

初中3年,



走向重点高中
一线教育·作品
YIXIANJIAOYU

全面完善

CHUZHONG 3 NIAN,
QUANMIAN WANSHAN XUEXI XIGUAN DE
100 GE XIJIE

学习习惯的

100个细节

方舟◎主编

四种高效的时间计划:
自习时间+课堂时间+双休日+寒暑假

掌控四个关键环节:
预习+复习+练习+考试

最有效的五种学习技巧:
效率+中等生突围+有疑问问+补瘸腿+抓基础, 攻难点

妙用六种学习资源:
课本+教辅书+课堂笔记+老师+同伴+试卷



中考状元、优秀学生、
一线教师最为推崇的100种最佳学习细节!

初中3年，全面完善学习习惯的100个细节

CHUZHONG 3 NIAN, QUANMIAN WANSHAN XUEXI XIGUAN DE 100 GE XIJIE

中考状元、优秀学生、一线教师的经验之谈

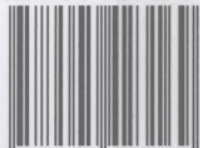
初中是学习历程中的“腰”，要想以后走得稳健，就得从初中开始锻炼。

从细节着手，采用科学的方法高效学习，

相信你的初中生活，一定会更充实，更快乐，更美好！



ISBN 978-7-5054-2316-9



9 787505 423169 >

定价：29.80元

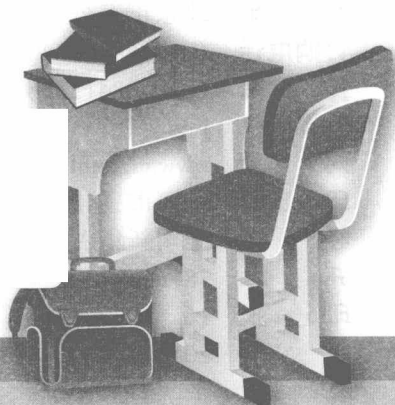
初中3年,

全面完善

学习习惯的

1000个细节

方舟◎主编



图书在版编目(CIP)数据

初中3年,全面完善学习习惯的100个细节/方舟主编.

—北京:朝华出版社,2010.1

ISBN 978-7-5054-2316-9

I.①初… II.①方… III.①中学生-学习方法-初中

IV.①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第001452号

初中3年,全面完善学习习惯的100个细节

作 者 方 舟

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 韩石设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 250千字

印 张 16

版 次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2316-9

定 价 29.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序 言

一次,和一位初中生朋友谈天,谈到成绩问题、学业问题,他忽然就叹了一口气,哀叹着说:“老师你说,初中阶段怎么有这么多让人烦心的事情呢?”

的确,细心的朋友不难发现,进入初中以后,随着年龄的增长、青春期的来临、学习任务的加重,烦恼就像那梅雨季节的小雨滴,淅淅沥沥,说不清道不明,更不知道哪天是个尽头。

自己努力了很多次,可成绩就是难以提升。

父母的期望很大,付出很多,自己所承受的压力很大。

回到家里,书包还没放下,父母的第一句话就是:“学习怎么样了?作业写完了吗?”……听着就烦。

初中阶段,考试是常有的事,还有那做也做不完的课后同步训练、各类作业……压得人喘不过气来。

升入高中是一个转折点,而能否进入重点高中则是一个未知数。

……

总而言之,初中阶段所要面临的烦恼是多种多样的,这不仅意味着你长大了、思想成熟了,更意味着你开始步入成年阶段,要独自去面对自己人生中的很多问题了。



此外,烦恼之所以成为烦恼,还有一个非常重要的原因,那就是:你还没有找到“祛除烦恼的钥匙”。这个“钥匙”是什么?就是方法,正确学习的方法、正确处理初中阶段所面临问题的方法。

有句话说得好“方法总比问题多”,问题再多,再复杂,也有应对的方法。纵有千般烦恼,若得一剂良方,也会“柳暗花明又一村”。而对于初中阶段的大多数人来说,缺少的恰恰就是这一剂良方。

这剂良方是什么?

全面完善你的学习习惯;

有效提升你的各科成绩。

当成绩提升上去了、排名靠前了、你對自己信心满满并因此而爱上学习,那么一切的烦恼也就会烟消云散、不复存在了。

也正是基于这一目的,我们这些初中教师,力争在本套丛书中用“100个细节”的形式,向广大初中生朋友们揭示出那些最为重要的“方法”“祛除烦恼的钥匙”。这其中,既有众多中考状元、优秀学生的经验之谈,更有多位一线教师多年总结出的宝贵经验。

相信读完此书,按照这样的方法去高效学习,你的初中生活一定会更充实、更快乐、更美好。

《初中3年,全面完善学习习惯的100个细节》

联合国教科文组织指出:在未来社会里,文盲将不是不识字的人,而是那些不懂得学习方法、不会自行更新知识的人。提升自身能力,进而提升成绩的捷径是什么?学习习惯的培养才是重中之重。本书从学习习惯培养的诸多细节入手,向初中生朋友详细、深入揭示影响学习成绩的那些关键因素。

四种高效的时间计划:自习时间 + 课堂时间 + 双休日 + 寒暑假

掌控四个关键环节:预习 + 复习 + 练习 + 考试

最有效的五种学习技巧:效率 + 中等生突围 + 有疑要问 + 补“瘸腿” + 抓基础、攻难点

妙用六种学习资源:课本 + 教辅书 + 笔记 + 老师 + 同学 + 试卷

打败学习的多个敌人：不想学 + 成绩提高太慢 + 偏科 + 排名太靠后 + 不喜欢老师 + 父母的不理解 + 喜欢上了某个人……

《初中3年,有效提升各科成绩的100个细节》

初中阶段,学习科目的增多、学习难度的增大,是其最主要的特点之一。如何找到各科目学习的捷径,进而快速有效地提升各科成绩,带动整体成绩提升呢?本书从各科目学习细节的角度,为初中生朋友揭开这个谜底。

上篇——提升各科成绩实战：语文 + 数学 + 英语 + 物理 + 化学 + 历史 + 政治 + 地理

下篇——提升学习的“软能力”：自信心 + 兴趣 + 科学计划 + 坚持不懈 + 不马虎、不磨蹭、不放弃……

融会中考状元、优秀学生、一线教师的众多宝贵经验——100种最佳学习细节！

CONTENTS

目录

第一章 初中3年,最高效的时间计划	001
一 成绩好坏,自习时间是关键	003
细节1:早自习——把握三阶段:前15分钟、中间10分钟、 最后5分钟	004
细节2:晚自习——每天只学两科,一科为主,一科为辅	005
二 名次先后,重点在课堂时间	008
细节3:绝不开小差,紧跟老师思路	009
细节4:老师强调的地方,往往是本节课的重点或难点	012
细节5:记笔记、听课,两不误	013
三 优等生,都是安排时间的高手	016
细节6:一周时间的安排	017
细节7:双休日的安排	019
细节8:克服“明日复明日病”	022
细节9:充分利用“零布头时间”	025
细节10:找到属于自己的最佳用脑时间	027
四 快速提升自我的捷径——高效利用寒暑假	029
细节11:复习上学期内容,强化薄弱环节	030
细节12:预习下学期内容,不求深,但求了解	031
细节13:必须多读课外书	033



第二章 初中3年,如何高效利用学习资源	035
一 课本——学习资源的重中之重	037
细节 14:善用课本目录	038
细节 15:图表、附录和索引的作用不可低估	040
细节 16:将课本放在最显眼的地方	042
二 教辅书——不仅要有选择地买,更要有选择地用	043
细节 17:吃透一本习题集	045
细节 18:初三复习阶段如何用好参考书	046
细节 19:用好参考书有诀窍——先删后改,先做后想	048
细节 20:尽量买有答案的参考书	049
三 笔记——你的盲科辞典	051
细节 21:“边批+夹纸”式笔记法	052
细节 22:坚持做错题笔记和难题笔记	054
细节 23:针对科目特点,选择合适的笔记形式	056
细节 24:整理笔记“七步法”	058
四 同学——“三人行必有我师”	060
细节 25:与同学讨论问题,询问不懂的问题	062
细节 26:结交一个积极上进的好朋友	063
细节 27:将同学当成竞争对手	065
五 老师——身边的“宝藏”	068
细节 28:哪门科目学得差,就与哪门科目的老师做好朋友	070
细节 29:敢于提问,从老师身上淘更多的“金子”	072
六 试卷——考高分是要讲究技巧的	075
细节 30:每考一次试,就作一次总结	076
细节 31:将试卷装订成册	079

第三章 初中3年,最有效的学习技巧 081

一 效率——学习状态决定成效高低 083

细节 32:尽快进入状态 085

细节 33:玩的时候痛快玩,学的时候专心学 087

细节 34:多培养一个好习惯 089

二 找到适合自己的路子 090

细节 35:成绩不好抓基础 091

细节 36:成绩超好攻难点,攻课外 093

三 中等生,如何在忽视中突围 096

细节 37:多做练习,注重知识的运用 098

细节 38:明确各科优劣势——用八分的力气攻克瘸腿科目 099

细节 39:改掉致命的不良习惯——马虎、不求甚解 101

四 学科不同,技巧大不同 104

细节 40:理科学习——牢记公式,灵活运用公式最重要 105

细节 41:文科学习,在理解的基础上识记最重要 107

细节 42:学会列大纲——理清各门科目的脉络 109

细节 43:过度学习法 111

五 从成绩不佳到成绩超佳的三技巧 112

细节 44:有疑就必须问,别让问题过夜 112

细节 45:寻找自己学习的薄弱环节 114

细节 46:不走寻常路——颠倒学习程序 115

第四章 初中3年,如何自我掌控学习环节 117

一 预习——让你每时每刻都领先一步 119

细节 47:了解预习的三大作用 120



细节 48:合理安排预习时间	122
细节 49:根据不同情况,有的放矢地进行预习	123
细节 50:预习的几个基本步骤	125
二 复习——让知识在你的头脑里扎根,想忘都忘不掉	129
细节 51:日复习的三个步骤	131
细节 52:周复习补漏洞,月复习理脉络	134
细节 53:考前复习,啥不会复习啥	136
细节 54:抄写复习法——只要能“飞”得起来,“笨”一回又何妨	137
三 练习——掌握知识的“练兵场”	138
细节 55:做题贵在精而不在多——准备一个好题本	138
细节 56:审题、解题,皆有最便捷的窍门	140
细节 57:摸清出题规律	143
细节 58:一题多解与多题一解	144
细节 59:“题法战术”——做完典型题目要总结	145
细节 60:让解题又准又快——限时完成任务,提高解题速度	145
细节 61:当学习的主人,自己出题考自己	146
四 考试——收获知识的“战场”	148
细节 62:考前——统筹安排,查漏补缺	149
细节 63:考中——充分利用考前5分钟	151
细节 64:考后——不关注做对的,只关注做错的	153
细节 65:勿为打碎的油瓶操心——考完后不要立即对答案	155
第五章 初中3年,如何打败学习的敌人	157
一 主观心理问题——从分析自我、改变自我开始	159
细节 66:我不想学——先搞明白,你是否真的讨厌学习	160
细节 67:成绩提高太慢了——首先,克服你的学习焦虑症	162

细节 68:我怎么不进步了——克服学习的高原期	164
细节 69:害怕失败——怕输的结果是常输	167
二 学习方面的难题——转变思路,换个角度看问题	170
细节 70:偏科——你所怕,正是你的潜能所在	171
细节 71:内容太难——太难,不是你逃避的理由,而是你进取的 动力	174
细节 72:排名太靠后——倒数第一也不可怕	176
细节 73:为失败找借口——借口症是学习失败的顽症	177
三 客观外界问题——积极主动,更多沟通	178
细节 74:不喜欢某位老师——克服对老师的偏见	179
细节 75:父母的太多唠叨、太多责难——与他们进行心与心 的沟通	182
细节 76:喜欢上某个人——成长路上的美丽陷阱	185
第六章 初中 3 年,阶段不同任务不同	189
一 初一,必须保持适度的紧张感	191
细节 77:小学和初中的差别——课程门类逐渐增加,学习 内容逐步深化	193
细节 78:学习怎么才能不吃力——立刻转变你的学习方法	194
细节 79:变依赖、被动为自觉、主动	196
二 初二,爬好这个“坡”	199
细节 80:骄傲——先弄明白,你要和谁比	200
细节 81:自卑——觉得自己无可救药了,那就证明你还有救	202
三 初三,以冲刺的速度进入重点高中	205
细节 82:如何做到心无旁骛——锁定你的目标	206
细节 83:如何快速提升成绩——围绕中考题目做文章	208



四 从初一到初三,最常遇到的“致命”难题 211

细节 84:轻松化解“朋友给予的压力”——朋友不好好学习,
自己绝不能随波逐流 212

细节 85:杜绝“破罐子破摔”心理——进入慢班也不怕 213

细节 86:升学问题——每天进步一点点,其他不必管 214

第七章 初中3年,如何忙碌又快乐着 217

一 劳逸结合,让你的身体永远保持最佳状态 219

细节 87:会休息——安排好课间、课外、双休日时间 220

细节 88:健康的身体 = 坚持体育锻炼 223

细节 89:变换学习内容——交叉学习法 225

细节 90:早一天订报,早一天受益 226

二 身心放松,方能事半功倍 228

细节 91:保持充分的睡眠 229

细节 92:调节情绪,用快乐的心情去学习 230

细节 93:巧妙使用睡眠学习 232

细节 94:用游戏的方式学习 232

细节 95:音乐——缓解大脑疲劳 233

细节 96:环境刺激欲望——书房变形记 233

细节 97:电视——魔盒 or 开启智慧的钥匙 234

三 走出孤独的空间,发现世界的美丽 236

细节 98:积极结交新朋友,一起分享成长的快乐 237

细节 99:面对网络,把握一个度 238

细节 100:两耳也闻窗外事,不要只读圣贤书 239

第一章

初中3年,最高效的时间计划

- 一 成绩好坏,自习时间是关键
- 二 名次先后,重点在课堂时间
- 三 优等生,都是安排时间的高手
- 四 快速提升自我的捷径——高效利用寒暑假



一 成绩好坏,自习时间是关键

有一次,一位同学来问我:“老师,那些成绩好的同学好像总是很受上天的眷顾,他们成绩好不说,玩的还一样不落,他们哪里有那么多的时间呢?”

由此,我想起了我曾经教过的一个学生:

刚上初中时,他的学习成绩并不是很好,只在年级的中游水平,作为他的老师,我估计他最多能考上个普通高中,要升入重点高中难度比较大。但出乎我意料的是,从初三上学期开始,他的学习成绩忽然提升上来,中考结束后,竟以优异的成绩被重点高中录取。一只“笨鸟”先飞了。

在学习经验交流会上,当别人询问他有什么绝招,能在短时间内使学习成绩突飞猛进时,他这样分享了自己的经验:自己之所以能够考上重点高中,在很大程度上就是得益于规划安排好了自习的时间。他说:“除去课堂学习时间,我们每天早晚各有一个自习时间可以利用。在平时时间不够用的情况下,我有意识地对自习时间进行了安排,早自习该做什么、晚自习该做什么,这些都有严格的规定,绝不浪费一分一秒。现在看来,这种方法是非常有效的。”

从这以后,我经常在自习时间到教室去转转,看看同学们的学习情况。经过一段时间的观察,我发现,平时学习成绩好的同学在没有老师监督的情况下,无论早晚自习都在认认真真地学习,要么背诵,要么做题,还有的在复习当天学过的知识,也有的在预习第二天要学的内容。

而一些成绩较差的同学对自习时间却不能很好地利用,大早上一副完全没有睡醒的样子,晚自习时则是昏昏欲睡,总而言之,无论早



晚,他们的精神状态都不佳。有的同学不是发呆,就是旁若无人地说笑,俨然把教室当成了茶馆,还有的似乎是被什么事情给吸引住了,精力完全偏离中心。这些都是自习时间经常出现的一些画面。

从观察到的现象中,我们不难发现这样一点:学习成绩的好坏,关键就在自习时间。自习时间利用得好,就能向时间要效率,要成绩;自习时间利用得不好,就只能是白白地浪费时间、望试卷兴叹了。

自习、自习,顾名思义,是自己可以支配的自由学习时间。在这样一个难得的时段,我们既可以用来消化、巩固知识,又可以用来强化自己的薄弱环节。具体来说,我们可以从以下两方面去利用这难得且宝贵的自习时间。

细节1:早自习——把握三阶段:前15分钟、中间10分钟、最后5分钟

俗话说得好:“一日之计在于晨。”早自习是一天之中最宝贵的时间,虽然只有短短半个小时,但对我们学业提升所起到的作用却是不可估量的。

与此同时,心理学的研究也表明,清晨人的大脑处于调整阶段,由于没有先前知识的干扰,背记效果最好。在学习过程中,同学们也会发现这样一个记忆特点:如在早晨背记英语、语文、历史、政治、地理等学科知识,往往会记得更牢、更快。

然而,并非每一个学生都能充分合理地利用这一宝贵的时间,在早自习时间,我经常会发现这样一种现象:一开始,大部分同学都能大声朗读课文,学习氛围十分浓厚。但十几分钟后,读书的声音就渐渐小了下来。有的同学开始默读课文,有的同学则毫无目的地翻书,这科看一看,那科瞧一瞧,有的同学甚至讲话,做小动作。

并且,这往往不是某一个班、某一个同学存在的问题,而是一个普遍存在的问题。那么,为什么会存在这样一种现象呢?我曾找几个同学进行过调查,大部分被调查的同学都说,一开始,知道今天要上什么课,所以知道读什么,但读过一两遍以后,就认为预习好了,也就不知道该干什么了。于是,宝贵的时间就这样被当做垃圾时间浪费掉了。