



中学生

高效

学习方法指导



罗天翔◎编著



中国出版集团



世界图书出版公司

中学生高效学习方法指导

罗天翔 著

中国出版集团

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

中学生高效学习方法指导/罗天翔编著. --广州:
世界图书出版广东有限公司,2011.6

ISBN 978 -7 -5100 -3704 -7

I. ①中… II. ①罗… III. ①中学生 - 学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119303 号

书 名 中学生高效学习方法指导
著作责任者 罗天翔
责任编辑 孔令钢
出版发行 世界图书出版广东有限公司
地 址 广州市新港西路大江冲 25 号
邮 箱 sjxscb@163.com
印 刷 武汉三新大洋数字出版技术有限公司
规 格 710 毫米×1000 毫米 16 开本
印 张 9.5 印张
字 数 76 千字
版 次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 -7 -5100 -3704 -7
定 价 20.00 元

版权所有,翻印必究

序 言

Foreword

当代中学生之所以学习不好，问题并不是单一的方法不好，而是由心理、学习方法、学习习惯等诸多问题造成的。一般情况下，学生进入学校排名什么样，毕业后排名也起伏不大。这基本上是普遍现象。每个学生进入学校都想考入理想的重点大学，甚至是清华、北大，但是结果却是极少数人上重点院校，多数人名落孙山。

很多人，不管是家长还是学生都把成功看得太简单、太肤浅了。想考入重点大学，是由很多因素合力完成，

绝不是掌握了某个学习方法、某个记忆技巧就能成功的，而是由学习自身很多学习素质、学习素养决定的，你掌握的素质越多、拥有的能力越多、质量越高那么就更容易成功。本书将以人为本，力求做到求真务实，针对当代中学生的许多心理、学习方法、学习习惯等出现的问题予以解决，让学生从根本上对学习产生改变，改掉以前被动学习的毛病，变得主动积极……其中的奥秘本书将会一一为您揭开。

为了减少或避免同学们看本书感到枯燥乏味，所以章节之间并没有特意的归类，同样为了让同学们深刻理解本书的内容，有的地方采用了通俗化的语言，敬请谅解。

作者
2011年5月

目 录

Contents

序言	(001)
一、上课应专心	(001)
二、让自己主动去学习	(003)
三、如何高效地休息将决定你的精神状态.....	(006)
四、每天都需要进步,并且清楚自己进步的内容更加重要	(009)
五、爱拼才会赢	(012)
六、保持好的状态会让你快起来	(015)
七、学会中途休息让自己坐得住,坐得久	(018)

- 八、必须在规定时间内,完成相应的学习 (021)
- 九、关于对强化记忆的理解 (025)
- 十、学习应具备大局观 (027)
- 十一、要让自已的身心有一个好的状态 (030)
- 十二、重视每一个竞争对手,千万不要忽视他们
..... (034)
- 十三、每天都要找出自己的不足,各科整理出错题集
..... (037)
- 十四、如何弥补不专心这个漏洞? (040)
- 十五、培养高强度的意志力 (043)
- 十六、学习要有条理 (046)
- 十七、勤动手,防止眼高手低 (048)
- 十八、有问题不问的原因何在? (050)
- 十九、当自已一个人的时候不想学习怎么办? ... (052)
- 二十、要树立预测意识 (055)
- 二十一、如何防止自己堕落 (057)
- 二十二、有了正确的学习方法,成绩就一定会提高?
..... (059)
- 二十三、学习应用意而不用力 (062)

- 二十四、切记不能熬夜 (065)
- 二十五、每天都要进步 (067)
- 二十六、成绩不好的同学更需要耐心 (069)
- 二十七、自我状态的评测 (071)
- 二十八、学习重在过程 (073)
- 二十九、守纪律的重要性 (075)
- 三十、对待科学知识不能模棱两可 (077)
- 三十一、高端计划,每天练习8套题 (079)
- 三十二、思考时间的多少及质量是拉开差距的重要指标
..... (082)
- 三十三、千里之行,始于足下 (084)
- 三十四、多一分警惕,少一分威胁 (086)
- 三十五、专心也讲究质量 (088)
- 三十六、上课记笔记的技巧 (090)
- 三十七、不要受外在的干扰 (092)
- 三十八、浮躁是当代中学生的致命伤 (094)
- 三十九、精神状态的重要性 (097)
- 四十、计划是制胜的必经之路 (100)
- 四十一、要学会和身边的人相处 (104)

四十二、量的积累形成质的飞跃	(106)
四十三、自我测试的重要性	(108)
四十四、端正学习态度,不能为了应付考试而学习	
.....	(111)
四十五、不要被一些外在的东西所迷惑	(113)
四十六、学习也要讲究实事求是	(116)
四十七、不能有懈怠、放松的思想	(119)
四十八、行为可以改变人的思想	(122)
四十九、良好的学习及生活习惯对学习起着稳定的作用	
.....	(125)
五十、化整为零	(128)
五十一、不要把失败的原因放在别人身上	(131)
五十二、以平静的心态去学习	(133)
五十三、要有累积优势的意识	(135)
五十四、灵活的重要性	(137)
五十五、做事要讲求精度	(139)
五十六、哪类同学需要请家教补课?	(141)
后记	(144)

上课应专心

学习知识应做到“专心”二字。做任何事不专心，甚至三心二意，都是不可能成功的。对于学习，想把成绩提高，不专心那更是不可能的事情。

上课不专心、易走神是中学生们的通病，而时间的浪费最常见的也是在课堂上。上课不专心，不仅影响听课的质量，而且还影响学生自身学习的效率。上午及下午即白天加起来的时间占到总的学习时间的70%，能否最有效地利用这段时间是学习成败的关键之一，那么我

们应该怎么做专心听课并保证听课质量呢？

我们听课的时候，必须带有目的性地听课，并且必须知道该堂课老师会给我们讲解哪些知识点，哪些题型，哪些方法等。这样我们会知道该堂课的目的，有了具体的目的，那么就有了针对性，也不用每分钟都紧张，只需在老师讲解重点、关键点时高度集中注意力，然后用最简短的语言把这些重点迅速记下。就是说“同学们必须带有一定策略性去听课，分清侧重点，有针对性地去听好每一堂课，不必分分秒秒都绷紧神经，这样反而容易疲劳到走神分心，上课应做到收放自如，这样才会让自己学到知识，又不会分心更不会感到疲劳。”

此外，如何避免不专心的情况发生？

当发现分心的时候，我们可以采取“动嘴无声”的方式，即嘴巴动，但不要发出声音，以免影响课堂纪律。

这个方法，可以很好地控制自己专心学习，不仅可以用在上课，平时做作业、背课文也很实用，比如在背诵课文以及英语单词时，时间一久很容易走神分心，这时候“动嘴无声”就能派上用场，帮助你更快、更高效、更专心地完成学习任务。

二

让自己主动去学习

被动学习是现代中学生的普遍现象，学习的目的更多的是浑天度日，应付老师、应付家长。这种现象主要是由于自己心中没有动力造成的，就像汽车一样，没有足够的动力它能风驰电掣吗？我们可以作一个比较，把学生分为差生、普通生、优生，差生只是为了完成学习任务，对他来说学习更多的像是累赘，毫无学习的动力可言，自然无法做到坚持学习，成绩难以提高；普通生会老实地做完老师交给他们的功课，言听计从，

中规中矩地完成自己的学业，态度还算合格；优生则是心中有远大而清晰的目标，超越所有人成为第一，不断向更高的巅峰迈进，他们会计算到别人会怎样努力，怎样去学习，而我在相同的时间内如何拉开对别人的差距……通过以上简单的对比，从“动力”上讲胜负已经很明显了，可以说心中的“动力”是成功的一半，有了清晰的目标，学习才会主动，才会坚持下去，所以培养让自己主动去学习的动力至关重要，那么我们应该如何培养？

对待每一门功课都应该对其产生兴趣，比如数、理、化很枯燥，同学们在学的时候不妨想一想自己有一天能够用这些知识来发明创造很多先进的东西，如先进的武器，先进的汽车等等一些有高技术含量的东西。记住，没有做不到，只有想不到，什么样的意识形态能让人对学习产生兴趣，那么它就是一个好的动力，凡事都应以爱上学习为本，每个人的情况不一样，找到自己心中的那个动力才是最关键的。特别是部分偏科的同学更应该去好好地思考这个问题，找到自己心中的答案。

此外，为了防止某一动力失效，同学们可以采取多种动力的方式，确保自己能够持之以恒地爱上学习，比如

我要考清华、北大这是一个动力，由于这个目标比较大，比较空，可以再增添几个，如以后我要造出世界上速度最快的导弹，以后我要成为比朗朗还厉害的钢琴大师，以后我要成为世界第一的翻译大师，也可是我本身就热爱学习，本身求知欲望特别强烈，想学到所有知识等等。寻找心中的动力，没有固定的答案，兵无常势，水无常形，只要能够让你对学习提起浓厚兴趣的，能够让你主动去学习的，就是好的答案。

三

如何高效地休息将决定你的 精神状态

好的精神状态是学习的一个大前提，保证学习前有一个极佳的精神状态是提高学习效率的根基。最好的休息是睡觉，只有拥有了充足的睡眠才能让自己更好地去学习。

午休是让下午和晚上能够更好学习的一个保证，对身体也大有裨益，当人们连续工作 5~6 个小时后，精神状态会下降，更需要通过睡觉来缓解疲劳。如何睡觉也

是很有讲究的。

睡觉不要趴在桌子上睡，这样不仅很不舒服且呼吸受阻，而且手臂代替枕头，还会影响眼球，对于臂、腰部的肌肉也是有不小的压力，反而会觉得腰酸背痛。睡觉应选择在床上睡，让自己更舒服的入睡。

另外午休也有讲究：（一）饭后不宜马上睡觉；（二）从人的生物钟来讲，中午1点钟左右是入睡的最佳时间，此时入睡身体会得到很好的休息；（三）睡觉前不宜吃太过油腻的食物，也不要吃得太饱，这样不利于入睡，睡醒再喝杯水对身体也很有好处；（四）午休时间要适量，半小时最好，最好不要超过1小时，时间太长会感到头痛无力，而且也不容易醒。

对于没有养成午休习惯的同学如何培养呢？

1. 上午可提前起床，起得越早自然有助于中午入睡。

2. 课间休息时不能睡觉，可吃一些巧克力，喝点绿茶提提神。

3. 课间想睡觉时可出去走走呼吸一下新鲜空气，或与同学说说话，这样不易想睡。

4. 心中不要想着睡觉，你越想着睡觉，就越容易

睡，要有战胜“睡魔”的毅力。

5. 对于极度想睡觉的同学，应去洗手间用冷水洗把脸，然后参照上述方法可保不睡。

万事开头难，为了学习，为了将来的前途，要树立起战胜一切困难的信念，何况是区区“睡魔”，在高强度学习的今天，养成午休的习惯十分重要，就算开始几天睡不着也要躺在床上，时间久了就习惯了。此外对于不午休的同学，必须做到下午、晚上有良好的精神状态。晚上应保证7~8小时高质量的睡眠。人的生物钟须固定，切记不能熬夜，舍近求远，黑白颠倒。