



家庭教育书架系列丛书

方法对了， 成绩才能提高

张名源 总主编 宋天天 编著

Fangfa Duile, Chengji Caineng Tígāo

方法比努力更重要

我们学习的一个重要目标就是要学会学习，
所以，小学生们太需要好的学习方法了！

小学版



NLIC2970861248

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE





家庭教育书架系列丛书

方法对了， 成绩才能提高

宋天天 编著

Fangfa Duile, Chengji Caineng Tiegao

方法比努力更重要

我们学习的一个重要目标就是要学会学习。

所以，小学生们太需要好的学习方法了。

小学版



NLIC2970861248

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

方法对了, 成绩才能提高 / 宋天天编著. —北京:
企业管理出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5164-0212-2

I. ①方… II. ①宋… III. ①小学生—学习方法
IV. ①G622.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 269054 号

书 名: 方法对了, 成绩才能提高

编 著: 宋天天

责任编辑: 宋可力

书 号: ISBN 978-7-5164-0212-2

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 香河闻泰印刷包装有限公司

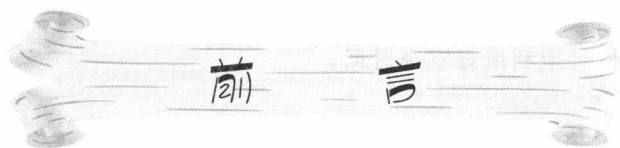
经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本

版 次: 2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



提起学习，一般就讲“头悬梁、锥刺股”，“刻苦、刻苦、再刻苦”。很显然，这是苦学。这样学习，学习就变成了一种苦差事，小朋友们是体会不到乐趣的。长期下去，甚至会使他们对学习产生畏难情绪，从而滋生厌学心理。

其实，学习是一门学问，是有科学方法、有规律可循的。按照正确的方法学习，思维灵活流畅，学习效率 high，学得就轻松，就能够很好地驾驭知识，真正成为学习的主人。然而很遗憾，目前的小学生，苦学的居多，好学的为少数，会学的更少。

想成为令家长得意、老师关注、同学羡慕的优等生其实并不难，只要你肯学，且方法正确。肯学，不必多说，头脑再聪明，方法再好，不去学，好成绩也不会从天上掉下来。重点说方法正确。这个“正确”的“方法”，理应是最好的方法，而最好的方法，理应是最简单的方法。小朋友们一看就懂，一学就会的方法，才是好方法。

“方法比努力更重要”，学习的一个重要目标就是要学会学习，所以，小学生们太需要学习的方法了！

然而简单的方法却不是轻易就能得来的，它需要通过学习实践，不断总结，不断摸索才能总结出来。就好比唐僧取经，想要取到真经，就要经过很多次磨难一样。

不过没关系，如果你还没取到真经，没摸索出属于自己的学习方法，那不妨先从取到真经的同学那里借鉴一点，看看他们是通过什么方法取得好成绩的。下面我们就一起来总结一下优等生有哪些宝贵的方法：

1. 以学为先

在他们心目中，学习是正事，理应先于娱乐。一旦打开书本，他们便会精力集中地投入其中，并自得其乐。



2. 分秒必争

优等生学习十分自觉，绝不把时间浪费在无谓的事上，他们善用零碎时间，能够见缝插针地利用好空余时间。

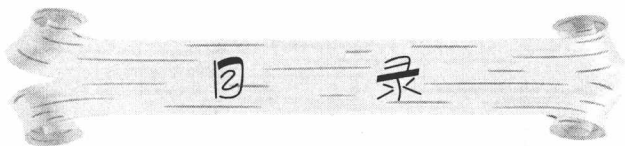
3. 合理安排

他们做事有主见，学习有计划，能够按计划有条不紊地完成当天的学习任务，做到日日清，而不是一曝十寒。

此外，还有一点就是勤于思考。这一条贯穿于听课、做作业、复习等各个环节。勤于思考，才能做到举一反三、触类旁通。这一点可能是最难学到的，小朋友要加油哦！

能做到以上几点，就算不能成为尖子生，也绝对不会差到哪里去。

世上没有笨小孩，只有因努力程度不够，或者学习方法不对等原因导致的所谓的“差生”。为什么说是所谓的“差生”呢？是因为“差生”本身并不差，只要肯努力，方法得当，就能变成优秀生。当然，掌握更科学的方法，优等生同样会百尺竿头，更进一步！



前言

第一章 让自己喜欢上学习 1

孔子曾说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这就是说，了解怎么学习的人，不如爱好学习的人；爱好学习的人，又不如以学习为乐的人。学习知识或本领，只有乐在其中的人接受得最快。所以，如果小朋友们想要学得轻松又牢固，那就调整心态，敞开自己，让学习变成一件让你感到由衷快乐的事吧！

尖子生共同的秘密：对学习感兴趣	1
有兴趣，学习才会有动力	2
给自己一些奖赏，可以强化学习兴趣	3
给自己积极的暗示，激发学习兴趣	5
端正学习动机，变“要我学”为“我要学”	7
想发展兴趣，先打好基础	8
暗示自己，学习让你很快乐	10
谦虚是搞好学习的前提	12
好成绩从“自信”中来	14
学习可以变得很简单	15
勤奋+方法=好成绩	17
在学习上没有捷径可走	19
一口吃不成大胖子	20



第二章 养成良好的学习习惯 23

习惯是一种看不见的力量，是在不知不觉中养成的。有朋友们成绩的好坏，不仅与个人的智力有关，还与良好的学习习惯紧密相关。心理学研究表明：人的学习习惯在 10 岁左右就已基本形成，以后如果不接受特别的教育，早先形成的习惯很难有大的改进。所以，小朋友们最好在小学阶段，一开始接触学习就养成良好的习惯。

好习惯，早养成早受益	23
整理好学习用品，为学习做足准备工作	24
善于分析，不盲目搞“题海”战术	26
考场上做题要讲究策略	27
吃透课本，才能打好基础	29
复习紧扣课本，才能抓住“西瓜”	31
劲头再足也要留出思考的时间	32
思考了，理解了，问题就简单了	34
不断消灭错误，只允许真理在大脑中生根	35
从易处入手，做好“热身”练习	37
不做躺着看书的“小书虫”	38
准备一个“记错本”	40
对不同的题目，要给予不同的“待遇”	41
学习上的事情，决不能等到明天再做	43
别拖延，现在就开始学习	44

第三章 在课堂上听讲有窍门 47

课堂学习既是学习的中心，也是学习的重点。小朋友们的学习时间大部分都用在了课堂学习上。据统计，一个学生在中小学要上 20000 多节课，如果每一节课都按 45 分钟累计起来，那课堂学习的时间就是一个非常惊人的数字。所以，提高每一节课的学习效率，可是非常重要的哦！



为每一个 45 分钟做足准备	47
假装自己很享受听讲	48
消除顾虑，老师提问不可怕	50
积极参与课堂发言的技巧	52
听课时做到“前松后紧”	53
调整好“听”与“记”的关系	55
发问和解答一样重要	57
走在老师前面，做有想法的学生	58
让耳、眼、心、口、手都来帮忙	60
课上“闲时”也别闲着	62
集中注意力，紧跟老师的思路走	63
有选择地听，抓住最关键的内容	65
当堂消化，不留尾巴	67
向每一个 45 分钟要效率	68
课堂上开小差怎么办	70
适应不同的老师，听好每一堂课	72
 第四章 增强记忆力的好方法	 75
 记忆的大敌是遗忘。提高记忆力，实际就是尽量避免和克服遗忘。小朋友们不必羡慕别人记忆力好，其实每个人的记忆潜能都是无限的，别人记得快、记得牢，是因为他们注意方法，并不断强化训练的结果。在学习活动中，只要进行有意识的锻炼，掌握了科学的记忆规律和方法，你同样可以成为过目不忘的记忆高手哦！	
种下美丽的“知识树”	75
抓住记忆的“黄金时间”	77
多比较，你会记得更准确	78
展开联想，记忆会变得很有趣	80
你可以把难记的知识变成歌诀	81



别小看重复记忆的“笨”方法	84
把知识编进有趣的故事里	85
越形象，越好记	87
分门别类，把知识装进不同的“盒子”	89
概括一下，给知识“减减肥”	90
弄懂了，就不难记住	92
第五章 制定合理的学习计划	94
高尔基说：“不知明天该做什么的人是不幸的。”对小学生来说，有计划地学习的效果要远远好过无计划地学习。小学是人生的起点，是打基础的关键时期，所以小朋友们在学习的时候一定要有一个详实的计划，这样学习起来才会有放矢哦！	
不做考前“突击派”	94
预习是合理的“抢跑”	96
综合考虑，有计划地学习	97
下定决心，把计划执行到底	99
明确目标，不做随波逐流的小船	100
定一个“跳一跳，够得着”的目标	102
做目标明确的白马，不做绕着磨盘打转的驴子	104
计划，让你离目标越来越近	105
适合自己的目标，才是最好的	107
学会分解目标，才能更轻松地实现目标	109
及时复习，巩固“领地”	111
第六章 提高自己的学习效率	113

小朋友们都喜欢玩，这是一种天性，但学习时必须静得下心来。你可以尽情地玩，但是要坐下来学习，你就必须保证每分每秒都是高效的。做到这一点，处理好玩耍与学习的关系，动静结合，你的学习才会成效显著。学习效率高了，你会越学越轻松了，你的生活也会因此而充满欢乐和激情。



主动学习的效率是被动学习的 5 倍	113
把旺盛的精力聚积到一个焦点上	115
交叉学习，时不时地给大脑换换口味	117
设定时间，在“倒计时”的压力下高效学习	118
既然是学习，那就集中精神	120
正确利用“参考答案”	121
充分利用课余时间，别让“空闲时间”变成“空白”	123
调好“生物钟”，学习更轻松	125
休息时像散漫的流水，学习时像冲锋的士兵	126
不重复劳动，避免做无用功	128
第七章 学好语文的方法与技巧	130

《语文报》曾在中央一套节目中做过广告，广告语是“语文天生重要”。语文不仅仅是教人读读书、写写字、做做文，它教给我们的是语言、是思想、是情操、是境界。所以，掌握科学的学习方法，打下扎实的语文基础，对小朋友一生的成长都非常重要。

语文学习讲究厚积薄发	130
抄抄写写学语文	132
开开心心记生字	133
借助“造字法”，从根源上认识汉字	136
不做“白字先生”	138
“小卡片”成就“大词库”	140
阅读能给你带来更大的成长后劲	141
有选择地读书，才不会迷失方向	143
你有把书读“薄”的本领吗	144
这样阅读课外书更有效	146
练就快速默读的本领	147



第八章 学好数学的方法与技巧 150

数学是同学们最易拿高分也是最易失分的一门学科。学习数学，不仅能提高计算能力，而且有助于开发智力。数学其实就是一种思维。学数学，说难不难，小朋友们想学好数学只需掌握两个要领就可以了：一是多练习；二是多思考。

注重基础，不钻“牛角尖”	150
强化计算能力要多练	152
兴趣引路，培养计算欲望	153
争当小小“神算子”	155
打好基础，才能不断超越	157
答题过程不能“偷工减料”	158
重视过程，学起来才不会“迷路”	160
从错题中找规律，力求反败为胜	161

第九章 学好英语的方法与技巧 164

光靠死读书，没有正确的学习方法，学不好英语；光有学习方法，不进行训练，一样难有收获。英语是一门语言，语言的学习属于技能的训练。所以，学习英语，最重要的一点就是勤于训练，唯有不断训练，才能提高语言技能，使自己不断进步。

亲近英语，爱上英语	164
培养“文化意识”，不单纯学英语	165
学好音标，掌握打开英语大门的“金钥匙”	167
玩玩花样，巧记单词不头疼	169
拒绝“哑巴英语”，大胆开口说	171
没有语言环境，那就主动创造环境	173



学英语一定要多用耳朵	175
多读多背，不怕丢丑	177
见缝插针，合理利用零碎时间	178

第十章 写好作文的方法与技巧 181

写文章的目的是用文字来表达我们内心的感情，写好作文有一定的方法，但又不能太在意方法。就像厨师做菜，他不会只注重色彩与调味，更不会本末倒置，顾此失彼，破坏了原料的特色，使食物失去原味。同样的，我们写一篇文章，也不可因过度注重技巧的运用，而掩盖了原本要表达的思想感情。

不动笔墨不看书	181
像蜜蜂采蜜一样勤于积累	183
写叙事作文要避免“流水账”	184
写景最好做到“情景交融”	186
怎样把人物写“活”	188
动静结合写植物	190
巧选立意写动物	192
合理想象写好看图作文	194
坚持写日记，争当小作家	196



第一章 让自己喜欢上学习



孔子曾说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”意思是说，了解怎么学习的人，不如爱好学习的人；爱好学习的人，又不如以学习为乐的人。学习知识或本领，只有乐在其中的人接受得最快。所以，如果小朋友们想要学得轻松又牢固，那就调整心态，敞开自己，让学习变成一件让你感到由衷快乐的事吧！

尖子生共同的秘密：对学习感兴趣

小朋友，你知道为什么有的同学学得快，记得牢，成绩一直很好吗？其实并不是因为他们聪明过人，而是因为他们对学习有着更大的兴趣和热情。

一个以优异成绩考上重点初中的学生说：“从背起书包上小学起，学习几乎就成了我生活中最快乐的事情。早晨醒来，眼睛还没睁开，我就能感到学校对我发出的那种强烈的引力。记得那时的我，老埋怨假期太长，巴不得早点开学……”

这样的学生怎么可能成绩不好呢？

你对学习是否也有这么强烈的兴趣呢？

兴趣是人们积极认识某种事物或关心某种活动的心理倾向。一个对学习产生强烈且稳定兴趣的学生，就会把学习作为自己的主攻目标，就会产生强大的学习动力，从而维持持久、集中的注意力，大大地提高学习效率。

想想你自己吧，你对什么感兴趣呢？你对哪些科目感兴趣呢？你在做你感兴趣的事情，或者学习你感兴趣的科目时，是不是非但不觉得苦，反倒像是在



游戏？相信你有过这样的体会。

佳明现在是小学四年级的学生。他的学习成绩一直是最好的，从上小学一年级开始，他每次考试都是班里的第一名。同桌很好奇地问他：“你怎么学习这么好啊，有什么秘诀吗？”佳明说：“我就是对学习有兴趣，我热爱学习，因为每当学到新知识的时候，我觉得很有成就感。”同桌明白了，原来佳明之所以学习这么好，就是因为他对学习有兴趣！

事实上，每个热爱学习的学生，都能考出好成绩。只要你足够热爱学习，你同样能考出让其他同学羡慕的好成绩。



小秘密



心理学家们研究和倡导一种叫做“满怀兴趣学习”的方法，旨在使厌恶某门学科的学生建立起对这门学科的兴趣，实验证明还是比较有效的。具体做法是，选择你不感兴趣的学科，坐下来充满信心地想象：“这门学科是非常有趣的，我从今天起要好好学习这门课程，在这门课中我一定能够获得无穷的乐趣。”坚持几周后，就会有收获。



有兴趣，学习才会有动力

对于一个你感兴趣的问题，可能几分钟就能学会；而对于一个你毫无兴趣的问题，可能几个小时甚至几天也弄不明白。可见，学习兴趣的重要性。

世界上许多做出杰出贡献的伟人，都有自己的兴趣爱好。而且，很多人都是在兴趣的带动下，努力学习，并成为了了不起的人的。

爱因斯坦四五岁时，就对指南针产生了兴趣。他长时间摆弄它，心里还琢磨着：那小针为什么总是指着同一方向？正是这种浓烈的兴趣和随之产生的思索和探究，使他成为了近代伟大的物理学家。

还有，发明了世界上第一架实用飞机的莱特兄弟。



莱特兄弟孩提时期，就对宇宙空间产生了浓厚的兴趣。他们常爬到树上，踮起脚尖去摸月亮。结果呢？当然是被重重地摔下来，所幸摔得不严重。他们的父亲知道后，非但没有觉得兄弟俩的行为幼稚可笑，更没有责怪他们，而是启发、鼓励他们。在父亲的鼓励下，兄弟俩更加沉迷对飞行器的研究。最终，神话般的奇想和浓厚的兴趣引导着兄弟俩走上了研究航空的道路。1903年，莱特兄弟真的驾驶着自己制造的飞机翱翔于万里碧空。

从以上事例可以看出，兴趣是学习的动力，是成功道路上的“助跑器”，是攀登科学高峰的阶梯。它会帮助我们展开丰富的联想，推动我们持之以恒地去探求。它使我们积极热情地去投入，使我们最大限度地发掘创新的潜能。

每个小学生都对世界充满了好奇心，这是你最珍贵的感觉之一，也是你的潜力所在。无论是学习、运动方面的兴趣，还是绘画、音乐等方面的兴趣，只要能转化成学习的动力和热情，都会使你创造学习方面的奇迹。

兴趣是我们各方面能力发展的最根本的动力。不管你对哪类知识感兴趣，都要把兴趣的小火苗培养起来，让它越燃越旺。相信总有一天它会形成燎原之势。到那个时候，不仅父母、老师会以你为傲，就连你自己也会觉得自己真的很棒！



小秘密



我们常常看到人们在看电视或看表演时全神贯注、目不转睛，这就是人们对它感兴趣的缘故。青少年所学习的各门学科内容都很丰富，只要对它们有了深入的了解，就会产生喜爱这些知识的感情，学习起来自然就会很投入。



给自己一些奖赏，可以强化学习兴趣

如果你有坚持半个月以上的好习惯，或者今天的小考你拿到好成绩，或者



今天在课堂上你表现很出色，或者你自己总结出了一个很棒的学习方法……那么，你可要记得给自己一个奖励哦！

这个奖励，是让自己开心的奖励。比如，可以吃一块自己最喜欢吃的巧克力，或者是看一本漫画书，或者是听一段最喜欢的音乐，或者是乐颠颠地做一个倒立，或者像拍别人的肩膀一样，拍拍自己的肩膀对自己说一句：“嗯，你干得不错！”……总之，要用你自己喜欢的方式奖励一下自己。

在学习那些比较枯燥，又提不起兴趣的学科时，琪琪会给自己制定若干小目标。每当完成一个小目标时，她就会给自己一点奖赏。如出去和小朋友们玩一会儿，玩半个小时游戏，或者满足自己的一些需求等。琪琪觉得这么做，会使她为及早得到奖赏而专心致志地学习。获得了奖赏以后，原本厌烦的心情也会变得愉快起来，进而就能够以更大的精力投入到接下来的学习当中。

奖励的形式非常重要，你必须给自己一个非常喜欢的奖励。但这个奖励不能变成耽误你学习的借口，得不偿失的事情不能做。其实，灵活运用这种奖励，不仅不会耽误学习，还会激励自己，提高学习效率。

在有既要做功课，又想睡觉、看电视或吃零食等想法时，琪琪还会灵活运用这种方法。比如，每天的18点，有她最爱看的动画片。她就会提醒自己：“那就抓紧时间在18点之前把作业做完吧，做完了看动画片也安心。”在安心看动画片这种奖赏的激励下，琪琪每天都能高效率地完成作业。这种方法大大缩短了地学习的时间，但学习效果却一点都不打折扣。

长时间地学习会使人厌烦、疲劳，这个时候，你也可以通过这种自我奖励的方法，很好地调节自己。及时地奖励自己，可以使你明确地看到自己的进步和收获。时常有这样的奖励，就是不断巩固成功的自己。以后，你还会做得更好！

奖励自己，还会把你的出色表现，形成积极的优质大脑记录。那时，一时的出色表现，就会逐渐生成今后的一贯表现。你想想，这可就相当于扩大了战果，把一时的优秀表现化为自己的一大才能，你整个人会飞跃到一个新的高度。这是多好的事啊！

需要提醒的是，运用这种方法有一个前提：自己必须在设定的时间达到某个目标，否则就不能赢得奖赏。若是不管自己有没有按时完成，都给自己奖



励，那激励作用就完全失效了。



小秘密



在奖赏的作用下让自己学习快乐的方法，肯定要比强迫自己死记硬背效率高得多，所掌握的知识也会更牢靠、更持久。在你一个接一个地完成所定的目标，一次又一次地接受奖赏的同时，你的学习成绩也一定会有所提高。当你看到自己的进步时，你就会逐渐对学习产生更深的兴趣，并能满怀热情地去学习了。



给自己积极的暗示，激发学习兴趣

在我们满怀热情地去做一件事的时候，一般都是因为对它的结果有了美好的预期。正是这种美好的预期激发了我们的兴趣，促使我们坚持去做。例如你想象某个电影非常好看，才促使你去看，假如你事先想象这个电影不好看，那么你一定不会去看的。厨师想象自己做出的佳肴是什么味道，继而辛苦劳作；作曲家想象自己做出的曲子会是什么样的旋律，从而激发出他的创作热情。作为学生，我们也可以想象自己考试成绩优秀，得到老师、家长的赞扬，得到同学们的羡慕等，从而激发学习兴趣。

一位同学在“小升初”考试前的三个月，垂头丧气地找到老师，说：“老师，我不想读书了，我打算退学。”老师很诧异地问他为什么。他说：“我家里条件不好，爸爸又生病了，我现在成绩又不是最好的……”

老师大概明白了他的意思，就说：“现在不是最好的，你怎么知道将来也不是最好的？”

学生愣了，因为他从来没想到将来。

老师接着说：“马上就要考试了，不要胡思乱想。家里条件不好，父母还一心供你读书，不就是希望你有一个好未来吗？你基础很扎实，若是能对自己