

科学智力教育最佳读本



优等生必备的 N个学习方法

北大清华优等生向你倾露最有效的学习方法>>>

YOUDENGSHENGBIBEIDE



GEXUEXIFANGFA

清华 / 编著

延边大学出版社

人人都是学习天才 / 成功从预习开始
轻松提高课堂效率 / 考前高效复习方法
获得考试高分的技巧 / 培养过目不忘的记忆



优等生必备的 N个学习方法

YOUDENGSHENGBIBEIDE  GEXUEXIFANGFA



ISBN 7-5634-2231-5



9 787563 422319 >

本册
19.80元

ISBN 7-5634-2231-5/G · 613

全套定价：79.20元（共四册）

科学智力教育最佳读本



优等生必备的 N个学习方法

清华 / 编著

北大清华优等生向你倾露最有效的学习方法

图书在版编目(CIP)数据

优生必备的N个学习方法/清华编著. —延吉:延边大学出版社,2006.6

(科学智力教育最佳读本;2)

ISBN 7-5634-2231-5

I. 优… II. 清… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第049489号

科学智力教育最佳读本

优生必备的N个学习方法

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 787×1092 毫米 1/16 印张 61.25

字数 810 千字 印数 1—3000

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2231-5/G·613

总定价:79.20 元(本册定价:19.80 元)

前言

法国十七世纪杰出的数学家、哲学家笛卡尔这样说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。”学习的成败不仅仅取决于勤奋、刻苦、努力，也不单纯跟花费的时间、精力成正比，只凭“铁杵磨绣针，功到自然成”的方式进行学习，肯定无法适应现在的教育形势，最主要的是要有科学的学习方法。

仔细观察班上几十个学生的学习情况，他们入学时的成绩可能相差不大，在同样的几位老师指导下，用的是统一的课本，大家都很有用功，可是不久，学习成绩就会拉开明显的距离，其中一个重要原因，就是学习方法上的差异。

上课前，有的学生预习，有的学生则不预习。就是预习，方法也是各式各样。

上课时，表面上大家都在专心地听讲，有的学生却只重视记笔记，并不认真听讲；有的学生则边听、边想、边记，但主要精力却放在听和想上；有的学生不记笔记，专心听老师讲课，只在书上勾勾、画画、写写；有的学生则只听老师讲课的思路，等等。

做作业时，有的学生拿起本来就做，不会做时再查书；有的学生却先搞课后复习，然后再做作业。至于阶段复习，有的学生能自觉进行，有的学生则不到考试不复习。

可以说，有相当多的学生在学习上只搞三步曲：一上课，二作业，三考前突击，仅此而已。这可以说是一种最被动的应付式

的学习方法。而优等生的学习为什么显得主动、轻松和愉快呢？这往往与他们采用科学的学习方法有着密切的关系。

曾有一个高中学生，入学时学习成绩一般，可是不久她的学习成绩在班级和全年级就名列前茅了，不少入学成绩比她高，甚至比她还用功的学生，都远远地落在她的后面。为什么会出现这种情况呢？因为她初步掌握了一套科学的学习方法，她把学习过程总结为“课前预习，课上听讲，课后消化和阶段复习”四个环节。她认为：前三步是每天必做的事，最后一步可以每星期进行一次或每章进行一次。她认为在这四个环节中，最重要的是“消化”，只有经过理解、“消化”，知识才能真正成为自己的。由于她成绩突出，高中毕业后，考上了一所国家级重点大学。

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。

本书在编写过程中，得益于著名教育专家陈文浩、张亚婷、王建国等老师的鼎力相助，在此谨表感谢。

编 者

2006 年于首都师范大学

目 录

第一章 人人都是学习天才

1. 自信是成功者的基石 /1
2. 兴趣是最好的老师 /4
3. 灌注学习动力 /7
4. 培养坚强的学习意志 /9
5. 好方法才有好成绩 /13

第二章 充分利用时间

1. 做时间的主人 /17
2. 巧用生物钟安排时间 /20
3. 养成保证学习时间的好习惯 /22
4. 立即行动,争取时间 /25
5. 学习应有计划性 /27

第三章 讲究科学用脑

1. 大脑的工作原理 /31
2. 大脑需要营养 /34

- 3. 大脑需要睡眠 /37
- 4. 大脑需要“氧吧” /39
- 5. 科学用脑,事半功倍 /40

第四章 成功从预习开始

- 1. 预习的重要作用 /45
- 2. 预习的分类和方法 /48
- 3. 预习的五个关键步骤 /51
- 4. 预习应注意的问题 /53

第五章 轻松提高课堂效率

- 1. 做好课前准备 /57
- 2. 上课集中注意力 /60
- 3. 高效听课方法 /63
- 4. 做好课堂笔记 /65
- 5. 如何面对老师的提问 /67
- 6. 避免听课误区 /71

第六章 重视课后复习

- 1. 课后复习的重要作用 /75
- 2. 尝试回忆 /77
- 3. 精读教材 /79
- 4. 整理课堂笔记 /81
- 5. 看参考书 /84

第七章 做好作业的策略

- 1. 一定要重视作业 /87

2. 做作业的步骤 /89
3. 如何提高作业质量 /92
4. 不可忽视的几个问题 /96

第八章 考前高效复习方法

1. 复习的任务和要求 /99
2. 制订合理的复习计划 /102
3. 复习的基本方法 /104
4. 复习的十个技巧 /108

第九章 考前心理调整

1. 考前心理分析 /111
2. 积极健康的考前心理准备 /112
3. 考前心理保健 /114
4. 考前生理保健 /116

第十章 获得考试高分技巧

1. 做好考前准备 /119
2. 应考能力提高指南 /121
3. 考场应试技巧 /124
4. 高分考生审题秘诀 /127
5. 专家提倡不送考 /130

第十一章 培养过目不忘的记忆

1. 增强记忆的方法 /133
2. 艾宾浩斯记忆法 /136
3. 联想记忆法 /139

4. 口诀记忆法 /142

第十二章 培养细致的观察能力

1. 培养观察能力的意义 /145
2. 如何培养观察能力 /147
3. 四大观察方法 /151

第十三章 发展缜密的思维能力

1. 思维是智慧的宝库 /155
2. 如何培养思维能力 /158
3. 坚持独立思考 /161
4. 培养思维的敏捷性 /164

第十四章 提高阅读能力

1. 读书是获取知识的捷径 /167
2. 掌握正确的阅读方法 /169
3. 不动笔墨不读书 /172
4. 纠正不良的读书习惯 /174

第十五章 提高动手能力

1. 不可忽视的动手能力 /177
2. 培养动手能力的途径 /180

第十六章 克服学习中的障碍

1. 学习需要好心情 /183
2. 挫折并不可怕 /187

3. 征服不擅长的学科 /189
4. 增强抗挫折能力 /191

第十七章 语文学习技巧

1. 重视基础知识学习 /195
2. 培养学习语文的良好习惯 /198
3. 认真学好文言文 /201
4. 写好考场作文 /206

第十八章 数学学习技巧

1. 正确把握数学概念 /211
2. 数学成绩不好的原因及对策 /213
3. 提高研究图形的能力 /216

第十九章 英语学习技巧

1. 巧记英语单词 /219
2. 巧学英语语法 /221
3. 提高英语写作能力 /224

第二十章 理化学习技巧

1. 如何学好物理 /227
2. 重视和做好物理实验 /229
3. 学好化学基础理论 /231
4. 掌握常见的化学技能 /234
5. 做好化学试验 /237

第二十一章 史地学习技巧

- | | | |
|----|----------|------|
| 1. | 历史时间记忆法 | /241 |
| 2. | 灵活运用教材 | /244 |
| 3. | 巧记地理上的地名 | /246 |
| 4. | 地理题解答方法 | /250 |

第一章

人人都是学习天才

1. 自信是成功者的基石

自信心，是一个人自己相信自己的愿望或预想一定能够实现的一种心理状态，是一个人的自我意识的重要组成部分，具有自信心是自我意识成熟的一种表现。自信心是力量的源泉，是胜利的保证。它犹如混凝土建筑中的钢筋，是人们自身行事的脊梁。居里夫人有句名言：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！”自信心是人们成才必备的一种心理品质。古往今来，凡在事业上取得成就的人，无一不是以坚强的自信心为其先导的。古希腊著名学者阿基米德宣称：“给我一个支点，我将撬动地球。”这是何等气魄的自信，正是这种令人惊叹的自信，燃起了他无比的智慧，使他做出了光照史册的巨大贡献。

对于学习来说，自信具有同样重要的意义。著名艺术家默森说：“自信是成功者的第一秘诀。一个好学生要想搞好自己的学习，缺乏自信心是不可设想的。”失去学习自信心，也就失去了学习的灵魂。哲学家卡莱尔曾说过：“人世间最可怕的怀疑就是对自己的怀疑。”丧失自信心，是人生前进道路上最致命的陷阱。缺乏自信心的人总是在哀叹：哎呀，不行，我学不会，我干不



优等生

必备的21个学习方法

2

了。他们在学习道路上总是怕这怕那、犹豫徘徊、裹足不前。而屈从于这种情绪的代价是昂贵的，就个人来说，可能失去本属于你走进一所大学甚至是一所名牌大学的机会，可能失去本属于你收获的丰硕的物质成果，可能失去本属于你创造发明的科技专利，可能失去本属于你取得的事业。

有自卑感的同学常这样评价自己，认为自己语文不行，数学不行，英语不行，自己这不行那也不行。结果越认为自己不行就越没信心，越没信心就感觉越没劲，甚至破罐子破摔。还有些同学，自己学习基础较差，快到期末考试时，心里总是想着自己期中考试就没考好，自己真的是一无是处，这次一定还是考不好。反正是考不好，又得受爸爸妈妈的斥骂，干脆就不要复习了。

根据心理学家的研究，这些同学之所以会有这种想法，并不是因为脑子笨或某些课程难，而是由于自认为某些课自己学不好，总是贬低自己，根本原因是因为对自己缺乏自信心。

自信是获得好成绩必须具备的一种重要品质。要想获得好成绩，一定要建立起自己的自信心。自信是一种心理习惯，是一种可以培养的品质。作为一名中学生，如何才能成为一个自信的人呢？

第一，告诉自己“我能行”。为了树立自信心要心中默念“我行，我能行。”默念时要果断，要反复念，特别是在遇到困难时更要默念。只要你坚持默念特别是在早晨起床后反复默念九次，在晚上临睡前默念九次，就会通过自我的积极暗示的心理，使你逐渐树立了信心，逐渐有了心理力量。“天生我才必有用”，别的同学行我也行。大家都是人，都是一个脑袋，两只手，智力都差不多。只要努力，方法得当，自己成绩也能提高。其实即使学习成绩好的同学，他一放松努力，他的学习成绩也会下降。我要努力，学习成绩就一定会提高。

第二，要努力完善自己。自信不是盲目自大，在充分接纳自

己的同时，要努力克服自己的缺点，进一步发挥自己的长处，努力提升自己的内在价值。不断在学习上取得成绩，是获得自信心与毅力的有效办法。没有比考试出理想的成绩更能增强学生自信心的方法了。一个人只有不断完善自己，提高自己知识水平，让自己的智慧充分闪光，才能对自己愈来愈自信。丰富的知识是自信的基础和前提，离开了这一点，自信就不是真正的自信，而是自负。试想，倘若前国家守门员傅玉斌没有丰富的临场经验、精湛的扑球技巧、清醒的守门意识和沉着冷静遇事不慌的心境，怎么能取得连破单刀和险扑五球的成绩呢？因此，我们应当切实加强学习，努力提高和丰富自己的知识水平。只有这样，才能牢固地树立起学习自信心，既不盲目乐观，也不自负、自卑。

第三，要进行积极的自我暗示。用间接而含蓄的方式，从情感上感染别人，从而对其心理和行为迅速产生影响，这种方法就是心理学所说的暗示效应。利用这一效应影响、教育他人，便是暗示法。而你自己同样可以用暗示法来影响自己，建立自己的自信，这就是自我暗示法。

第四，主动与他人交往。见面主动与别人打招呼，主动问候别人。按照常规，别人也会用问候回敬你。你问别人好，别人也会问你好，你对别人微笑，别人也会对你微笑。我们几乎很少见到你对别人微笑问候“你好”，别人会横眉竖眼对你说“你不好”，这是不符合人之常情的。你和他人在微笑的问候中，双方都会感到人间的温暖，人间的真情，这种温暖与真情就会使人充满力量，就会使人增添信心。

第五，看到自己的长处。金无足赤，人无完人，每个同学都有某些方面的不足，我们可以因人而异，选择某些补偿方法，变弱为强，有利于自信心的建立。例如：某个同学数学成绩可能差些，常受到老师的批评和某些同学的“白眼”，但他的其他科目学得好，总成绩全班前三名，各项体育活动也不落后，这样首先

树立自己的信心，然后在自己长处的基础上，带动弱项，全面进步。

自信心是所有学生都应该具备的良好心理素质，同时也是成功的前提条件。在现实生活中，有很多学生从小学起就开始全面发展，弹钢琴、学美术、学跳舞等，结果不但没有成为全能，反倒连中等生都赶不上。于是，他们开始变得急躁，不能安心学习，成绩每况愈下，自信心逐渐丧失。其实，即使自己不能早熟早慧，也不要自卑自怨，而要树立起百倍的信心，勤奋努力，争取大器晚成。

黑格尔是德国思想史上一位著名的哲学家，也是对西方法律思想史有异常深远影响的思想家。他就是一个大器晚成的典型代表。小时候，黑格尔被老师和同学们认为是一个笨学生，甚至他毕业时的学生鉴定上曾注明：黑格尔没有哲学方面的才能。但他并没有丧失自信心，他把全部的精力都倾注在哲学研究上，后来终于成为世界公认的伟大哲学家。

在学习中，每个人都要自信。要相信“天生我才必有用”。如果你有自信，你就会斗志昂扬，没有什么可以阻止你，难题就会变得容易起来。

2. 兴趣是最好的老师

兴趣是人们力求认识某种事物或爱好某种活动的倾向。这种倾向总是和一定的情感联系着的。在学习过程中，学习兴趣与学习效果之间有着密切的关系。浓厚的学习兴趣可以使学生对学习充满热情、能主动克服各种困难、全力以赴地实现自己的学习愿望。如果对学习不感兴趣，仅仅由于强制而求知，则味同嚼蜡，

苦不堪言。法国昆虫学家法布尔，从小就对昆虫产生了浓厚的兴趣。有一天夜里，他提着灯笼，蹲在田野里，观看蜈蚣怎样产卵，一连看了好几个小时，他忽然感到周围越来越亮，抬头一看，原来太阳已经从东方升起。

那些在学业上取得成功的人很大程度上归功于注意培养、激发自己的学习兴趣，不同于那些因为学习压力而产生逆反心理的同学。他们对学习一向持有积极的态度，觉得学习并不是如某些人所说的是达到某种目的（比如说升学）的一种手段，甚至单纯说它是掌握知识的过程，都是不很恰当的，因为它肩负着帮助我们开发智力，培养能力，了解世界的重任。同样，我们的课本也都是有经验的专家权威，经过反复斟酌精心编写而成的，里面的内容都是知识大海中我们首先应该掌握的最基本的东西。它是比我们课外读物更有价值的、更应该学习的东西。明确了学习是一件意义重大而乐趣无穷的事，课本便是一些非常好看的书。兴趣消除了疲劳，兴趣回避了怯懦，兴趣成为探索的起点和科学上的突破口。由于有积极的态度，加之平时的刻苦努力，学习上会屡见成绩，这样就能不断地领略到学习上的愉快，有一种收获般的成就感，这就更促使我们精神振奋，不知疲倦地去学习，越学越有兴趣，越学越有自信，形成了一种良性循环，日久天长，学习已是一种生活需要了。

尽管兴趣往往会随着学习的深入越来越浓，但它同一切与感情有关的东西一样，也经常会发生变化。尤其是青年学生，容易一时兴趣盎然，感情冲动，但稍纵即逝，结果是“朝三暮四”，学习目标经常随兴趣变化而转移。

学习兴趣促进了学习成功，学习上的成功又会提高学习兴趣，这是良性循环；反之，对学习厌烦，学习必定失败，学习失败又加重学习上的厌腻感，形成恶性循环。善于学习的人，应该是善于培养并且保持自己学习兴趣的人。要学有所成，保持浓厚