

新世纪科学教育丛书

取得优异的学习成绩，升入重点高中，考入理想大学，是每一位中学生的奋斗目标，
掌握好的学习方法，才能达到事半功倍的效果。

提高成绩 有方法

学习一定有方法，高分一定有诀窍

孙小梅/编著



海潮出版社
Hai Chao Press

提高成绩 有方法

学习一定有方法，高分一定有诀窍

无论做什么事，科学的方法永远是必需的。在我们周围，确实有一批相当刻苦、相当勤奋的同学，工夫没少用，但学习效果并不理想，原因就在于没有掌握正确的学习方法。



ISBN 978-7-80213-553



9 787802 135536

定价：22.80元

新世纪科学教育丛书

取得优异的学习成绩，升入重点高中，考入理想大学，是每一位中学生的奋斗目标，
掌握好的学习方法，才能达到事半功倍的效果。

提高成绩 有方法

学习一定有方法，高分一定有诀窍

孙小梅/编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

提高成绩有方法/孙小梅编著. —北京:海潮出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7 - 80213 - 553 - 6

I. 提… II. 孙… III. 中学生—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 065264 号

书 名: 提高成绩有方法

编 著: 孙小梅

责任编辑: 王惠平

封面设计: 一品坊工作室

责任校对: 刘绣丽

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: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 220 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80213 - 553 - 6

定 价: 22.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

Forword

前言

对于中学生来说，如何把学习成绩搞好是一个需要认真面对的重大问题。有些同学看上去十分悠闲，每次考试却能得高分；而有些同学整日苦读，成绩却怎么也上不去，原因就出在学习方法上。好的学习方法能让你轻松快捷地掌握知识，而不讲究学习方法，则很难提高成绩。可以说广大学子需要高效学习的方法，只有掌握了适合自己的学习方法，才能轻轻松松地搞好学习，提高成绩。

好的学习方法，是提高学习效率的有效途径。古人有一句名言“工欲善其事，必先利其器”。在这里我们不妨把学习的方法也看作是一种工具，也只有很好地运用了这一种工具，才能够更好地提高学习的效率，达到事半功倍的效果。

当前，研究学习方法，探索学习途径，提高学习效率，越来越被广大中学生所重视，同时也是广大教育工作者着力研究的课题。到了中学，由于需要学习的知识量会大增，如果没有适合自己的学习方法，就很难对付繁重的学习，就只会使自己成为功课的奴隶。学习方法是提高学习效率的

利器，学习方法的优劣具有决定性的意义。

本书为中学生提供了一套全面、系统的学习方法，既有适用于所有科目的基本学习方法，又有针对每门学科的具体学习方法；既有传统的方法，也有现代的技巧，融古今于一体，博采百家之长。具体说来，本书分为四大篇，二十二章，要求同学们先统览全书基本内容，然后再深读每章、每节的详细内容。它将为中学生提高学习成绩、掌握各科知识提供一系列良好的指导方法，能使中学生轻松高效地学习。

本书以实用性、针对性和可操作性为原则，比较全面系统地介绍了中学生的主要学习环节（预习——听课——课后及时复习和作业——考前复习——考试等）、非智力因素培养（学习目标——时间管理——健康身体——科学用脑——良好心态等）、主要能力培养（记忆——思维——观察——阅读——注意力等）和主要学科（语文——数学——英语——理化——政史等）的学习方法、经验、技巧以及心理问题。

本书编写的具体分工是：孙小梅编写第一篇和第四篇；王永亮编写第二篇；李如松编写第三篇；全书由孙小梅策划并统稿。崔智甫、杨海霞老师为本书的修改做了大量的工作。在此，谨致深深的谢意！

由于编者的理论水平和实践经验有限，本书存在诸多不足及疏漏之处，敬请各位读者与专家学者批评指正。

编者

2008年6月

CONTENTS

目 录

第一篇 最简单的也是最有效的

第一章 提高成绩从预习做起	/3
1. 预习的作用和意义	/3
2. 预习的分类、任务和方法	/5
3. 怎样预习效率最高	/6
4. 预习应注意的几个问题	/8
第二章 快快乐乐上课	/9
1. 做好课前准备	/9
2. 集中精力上好每一节课	/11
3. 回答问题时，脸红心跳怎么办	/13
4. 听课中的三大技巧	/14
5. 合理利用课间十分钟	/16
6. 听课应注意的细节	/17
第三章 课后及时复习和作业	/19
1. 课后及时复习的重要意义	/19
2. 怎样进行课后复习	/21
3. 如何选读教参	/24

4. 把每次作业视为一次考试	/26
5. 作业习题的分类及检测目的	/27
6. 做作业的几个具体步骤	/29
7. 做作业的六项注意	/31
8. 速度与质量同等重要	/33

第四章 巩固练习	/35
1. 练习的作用	/35
2. 练习的类型	/36
3. 练习的一般过程	/38
4. 练习的基本要求	/40

第五章 怎样进行考前复习	/43
1. 制订可行的复习计划	/43
2. “树形复习”如何进行	/45
3. 如何攻克不擅长的科目	/46
4. 如何提高复习效率	/48
5. 考前十天应怎样复习	/51
6. 考试前一天为什么要停止复习	/53

第六章 获得考试高分技巧	/55
1. 考前保持良好的心理状态	/55
2. 让大脑处于最佳状态	/57
3. 参加标准化考试应注意哪些问题	/59
4. 考场上如何超水平发挥	/60
5. 考试时如何做好时间预算	/63
6. 答题顺序有什么技巧	/64

7. 标准化考试答题有哪些技巧	/65
-----------------	-----

第二篇 提高成绩要管理好自己

第一章 给自己一个目标	/71
-------------	-----

1. 什么是学习	/71
2. 给自己一个学习目标	/72
3. 把大目标分解成小目标	/74
4. 增强自己的抗挫折能力	/75

第二章 做时间的主人	/77
------------	-----

1. 利用点滴时间提高效率	/77
2. 杜绝浪费时间	/79
3. 每天活动巧安排	/81
4. 按身体生物钟安排作息	/82
5. 合理地安排时间	/83

第三章 让自己有个好身体	/85
--------------	-----

1. 健康是金	/85
2. 一日三餐，不可小觑	/87
3. 挑食偏食，影响健康	/88
4. 零食、冷饮，弊多利少	/89
5. 认真对待体育课、课间操、眼保健操、课外活动	/89
6. 长不高怎么办	/90
7. 太胖了怎么办	/91

第四章 保护眼睛预防近视 /93

1. 近视眼有什么危害 /93
2. 积极采取预防近视眼措施 /94

第五章 我们要科学用脑 /97

1. 大脑是怎样参与学习的 /97
2. 需要注意的三个问题 /98
3. 保证大脑休息 /100
4. 及时给大脑补充营养 /102
5. 劳逸结合效率高 /105

第六章 保持积极的心态 /107

1. 学习需要自信 /107
2. 告诉自己“我能行” /108
3. 如何正确对待挫折 /110
4. 学习要有“水滴石穿”的精神 /112
5. 兴趣是最好的老师 /114
6. 学习要做到积极主动 /116

第三篇 提升能力，提升自己

第一章 提高自己的记忆能力 /121

1. 学习离不开记忆 /121
2. 记忆力的培养 /123
3. 记忆力的训练 /124
4. 提高记忆的六种方法 /126

5. 多渠道记忆法	/128
6. 分散学习记忆法	/129
7. 尝试回忆法	/131
第二章 积极发展思维能力	/133
1. 思维是智慧的轨道	/133
2. 学习研究具体的思维过程	/135
3. 思维中的比较法和归类法	/136
4. 培养思维的独立性	/138
5. 培养思维的灵活性	/140
第三章 提高自己的观察能力	/143
1. 观察是获得知识的重要途径	/143
2. 学习中观察力的运用	/145
3. 观察力的培养	/146
4. 观察时七忌	/148
5. 常用的观察方法	/149
第四章 提高自己的阅读能力	/151
1. 阅读需要具备的条件	/151
2. 读书要“四到”	/152
3. 学会做读书笔记	/155
4. 朗读、默读和精读	/157
5. 怎样进行速读	/159
6. 朱熹的读书六法	/160

第五章 全面培养注意力	/163
1. 什么是注意力	/163
2. 如何培养注意力	/164
3. 如何保持注意力的集中和稳定	/167
4. 注意力的分配和转移	/169
5. 听课时应如何集中注意力	/171

第四篇 各科成绩提高指南

第一章 学好语文的最佳方法	/175
1. 语文是一门没有“围墙”的课	/175
2. 掌握语文字词的诀窍	/177
3. 抓住重点，突破难点	/178
4. 划分段落层次的四种技巧	/180
5. 如何学习掌握文言实词	/183
6. 学习文言虚词要找出规律	/184
7. 翻译文言文要直译、意译结合	/185
8. 作文立意的六大特性	/186
9. 作文选材的四个要求	/188
10. 怎样写好考场作文	/189

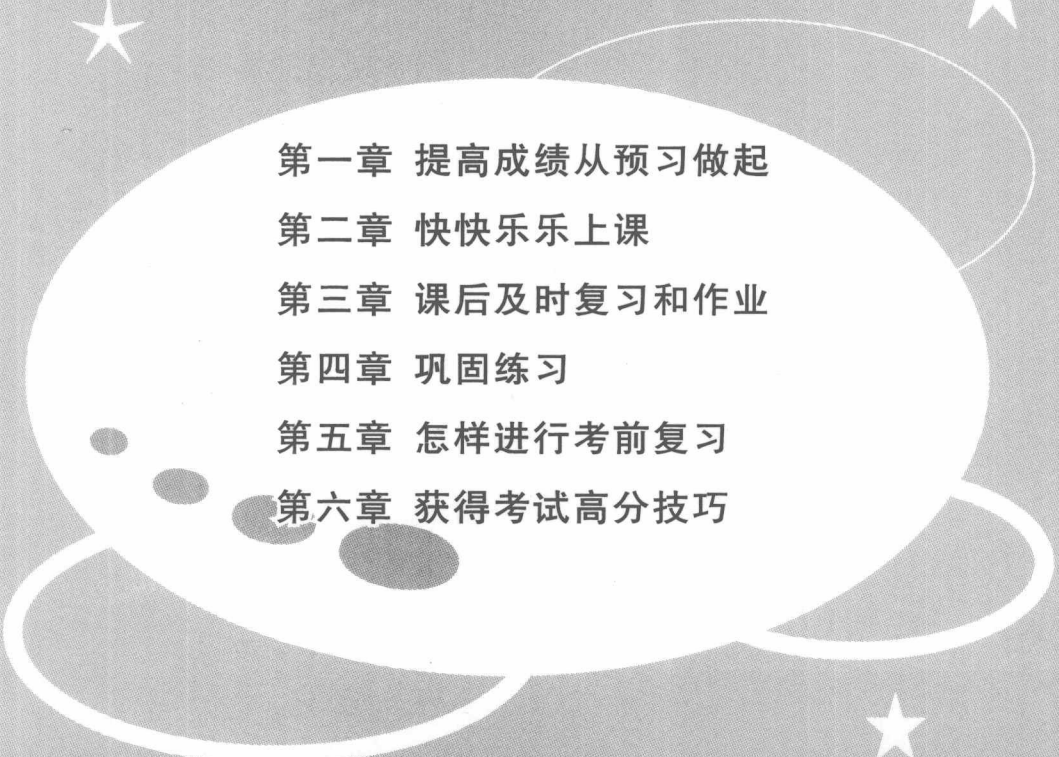
第二章 学好数学的最佳方法	/193
1. 正确理解应用数学概念	/193
2. 重视数学例题的学习	/196
3. 数学应如何审题	/198
4. 解题的方法和技巧	/199

5. 数学课本六步读书法	/202
6. 高考尖子谈数学学习	/203
第三章 学好英语的最佳方法	/205
1. 用发音来记英语单词	/205
2. 记住英语单词的六种技巧	/207
3. 如何提高英语“说”的能力	/208
4. 如何提高英语“写”的能力	/210
5. 如何学习英语复句	/213
6. 如何提高英语阅读能力	/214
第四章 学好理化的最佳方法	/217
1. 四层次物理学习法	/217
2. 学物理必备的十种观察法	/218
3. 高考尖子谈物理学习	/220
4. 化学学习的五种技巧	/222
5. 怎样自学化学	/224
6. 怎样进行化学实验	/226
第五章 学好政史的最佳方法	/229
1. 思想政治课学习的基本方法	/229
2. 思想政治课学习“八字”法	/231
3. 政治小论文的写作方法	/232
4. 历史的知识结构和特点	/234
5. 巧记人名、地名和年代	/235



第一篇

最简单的也是最有效的



第一章 提高成绩从预习做起

第二章 快快乐乐上课

第三章 课后及时复习和作业

第四章 巩固练习

第五章 怎样进行考前复习

第六章 获得考试高分技巧



第一章 提高成绩从预习做起

预习不仅能给接下来的听课打好基础，提高听课效率，改变被动学习局面，而且能提高自学能力。一项调查显示：经常预习的学生数学平均成绩要高于不做预习的学生的平均成绩，而且差异是显著的。

1. 预习的作用和意义

中国有句古话：“凡事预则立，不预则废。”这里所说的“预”即准备。

所谓预习，就是在老师讲课之前，自己预先学习。在老师讲解之前，认真阅读教材，养成主动预习的习惯，是获得新知识的重要手段，是为接受新知识做好准备的学习环节。现代课堂教学改革的一个基本思路是：让学生自己从“人类知识的源泉”（即课本）中去获取知识。同学们如果真正希望提高自己的学习效率，请首先从课前预习做起。

预习是学生学习的基本环节之一，它在学生的学习过程中起着很重要的作用。我们在对中学生的调查中发现，学习成绩相对比较优秀的学生，绝大多数人都有事先预习习惯，而学习成绩较差的学生则往往忽视这一环节。事实上，预习在新旧知识中起着承上启下的作用，它不仅能让我们了解到将要学习的新内容，为学习新知识做好准备，还带领我们回顾与新内容相关的已学过的知识。预习对提高学习效率和成绩、培养自学能力都有十分重要的意义。实践证明，基础扎实，自学能力强，成绩突出的学生，在平时的学习过程中都比较重视预习工作。

一些学习优秀的学生认为，事先预习至少可以给他们带来如下好处：

(1) 预习可以提高听课质量

我们在预习时，刚刚接触到新知识，正是从已知到未知的离合点，这里最容易产生许多疑惑和不解。

有的同学课前不预习，上课时匆匆打开课本对新课内容一无所知。听课完全处于一种盲目被动的状态。听天由命，一节课下来有时听懂了，有时似懂非懂，遇到知识障碍就像听天书。有的同学听课是有备而来的，课前做了充分的预习，对所学新课有了整体的了解，对新课要讲什么，重点是什么，难点是什么，心中有数。这样在上课时可按新的知识点去听课，化被动为主动，为学习新知识做好了充分准备。

(2) 预习可以改变学习的被动局面

由于预习可以扫除课堂学习中的知识障碍，提高听讲效率，加强上课记笔记的针对性，增强课堂学习的效果，所以使得作为学习中心环节的课堂学习状况发生了变化。从学习效果来看，改变了学习的被动局面，减少了因听不懂而浪费的课堂学习时间；上课听懂了，课后复习和做作业的时间也大大节省了。当然，预习也要花费一些时间，但与课堂听讲、课后复习和做作业效果的增强相比，这些时间的花费则显得微不足道。

学习后进的学生，最好从学习最差的那门学科开始进行预习，看看学习局面会不会有所改变。学习差，又不预习，上课听不懂，课后再花大量时间补课和做作业，实在不合算。学习上欠了“债”，总是要“还”的，预习则是“还债”的最好方式。这种“还债”，可以在上课时直接受益，有人把预习后开始的学习过程比喻成“加速运动”是有一定道理的。

(3) 预习对巩固旧知识大有好处

预习有利于巩固已有的知识。在预习中，为了理解新知识就要积极地追忆与新知识相关的旧知识。追忆不出来，再去翻阅旧教材。预习中常常需要复习许多旧知识，涉及的面也很广。有些旧知识是很长时间以前学过的，通过预习得把这些旧知识重新回忆起来，不清楚的要搞清楚。预习中这种对旧知识追忆、理解的目的性、广泛性、间隔的久远性，都有利于对已有知识的巩固。

再者，预习中独自琢磨新知识，琢磨通了印象深刻难以忘记，即使没琢磨通的内容，在百思不解之后带着问题去听课，豁然贯通印象更深刻。预习中理解错误之处，在听课时得以纠正。有了正反两方面的对比，这比光是听听课，在脑子里的印象要深刻得多，容易记住。

(4) 预习可提高自学能力

预习是自己独立地首先接触新课知识，是自己摸索、自己动脑、自己理解的自学过程。许多同学初次预习都觉得新课难以理解，特别是理科教材，