

三最丛书·学生必读文库

最实用·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**,各科学学习方法全讲解,  
让你**迅速掌握**各科学学习技巧。



## 小学卷

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

WOLVES PUBLISHING COMPANY

QINGHUABEIDA  
清华  
北大

状元  
最有效的

# 学习方法

ZHUANGYUANZUIYOUXIAODEXUEXIFANGFA

小学卷

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

VOLUME 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. 小学卷 / 刘国生  
主编. — 沈阳: 万卷出版公司, 2010.6  
(三最丛书)  
ISBN 978-7-5470-1006-8

I. ①清… II. ①刘… III. ①小学生—学习方法  
IV. ①G622.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第097683号



项目创意/设计制作/ 

## 清华北大状元最有效的学习方法 (小学卷)

---

责任编辑	张黎
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 19.5印张
字 数	280千字
书 号	ISBN 978-7-5470-1006-8
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

法国生理学家贝尔纳曾经说过“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。”中国古人也说过这样的话：“得其法者事半功倍，不得其法者事倍功半。”这些都强调了使用正确学习方法的重要性。联合国教科文组织国际发展委员会编著的《学会生存》一书中指出：“未来的文盲，不再是不识字的人，而是不会学习的人。”因此，从小培养学生自己能运用学习方法去主动地获取需要的知识，会学、善学就非常重要了，而不要成为只会被动地接受知识的“死读书”、“读死书”的人。

那么针对中国的学生，什么样的学习方法，才能达到事半功倍的效果呢？

首先，要学会预习，逐步提高学生的自学能力。成功的预习能激发学生的求知欲望，促使学生自觉地学习书本知识，而预习的效果如何又直接反映了学生对知识的理解程度。在预习的过程中，小学生应该按照预习提纲阅读书本，发现疑难问题，做上标记，带着问题，有准备地走进课堂，变被动接受为主动参与学习。这样，不仅能使自己养成良好的预习习惯，而且能培养好的自学能力。所以，良好的预习习惯会让学生受益终生。

其次，要学会听课，提高听课质量。听课是学生学习的中心环节，要处理好听、思、记三者之间的关系。听课是用感官接受知识，学生由“会听”到“听会”其间还需要一个过程，这个过程就是思。思是思维活动，要想深刻理解听课的内容，就必须抓住其实质，还必须经过独立思考，要促使学生养成善思、勤思、深思的良好习惯。记是为听和思服务的，也是听课中重要的一环。记笔记要掌握好时机，记重点、记难点、记疑点、记解决问题的思路和方法等。

再次，学会复习对每一个小学生也很重要。复习是再现课堂情景，抵制或消除记忆遗忘的措施，也是及时消化知识，加深理解，使知识系统化的一种方法。课后复习要和做习题同时进行，要求学生在做作业前，首先要回忆所学内容，然后再做作业。复习要及时，持之以恒，要在遗忘前复习，使临时性记忆向长时性记忆转化。常用的记忆方法有理解记忆法和抄写记忆法等。复习一定要科学安排时间，有

计划地复习，这样才会产生最好的效果。

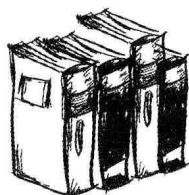
最后，学会检查，找到自己对已学知识的不足之处。在每学过一个单元或经过一定的学习阶段后，家长要引导学生对前一段的学习情况作一个回顾，从而肯定成绩、总结经验，找出不足之处，寻找改进方法，为进一步的学习打好基础。检查的方式很多，尤其要注重平时自我检查，经常找一些练习题定时、定量进行自我测验。

科学的学习方法将使每位学生的才能得到最充分的发挥，越学越聪明，让学生提高学习效率；而拙劣的学习方法，将阻碍才能的发挥，越学越死板，让学生降低学习效率。

本书从孩子在学习过程中会遇到的预习、听课、复习、应试等方面内容，提出了一系列相对应的学习方法，归纳了清华、北大状元的学习经验，内容丰富，便于理解，值得父母借鉴、学生学习，并将其施之于学生的日常学习中，是小学生学习方法介绍的精粹，也是家长培养学生养成良好学习方法的必备手册。

# 目录

## Contents



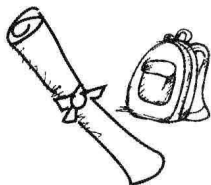
### 清华状元最有效的学习方法

#### 1. 锻炼能力轻松学习

第一章 课前预习能力.....	3
第二章 课堂听课能力.....	8
第三章 课堂笔记能力.....	14
第四章 作业解题能力.....	23
第五章 练就“过目不忘”的记忆本领.....	31
第六章 轻松写好作文.....	35
第七章 增强应考能力.....	44
第八章 掌握最佳的记忆时间.....	50
第九章 眼、手、耳朵、嘴巴一起用.....	56

#### 2. 学好语文的有效方法

第一章 学拼音识字体.....	64
第二章 学会识字、认词.....	69
第三章 如何听好话说好话.....	80
第四章 如何提升阅读课文的水平.....	86
第五章 如何写好作文.....	97
第六章 认真复习迎接考试.....	110





### 3. 提高数学成绩的方法

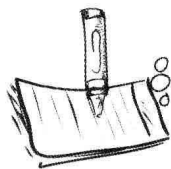
第一章 教你识数、算数 .....	115
第二章 审题、做题 .....	130
第三章 实践学习 .....	146

### 4. 优化英语学习的方法

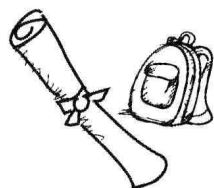
第一章 记好语音、单词 .....	159
第二章 高效通过听力、口语 .....	163
第三章 轻松学好阅读、写作 .....	170

## 北大状元最有效的学习方法

第一章 预习——取得好成绩的小窍门 .....	174
第二章 善于听课——敲敲学习方法的小木门 .....	180
第三章 培养自主学习的能力 .....	189
第四章 掌握正确的学习方法 .....	199
第五章 用作业提高成绩 .....	214
第六章 充分利用时间学习更高效 .....	224
第七章 能力提升，我最棒 .....	230
第八章 多做练习——巩固知识的必经之路 .....	241
第九章 认真复习——优化学习方法 .....	250



第十章 考试拿高分——实践学习方法 .....	256
第十一章 魔化记忆——激发学习方法 .....	263
第十二章 增强记忆常用的方法 .....	269
第十三章 先理解再记忆 .....	286
第十四章 多次重复一定能记住 .....	292







清华北大状元最有效的学习方法












## 清华状元篇



## 第1篇

### 锻炼能力轻松学习



-  课前预习能力
-  课堂听课能力
-  课堂笔记能力
-  作业解题能力
-  练就“过目不忘”的记忆本领
-  轻松写好作文
-  增强应考能力
-  掌握最佳的记忆时间
-  眼、手、耳朵、嘴巴一起用





## 第一章 课前预习能力



### 回答问题

王斌有段时间特别地郁闷。

上课的时候，同学们都能积极回答老师的提问，而他呢，却连一个问题都回答不上来，感觉自己总是慢半拍，在课堂上就像是哑巴。

有一次老师在课堂上问他：“咱们现在来看第三自然段的内容，你能简要概括一下这段话的主要内容吗？”

他站了起来，勉强把第三自然段看完，支支吾吾半天，更甭说概括主要内容了，别同学已经等不及了，急急地举着手，嘴里嚷嚷着想回答。

“大家不等你了，你先坐下吧。”老师说。

王斌觉得真丢人，当着全班同学的面，以后可怎么办呀！

这时，老师说：“请大家翻开课本的第五页，我们来讲解一下这道题。”王斌赶紧翻到五页，满头大汗才找到老师说的那道题，等到他找到的时候，老师已经讲了后面的好多内容了，因此他总是落在老师的后面。

结果，王斌对这堂课感到茫无头绪，跟不上老师的速度，听得非常吃力。最后索性不好好听了，成绩也越来越差。

王斌觉得不能再这么下去了，他决定向班上的优等生陈阳请教一下。听了王斌的问题后，陈阳说：“以前我也是这个样子的，主要原因就是课前预习没有做好。上课跟打仗的道理是一样的，要对课堂上所学的东西心中有数。预习的最大好处是能使我们的学习一步紧跟一步，一环套一环，从而在课堂上变被动为主动。”

“原来是这样啊，预习真的那么管用吗？那以后我也要好好预习了。”王斌高兴地说。

### 课前预习掌握主动

所谓“知己知彼，百战不殆”，在行军打仗的时候，有准备的一方总是能够占据上风，就是因为他们打仗之前已经先做足了功课，把战争中可能要出现的各种问题都考虑到了，所以在真正面对对手时能够应付自如，游刃有余。这个“有准





备”就好比是大家在学习中的预习一样。我们很多人总是会忽视预习，认为预习没有什么作用。其实，这种认识是不对的。如果你想成为一个学习高手的话，那么你首先就要充分认识到预习的作用。

### 预习到底有什么作用呢？

预习可以为上课做好知识上的准备。我们知道，上课占用了我们大部分的学习时间，而有些同学学习差的根源就是上课听不懂，而听不懂的一个重要原因是上新课时所需要运用的知识不会或者旧知识遗忘了。由此造成头脑中知识结构不完整或者说学习进程的中断，结果就只好听“天书”了。而预习可以为上课做好知识上的准备，从而起到提高听课效率的积极作用。

通过预习，你可以初步了解：什么地方已学懂，什么地方还不会，做到心中有数，这能促使你把注意力集中在难于理解的知识上，从而加强了听课的目的性。这样，在学习中对不懂的地方，你就会听得更专心。

课前预习时不见得能把教材全部看懂，总会留下一些不懂的问题，等待上课时解决。预习后再来听讲，可以提高听课的主动性，目的明确，注意力集中，能使听课收到较好的效果。

预习可以克服记课堂笔记的盲目性。同学们通过预习，听课时可以对老师的板书、讲课的内容，迅速做出判断：哪些是出自课本，哪些是补充的内容。这样可以抓住重点，决定取舍，进行记录，从而在课堂上可以用更多的时间来进行思考。盲目地抄录老师的板书，只能浪费很多思考问题的时间。

预习可以发展自学能力。课前预习需要我们自己独立去接触新教材，自己进行阅读和思考，对提高自学能力往往能起到明显的效果。

你是不是有过这样的经历：上课总是提心吊胆，害怕老师提问自己，觉得每节课的时间都很漫长。为什么会这样呢？就是因为你没有认真地预习课堂上要讲的知识，上课总是听不懂。但是，你也会发现有的同学上课听得津津有味，能轻松地回答老师的问题，这是因为他上课前认真地预习过。你和你们班同学上课时的不同表现，充分说明了预习的重要作用。

预习并不等于自学，对预习中遇到的疑难之处，不一定非要花大气力去解决，发现问题是预习的关键，因为有了问题，我们在课堂的学习才有目标。而有了目标的学习，才会达到事半功倍的效果。



## 预习的两种方法

你是不是经常遇到这样的情况：老师在放学布置作业时总不忘加上一句：“回家把明天要学的内容预习一下。”这句话几乎成了老师的口头禅了。但是你真的知道如何预习吗？不少同学可能会不以为然地说：“谁不会预习呀，不就是课前看一遍书吗？”

你要这样想可就错了，其实，预习也是要讲究方法的。只有正确的预习方法才能起到事半功倍的效果。我们现在就来给大家介绍两种预习的方法：阅读法和回顾法。阅读法注重对新学知识的理解；回顾法则注重对已学知识的复习。

### 1. 阅读法

预习开始的时候，首先从头到尾把课文朗读一遍或默读一遍，边读边思考：新课文的基本内容是什么？是按什么思路来阐述的？这个思路的道理是什么？读过之后懂不懂？还有哪些不理解的地方？把这些记录在预习笔记本上。

这种预习方法，一是对新课文知识的预习，二是对自己掌握的知识的检验。看在独立学习的情况下，自己能掌握住多少内容。上课的时候，除了听老师讲课外，还要比较一下，自己的理解和老师的讲解有哪些差距，这种差距是属于知识方面的，还是方法上的，找到原因也就找到了补短的目标。

经过阅读预习以后仍不能理解的那部分内容，不必强求理解，把它记下来作为听课的重点。

### 2. 回顾法

回顾法主要是在预习新课文的时候，要复习巩固学过的知识，以及发现自己掌握知识的薄弱环节。

本来，已经学过的知识是应该记住的。可是事实上，由于种种原因，学过的知识或者忘记了，或者记不全了，或者记错了，从而变成了对新课文理解的“绊脚石”。有的同学感到听课效果差，其中有一个很重要的原因，就是没有扫除这些“绊脚石”，缺少听好新课所必备的知识，对课堂上老师讲的新课很难立即理解。课堂上某一处卡壳，后面就听不懂了。

通过回忆，查一查不懂的知识在哪一章哪一节中讲过，如果还回忆不起来，就找出课本或笔记本认真看看，直到弄懂为止。

为什么要这样呢？因为，回顾和听讲新课不同，新内容不懂可以搁着，到课堂上听老师讲；而已学过的知识，老师在课堂上是不会讲的，如果预习时没搞懂，就会影响听课了。

我们只有正确掌握了预习的方法，才能够达到预习的效果。

## 如何调整预习时间？

看到这个标题，你会很惊讶！预习还有时间的安排？不就是在上课之前预习吗？事实并不是这样，预习并不单单指课前预习，还有多种方式！

预习按照时间的不同可以分为以下三种：

1. 学期预习。利用寒假或者暑假的时间，自学新学期要学习的全部内容，这种预习时间的好处是对所要学习的内容有一个整体的把握。

2. 阶段预习。抽出一个完整的时间，把下一阶段要讲的一章或者几章的新课内容自学一遍。

3. 课前预习。老师讲课的前一天，自学老师明天上课要讲的内容，重点和难点着重做记号，这些是听课的重点。

**预习的时候，一定要注意时间的安排**

预习时间一定要安排好。什么时间采用哪种预习方法，每次预习要花多长时间，这两个问题不解决好，预习是起不到效果的。

李明军同学是小学五年级的学生，他在一次学习经验交流大会上，谈到自己在预习时间安排上遇到的教训：

“四年级那年暑假，我听人说，暑假里预习一下下学期上的课，开学后那门课肯定能学好。我就试了试，利用暑假看了看下学期要上的数学。果然，那学期数学课程一直在班上领先。我高兴极了，觉得预习真的太神奇了！”

下学期开学之后，我又拿出了老办法，集中一切课余时间来预习数学课，拼命地往前赶。结果打乱了学习计划，不仅数学课没有学好，还影响了其他课程的学习。甚至连做作业的时间都没有了。各科学业成绩都出现下降的趋势。”

李明军成绩下降的原因就是预习时间安排不当。利用假期预习数学取得成功，是因为预习方法和预习时间搭配得当。而开学之后，正常的教学活动已开展起来，每天上午、下午都要上课，各门功课都留有作业，如果仍然采取集中时间的学期预习方法，势必影响整体的学习。所以开学之后使用的预习方法通常都是课前预习。课前预习的突出点是实用性，老师讲多少，就预习多少。这样预习的内容少，花的时间也不宜太多，一般有一两个小时就够了。如果时间过长，就适得其反。

所以，我们在预习的时候，一定要注意时间的安排，否则，有可能还会得不偿失！

## 如何预习语文？

前面我们讲的是预习的一般方法，各门功课都可采用。但是，各门课程都有各自的特点和规律，因而预习方法也不尽相同。若是在预习前就把握住课程特点，那么预习的效率也就会大大提高了。

我们先来看一下语文课应该怎样预习吧！

语文课都是由一篇一篇内容上不相关联的文章组成，它的知识的连续性主要表现在字、词、句的含义和语法上。从这些特点出发，语文课采用课前预习的方法比较好。

### 1. 通读课文

课文一定要通读，而且应该朗读。朗读不仅可以训练自己的发音，还可以通过语气的变换，加深对课文的理解。

### 2. 过好字词关

读课文的时候，把课文中不认识的字、不会解释的词、不易理解的句子勾画出来。书上没有注解的字词，可查一查字典、词典，特别是一些似懂非懂的句子，要搞清楚。比如，鲁迅的《从百草园到三味书屋》里有这样一句话：“其中似乎确凿只有一些野草。”“似乎”是不确定的意思，“确凿”是非常确定的意思，鲁迅先生为什么要把这两个词连在一起用呢？找一找参考书，看看是怎样解释的，如果找不到参考书，就用彩笔标画出来，以便讲这部分时注意听老师是怎么解释的。

### 3. 初步分析课文

了解课文的大概意思，识别层次与段落。遇到写得好的地方或者自己有独特见解的地方，也可在课文边上做上记号，老师讲到此处时就格外注意一下。

### 4. 归纳中心思想

用笔把归纳的内容记下来。上课的时候，和老师概括的中心思想相对照。

经过上面四步，找准了自己听课时的重点、疑点和难点，一篇课文的预习就基本解决了。但是，我们需要注意的是：在预习过程中要积极思考，多问几个为什么。

## 如何预习数学？

不少数学老师反映，数学不好的学生往往也进行了预习，可是为什么在课堂上还是跟不上听课的进度？问题的关键就是：他们用预习语文的方法预习数学！



把数学和语文进行比较，就会发现数学有一个很重要的特点：知识的连续性特别强。所以数学课虽然也可以作课前预习，但集中时间作阶段预习、学期预习，学习效率会更高一些。

#### 1. 阅读内容

这是展开预习的基础。

#### 2. 认真理解概念

数学课程中有许多概念，比如圆的概念、长方形的概念、分数的概念等等，这些是数学课最基本的内容，是需要深刻理解，牢牢记住的。正如盖房子要先挖地基一样，学好数学首先也要打好基础知识。

#### 3. 扫除绊脚石

数学的知识连续性强，前面的概念不理解，后面的课程就无法学下去。预习的时候发现学过的概念有不明白、不清楚的，一定要在课前搞清楚。

#### 4. 汇集公式、常数等

数学课程中有许多的公式、常数等，是学习数学课程的最重要的内容，也是需要我们熟练掌握的，比如长方形面积的计算公式、圆周率等。只有记住了这些，我们才能在此基础上熟练解答习题。

所以，在预习的时候，无论你做不做笔记，都应当把这些内容单独汇集在一起，每抄录一遍，则加深一次印象。上课的时候，老师讲到这些地方时，应把自己预习时的理解和老师讲的相对照，看自己有没有理解错的地方。

#### 5. 试做练习题

数学课本上的练习题都是为巩固所学的知识而出的。我们可以来一次模拟演习，试做一下那些习题，看看自己的“战斗实力”到底如何。之所以说试做，是因为并不强调要做对，而是用来检验自己预习的效果。预习效果好，一般书后所附的习题是可以做出来的。

## 第二章 课堂听课能力



### 提高课堂效率

期中考试结束后，刘欣的成绩又不是很理想。看着得了第一名的张建那副得意洋洋的样子，想想自己也是从来不迟到，不早退，认真做作业，认真听老师讲课





的，刘欣实在不明白为什么自己总是不如张建。

回家的路上，刘欣忍不住问张建：“张建，你为什么每次都是这么轻松地得第一名？有什么秘诀吗？”

“秘诀嘛，说不上。倒是我知道你为什么成绩不理想。”

“为什么？快说呀，我怎么自己都不知道呢？”

“这个嘛，”张建故意卖关子，“刘欣，我是坐在你的后边的，对吧？”

“没错呀！”刘欣更加不明白了，这和座位有什么关系吗？

“因为我坐在你的后边，所以，我才发现你不会听课，因为，听课并不是带上耳朵就可以了的。”

“什么？听课并不是带上耳朵就可以了的。”刘欣更加迷惑不解了。

“虽然上课时，你很认真地坐着，并且也不交头接耳，但是，你很少积极地记笔记，也很少举手回答问题，更没有看到你主动向老师提问题。”

“所以，”张建很认真地对刘欣说，“你没有充分利用45分钟课堂讲解，学习效率不高，当然要事倍功半了。”

刘欣恍然大悟！原来，听课并不是带上耳朵就可以了。

## 学会听课效率高

你有没有这样的经历：每天早上上学时，爸妈总会对你讲同样的话：“上课要认真听讲，在学校要听老师的话。”可见，听课的重要性是不言而喻的，因此，很多人把听课喻为“学习的第一道门槛”。

### 讲课是老师传授知识的主要手段

我们知道，讲课是老师课堂教学的主要手段，听课是我们课堂学习的主要方式。我们的大部分宝贵光阴是在课堂里度过的，按每周5天，每天上6节课计算，一学期20周，就要上600节课，一年要上1200节课。有些学校还有“辅导课”、“活动课”等，实际上课节数可能还要多。课堂学习占据了我們大部分的学习时间，所以如果你能充分地利用好课堂上的45分钟，就会大大地提高学习效率，这比你私下里学习要有效得多。因为每一节课老师讲授给我们的知识都是老师事先精心准备的，都是精华，而那些自以为“课堂丢了课下补”的同学，他们自己学习起来就会吃力得多了。

### 不会听课的学生，成绩不会高

一个学生如果不会听课或听课效率不高，那么学习可能事倍功半或徒劳无功，听课效果不好，学习成绩必然很难令人满意。因此，课堂对于我们来说是最宝贵的