

中学 究竟怎样读

——中学生学习方法与经验技巧

没有方法的引领，中学生读书一定很累；
取得方法的突破，做优秀学生并非很难。

主编 刁生富

副主编 刁宏宇 姚鑫



海潮出版社
Hai Chao Press

中学 究竟怎样读

——中学生学习方法与经验技巧

没有方法的引领，中学生读书一定很累；
取得方法的突破，做优秀学生并非很难。



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

中学究竟怎样读：中学生学习方法与经验技巧/

刁生富主编. —北京：海潮出版社，2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80213 - 818 - 6

I. ①中… II. ①刁… III. ①中学生—学习方法 IV. ①G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 243851 号

书 名：中学究竟怎样读：中学生学习方法与经验技巧

作 者：刁生富

责任编辑：雷 婷 魏秀芳

封面设计：高 健

责任校对：周建平 徐云霞

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京宏伟双华印刷有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：26.5

字 数：407 千字

版 次：2010 年 1 月第 1 版

印 次：2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80213 - 818 - 6

定 价：39.80 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)

前言



我们所处的时代是一个知识经济的时代，是一个信息网络的时代。在这个时代，知识和信息更新的速度愈来愈快，人们也愈来愈强烈地认识到：学习的进步，不仅仅是知识的积累，更重要的是方法的突破；知识的积累仅是量变，方法的突破才是质变。正如笛卡尔所说：“一切知识中最有价值的是关于学习方法的知识。”贝尔纳也说：“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。因此，科学中难能可贵的创造性才华，由于方法拙劣可能被削弱，甚至被扼杀；而良好的方法则会增长、促进这种才华。”

我们的学习、教学和科研的实践以及大量的调查也表明，学习方法是影响学习效果的重要变量之一，成绩优秀的学生与成绩较差的学生的根本差异不在于智力，而在方法。因此，怎样让学生掌握科学的适合自己实际的“学习方法”，已成为摆在学生、教师、家长和教育管理者面前的重要任务。

呈现在你面前的这本书，正是为了帮助中学生掌握科学的适合自己的“学习方法”，从而从根本上解决“读中学究竟怎样读”这一共同关注而又颇感困惑的问题而编写的。编者以实用性、针对性和可操作性为原则，把心

理学和教育学知识与自己多年来的学习、教学和科研的实践相结合，比较全面系统地介绍了中学生学习的主要环节（预习—听课—复习—作业—考试等）、主要能力培养（观察—注意—记忆—思维—想象以及创造能力—阅读能力—表达能力、自学能力、归纳积累能力、动手操作能力等）、学习环境创造与非智力因素培养（时间—环境—网络—情商等）和主要学科（语文—数学—英语等）的学习方法、经验、技巧以及心理问题。

为了便于阅读和吸收，本书以小短文的形式编写。短文之间既相互联系又各自独立。因此，既可集中阅读，又可分散参考。考虑到中学生的实际，书中所述问题仅从实际需要出发，较少进行理论分析。实践证明，这种编写方法非常有利于中学生和家长的接受。

本书在编写过程中，收集了编者在报刊上已发表过的有关短文，参阅和摘引了大量国内外著作和杂志，调查和访问了许多老师、学生和家長，并在主编自己举办的多个学习班上进行介绍和实验。由于篇幅所限，参考文献和调查对象恕不一一列出，谨在此一并致谢！

本书编者除主编和副主编外，还有徐瑞萍、陈志霞、习生虎等。由于本书涉及面广而编者水平有限，书中的缺点乃至错误之处在所难免，恳求广大教师、学生和家長批评指正。

目 录

CONTENTS



第一章 引 言

1. 成功要素：基础·勤奋·方法 (1)
2. 他山之石：学习方法是成功的金钥匙 (3)
3. 名人启示：鲁迅的“十字法”和陶行知的“十字诀” ... (5)
4. 测测自己：你的学习方法适合你吗 (6)
5. 具体分析：不同学科应有不同的学习方法 (9)
6. 反思方法：探寻适合自己的学习方法 (10)
7. 本书内容：一本关于方法、经验和技巧的读物 (11)

第二章 计 划

8. 怎样制定学习目标 (14)
9. 怎样制定学习计划 (15)
10. 怎样落实学习计划 (17)

第三章 预 习

11. 抓好预习这一环 (19)
12. 补漏性预习·重点难点预习·自学性预习 (20)
13. 预习的基本方法 (22)

14. 预习的注意点 (23)

第四章 听 课

15. 做好听课前的准备 (24)
16. 努力听好每节课 (25)
17. 上课发言要积极 (26)
18. 上课听不懂怎么办 (28)
19. 听课记笔记效果好 (29)
20. 课堂笔记要尽快整理 (30)
21. 用符号来加快记笔记速度 (31)
22. 力争当堂记忆 (31)
23. 过好课间 10 分钟 (33)

第五章 作 业

24. 做作业的三个误区 (35)
25. 做作业的三点建议 (36)
26. 做作业的“五步曲” (37)
27. 处理习题的三种方法 (39)
28. 作业要独立完成 (40)
29. 养成检查作业的好习惯 (41)
30. 戒掉作业拖沓的坏毛病 (42)
31. 一定要学会审题 (44)
32. 切忌搞题海战术 (47)

第六章 复 习

33. 学而时习之 (50)
34. 课后复习要及时 (52)

35. 怎样进行周末复习	(53)
36. 三轮复习法	(55)
37. 学会“过度学习”	(56)
38. 不妨“过过电影”	(57)

第七章 考 试

39. 实施素质教育也不可缺少考试	(59)
40. 以正确的态度对待考试	(60)
41. 哪些因素影响了考试成败	(61)
42. “必胜”信心与“适度”紧张	(62)
43. 考试前一天该做些什么	(62)
44. 考场上应注意些什么	(64)
45. 考试“怯场”怎么办	(65)
46. 考试中的时间运筹	(67)
47. 考试时怎样答卷	(69)
48. 遇到这样的考题怎么办	(71)
49. 考试答题八要点	(72)
50. 解答论述题的技巧	(75)
51. 注意论述题的“指示语”	(76)
52. 考过一场后	(77)
53. 如何提高卷面得分	(78)
54. 考试期间的生活安排	(79)
55. 考试期间失眠怎么办	(79)
56. 怎样看待考分和考卷	(80)
57. 难道考高分是为了得“奖品”吗	(82)
58. 当你考试失败时	(83)

第八章 观 察

- 59. 观察是认识世界的窗口 (85)
- 60. 良好观察力的特征 (86)
- 61. 怎样培养观察力 (87)
- 62. 掌握观察的方法 (89)
- 63. “姆佩姆巴效应”的启示 (91)
- 64. 观察力的训练 (92)

第九章 注 意

- 65. 注意力的重要性 (94)
- 66. 注意力的培养 (95)
- 67. 上课思想“开小差”怎么办 (97)
- 68. 巧妙利用注意的“起伏”现象 (98)
- 69. 让凳子不再“长钉” (99)
- 70. 告别“粗心”有妙方 (99)

第十章 记 忆

- 71. 抓住你记忆的黄金时代 (102)
- 72. 培养你良好的记忆品质 (103)
- 73. 怎样提高记忆力 (104)
- 74. 联想记忆法 (105)
- 75. 分解记忆法 (106)
- 76. 首尾记忆法 (107)
- 77. 形象记忆法 (108)
- 78. 比较记忆法 (110)
- 79. 口诀记忆法 (111)

80. 提高记忆效率的十五条建议	(113)
81. 遗忘的原因与规律	(114)
82. 记忆的错位与复原	(115)
83. 遗忘的类型与克服	(116)
84. 记忆数字的诀窍	(118)
85. 记忆地名的方法	(120)
86. 记忆物理公式的技巧	(122)
87. 化学知识记忆歌诀	(126)

第十一章 思维

88. 打开你神奇的智慧宝库	(130)
89. 学要善思	(131)
90. 学贵存疑	(132)
91. “学问”是什么	(133)
92. 怎样提高理解力	(134)
93. 反常规的思维可利用	(135)
94. 思维定势的干扰要克服	(136)
95. 变换思维法很有用	(137)
96. 创造性思维有何特征	(138)
97. 培养发散思维, 提高创新能力	(140)
98. 克服消极的思维方式	(142)

第十二章 想象

99. 展开想象的翅膀	(145)
100. 重要的想象——联想	(146)
101. 好奇心的作用与培养	(148)
102. 你也能成为发明家	(149)

第十三章 读 书

- 103. 培养爱读书的好习惯 (151)
- 104. 读适合自己的最有价值的书 (152)
- 105. 三阶段读书法 (153)
- 106. 不动笔墨不读书 (154)
- 107. 怎样做读书笔记 (155)
- 108. 保持最佳读书心理 (157)
- 109. 戒掉不良习惯, 提高阅读速度 (158)
- 110. 快速阅读的三种方法 (160)
- 111. 精读与泛读 (161)
- 112. 朗读与默读 (162)
- 113. SQ3R 读书法 (163)
- 114. 阅读中要注意广泛联系 (164)
- 115. 闲时也可读“闲书” (165)
- 116. “走马看花”利弊谈 (167)

第十四章 积 累

- 117. 要善于积累知识 (168)
- 118. 学习的好帮手——卡片 (169)
- 119. 无声的“老师”——工具书 (171)
- 120. 学会归纳总结 (172)
- 121. 注意知识间的横向转移 (174)
- 122. 吃透教材—触类旁通—融会贯通 (174)

第十五章 表 达

- 123. 如何培养口头表达能力 (177)



124. 如何培养书面表达能力 (178)
125. 失之毫厘, 谬之千里——一定要重视写字 (179)
126. 怎样写好字 (180)

第十六章 操 作

127. 不可忽视动手操作能力的培养 (182)
128. 怎样培养动手操作能力 (183)
129. 怎样训练动手操作能力 (184)

第十七章 写 作

130. 写作文怎样审题 (186)
131. 怎样挖掘“隐型题材” (188)
132. 怎样确定中心思想 (189)
133. 怎样列提纲 (191)
134. 怎样积累写作材料 (193)
135. 怎样选择写作材料 (194)
136. 怎样组织写作材料 (195)
137. 怎样开头 (196)
138. 怎样结尾 (198)
139. 怎样写以记人为主的记叙文 (199)
140. 怎样写以叙事为主的记叙文 (201)
141. 怎样写以景物为主的记叙文 (203)
142. 怎样写以状物为主的记叙文 (203)
143. 怎样才能使记叙文通顺、具体、生动 (204)
144. 怎样写材料作文 (205)
145. 材料作文的思维规律 (206)
146. 怎样写日记 (207)

147. 怎样写考场作文 (208)
148. 怎样修改作文 (210)

第十八章 时 间

149. 做时间的主人 (211)
150. 学习不可“欠帐” (212)
151. 学得慢怎么办 (213)
152. 学会科学用脑 (214)
153. 更替学习法 (216)
154. 早睡早起效果好 (216)
155. 学会“玩” (218)

第十九章 环 境

156. 营造学习的小环境 (220)
157. 家庭环境欠佳影响学习怎么办 (221)
158. 录音机 (MP4、软盘) 是你学习的好助手 (222)
159. 到图书馆去 (223)
160. 到实验室去 (224)
161. 网络空间中的学习革命 (226)
162. 网络时代的新学习理念 (227)
163. 培养自己的电子学习能力 (230)
164. 培养信息素养, 提高对网络信息的免疫力 (231)
165. 要不要请家教 (233)

第二十章 自 学

166. 自学的作用不可忽视 (235)
167. 怎样提高自学能力 (237)

168. 自学的几条途径 (238)
169. 自学中应注意的几个问题 (239)

第二十一章 情 商

170. 对自己说“我也行!” (241)
171. 学习动机的考察 (241)
172. 测测你的学习动机 (243)
173. 学习要有自觉性 (245)
174. 朝三暮四与锲而不舍 (246)
175. 和自己比 (248)
176. 对某些课程没有兴趣怎么办 (248)
177. 你也可以当“老师” (250)
178. 当你受到老师表扬时 (251)
179. 当你受到老师批评时 (252)
180. 你是外向型性格还是内向型性格 (253)
181. 外向型学生怎样克服性格上的弱点 (256)
182. 内向型学生怎样克服性格上的弱点 (258)
183. 有了烦恼怎么办 (259)
184. 孤独也不怕 (260)
185. 建立良好的人际关系 (261)
186. 小错不断的毛病要不得 (264)
187. 如何消除学习上的嫉妒心理 (265)

第二十二章 语 文

188. 要善于利用语文课本 (267)
189. 怎样纠正错别字 (268)
190. 要学会使用工具书——字典 (271)

191. 学习同义词, 扩大词汇量	(273)
192. 怎样积累词语	(275)
193. 怎样记忆和运用成语	(276)
194. 怎样用词造句	(279)
195. 怎样理解句子的含义	(281)
196. 怎样修改病句	(283)
197. 怎样使用标点符号	(286)
198. 怎样默读课文	(288)
199. 怎样朗读课文	(289)
200. 怎样找文章的中心句	(290)
201. 怎样分段	(292)
202. 怎样归纳概括段落大意	(293)
203. 怎样拟文章标题和列小标题	(294)
204. 怎样阅读分析记叙文	(295)
205. 初中语文学习口诀	(296)

第二十三章 数 学

206. 按照数学的特点学习数学	(302)
207. 用换元法解题	(303)
208. 用配方法解题	(305)
209. 用待定系数法解题	(307)
210. 用参数法解题	(309)
211. 用列举法解题	(311)
212. 用观察法解题	(311)
213. 用分析法解题	(314)
214. 用综合法解题	(315)
215. 用分析综合法解题	(317)
216. 用常元法解题	(318)

217. 用辅助未知数法解题	(319)
218. 用判别式法解题	(320)
219. 用比值法解题	(322)
220. 用凑配法解题	(323)
221. 用反证法解题	(324)
222. 用图象法解题	(326)
223. 用解析法解题	(327)
224. 几何题的代数解法	(330)
225. 几何题的三角解法	(335)
226. 代数题的几何解法	(339)
227. 注意一题多解	(340)
228. 注意一题多变	(343)
229. 注意以一聚多	(345)
230. 怎样解数学选择题	(346)

第二十四章 英 语

231. 学好字母是学好英语的第一步	(350)
232. 怎样学好英语语音	(351)
233. 切莫用汉字给英语单词注音	(353)
234. 怎样记忆英语单词	(354)
235. 用读音法记单词	(355)
236. 用构词法记单词	(356)
237. 用联系法记单词	(357)
238. 用比较法记单词	(358)
239. 初中英语单词分类记忆	(360)
240. 怎样学习英语词汇	(367)
241. 怎样掌握短语动词	(368)
242. 怎样学习英语语法	(370)

243. 怎样掌握动词时态	(371)
244. 怎样判断动词时态	(373)
245. 怎样学习英语介词	(375)
246. 要特别留心英语和汉语的不同	(381)
247. 学英语要善于总结规律	(383)
248. 听力训练的四个方面	(384)
249. 怎样进行听力训练	(385)
250. 听力高分技巧	(386)
251. 怎样进行有效的阅读	(387)
252. 英语学习要注意泛读	(389)
253. 怎样做单词辨音题	(390)
254. 怎样做完形填空题	(392)
255. 完形填空题的解题技巧	(397)
256. 阅读理解题的命题角度	(398)
257. 怎样解答阅读理解题	(402)
258. 怎样写英语短文	(404)
259. 怎样进行口语训练	(404)
260. 英语学习的快速循环法	(405)