

《中学生成才书系》

陶行知教育基金会主编

ZHONGXUESHENG
XUEXI NENGLI KAIFA MIYAO

中学生学习能力开发

密 钥

陈翔云 晨曦 编著

好成绩源自能力强，学习力造就优等生

- ◆ 学习效率有高低：方法是秘诀
- ◆ 学习成绩创优秀：赢在学习力



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

大·众·出·版·中·心

《中学生成才书系》

陶行知教育基金会主编

ZHONGXUESHENG
XUEXI NENGLI KAIFA MIYAO

中学生学习能力开发

密 钥

陈翔云 晨曦 编著



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

大·众·出·版·中·心

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生学习能力开发密钥 / 陈翔云, 晨曦编著.

—北京: 中国石化出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5114 - 0432 - 9

I. ①中… II. ①陈… ②晨… III. ①中学生—学习—能力培养 IV. ①G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 106784 号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、
抄袭, 或者以任何形式或任何方式传播。版权所有,
侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编: 100011 电话: (010) 84271850

读者服务部电话: (010) 84289974

[http: //www. sinopec-press. com](http://www.sinopec-press.com)

E-mail: [press@sinopec. com. cn](mailto:press@sinopec.com.cn)

北京科信印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

*

700 × 1000 毫米 16 开本 16.25 印张 208 千字

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

21 世纪，是一个更加注重知识价值、更加强调学习能力的创新时代。处在突飞猛进的发展社会，从未如此凸显知识的力量与宝贵。知识已成为每个人成才与成功不可缺少的重要资本。面对日新月异的世界变化，也从未如此凸显学习的必要与必需。学习已成为全人类生存与发展至关重要的核心能力。尤其是对于广大中学生来说，学习力的开发与提升，更是事关成才与否，事关人生前途。

学习力，又称之为学习能力，简而言之就是指自我学习的能力。学习力包括学习动力、学习毅力、学习能力三要素，是一个集学习习惯、学习态度、学习方法、学习效率、创新思维、创造能力等各种素质的综合体。在校就读的中学生，开发自我学习能力的根本目的有两个，一是学会学习，提高成绩；二是积累知识，为未来成才储备充足的资本。

很多中学生在学习中往往产生这样的困惑：为什么同样的教师授课，同样的课堂听讲，同样的刻苦认真，但学习效率却有高有低，学习成绩却优有差？其中的关键就是：赢在学习力。

对任何知识的学习，成绩是果，方法是根，能力是本。中学生在学习中都有这样的切身体会：不爱学就学不进，不会学就学得难，不善学



前言

就学不好。这些都与学习能力有着直接关系。一旦你拥有了较强的学习能力，不仅在校学习会如鱼得水，乐学而善学，而且走入社会也会出类拔萃，受益终身。这就是当今抓素质教育必须强化学习能力，走成才之路必须具备学习能力的根本原因所在。

这本《中学生学习能力开发密钥》，是一本专为中学生读者奉献的、集合了当今提高中学生学习能力的科学方法与成功经验的成才教育专著。全书系统而独到地揭示了适合广大中学生培养自学能力、提高学习成绩的五大能力开发途径：自主学习能力，功课学习能力，高效阅读能力，全脑记忆能力，超强思维能力，不凡考试能力。这五种能力，与中学生在校学习关系非常密切，对学习成绩提高影响非常重要。很多学生虽然对此都有所了解，但具体如何训练，怎样开发，以什么方式培养最有效往往知之不详。本书从中学生成长的规律出发，将十分具体、简便易学的方法进行了详细地介绍，为读者阐述了一整套针对开发学习能力的切合实际需要、注重实际应用的高效方法和训练模式，使广大中学生读后开窍，阅之受益，收效显著。此书是一本提高学习效率、提升学习成绩极为需要的学习参考书和能力提升的工具书。

关心中学生成长首先要关注他们的学习。然而只关心学习成绩却不注意方法传授和能力培养，往往事与愿违。开启成才之门，关键要有钥匙。本书就是一把帮助中学生乐学、会学、善学，步入优秀行列的金钥匙。

2010年5月



目 录

Contents

绪言 学习能力是中学生成才的关键

- ◆ 学习力是中学生的成功之母 / 2
- ◆ 学习力的基本构成要素 / 3

第一篇 自主学习能力

一、制订周密的学习计划的能力

- ◆ 学习计划：自主学习的路标 / 8
- ◆ 制订学习计划的六大基本要求 / 11
- ◆ 中学生学习计划的三种类型 / 14
- ◆ 因科而异，制订学科的学习计划 / 16
- ◆ 周而复始，制订一周的学习计划 / 17
- ◆ 不虚一日，制订每日的学习计划 / 19
- ◆ 执行计划也可以有一定的灵活性 / 21

二、自主学习与自我监督能力

- ◆ 主动学习：好学生学习成功的关键 / 23
- ◆ 自主学习：自觉主动地求知 / 25
- ◆ 中学生应掌握自主学习的正确方法 / 27



目 录

三、高效率学习与时间运筹能力

- ◆ 抓住时间，学习效率才有保证 / 29
- ◆ 善于进行有效的时间管理 / 31
- ◆ 顺应生物钟，把握时间节奏 / 34
- ◆ 确定自己的最佳学习时间 / 35
- ◆ 善于利用好自己有限的时间 / 37

四、善于使用学习工具的能力

- ◆ 使用现代化工具，提高学习效率 / 40
- ◆ 利用随身听，随时随地学习 / 42
- ◆ 正确地利用电视来辅导学习 / 43
- ◆ 让互联网带中学生走进迷人世界 / 45

五、突破学习障碍的能力

- ◆ 树立信心，应对学习中的难题 / 47
- ◆ 培养吃苦精神，抑制厌学情绪 / 49
- ◆ 培养恒心，克服学习中的浮躁情绪 / 51
- ◆ 对症下药，摆脱学习中的“高原现象” / 53

第二篇 功课学习能力

一、梳理重点的预习能力

- ◆ 良好的预习是学习成功的一半 / 56
- ◆ 预习是提高听课效率的重要一环 / 58



- ◆ 有的放矢，了解预习的种类和任务 / 60
- ◆ 注重方法，使自己的预习有章可循 / 61
- ◆ 对症预习，抓住教材中的要点和难点 / 64
- ◆ 成功预习四字诀：读、画、写、记 / 67

二、精心听课能力

- ◆ 聚精会神是课堂听课的关键 / 71
- ◆ 做好课前的四个准备工作 / 73
- ◆ 积极参与，做课堂学习的主人 / 76
- ◆ 让自己的思维与老师的节奏合拍 / 78
- ◆ “因师制宜”：适应不同老师的讲课方式 / 80

三、多种功放的记笔记能力

- ◆ 好记性不如“烂笔头” / 84
- ◆ 八种科学的记笔记方法 / 87
- ◆ 科学整理课堂笔记的“七步法” / 91

四、温故知新的复习能力

- ◆ 注重复习，温故才能知新 / 94
- ◆ 掌握复习策略，提高复习效率 / 96
- ◆ “旧路新探”的复习法 / 98
- ◆ “趁热打铁”的复习法 / 99
- ◆ “周末总结”的复习法 / 101
- ◆ “临阵磨枪”的复习法 / 102
- ◆ 归纳总结的系统性复习法 / 105



五、善解难题的作业能力

- ◆ 做作业是提高学习成绩的有效手段 / 109
- ◆ 作业练习的五个科学原则 / 110
- ◆ 掌握做作业的正确步骤 / 113
- ◆ 做作业既要讲速度，更要讲质量 / 114
- ◆ 多看“题解”，少看“解题” / 117

第三篇 全脑记忆能力

一、记忆：中生成才的智力基石

- ◆ 记忆是人的智慧之母 / 120
- ◆ 了解记忆：记忆的几个阶段 / 122
- ◆ 掌握规律，记忆其实很简单 / 124

二、全脑记忆：凸显神奇的记忆能力

- ◆ 人的左脑与右脑的不同分工 / 127
- ◆ 左右脑并用，记忆效果更神奇 / 130
- ◆ 调动右脑的力量，增强记忆力 / 132

三、全脑记忆的八大方法

- ◆ 栩栩如生的图像记忆法 / 138
- ◆ 环环相扣的连锁记忆法 / 141
- ◆ 由此及彼的联想记忆法 / 143
- ◆ 变乱成章的归纳记忆法 / 147



- ◆ 荒诞可笑的荒谬记帆法 / 149
- ◆ 朗朗上口的歌诀记帆法 / 153
- ◆ 生动逼真的形象记帆法 / 157
- ◆ 循环往复的复习记帆法 / 160
- ◆ 变枯燥为生动的转码记帆法 / 164

第四篇 超强思维能力

一、思维能力优则学习能力强

- ◆ 什么是思维？它有什么特征 / 172
- ◆ 人的思维具有多种多样的形式 / 174
- ◆ 善于思维是中学生必备的学习品质 / 176
- ◆ 培养思维力是提高中学生智力的根本 / 177

二、发散性思维能力

- ◆ 发散性思维是解决问题的利器 / 178
- ◆ 发散性思维及其特征 / 180
- ◆ 发散性思维的基本种类 / 182
- ◆ 克服阻碍发散性思维的障碍 / 186
- ◆ 多动脑筋，培养思维的灵活性 / 188
- ◆ 多向思考，培养思维的变通性 / 190

三、创造性思维能力

- ◆ 创造性思维是学习能力的动力之源 / 193



目 录

- ◆ 让自己的思维活跃起来 / 196
- ◆ 点燃创造性思维的火花 / 198
- ◆ 提高创造性思维能力 / 200

第五篇 不凡考试能力

一、考前高效复习与系统总结能力

- ◆ 考前复习需要讲究正确的策略 / 204
- ◆ 必须十分重视基础知识的复习 / 208
- ◆ 掌握考前后期复习的要领 / 209
- ◆ 运用各种复习方法 / 212
- ◆ 提高复习的有效性的要领 / 217
- ◆ 考前复习的“六要”与“七忌” / 219

二、考前情绪调控与身体保健能力

- ◆ 考前保持积极乐观的情绪 / 222
- ◆ 采取有效方法缓解过度焦虑 / 224
- ◆ 努力缓解考前过分紧张的情绪 / 225
- ◆ 确保考前的身体健康 / 226

三、考场应试中的抓分能力

- ◆ 浏览全卷，明确考试和试卷的要求 / 229
- ◆ 应试答题的三大要则 / 231
- ◆ 细心地解答每一道试题 / 232

- ◆ 合理精确地使用考场时间 / 234
- ◆ 应对考场上的“记忆堵塞” / 236
- ◆ 养成试卷复查的习惯 / 238

四、考后总结经验教训能力

- ◆ 坦然面对考试的结果 / 241
- ◆ 认真听好考试讲评课 / 243
- ◆ 做好考试的全面总结 / 245



绪 言

学习能力是中学生 成才的关键

学习是人类生存之本。学习能力是中学生成才之必需。在当今时代，不善于学习，必将落后于人；不爱学习，必将遭社会淘汰。

学习能力不是与生俱有的。不管一个人先天条件如何，只要从小培养，激发兴趣，掌握方法，他的学习能力就能在乐学与善学中天天进步，日日提升。

中学生获得与提升学习能力，仅凭头脑聪明是不够的，还需要勤奋刻苦地开发自己的潜能，需要积极地采取有效措施，不断地夯实自己的学习能力基础。



◆ 学习力是中学生的成功之母

学习是人类生存和发展的根本。在人类起源及发展的初期，仅凭动物的本能，人类的祖先就可以简单地生存下去。但在今天这样一个发达的科技化、信息化的时代，可以说，不学习就根本无法得以生存。今天，人们学习的内容也比以往任何一个时代都更加复杂，然而最根本最重要的只有一项——学会学习。只有善于学习，才能对纷繁复杂的现代知识驾轻就熟，既学得快，又掌握得牢。可以毫不夸张地说，学习力是“元能力”，是一切能力之母；学习成功是“元成功”，是一切成功之母。

成功，并不是战胜别人，而是战胜自己。人们唯一能够改变的就是自己，而改变自己的唯一途径就是努力地学习。通过学习改造自己内在的品性与能力，从而改变外在的处境与地位。只有战胜自己的人，才是最伟大的胜利者、成功者。古语有言“欲胜人者必先自胜”。一个对知识和技能马马虎虎，不注重学习的人，失败是必然的。那么怎样才能学到知识与技能，怎样才能战胜自我呢？答案很简单，那就是充分运用你的学习力。汤之盘铭曰：“苟日新，日日新，又日新。”只有不断运用学习力，才能达到持续更新、持续发展与时俱进的至高境界。

我们也可以这样推导出我们的结论：

成功，取决于人的学识与经验——大前提；

学识与经验，取决于人的学习力——小前提；

归根到底，成功取决于学习力——结论。

所以，学习力是真正的成功之母。

在知识经济时代，在激烈竞争中，只有不断学习、善于学习的人，才具有高能力、高素质，才能不断获得新信息、新机遇，才能够获得成功。

一个国家要成为热爱学习、善于学习的学习型国家，整个民族要成



为热爱学习、善于学习的学习型民族。只有如此，我们的国家、民族才能在激烈的国际竞争中立于不败之地。

无论是个人、集体、国家还是民族，只有充分运用学习力，才能无往而不胜。学习是最根本最通用的“成功大法”。

温馨提示：

学习力不仅决定着个人的成败、组织的兴衰，而且推动着国家的进步、社会的发展。学习力是人生的成功之母。

◆ 学习力的基本构成要素

中学生要培养自己的学习力，首先就需要了解学习力的构成，即学习力包含哪些能力因素，从而有的放矢地去培养，不断地提升自己的学习力。从总体上讲，学习力的构成包括下列几个方面：

(1) 自主学习能力

自主学习能力是指不用家长和老师督促、监视，就能积极主动地求知和学习的能力。

自觉地学习，是知识经济时代的必然要求，是未来世界对中学生的呼唤，是中学生开发自身潜能的最佳途径。

(2) 记忆能力

知识是才能的基础，记忆则是掌握知识的基本手段。通过记忆，我们才能“用人类创造的全部知识来丰富自己的头脑”。对于每一个人来说，学习、工作和生活都离不开记忆，没有记忆能力的人则无法生存。



(3) 阅读能力

阅读能力主要由认读能力、理解能力、语感能力和评价鉴赏能力所组成。

① 认读能力

认读，就是在阅读时，用视觉来感知和辨认文字符号的过程，是对汉字形、音、义三方面因素统一联系的再现过程。**认读能力属于最基础的阅读能力。**它要求准确而完整地感知，清晰而牢固地记忆，精密而迅速地分析与综合。认读需要一定的词汇量作基础。据统计，掌握 2400 个汉字，在一般阅读时认字率可达 99%；掌握 3700 个汉字，一般阅读时认字率可达 99.9%。因此，一般读者只要能掌握 3000 ~ 4000 个汉字，就能满足日常的阅读要求。

② 理解能力

理解是指在感知阅读材料的基础上，利用原有的知识和经验，经过想象和联想、分析和综合、归纳和概括、判断和推理等思维活动，理解文章的思想内容和语言形式。**理解是认读的发展和深入，是阅读能力的核心，也是阅读效果的重要体现。**具备理解能力是具有阅读能力的基本要求。理解能力一般包括以下几个方面的内容：理解文章的中心思想；理解词语的含义和用法；理解各种语言结构以及理解文中各种表达方式的运用。

③ 语感能力

语感能力是指对语言文字准确而又敏锐的感受能力，包括语音感、语义感、语法感、语气感。语感是阅读能力的基础，一个人语感的强弱，往往反映了他阅读水平的高低。中学生有了较强的语感，其听、说、读、写就能够感受语言所表达的丰富内涵，能充分领悟遣词造句的精微，做到恰如其分地表情达意；能够从整体上把握阅读材料的内容，与之产生感情上的共鸣；还能够探悉语言的深层含义，领会言外之意。语感是经过一定的语言实践活动之后产生的一种高层次的阅读能力，也是一个人



阅读能力高低的重要标志。

④评价鉴赏能力

评价鉴赏能力是指对阅读材料的思想内容、表现形式、风格特点等进行鉴别、评价和欣赏的能力。一篇好的文章，有思想之美，有情感之美，有知识之美，也有形式之美。只有具备一定的欣赏评价能力，才能够体会文章的种种美。理解能力是评价鉴赏能力的基础和前提，没有理解便不可能进行鉴赏和评价。而鉴赏和评价又是对理解的进一步深化，使认识达到理智上的领悟和情感上的沟通与融合。评价鉴赏能力是高层次阅读不可缺少的一种能力，通过它可以更好地发挥作品的社会功能，并使读者吸取作者的写作经验，提高自己的写作水平。

(4) 写作力

写作力是现代社会每个人必备的基本能力，它在一定程度上影响着一个人的学业水平、工作能力和对社会的适应程度，也影响着个人才能的充分发挥。

写作力包括以下几个方面：

①想象能力

想象是写作过程中一种重要的心智活动。写作并不是简单地把过去感知过的事物形象，通过书面语言重现出来就可以了。它是作者在头脑中把过去感知过的形象，以表象形式储存起来，并创造新形象的过程。要使文章中的人物、事件具有典型性就更需要想象能力了。想象，有利于开拓写作思路。现实生活为写作所提供的材料是丰富多彩的，但要经过加工整理，通过想象加以扩展和重新组合，力求把情节组织得更加生动，合乎情理，引人入胜。想象力可以增加文章的深度，丰富文章的神采，加强文章的感染力。中学生发展自己的想象能力，首先需要在自己的头脑里要有丰富的表象，即在日常生活中观察积累素材；其次要有语言的概括和调节能力；最后要有艰苦的思想意识和个性品质。只有这样，

