

薛莎莎◎编著

Efficient Learning in
Junior High School

初中三年

这样学习最高效

优秀学生都在用的88个学习方法

孩子刚上初中不适应，不会安排时间怎么办？
• 大段的文言文，除了死记硬背还有何妙招？
中考状元、优秀学生最为推崇的初中生助学手册。

横向三要素

方法 + 习惯 + 时间

纵向四环节

预习 + 听课 + 复习 + 练习

立体几何就是学好数学的“奥门关”？
• 英语单词又长又多，如何记得多、快、牢？
一线教师教你最高效、最实用、最好拿高分的方法秘籍。

初中三年，这样学习最高效

——优秀学生都在用的88个学习方法

主编 薛莎莎

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

初中三年,这样学习最高效:优秀学生都在用的88个学习方法 / 薛莎莎编著. —北京:北京理工大学出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5640-7429-6

I. ①初… II. ①薛… III. ①中学生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第034256号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/保定市中画美凯印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/20

字 数/325千字

加工编辑/胡卫民

版 次/2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

责任校对/周瑞红

定 价/32.80元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

“工欲善其事，必先利其器”。对中学生来讲，科学的学习方法就是其学习的金钥匙。

也有人把科学的学习方法比作点金术，比作通向成功的桥梁，这样的比喻都是十分恰当的。由此也不难看出，在知识更新日益加速的今天，一个人学会怎样学习，是当今社会最有价值的技能；一个人掌握科学的学习方法及具备独立获取知识的能力是何等重要。毫无疑问，一个只知道被动学习，而不会主动探求知识的学生，那么他在学习过程中必将遇到许多麻烦，将来进入社会、投入工作，也可能会无法适应周围的环境。可以说，一个人只有既学到了知识，又掌握了科学的学习方法，才能取得优异的成绩，才能适应社会的飞速发展。

简单来说，学习方法就是通过学习实践，总结出的快速掌握知识的方法。因其以学习掌握知识的效率有关，所以越来越受到人们的重视。

一项科学测试证明：95%的人智商介乎70~130的标准范围，只有2.5%的人智商低过70。由此可见，智力因素并不是成绩好坏的决定性因素，关键还在于学习方法。那些所谓的“差生”，差就差在学习方法上，要知道，不同的学习阶段、学习环节需要不同的学习方法，不同的学科、不同

的知识类型也需要不同的学习方法，只要方法好，绝大多数学生都能够取得优异成绩。

不过，很遗憾的是，在当前我国大部分的中学里，极少有老师教过学生如何才能有效学习，因此，学生只有靠自己辛苦摸索。到头来，这种低效学习的方式不但使自己费了很大力气，而且吸收的知识也远远不够充分。也有的学生上课时虽然认真听课，可是一堂课结束时，刚刚才学过的内容就像沙子一样从大脑中滑漏。还有的学生在考试时经常忘记一些非常重要的内容，遇到的明明是以前做过的题型，可是在考场上怎么都做不出来……诸如此类的问题，大都可以归结为学习方法掌握得不够好。

事实上，要取得优异的成绩，成为一流的人才，必须要有超越常规的学习方法。对于所有的中学生而言，课堂学习的时间是共有的，书本上的知识内容是相同的。要实现超越，仅仅把握住这段时间和水准是远远不够的，必须掌握科学、实用、高效的学习方法，只有这样才能超越他人，走在前列。

要知道，学习是没有什么特殊秘诀可言的，最好的秘诀就是方法的掌握和运用。如果学习缺少方法，那么起早摸黑花再多精力也会收效甚微，方法比努力更重要。相反，如果学习方法得当，那么就可以轻轻松松拿高分。

一位资深中学教师喜欢把学生们的学习过程比作“渡河”，那么高效的学习方法就是“船”。如果没有有效的学习方法做支撑，学生要想“渡河”，就必须全部凭借力气游过去，这样会枉费很多精力，使学生筋疲力尽、苦不堪言。

因此，要想让中学生顺利“渡河”，就要帮他们找到那艘乘风破浪的“船”。让他们把握学习的规律，找到学习的窍门，突破学习的误区，从最简单的地方开始，从最感兴趣的地方入手，爱学习、能学习、会学习、巧学习。

基于此，本书编者为广大中学生朋友编写了这本关于学习方法的图书，从预习、听课、复习、做习题、运用学习工具、如何记忆、时间安排等几个方面进行阐述，并分科目地为学生们阐述具体的学习方法和技巧，使学生们在学习过程中，能够更好地掌握和驾驭。书中总结了很多优等生都在使用的最高效的学习方法，并提供了最详尽的学习解决方案。相信通过阅读本书，可以让中学生朋友在短期内迅速提高学习效率，成为令人瞩目的优等生。

Chapter 01 不是“笨鸟”也先飞， 提早预习收获大

预习是提高学习成绩的关键环节。在老师没有讲新课之前进行预习，能够掌握学习内容的重点、难点，并且找到自己的疑点，增强听课的针对性、目的性；有助于中学生集中注意力，从而提高听课效率。更重要的是，预习可以使学生将被动学习变为主动学习，掌握学习的主动权，从而更多地体会到学习的乐趣。因此，每个中学生都应重视预习这一环节，让自己学会预习、提早预习。

学习符号预习法，“圈圈点点”效率高 // 002

学会用“颜色注释法” // 004

用“表格预习法”把预习落到实处 // 007

预习要根据学科特点来进行 // 012

把新知识和旧知识结合起来预习 // 015

合理安排预习 // 018

Chapter 02 听课讲究方法， 让知识消化在课堂上

对于每一个中学生来说，课堂上的 45 分钟都是极为重要的，因为课堂的听课效率直接影响着他们对知识的掌握程度。这就要求大家，上课时认真听讲，领会老师所授课程的内容和思想。因此，同学们想要提高听课效率，那么就不要在上课时心猿意马，而应紧跟老师的思路，集中精力认真听讲，并掌握听讲时的一些方法和要领，这样才能把知识消化在课堂上，让自己拥有一个高效的“45 分钟”。

牵牛牵牛鼻，听课听重点 || 022

紧跟老师思路，不要心猿意马 || 025

学会如何做课堂笔记 || 029

向课堂 45 分钟要质量，努力提高课堂效率 || 033

学会积极认真地思考 || 036

把没听懂的知识点“揪”出来 || 039

Chapter 03 及时复习巩固， 学习事半功倍

人的记忆是有限的，并且会随着时间的流逝而渐渐消失，使原本已学过的知识被遗忘。但是，如果适时适当地加强复习，那么就会及时巩固知识，使学习事半功倍。可以说，复习在整个学习过程中，是一个非常重要的环节，它能够检测出被遗忘的东西，能够巩固所学知识，能够使所学知识融会贯通，从而促进中学生的学习不断进步。因此，中学生一定要养成课后复习、定时总结知识的良好习惯，并掌握一些行之有效的复习方法，从而使复习取得事半功倍的效果。

从关键点开始复习 // 044

“趁热打铁”，善用课后两分钟复习 // 047

学会交叉复习 // 050

每个知识点最少“嚼”三遍 // 053

从试卷找出你需要复习的“薄弱点” // 057

把知识点串成一条“链”来复习 // 060

每学完一单元，就给知识打个“结” // 063

“地毯式”排查，不放过每一个知识点 // 067

Chapter 04 对待题海有“策略”， 精选精做最有效

做习题是学习中不可或缺的一个重要环节，是课堂学习的延续和拓展。它对中学生巩固、消化、记忆知识都起着十分重要的作用，是提高学习成绩必不可少的手段。同时还要明确做题的目的应该是掌握知识点，因为不同的题目考察的是知识点的不同侧面。因此，为了使自己认真地、保质保量地、按时地完成习题，中学生有必要掌握一些做题的诀窍。

重视普通题，紧抓课本习题 || 072

把例题“肢解”开来，研究每一步 || 075

学会一题多解，让思维活跃起来 || 078

用“作图法”帮忙“对抗”难题 || 081

旧知识有大作用，用它启发新思路 || 084

善于总结，提高综合题的解答能力 || 088

在错题的旁边注上完整的分析过程 || 092

总结出改错题的思路 || 095

Chapter 05 学习工具， 让学习事半功倍的“助推器”

一些成绩优异的学生，往往都有一套或几套属于自己的小窍门，正是这些小窍门在他们的学习过程中发挥了重要的作用。所以，需要专门设置这样一个章节，列举出一些优秀学生对于这些小窍门的设置和运用，希望这些内容能够给那些还没有自己专属小窍门的同学起到参考作用。

巧用目录，把书读“薄” // 100

课本例题不可小视 // 103

把课本上的公式摘录出来 // 107

参考书要“先删后做” // 110

把知识手册当作复习提纲 // 113

建立一本属于自己的“错题集” // 116

要经常和错题本“见面” // 120

Chapter 06 记忆不是难事， 小绝招帮你成为记忆高手

记忆是做学问的基础，也是掌握和运用知识的必要和重要手段，它主要包括储存知识的能力和还原再现脑中知识的能力，对中学生而言，记忆是掌握知识的关键环节，记忆力的好坏，直接关系到学习效率的高低。想要成为优等生，必须克服记忆力差的困难，提高识记和学习的效果，让知识迅速、准确、持久地留存在脑海中。

妙用“吃甘蔗”记忆法 // 126

把零散的知识点记在小纸条上 // 131

试试“滚雪球”记忆法 // 134

“一线串珠”巧记多音字 // 138

用分类法让记忆更轻松 // 140

“记忆大王”比赛总结 // 143

把知识点列成图表来记忆 // 147

有趣的谐音记忆法 // 150

Chapter 07 步入中学科目多， 学会合理安排时间

中学是科目最多的时间段，除去上课的时间，余下的时间并不多，在这有限的时间里，不仅仅要吃饭，还要写作业，还要复习，不合理安排，就会觉得时间根本不够用。因此，学生要做的就是有效利用这些时间，学会合理安排，让时间效率最大化。

给学习时间列一个“账单” // 156

用最佳用脑时间，做最有成效的事情 // 159

善用“零布头”时间 // 162

不同学科，制订不同计划 // 165

给学习任务列一个“清单” // 168

不要长时间学习一门课程 // 171

懂得劳逸结合，学习效率更高 // 174

Chapter 08 语文学习， 基础和积累并重

语文是一门非常重要的工具类学科，也是人类语文的基础，对于今后的工作和生活都非常重要，而要想学好语文，基础知识和积累是必不可缺少的。有很多人都认为语文是一门很枯燥的学科，但是，如果用对了方法，同学们就会发现，其实，语文也可以变得很有趣，也能成为学生的兴趣学科。

让“便条贴”来帮助你积累 // 180

诗词不仅要记更要理解 // 183

文言文学习，懂得“六步走” // 186

利用遗忘规律记忆文言文 // 189

阅读完后试试手，把心得记下来 // 192

浏览也是一种重要的阅读方式 // 195

长期掌握“阅读武器”——阅读计划 // 198

让日记、周记等成为你的作文“练兵场” // 201

Chapter 09 数学学习， 总结思路是关键

数学作为一门基础学科，学习成绩一直会影响物理和化学的学习，那么，如何学好数学呢？方法很简单，那就是理解概念、多看例题、多做练习，通过这样一个过程，熟悉和掌握数学学习要点，总结学习思路，让数学学习变得更加容易。

例题是“网”，巧用网多“捕鱼” // 206

课后练习题，一个都不能放过 // 209

通过归纳记概念 // 211

记忆时，找找公式“从哪儿来” // 214

针对不同习题，套用不同解题方法 // 217

学会课前预习，做好标记 // 220

为自己制作一张“数学病例卡” // 223

用“图示法”解决数学难题 // 226

Chapter 10 英语学习， 在理解的基础上提高

很多人都知道，学习英语首先需要掌握的是足够多的词汇量，但是，掌握了足够的词汇量就能把英语学好么？并非如此，要想学好英语，兴趣是非常重要的，在兴趣的基础上，将英语学习当成一种爱好，在爱好的基础上理解并提升，多练习，多交流，那么，英语成绩自然就会提高的。

难点在于细节，根据字母变化巧记忆 // 230

多对长句作分析，找出它的“结点” // 233

利用句型学习语法 // 237

记一本“权威”的语法笔记 // 240

着眼于整句话，不与个别单词“较劲” // 244

遇到生词不去查，根据上下文猜测词义 // 246

只用自己的有把握的句子和单词 // 249

背诵范文，为自己写英语作文打基础 // 252

Chapter 11 “理化”学习， 触类旁通效果好

和语文、数学不同，物理和化学是升入初中的时候才开始接触的，这就让很多同学在开始学习的时候不能适应，也正是因为这个“头儿”没有打好，才导致今后的学习越来越困难。其实，物理和化学并没有想象的那么难，它们与其他学科一样，只要能融入进去，找到正确的方法，那么，学习物理和化学也不再是难事！

- 公式自己推导，才能灵活运用 // 256
- 把物理学习中的“典型”问题揪出来 // 259
- 用辅助线做“杠杆”，撬动难题 // 262
- 按题画图，让题目“骨架”呈现出来 // 266
- 多总结比学习过程还重要 // 269
- 将化学知识与实际生活联系起来 // 272
- 用“成语法”巧记化学反应式 // 276
- 编“小故事”记元素周期表 // 279