

青少年人生励志丛书

我的学习,我做主

做主动学习的好学生



实用的青少年
学习方法工具书

自觉主动地学习
是青少年走向成才的
重要素质

自觉主动地学习是青少年走向成才的重要素质。

本书通过对国内优秀学生学习经验的深刻总结，
精心提炼出培养青少年主动学习的基本策略与训练方法。

全书深入浅出，特色鲜明，
是一部实用的青少年学习方法工具书。

APOTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

青少年人生励志丛书

我的学习,我做主

做主动学习的好学生



东方齐天 / 编著

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的学习,我做主:做主动学习的好学生/东方齐天编著.
—合肥:安徽文艺出版社,2013.6
(时代馆书系·青少年人生励志丛书)
ISBN 978-7-5396-4447-9

I. ①我… II. ①东… III. ①学习方法-青年读物
②学习方法-少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069224 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 秦 雯

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 [www. press - mart. com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 www. awpub. com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 合肥天信印务有限公司 电 话: (0551) 63446531

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13 字数: 200 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究



致广大青少年读者朋友

青少年，谁不对未来充满着期待？谁不憧憬着自己美好的人生？

然而，究竟怎样才能使自己健康地成长？怎样才能使自己能够真正地实现人生精彩的目标？

美国有位老人，他一生事业成功，曾创办了十多家企业，还担任过州议员。当人们向他请教人生的秘诀时，他说：“人的一生，没有了爱情，只是失去了十分之一；没有了健康，只是失去了一半；但如果没有了梦想，你就失去了一切。什么都可以没有，但不能没有梦想。

梦想，就是人生追求的方向。成就梦想，就是不断地激励自己在困境中奋斗，在挫折中前行。青少年正值花季，人人都怀揣着不同的梦想，要实现很多的愿望。然而，今天的青少年，当自己被花样不断翻新的电子产品包围时，是否想过未来之路该怎样走？当自己正被充满刺激的网络游戏诱惑时，是否想过自己的人生谁来做主？当自己正为日益加重的成长压力苦恼时，是否想过今天的奋斗究竟是为了什么？

如果此时此刻你还没有想好答案，还不知道如何规划自己的未来人生，那么，不妨抽出时间仔细阅读一下这套《青少年人生励志》丛书，也许你能从中找到自己最想要的理想答案。

《青少年人生励志》是一套专为青少年成长与成才量身定制的励志图书。整套丛书共分十个分册，从不同的角度为青少年成长答疑解惑，

为青少年成才加油鼓劲，为青少年规划远大前程提供有益的人生指导和精神帮助。

作为《青少年人生励志》丛书的分册之一——《我的学习，我做主》一书，主要针对青少年所面临的学习压力，帮助他们端正学习态度，提升学习能力，实现高效能学习。书中通过深入浅出的分析，告诉广大青少年，要以积极的心态、饱满的热情、强烈的求知欲，全身心地投入到学习活动中去。积极地开动大脑去思考，主动地学习，高效地学习。书中还具体介绍了青少年自主学习的科学方法，以帮助广大青少年摆脱学习的压力烦恼，感受学习的快乐与成功。

整套丛书，寓情于理，以一个个朴实深刻的道理，为青少年拨亮心灯，点燃梦想；以一个个真切动人的故事，让青少年心灵触动，产生震撼；以一个个实用可行的方法，让青少年励志奋进，受益终生。

编辑出版这套丛书的目的，是帮助青少年都能乘上英才成长的直通快车，让我们国家未来涌现出更多更强的英才，让今日的青少年都能成为民族未来的中流砥柱。真诚希望丛书能对广大青少年的健康成长与未来成才有所帮助。

编著者

2012年深秋



致广大青少年读者朋友 / 001

第一章 以远大的理想激发自己主动学习

- 1.用高远的理想激发自己矢志不移地奋斗 002
- 2.扬起人生追求与奋斗的理想风帆 003
- 3.明确的目标是主动求知的动力之源 005

第二章 自主学习，主动地求知

- 1.做自觉主动地求知的青少年 008
- 2.以积极的心态自主地学习 009
- 3.培养自学能力以保障自主学习 011
- 4.自主学习需制定明确的学习目标 012
- 5.自主学习要制定科学的学习计划 013
- 6.掌握正确高效的自主“巧”学法 017
- 7.科学用脑，提高自主学习效果 019



第三章 科学合理地利用有限的学习时间

- 1.让每一分钟的学习都产生效果 024
- 2.把握学习节奏,顺应人体生物钟 026
- 3.劳逸结合,利用好最佳学习时间 028
- 4.调整差异,有效支配清醒着的时间 029
- 5.分清主次,有条不紊地学习 031
- 6.拉开时段,利用好空当时间 033
- 7.杜绝三闲,别让自己做无用功 036

第四章 掌握高效率的学习方法

- 1.正确的学习方法帮助青少年走向成功 044
- 2.SQ3R学习法:浏览、发问、阅读、背诵、复习一条龙 045
- 3.五官与脑齐上阵的多感官学习法 047
- 4.自立学习五字诀:找、查、归、整、体 049
- 5.把所学的知识系统化、网络化 052
- 6.对疑难问题反复咀嚼,敢于质疑 055
- 7.互助学习法可以取长补短 056

第五章 培养超强的思维能力

- 1.思维能力优则学习能力强 060
- 2.努力培养发散性思维能力 063



3.多动脑筋,培养思维的灵活性	068
4.多向思考,培养思维的变通性	069
5.努力培养创造性思维能力	071
6.点燃创造性思维的火花	073

第六章 把老师变成自己的“学习教练”

1.尊敬老师有助于学习能力的提升	078
2.建立良好的师生关系	080
3.处理师生关系的三大原则	082
4.学会从老师那里淘更多的金	084
5.利用课堂提问提升学习效率	086
6.灵活变通,听课要“因师而异”	088
7.给老师提意见的三大技巧	090
8.尽快消除对老师的敌对情绪	092

第七章 与同学结成学习伙伴

1.合作学习好处多	096
2.结成学习伙伴要互相信任	097
3.合作学习需要相互支持	099
4.合作学习的交谈学习法	102
5.合作学习中的讨论学习法	104



6.跳出合作学习误区的7个方法	108
7.积极开展竞争有助于提高学习效果	110

第八章 利用现代化工具帮助自己高效地学习

1.借助现代化工具,提高学习效率	114
2.利用随身听随时随地学习	115
3.用好CD与VCD实现高效学习	116
4.收听收音机的广播学习法	118
5.正确地利用电视来学习	121
6.让互联网带我们走进知识的世界	123
7.选择好英语学习工具	126
8.运用思维示意图开发你的智力	128

第九章 化解学习压力,消除学习疲劳

1.正视自己的学习压力	134
2.青少年存在学习压力的三种情形	136
3.青少年为什么会感到学习压力过重	137
4.纾解学习压力的5个妙招	139
5.学习疲劳是生理与心理疲劳的结合	140
6.青少年为什么会产生学习疲劳	142
7.学会休息,做到劳逸结合	143



8.掌握心理放松的简便方法	144
9.每天保证必要的睡眠	144

第十章 搬掉偏科这一影响成才的“拦路虎”

1.不要让偏科成为你的致命弱点	148
2.调整心态,让偏科走开	149
3.直面弱项,将弱科转化为强科	150
4.用优势学科带动弱势学科	153
5.转换形象,改变对厌倦学科的态度	156
6.对症下药,有效纠正不同类型的偏科	158
7.堵住偏科的源头主动出击	161

第十一章 以积极的心态应对考试

1.做好临考准备,硬仗在即心不慌	166
2.分析怯场原因,锻炼应考素质	169
3.端正考试态度,缓解考试压力	171
4.自我调解情绪,克制考前焦虑心理	172
5.合理分配时间,掌握考场答卷技巧	174
6.防止紧张过度,运用考场镇定“锦囊”	177
7.浏览全卷,做到心中有数	178
8.先易后难,按照顺序答题	180



9.争分夺秒,科学分配时间	181
10.因题制宜,灵活解决问题	183
11.认真审题,避免疏忽出错	185
12.专心答题,杜绝偏差错误	188
13.全面检查,认真补遗纠错	191
14.掌握技巧,防止跑题失分	193
15.不乱涂抹,增加卷面美感	195
16.沉着冷静,排除应考障碍	196



◆ 第一章 ◆

以远大的理想激发自己主动学习

理想，就像灯塔一样，指引着在茫茫大海上远航的船。学海无边，理想指引着青少年抵达成功的彼岸。心中怀有一个远大的理想，青少年就有了奋斗的目标，就会坚定自己的信念。有了远大的理想，青少年的学习也就不再那么枯燥，相反，心中会充满着快乐。

青少年确立人生理想，既要着眼于未来自己的长远发展，又要切合目前的自身实际；更要注重制定实现理想与目标的计划和步骤。



1. 用高远的理想激发自己矢志不移地奋斗

理想是人们对美好事物的追求，是经过努力可能实现的奋斗目标，没有理想的人只会平庸一生。从小树立远大理想，会促使自己一生都自觉地学习，自觉地工作。理想是前进的指路明灯，是鼓舞自己奋斗的风帆。当我们心中立下远大的理想，我们会为了理想的实现而积极主动地学习，矢志不移地奋斗不息。

王安石的名篇《伤仲永》就讲述了这样一个故事：

方仲永是江西金溪县一个农民的儿子，自小聪明过人，天资聪慧，能出口成章。5岁时，他就能写诗吟章。许多富人对此颇感新奇，纷纷邀他前往，在酒席之上当场吟诗，以助酒兴，并赠以银两酬谢。他的父亲见此十分高兴，整天带着他奔走于各位富人家，忙于吟诗讨赏以致荒废了学业，终日无所上进。数年之后，“已泯然众人矣”，成了庸人一个。

事例说明，自己不学习，不树立理想，让一个没有远大眼光和理想教育观念的父亲亲手毁了一位天才。这个悲剧发生的时间是古代，而类似的悲剧在当代仍时有发生。

徐霞客（1586~1641）出生在江苏江阴的一个没落世家。家境虽然已经衰微，但是家中藏书却不少。他自小知书知礼，富有理想。

徐霞客除了吃饭时间，几乎都在父亲的书房里精心读书。他读完整架整柜的书籍后，又把那些心里最喜欢、印象最深刻的历史、地理和探险游记之类的书籍，集中起来，反复阅读。进了私塾以后，他还经常把这些书揣在身边。他觉得从这些书里能看到祖国的大好河山，可以了解民族的历史，使人心胸开阔，产生力量。后来，他决定放弃科举，绝于仕途，准备遍游祖国的山川。

他开始了对祖国万里河山的游历。他30多年不避寒暑，不畏艰险，靠两



条腿考察了华东、华北、东南沿海、西南云贵等17个省区，对大半个中国的地理、水文、地质、动植物，特别是有关我国石灰岩地貌作了数百万字的游记记录，成为我国历史上一位杰出的地理学家和旅行家。



一个人从小树立理想比什么都重要。这是自己日后成功的基点，唯如此，才能积极地调动全身的潜能，主动地求知探索。

2. 扬起人生追求与奋斗的理想风帆

一位诗人说过：“理想是石，敲出星星之火；理想是火，点燃希望之灯；理想是灯，照亮夜行之路；理想是路，引你走向黎明。”理想，意味着对未来的憧憬与向往，表达着对未来的渴望与追求。它犹如火炬照亮了人生的道路，指明了人们成长的方向。因此，树立人生的理想与追求，有着重要而又特殊的意义，它可以激励自己超越自我，成为自觉地学习与不断前进的巨大精神力量。可以说，一个没有理想的人，他的世界是黑暗的，没有理想，人生就会成为一片荒原。同时应该清楚地认识到理想不等于空想。理想需要用意志、勇气，以及吃苦耐劳的精神去拼搏和追求；理想只有在坚定的奋斗中才能闪现出明亮的火光。

对于青少年来说，理想的种子一旦生根、发芽，就会转化成勤奋学习的动力，而且这种动力是持久的。而如果没有理想，就不知道自己学习有什么用。在这种情况下，只要稍微有点阻力和困难，便会产生放弃心理，更不用说百折不挠地克服困难。

鲁迅先生青少年时期，看到许多农村人生病后，却因愚昧或贫穷而死去，他便决心通过学医来解救劳苦大众的病痛。正是这种为劳苦大众解除病痛的理想的力量，才促使他进了日本的仙台医专，师从当时著名的医学教授藤野先生。后来随着中华民族危机的加深，鲁迅先生感到只有拯救整个



民族的命运才能最终解救劳苦大众。而要达到这一伟大理想，仅靠这一点医术显然是远远不够的。于是他毅然放弃了医学，而改学了文学。鲁迅先生最终成了我国新文学时期最伟大的文学家。

其实任何一个平凡的人和一位伟大的文学家或科学家之间并没有不可逾越的鸿沟，关键是能否把宏伟的理想化为催人奋进的动力。只有树立起远大的志向，并焕发出火一般的热情，冲破层层阻力和障碍，克服重重困难，为实现自己的志向而奋斗，才能将理想化为现实。

那么，怎样才能鼓起理想的风帆呢？

(1) 应从小开始培养理想

邓小平曾说过：“革命的理想，共产主义品德，要从小开始培养。”在生命的早春，在自己的心田播下理想的种子，才能为以后理想的茁壮成长打好基础。

(2) 把理想树立得高远一些

每个青少年都有自己美好的理想。至于将来干什么，青少年当然可以根据自己的兴趣、爱好、特长及家庭情况，及早进行定向培养，但这并不是最重要的。最重要的是要把理想的风帆鼓得满满的，把追求的目标定得高一点。欲立志必立大志，“志当存高远”。正像美国第16届总统林肯说得那样：“喷泉的高度不会超过它的源头；个人的事业也是这样，他的成就决不会超过自己的信念。”这是因为越是远大、崇高的理想，越能激励人的斗志，越能使人执着地追求，做出不平凡的成就。特别是在当前激烈的竞争中，应该有这样的思想：不想当元帅的士兵不是好士兵，不想当科学家的学生不是好学生。人生在世，就要有雄心壮志，就要不甘平庸。

(3) 将远大理想和奋斗精神结合起来

“千里之行，始于足下”，没有眼前的拼搏奋斗，理想只能化成泡影，将来哪一行的“状元”也当不成。古今中外名人成功的事例都证明了：冠军的奖杯里盛满的是苦练的汗水，科学家的发明证书上凝结的是奋斗者的心血，超人的成就要付出超人的劳动。



温

提示



只要早立大志，从小就踏踏实实地做起，人人都能成为国家的栋梁。要永远记住，人生是海洋，理想是灯塔，只有远大理想的光芒照射，才不会在暴风雨中迷失方向。

3. 明确的目标是主动求知的动力之源

有目标才能有动力。明确的学习目标，是自主学习成功的前提条件。美国近代心理学家布鲁纳说过：“要使学生对一个学科有兴趣的最好方法，是使他感到这个学科值得学习。”目标是学习的动力，兴趣是学生最好的老师。只有明确学习目标，对学习产生浓厚的兴趣，才能完成学习任务。因此，青少年要明确学习目标，要认识到：今天的学习不仅是为了掌握一门知识，更重要的是为了发展自己的智力，培养自己的能力。我们每个人心中都应该有一个不断追求的新的目标。为了实现这个目标，我们才会去努力学习。比如有的学生认为考上大学，从此以后就可高枕无忧了，因而不思进取，更不用功学习了，这就是因为他没有了新的目标，没有了新的追求，上进心自然也就丧失了。

人只要还在成长着，他就必须不断地从一个目标走向下一个目标，没有了明确的目标，他的成长和进步就会停滞。所以说，确立自己的奋斗目标，是培养上进心的非常重要的一种方法，是自觉主动地学习的最佳途径。

青少年确立学习目标，要有科学性和计划性。目标从时间角度来分有以下三种：

(1) 长期、全面的目标

在两三年或更长的时间里，想达到何种程度，或做什么。

(2) 中期目标

是把长期目标分解成几个阶段，每个阶段要实现什么样的学习目的，以便实现长期目标。



(3) 短期目标

即各学期的学习目标，有时还可以将各学期分为两个阶段，各阶段要达到一个什么样的学习目的。目标明确之后，在一定客观条件下，能否最终达到所确定的目标，就取决于目标实现过程的主观因素了。

目标意识是一把开启进步之锁的钥匙，人总是为着某种目的生活着，目标可以说使人们的生命有了动力，因为任何目标都有其应有的或者被赋予的价值。为了实现这种价值，人的心理上才会有的一种要求自我努力的压力。我们正是在这种压力之下才产生了一种难得的动力，在这种动力的驱遣下，我们就不用家长督促，而积极主动地去学习。

温馨提示



提示

树立明确的学习目标，再辅以上进心的培养，如果青少年学生能够两者兼而有之，那么便拥有了驾驭成功、驾驭命运的能力。