

Great Methods,
Great Achievements



方法 决定成绩

北京高考状元
哈佛优秀学子

林茜
巩昂

著

过程决定结果！

天分出身无法改变，但改变可以从自己开始——
从改变方法开始，方法决定成绩！

求真出版社

Great Methods,
Great Achievements

方法 决定成绩

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

方法决定成绩 / 林茜, 巩昂著. —北京: 求真出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80258 - 020 - 6

I. 方… II. ①林…②巩… 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 (2009) 第 220858 号

方法决定成绩

著 者: 林茜 巩昂

项目策划: 张伟 沃淑萍 马文莉

责任编辑: 马文莉

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100165

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 北京东君印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 14.5

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 020 - 6/G · 1

定 价: 19.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

起跑，在人生的初程

高考是一次成人礼，也是人生初程的起跑。

经历高考，更多的是经历一种迅速的成长。所以，高考也是一座桥，沟通稚嫩与成熟。当我安然走过，蓦然回首，心中瞬间充溢了感动与感谢——这一路上，有许许多多双手，曾在风雨中无私地引我前行。那么，我用什么来回报这些雪中送炭的人们呢？终于，这些深深的感恩汇成了这本书写作的最初动力——我希望将自己的学习方法书写出来去帮助别人，将这根感恩的接力棒传递下去。

这本书旨在分享我的学习方法与生活经历。在整个写作过程中，我一直力求真实地纪录自己所遭遇的点点滴滴，无论是欢笑还是泪水，我都坦诚地在这里与你分享。因此，当你翻开这本书的时候，你不会看到一个一帆风顺的成功者，而是看到一个普通孩子，用智慧、坚韧和毅力，奋力前行的足迹。

在这本书里，我用心，字斟句酌地真诚写下过往岁月于心间留下的印迹。在这里，你会看到一个坚信“只要站起来的次数比跌倒的次数多一次就是成功”的女孩，是怎样在一次次人生不可预知的转弯处踉跄跌倒时，从失败的地方站起来飞扬；你会看到一个信奉“天道酬勤”的女孩，是怎样用汗水浇灌属于自己的青春之花；你会看到一个历经挫折的学生，是怎样用行动诠释全面发展的素养——一种比学习成绩更重要的东西。

我希望通过这本书，分享自己用十八年时间学到的一些东西：

我们不必抱怨自己的父母不是名门望族商贾巨富，不必伤心自己的容貌不是国色天香倾国倾城，亦不必难过自己的资质不是出类拔萃独树一帜——既然天分出身无法改变，那么，就让我们改变自己——从改变方法开始，方法决定成绩。

永远不要用功利的眼光看待学习，不必计较一时的得失，但要清楚长远的影响。

不是所有勤奋的人都会成功，但成功的确常常垂青勤奋的人。

除了优异的成绩，一个出色的学生还有太多太多要做好的。

不必太在意结果，即使失败了又能怎样？抑或失败只是成功的另一种形式？不是有句话说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”吗？

《方法决定成绩》——这是一颗心对另一颗心的开敞，期待你的珍藏。

林 茜

永远保持对知识的渴望

每个学生都有自己的目标。有些是大目标，有些是小目标；有些是今天可以完成的目标，有些是一辈子都需要努力的目标。

学习的方方面面使我们有很多不同的目标。我们目前的目标有可能只是想把下一场考试考好，得到好的成绩；远一点的目标可能是进入一所好大学，得到一份好工作；再远的目标可能是一生坚持做一个“学生”，永远有一种对知识的渴望。但无论我们考虑得多远，最关键的还是建立一套行之有效的方法把自己的事情做好。遥远的目标是为我們提供一个学习道路上的航标，我们一定要迈出敏捷行健的每一步才能最有效地达到这个目标。

这本书记录了我与林茜两个人积累的学习方法与学习经验，我们试图从学习动机、学习方法、学习资源利用、学习能力培养等方面为读者提供一条可供借鉴和参考的路线。

我们自己感觉，这些学习方法与学习经验都曾给予我们很大帮助并产生过很大影响。我们自己也按照书中的方法获得了一定的成功。

在十几年的学习生活中，我们两个人有一个共同的体验：作为学生，我们可以采取很多不同的方法、走很多不同的道路达到成功，当我们走弯路时，经常会犯相似的错误。因此，通过这本书，我们希望把自己走过的道路告诉大家，如果这本书能帮你在学习上少走弯路，那我们倍感欣慰。如果直接用书中的方法给你带来成

功，我们更加高兴——但我们更希望这些学习方法能够给你带来一些启发。

在我们自己的学习过程中，也出过很多错，通过努力改进，我们最后摸索到一套适合自己的学习方法。很难想象每一个读者会完全同意书中的观点并使用书中所有的学习方法，如果这些学习方法，可以引发你的思考，并有助于改进你的学习方法，我们的目的就达到了。

学习的成功来自智慧和经验，智慧和经验来自过去的失误。如果能够从别人的失误中吸取经验与教训，自己将会智高一筹，捷足先登。

当你翻开第一章时，可能会发现这一章不是讨论任何一种具体的学习方法，并且从中看到这本书和其他谈学习方法的书有很大差异，但这是最重要的一章。在我们学习的任何时刻，一定要问自己：为什么学习？为什么需要努力学习？这个问题的答案只能由你自己来回答。我们相信，如果你能找到使自己满意的一个学习动力，并且能够长期保持这样一种动机，你的学习态度将永远是积极的。

逆流行船会把我们带向狭窄的峡谷，顺流航行会把我们带向宽阔的海洋。尽管航行中会遇到暗礁与险滩，但我们的旅行将是愉悦、轻松的。学习之旅何尝不是在一条类似的心路里航行呢？

巩 昂

Contents

目录

001 | 起跑,在人生的初程

003 | 永远保持对知识的渴望

Chapter 1 激活学习潜能的 5 种方法

002 | 方法 1 拥有主动学习的原动力

心理满足/抓住机会/追求完美/发现乐趣/父母熏陶/老师激励/同龄氛围

008 | 方法 2 锻造战胜困难的品质

坚持是种有回报的考验/挑战是领略美景的选择/勤奋是实现自我的支点

013 | 方法 3 培养成熟积极心态

扶起压弯的坚强/站起来总比跌倒多一次/宽容使人走得更远/我们需要的,只有一点点

019 | 方法 4 走出学习 7 大误区

误区 1:高分一定低能/误区 2:学习结果比学习过程更重要/误区 3:教室是唯一的学习地点 老师是唯一可以教你的人/误区 4:辅导参考书多多益善/误区 5:在美国上学很轻松/误区 6:背靠父母好乘凉/误区 7:高中期间就有一个明确的职业选择

033 | 方法 5 保证大脑高效运转

补充碳水化合物——保证大脑战斗力/清除自由基——增强大脑抵抗力/选择营养食物——帮大脑增添健康活力/增加蛋白质食物——提高记忆力/均衡饮食——补充大脑能量/搭配膳食——三餐健脑参考/适当运动——有利大脑健康

Chapter 2 把握好学习的 5 大环节

040 | 环节 1 预习——学习新知识的“热身”

预习目的/预习内容/预习时间/预习 5 步骤

043 | 环节 2 课堂——获取知识的“快捷键”

吸取老师教学精华/集中注意力的妙方/提问三步曲/记笔记的诀窍/及时总结,避免知识搅成乱麻

051 | 环节 3 作业——掌握知识的“练兵场”

寻找作业的乐趣/分步骤穿插完成/减少拖沓带来的损失/攻克难题的窍门/各种强度作业应对法

055 | 环节 4 复习——巩固知识的“良训”

及时复习效果佳/全面复习知识广/反复复习记得牢/倒计时

060 | 环节 5 考试——收获知识的“战场”

克服考前压迫感/研究考试题目/把握做题的时间节奏/细心审题/总结和分析试卷/考试是另一种学习途径

Chapter 3 掌握 8 大科目学习技巧

068 | 语文学习技巧

基础知识——抓住基本得分点

阅读 1——阅读经典

阅读 2——越忙越读

作文 1——“资本”输入与输出

作文 2——源于现实

作文 3——倾注真诚

作文 4——撷取细节

作文 5——借鉴范文写作技巧

作文 6——七大实操要点

087 | 外语学习技巧

精听——营造语言环境

敢说——训练精准语感

多读——构建立体语系

笨写——积累实战经验

巧背——巩固坚实基础

活用——培养灵活沟通

096 | 数学学习技巧

课本——吃透数学真经

例题——搭建解题思路

习题——突破思维方式

思考——享受解题过程

欣赏——造就数学热忱

102 | 理化生学习技巧

课堂听讲课下练习——建立科学性思维

实用性——把握学科本质

联点成网——构建知识网络

课本阅读七法——夯实基础知识

了解知识——掌握课本主干

识记知识——运用细化五法

掌握细节——消除记忆盲点

120 | 史地学习技巧

表格和故事——通览历史知识

学习七法——通晓地理知识

了解老师——开阔学习视野

Chapter 4 培养 4 种学习能力

130 | 思考能力——思想让生命更绚烂

开放性/独特性/批判性

136 | 记忆能力——通向高效记忆的阶梯

联想记忆/自然记忆/刺激记忆/比较记忆/总结记忆/关键词记忆/兴趣记忆

138 | 思维能力——让大脑发动起来

想像力/注意力/观察力/比较能力/概括能力/分析能力/循证科学模式

147 | 管理能力——做好自己的管理者

5 分钟制定计划/8 小时充足睡眠/应对“计划焦虑”/抛弃“强攻”战术/
寻找最佳时间/安排计划三要点/杜绝“假用功”/“管好”自己的书房

Chapter 5 善用 5 种学习资源

156 | 资源 1 学校——摇篮

进取的校园文化/无限选择的课程/丰富的课外活动/难忘的高中生活

168 | 资源 2 老师——桥梁

斯特蒙普老师:听见每一个学生的声音

布鲁塞尔老师:把历史讲活

西格老师:五法并用学化学

凯因斯老师:鼓励无知无畏的探索精神

霍姆老师:向一切事物提出疑问

菲茨杰拉德老师:全面寻求真理

安德森老师:边做边学

琳达老师:跟踪科学世界的最新发展

汤步斌老师:合理渗透,画龙点睛

乜全力老师:启迪探索,执简驭难

高江涛老师:将自主探究带入课堂

谢泽运老师:因材施教,条分缕析

肖乐和老师:关注身心甚于成绩,博采众长聚焦课堂

于树泉老师:传承民族经典,融会唐风宋韵

庞美玲老师:风物长宜放眼量

赖丽燕老师:化枯燥为神奇的语法教学

程岚老师:创新教学,寓教于乐

幕后英雄:经年教益如清泉

183 | 资源 3 父母——榜样

人生蓝图的规划者/严格要求/第一朋友/享受家庭时间/思想碰撞/送我上哈佛/中西文化兼容

193 | 资源 4 同学——镜子

相处中了解/交流中共享/竞争中前进/友谊中成长/同学的选择

200 | 资源 5 社会——舞台

借鉴不同文化的思维方式/结交不同生活背景的朋友/站在别人的角度思考/帮助别人就是帮助自己/偶像映出另一个自我

216 | 附录 林茜档案

巩昂档案

Chapter 1

激活学习潜能的 5 种方法

世界上有 10 亿人一天挣不了 1 美元，一辈子喝不到一滴干净的水；有 8 亿多人每天还在饿着肚子睡觉！听到这些真实而残酷的数据，我被深深地震撼了。

相比起他们，我怎能不好好地学习呢？怎能不好好珍惜面前的机会呢？

——巩昂

方法 ❶

拥有主动学习的原动力

心理满足

巩：从小学、初中、高中再到大学，我的学习动力经历了一个动态变化。

我从小就喜欢学习，喜欢思考，喜欢取得好成绩。如果有人问我：为什么这么用功学习？我会回答：我喜欢拿全班第一名。我知道只要努力学习，就可以得到第一名；得到第一名，自己满足，父母高兴。

当班上的第一名，有很多满足感。比如同学们都知道我总是考得很好，他们也都相信我能考第一，因此，同学有什么问题常常都会来找我。有时，关于一道题的答案，我和老师的回答不完全一致——比如在阅读理解题中我会给出另一个答案——在这种意见不同的时候，同学们都会支持我，认为我是对的。在他们看来，我这个学习上总是拿第一的人应该是正确的。

我喜欢这种被需要、被信任、被尊重的感觉。

抓住机会

巩：渐渐地，我开始对“想考第一”或者“想得到同学们信任”这些动机产生了质疑。从初中开始，我在不断地思考一些问题：为什么要好好学习？难道我付出的学习时间只是为了自己吗？我花在学习上的时间值得吗？

在思考这些问题的过程中，我开始逐渐了解自己是在一个怎样的生活和学习环境里长大。

我没有父辈们上学时承受的那种压力。对他们来讲，学习好、考上大学、尤其是考上好大学是他们一生中改变命运的重要关口。但我们这一代不一样。我们总有上大学的机会，甚至有更多自由发展的机会。在初中地理课上，老师经常给我们讲到社会的贫富悬殊，讲到发达国家和落后国家之间的巨大差距。在报纸、杂志中，我也读到很多关于亚洲、南美洲和非洲贫穷地区人民生活的叙述。想到贫穷国家里的学校状况，我感觉自己的学校环境像天堂。

最近一年，我在哈佛大学的经济学课堂上听到一些令人震惊的数字。我的经济学老师曼昆教授邀请到哥伦比亚大学的杰弗瑞·萨克斯教授给我们做了一场演讲。演讲的题目是《贫困的结束》。萨克斯教授在演讲中讲到一些数字，直到今天都深刻地印记在我的脑海：

世界上有 10 亿人一天挣不了 1 美元，一辈子喝不到一滴干净的水；有 8 亿多人每天还饿着肚子睡觉！

虽然萨克斯教授谈的是经济学问题，但这些真实而残酷的数据却深深地震撼了我。我突然感觉到自己是那么幸福，生活环境是那么优越，学习机会是那么珍贵！

我所经历的每所学校都有非常好的资源——老师、课本、同学、图书馆、运动场。同每天面临生死困境的 10 亿人相比，我生活中的任何烦恼都不值一提。这十多亿人关心的，不是明天的考试和哪门课的成绩，更不是将来的大学或职业选择。他们关心的是下一顿饭从哪里来，每天喝的水会不会让他们生病……假如能够把我所拥有的机会送给那些每日都生活在艰难困苦环境中的孩子，我想他们一定会不假思索地接受。

从某种意义上讲，人生而平等。这种幸福感带着极大的责任感。如果我不珍惜眼前的学习机会，不好好学习，会感到对不起自己，对不起父母，对不起社会。

我相信，哈佛大学的大多数学生都知道自己拥有优越的学习资源。我周围所有的同学都非常用功，他们都有一种与我类似的强烈的学习动力。教育并不是免费的，教育是有代价的——政府花在教育上的钱、老师花在教课上的时间，还有父母为我们支付的学费。正是这些代价和成本，正是生活环境、学习环境的对比，成为我们学习的动力，使得我们充分利用学习资源，珍惜学习机会。

追求完美

林：学习需要自己激发自己。

尽管学习的过程需要独立完成，但引起我们主动学习的“激励物”则主要来自自己内心和周围环境。

我们自己对完美的追求是最重要的“激励物”。

很多时候，努力拿到“优”的成绩，并非为了炫耀，而是我们对知识掌握和理解的诠释。所以，“认真对待每一门课程”是我们追求完美的必经之途。比如，在高中科目会考时（语文、英语、数学、物理、化学、生物、地理、历史、政治、体育），我每一门科目的成绩均取得“优”，成为“全优生”。而事实上，会考成绩是“优秀”还是“及格”，对毕业并没有太大的影响，况且许多科目在大学的专业学习中也不会再涉及。但这些科目的考试正是一次对于高中所学知识的全面检阅，同时所有知识都将是我们在未来生活所需要的。因此，我还是认真地对待这些考试，并着重复习总结了地理、历史、政治科目，力求系统掌握老师教授的每个知识点。

执着是追求完美的另一种诠释，也是另一重要的“激励物”。有一次，老师布置了一篇作文。在作文初稿完成并按时上交作业后，课下我又将这篇文章修改了几次，反复与老师讨论、听取老师建议，直到自己比较满意。诚然，一次小小的习作不能代表什么，但这些过程中获得的体验，却