



高效
学习秘诀

孔庆国 编著

山东教育出版社



序

汤克孝

庆国同志多年来潜心从事小学教育教学研究，多次主持省、市级教育科学重点研究课题，在《现代中小学教育》、《当代小学生》等刊物上发表教育科学文章 60 余篇，其中多篇被《中国人民大学报刊复印资料》转载。他编著的《高效学习秘诀》即将面世，这无疑是学法研究领域值得庆贺的一件事。

读了《高效学习秘诀》书稿后，让我想到了一个童话：猫妈妈养了两只小猫，她给了一只小猫一条大鱼，却教给另一只小猫捕鱼的方法。几天之后，得到大鱼的小猫吃完了鱼，饿得喵喵直叫，学会捕鱼的小猫却捉到了一条又一条的鱼。这个童话告诉我们：学会一种方法，掌握一种本领，比得到许多财物更重要。《高效学习秘诀》不就是教给我们“捕鱼”方法的好书吗？

该书是作者对自己在长期教学工作中实践经验进行研究总结的成果，同时还参考借鉴了一些名人大家的学习方法，这些方法可以说是一笔宝贵的财富。学习借鉴它们，对一个人的成才成功，必定起到很大的促进作用。看看古今中外的科学家、思想家、工程师、文学家，他们能取得巨大成就，一个重要原因，就是从小掌握了合理的方法。人在婴儿时期是没有多大差别的，在成长过程中才拉开了距离。为什么有人进步快？为什么有人攀登得高？除了他们的拼搏精神外，他们运用的学习方



法起到了十分重要的作用。这本《高效学习秘诀》就像一架长长的梯子，可以把有志登攀的人送上科学的巅峰，让他取得举世瞩目的成果。这本书可以给你长上一双“翅膀”，让你飞上蓝天，使你的远大理想得以实现。亲爱的青少年朋友，请认真读读这本书吧，她将助你取得累累硕果，她将帮你圆明天的梦。

多年的工作经验告诉我，那些成绩突出的学生，除在小学阶段就产生了浓厚的学习兴趣、养成了良好的学习习惯外，能掌握正确的学习方法，是他们成才的重要因素。他们的学习方法一般要经过一个艰苦的摸索过程才能总结出来，可以说来之不易。现在好了，有了这本《高效学习秘诀》，把众多优秀的学习方法奉献给了同学们，为同学们的成才成功铺路搭桥，这可真是一做了件有益的工作啊！

要把书上写的方法，真正变成自己的本领，运用起来能够得心应手，也不是光念念书就行的。希望同学们读这本书时，能和自己的学习实际联系起来。在弄懂了书上写的方法之后，再想想自己学习上有什么长处，有什么不足之处，听讲、做作业有什么困难，从自己的实际出发，尝试着用书上写的方法解决自己的问题。一开始不要贪多，学会了一个法，能够运用了，再学下一个法。后来会的法多了，把它们联系起来，熔铸在一起，找出最适合自己的内容，这就形成了自己的学习方法。自己有了有一套方法，就如同有了可以攻克科学堡垒的法宝，它会让你终身受用。同学们还可互相交流自己总结出的学习方法，取长补短，共同提高。

我期望着得到了这本书、看懂了这本书的青少年朋友，在长本领、求学问的道路上能有更大的进步，将来能对祖国、对人民有更大的贡献。



目 录

●培养高效学习的素质

- 1 自信是成功的第一步
- 2 兴趣是求知的起点
- 4 科学的学习方法是达到目标的最佳路径
- 4 良好的学习习惯是学好知识的有力保障
- 5 勤奋是成才的关键因素
- 6 谦虚是不断进步的桥梁
- 7 激励意志，扬起成功的风帆

●高效学习方法与技巧

- 9 学习要讲究科学的方法
- 12 制定好学习计划十分重要
- 17 怎样成为学习的主人
- 18 自主学习法
- 20 “三三制”学习法
- 21 卡片学习法
- 22 程序读书法
- 22 六步读书法
- 23 符号助学法
- 23 一次成功法



- 24 学习时如何集中注意力
- 26 发展自学能力“四要”
- 28 怎样预习效果佳
- 31 听课时要注意什么
- 34 做好课堂笔记的学问
- 38 如何提高做作业的质量
- 42 复习是医治遗忘的良方
- 42 复习的任务与方法
- 45 学贵疑，疑则进
- 47 好问，是打开知识大门的钥匙
- 48 用脑的学问——掌握最佳记忆时间
- 49 观察的方法与技巧
- 52 怎样培养想像力
- 54 锻炼动手能力的途径
- 55 从“教法”中学“学法”
- 57 “放电影”——学习的秘诀
- 57 小组合作学习“五步曲”
- 58 理解是增强记忆的秘诀
- 60 歌诀记忆法
- 60 记得牢，有窍门
- 62 克服思维定势的方法
- 63 马虎现象及诊治
- 67 纠正错题有妙法
- 68 利用试题集查缺补漏效果好
- 69 自测互测好处多



- 70 怎样进行考后分析
- 71 提高考试成绩 ABC
- 73 “五个一”学习法
- 75 “三步画注”学习法
- 76 读书笔记十法
- 78 “三读法”预习效果好
- 79 怎样练字
- 81 查字典的方法
- 82 确定部首的奥妙
- 83 巧记汉字五法
- 86 纠正错别字七法
- 87 理解词义五法
- 90 巧记词义方法多
- 91 如何理解文章中的重点句
- 93 分段的方法
- 94 概括段意的窍门
- 95 锻炼听觉能力四法
- 97 训练朗读的方法
- 98 文言文五步阅读法
- 101 加快阅读的方法
- 103 阅读中怎样展开想像
- 104 “一线六步串珠”法
- 107 怎样背得快，记得牢
- 108 古诗背诵五法
- 109 锻炼自己写作能力的几种方法



- 112 积累素材六字法
- 113 动笔前“五想”
- 115 日记八法
- 117 看图作文四步法
- 118 给材料作文五步法
- 118 写读后感的“四要”“四不要”
- 120 优秀作文五字诀
- 122 修改作文五看
- 123 修改文章六法
- 124 作好考场作文五要
- 125 语文复习七步法
- 127 语文复习六法
- 128 自学小学数学六法
- 130 “两先两后”学习法
- 131 学习和掌握数学概念的窍门
- 133 实际操作是学好数学的门径
- 135 式题四步审题法
- 136 填空题及其解题方法
- 138 解答判断题六法
- 142 选择题的解题技巧
- 144 应用题的解答步骤
- 146 怎样给分数应用题做示意图
- 148 应用题验算三法
- 153 换一种说法巧解应用题
- 155 常用的找数量关系的方法



- 157 学画线段图有窍门
- 158 巧算圆柱体积一法
- 159 添加辅助线助你巧解题
- 160 判断两种量是否成比例“三步走”
- 162 速算秘诀——看、想、找
- 164 简算八字诀
- 166 巧算“转位数”
- 166 司马光砸缸的启示
- 168 好办法从转化中来
- 170 比较法解题好推算
- 171 用“简化法”解答应用题
- 172 列出表格，寻找答案
- 173 “消元法”解题
- 175 求近似值有讲究
- 176 检验答案时要“三看”
- 177 常见错解分析
- 184 数学复习“四化”法
- 189 数学儿歌九首
- 192 学思想品德课重在导行
- 193 学习自然贵在看、多想、多动手
- 195 “三勤”——学习自然课的好办法
- 197 社会课学习一法——“学、查、记”
- 198 怎样记忆地理知识
- 199 英语学习中几种常用的记忆方法
- 200 学好英语的方法



- 201 怎样学好音乐
- 202 学画画须多看、多想、多练
- 203 劳动课学习四法
- 205 创造活动课的几种常用学习方法
- 207 创造发明十法

●名人的学习法

- 209 孔子的“四结合”法
- 209 孟轲的自求自得法
- 210 韩愈的提要钩玄法
- 210 玄奘的本源法
- 211 毛泽东的“四多”法
- 211 刘少奇的切磋琢磨法
- 212 鲁迅读书九法
- 213 华罗庚的厚薄法
- 214 陈景润的专一法
- 215 牟世金的敌、师、友法
- 215 魏书生的“四遍八步”法
- 216 杨振宁的比较渗透法
- 217 高尔基的早、晚、零法
- 218 林肯的诵读法

●测试所

- 219 自主能力测试
- 222 预习情况测试



- 223 听课方法测试
- 224 复习情况测试
- 225 学习习惯测试





培养高效学习的素质

自信是成功的第一步

要学好各门功课，首先要有自信心，自信是迈向成功的第一步。因为只有对自己充满信心，才不会对学习产生厌烦、害怕的感觉，才可能学好各门功课，那么，怎么做到自信呢？

首先，要意识到自己还有许多潜力没有被挖掘出来。在学习过程中，经常给自己打“强心剂”，经常对自己说：“我一定……，我能够……，我坚信……，Yes, I can……”。自信是成功的基石，有了自信就有了奋勇前进的动力，就会坚持不懈地向成功的山峰攀登。古往今来，凡成就大事业者，没有一个不是充满自信的人。伽利略就是因为有着这份自信，才没有拜倒在亚里士多德的脚下。他经过反复的试验证明了自己理论的正确，尽管当时没有人相信他，但他坚信总有一天，人们会承认这个事实的。现在，我们都知道伽利略是对的，他的理论获得了成功。李四光自信我国不是贫油国家，为了证明自己判断的正确，为了证明国家的富有，他在自信的动力下一次又一次地进行勘察，终于找到了石油，建立了大庆油田，向世界证明了一切。这样的事



举不胜举。总之，自信是成功者必备的素质，自信是通往成功之路的光明大道。只有这样，才能学好各门功课。

其次，不要妄自菲薄，认为自己不如别人。虽然许多时候，没有取得成功，但与以前相比却有了很大进步。有句话说得好：“有信心不一定会赢，但没信心一定会输。”在同学们的学习和生活中总有顺利的时候，也有不顺利的时候、失败的时候。遇到困难时，要多回忆自己成功的时候，体验成功的喜悦，并对自己说：“让我试一下，你能行，我肯定也行；我的今天一定能赛过昨天。”而一定不要说：“唉！我真笨；完了，我算是学不好这门课了；我的记忆力怎么这么差……”

第三，反对自负。自信的极端——自负，也同样是我們所反对的。自负就是骄傲，就是目空一切，自高自大。相对于自卑来说，自负更是一条毒蛇，它使人失去自我，自我埋葬。

总之，只要同学们有信心，有决心，不自卑，不自负，一定会战胜困难，走向成功。

兴趣是求知的起点

复旦大学校长王生洪说：人才大体可分为专才、通才、偏才三类。不管哪一种人才，都有一个共同点，那就是很早开始的，在任何情况下都有能坚持下去，不断加强，直到最终突破，取得杰出成就的强烈兴趣。可



见，学习兴趣是一个人求知的起点，是创新精神的原动力。大科学家爱因斯坦有这样一句名言：“兴趣是最好的老师。”由此可知，只有当同学们对学习产生了浓厚的兴趣，才会积极主动地去探求知识。那么怎样培养自己的学习兴趣呢？可从以下几方面努力：

1. 善于发掘学习内容中能激起学习乐趣的东西，即美的因素。只有这样，才能不断地发现所学学科的内在美，从而形成浓厚的兴趣和追求。

2. 勤于思索并保持对学习的好奇心。心理实验证明，经常思考并解决问题，就会体验到成就感，就会对经过思维而发现的真理感到新奇和震惊，就会感受到自己智慧的力量，从而尝到学习的乐趣。

3. 在学习过程中形成兴趣。中国古代教育家孔子曾说：“学而时习之，不亦乐乎。”就是说，在学习中能产生学习的乐趣，对学习产生了乐趣，能更好地学习。学习兴趣与掌握知识是相辅相成的。学习兴趣可以促进学习；反过来，掌握了一定的知识可以增强学习兴趣。

4. 坚持在学习实践中不断培养和发展学习兴趣。运用知识解决实际问题，既可以巩固已有知识，又可以从自己的成果中体验到莫大乐趣，得到心理上的满足，从而体会到知识的实践意义。与此同时，也常常会感到自己某些知识的不足，从而产生进一步学习的需要与兴趣。



科学的学习方法是达到目标的最佳路径

做任何事情都应讲究方法，学习也是如此。同学们心中都有自己的学习目标，目标一旦认定以后，就要紧紧盯着目标，并自信自强，寻求方法，努力去实现目标。通往目标的路有千万条。选择走哪条路这就涉及到方法问题。实践证明：科学的学习方法是达到目标的最佳路径。

现代学习追求的美好境界是：不但要多、快，而且要讲究好、省。也就是说，学习不但要快速高效，而且应巧妙灵活，尽量节省学习精力和对学习时间的消耗。掌握了科学的学习方法，学习起来就会省力、省时，获得事半功倍的效果。如果学习方法不当，学习起来往往事与愿违、事倍功半，达不到理想的效果。

良好的学习习惯是学好知识的有力保障

有的同学很聪明，在学习上花的时间也不少，但学习成绩得不到提高，原因很多，其中一个主要原因就是不良的学习习惯，给同学们的学习效率的提高带来了影响。养成良好的学习习惯，是提高自学能力的重要方面，对学习成绩的提高无疑是有帮助的。下面介绍几种好的学习习惯。

一是“不动笔墨不读书”的习惯。读书时要圈、



点、勾、画，并进行摘抄或写心得等。

二是眼、口、心三到的习惯。学习时做到眼看、口念、心想，多种感官并用，集中精力学习，思想不开小差。

三是自我提问的习惯。从某种意义上说，学习的过程就是一个不断提出问题、不断解决问题的过程，而“提出一个问题往往比解决一个问题更难”。每节课预习时，提出自己不明白的问题，带着问题到课堂上学习，寻求答案。

四是畅言敢议的习惯。敢于质疑，不耻下问，大胆发表自己的见解。

五是量化的学习习惯。对知识进行量化，定出每天的学习内容，对每天的学习任务必须按时认真完成，即便有特殊情况也从不间断。

六是定时的学习习惯。该学习的时候学习，该玩的时候玩，自觉性强，不需别人提醒。比如听英语广播，到时会准时启听。

要养成良好的学习习惯，重要的是要从行为入手，把计划、决心、口号落实到行动上。

勤奋是成才的关键因素

成才的关键因素是勤奋，这可以说是在各领域有杰出成就人们的共同看法。茅以升说：“对搞科学的人来说，勤奋就是成功之母。”钱三强说：“古今中外，凡成



就事业，对人类有所作为的，无一不是脚踏实地，艰苦攀登的结果。”郭沫若曾说：“形成天才的决定性因素应当是勤奋。”爱因斯坦也曾明确说过：“在天才和勤奋两者之间，我毫不迟疑的选择勤奋，她几乎是世界上一切成就的催产婆。”达尔文也曾向世人宣告：“我没有过人的机智，我所成就的任何科学工作都是通过长期考虑、忍耐和勤奋得来的。”可见，勤奋不但是获得知识的重要途径，也是通往科学高峰的阶梯。

有志成才的少年朋友，都应认识到勤奋的巨大作用和它的重要性，学习既要讲究方法，又要做到勤奋、刻苦，这就需要同学们从现在做起，振奋精神，鼓足干劲，勇于同懒惰作斗争，珍惜时间，科学运用时间。只有牢牢地把握今天，才会赢得明天。

谦虚是不断进步的桥梁

谦虚是学习能否取得良好效果的一个重要的思想品质因素。“虚心使人进步，骄傲使人落后”，这句话道理好懂，但实行起来却相当难。

学习上不谦虚，爱骄傲的学生有一个明显的特点，就是学习成绩起伏大。学习成绩起伏大的原因是不能正确对待自己，不能正确对待老师和同学，他们喜欢用自己学习上的长处和别人的短处相比，喜欢挑老师的毛病，总感到自己不简单，放不下架子，所以很难从同学和老师身上学到长处。这些学生在学习上稍微取得一点成



绩就忘乎所以，而一旦碰到一点挫折又容易灰心丧气。

怎样才能在学习过程中使自己谦虚起来呢？

一要在学习上对自己提出更高的标准。即经过自己一番努力才能达到的标准，使自己时时感到学习上还有很多问题需要解决。

二要跟比自己强的人找差距。具体说，要和同班的优秀生相比，和同年级的优秀生相比，还可以和历史与现实生活中的杰出人物相比，从中找到差距。再进而想一想：人家能办到的事自己是否也应能办到。

三要想想未来的事业将对自己提出什么要求。这样，就会感到要学的东西实在太多了，而现在取得的成绩实在太小了，就会不断进取，就会在学习上取得更大的成绩。可以说，谦虚的品质正是优秀生学习成功不可缺少的美德。

激励意志，扬起成功的风帆

同学们在学习中经常遇到各种困难：什么课文读不懂啦，题目解不了啦，单词记不住啦，学习成绩下降啦，等等。于是心理上产生了一种挫折感，觉得自己这辈子也甭想学习成绩优良了。

在生活、学习中，理想和现实是经常矛盾的。伴随胜利和成功的是逆境、挫折和失败。因此，我们应该增强对逆境、挫折和失败的忍受力。历史上的无数事例证明，生活、学习中的艰辛是磨炼意志的砺石：司马迁遭