

状元



快乐

学 习 法

江 波◎著

東方出版社



状元



快乐

学 习 法

江 波◎著

東方出版社

责任编辑:陈鹏鸣

装帧设计:徐 晖

版式设计:顾杰珍

责任校对:周祖邦

### 图书在版编目(CIP)数据

状元快乐学习法/江波著. -北京:东方出版社,2006.7

ISBN 7-5060-2493-4

I. 状… II. 江… III. 中学生-学习方法-高中

IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 032528 号

## 状元快乐学习法

ZHUANGYUAN KUAILE XUEXIFA

江 波 著

**东方出版社** 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京建筑工业印刷厂印刷 新华书店经销

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:14.875

字数:325 千字 印数:0,001-7,000 册

ISBN 7-5060-2493-4 定价:28.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539

## 阅读指南

### 一、三大优势

全书共开发了 11 套,共计 116 个状元快乐学习法,还揭示了 77 个中学生常犯错误。

**★优势 1 它有一套全新的学习理念——“状元快乐学习乘法定律”**

这是一套是从 200 名高考状元身上精心提炼、系统开发出来的一套集大成且全面系统化的学习方法,彻底打破了传统的“勤劳 + 方法”的学习模式,是对传统学习方法的一次巨大变革。

**★优势 2 这是一套全面系统化的学习方法**

它不同于以往介绍高考状元学习方法的书,只是把一些零零碎碎的个案汇编在一起,根本不成体系。

**★优势 3 通俗易懂,更具实用性**

本著所介绍的每一个学习方法,不仅有高考状元的学习事例,同时还对每一个学习方法的功用、在运用中的注意事项及常

犯错误进行了详细说明,这样也就更便于学习和掌握。

## 二、适用对象

### 适用对象1 适用于初一到高三的所有中学生

因为在研究对象——200名高考状元中有男生也有女生,有理科也有文科,基本上是各占一半。因此,这套学习方法不仅适用于男生,也同样适用于女生;它不仅适用于理科生,也同样适用于文科生。它适用于从初一到高三的每一位中学生。

它不仅适用于中考、高考,同时也适用于每一阶段的学习和考试。

### 适用对象2 每一位中学生家长

家长在学习了这套学习方法后,可以讲给孩子听,或与孩子一起讨论,从而达到给孩子传授、改进或提高孩子学习方法的目。中学生的阅读和理解能力还很有限,这样可以通过学生与家长的互动更好地让孩子掌握这套学习方法。

### 适用对象3 每一个中学老师

老师在课堂上不仅要给学生传授知识,同时不可避免地还要给学生传授学习方法。中学老师学了这套学习方法后,可以在课堂上讲给学生听,从而提高自己所负责班级的学习成绩。

《状元快乐学习法》是每一位中学生、学生家长及学校老师最为理想的学习方法指导书。

### 三、中学生该如何更好地学习和

这主要分为以下两种情况：

**情况1 对于许多还没有自己的学习方法或自己的学习方法还没有形成及正在探索中的中学生**

可以先直接引用相关的学习方法,在试用过程中,再逐步地根据自身的情况融入自身的特点。通常情况下,这要有一个磨合期。但要注意,在本著所介绍的各种学习方法通常都是具有普遍应用价值的,只要经过磨合,一般都能够把它变成自己的学习方法。

这一部分学生主要是刚上初一或刚升高一的学生。

### 情况2 对于已经初步或基本形成自己学习方法的学生

每一个学生在过去的学习中都会形成自己的一套学习方法及习惯。在学习本法时,就存在一个改变旧有学习方法和习惯的问题,建立新的学习方法和习惯的问题。这些学生在学习和掌握这套学习方法时应注意到以下四个方面:

(1)首先要与自身所形成的学习方法和习惯进行对比

在对比中,要是高考状元的学习方法与你的学习方法一致或基本一致,这说明你的学习方法是成熟的,继续发扬光大就是了。

要是在对比中发现自己的学习方法与高考状元的学习方法不一致或出入较大时,就要仔细分析了,看一看到底是谁的学习方法好,要是自己的好,就应该坚持;要是有问题那就改进。剩

下的就是该如何改进的问题了。

## (2)要进一步加深认识和理解

要想改进,应首先从思想上进行改进,只有首先从思想上转变过来了,才能逐步过渡到行动的转变。学习方法和习惯的改进也是一样。这就要求在学习中要更进一步地认识到,为什么高考状元的学习方法好?它具体好在哪?自身所形成的学习方法和习惯为什么不好?它具体不好在哪?这样下去将会给自己带来哪些不利影响?

对每一个学习方法的功能说明,其中的一个主要目的就是为了解决这一问题的,同学们在学习时应引起注意。在充分地认识到自己的学习方法所存在的问题后,这时候就预示着自己的思想已经转变过来了。下一步就是该如何转化为有效的行为了。

## (3)要深刻地认识到习惯的转变是要有一个过程的,很难一步到位

由意识变化为有效的行为,这不是一件说说就能马上做到的事。在这一过程中首先要受到旧习惯的顽强抵抗,新习惯的形成要经过一个矛盾、冲突和逐步适应的过程。同学们在改变自己的旧有学习习惯及建立新的学习习惯的过程中,也应首先能客观地认识到这一点,要有这方面的思想准备,这样才能客观面对剩下来所经过的过程,而不被急躁情绪误导自己的行为,半途而废。

许多同学都在这一阶段痛苦挣扎了一阵子后就败下阵来了,不仅好的学习方法没有学到,反而损伤了自己的锐气。

## (4)也要有一个磨合的过程

这与第一种情况一样,在这一过程中肯定还要依据自身情

况加入一些自身的特点。经过这一过程后,才能最终把高考状元的学习方法变成自己的学习方法。

同学们在学习和掌握这套学习方法时,应首先判断自己属于哪种情况,然后再依据不同的情况如上所述采取相应的对策,这样可以让自己少走弯路,尽快学习和掌握这套学习方法。

相信《状元快乐学习法》能够帮助你早日实现自己的理想。

同学们,从现在开始尽情地享受学习的快乐吧……

目

录

## CONTENTS

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| 阅读指南 .....                   | ( 1 )         |
| <b>第一章 状元快乐学习乘法定律 .....</b>  | <b>( 1 )</b>  |
| <b>第二章 状元快乐心态自我调整法 .....</b> | <b>( 19 )</b> |
| 一、状元学习兴趣自我培养法 .....          | ( 20 )        |
| (一) 状元视学习为快乐之事法 .....        | ( 20 )        |
| (二) 状元近朱者赤法 .....            | ( 26 )        |
| (三) 状元巧妙调整厌学情绪法 .....        | ( 29 )        |
| 二、状元四大自我身心放松法 .....          | ( 34 )        |
| 三、状元乐观心态调整法 .....            | ( 43 )        |
| 四、状元考试心态自我调整法 .....          | ( 50 )        |
| (一) 状元巧妙化解考试压力五大法 .....      | ( 50 )        |
| (二) 状元考前失眠调整法 .....          | ( 61 )        |
| (三) 状元考试失败心理调解法 .....        | ( 65 )        |
| 五、状元心中苦闷宣泄法 .....            | ( 72 )        |
| 六、状元走出学习困境法 .....            | ( 77 )        |
| <b>第三章 状元自主快乐学习法 .....</b>   | <b>( 85 )</b> |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 一、状元自主学习法 .....    | (85)  |
| 二、状元踏实学习法 .....    | (90)  |
| 三、状元专心学习法 .....    | (95)  |
| 四、状元互动学习法 .....    | (101) |
| 五、状元预测立学习法 .....   | (105) |
| 六、状元学习计划制定法 .....  | (109) |
| 七、状元学习计划实施法 .....  | (116) |
| 八、状元八大高效用时法 .....  | (121) |
| 九、状元作息时间表制定法 ..... | (127) |

## 第四章 状元各科基础知识快乐学习法 .....

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 一、状元以课本为本法 .....  | (134) |
| 二、状元提纲挈领网络法 ..... | (139) |
| 三、状元抓大放小法 .....   | (143) |
| 四、状元要点分析法 .....   | (149) |
| 五、状元追根刨底法 .....   | (152) |
| 六、状元共性加特性法 .....  | (157) |
| 七、状元掌握规律法 .....   | (161) |
| 八、状元专题归类法 .....   | (163) |

## 第五章 状元积极主动听课法 .....

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 一、状元课前积极预习法 ..... | (168) |
| 二、状元积极听课五大法 ..... | (173) |
| 三、状元巧做听课笔记法 ..... | (179) |

## 第六章 状元快乐自主解题法 .....

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 一、状元一般解题法 .....          | (186)        |
| (一) 状元自主解题法 .....        | (186)        |
| (二) 状元选择性做题法 .....       | (195)        |
| (三) 状元细心做题法 .....        | (201)        |
| (四) 状元难中易题配比法 .....      | (206)        |
| (五) 状元知己知彼解题法 .....      | (210)        |
| 二、状元解数学难题法 .....         | (215)        |
| (一) 状元三大基本解题思路法 .....    | (215)        |
| (二) 状元寻找最佳解题方案法 .....    | (221)        |
| 三、状元做基础知识问答题法 .....      | (225)        |
| (一) 状元巧做选择题法一 .....      | (225)        |
| (二) 状元巧做选择题法二 .....      | (229)        |
| (三) 状元综合问答题三步法 .....     | (233)        |
| (四) 状元巧做语文、英语阅读题法 .....  | (237)        |
| 四、状元题后总结法 .....          | (240)        |
| (一) 状元题后反思法 .....        | (241)        |
| (二) 状元校对答案法 .....        | (247)        |
| (三) 状元最新错题登记法 .....      | (252)        |
| 五、状元考试轻松答题六步法 .....      | (257)        |
| 六、文科状元学数学法 .....         | (266)        |
| <b>第七章 状元快乐复习法 .....</b> | <b>(271)</b> |
| 一、状元每日小结法 .....          | (272)        |
| 二、状元针对性复习法 .....         | (276)        |
| 三、状元三大回想更正复习法 .....      | (281)        |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 四、状元相对独立复习法 ..... | (285) |
| 五、状元系统复习法 .....   | (289) |
| 六、状元快速突击复习法 ..... | (294) |

## 第八章 状元英语快乐学习法 .....

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 一、状元英语单词五大巧记法 ..... | (301) |
| 二、状元英语生词查解法 .....   | (307) |
| 三、状元巧背英语课文法 .....   | (311) |
| 四、状元巧做英语练习法 .....   | (314) |
| 五、状元英语快乐阅读法 .....   | (318) |
| 六、状元英语口语日常训练法 ..... | (321) |
| 七、状元英语听力轻松训练法 ..... | (325) |
| 八、状元英语作文法 .....     | (330) |

## 第九章 状元语文快乐学习法 .....

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、状元字词学习法 .....      | (335) |
| (一) 状元字词句收藏本法 .....  | (336) |
| (二) 状元词语摘录法 .....    | (339) |
| (三) 状元巧记多音字法 .....   | (342) |
| (四) 状元相似字辨析法 .....   | (344) |
| 二、状元休闲阅读法 .....      | (347) |
| 三、状元文言文学习法 .....     | (351) |
| 四、状元用心写作文法 .....     | (354) |
| (一) 状元用心写作文法 .....   | (355) |
| (二) 状元从写小短文开始法 ..... | (359) |
| (三) 状元积极主动写周记法 ..... | (362) |

## 第十章 状元理化生与政史地快乐学习法…………… (367)

- 一、状元“X”学习法…………… (367)
- 二、状元理化生学习法…………… (371)
  - (一)状元物理变化过程动态分析法…………… (371)
  - (二)状元物理模型归纳整理法…………… (374)
  - (三)状元化学与生物答题法…………… (377)
- 三、状元政史地学习法…………… (380)
  - (一)状元理论联系实际学政治法…………… (380)
  - (二)状元图文并茂学地理法…………… (384)
  - (三)状元地图轮廓记忆法…………… (387)

## 第十一章 状元学习中九大棘手问题的解决方案…………… (391)

- 一、状元各科齐头并进法…………… (391)
- 二、状元合理学习竞争法…………… (399)
- 三、状元文理科二选法…………… (403)
- 四、状元精确填报高考志愿法…………… (410)
- 五、状元正确面对老师斥责法…………… (421)
- 六、状元去除电脑游戏瘾法…………… (427)
- 七、状元虚荣心去除法…………… (433)
- 八、状元早恋问题巧解法…………… (437)
- 九、中学生六大为人处世之道…………… (442)

参考资料…………… (449)

高考状元简介(部分)…………… (452)



不要小看就这么一个小小的“定律”——“状元快乐学习乘法定律”，它将会像爱因斯坦的相对论一样，掀起一场学习的革命。它将会从根本上推翻传统的“勤劳+方法”

# ZhuangYuan KuaiLe XueXiFa

## 第一章 状元快乐学习乘法定律

的学习理念，从而建立起一套全新的、现代的、具有更高水平的学习理念。

美国心理学家乔伊有一句名言：“明日的文盲不是不能阅读的人，而是没有学会怎么学习的人。”

我现在要给你们传授的是一套全新的、现代的、流行的、具有更高水平的快乐学习方法。



## 高考状元的经典学习事例

孔子有一句名言：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”

### (1) 学习的苦与乐

■ 正方：学习是一件吃苦的事，只有刻苦，只有吃苦耐劳才能取得好的学习成绩

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”

这句著名的诗句代表着无数学子的心声，也代表着甘肃理科状元李浩杰的心声。对她来说，头戴的这顶状元桂冠上凝聚了她大量的鲜血和汗水，这是她一千多个日夜埋头苦读的结果，是她十二年寒窗苦读的结果。是啊，在李浩杰的“勤奋”中包含着许多“辛苦”，对她来说这也是惟一的成功之路。

用李浩杰的话来说就是：“只有经历了磨砺的痛苦才能孕育出夺目璀璨的珍珠；历尽苦难艰险的钻石才能登上高贵典雅的皇冠。”

支持这一观点的高考状元也不在少数。如北京理科状元陈鑫、辽宁文科状元朴英等也都持相同观念。

■ 反方：学习是一件快乐的事

在周鏖摘取了重庆理科状元的桂冠后，很多人都问她：“你一定为此付出了艰辛的努力，一定有一套独特的学习方法吧？”但实际情况是，周鏖并没有感到“十年寒窗”之苦，她也从来没有感到学习有多累。对她来说学习并不是去“吃苦”，也不需要去“刻苦”，更不需要去“艰苦奋斗”。在她看来，学习是一件乐

事,就跟吃饭、睡觉和玩一样,是一件轻松而又快乐的事。她说如果真要让她说有什么成功的秘诀的话,那么她的秘诀就是五个字:“学并快乐着。”

陕西文科状元谢尼在谈到学习时这样说道:“我始终相信,快乐的情绪,是我取得成功的法宝。”

四川理科状元王海桐认为学习最重要的首先就是态度问题。她经常听到有同学把高考比喻成旧时的科举,而把自己比喻成是深受其害的孔乙己。她说要是这样的话,学习就会变成一件痛苦的事。她认为“学海无涯”应该“趣作舟”,只有这样学习才会变成一个享受乐趣的过程,才会越学越有意思。

当有人问福建理科状元钱磊在学习中的最大的特点是什么时,他的回答是:“我喜欢比较轻松的学习方法,我不赞同那种头悬梁、锥刺股的学习方式。”

天津文科状元刘小溪也持相同的观点,她是我所接触的提出“快乐学习”的第一人。她也反对死读书、苦读书、挑灯夜战、打疲劳战、苦行僧式的学习方式。

是的,学习不仅要有好的学习方法,要勤奋好学,但首先要积极向上的快乐心态,这样才能在学习中越走越远,才能品尝到更鲜美的学习果实。

## (2) 学生最大的失败

### ① 学生最大的失败

在贵州文科状元董何看来自主学习是她能够自由自在轻松快乐学习并取得优异成绩的第一大法宝。她一向反对像一头笨牛一样地只会跟着老师走的被动式学习,她说许多同学在学习中的最大的失败就在这里。

在董何看来,老师只能是引路人,绝不能把老师当成自己的

状元快乐学习乘法定律  
第一章 状元快乐学习乘法定律  
第一节 状元快乐学习乘法定律  
第二节 状元快乐学习乘法定律  
第三节 状元快乐学习乘法定律  
第四节 状元快乐学习乘法定律  
第五节 状元快乐学习乘法定律  
第六节 状元快乐学习乘法定律  
第七节 状元快乐学习乘法定律  
第八节 状元快乐学习乘法定律  
第九节 状元快乐学习乘法定律  
第十节 状元快乐学习乘法定律



拐杖,这样只会陷入老师的思维之中,而不去独立自主的思考问题。这样的学生不管怎么用功到头来充其量只能是一名普通学生,这样的学生当然在学习中也快乐。

### ②在老师的教导下

据浙江理科状元刘英豪的数学老师反映,刘英豪平时听课很认真,课堂笔记做得也很细,可讲完课有时问他有什么疑问时,他却总是摇头。考试之后,老师发现他后面的两道大题也总是空着。班主任了解到这一情况后,认为这是长期以来所养成的被动学习习惯所留下的恶果,在许多同学身上都有这一致命缺陷,要是不改变这一现状的话,学习就会原地踏步。于是班主任把他叫到办公室,一针见血地指出了他在学习中所存在的严重问题,并建议他在学习要增加自主性,要自主思维,要研究式地去学习。

刘英豪接受了老师的建议,从此便逐步地走上了自主学习的道路,并把它运用到了各科的学习之中。他的学习也因此得到了彻底的改观。

## (3)学习方法的优与劣

### ①好的学习方法是轻松学习的前提

对于重庆理科状元周镭来说,她的这个状元并不是靠辛苦得来的,而是在轻轻松松就像玩一样的过程中得来的。在别的同学焦头烂额、挑灯夜战的时候,而她每天都能保证有足够的玩和睡眠时间。那么周镭到底怎么能学习得那么轻松和快乐呢?

用周镭自己的话来说就是:“我追求的就是效率,就是要在最短的时间内做最多最有价值的事。”她还说:“与其多做几道题,不如反思,正视自己,寻找适合于自己的高效学习