

潘永亮 李文 主编

● 中学生无师自通丛书

学

习

方

法

篇



北京科学技术出版社

中学生无师自通丛书

# 学习方法篇

潘永亮 李文 主编

北京科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中学生无师自通丛书：学习方法篇/潘永亮，李文主编．—  
北京：北京科学技术出版社，1998.8

ISBN 7-5304-2167-0

I. 中… II. ①潘… ②李… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 13838 号

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码：100035

---

各地新华书店经销

北京印刷三厂印刷

\*

787 毫米×1092 毫米 32 开本 10.25 印张 227 千字

1998 年 8 月第一版 1998 年 8 月第一次印刷

印数 1—11000 册

---

定价：11.00 元

(凡购买北京科学技术出版社的图书，如有  
缺页、倒页、脱页者，本社发行科负责调换)

## 内 容 简 介

本书以教育学、心理学为基础,分为八章,200余个问题,介绍了开发智力、强化记忆、掌握学习方法的钥匙,重视宝贵的课堂学习,把握阅读的技巧,保证健康的心理,珍惜美好的时光,科学地迎接高考,指导中学生掌握正确的学习方法、技巧,从而少走弯路,取得事半功倍的学习效果。本书内容充实,方法多样,举例适当,情趣盎然,是中学生必读的参考书。

主 编 潘永亮 李 文  
编 委 浩 瀚 俞丽华 魏华南  
范建萍 孙成军 邵文海  
杨西宁 张绍英

## 前 言

在教学过程中我们发现,学生常常有许多疑难问题不能很快明白,在课堂上教师也不可能一个个地对学生加以辅导,这样就使学生的学习出现漏洞。市面上流行的复习用书多数是习题集,常常使学生陷入题海之中,这不符合当前素质教育的方向。因此,我们觉得有必要编这样一套书,它能像一个无时不在的教师一样,解决学生的各种疑难问题,从而全面提高学生的素质。基于这种思想,我们组织编写了这套丛书。

我们的指导思想是:对中小学生的学习及应考给予正确的指导,使他们从题海中解放出来,真正做到学习知识,掌握方法,起到事半功倍的作用,解决学习过程中出现的“为什么?怎样办?如何更好?”等类型的问题,以便扎扎实实地学好应该掌握的知识,使他们的智力和创造力在学习中得到充分发展,为将来进一步深造或走向社会打下良好的基础。

本丛书强调知识的系统性与联系性,范例典型、实用,知识点鲜明、突出,融科学性、资料性、指导性、系统性、权威性于一体。此外,本丛书还具有以下特点:

第一,以提高学生的能力为宗旨。基础教育的学科教材应当把提高学生的能力放在第一位。学生的能力包括分析问题、解决问题能力两个方面。通过学习本丛书,学生能正确分析问题,提高解决实际问题的能力。

第二,本丛书编写的基调与教学计划要求持平,进度也与其

同步,这将有利于广大教师和学生的使用。

第三,利于促进学生个性发展。每个学生都应该主动地自己选择所需要的学习内容,而不是笼统地用同样一本书、做同样的作业。这样,学生可以进行必要的选择,跳过自己不适用的部分,以便发挥学生个人的主观能动性。这也符合发展学生个性的教育规律。这一观点,是我们在过去几十年教学经验与教训中得出的结论。为此我们设计了以各种问题形式引导学生思维的编写体例。

第四,突出自主性、活动性、分行性的“三性原则”。针对传统教材与传统教学方法之弊端,本书力图改变学生被动学习的境况,发展与尊重学生的独立性与主动性,发展与强化学生实践过程与应用过程,发展与激励学生在思维与实践中的求异与创新。

由于我们水平有限,书中难免会有种种错误,请广大读者批评指正。

编者  
1998年7月

# 目 录

## 第一章 开发智力的源泉

- 怎样保持头脑灵活 ..... (1)
- 怎样增强脑功能 ..... (2)
- 怎样讲究用脑卫生 ..... (3)
- 怎样才能使大脑更聪明 ..... (4)
- 怎样防止大脑过度疲劳 ..... (5)
- 怎样加强大脑的营养 ..... (6)
- 怎样安排用脑计划 ..... (8)
- 怎样确定自己的最佳用脑时间 ..... (9)
- 怎样认识男女的智力差异 ..... (10)
- 怎样认识知识与智力的关系 ..... (13)
- 怎样获得急智 ..... (15)
- 怎样培养你的灵感 ..... (16)
- 怎样增强观察力 ..... (17)
- 怎样进行观察 ..... (19)
- 怎样集中注意力 ..... (20)
- 怎样富于想象 ..... (22)
- 怎样激发学习的动机 ..... (23)
- 怎样增强学习的自信心 ..... (25)
- 怎样培养坚强的学习意志 ..... (27)
- 怎样认识人类思维的五种方式 ..... (28)



|                     |      |
|---------------------|------|
| 怎样找到思维的“突破口” .....  | (29) |
| 怎样训练思维能力 .....      | (30) |
| 怎样提高思维能力 .....      | (31) |
| 怎样防止思维贫乏 .....      | (32) |
| 怎样认识有创造力学生的特征 ..... | (33) |
| 怎样锻炼听觉能力 .....      | (34) |
| 怎样认识知识的八大类 .....    | (36) |
| 怎样优化知识结构 .....      | (37) |
| 怎样让知识更快地向能力转化 ..... | (38) |

## 第二章 强化记忆的能力

|                    |      |
|--------------------|------|
| 怎样防止遗忘 .....       | (40) |
| 怎样认识坐姿与记忆的关系 ..... | (41) |
| 怎样认识音乐与记忆的关系 ..... | (42) |
| 怎样认识休息与记忆的关系 ..... | (43) |
| 怎样增强阅读记忆力 .....    | (44) |
| 怎样复习才能提高记忆力 .....  | (45) |
| 怎样运用比较记忆法 .....    | (57) |
| 怎样运用争论记忆法 .....    | (48) |
| 怎样运用运算记忆法 .....    | (49) |
| 怎样掌握形象记忆法 .....    | (51) |
| 怎样掌握过度记忆法 .....    | (52) |
| 怎样掌握交替记忆法 .....    | (53) |
| 怎样掌握音乐记忆法 .....    | (55) |
| 怎样运用概括记忆法 .....    | (56) |
| 怎样运用规律记忆法 .....    | (58) |
| 怎样运用背诵记忆法 .....    | (59) |
| 怎样运用头尾记忆法 .....    | (60) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 怎样运用抄写记忆法 .....   | (62) |
| 怎样运用睡眠记忆法 .....   | (63) |
| 怎样运用选择记忆法 .....   | (64) |
| 怎样运用归类记忆法 .....   | (66) |
| 怎样运用理解记忆法 .....   | (68) |
| 怎样运用首次印象记忆法 ..... | (69) |
| 怎样运用多道协同记忆法 ..... | (71) |
| 怎样掌握记忆的十条法则 ..... | (72) |
| 怎样提高记忆效率 .....    | (76) |

### 第三章 掌握学习的钥匙

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 怎样重视基本功的训练 .....         | (80)  |
| 怎样提高学习效率 .....           | (80)  |
| 怎样订学习计划 .....            | (82)  |
| 怎样学会归纳和整理 .....          | (83)  |
| 学习时怎样休息 .....            | (86)  |
| 怎样根据自己的个性特点来选择学习方法 ..... | (87)  |
| 怎样掌握 SQ3R 学习法 .....      | (89)  |
| 怎样掌握“螺旋上升”学习法 .....      | (90)  |
| 怎样掌握“LOVE”学习法 .....      | (91)  |
| 怎样快速学习 .....             | (93)  |
| 怎样利用录音磁带学习 .....         | (94)  |
| 怎样掌握积累资料的十条原则 .....      | (95)  |
| 怎样搞好课外学习 .....           | (96)  |
| 中学生怎样提高自学能力 .....        | (97)  |
| 怎样看待影响学习的因素 .....        | (98)  |
| 怎样纠正学习中的“跛腿”病 .....      | (100) |
| 怎样认识在书上做记号的好处 .....      | (101) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 怎样选择参考书 .....     | (103) |
| 怎样使用工具书 .....     | (106) |
| 怎样查阅字典和词典 .....   | (109) |
| 怎样查《新华字典》 .....   | (110) |
| 怎样使用《英汉词典》 .....  | (112) |
| 怎样提高动手操作能力 .....  | (113) |
| 怎样培养积极的学习兴趣 ..... | (114) |
| 怎样养成良好的学习习惯 ..... | (118) |
| 怎样搞好课后复习 .....    | (120) |
| 怎样做作业 .....       | (121) |
| 怎样做作业才能不出差错 ..... | (122) |
| 怎样看待作业中的错误 .....  | (123) |
| 怎样提高写作业的速度 .....  | (124) |

#### 第四章 重视宝贵的课堂学习

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 怎样进行预习 .....          | (125) |
| 怎样搞好课前预习 .....        | (126) |
| 怎样在预习中学会预习 .....      | (127) |
| 怎样听课 .....            | (132) |
| 怎样才能听好课 .....         | (134) |
| 怎样提高听课效率 .....        | (135) |
| 怎样记好课堂笔记(一) .....     | (136) |
| 怎样记好课堂笔记(二) .....     | (138) |
| 怎样做到上课时边听边记 .....     | (139) |
| 怎样回答课堂提问 .....        | (140) |
| 怎样才会提问题 .....         | (141) |
| 怎样进行课堂学习情况的自我检查 ..... | (142) |
| 怎样科学地利用课间十分钟 .....    | (143) |

怎样才能当好课代表 ..... (144)

## 第五章 把握阅读的技巧

怎样进行读和写 ..... (146)

怎样克服“死读书、读死书”的毛病 ..... (147)

怎样把要读的书进行分类 ..... (149)

怎样进行阅读 ..... (150)

怎样进行朗读 ..... (151)

怎样提高读书的效率 ..... (153)

怎样培养阅读兴趣 ..... (154)

怎样提高阅读技能 ..... (156)

怎样提高阅读速度 ..... (158)

怎样阅读一篇文章 ..... (159)

怎样阅读一本书 ..... (160)

怎样读大部头的书 ..... (162)

怎样选择自己喜爱的书籍 ..... (163)

怎样选择阅读内容 ..... (164)

怎样选择课外读物 ..... (165)

怎样进行比较读书法 ..... (167)

怎样运用快速阅读法 ..... (169)

怎样掌握三遍阅读法 ..... (170)

怎样掌握三到阅读法 ..... (171)

怎样掌握立体读书法 ..... (173)

怎样阅读课外书收获大 ..... (174)

怎样做读书笔记 ..... (175)

怎样在课内外阅读中积累资料 ..... (179)

怎样做资料卡片 ..... (181)

怎样养成用书签的习惯 ..... (182)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 怎样剪辑报刊资料 .....    | (183) |
| 怎样注意读书看报的卫生 ..... | (184) |
| 怎样掌握看书的光线 .....   | (185) |
| 怎样阅报 .....        | (186) |
| 怎样欣赏文学作品 .....    | (188) |
| 怎样阅读小说 .....      | (189) |
| 怎样阅读散文 .....      | (192) |
| 怎样阅读诗歌 .....      | (194) |
| 怎样阅读寓言故事 .....    | (196) |
| 怎样阅读神话小说 .....    | (198) |
| 怎样阅读推理小说 .....    | (199) |
| 怎样阅读科学幻想小说 .....  | (200) |
| 怎样阅读剧本 .....      | (202) |
| 怎样阅读唐诗 .....      | (204) |
| 怎样阅读宋词 .....      | (206) |
| 怎样练字 .....        | (208) |

## 第六章 保证健康的心理

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 中学生怎样轻松地学习 .....   | (210) |
| 怎样激发求知欲 .....      | (211) |
| 怎样有效地自我磨炼 .....    | (213) |
| 怎样发现自己的最佳才能 .....  | (214) |
| 怎样才能在良好情绪中学习 ..... | (215) |
| 怎样适应自己的生物钟 .....   | (216) |
| 怎样解除自己的依赖心理 .....  | (217) |
| 怎样解除自己的虚荣心 .....   | (218) |
| 怎样掌握防止复习疲劳四法 ..... | (220) |
| 怎样理解老师的严 .....     | (222) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 怎样和老师沟通 .....         | (223) |
| 怎样求老师解惑 .....         | (225) |
| 怎样认识影响学习的几个主要因素 ..... | (226) |
| 怎样克服学习的“抑制现象” .....   | (227) |
| 怎样保证考试时镇定自如 .....     | (229) |
| 怎样做考场镇静操 .....        | (230) |
| 怎样打好高考前的“心理仗” .....   | (232) |
| 怎样保持考前良好的竞技状态 .....   | (233) |
| 怎样控制临场紧张情绪 .....      | (235) |
| 怎样对待高考落榜的焦虑感 .....    | (236) |

## **第七章 珍惜美好的时光**

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 怎样掌握最佳时间的规律 .....        | (238) |
| 怎样赢得读书时间 .....           | (240) |
| 怎样有效地控制时间 .....          | (242) |
| 怎样安排好读书的整块时间 .....       | (244) |
| 怎样获得更多的学习时间 .....        | (246) |
| 怎样利用零散的小块时间 .....        | (247) |
| 怎样运筹时间 .....             | (248) |
| 怎样进行时间利用和时间效率的自我诊断 ..... | (251) |
| 怎样提高单位时间的效率 .....        | (252) |
| 怎样珍惜他人的时间 .....          | (254) |
| 怎样进行记忆时间的巧安排 .....       | (255) |
| 识记某一材料应怎样分配时间 .....      | (257) |
| 怎样度过临考前这段时间 .....        | (258) |
| 怎样合理安排好每周的复习计划 .....     | (262) |
| 高考前怎样合理安排每日的作息时间 .....   | (263) |

## 第八章 科学地迎接高考

- 怎样提高总复习的效率 ..... (266)
- 怎样进行模拟考试 ..... (268)
- 怎样迎考 ..... (269)
- 怎样进行科学猜题 ..... (271)
- 怎样进行“大复习” ..... (274)
- 怎样掌握高考复习方法 ..... (274)
- 高考复习怎样分阶段进行 ..... (276)
- 怎样做好临考前的准备工作 ..... (278)
- 怎样应考 ..... (280)
- 怎样掌握大规模考试应试技巧 ..... (281)
- 怎样参加升学考试 ..... (283)
- 拿到考卷后怎样办 ..... (292)
- 怎样进行答卷 ..... (294)
- 怎样提高解选择题的能力 ..... (296)
- 怎样填涂机读答题卡 ..... (297)
- 怎样克服考试中粗心大意的毛病 ..... (299)
- 怎样处理考试时暂时的遗忘 ..... (300)
- 怎样争取关键的一分 ..... (301)
- 怎样进行考试后复习 ..... (303)
- 怎样预防和纠正作弊行为 ..... (304)
- 怎样填报高考志愿(一) ..... (306)
- 怎样填报高考志愿(二) ..... (308)
- 怎样实事求是地选择志愿 ..... (310)

# 第一章 开发智力的源泉

## 怎样保持头脑灵活

一个人要想保持头脑灵活，必须掌握一定的诀窍。这里介绍四个秘诀供你参考。

1. 经常用脑。思考对大脑来说，如机器运转，不思考大脑就会像久停的机器一样锈蚀。经研究证明，人脑智能远未完全被开发出来。经常用脑无疑是开发智能的良方。多阅读多提问，都能促进脑细胞更好地新陈代谢，提高思考和记忆力。

2. 信息筛选。人脑可贮存一千万亿条信息。如此多的信息如不加以筛选，必将互相干扰，影响思考效果。每天都应该对进入脑中的信息做一次回忆整理，分清主次，对主要信息则可用脑力去思考并进行记忆，对次要信息则可以不做强记忆。

3. 有张有弛。在大脑神经细胞中，各细胞群之间有一定的分工。当思考研究某一问题时间过长时，人往往会感到疲劳，效率会下降。这时可转换一下思考内容，或者去阅读一下图书资料，这样有助于脑细胞功能恢复。当脑力工作疲劳时，可去转换一些体力劳动和娱乐活动，这样可使紧张的脑神经松弛下来。

4. 体质投资。高效率的脑力劳动必须有良好的身体做保证。思考中脑细胞对氧的需求很高，体质差的人吸收氧的能力低，常常大脑供氧不足，因此思考时间长了就会头晕。如此说



来,加强锻炼,增加营养,对健脑补神都是很重要的。在主食中增加蛋白质、葡萄糖、卵磷脂类食品对大脑很有益处。另外,充足的睡眠也是补养大脑的方法。睡眠是精力的源泉,是患者的良药。生理学家证明,良好的睡眠有助于记忆整理。睡眠时大脑可以对白天积累的信息进行自动调整,为日后使用提供资料。

## 怎样增强脑功能

1. 空气对脑功能的影响。脑的代谢率高,耗氧量也大。如供氧不足,会使大脑工作效率降低,记忆力、判断力减弱。因此,工作、学习场所要空气流通;休息时,尽量到户外去,以消除疲劳,保证脑的健康,提高用脑效率。

2. 声音对脑功能的影响。悦耳的音乐,空谷的回音,美妙的鸟语……能使人心情愉快,精神振奋,脑功能提高;反之,刺耳的噪音或震响,则会使人感到烦躁不适,精力分散,脑功能降低。为保护大脑,增强脑功能,应尽量创造和利用安静的用脑环境。

3. 光线对脑功能的影响。光线太强,使人感到烦躁,甚至眩晕;太弱,使环境昏暗,物体轮廓不清,颜色不鲜明,大脑皮层得不到足够的光刺激,引不起足够的兴奋强度,会逐渐发展抑制过程,也影响用脑效率。同时,太强或太弱的光线容易引起视力疲劳,间接对脑功能有不良影响。

4. 颜色对脑功能的影响。颜色悦目,使你愉快;颜色刺目,使你烦躁;热烈的颜色使你兴奋;柔和的颜色使你宁静。不同颜色以不同波长通过视神经,作用于脑能引起情绪反应。实践证明:淡灰绿色和淡灰紫色可使人平静,易于消除大脑疲劳。

5. 环境布置对脑功能的影响。整洁、美观、舒适的场所,会使人精神愉快,情绪安定,从而提高用脑效率。杂乱无章地放置