

名校名师推荐给中学生的高分宝典

新教育学习研究机构◎编著

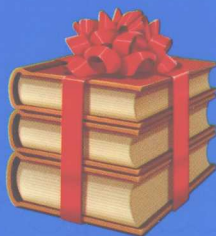
高效

★★★★★

学习方法全集

初中版

- ★ 轻松掌握**98**种学习方法 一看就懂 一学就会
- ★ 汇总**100**位高考状元的优秀学习观念和高分经验
- ★ 历时**5**年 覆盖**20**省市 权威教育机构倾力打造的五星级图书



陕西师范大学出版社



名校名师推荐给中学生的高分宝典

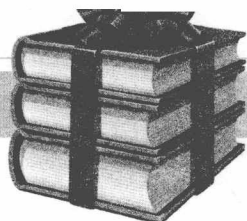
新教育学习研究机构◎编著

高效

★★★★★

学习方法全集

初中版



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高效学习方法全集：初中生版/新教育学习研究机构

编著. —西安：陕西师范大学出版社，2009. 10

ISBN 978-7-5613-4918-2

I. 高… II. 新… III. 中学生—学习方法—初中 IV. G632. 46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第176762号

图书代号：JY9N1010

高效学习方法全集：初中版

责任编辑：周 宏

装帧设计：青华视觉

出版发行：陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编：710062)

印 刷：北京龙兴印刷厂

开 本：710×1000 1/16

字 数：318千字

印 张：24. 75

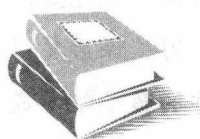
版 次：2009年11月第1版

印 次：2009年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-4918-2

定 价：45. 60元 (全二册)

中学生提高成绩的学习方法一本全
老师和家长指导孩子学习的好帮手



序言 / Foreword

好方法原来这么简单!

我们知道，**根据现行的中学教学大纲规定的学习内容，只要孩子不是智力特别低下，一般都能顺利地完成任务。**所以，很多学生学习任务完不成，学习成绩比较差，往往不在于智力、态度或环境等原因，而在于他们没有找到适合自己的科学、高效的学习方法。以语文学习为例，如果不是多读多写，把所有的知识理顺归类，而是零敲碎打，长期处于不知从何入手的状态，成绩怎么会好？再比如，学数学时不是勤做多练，举一反三，而是机械记忆原理和公式；升中学了，却还沿用小学时的学习方法，没有预习和复习，只是被动地由老师推着前进……这样做，即便看起来学习很努力，实际上效率很低，这些都会影响到学习成绩。

当然，**在孩子的学习问题上，家长扮演着一个更加重要的角色。**作为家长，你了解孩子的学习内容吗？你知道孩子是怎样学习的吗？他是怎样看书的？怎样记单词的？怎样安排学习时间的？他课前预习、课后复习吗？他的学习效率高吗？如果你回答不出这些问题，那么你的孩子学习成绩不理想也就不奇怪了。孩子在心理和生理上都不够成熟，一定需要家长及时、有效地进行指导。如果家长对于学习方法没有足够的重视和了解，孩子自然也会忽略这个至关重要的问题！

为了帮助中学生和家长们认识到学习方法的重要性，并通过掌握一些优秀的学习方法来取得学业上的成功，丛书编写组专门编写了这套《高效学习方法全集》，它具有以下几个突出的优点：

1. **针对中学生在各学科、各阶段中经常会碰到的常见难题**，提出了简单、有效的解决办法。

2. 介绍了全国许多一线优秀教师的教学方法；把许多在读学生的学习技巧和大量中、高考状元的心得体会进行了归纳和总结，供大家参考；书中还提供了一些学生家长自创的助学方法。这些学习方法都是经过实践检验的宝贵经验。

3. 用最简短的语言、最真实的案例和最具操作性的方法，使同学们在轻松阅读中掌握每一种方法、学会每一个技巧，并且在实际的学习过程中得到有效的帮助。

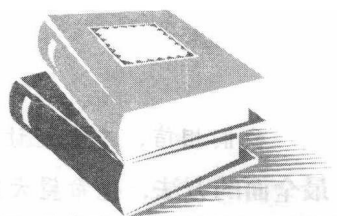
我们相信，本书能让大家**用最快的时间，轻松学到最有效、最实用、最全面的方法**，也希望大家在用过这些方法之后都会惊呼：“好方法原来也是这么简单！”

丛书根据初、高中学习内容、方式和重心的不同，分为初中版和高中版两册，两册主要内容如下：

《**高效学习方法全集——初中版**》分为“学习能力”、“学习过程”、“学习方法”、“备考应试”四篇，分别介绍了初中生如何培养计划、记忆、注意、驾驭学习过程以及利用学习工具等方面的学习能力；如何掌握学习语文、数学、英语、物理、化学、历史、政治、地理等科目的实用技巧和有效方法；如何具备备考应试的良好心态和正确的答题技巧。

《**高效学习方法全集——高中版**》分为“学习效率”、“学习环节”、“学习技巧”、“考场提分”四篇，分别介绍了高中生如何能够科学合理地安排时间，发挥时间的最大效益，高效能地利用时间；如何牢牢地抓住预习、听课、复习、做题这四个关键的学习环节，让自己的学习真正进入良性循环；如何根据文理科目的不同特点来因科制宜、巧妙学习；如何在考场上面对不同的试题冷静面对，正确解答。

我们相信，本书一定能够帮助中学生提高学习成绩，在考场上不断获得成功，同时也能够对家长指导孩子学习有所借鉴和帮助。



目录

Contents

学习能力篇：能力提升，成绩才能提高

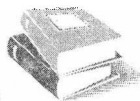
第一章	如何快速提升你的记忆力	3
1.	在理解的基础上记忆	3
2.	降低知识的遗忘率	4
3.	通过比较加深记忆	6
4.	利用遗忘规律来帮助记忆	7
5.	知识串联记忆法	9
6.	简化概括记忆法	10
7.	联想记忆法	12
8.	分组归类记忆法	13
第二章	注意力不集中怎么办	16
1.	使注意力高度集中、持续稳定	16
2.	避免对学习产生厌倦心理	18
3.	高效分配注意力	20
4.	及时转移注意力	22
5.	警惕干扰注意力的因素	23
第三章	不可忽视的阅读能力	26
1.	具备快速阅读的能力	26
2.	让阅读成为一种爱好和习惯	28
3.	厚薄读书法	29
4.	精细读书法	31
5.	全方位、多角度阅读	32
6.	做好读书笔记	34



第四章 学习计划决定学习效率	37
1. 好计划让学习变得井井有条	37
2. 学习计划应长短结合	39
3. 制定计划时应突出重点, 兼顾一般	40
4. 根据不同学科制定计划	42
5. 一周一个计划表	44
6. 每天的学习计划要详细明确	45
7. 学习计划要统筹兼顾	47
8. 及时调整计划, 随机应变	48
9. 总体计划要结合短期目标	50

学习过程篇：过程完善，结果才会完美

第五章 提高成绩的几个关键环节	55
1. 注重课前预习	55
2. 保证预习的效果	57
3. 上课时要紧跟老师的思路	59
4. 课堂上要敢于提问	60
5. 课堂笔记要因科而异	63
6. 掌握笔记的多种形式	64
7. 每节课后都要及时复习总结	67
8. 每天把所学的知识过遍电影	69
9. 练习做题要有方法	71
10. 重视基础题和例题	73
第六章 善用学习工具让你事半功倍	76
1. 课本要熟读精读	76



2. 有效利用课本的目录	78
3. 购买辅导书要有选择	80
4. 使用辅导书要讲方法	82
5. 把工具书当做复习提纲	85
6. 通读背诵工具书	86
7. 学会整理笔记	89
8. 难题笔记与错题笔记	91
9. 高效利用平时的试卷	92
10. 将试卷与教科书、笔记联系起来	94

学习技巧篇：学科不同，方法绝不雷同

第七章 熟能生巧，学好语文	99
1. 语言积累是学好语文的基础	99
2. 培养语感很关键	101
3. 学习语文取决于自己的兴趣和思维	103
4. 语文学习要内外结合	105
5. 成功攻克文言文	107
第八章 持之以恒，掌握英语	110
1. 掌握足够的英语词汇量	110
2. 攻克听力有方法	112
3. 培养语感，创造英语环境	114
4. 循序渐进，日积月累	117
5. 勤写多背提高英语写作能力	118
第九章 多思勤练，攻克数学	122
1. 重视课本，打好数学基础	122
2. 深入理解数学概念	124
3. 掌握例题中的精华	125



4. 关注数学的解题过程	127
5. 构建数学的知识网络	129
第十章 灵活运用, 巧学理化	131
1. 学习物理要开拓思路	131
2. 将物理概念融会贯通	134
3. 学习物理要注重实验和应用	135
4. 学习化学应重视术语	137
5. 化学记忆讲技巧	138
第十一章 分析理解, 学透史地政	141
1. 政治课本阅读法	141
2. 灵活记忆历史知识	143
3. 学习地理要图文结合	145
备考应试篇: 备考充分, 答题就不丢分	
第十二章 学会调节你的身心状态	151
1. 心平气和才能出成绩	151
2. 考前不要轻易许诺	153
3. 保持最佳精神状态	155
4. 考前准备要做足	157
5. 初进考场莫紧张	160
第十三章 正确答题靠实力, 也讲技巧	163
1. 动笔之前审好题	163
2. 规范答题不丢分	164
3. 相信自己的第一感觉	166
4. 合理分配答题时间	168
5. 提高答题的准确率	170

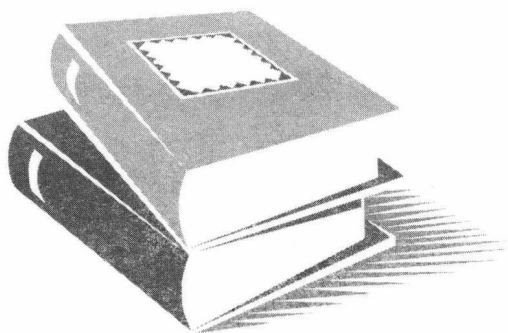


6. 答完题后要全面检查	171
7. 冷静应对记忆堵塞	173
8. 时间来不及时要镇静	175



●学习能力篇：能力提升，成绩才能提高●

学习能力决定学习成绩，光有好方法，但没有能力去实施也是无效的。尤其是在初中阶段，正是学习能力的培养期和成长期。在这个阶段，同学们必须有意识的培养自己的计划能力、记忆能力、注意能力、思考能力、阅读能力以及利用学习工具的能力。



第一章 如何快速提升你的记忆力

记忆能力直接影响着初中生的学习能力，记忆技巧是学生学习的关
键因素，好的记忆方法可以让学生记东西更快，学习效率更高，学习成
绩更优秀。

1. 在理解的基础上记忆

理解是记忆的前提，只有理解了的知识，才能抓住实质，记准记牢。
所谓理解就是要懂得记忆内容的实际意义，对某些知识不仅要“知其然”，
而且要“知其所以然”；不仅能回答“是什么”，而且能回答“为什么”。
只要理解了，记忆也更容易持久。反过来，记忆又能帮助理解，知识多
的人也往往是理解能力强的人。

高效学习经验

深刻理解是记忆力提高的催化剂

田杰文 四川省宜宾市兴文县 2007 年中考状元

对于记忆力差的学生来说，“记不住”恐怕是个普遍性的问题。而在
四川省宜宾市兴文县 2007 年中考状元田杰文看来，要克服这一弱点，必
须从理解入手，在理解的基础上增强记忆力。

他认为，记忆时一定要把所背内容的道理吃透；有了理论基础再来
背那就容易多了。比如他在背历史时就习惯于在背一段内容时，先弄清
其中的历史理论，给我们以什么历史启示，这样有了正确的历史认识再
去逐步记忆其中的细节。

确实如此，用机械记忆的办法死记硬背，很难记住，而且忘得快，正如教育学家苏霍姆林斯基所说：“记忆没理解的规则，会导致肤浅的知识，而肤浅的知识是不能保持在记忆里的。”

数学公式都用枯燥的符号表示，如果生吞活剥地死记硬背，不理解它们的意义，记忆起来就非常困难，一时记住了也容易遗忘。这类知识不但要理解它们的意义，而且还要弄清它们的来龙去脉，才能记忆。这种在理解基础上记忆的知识，有时就算遗忘了某些内容，仍然可以根据已有的知识把它推导出来。

面对一大堆材料去一字不差地死记，花的时间多，而且容易遗忘。我们应在理解的基础上进行加工整理，删繁就简，分清层次，归纳要点，复习时集中精力把要点记住。

高效锦囊 理解记忆的四大要点

1. 要明白记忆材料的意义。
2. 要掌握知识的来龙去脉。
3. 要了解知识之间的纵横联系。
4. 要了解知识的用途。

2. 降低知识的遗忘率

初中生要想提高记忆能力，首先要解决的就是如何降低知识的遗忘率。

高效学习经验 记忆不应该是盲目的

庄亦洋 福建省泉州市 2007 年中考状元

毕业于泉州实验中学的庄亦洋同学，在 2007 的中考中一举夺魁。他

在介绍自己的记忆经验时说：“记忆不应是盲目的，每天背多少，算多少，这样既容易劳累，而且使你越背脑子里越没头绪，这样条理不清，难于记住。”

记忆应该有计划，应算着多少天背第一遍，多少天背第二遍，今天背哪一章、哪一节，明天背哪一章、哪一节，这样的记忆有目的性，而且使你对当天的记忆内容做到心中有数，不易乱了头绪，也不会使你在背得心烦意乱时丧失了信心。当然，我认为背政治历史等科目也不是逐字逐句的死记硬背，而是要想办法降低知识的遗忘率。

要想降低知识的遗忘率，提高自己的记忆能力，除了在记忆时要有目的性之外，还要把握住下面这两个要点：

(1) 把抽象记忆同形象记忆相结合。

这一点有助于你轻松记忆，而不至于背得心烦意乱。在背历史时，可以想像那些历史故事，这自然就置你于一个历史大环境，在这样的环境下再来领悟其中的内容与道理岂不简单？在背政治时，也可同社会事实、国际大事相联系来背，既做到理论联系实际，也有助于背牢，背活。

(2) 千万不能逐字逐句地背。

应先背大方面，先背大点，再具体背每个大点下的小点，再逐步深入到每个小点下的具体内容，这样不仅牢记内容，而且使你头脑清晰，掌握的知识有条有理，知识结构有了固定的框架自然使其遗忘率也大为降低。

高 效 锦 囊

背东西时最好出声

背东西时最好能背出声来，这样使大脑接收信息一次，再通过耳朵传送给大脑信息一次，实际上是两次接收信息，这能大大降低对知识的遗忘率。

3. 通过比较加深记忆

记忆不能全靠死记硬背，要学会通过将知识点之间进行对比来加深记忆。

高效学习经验 对比让记忆更深刻

严晓莉 重庆市中考状元

重庆市商务学校（原重庆94中）学生严晓莉以710.5分的成绩夺得该市中考状元。说起自己的记忆经验，严晓莉说：“我在学习政治、历史、地理三门学科的时候经常会用比较的方法来加深记忆，非常有效。老师平时会讲到一些类似的问题，把这些知识放到一起对比，这样你就可以把一些相同的知识往上‘套’。比如相似的因果关系、相似的影响之类的，都可以用同一个原理往上‘套’。这样对比记忆会比较深刻，在考试的时候容易将知识点连成串，知识体系也就比较完整了，得分当然就会比较高。”

比较记忆的方法很多，主要有以下几种：

（1）对立比较法。记忆时，把相互对立的事物放在一起，能形成鲜明的对比，容易在大脑中留下清晰的印象。

（2）类似比较法。很多事物、知识在表面上极其相似，但本质上却有差异，记忆时，可以找出相似的不同点来，予以比较。

（3）对照比较法。指同类材料的不同表达方式之间的比较，这是一种横向对比。一般做法是把同类的若干材料同时并列，在学习过程中进行比较。

（4）顺序比较法。指新旧知识之间的比较，这是一种纵向比较。一