

• 智慧知识书系 •

X u e X i S h e n g H u o

学习生活

C e L u e D u B e n

策略读本



王永新
著

国家行政学院出版社

• 智慧知识书系 •

X u e X i S h e n g H u o

学习生活

C e L u e D u B e n

策略读本



王永新

00894803

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习生活策略读本/王永新著. —北京: 国家行政学院出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5150-0851-6

I. ①学… II. ①王… III. ①初中生—学习方法
②初中生—学生生活 IV. ①G632.46②G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 152421 号

书 名 学习生活策略读本

作 者 王永新

责任编辑 刘正刚

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编 辑 部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 7 月北京第 1 版

印 次 2013 年 7 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 18.5

字 数 225 千字

书 号 ISBN 978-7-5150-0851-6

定 价 36.80 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022



前言

人的一生，都是先从学习开始的。学习的目的，就是为了增长知识和见识，了解自己原本不知道的事情、技术、见闻和习俗等，以便提高自己的生存本领并在此基础上发展自己，更好地展示自己的价值。

在人类进入文明的时期，在学校里学习成为一种范式，每个拥有正常躯体和智力的人都将要求进入常规教育的校园接受规范化教育，其实这种教育就是一种人类自我发展的需要。那种无知无识的人，绝大多数将生活在社会的底层，因为他们没有文化、缺少高端技能，许多复杂的工作难以胜任，只好从事一些技术含量很低的工种。

作为初中学生，处于人生的学习时期，而且处于初级学习的后端、中级学习的前端交界处，是一个关键的基础知识存储阶段。用心去读书，不要怀疑自己的读书行为是否有必要、是否值得自己全身心投入。可以百分之百肯定的是，在校园里读书对未来的自我发展会产生深远的影响。这种校园范式学习是不可逆的、难以重复的，一旦过了相应的年龄段，很难有机会再回头重来。

作为学习者，掌握学习与生活方法很重要。比如，作为刚从小学进入初中读书的学生，最要紧的是先“勤读”，理由是在不明确初中的学习要求和学习对策的情况下，以“勤读弥补未知”是一个非常明智和有效的选择。又比如，在初中阶段，数学、英语、语文三个学科是无论如何自始至终都是要全力以赴学习好的，不可以有半点闪失和糊弄。再比如，作为初中学生，应该非常清楚初中各个年级的主要学习生活任务，比方说在初一年级，“尽快适应和熟悉初中学习生活要求、尽快学习和领会初中的学习方法、最短时间



内养成良好的初中学习习惯和行为习惯、尽快减少对老师的依赖性和被动完成学习任务的方式”是初一年级的核心学习生活任务；比方说在初二年级，“防止读书停滞不前或进步放缓的高原现象、高度警觉自己的反叛心态、无条件坚守自己的学习而毫不动摇、远离不良‘朋友’和不良习惯而确保不学坏”是保持初二高效学习和生活状态的法宝；比方说在初三年级，“打牢所有中考学科的知识基础、作好升入自己心仪的高一级学校学习的拼搏准备并理性作出选择”等是完美结束初中学习生活的较好方略。

作为笔者，都希望全天下所有的学生能够爱惜自己的不可逆的初中阶段读书机会。

作为笔者，不怕学生书读不好，就怕学生不用心读书。因为是否用心做一件事的品质形成对学生未来的工作和生活更为重要，因为养成用心做事的人更具有生存的竞争力。

作为笔者，十分希望全天下的学生都能够非常爱惜生命、认真做人、礼貌谦让、健康成长。

本书作者王永新先生是一位喜欢研究教育问题的教育工作者，他曾经获得过全国模范教师称号，具有教育学硕士研究生学位。从事教育工作二十多年，喜欢在教育管理过程中边实践边思考边总结。书中内容是他出于真心希望能够帮助想读书的学生而撰写的心里话，目的就是想以此书寄语前程无限的初中学生，希望能够给学生明确的帮助或提醒，为学生的顺利成长助力；希望本书能够给热爱学习的学生指点迷津，在初中阶段的学习生涯里，少走一些弯路。



目 录

第一章 探听初中学习生活基本规则	1
第一策 良好行为习惯的主要内涵	2
第二策 喜迎开学红	5
第三策 新生如何顺利度过“磨合期”	6
第四策 别跟读书过意不去	8
第五策 做个有价值的人	9
第六策 同学之间该如何相处比较妥当	10
第七策 如何与自己的老师交往	13
第八策 如何合理看待老师的批评	15
第九策 在上下学路上要注意什么	16
第十策 如何规避上学迟到的现象	18
第十一策 如何把课间时间利用好	20
第十二策 初中学生应该具有职业警觉	21
第十三策 浸润于知识之中	23
第十四策 在校园里可以当作强身健体的活动	24
第十五策 拒绝做恶人	26
第十六策 如何度过寒假生活	29
第十七策 中小学生对寒假过后的开学初期生活	31
第十八策 初中学生的暑假生活建议	33
第十九策 女生当自爱	36
第二十策 男生当自强	40
第二十一策 参加学生社团活动的诀窍	42
第二十二策 初中学生有哪些欠缺的地方	43
第二十三策 初一新生入学读书须知	44
第二十四策 初二年级学生读书须知	47



第二十五策	初三年级学生读书须知	50
第二十六策	如何应对初中的第一次大考	53
第二十七策	成为“做给自己看”的学生	56
第二章	破解初中学习方法	59
第二十八策	良好学习习惯的主要内涵	59
第二十九策	预习的方法和技巧	61
第三十策	如何把学习准备工作做到位	64
第三十一策	如何听课比较有效	66
第三十二策	如何完成作业	68
第三十三策	如何背诵并记住知识	71
第三十四策	数学可以这样学	73
第三十五策	从应用角度去学英语	75
第三十六策	学习成绩是有效训练出来的	77
第三十七策	学会向老师提问题	80
第三十八策	晚上自修时间如何把握和利用	82
第三十九策	如何回归课本	85
第四十策	如何进行学科知识复习	86
第四十一策	如何使期末复习更加合理有效	90
第四十二策	如何考试	92
第四十三策	质检考试失败了如何面对	95
第四十四策	学会从平时考试中获得启示	97
第四十五策	把握好中考前最后冲刺阶段的复习应考锦囊	99
第四十六策	“学习问题学生”如何解决学习问题	102
第四十七策	学生在学习时对“重点”的理解	105
第四十八策	学习基础薄弱是可以改变的	107
第四十九策	继续保持学业可持续发展的十全实招	108
第五十策	给优秀学生提四点希望	110
第五十一策	初中物理如何学	111
第五十二策	初中化学如何学	113
第五十三策	初中文科知识如何学	115



第三章 抓住机遇特色专攻	117
第五十四策 学生学科学学习之外的素质发展	117
第五十五策 如何做到“能说”	119
第五十六策 如何提高自己的洞察力	122
第五十七策 如何提高自己的研究力	124
第五十八策 想获诺贝尔奖所需凝聚的核心品质	127
第五十九策 走体育高端发展的路子	129
第六十策 学写作	131
第六十一策 成为网络“达人”	132
第六十二策 学谱曲做音乐人	134
第四章 学习生活防御策略	136
第六十三策 请别在青春时犯傻	136
第六十四策 足球友谊赛惨败的反思	138
第六十五策 初中学生吃零食的危害	139
第六十六策 如何跟地震打交道	141
第六十七策 父母离异了怎么办	143
第六十八策 父母外出打工后自己该怎么办	145
第六十九策 该为自己的未来多想了	147
第七十策 从做好最小的事情做起	149
第七十一策 抽烟自毁身体	150
第七十二策 学生吸毒有多可怕	152
第七十三策 掌握若干生活自理项目	154
第七十四策 掌握若干基本的生活劳动技能	171
第七十五策 与家长共和谐	173
第五章 从成功案例中获取妙手	175
第七十六策 介绍名人成长故事一“刷新哈佛校史的 中国女孩朱成”	175
第七十七策 介绍名人成长故事二“当代聋人舞蹈家邰丽华”	182
第七十八策 介绍名人成长故事三“从爆米花少年到韩国总统”	184



第七十九策 介绍名人成长故事四 “年轻的新加坡博导和杰出女科学家”	189
第八十策 介绍名人成长故事五 “中国的杂交水稻之父”	191
第八十一策 母爱永远深似海	198
第八十二策 父爱重过泰山	202
第八十三策 一个真实的励志及感恩故事	208
第八十四策 希望学生拥有自信的“翅膀”	213
第八十五策 希望学生懂得为何读书和如何读书	216
第八十六策 好习惯是学习成功的基石	223
第八十七策 就读职校有前途	225
后语 学生十想	229
 附则：广东省梅州市蕉岭县实验中学教师的学科学习方法指导	231
古诗词鉴赏解题方法例谈	231
初中文言文学习方法	233
背诵课文优美句子或短文之妙法	235
语文内容读写学法指导	238
中考数学如何做好分类讨论题	240
中考数学怎样做好数学压轴题	242
如何学好初中数学	244
初中二年级学法指导	248
英语书面表达应对策略	251
初中英语学法指导	255
如何做好英语阅读理解题	259
初中物理电学学习方法	262
初中物理学习方法	263
初三化学有效的学习方法	268
初中化学学习方法漫谈	270
如何学好初中生物	273
初中历史学法指导	280
解答思想政治探究题的方法	285



第一章 探听初中学习生活基本规则

初中学习生活有自身的特点和规则。

第一，与小学相比，需要考试的学科数目增加很多，知识难度增大。比如，初一（七年级）的笔试考试课程包括语文、数学、英语、政治、历史、地理、生物等7门学科。

第二，初中教师的教育方式和教学特点跟小学教师的有差异、没有明显的连贯性，教师“保姆式”指导学生的成分减少，学生学习的自主性要求提高。

第三，进入初中年龄段的学生，由于年龄、生理、心理、知识结构等因素的影响，学生独立的意识萌发且逐渐增强，“不听话”的意识更加强烈，少年的烦恼特征逐渐显现。

第四，初一作为初中的起始阶段，学生普遍存在一个“由兴奋期到阵痛期再到适应期”的校园学习生活经历。刚进入初中学段的学习，学生具有初期的新鲜感，对新鲜的学习环境、学习内容自然具有一定的兴奋心理；随着新鲜感的逐渐消退，学习任务的现实困难，学生一般会进入学习的阵痛期，这个时期的学生需要对初中的学习进行磨合；一旦磨合顺利，学生就基本适应了初中的学习环境、状态，找到了应对初中学习生活的对策和方法，这个时期就是学生学习生活的适应期。

第五，数学和英语学科是初中阶段具有“一开始没有学好会明显影响后



期学好（甚至会学不下去）”的两门“渐难型学科”。因此，初一的数学和英语是初中阶段的关键起点。

第六，初一阶段是学生养成良好学习习惯和行为习惯的关键一年。如果学生的行为习惯不好，那么，容易学坏，容易被不良人群“拉下水”，违规、违纪的现象容易发生在孩子身上。如果学生学习习惯没有养成好，那么，学习方面很容易出现退步现象。如上课关键时刻走神的毛病、考试时毛糙的习惯、先玩后做作业的习惯等都是不良的学习习惯例子。

小学阶段学乐器的学生会比较多，但到了初中，学科负担加重，学习乐器的时间就容易被压缩、占用。作为刚进入初中的新生来说，首先了解初中学习的基本情况，对自己今后在初中校园的学习生活定位会比较合理、正确。能力强的话，乐器、兴趣活动可以继续参与训练提高，要不然，就要进行必要的调整。

如果小学是一个圈子的话，那么初中肯定是另外一个圈子；如果说小学是一个王国的话，那么初中就是另外一个王国。希望进入初中阶段学习的学生，防止校园生活上、学习上的“水土不服”，尽快适应初中的学习生活内容和节奏。

第一策 良好行为习惯的主要内涵

背景：有的学生穿着很邋遢，有的学生穿着很讲究，有的学生穿着很洁净，这是学生的一种穿着行为习惯。令有的学生对自己班级教室地板上有许多纸屑、零食包装袋等垃圾视而不见、无人过问、无人感到不舒服，而有的



学生把自己班级教室整理得十分整洁，让人感到很舒服。有的学生，遇见老师，不论是否认识或是否教过自己，一律很有礼貌地打声招呼、问个好；有的学生，遇见老师绕道走。有的学生，一到家里，第一件事情就是做作业；有的学生，一回到家里，第一件事情就是开电视或玩电脑。

作为初中学生，应具备哪些良好行为习惯，笔者以为，主要有以下八点。

一、待人有礼貌

遇见老师问好；男学生具有绅士风度，女学生具有淑女气质。具有礼貌品质的人显得高贵、气质不凡；有礼貌的人容易获得机会、容易被人接纳。

二、爱惜学校

学校是学生学习时的家。爱校就是爱自己的家。

保持学校整洁卫生出一份力（如不乱扔果皮食品包装袋等）；让自己的班级桌子、凳子、门窗、黑板和讲台等所有公物保持完整；为学校荣誉增添光彩，为维护学校形象做贡献；下课放学时或不再需要用电时及时关闭班级等活动场所的电源；节约用水；不损坏学校的水龙头。

三、善待他人

与同学和睦相处，不打架斗殴，不以大欺小，不粗话伤人；乐善大度，谦逊相让，能为对方着想。

善待他人其实就是善待自己，给自己留条后路，给自己减少敌意，给自己增添安全保障。

四、孝顺父母长辈

能够帮助父母做些家务、事务或农活；体谅和感激父母为生活奔波的艰辛和付出，感恩父母所给的钱财、温暖和衣食住行等，用努力学习来报答父母。



百善孝为先，不孝顺父母的人，一旦被人发现就容易受到谴责并很难在社会上立足、发展。

五、及时和认真完成任务

班级里安排的合理任务（如打扫卫生、值日、出黑板报等）乐意完成；保证质量地完成老师布置的作业，若完成有困难当面跟老师解释清楚，获得老师的体谅。

完成任务的能力是一个很重要的能力。日后参加工作时，这种能力是一个人必须具备的核心能力，如果一个人完成任务的能力差，是很容易被淘汰的。

六、守规则

接受学校、班级规定的制度或要求，在无法做到的时候，及时跟学校、班主任说明原因，获得体谅和支持（如中途离开学校时及时向教师、政教处请假并跟家长联系）；遵守法律法规，不做违法的事情。

所有的人都必须遵守规则，没有人能够例外，上至国家主席，下至平民百姓。没有规则的约束，社会就无法稳定安宁。

七、勇于承认错误，敢于承担责任

犯小错误不奇怪，知道犯错后关键是能够知错改正；做一个负责任的人。

八、爱惜生命，言行举止符合学生身份

遵守交通规则；积极参与安全演练；注意个人卫生；重视食品安全；时刻保护好自己的生命安全，防患于未然。

别跟生命过不去，别跟生命“玩火”。人一旦失去了生命，什么都终结了。



第二策 喜迎开学红

背景：曾经有一位学生，到开学的时候才想到很多假期作业没有做，被老师批评。这位学生，平时马大哈的性格，到了开学第一天，笔也没有带，衣服的扣子也上下扣错了，导致衣服穿着让同学看着怪怪的。

新学期伊始，作为学生来说，就是第一天“上班”的日子。第一天上学，总得讲究一点、得体一些，比如，穿着干净一些，别让同学和老师第一天产生邋遢的不良印象；比如，书包里的东西尽可能装齐全一点，什么笔呀、纸呀、课本呀、本子呀什么的，能够带的学习用具带上，不要到时候老师提出的时刻拿不出来，正常的学习活动无法进行，以免第一天就生郁闷气、出师不利，影响第一天的读书心情；比如，该穿校服就提前一天准备好，把校章提前放入书包里，上学时及时佩带起来。

上学第一天，寻求的是有个好开端，图的是给老师同学留个好印象。因此，第一天上学尽可能提早一点出发到学校，提前检查自行车（当然，走路上学的话这个准备工作就免了），注意交通安全，防范到上学路途遇到突发事情而延误准时到校，要的就是第一天不迟到。

如果老师还布置了假期作业，那么，作为学生，还得在上学第一天之前就把各种假期作业完成好，并且逐一进行检查核实，保证各项学习任务已经完成，确保上学第一天能够把假期作业全部及时交给老师验收。

第一天上学，若遇见自己熟悉的老师，一定要及时主动地打声招呼，这



叫礼貌，是对老师的一种尊重，因为是第一天，可以给老师留下更加深刻的知书懂礼的好印象。

第一天听课，不可以在教室里睡觉，而且还打呼噜。为了防止这种尴尬的局面发生，前一天晚上一定要睡眠充足、睡个好觉，千万不可贪玩、熬夜。

开学第一天，必须牢记保持良好的心态，不跟任何人引发矛盾、不跟任何人起争执，不论是在上学途中，还是在学校校园里，都要避免一切不愉快的事情发生，绝对不要第一天就跟人吵闹、打架。

第一天上学，是作为学生读书的开工日，顺顺利利就好，平平安安最好，开开心心更好。

第三策 新生如何顺利度过“磨合期”

背景：有一位初一的新生，刚进入初中读书时，激情万丈、豪气冲天，很想初一阶段的学习方面大干一场，以期取得优异的成绩。但经过一段时间的学习，发现自己对初中的学习不适应，考试成绩不理想。他怎么也想不通，自己花费了许多时间，在学习方面却没有建树，感觉无法适应初中的课堂教学方式、校园生活等，心里着急和苦闷。

所谓磨合期是指新个体进入一个陌生的领域逐步适应、最后融入其中的时间。

新生刚进入一所新学校，对新环境、新教师、新制度、新任务有一个从“水土不适”（甚至水土不服）的状态转变成完全“入乡知俗”、“应对



自如”的过程。这个过程越短，对新生校园学习生活越有利，反之，就越被动。

新生要想尽快顺利度过“磨合期”，少走弯路，通常可以尝试以下应对策略。

一、做好充分准备

首先是思想上要高度重视，应该充分估计到进入一个新环境所将面临的新问题、新困难，并对它们进行思考，设想出一个应对的初步方法。

千万不可仅凭自己原先的所谓经验去机械地应对新环境、新要求的学习任务。

二、寻求熟人的帮助

积极主动向经历过的熟人打听、了解，获得初步的印象。

三、积极听取学校老师提供的指导

认真听取新学校老师的指点，并按照老师的要求严格执行，并在执行过程中结合自身的情况不断修正，最终形成适合新环境的自己的方法。

四、新生之间相互交流

新生之间可以互换信息、互谈体会心得。

五、查阅有关信息

可以通过网络查询相关信息、知识。

总之，作为新生，在开始的一段时间内存在一个不适应性是正常的，只要努力减短这种不适应性时间即减少“磨合期”，日后的校园学习生活将会更加顺畅。



第四策 别跟读书过意不去

背景：有的学生，好像跟读书有仇似的，一说到去学校读书，要么咬牙切齿的，要么好像是进监狱似的，要么千辛万苦无奈似的，好像读书就是受罪、读书就是逼迫学生做苦力、读书就是跟学生过不去。

有的学生动不动就上课不听、伏桌子睡觉，有的学生动不动就不做作业，有的学生动不动就迟到早退，有的学生动不动就厌学、逃学。似乎读书不是他个人的事情，似乎读书是大人求着他（她）似的。

有的学生，总是认为自己永远都是要父母养着的；有的学生，还没有意识到有那么一天父母是会老、不能再赚钱供他吃喝玩乐；有的学生，觉得自己是一个寄生虫，觉得自己不必劳动也可以获得钱财供自己永远挥霍。

在地球上，在世界各国，只要是有人类的地方，人类都规定了读书的要求。这说明，读书对人类来说至关重要。这说明，读书不是只对一个人提出要求的，而是对所有人提出要求的。这说明，读书是人必须要完成的任务。

既然世界各国在青少年读书问题上一律都那么地高度一致认同、那么地高度重视，其最核心的原因，就是人类必须通过读书这个途径获得对社会的认识、对自然的认识、对自身生存的保障。

人生活在这个世界上，需要物质的供给，如粮食、蔬菜、肉类等，需要精神上的寄托，需要政治的、地理的、音乐的、审美的、历史的、娱乐的、运动的、心理的、语言的、逻辑的需求。如果只有物质的，那么人就跟其他