



天之骄 编著

和他们一样

■一读就受启发 ■一看就能效仿 ■一学就会开窍
作为父母 一定要让孩子读这本书

会学习

当代中国出版社



和他们一样会学习

天之骄 编著

100

个成功中学生的学习习惯、方法、经验

家长朋友：

把这本书送给您的孩子，
您就能少操一半的心！

送给孩子的礼物 不打折

同学朋友：

借鉴别人的成功经验是最
快捷的学习途径

G632
1069

当代中国出版社

S312.45/08

图书在版编目(CIP)数据

和他们一样会学习/天之骄编著. -北京:当代中国出版社,2003.2
ISBN 7-80170-210-7

I. 和… II. 天… III. ①中学生-学习方法-高中
②高等学校-入学考试-经验 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 006818 号

责任编辑:崔莉娜

当代中国出版社出版发行

社址:北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮政编码:100009

印刷:北京忠信诚胶印厂 新华书店经销

开本:880×1230 毫米 1/32

印张:12 插页:7 千字:220

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

定价:26.00 元

和老师说的话

和老师要说的话，首先应该是感谢，感谢您无私的奉献，感谢您辛勤的汗水，感谢您对学生具有父母一般的关爱！

您在学校付出的已经太多太多，即使如此，您的辛勤工作，未必能够得到每个学生，甚至每个家长的理解。我们知道，一个老师通常要教两个班的学生，每个班四、五十个学生，课时排得满满的。除了备课、上课、判作业，还要对部分学生进行个别辅导，还要研究更为有效的教学方法……现在要成为一名优秀的教师，没有点奉献精神是根本不可能的。

我们非常希望能够帮您做点什么。老师非常辛苦，但如果学生的学习方法不对头或者缺乏好的学习习惯，岂不是让您的心血白费了吗？事实上，大部分的同学在学习上没有养成好习惯，学习经验和方法也很不足。由此，我们想到了出版这样一本书，让孩子在榜样的激励下，学会学习，养成好的学习习惯。同时，我们还注意到一个具有良好学习风气的学校或班级对学生学习成绩的提高起着非常重要的作用。因此，我们也希望借助这本书，在学生当中促进形成一个讲求学习方法、学习习惯的良好风尚，通过大家的共同努力，让学生学会学习。如果能达到这个目的，可能就是您最欣慰的事情了。

编者

习惯比聪明更重要，你知道吗？

（编写说明）

习惯在每一个人的生活中无处不在，但人们通常只把习惯和人的一些行为举止联系在一起，而却很少把习惯和成功关联在一起。但是，当你去了解许许多多的成功者成功的原因时，你会发现习惯几乎是成功的决定性因素。

有些习惯是从小养成的，有些习惯是在后来的学习、工作中有意地培养出来的。比如，一个人从小就养成了当天的事当天完成的习惯，他成年后，在工作中就会成为一个计划性很强的人。

本书首次把众多成功中学生的学习习惯介绍给现在的中小學生和学生家长，希望读者能够从中找到他们成功的原因，培养自己良好的学习习惯，在日后的学习中和这些优秀学生一样成功。

很多家长可能会有这样的感受，和自己的孩子谈学习不是件十分容易的事情，有时还会产生逆反情绪。实际上，这是一种正常的心理反应，换一种交流的方式，让同龄之间进行交流，效果就会好的多。这也是我们出版这本书的主要目的。我们期望同龄人之间的交流，能够帮助家长打开孩子的心扉。

本书中现身说法的优秀学生绝大多数来自于清华大学、北京大学和中国人民大学，他们不仅成绩优异，各方面发展也很全面。他们能够在紧张的学习当中抽出时间，总结自己的经验体会，毫无保留地奉献给他们的弟弟、妹妹们，在此我们对这些优秀的同学表示衷心的感谢！

目 录

和中学生家长说的话

送给孩子这本书,你能少操一半的心!

和小学生家长说的话

一定要避免当孩子上中学后才发现:以前孩子在学习方法上走了弯路!

和学生说的话

用亲身的经历去积累经验是要付出很多代价的,对你们来说,最大的代价就是时间。有一条捷径……

和老师说的话

老师,您辛苦了!我们非常希望能够多做一点什么……

第一篇 学习习惯

预习 1

评点预习是学习中最重要的一种学习习惯,几乎每一个成绩优秀的学生都有良好的预习习惯。预习不单单是提前看一看书而已……

听课 10

评点听课是学习的最有效途径,否则学生们自己看书学习就可以了,干嘛还要上课。所以听课很重要,而会听课就更重要。

做笔记 23

评点做笔记是门很少有人研究的学问。会做笔记的同学可能上课时记得并不多,但很有效。

复习 34

评点当你还没有找到十分有效的复习方法时,借鉴一下成功者的经验,是找到适合自己的有效复习方法的一个捷径。

做作业 44

评点如何会做、精做作业,而不把它当作一种负担呢?

自习 53

评点很多学生最大的问题就是不会自主性学习。而优秀的学生一定有一套好的自习方法,来看看他们是怎么做的吧。

归纳 58

评点只有在全面掌握了基础知识,而且具备了对知识一定的运用能力之后,才能够对知识进行归纳。

读书 70

评点书分很多种类。不同的书,读的方法不同,读的重点也不同。

记忆 83

评点如果不想再为记忆而苦恼的话,不妨学学他们的习惯。

作息 90

评点很多成功人士都得益于自己良好的作息习惯,对此应充分重视。

第二篇 学科学习

语文 97

评点不要把语文学习当作一个单纯的学科去看待,因为它会严重影响你个人的未来发展。

数学 114

评点数学是所有学科中逻辑性最强的,学好数学有三部曲……

英语 131

评点 英语不是一门科学,而是一种能力;英语学习是一个模仿、记忆和熟练的过程,有三个重要的环节……

物理 146

评点 学习物理时,应特别注意任何一个定律成立的条件是什么。

化学 158

评点 学好化学记忆是基础,在记忆的基础上去掌握规律,你会发现化学不是一门很难的课程。

生物 170

评点 要想在生物这门课得高分,下面这些优秀学生的“秘籍”是不可不看的。

历史 176

评点 当你把一段历史象看小说一样地看懂时,你不仅会发现记忆并不困难,而且还会发现历史十分有趣。

地理 181

评点 理解、记忆、分类、联想、交叉学习,以及激发兴趣都是学好地理的方法。

政治 186

评点 学习政治有这么多的好处,你从来没发现吧?!

综合 195

评点 如果要在综合考试中取得优异成绩,简单地说,就是要基础扎实、见多识广。

第三篇 重难点学习

写作文 203

评点 写不足要求的字数、主题不突出、文章平淡是学生作文普

遍的问题。其实,克服这些问题并不难……	
文言文学习	215
评点 掌握文言文,首先要多读,在此基础上选择经典文章精读。	
现代文阅读	224
评点 对于现代文阅读,主要训练两点:一是快,二是准。	
背单词	231
评点 其实可能最简单的记单词的办法就是强记。要把记单词当作一项任务,限时去完成,决不能拖拉。	
英文写作	241
评点 对于中学生英文作文的要求,主要是使学生掌握英语文章的基本结构,以及一些句型的用法,内容的深刻与否是第二位的。	
英语快速阅读	247
评点 中学英语快速阅读是对学生英语基本能力的培养。既然它是一种能力,就需要训练,只有通过训练才能使这种能力迅速提高。	

第四篇 课外学习

辅导书的选择	251
评点 目前市场上的参考书几乎让人目不暇接、无所适从。学习成绩优秀的同学在这方面都有丰富的经验,看看他们是怎样选书的,会给你很大启发。	
课外辅导形式的选择	264
评点 年级不同、学科不同、学习成绩好坏都会影响课外辅导方式的选择,听听这些成功学生是怎么说的。	
辅助学习工具的运用	274

评点好的学习工具对学习的效率和学习效果将产生非常大的影响,所以,应该认识到使用辅助工具的重要性,它可能会成为你超越其他同学的有效手段。

第五篇 非智力因素的影响

班级环境的影响 278

评点班级的良好学习气氛、学习风气,同学之间的比、学、赶、帮、超,对于身在这样一个环境中的同学来说,几乎没有理由学习不好。

家庭的帮助 288

评点事实上,真正需要反思的更应该是家长!看一看这些成功学生的家庭是怎样做的,无论是家长还是同学都能从中寻找到一些答案。

心理调整 304

评点心理调节十分重要!这些成功的中学生调整自己的心态经验很实际,对你一定有很大启发。

信心的建立 318

评点学习好的同学都有信心,成绩不好的同学又该怎样建立信心呢?办法就在这里……

学习的转变 336

评点他们并不是一开始就学习好,由于种种原因,他们改变了自己的状况;这种学习成绩的转变缘由对于大多数同学来说,具有很高的参考价值。

应考经验 347

评点不少同学考完试总会后悔,因为总有不少地方不应该丢分。这种事情如果经常发生,就应该思考一下,自己是不是过于缺乏应试的技巧?



预习

■要点必读：

预习是学习中最重要的一种学习习惯，几乎每一个成绩优秀的学生都有良好的预习习惯。预习不单单是提前看一看书而已，预习能够让同学在听课的时候有目的性。预知听课的重点，可以使同学更从容地听课，因为一部分老师讲的内容都已经理解了，听起来当然会轻松。此外，预习会让学生获得一种心理上的优势，这种优势会转化成为信心，从而超越其他同学。

这一环可不能省

[金怡，北大德语专业 99 级学生，毕业于浙江嘉善高级中学，高考总分：619 分，全省 12 名，全县第一名。E-mail: Fische@163.com]

预习是学习中非常重要的一环。我会在上课前一天晚上把第二天要上的课程全部预习一遍。我把预习的时间排在每天的复习时间之后，因为知识是环环相扣的，把前面的基础掌握好是进一步学习的基础。

预习时，我把书本内容详细看一遍，插图、插图下面的标题或解说、每页底部的注脚等最好都不要疏漏。预习是为上课听讲作准备，因为这部分内容老师还没有讲过，有问题和疑难是难免的，我力求自己独立思考、解决疑难，对



于无法弄懂的地方，我会用铅笔画上记号，提醒自己在上课时注意听老师在这一点上的讲解。有时候自己实在想不通，又等不到上课，就会找同学询问商量，如果能通过同学间的讨论把问题解决也很好。

我对各个科目预习的侧重点不甚相同：历史、政治只要默看书本就可以了。象英语的要求就多一些，我首先是看、读单词表，然后是看课文，在看课文时把本课生词的中文注释标出来。除了看之外还要听配套的朗读磁带，并朗读课文，虽然一下子不能把生词记住，但也要达到可以流利朗读这一标准。

预习这个习惯早在初中时就养成了，有时候因为实在来不及没预习，上课时听讲我就会觉得心里没底，不太容易跟上老师的思路；相反，如果作了充分的预习，听老师讲着自己已经接触过、思考过的内容，心里就会觉得很踏实，听课的效果也非常好。

看来，时间再紧也不能省了预习这一环。

预习：好比上战场之前先把枪擦亮

[薛庆勉，北京师范大学物理系 01 级学生，毕业于河南省南阳市五中，高考总分：601 分。]

预习是学习的第一步，在听课之前预习好比上战场之前先把枪擦亮一样重要。

从初中开始，我就坚持每天晚上用 1 个小时左右的时间去预习第二天的学习内容，这样坚持下来效果很明显。



虽然晚上多花了1个小时,但是我在听完课后对所学内容的理解却比别人深刻许多。在预习的过程中先找出自己认为是难点、重点的地方,本身就是提高自己分析能力的过程,因为在找重点、难点的时候,必须对这些问题进行一定的分析,这样在不自觉的过程中就已经比别人多学习了一遍这些内容。相当于我用较少的时间得到和别人一样甚至是比别人还要多的知识。何乐而不为呢?

所以预习并不仅仅是提前看一下所学内容那么简单,它是每个同学学习的第一步,也应该是每个同学成功学习的起点,我已经因此而有了惊喜的收获,相信我的学弟学妹们也会和我一样。

预习不思考 = 没预习

[邓国宏, 北大西班牙语系 02 级学生, 毕业于湖北省黄冈中学, 高考总分: 612分, 其中综合 243 分。]

我是这样进行预习的: 先以章节为单位通读课本, 了解大概内容。然后选出自己不懂的做出标记, 并进行一定的思考。预习时的思考是预习过程中最重要的环节, 如果预习只是看书的话, 意义并不很大, 效果也不明显。以我为例, 我在学习数学时, 曾经有一段时间预习就是看看书本, 走马观花地记了一些东西, 并未进行真正的思考。所以我并没有感到预习对我的学习有什么特别大的帮助。后来经过老师指点, 我在预习时把精力投入在对知识的思考上而非对书上知识的浏览、记忆, 果然收到奇效, 上课时, 我对知识的理解更加深刻了, 可以用较少的时间完成对课程的



学习,数学大有进步。

这次经历让我明白了:预习不思考,就等于没预习。

怎样才算预习好了呢?

[李通 毕业于江苏省泗阳中学,高考 659 分,本市第三名。所有的科目中对物理最感兴趣,成绩也最好,但高考时数学最高,考了 147 分,现为北大生命科学院 01 级学生。E-mail: litong861@sohu.com]

我到了高中以后越发觉得预习是那么重要。从高一起就养成一个习惯,在老师上每一章之前就把整个一章的内容全预习一遍,然后再把课后的作业做完,有时间的话会想一想这一章都讲的是哪些东西,与前一章是什么关系。

到底怎样才叫预习好了呢?我的经验是:预习之后,对知识的体系和知识本身有一个大体的了解,对知识的应用方法也有一个初步的感觉。同时还能做出相应的一些简单题目,能把相应章节的课后题目做完。

我选择物理、化学、数学等科目这样做,而对于英语等科目,就象别人一样每次只预习一课,并且一般放在周六、周日,花半天的时间专门来预习。

记得有一次物理上新课,有一道老师一时没解完的问题我想出来了,我特别高兴,这跟自己预习的时候对知识理解得通透有很大关系。直到现在,那份喜悦的感觉还在心里留存着。



绝不放过任何一个不太懂的地方

[秦冰，北大社会学系00级学生，毕业于山西省阳泉市阳泉一中。高考总分：557(满分710)。]

从上初一开始，我就养成了认真预习的好习惯。即使没有整块的时间，我也会抓紧那些零碎的时间进行预习，做到“不打无准备之仗”。

我预习的目的是搞清楚书上哪些内容自己是清楚的，哪些内容是自己不懂的，在那些不懂的地方做好记号（划一个“？”，再写几个字就可以了），以便在上课的时候有重点地听老师讲课。

预习的时候我很注意发现问题，仔细思考教材上每一个细节地方，绝不放过任何一个不太懂的地方，这个时候可粗心大意不得。

对于文科，预习的时候我比较注意理解、搞清楚问题的实质；而对于理科，预习的时候要自己动笔亲自算。先不要看书上的解题过程，自己动手做。如果碰到问题实在思考不出来的时候再看书上的标准答案，然后仔细体会例题的解题技巧，找出自己与书本上解题方法的差距，最后总结这种解题的方法。

在预习的时候，把所有不太懂的地方全部找到；在上课或课下的时候，把还不太懂的地方赶紧找老师或同学询问，消灭这些学习上的障碍。如果能这样坚持数年，我相信谁都有实力获得最后的成功。



预习之后不吃“夹生饭”

[范丽丽，清华大学法学系99级学生，毕业于湖北省恩施高中，高考总分：595分(满分670)，E-mail: shuangzi00@163.com]

预习是提高听课效率的一个非常重要的方法。预习之后带着问题去听课，会更容易理解课上的内容，听课的时候目的性和针对性都强了，尤其是对那些自己有疑问的地方加深了理解。

从小学到中学，我一直都坚持预习的好习惯，特别是那些重点或难点的章节。如果我不预习就听课的话，遇到理解不了的地方，不仅会影响后面的听课进度，而且在课后也得花好大部分时间来进行理解。就算如此，往往也不能熟练地掌握，总有一种“夹生饭”的感觉。而相反，在我养成了预习的习惯之后，课前花很短的时间进行预习，对自己有疑问的地方进行思考，做了标记，上课的时候注意听老师讲解，几乎所有的问题课堂上就能解决，效率高多了。更不用课后花时间弥补，事半功半。

高中比初中更需要预习

[李瑞鹏，北大环境学院02级学生，毕业于哈尔滨三中，高考总分：659分，擅长综合。E-mail: cliveman@ccermail.net]

高中与初中最大的不同就在于高中需要积极主动的学习，培养自学的能力。而锻炼这种能力的重要途径就是预习将要学习的功课。





我是这样完成高中理科的预习任务的：

1. 所预习的内容大约比老师提前一个星期，这样有利于灵活掌握自己的学习进度；
2. 预习时重点通读课本，把自己认为重要的内容划在书上；
3. 不一定要把所有内容完全弄懂，不懂的地方做上记号。听课时要特别注意这些问题，如果上课还没有解决，要在课下向老师询问。
4. 对于知识点繁杂的章节，我会在纸上列一个图表，分层次地将这章的知识点列举出来，这不仅可以使我听课时头脑更清晰，还会降低复习时的难度，一举两得。

通过这样的预习，我的自学能力也有了很大的提高。

我对理科的预习只需 10—15 分钟

[王巍，清华大学经管学院 01 级学生，毕业于北京四中，高考总分 647 分，其中化学 148 分。E-mail: lorwin_01@sina.com]

在预习这个环节，我的体会是：对于英语、语文，一般老师会在课堂最后安排下预习的任务，因为要配合下次课的教学安排，所以，对于英语、语文，只要按照老师布置的预习范围和要求做基本上就可以了。对于数学、物理、化学等理科科目，预习并不是要把老师在下节课将要讲的内容先自学一遍，这样只是费力不讨好的做法，等到老师讲过之后，再看看书又会发现很简单。所以在上课之前花大力