪种可行方法？基本思路如何？思考如何寻找其突破点。
- (4) 反思推导过程是否合理，逻辑是否严密，所考虑的情况是否全面等。
- (5) 检查得到的结论是否合乎逻辑，与预期的结果相差大不大。
- (6) 最后总结此题是否有价值，有什么价值。将对自己日后有帮助的部分记牢，以便提高自己的解题能力和反应速度。

掌握了上述解题方法，你就可以用最少的付出来取得最大的收获！

方法三：紧跟老师的思路

有一些学习很好的同学，上课的时候往往并不听老师讲课，而是自己看别的





书或是做一些习题。这是一个很大的误区。学生还是要利用好上课的时间，因为有老师深入浅出的讲解，能够最有效率地解决问题。如果课上错过了要在课后补救的话，可能要花费更多的时间。

以优异成绩考入北京大学外国语学院的章慧同学说：

“上课一定要跟上老师的进度。因为一天的时间主要还是花在课堂上。上课时讲的内容都是老师精心准备过的，任课老师的单科知识面要比你广，在这短暂的40分钟中，他会把自己认为最重要的东西传授给大家，面对这么丰厚的馈赠，我们为什么要回绝呢？很多同学会选择去补课，选择自我钻研。这固然是好事，但补课的老师也是按照上课的思路给你们讲述的。即使是补课，也要上课认真，跟上老师的进度。况且上课不认真，你还能做些什么呢，一心两用，你能做得安心吗？所以说，上课要跟上老师的进度，而且课后要及时巩固，回想一下课上老师讲了些什么。当然你也可以比老师的进度更提前，因为老师毕竟是根据大众的情况来教授的。居高临下地去审视，去研究，问题就会更清楚，学习也就更有味道了。”

我们可以看出，章慧同学认为上课时紧跟老师的思路是提高学习效率的一个好方法。以前，在这方面她也曾走过弯路，她回忆道：

“以前，我听课遇到不懂之处总是急于马上弄懂。但是，当我还在继续思索这个没弄懂的问题时，老师却按教学进度继续往下讲了。因此下面的内容我就没有听进去，只得下课后自己去啃。这样常常事倍功半，甚至劳而无功。后来，我改变做法，听课遇到疑难时，就在书上做个记号，继续听课。有时会在听课中茅塞顿开；如果仍未弄懂，就课后思考；课后钻研仍无法解决，再和同学讨论或请教老师，直到弄懂为止。”

方法四：不要死钻牛角尖

在初中学习和初三的备考阶段还有一个方法值得注意：不要在做练习题时“钻牛角尖”，不要在偏题、怪题上花太多的时间。北京四中的一位尖子生曾说：“在仔细分析了几年来的中考题之后，我发觉其中根本就没有什么偏题、怪题。有的同学抱着一种侥幸的心理：我练习一下怪题或偏题，要是中考时出一道这样的题型，别人都不会而我却能做出来，那我不就占便宜了吗？”

“在这种侥幸心理的驱动下，有的同学舍本逐末，丢掉了课本中的基础知识而将大量的时间浪费在超纲的题目或是解题技巧十分复杂的题目上，这会造成两个不好的影响：一方面是自己的思路总是求新求异，长此以往，就会陷入‘钻牛角尖’的歧途；另一方面的影响是会丧失信心。”

有的同学总喜欢去钻研难题、偏题、怪题，认为把这些题攻下了，其他的就会迎刃而解。事实上，只有通过做一定数量的基础题，熟悉了定义、定理、公式，掌





握了解题的基本方法和技巧，才能做好难题。

在陈光同学看来，理解一个概念、练习一道题目，不从一个正常的角度入手，而是以比较奇怪的角度入手，在实际的考试中可能可以解开一两道解题方法特殊的题目，却很容易在大量的普通题上丢分。怪题和偏题都是不容易解答的，久而久之，自己就会觉得自己所有的题都解答不了，于是就觉得自己没希望了，高考没希望了。对于练习题中的难题不要轻易地放弃，但是也不要再在难题上“钻牛角尖”，不要在偏题、怪题上浪费时间。

方法五：熟悉各科《考试说明》

对于初中生来说，无论是中考还是会考，都会有相应的《考试说明》，即我们通常所说的考纲。很多同学认为，研读《考试说明》那是老师的事情，和自己无关。其实，聪明的学生在平时会很注意从老师那里获取与考纲有关的信息。为什么呢？

首先，《考试说明》规定的考试内容，我们在复习中要逐条落实，防止出现知识的死角。因为中考命题的知识覆盖面比较大，但中考具体考哪些内容，谁也说不准，因此只有扎扎实实地掌握好基础知识，才能以不变应万变。

其次，如果对《考试说明》很熟悉，那么就能很好地控制好学习的深度和广度，以免给自己加重不必要的学习负担，做无用功。

备考小窍门：



错题索引法

所谓错题索引法就是第一遍做题时在做错的题目的题号上做上醒目的标记，并在页首标明有哪几道题做错。日后复习时就重点关注这些题，掌握了以后就画去，一遍遍复习下来，记号越来越少，当确定一本资料没有尚未落实的错题后，这本资料就可以扔到一边了，这样就不需要老在手边放一个厚厚的错题本了。这种方法既节省了时间，又可以及时清除老题，有助于保持新鲜感和成就感。

第2章 掌握学习技巧，找到适合自己的方法

有很多初中生总是抱怨学习时间不够用，感觉自己几乎把所有时间都用在了学习上，但学习效果仍然不佳。究其根源，这主要还是没有掌握学习中的技巧有关。其实，在听课、记笔记、背诵、做题等过程中，都可以采取一些技巧，用最短的时间来达到最理想的效果。虽然有些方法看似在“偷懒”，如在做作业时“偷工减料”；有些方法看似属于细枝末节，如把问题集中起来问等等，但这些方法能有效地防止你做无用功。

