父母如何塑造优秀初中生

彭海芳◎编著

善学习 好方法

苦学不如会学，勤学还须善学。若想学习棒，方法最关键。天赋、勤奋不是高效学习的根本，科学的方法才是出色学习的捷径。

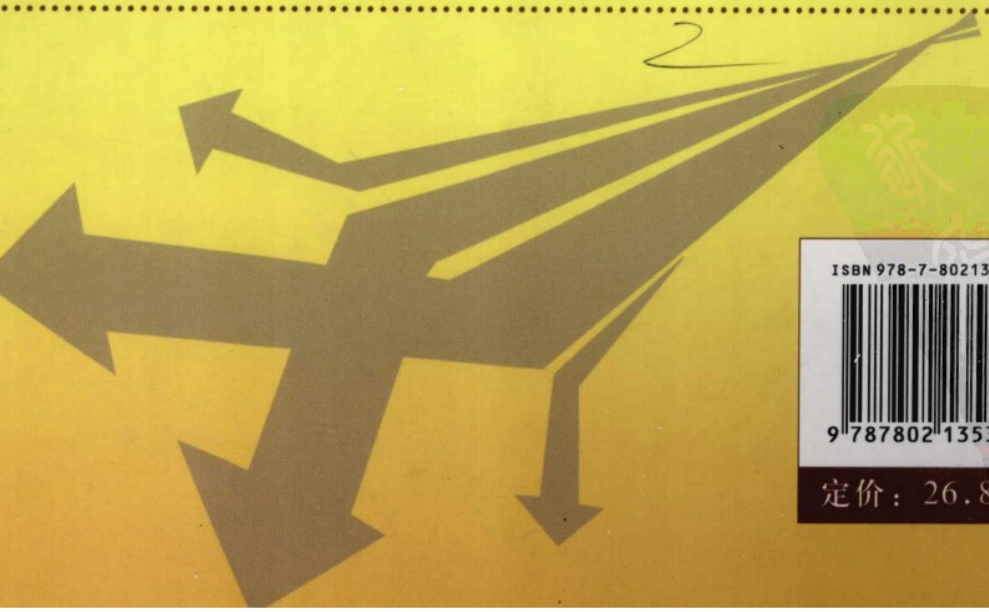
海潮出版社
Hai Chao Press

父母如何塑造优秀初中生

善学习 好方法

方法是桥梁，良方是捷径。方法决定学习效率，方法决定学习成绩。

科学的学习方法，是初中生成为学习优等生的最重要的途径。本书指导广大家长帮助自己的初中生孩子，运用行之有效的巧妙方法，扫除学习中的障碍，攻克各科难关，从而使孩子的学习出类拔萃。

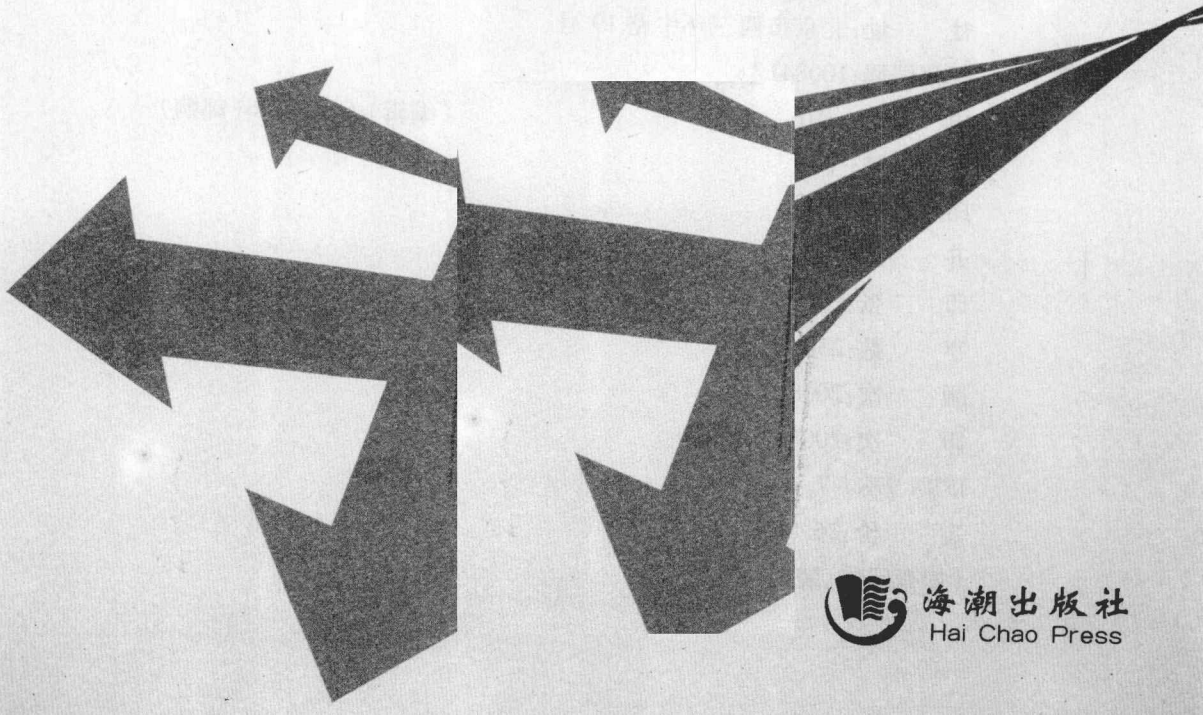


ISBN 978-7-80213-531-4
9 787802 135314 >
定价：26.80 元

父母如何塑造优秀初中生

彭海芳◎编著

善学习 好方法



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

善学习·好方法:父母如何塑造优秀初中生/彭海芳编著. —北京:海潮出版社,2008.4

ISBN 978-7-80213-531-4

Ⅰ.善… Ⅱ.彭… 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(2008)第 039142 号

书　　名:善学习·好方法:父母如何塑造优秀初中生

作　　者:彭海芳

责任编辑:王惠平

封面设计:侯　泰

责任校对:左　颖

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) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经　　销:全国新华书店

印刷装订:北京晨旭印刷厂

开　　本:710mm×1000mm　1/16

印　　张:15

字　　数:230 千字

版　　次:2008 年 5 月第 1 版

印　　次:2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-531-4

定　　价:26.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

从小学升入中学，孩子进入了一个人生的关键期，这时期是孩子身体发育的快速期；是知识学习的转折期；是远大理想与道德素质的培养期；也是各种能力的黄金发展期。升入初中后的孩子，进入了人生发展中的第二个断乳期，他们的青春期特征日益显露，心理变化此起彼伏，身心正经历着一次巨变。进入初中时期，孩子的学习任务加重了，学习节奏也加快了。此时的孩子，如果没有及时调整好心态，没能尽快地掌握一个适合自己的行之有效的学习方法，那么，即使在小学阶段很优秀的孩子也有可能出现学习滑坡现象，而基础本身就差的学生更会遇到前所未有的学习压力。

方法决定学习效率，方法决定学习成绩。科学的学习方法对初中生孩子获得优异的学习成绩至关重要。好的学习方法如同划船所用的双桨，可以很容易地推动孩子学习进步。孩子的天赋、勤奋固然重要，但掌握科学学习方法显然更加重要。

作为父母，教育和辅导孩子顺利地度过初中阶段，方法同样决定一切。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

方法即是桥梁，方法即是捷径，初中生掌握了科学的学习方法，无疑是益处多多：可以有效地提高他们学习质量；可以帮助他们减轻学习负担；可以促进他们身心的健康发展。此外，由科学的学习方法所带来的学习快乐与学习进步，可以大大增强孩子的学习信心和自觉性，减少和克服厌学情绪。

古人云："工欲善其事，必先利其器。"对于初中生孩子而言，高效的学习方法就是提高他们学习成绩的"利器"，可以帮助他们更顺利、更轻松、高效地完成学习任务，掌握更多的科学知识，从而成为一个知识渊博的人。

法国哲学家笛卡儿曾经说过："一切知识中最有价值的是关于学习方法的知识。"智慧靠学习赢取，学习以方法为依托。任何一位伟人，任何一位杰出人士，都是勤奋学习并且善于学习的成功者。正是卓越、高效的学习方法让他们成为时代的卓越人才。

《礼记》中说："善学者，师逸而功倍，又从而康之。不善学者，师勤而功半，又从而怨之"。

为了使更多的初中生孩子成为"善学者"，今天，我们把精心编著的《善学习·好方法》这本书奉献给广大初中生家长和他们的孩子。书中内容通俗易懂，案例真实生动，句子简明扼要，语言凝练精辟，兼可读性、实用性为一体。对于家庭教育，此书解决了天下父母面临的最现实、最直接的问题。对于广大初中生来说，内容通俗易懂、简明实用，为中学生大幅提升学习成绩提供了系统的指导性建议。

希望广大家长朋友和孩子共同阅读本书，从而让自己孩子的学习效率大大提高，使孩子的学习成绩有一个质的飞跃，并迅速成为品学兼优的优秀学生。

编著者

2008 年春

于北京

目录

Contents

绪言　初中阶段是孩子成长的重大转折期

❀ 身心发育的关键期 …… (2)
❀ 知识学习的转折期 …… (3)
❀ 远大理想的树立期 …… (4)
❀ 道德素质的培养期 …… (5)
❀ 各种能力的发展期 …… (6)

第一篇　“优秀”一定有方法

一、 传授学习方法：让初中生掌握学习的金钥匙

1. 高效学习：好学法成就好学生 …… (8)
2. 善于学习：高分一定有诀窍 …… (10)
3. 初中阶段的学习，讲究方法特别重要 …… (11)
4. 找到适合自身的学习方法 …… (13)

二、 初中生成为优等生最根本的8条学习方法

1. 积极的态度：成为优等生的动力之源 …… (16)
2. 主动学习：好学生学习成功的关键 …… (19)

3. 业精于勤：勤奋是最基本的学习方法 …… (20)
4. 专心专注：精力集中是学习好的保障 …… (22)
5. 兴趣浓厚：津津有味地去学习 …… (24)
6. 扎扎实实，把握好学习的每一个环节 …… (26)
7. 水滴石穿：持之以恒必将终有所成 …… (29)
8. 利用生物钟：孩子有效学习、生活的又一诀窍 … (31)

第二篇　高效学习的五大诀窍

一、制订学习计划：初中生要善于科学安排学习

1. 制订切实可行的学习计划十分重要 …… (36)
2. 学习计划的三种类型 …… (39)
3. 合理的学习计划应当具备的要点 …… (40)
4. 制订学习计划，养成有规律的学习习惯 …… (43)
5. 善于更好更有效地利用时间 …… (45)
6. 规定学习时间，有助于有效学习 …… (46)

二、精心听课：向课堂45分钟要成效

1. 掌握听课方法，提高听课效率 …… (48)
2. 把握课堂学习的特点，使学习更有效率 …… (50)
3. 集中注意力，课堂上做到专一听讲 …… (52)
4. 提高效率，当堂掌握所学知识 …… (55)
5. 保持思路清晰，跟上老师的步伐 …… (56)

6. 简明厄要，做好课堂笔记很重要 …… (59)

三、 认真做作业： 辅助初中生完成学习任务

1. 学会审题，把握大局 …… (62)
2. 积极思考，提高作业质量 …… (64)
3. 改正做作业不负责的态度 …… (69)
4. 克服作业潦草现象并不难 …… (71)
5. 纠正做作业磨蹭的习惯 …… (72)

四、 成功考试： 帮助初中生掌握考高分的技巧

1. 做好临考准备是关键 …… (74)
2. 临考不怯场，学习应考的最佳方法 …… (76)
3. 端正考试态度，缓解考试压力 …… (78)
4. 消除考试中的不良心态 …… (80)
5. 稳定情绪，掌握考场答卷技巧 …… (82)

五、 课外阅读， 给初中生一个光辉灿烂的世界

1. 认识初中生课外阅读的重要性 …… (86)
2. 养成喜欢阅读的良方 …… (87)
3. 选择课外读物，切忌盲目 …… (90)
4. 阅读时要勤于思考，取其精华 …… (91)
5. 学会做阅读笔记，贮存知识 …… (93)
6. 克服不喜欢阅读的坏习惯 …… (96)

第三篇　熄灭学习中的四盏“红灯”

一、纠正偏科，学习上的“偏食”会导致“营养不良”

1. 不要让学习的天平倾斜 …… (100)
2. 正确看待偏科，树立自信心 …… (102)
3. 纠正偏科现象的一般方法 …… (103)
4. 改进学习方法，提高对弱科的兴趣 …… (104)
5. 以己之长补己之短 …… (106)

二、纠正贪玩，扫除初中生学习上的绊脚石

1. 边做作业边玩有原因 …… (108)
2. 纠正孩子贪玩应因势利导 …… (110)
3. 循序渐进，摆脱贪玩的毛病 …… (112)
4. 迷恋电子游戏，多玩兴丧志 …… (114)
5. 看电视要掌握分寸，不可沉溺其中 …… (117)
6. 边做作业边看电视要不得 …… (118)

三、克服厌学，有效激励初中生好学不厌

1. 寻找原因：初中生厌学为哪般 …… (121)
2. 理想的风帆能跨越厌学的泥沼 …… (123)
3. 减轻压力是消除厌学情绪的关键 …… (125)
4. 用良好的自我意识冲淡厌学情绪 …… (126)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

5. 先做容易做到的事以树立信心 …… (128)
6. 摆走学习中的过度焦虑情绪 …… (129)
7. 改变对学习的“头疼”印象 …… (132)
8. 创造机会：体验成功的喜悦 …… (134)

四、 警防网瘾：教初中生正确使用网络

1. 网络成瘾危害无穷 …… (136)
2. 初中生为什么会被网络“缠住” …… (137)
3. 解决初中生上网成瘾的几个方法 …… (139)
4. 正确使用互联网益处多 …… (141)
5. 把网络变成学习的良好工具 …… (143)
6. 制订网络文明行为规范 …… (145)
7. 让初中生了解各种网络陷阱 …… (147)

第四篇 学好重要学科有高招

一、 要求初中生勤勉地学好外语

1. 营造外语学习环境 …… (152)
2. 培养学习外语的良好习惯 …… (153)
3. 积极地听课是学好英语的关键 …… (155)
4. 背外语单词的重要方法 …… (156)
5. 广泛阅读，提高阅读能力 …… (159)
6. 提高英语听力的有效方法 …… (160)

7. 提高说英语能力的方法 …… (162)
8. 掌握学习语法的四种有效途径 …… (164)
9. 学习英语语法的三种具体方法 …… (167)

二、 鼓励初中生扎扎实实地学语文

1. 正确阅读文章是学习语文的基础 …… (171)
2. 学习语文要在知识的积累上下功夫 …… (172)
3. “零存整取”学语文 …… (173)
4. 积累常用成语与词语 …… (174)
5. 善于建立、整理语文资料库 …… (175)
6. 培养“语感”，提高语文素养和能力 …… (177)
7. 要善于利用语文课本 …… (178)
8. 提高学习语文的预习效率 …… (179)
9. 掌握技巧活学活用文言文 …… (180)

三、 让初中生喜欢上做作文

1. 多练笔是写作能力提高的关键 …… (182)
2. 提高写作能力的三个重要环节 …… (184)
3. 作文中语言运用的基本要求 …… (185)
4. 积累作文素材是重点 …… (188)
5. 掌握作文审题的方法与要领 …… (189)
6. 培养谋篇布局的能力 …… (193)
7. 写好状物作文有方法 …… (194)
8. 做好看图作文的“四步法” …… (196)

9. 写好议论文的“联想三法” …… (197)
10. 快速作文的“四法” …… (201)

四、帮初中生掌握数学的学习方法

1. 掌握概念是学习数学的前提 …… (203)
2. 建立、发展和完善数学认知结构 …… (206)
3. 培养良好的数学学习习惯 …… (208)
4. 提高数学观察能力的四种途径 …… (211)
5. 学好逻辑，提高数学解题能力 …… (213)
6. 切勿粗心，提高计算能力 …… (215)
7. 解析应用题，善于抓住技巧 …… (217)
8. 认识和消除数学学习的心理障碍 …… (219)
9. “三步笔记法”，学好数学的绝招 …… (222)

绪 言

初中阶段是孩子成长的重大转折期

从小学升入初中，每个孩子都面临着一个重要的转折。进入初中后，随着孩子青春期特征的显露，心理变化此起彼伏，身心都经历了一次巨变；进入初中后，随着孩子学业的加重，学习节奏一下子加快了，来自各方的期望增多了，与小学及高中的学习和生活相比，是一个过渡的分水岭。这一阶段，孩子固然激动、兴奋又掺杂着害怕，身为家长的父母则更是惶惶不可终日，如何迈好这新的一步，是每个家长和初中生共同关心的话题。

❀ 身心发育的关键期

初中阶段的孩子进入了人生发展中的“第二次断乳期”，这一时期是他们的身体和心理迅速发展的时期，他们的心理健康问题也更加突出。

初二学生多为12－15岁，这一时期显著特点是生理发育的逐步成熟，男生身体体格正处于生长发育的突增期，女生体重、胸围逐步向着女性体型发育，他们的呼吸、消化、泌尿、神经等系统的功能日趋完善，内脏机能不断增强，第二性征如浪潮般汹涌袭来。他们一方面为自己身体各部分的发育感到新奇，另一方面又充满羞涩和不安。

由于生理、心理发育，容易产生青春期萌动现象，心理上的表现是容易兴奋和冲动，他们对异性既感到好奇，又迷惑和害羞，内心又有对异性的追求的心理矛盾。而自控能力较差，分不清友谊和爱情的区别，和异性情感交往过密，产生了爱情的萌芽，大多数早恋的孩子是发生在这一时期，影响了学业和身心的健康成长。

生理上的日趋成熟带来了心理上的巨大变化，同时心理发育成熟度显著落后于身体发育，属于半成熟半幼稚的时期，使得他们的心理与现实世界发生很大的矛盾。具体表现有：敌对、叛逆、孤独、焦虑、偏激、张扬等等敌对行为和心理状态的产生；独立性增强，有事不愿和父母及老师交流，处于一种半封闭状态；情感很脆弱，最容易冲动，做事也很莽撞，后果意识能力差；对世界和新鲜事物充满好奇和探究，有一定的猎奇心理；还有盲目的从众心理，常出现集体犯错误的情况等等。

初中生的心理困惑大多是自身成长发展过程中的问题，这一阶段，良好的家庭教育能帮助他们正确对待这种困惑，使他们的身心得到健康成长，而不正确的家庭教育往往会诱发初中生心理障碍的发生。用科学的方法对待和处理初中生心理发展中的问题，预防和减少心理障碍的发生率，不仅是学校教育的责任，也是家庭教育必须十分重视的问题。

❀ 知识学习的转折期

初中阶段，孩子的学习出现了重大转折，在学习文化知识方面容易产生“两极分化”现象，有些同学经历了初一学习的适应和摸索，掌握了一套适合自己的行之有效的学习方法，学习兴趣也相当浓厚，成绩越来越好，自信心越来越强；当然也有一部分学生，因为诸多方面的原因，成绩由优秀变为一般甚至更差。

初中课程增多，增加了物理，并且每门课的内容在加深，难度在增大，尤其是数学和物理，要学好，除了一些记忆性的东西，更需要提高到逻辑思维的高度，而许多学生没有意识到这一点，或者说没有提高到思考性学习的水平，他们只满足老师上课讲授的知识、布置的作业，学习缺少主动性，自己没有去拓宽知识面、加大练习强度，如果没有及时的调整学习方法，很容易掉队。

还有一些通常被称做是“中间地带”的学生，是最容易被忽略的一个群体，他们学习看似认真，按时交作业，从不违反纪律，如果遇到不懂的问题从不敢向老师请教，日久越积越多，成绩越来越差；还有一些性格内向的学生，也会出现类似的情况。

严重偏科也是初中生学习不好的一个不利因素。产生偏科的原因一般是因为某科的基础较差，缺乏学习兴趣或因缺课未及时补课，遇到学习困难等。还有一些同学因为对某个任课老师的喜欢或讨厌，而产生偏科。这种现象对正在全面发展中的初中学生无论从升学角度，还是从人生的整体发展都是极其不利的。

此外，有些孩子在小学学习成绩优异，而升入初中后，面对众多优秀学生，学习不断下滑，于是，甚至在学习上破罐子破摔，甘心丢掉进步的机会。当然也有订立学习目标高低不当的问题，这部分学生往往容易焦虑和自卑，而又不能正确地调整自己的心态，也是学习下降的一个原因。

成绩的下降，心理的原因，源源不断的作业，无以计数的考试，动力

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com