

学习， 就是找对方法



“花2个小时读完这本书，你就能轻松提高至少20分！”



张超

北师大实验中学一线名师

学生心目中的“知心超哥”

家长信赖的“教育专家”

教学视频网络点击率破1,000,000

被网友称为“我年轻时最想遇到的好老师”

张超 / 编著

不是只有孩子才需要学习！

找对学习方法，
轻松拿下高考，直通清华北大

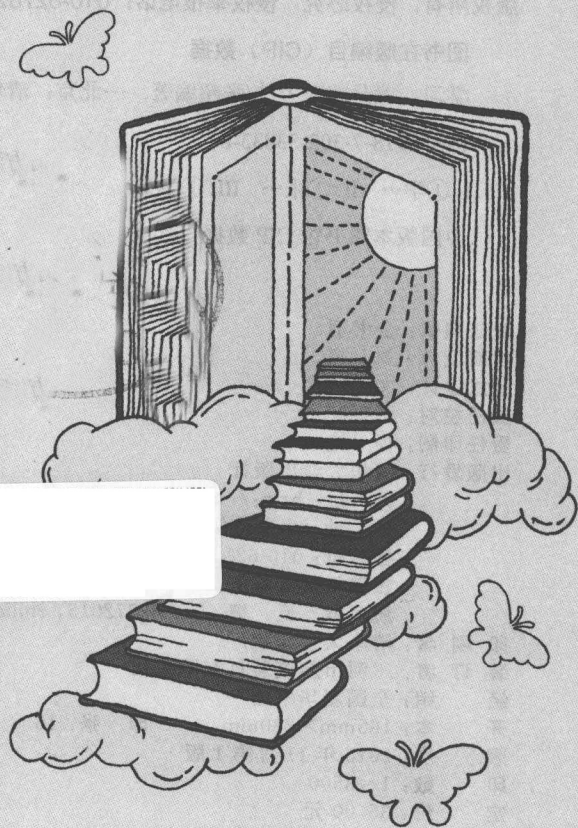
坚持，就看得到改变！



清华大学出版社

学习， 就是找对方法

张超 / 编著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

这是一本关于学习方法的书，书中根据不同学生的学习特点，较为系统地给出了一些有关学习的具体实施方法。包括：

- 1 种高效的同伴学习实施方法；
- 2 类学习动机的经典分析；
- 3 步预习法的具体实施建议；
- 4 种有益的具体阅读方法指导；
- 5 个使你超水平发挥的答题技巧展示；
- 6 招让你拥有一个良好的学习习惯；

……

本书作者通过分析学生在学习过程中经常遇到的学习问题，给出切实可行的解决方案，提炼多年育人生涯中的教学精华，经过数百位学生的成功验证，学习方法贴近现实，简明易懂，让你看过就能用，细细品味更有收获。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

学习，就是找对方法/张超编著. —北京：清华大学出版社，2013

ISBN 978-7-302-33833-8

I. ①学… II. ①张… 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215250号

责任编辑：金书羽

封面设计：刘超

版式设计：文森时代

责任校对：张兴旺

责任印制：杨艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：165mm×230mm 印 张：16 字 数：159千字

版 次：2013年11月第1版 印 次：2013年11月第1次印刷

印 数：1~3500

定 价：35.00元

PREFACE

前言

走出学习误区，找对学习方法

作为老师，经常被问及的问题之一就是，“老师，学习怎么那么难？”“老师，有没有好的学习方法，能够让成绩快速提高呢？”问这个问题的既有学生，也有家长。每每遇到这个问题，我都有一种一言难尽的感觉……

其实，学习是一件快乐的事情。我们却总是认为学习是一件“苦差事”，总是觉得学习过程“既枯燥又乏味”，在学校中“厌学”的学生比比皆是……问题到底出在哪里了呢？关键在于我们走进了学习的误区：

误区一：一味延长学习时间，忽视学习效率

有的同学学习非常勤奋，早上 5 点半就起床，晚上 11 点多才睡，然而，这样做的后果就是看书脑袋昏昏沉沉，上课昏昏欲睡，一上午就这样过去了。其实早起半个小时，只是获得一种自我满足感，却因此虚度了上午的 4 个小时，可以说是得不偿失。反观另一些同学，看起来“不怎么用功，下课打球，寝室聊天”“轻轻松松”就取得了好成绩。这是为什么呢？原因就在于学习的效率。你花 2 个小时甚至更多的时间才能掌握的内容，他一小时就搞定了。所以说，高效学习，才是学习的至高境界。

误区二：不重视心理素质的锻炼

我有一个学生，在一次理综考试过程中，突然想起上一场数学考试似乎没有涂“科目”这一栏，结果非常紧张，心里一直想着到底有没有涂，于是一边默默地哭一边答卷。考完后立马问老师，老师说，没有涂不要紧，阅卷老师会帮你涂上的。然而，最终的结果出来，这名同学平时成绩保持在 250 分左右的理综，只考了 200 分不到。可见，心态多么重要。

在同学们的水平相差不大的情况下，心理素质往往比知识掌握程度更能决定成败。因此，平时的考试，我们应当把它作为提高自己心理素质的极好时机。把会做的题做好，不会做的题做完。良好的心态，有助

你考试超常发挥，取得理想的成绩。

误区三：急功近利地学习

俗话说，一口吃不成胖子。你要求自己从中游一下子跃进到学校前10名，或者英语成绩从90分一下子提高到130分，似乎也是一件不靠谱的事情，但很多同学往往忽视这一点，过于追求学习效果的“立竿见影”。殊不知，学习是一点一滴踏踏实实积累的过程，学习的过程也是一个量变引起质变的过程。在学习上，制定每次考试赶超自己，赶超前面两位同学，每次考试提高10分，每次进步一点点的策略，保持这样的学习节奏，学习就不会累，踏踏实实按部就班，就可以轻松地度过中学阶段。

误区四：一味追求做题数量而忽视质量

一定数量的题目练习有助于我们加深对知识的掌握和运用，但不少同学沉迷于“题海战术”，囫圇吞枣，食而不知其味。所以说，做题不必太多，但一定要真正理解，明白考核方向、解决问题所用到的知识，并且最重要的是要能够举一反三，融会贯通，做较少数量的题就能收到很大的成效。否则，你就只是在“记题”，而不是“解题”了。

归根结底，就是陷入了错误的学习方法中。学习成绩提高不了的真正原因，不是脑子笨，不是不用功，不是没家教，不是解题少，不是资料少，而是没有找对正确的学习方法。据调查发现，绝大多数成绩优秀

的学生，都有自己一套非常明确、详细的学习方法。要想提高学习成绩，掌握科学、高效的学习方法才是关键。而每个人的学习过程、学习习惯都是不一样的，因此，没有任何一种所谓的学习方法是具有普适性的，也就是说，所谓最好的学习方法，其实就是根据自己的特点和习惯而找到的适合自己的学习方法。

走出学习误区，找对学习方法，你会发现，学习没有那么难，提高成绩，其实就这么简单。

我一直很喜欢这样一个故事：

老鹰是世界上寿命最长的鸟类，它一生的年龄可达 70 岁。要活那么长的寿命，它在 40 岁时必须做出困难却重要的决定。当老鹰活到 40 岁时，它的爪子开始老化，无法有效地抓住猎物。它的喙变得又长又弯，几乎碰到胸膛。它的翅膀变得十分沉重，因为它的羽毛长得又浓又厚，使得飞翔十分吃力。它只有两种选择：等死，或经过一个十分痛苦的更新过程。

150 天漫长的操练。它必须很努力地飞到山顶，在悬崖上筑巢。停留在那里，不得飞翔。老鹰首先用它的喙击打岩石，直到完全脱落。然后静静地等候新的喙长出来，它会用新长出来的喙把指甲一根一根地拔出来。当新的指甲长出来后，它便把羽毛一根一根地拔掉。5 个月以后，新的羽毛长出来了，老鹰开始飞翔，重新再过 30 年的岁月！

作为万物灵长的人类，飞速发展的科技让我们可以从容地面对自然界的各种挑战。在我们的生命中，我们会碰到比学习更难于对付的事情，你当下苦苦纠结的事情，过一阵子再看，也许觉得不过如此，学习也是这样。只要我们愿意放下旧的包袱，愿意学习新的技能，我们就能发挥潜能，创造新的未来，重新飞翔。

CONTENTS

CONTENTS

目 录

CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS

超哥说：

把学习本身看做是生活的一个组成部分，把学习的过程看做是一件有意义的事情，我想这样的学习动机实际而又令人敬佩，也是由于有了这样的学习动机，才能使她脚踏实地不断努力，在学海畅游，不断提升。

第二部分 学习心态

15 / 第2章 发现学习的快乐

镜头四：学习的烦恼 / 16

兴趣是最好的老师 / 16

昆虫学家法布尔的故事 / 17

学习是一件快乐的事情 / 18

同伴学习——同龄榜样，你追我赶 / 20

会休息不用多休息 / 27

坚持体育锻炼 / 30

学会进行心态的微调 / 31

超哥说：

学习是一件快乐的事情，因为学习的过程是可以给人带来“改变”的过程。

33 / 第3章 自信，让学习更高效

镜头五：小泽征尔，就是这么自信 / 34

学习中的“自信”和“气势” / 34

优等生经验谈——王佳 / 36

10个小方法让你充满自信 / 36

超哥说：

一个人舍我其谁的气势，来自于其自我肯定的信心，同时，由于这种气势的存在，自然会使人们在处理问题的时候更加冷静而有效，因此人们可以在不断的处理问题的过程中得到肯定的自我评价，从而使自己的自信更加强大，进入到一个良性循环的体系中。

51 / 第4章 让学习变成一种习惯

镜头六：鲁迅刻“早” / 52

把学习培养成习惯 / 52

优等生经验谈——林小杰 / 53

处理好人际关系 / 54

“环境卫生”要保障 / 56

快速排除学习干扰 / 58

怎样戒除网瘾 / 62

让自己乐于动手 / 67

坚持，就看得到改变 / 68

超哥说：

学习是一个长期的过程，甚至会伴随我们的一生，如果没有持之以恒的坚持，一切的一切都是虚妄的，因此说坚持是最好的学习习惯，是帮助我们通向成功最稳定的基石。

第三部分 学习方法

73 / 第5章 效率：管理时间，高效学习

镜头七：“勤奋”的学生 / 74

优生经验谈——黄铃 / 75

三个问题让你的目标更明确 / 75

制定一个简单的计划 / 76

找到适合自己的学习节奏 / 79

超哥说：

我心目中“理想的学习节奏”是：踏下心来，安静认真地学习，学习过程中心情舒畅，整个学习过程一鼓作气，直到将自我预期的学习任务完成为止，中间不间断。

85 / 第6章 预习：不求学会，但求有备

优生经验谈——伊明 / 86

预习是学习成功的第一步 / 86

超哥三步预习法 / 87

预习要“因科制宜” / 90

你必须知道的4种阅读方法 / 91

世界名人的阅读方法 / 97

超哥说：

在进行预习时，请不要大量做题（如果是复习内容的预习，可以适当做一些题目，帮助提示预习的思路和知识点），尤其是针对新学知识内容，做题会使你的预习思路禁锢在题目上，不利于整体知识的理解。

101 / 第7章 听课：不怕走神，怕不留心

优生经验谈——沈鹏 / 102

上课听讲 VS 睡觉 / 102

紧跟老师的授课节奏 / 105

学会记笔记：笔记做厚，习题做薄 / 107

超哥说：

课堂是获取知识最为有效的场所。课堂中老师对知识结构的清晰整

理，对知识点的透彻讲解，都会对你的学习起到事半功倍的作用，由于老师的存在，课堂中学习知识的效率会比你自学提高几倍甚至更多，因此抓住课堂学习是高效学习的关键。

111 / 第8章 复习：学而时习，温故知新

镜头八：“一到大考就晕” / 112

镜头九：“这是什么时候学的” / 112

勤于回顾，善于总结 / 112

优等生经验谈——潘圣其 / 113

这样复习最有效 / 114

“做好作业”的重要性 / 117

自省：三日一省，必有进益 / 123

超哥说：

老师的讲解和课堂笔记的记录是重点知识抽提的过程，是“把书从厚读到薄”的过程，而复习则是需要在对笔记进一步梳理清晰的基础上进行更多细节知识补充的过程，是一个“把书从薄读到厚”的过程，因此复习过程中，笔记的整理和补充是一个很讲究的过程。

127 / 第9章 记忆：巧学妙记，举一反三

镜头十：托尔斯泰记忆力体操 / 128

优生经验谈——马志威 / 128

这样记忆最有效 / 129

怎样背数学公式 / 132

怎样背文言文 / 134

怎样背历史 / 136

小链接：艾宾浩斯记忆曲线 / 137

超哥说：

运用“有效的复习”并“重复”的方式加强记忆。心理学研究发现，我们的记忆是有规律可循的，这个规律叫做遗忘曲线，“及时复习”和“重复”对于记忆的加强至关重要。

141 / 第 10 章 优生这样学各学科

优生这样学语文——王与麟 / 142

优生这样学数学——雷青 / 144

优生这样学英语——何晨辉 / 145

优生这样学文综——文秀泽 / 147

优生这样学理综——龚润华 / 150

超哥说：

其实任何科目，都是从记背开始的，尤其是理科，更需要记背足够的“素材”后，才能够游刃有余地进行逻辑推理。

第四部分 应试技巧

161 / 第 11 章 高考复习的节奏和策略

优生经验谈——李飞 / 162

优生经验谈——王鑫蓓 / 162

第一阶段：高二暑期 / 164

第二阶段：高三第一学期 / 166

第三阶段：高三寒假 / 171

第四阶段：最后 100 天 / 176

把心态调整到最佳状态 / 178

超哥说：

一定要做题并进行错题整理。这一点对于高考的复习来说至关重要，因为在高考复习的最后（二模或三模以后），几乎所有人都会有些茫然，在这个时候，错题整理将是最最有效的复习工具。

181 / 第 12 章 巧做题一定拿高分

优生经验谈——戴双凤 / 182

优生经验谈——黄铃 / 182

站在出题人的角度思考问题 / 183

抓住考试的规律 / 185

设计自己的得分点 / 189

学会选择使用材料 / 193

充分做好考前准备 / 195

超哥说：

得分点的设计原则很简单，就一句话：“‘慢’做‘会’，全做对；敢于去‘拼’中等题，敢‘放’全不会！”

199 / 附录 学生自述——我自己的学习方法

在反思中继续前进 / 200

一切皆有可能！ / 203

“无华”的方法，“华丽”的进步 / 205

改变自己，就是进步 / 207

“揪出”每个科目的问题，解决它…… / 210

从年级 162 名到第 52 名 / 215

做个计划，给自己“执行力” / 218

把简单的事情做到极致 / 220