



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

超能

学习 捷径

C H A O N E N G X U E X I J I E J I N G

清华 / 编著

- 好方法等于好成绩
- 学习态度决定一切
- 学习有计划更高效
- 学习技能的培养

延边大学出版社



超能、超会学、超聪明 超能超会超聪明 学习万法

超能
超会

学习 捷径

超能超会超聪明 超能超会超聪明 超能超会超聪明

超能超会超聪明

- 超能超会超聪明
- 超能超会超聪明
- 超能超会超聪明
- 超能超会超聪明

G79

16



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

超能

学习

捷径

C H A O N E N G X U E X I J I E J I N G

清华 / 编著

延边大学出版社

责任编辑:贾 锐

中国学生学习法
超能学习捷径

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

许多中学生朋友都有这样的感触：为什么小学六年成绩一直遥遥领先于其他同学，一到中学便仿佛换了个人似的，自己拼尽了九牛二虎之力也难以进入优等生之列。数学逻辑的难以把握，英语语法的捉摸不透，物理化学的高深莫测，都像一只只拦路虎横亘在你的面前，让你望洋兴叹，难以逾越。尤其是到了高中，高考升学的压力更是令人喘不过气来，弱科往往成了自己向理想的名牌大学冲刺的最大障碍，而且越是成绩不好便越不想学。久而久之，名牌大学难以企及不说，就是一般的大学也令你徒唤奈何。

在我们的周围当中，不乏有这样的例子：有些同学天天埋头苦读，考试的成绩却总是不够理想，而有些同学玩得尽兴，学习成绩却依然拔尖。一个很重要的原因就是学习方法的正确与否。学习是一个系统工程，是由浅入深、由少到多、逐步深入的过程。只有掌握正确的学习方法，学习才会变得有计划、有目的和有针对性，才能克服学习中的盲目性与被动性，才能提高学习成绩。

我们先撇开学习方法，来看一看爱迪生给他助手出的一个考题：有一天，他突然想出一个题目来，要考察一下他的一个

助手——普利斯顿大学数学系毕业又在德国进修过博士学位的高材生有没有运筹方法的头脑。题目是：“求出一只电灯泡的容积。”那位“聪明”的助手拿到那只灯泡后，依仗自己出色的计算能力，又量又算，但一个多小时后还没有算出来。爱迪生一看助手的满纸算式说：“未必这样复杂！”他拿过灯泡，把水倒满在灯泡里，再把灯泡里的水倒进量杯，“你看，这不马上就知道它的容积了吗？”

这个故事不用我多讲，大家都已明白了其中的一个简单而深刻的道理。如果把那些拙笨呆板的、死记硬背的、杂乱无章蛮不讲理的学习方法去掉，代之以既符合学科知识规律，又符合认识规律的学习方法，那就可以省出更多时间和精力，也可使学习成绩迅速提高。

我们这本书就是专门向那些急需掌握学习方法的同学们，提供一些常用的、实用的方法。这里有一些学习策略，更多的是一些具体的操作模式。实用和密切联系实际，是我们这本书始终遵循的原则，也是本书有别于其他书的特点。书中的许多内容曾在不同场合给不同年级的同学们讲过，受到热烈欢迎。

同学们由于时间有限，阅读本书时可以不按书中先后顺序，你对哪一部分内容感兴趣或哪一部分是你急需了解的，你可以先读。不同年级、不同基础的同学可以选择不同的内容阅读。讲究实效，急用先学，日积月累，也许对你更有实用价值。

亲爱的同学们，科学、高效的学习方法才是你在考场上不断获得成功的保障。愿《超能学习捷径》既能帮助你取得持久优秀的学习成绩，更可以使你的成绩更上一层楼！

编者

2005年12月于首都师范大学

录

目 CONTENTS

第一章 中学生自身特点

1. 中学学习生活的特点 /3
2. 中学知识具有的特点 /8
3. 中学生学习具有的特点 /12
4. 改变自己适应环境 /16

第二章 好方法等于好成绩

1. 学习方法很重要 /21
2. 学习方法自测 /24
3. 学习需要好方法 /29
4. 高考状元谈学习方法 /33

第三章 学习态度决定一切

1. 培养良好的习惯 /41

CONTENTS 目 录

- 2. 强化学习动机 /46
- 3. 树立必胜的自信心 /50
- 4. 培养浓厚的兴趣 /54
- 5. 具备坚强的意志 /59

第四章 学习有计划更高效

- 1. 学习计划的重要性 /65
- 2. 怎样制订学习计划 /69
- 3. 如何落实学习计划 /75
- 4. 一天的计划 /80

第五章 超前预习才能保持主动

- 1. 为什么要预习 /87
- 2. 预习的类型和方法 /91
- 3. 预习的六个步骤 /96
- 4. 预习时应注意的问题 /98

第六章 轻松提高课堂效率

- 1. 老师上课的特点 /103
- 2. 做好课前准备 /105
- 3. 如何做到专心听讲 /108
- 4. 这样听课最有效 /112
- 5. 写好听课笔记 /115
- 6. 如何面对老师的提问 /119
- 7. 听课需要注意细节 /123

*****第七章 重视课后复习*****

- 1. 课后复习的重要作用 /129
- 2. 课后复习的程序和方法 /132
- 3. 课后精读课文 /136

*****第八章 作业质量要第一*****

- 1. 作业可以提高成绩 /141
- 2. 做作业的技巧 /144
- 3. 独立完成作业不拖沓 /148
- 4. 编一本《错题集》 /151

*****第九章 系统复习有捷径*****

- 1. 系统复习的任务和要求 /157
- 2. 系统复习的四大步骤 /161
- 3. 复习的十三个技巧 /164
- 4. 考前复习应具备良好的心态 /169

*****第十章 考试需要技巧*****

- 1. 做好考前准备工作 /175
- 2. 考试答卷的技巧 /178
- 3. 高分考生审题秘诀 /181
- 4. 考场答题五十个要诀 /185
- 5. 最后检查一定要认真 /188

CONTENTS 目 录

- | | |
|-------------|------|
| 6. 考后做好总结 | /190 |
| 7. 应考能力提高指南 | /194 |

第十一章 学习技能的培养


- | | |
|-----------|------|
| 1. 培养观察能力 | /199 |
| 2. 提高动手能力 | /204 |
| 3. 提高记忆能力 | /208 |
| 4. 培养想像能力 | /212 |
| 5. 提高阅读能力 | /217 |
| 6. 培养思维能力 | /222 |

第十二章 充分利用学习资源

- | | |
|--------------|------|
| 1. 自然环境与学习 | /229 |
| 2. 家庭与学校 | /233 |
| 3. 中学生的人际关系 | /237 |
| 4. 教材、教参与工具书 | /242 |
| 5. 录音机、电视与电脑 | /246 |
| 6. 图书馆 | /249 |

第十三章 注重身体健康和科学用脑

- | | |
|-------------|------|
| 1. 重视体育锻炼 | /253 |
| 2. 充分睡眠价值无限 | /257 |
| 3. 营养是健康之源 | /261 |
| 4. 正确使用大脑 | /264 |
| 5. 科学护脑 | /267 |

A decorative graphic for Chapter 1. It features a semi-circular arch at the top. Inside the arch, the characters '第一章' (Chapter 1) are written in a bold, black, sans-serif font. Below the text, there are several stylized flowers and leaves in various shades of gray. The background within the arch is light gray with small, circular patterns. The bottom of the arch is a dark gray band with a repeating pattern of small, circular motifs.

第一章

中学生自身特点

小学和中学的学习特点有明显的不同，因此在学习方法上需要一个过渡期。从总体上来说，小学知识比较注重基础，常识性的介绍比较多。而中学的知识融系统性、逻辑性和抽象性于一体，大大提高了知识面的广度和学习的难度。从小学到中学的这个过渡期，我们一定要尽量缩短。因为过渡期过长，势必会使你在中学起始阶段的学习陷入被动，对今后的学习不利。要想顺利度过这个过渡期，就要了解中学学习的特点。



中学学习生活的特点

当你拿到中学的录取通知书时，意味着我们已经告别童年的柳笛、母亲的怀抱，同时我们拥有了更多的理想，进入中学，意味着我们的生活进入一个崭新的阶段。中学时代打下的基础深度将决定一个人未来发展的高度。

我们知道，一个人在工作之前的学习生活（如果读到大学）大致可以分为五个阶段：学龄前、小学、中学、大学和大学后。

由于学生各个阶段的年龄特点和学习特点的不同，各阶段的学习生活有着明显的区别。能不能从上一个阶段顺利地过渡到下一个阶段，就成了中学生面临的一个重要问题。为避免陷入学习的困境，要做许多事情。下面先介绍一下中学生学习生活的特点。

进入中学后，我们必须有一个思想上的准备：或许你在小学的时候曾经取得了优异的成绩，甚至在班级里一直名列前茅，一直是父母和老师的骄傲，但进入中学之后，你又处在一个“藏龙卧虎”、“高手如云”的班级里，你的同学也大都是

来自各个小学校的“高手”，他们也曾经是过去的“第一”，他们也曾经是自己的父母和老师引以为豪的“神童”。

当众多的“高手”聚在一起的时候，当众多的“第一”排在一块的时候，竞争就发生了，而且会异常的激烈。但是，到底谁才是真正的第一呢？现在就下结论还为时尚早。因为现在的“局势”还没有真正的稳定下来，所选出来的也只不过是“临时大总统”而已，谁也不知道他什么时候就会“下台”或“让贤”。

所以，不管是处于“大总统”的位置也好，还是属于“平民百姓”也罢，你都不要太乐观或沮丧，静下心来认清“局势”，并好好地修炼自己的“内功”才是最重要的。因为这是一场要跑六年的“马拉松”，没有人会知道谁才是最后的胜利者。

当然，千万不要认为六年的时间还很长，就故意地松懈或停步不前，这是绝对使不得的，因为一旦落下了，要想再追赶上去是非常困难的，弄不好可能就会在半路上被迫地放弃了本该属于你的竞争权力。

你现在最需要做的就是调整好自己的心态，使自己尽快进入状态。不管你现在是处在中下游的位置也好，甚至是倒数第一名，你还有六年的时间，只要你自己不放弃，只要能够静下心来，认清自己、弄清中学课程的学习特点，有计划、有步骤



地去学习，你肯定能行。

我们应该对中学生学习活动有一些基本的认识，它主要有以下两个方面：

1. 了解掌握知识的全过程

有的学生认为，知识的掌握过程就是把知识从书本上搬到脑袋里去，就像往仓库里搬东西那样简单。但实际上，知识的掌握并不是这么简单。

一般认为，知识的掌握要经历三个阶段：领会、巩固和应用。通俗地讲，领会就是指对所学的知识明白了，懂了；巩固就是指记住了领会的知识；应用就是指能独立地用明白了的、记住了的知识去解决问题。当一个学生能独立地应用所学的知识解决问题时，才能说知识已基本掌握了。

谁都希望考试时能考出个好成绩，而要做到这一点，必须使所学的知识达到会应用的水平才行，因为考试主要是考查学生应用知识解决问题的能力怎么样，在应用知识解决问题的过程中，老师就可以检查出每个学生是否真懂了，是否真记住了。可是，现实中有相当多的学生并不懂得这个道理。

有的学生说：“我上课都听懂了，看书也明白了，怎么老考不好啊！”其实，听懂了、看明白了，只能说知识刚刚领会，是否记住了，会不会应用，还很难说。例如，老师在讲化学的溶解度时有的同学听明白了，可是没有记住，结果在做题时见到“NaCl 在 20℃ 时的溶解度是 36 克，问在这个温度下饱和溶液的质量百分比浓度是多少”的问题时，就搞不清这 36 克是怎么回事了。其实很简单，“36 克”是指在 20℃ 时，100 克水中加入 36 克 NaCl 就成了 136 克氯化钠饱和溶液，明白了这一点，再计算浓度就很容易了。

可见知识“领会”之后，不“巩固”即不记住，仍然无

法独立应用。

有一个学生在考试前，记住了“圆的内接四边形的对角互补”这一数学定理，可当他面对“圆内接四边形相邻的三个内角的度数比为 $2:4:3$ 时，则这个四边形中最大的角是多少度”这样一道题时却做不出来。这可能有两个原因：一个是他还没有领会所学的知识就去死记硬背；一个是虽然记住了，但并没有达到应用的水平，还不会在不同条件下，具体地运用这些已经记住的知识去解决问题。像上述习题，把内角关系变成了度数比，面对这种变化，有的学生就不会做了。

所以，每个学生都应在学完一个课题后，分别从三个层次上检查一下：领会了吗？加以巩固了吗？会应用了吗？直到取得了满意的结果为止。总之，所学的知识明白了，记住了，还不能叫真正掌握，所学的知识只有达到应用阶段，达到熟练地应用的阶段才能叫知识的真正掌握。不少学生在知识的掌握上并没有达到应用的阶段，却自认为已掌握了知识，结果在学习上欠了“债”，导致学习困境的出现。有一个学生，学习基础不错，也很聪明，上了中学后，老师管得不像小学那么严了，她就开始不写作业。老师批评也不接受，自认为听懂了就行了，做作业没必要。结果在高考时一败涂地，很多过去学习比她差的同学都超过了她。

2. 了解学习效果是多因素综合作用的结果

当大家议论一个学生学习的优劣时，常常习惯于归结为这个学生聪明不聪明或用功不用功。其实，影响学习效果的原因绝不可能这么简单。在学习时，先天素质的差异和后天的勤奋程度，当然会影响学生的学习效果。但影响学生学习效果的因素并非仅仅这么两个，还有其他很多因素，例如，学习的动机、目的、意志品质、情绪状态、注意力、兴趣、学习方法、

学习基础、学习的客观环境、身体条件、教师和家长的德才水平等等。可以说，学习效果是多种因素综合作用的结果。

例如，有一个优秀生学习成绩一度明显下降，经过老师调查，发现这个学生家里住房面积比较小，晚上与父母同在一间房，父母看电视，严重干扰了她的学习。后来，学校为她提供了良好的学习环境，不久学习成绩就上来了。还有一个初中的男生，学习成绩明显下降，老师帮他补课也不见效。后来班主任老师经过深入了解后，发现他学习不好的主要原因是与父母的关系太紧张了。班主任出面做了家长和孩子的工作，父母与孩子之间紧张的关系改善了，不久，这个学生的学习成绩就上去了。

可以这么说，对于不同的学生，影响其学习效果的因素往往不同；就是同一个学生，在不同的阶段，影响其学习效果的因素也往往不同。

如果影响一个学生学习效果的所有因素都发挥了积极的作用，那么他的学习必然会十分出色。当然，一个学生很难达到这种理想的境界，一般只是发挥了其中一部分因素的积极作用，从这个角度说，每个学生身上都蕴藏着很大的学习潜力。如果一个学生善于捕捉每个阶段影响自己学习的主要因素，并且注意及时调整，那么，他的学习就可以保持不断进步的势头。

最后，还有一点应该记住，千万不要害怕竞争，而且一定要想方设法使自己喜欢竞争，只有竞争的学习环境才会让人很快的进步。所以从现在开始，我们必须学会在竞争中寻求自我的超越，一定要有这样的信念和气势：我能行，没有人能够打败我。