



中国学生学习法



最权威、最全面、最新颖的**高效超能**学习方法

高 效

复习策略

G A O X I A O F U X I C E L U E

清华 / 编著

- 制订有效的复习计划
- 高效复习方法是关键
- 语文、数学高效复习法
- 复习中应注意的问题

延边大学出版社

责任编辑:贾 锐

中国学生学习法
高效复习策略

清 华 编 著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路105号)
北京市业和印务有限公司

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 33.375
字数 800 千字 印数 1—5000
2006 年元月第 1 版 2006 年元月第 1 印刷

ISBN 7 - 5634 - 2180 - 7/G · 582
总定价:67.20 元(本册定价:16.80 元)

言

前 FOREWORD

知识改变命运，学习成就未来。在当今科技高速发展的时代，没有知识的人不可能在人生道路上走得更远。如何改进学习方法、提升学习效率，在最短的时间内获得最大的学习效果，越来越成为广大家长、同学及社会各界人士关注的话题。

如果把复习比喻成一场战争，那么复习方法就是赢得战争的秘密武器。法国著名生理学家贝尔纳说“良好的方法能使我们更好地发挥天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥”。联合国教科文组织国际发展委员会编著的《学会生存》一书中指出：“未来的文盲，不是不识字的人，而是不会学习的人”。

随着高考脚步的临进，考生应该怎样度过这最后时刻呢？紧张担忧于事无补，仅仅抓紧努力也是不够的，因为历年高考一再重复着这样的现象——有些同学虽然有“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”的执着，但每一次的蓦然回首，却发现那灯火阑珊处依旧是一片茫然。为什么这些同学在无数个挑灯夜战之后换来的仍然是榜上无名？为什么他们的努力未能成就他们的大学梦？一个很重要的原因就是：他们只是埋头拉车，而不抬头看路，只是盲目地做题、做题、再做题，而从不

注意如何改进自己的学习和复习方法。

复习方法的好坏直接影响着升学的成败，关系着广大学子的前途和命运。六月的阳光是灿烂的，也希望广大同学能取得优异的成绩让自己也让家长露出灿烂的笑容。再次提醒同学们注意学习方法，提高学习效果，不要让阳光灿烂的六月成为自己及家人永远的痛。

为了帮助广大中学生迅速提高复习效果，本书结合中学生的复习和年龄特点，从学生的现实处境出发，以升学考试成功为目标，以“把握学科特点、结合考试方向”为重点。运用考试学、心理学、系统论和最优化方法理论为依据，从复习战略的制定到各科的具体复习，再到复习中的常见问题解答，全方位地揭示了升学高效复习的奥秘。指导学生充分利用自己的智力因素和非智力因素，最大限度地挖掘自身的巨大潜力，全方位地掌握学习和复习的科学方法，从而增强学习能力，提高应试能力，赢得升学的成功！正确掌握这些方法必将给渴望升学的考生带来福音和惊喜。有了这些方法，学生复习就有了方向和信心，从而缓解心理压力，让同学们从“题海迷宫”中解脱出来。早一天掌握这些复习法，早一天走上成功之路。

编者

2005年12月于首都师范大学

录

CONTENTS

第一章 放下你的包袱

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 平稳的情绪有利于搞好复习 | /3 |
| 2. 调节情绪的方法 | /5 |
| 3. 兴趣是最好的老师 | /10 |
| 4. 正确面对复习中的各种压力 | /13 |
| 5. 复习中要提高你的自信心 | /16 |
| 6. 复习时要放松身心 | /20 |
| 7. 复习中要敢于向老师请教 | /23 |

第二章 制订有效的复习计划

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 科学的复习计划必不可少 | /27 |
| 2. 适合自己的才是最好的 | /29 |
| 3. 复习的作用和任务 | /31 |
| 4. 合理安排复习时间的战略 | /34 |
| 5. 如何制订复习计划 | /39 |

CONTENTS

6. 第一轮复习要系统	/43
7. 第二轮复习要把握重点	/47
8. 第三轮复习要注意提高应用能力	/50
9. 第四轮复习要侧重于回忆和检验	/54
10. 复习计划的检查及调整	/57
11. 考前复习	/60

第三章 高效复习方法是关键

1. 高效复习的指导原则	/65
2. 提高复习质量的六大要点	/70
3. 高效复习“五结合”	/74
4. 分散复习法	/77
5. 及时复习法	/79
6. 八种常用的复习方法	/82
7. 复习后“过电影”回忆法	/87
8. 高效复习十要诀	/89
9. 合理选用复习资料	/94
10. 复习中要善于驾驭自己	/96
11. 复习要把握重点和方向	/99
12. 选择题解题技巧	/102
13. 论述题解题方法	/106

第四章 语文高效复习法

1. 语文的复习策略	/113
2. 语文复习要做到“六勤”	/117
3. 语文复习的五种有效归纳法	/120

4. 要重视基础知识的复习 /122
5. 掌握各种文体的阅读方法 /126
6. 文言文的复习 /128
7. 高考作文的复习 /132

第五章 数学高效复习法

1. 数学的复习策略 /139
2. 数学复习的基本方法 /141
3. 数学复习要回归课本 /145
4. 要正确把握数学概念 /148
5. 十三种常见的数学解题方法 /153
6. 利用数形结合提高解题能力 /158
7. 要敢于啃难题 /161
8. 六大解题高招 /163

第六章 英语高效复习法

1. 英语的复习策略 /171
2. 英语复习的原则 /174
3. 过好语音关 /177
4. 攻克词汇关的六招 /179
5. 如何复习英语词汇更有效 /183
6. 攻克语法 /186
7. 快速提高英语阅读速度 /190
8. 快速提高英语写作能力 /194
9. 利用还原法快速解题 /196


第七章 复习中应注意的问题

1. 复习要注重效率 /203
2. 复习要注意劳逸结合 /207
3. 复习要重视基础知识 /213
4. 复习要有独立意识 /216
5. 复习要处理好的两大关系 /219
6. 复习要注意的五个事项 /221
7. 高考复习的五大误区 /225
8. 复习中要征服弱科 /228
9. 复习中要正确对待模拟考试 /231

第八章 复习中常见问题解答

1. 如何对待错题 /235
2. 如何提高应试能力 /236
3. 如何看待“题海战术” /236
4. 做笔记对高考复习有用吗 /236
5. 如何看待高考复习期的“高原现象” /237
6. 老师发的题都要做完吗 /238
7. 如何克服复习拖沓现象 /238
8. 怎样才能将问题问到点子上 /238
9. 如何对待多如牛毛的模拟题 /239
10. 如何在复习期间科学地使用大脑 /240
11. 高考前几天还要做题吗 /240
12. 复习期间如何上好自习课 /241
13. 考前状态不佳是什么原因造成的 /241

14. 应该如何看待平时的模拟成绩 /242
15. 大量做题就能学好数学吗 /242
16. 什么是数学考试中的“分段得分” /243
17. 老师讲的我都听明白了,怎么一做题就出错 /243
18. 数列题应该怎样入手 /245
19. 如何应对数学考试中的压轴题 /245
20. 如何提高听力 /246
21. 怎样答好英语改错题 /246
22. 多背英语范文能提高自己的作文水平吗 /247



第一章

放下你的包袱

顺利通过高考，成为天之骄子，是每一位同学、家长、亲戚朋友都梦寐以求的事。大学之梦或许在你还未降临到这个世界时，你的父母已开始为你设计了；或许从你开始懂事的那一天起，就开始为这个对你来说依然模糊的梦想而努力；或许你在老师同学褒贬不一的评论中生活；或许在你父母喜忧参半的目光中长大……

但我们要说的是，请放下你的这些包袱吧，不管是来自父母的、老师的、同学的、社会的，还是你自己的，都暂时先把它们放到一边去吧。

重赏之下，必有勇夫。但重压之下，“压”出来的往往却是匹夫。

只有拥有良好的心态，才会是一切美好未来的开始。



平稳的情绪有利于搞好复习

阿里、泰森、霍利菲尔德等这些一流的拳击高手为什么一拳能打出几百公斤的重量？李小龙为什么凌空一脚能将几公分厚的木板踢断？刘翔冲过110米的跨栏为什么只用了短短的12.91秒的时间？唐功红为什么能够在压力面前一下子举起182.5公斤的杠铃？

因为他们有一个平稳的情绪，所以才能取得如此优异的成绩。学习也是这样，情绪能否稳定，关系能得到多少有效学习时间的问题。一位学生如果情绪很稳定，则一天的学习时间较多，亦即学习计划能如期完成；一位学生如果情绪很不稳定，则一天的学习时间较少，亦即学习计划不能如期完成，或虽完成但完成的质量较差，因为这些学生即使是在看书学习的时间里，思路也常会被书本之外的种种事情所干扰。

当然，情绪稳定并不是指一个学期或一个学年中情绪的恒稳，而是指在一学期或一学年中，情绪波动的次数不是很多。事实上，要想在一个月甚至在一个星期内每天都高效率地看书学习，是相当困难的，或者说对大多数人来讲是不可能做到

的。经过调查我们发现，即使是成绩很出色的学生，都会周期性地出现一种莫名其妙的焦虑。在这段焦虑的时间里，看书效率极低，有时简直一见到书就心烦，这种情形常出现在长时期从事某一学科学习的时候。

德国与奥地利生物学家创立了一种生物节律理论，认为每个人从他诞生的那天起直至生命终止，其体力、情绪、智力存在着明显的盛衰起伏的周期性变化，每个周期分别为体力 23 天、情绪 28 天、智力 33 天。我们认为，这种生物节律理论是一般性的理论，具有一般性的意义，但是每个人出于从事的工作不一样，成长的环境不一样，每天受到刺激的反应不一样，因而，每个人还有其特殊性。

当然，认识情绪的波动性是很重要的，但更重要的是要缓和波动的情绪。

要缓和波动的情绪，主要表现在要能够安排好学习与生活。知道拼命学习后会情绪低落，效果下降，则要主动休息、主动锻炼，不要等到神倦力乏时再想到要休息、要锻炼。

但如果心情非常焦虑，静心学习非常困难时，那就索性把书放开，狠命地玩上两三天，或者大睡一觉，那样不消多长时间，学习之心就像久久离家的孩子一样，又悄悄地回来了。



2

调节情绪的方法

人非草木，孰能无情。人的情绪总是有变化的，这也是正常的。如果考生在复习过程中觉得压力过大，心情烦闷，也不要过于着急，你可以通过一些办法来自我调节。

1. 自然陶冶法

人们在学习工作之余，在庭院花卉、草坪旁休息，在绿树成荫的大道上散步，在风景秀丽而幽静的公园里游玩，往往心旷神怡，精神振奋，忘却烦恼，消除疲劳。

自然风光对人的心理有积极作用，早已被古人所认识。唐诗曰：“清晨入古寺，初日照高村。曲径通幽处，禅房花木深。山光悦身性，潭影空人心。万籁此俱寂，惟闻钟磬音。”大自然的确能使人缓解心理紧张，陶冶人的情操。

不同的自然风光，对人的情绪调节作用不同。漫步在碧波荡漾的湖畔，使人心情恬静；面对波涛滚滚的大海，使人想到迎风击浪；登上耸入云霄的高峰，使人想到奋发向上。

人生在世喜怒哀乐皆有。同学们，当你心情不好的时候，可在晚饭后到附近的公园散散步，痛快地玩一玩，对改变你的

不良情绪肯定会有帮助。

每当中考、高考总有相当多的同学因考试成绩不满意而情绪低沉，这是可以理解的。问题在于如何尽快以积极的情绪代替消极的情绪。与同学结伴做短期的旅游，经验证明这是一种调节不良情绪的很好的方法。1997年夏天，有一个孩子，高考成绩不理想，没考上自己理想的专业，情绪低沉闷闷不乐。他与同班的四个同学到北戴河玩了四天，天天在大海里游泳。大自然的风光洗涤了他心中的苦闷，回到家后，他高兴地说：“大自然给了我力量，给了我信心。”

2. 语言调节法

语言是人的情绪体验与表现的强有力的影响工具，通过语言既可抑制人的愉快情绪，也可抑制人的忧愁与苦闷。即使不出声的内心语言也能使人调节自己的情绪。

下面介绍几种用语言来调节情绪的方法，你可试一试，肯定会有一定效果的。

当你遇到愤怒的刺激时，赶紧把嘴张一张，心里默念着“息怒！息怒！”。当你要发脾气时，心里默念着“忍！忍！忍！”同时张开嘴舌头从左向右转五圈，再从右向左转五圈。

当你遇到难办的事情时，心里默念“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”

当你遇到紧急情况时，心里默念着“镇静！镇静！镇静！”

当你遇到过喜的事情时，把嘴闭住，心里默念着“不要激动”。

同学们在学习生活中，总会产生一些消极情绪，为了使消极情绪尽快地消除，你可根据具体情况采用语言来调节自己的情绪。

3. 注意转移法

注意转移法就是把自己的注意力从一种情绪状态中转移到另一种能引起其他情绪状态的事物上。

小常是某小学六年级的学生，星期天到她表弟家去玩，与表弟发生口角，两人都感觉很委屈。小常的大姨把她叫到另外一个房间对她说，大姨妈给你买了几个发卡，你看哪个颜色好。她高兴的选择了一个红色的。当她去另一个房间的同时，小常的姨夫打开电视，正好播放《足球小将》的动画片，她的表弟两眼紧盯着电视。这实际是把两个孩子从委屈、低落的情绪状态中解脱出来的注意转移法。

4. 思维转移法

把思维活动从消极的、不愉快的情绪上转移到另外的情绪状态中去，从而摆脱消极的、不良的情绪的缠绕称为思维转移法。

北京市海淀区某校高三学生张某某，第一轮高考模拟考试得了430分，出乎他的意料之外，心情很抑郁。回到家里经常两眼盯着天花板，沉默寡言，没心思温习功课。

他爸爸把在西城区念书的表妹的高考第一轮模拟题拿给他做，对他说西城区模拟考试的难度也很高，你像正式考试一样看准闹钟在规定的时间内做完。你如果答得不错，就表示你确有实力，不要因为你们海淀区的一次模拟考试不好而气馁。

这个孩子接过试卷之后，一面看闹钟一面开始聚精会神答题。他的思维的对象已不是模拟考试的烦恼，而是思考解决新的试卷的答题。当他把西城区的试卷做完之后，自我感觉良好，精神焕发，高兴地对他爸爸说，我觉得我行。

5. 行动转移法

行动转移法可将某些情绪转化为行动的力量。

去年高中毕业的郭某某，没能考上大学，受到挫折后，曾一度情绪消沉。经他的爸爸开导，认识到只有吸取经验教训，发愤图强，刻苦学习才可能考上大学，他很快调整自己的情绪。一年的奋斗结出了成功的硕果，终于在2005年的高考中金榜题名。

6. 意识调节法

意识调节法就是我们通常所说的用理智来克制感情，用理智来战胜感情。一般说来儿童及青少年当中道德修养水平较高、意志比较坚强者比道德思想修养较低、意志比较薄弱者更能有效地调节情绪。

1997年夏天，北京出现了四十年未见的持续高温，某一宿舍楼的三层住着同是初二的两名同学。一个姓郑的同学整天穿着件小裤衩不穿背心，而且不停地叫喊，太热了，热死了，我烦死了。他暑假作业也不做，躺在电扇旁边吃着冰淇淋。而另一个学生王某某，每天有计划地温习功课，做作业。他妈妈劝他说，孩子，这么热的天休息休息吧。小王说，越想热越热，越热越烦，我把精力用在功课复习上，我现在多出一份力，明年中考就多一份希望。我埋头做作业也不觉得热了。这两个孩子对天气闷热的不同认识，使他们产生两种截然不同的情绪反映。

7. 心理释放法

小钱是某校高中二年级的学生，从小在姥姥家长大，姥姥对她百般关爱，她与姥姥感情甚好。今年春天姥姥因心脏病逝世，她非常悲痛，心情异常沉重。她妈妈感到孩子这种情绪如