

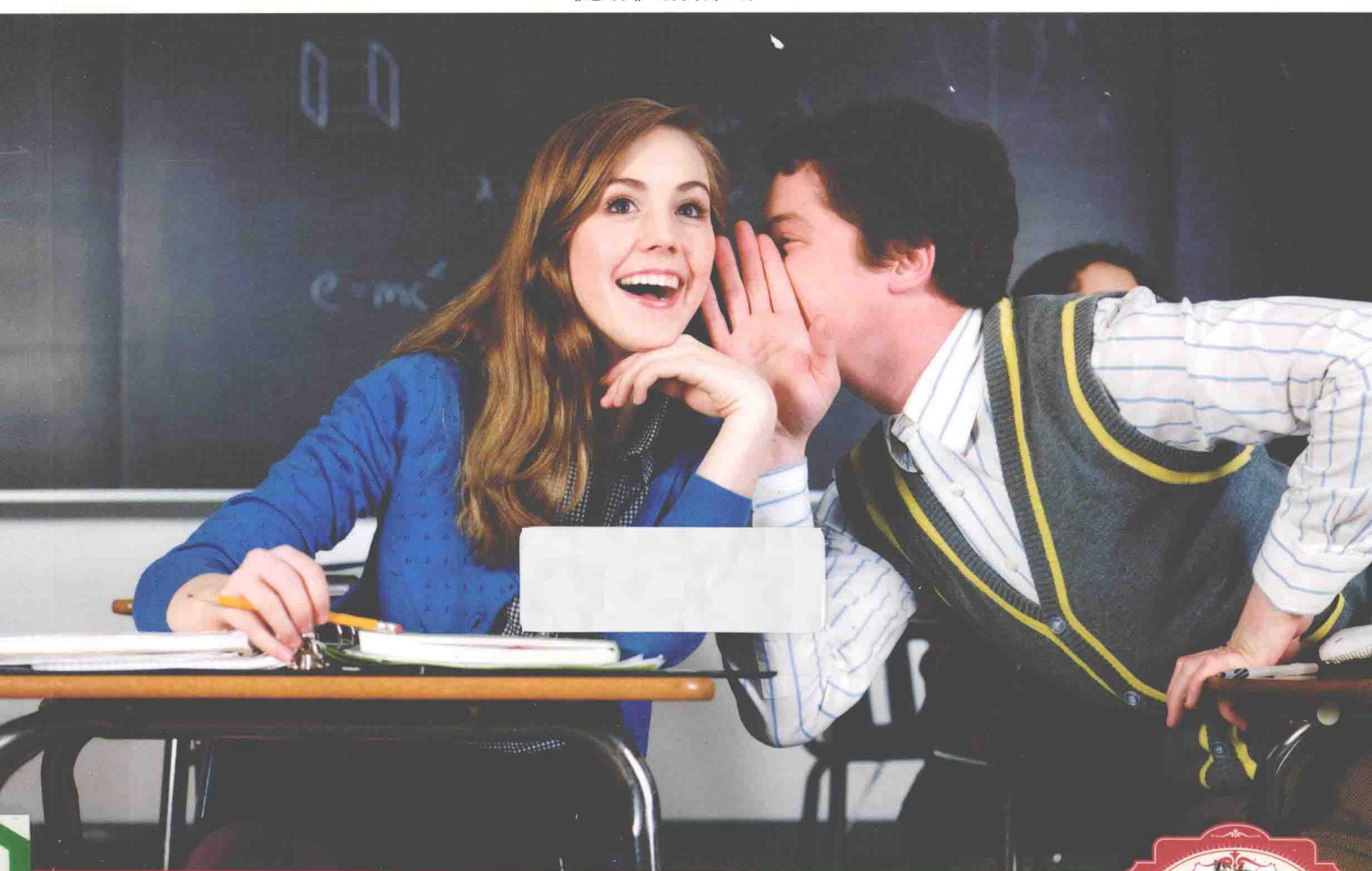
意林®

初中那些事儿

CHUZHONG
NAXIESHIER

谁的青春期不冲动？带着憧憬过初中。

《意林》编辑部 编



提高成绩
有技巧

—— 一线名师来支招

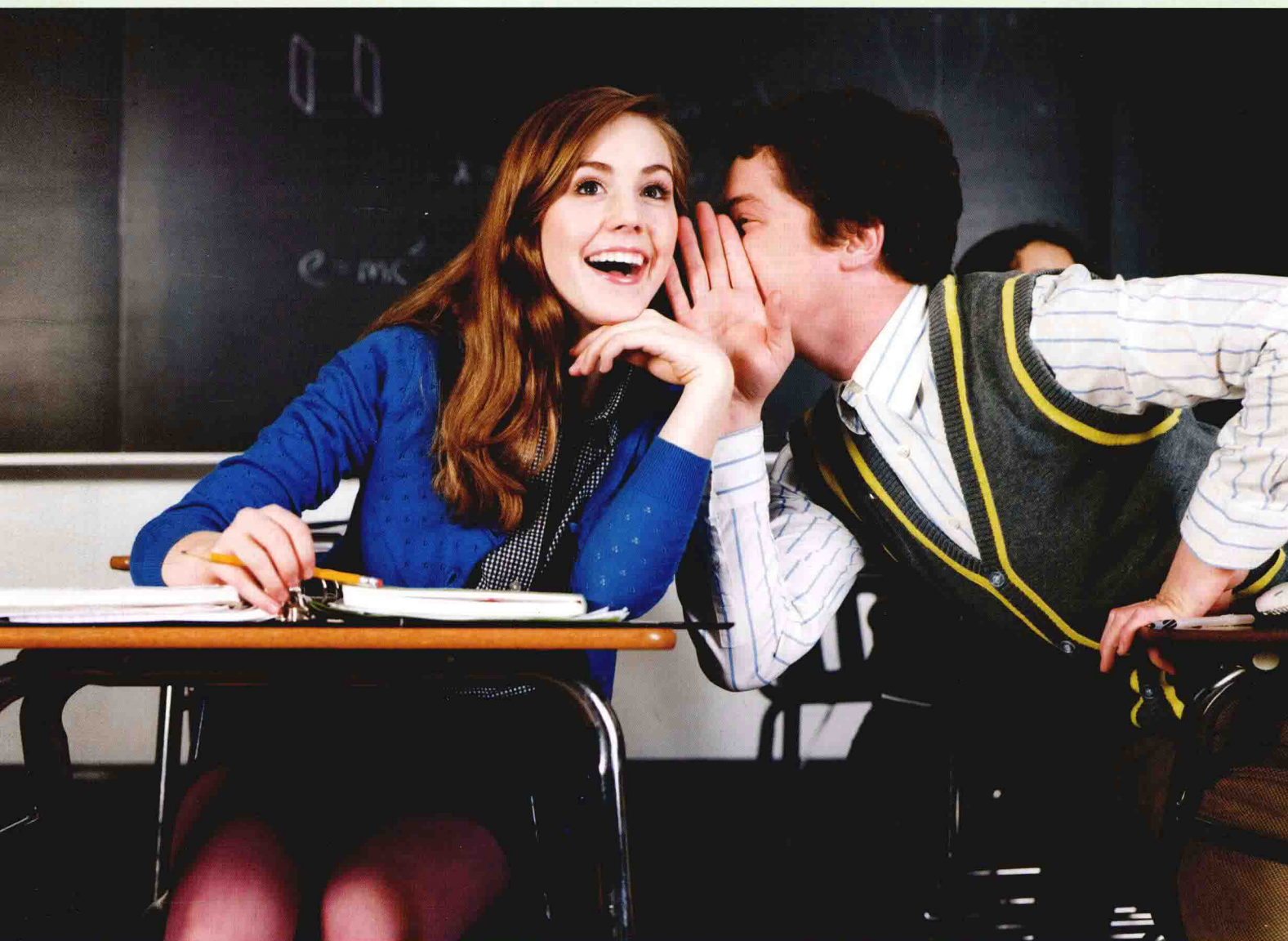
直面青春期的
困扰

—— 别让“花季”变“雨季”

相处的
学问

—— 交往其实很简单

未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE



初中那些事儿

谁的青春期不冲动，带着憧憬过初中。

《意林》编辑部 编

未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

初中那些事儿 / 《意林》编辑部编. — 西安: 未来出版社, 2014.6

(快乐知了书系)

ISBN 978-7-5417-5235-3

I. ①初… II. ①意… III. ①初中生—学习方法②初中生—学生生活 IV. ① G632.46 ② G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 107750 号

初中那些事儿

CHUZHONG NAXIE SHIER

总策划: 尹秉礼 杜 务

丛书统筹: 孟讲儒 徐 晶

责任编辑: 杨雅晖 王亚娟

技术监制: 宇小玲 刘 争

宣传营销: 董晓明 薛少华

美术编辑: 张 龙

印 张: 13.25

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 26.90 元

地 址: 西安市丰庆路 91 号

电 话: 029-84286619 84288355

经 销: 全国各地新华书店

执行策划: 陆三强 顾 平

丛书主编: 姚新平

特约编辑: 吴可嘉

发行总监: 董晓明 李振红

封面设计: 李 倩

总 字 数: 288 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5417-5235-3

出版发行: 未来出版社

邮 编: 710082

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作, 我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系, 在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系, 以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址: 北京市朝阳区南磨房路 37 号华腾北塘商务大厦 1501 室《意林》编辑部 (100022)

电话: 010-51900482

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换)

目录 Contents

赢在起跑线上——做好小初衔接有妙招

适者生存	
名师课堂	
暑假应该这样过	2
暑假,我和萌宠有个约会	4
中学小学大不同	6
新学期,这样学习最有效	8
抓住最后一个阅读黄金期	9
别样书店一览	11
会预习的孩子进步快	13
升学新装备,你准备好了吗	14
意林故事秀	
淘气生的转运生涯	16
国外中小學生如何过暑假	17
少年读	19
中学第一天	20

一线教师来“支招”——各科老师教你怎么学

我喜欢“第一”这个词	
名师课堂	
初中的学习特点	22
语文老师的好建议	29
数学老师“现身说法”	38
英语老师的“金点子”	45
物理老师谈方法	54
化学老师对你说	59
如何制订合理的学习计划	65
偏科,伤不起	66
偏科的几种表现及处理方法	68
补课不如“补趣”	69
感觉学习不在状态找准“病因”是关键	72
“尖子生”是这样炼成的	74
意林故事秀	
“圆桌教学法”的秘密	76

这才是赢在起跑线	78
王羲之的三堂书法课	79
看一名偏科生如何破茧成蝶	80
教你开启学霸模式	81
中考状元的10个秘密	82

直面发育中的身体——别让“花季”变“雨季”

什么是青春	
名师课堂	
花季?雨季?	84
写给花样美少女的悄悄话	
“花苞”待放,让你“乳”此美丽	86
有助于胸部发育的食物	87
“大姨妈”驾到,要以“礼”相待	88
“小内内”上的不明物体,健康的“晴雨表”	90
女孩,请精心呵护你的“秘密花园”	91
有了性幻想不能说明你是个坏女孩	93
变成“毛孩”别焦虑	95
“吃货”也可以很苗条	96
青春,与“痘”有约	97
写给少年男子汉的悄悄话	
你一定要了解的身体密码	99
男孩判别自己进入青春期的七大指标	100
男孩,请关注你的“蛋蛋”	101
青春期男孩须留意睾丸发育	102
不要为“小弟弟”的大小而烦恼	103
声音沙哑别自卑	104
遗精,男子汉成长的第一声“问候”	105
如何避免“小弟弟”意外竖起的尴尬	106
手淫不是病,上瘾却要命	108
不要错过长高的黄金时期	109
意林故事秀	
性教育,我和妈妈一起面对	110
减肥苦难史	113
有狐臭的天使	114

相处是一门学问——交往其实很简单

人际交往的四个境界

名师课堂

好人缘是这样炼成的	116
和熟人的相处之道	120
与朋友相处时你有困扰吗?	121
勇敢拒绝会让别人对你刮目相看	122
会说话的孩子有糖吃	124
当青春期遇到更年期	125
异性交往守则大盘点	127
你一定想学习的与老师相处之道	129

意林故事秀

青春期,遇见“公元前”父母	131
台风小姐,我青春的面试官	132
要命的阑尾	133
出走	134

让心灵充满阳光——走出心理误区

缩短负面情绪的公里数

名师课堂

叛逆也可以很励志	136
中学生心理不健康的表现	138
心理平衡可以开出花朵	139
简易测谎仪:20组词揭秘潜性格	140
管理好自己的“羡慕嫉妒恨”	142
正视消极,你也可以做情绪的主人	143
向“手机依赖症”说不	148
青春期孩子为什么总爱“烦”?	151
初中生的“蛋壳心理”	152
冲动不是解决问题的方法	153
学会利用心理暗示,让美“梦”成真	154
突破害羞的樊笼	156

意林故事秀

裹挟在青春的洪流中	157
永远不要过早地宣判自己	159
成长中的十个启示	160
身体隐私	161

天蓝蓝同学的极速青春	162
------------------	-----

生命无价——你必须要知道的安全常识

请准备好逃生包

名师课堂

家庭安全常识	164
对校园暴力说不	166
火灾中逃生有诀窍	167
警惕校园踩踏	168
地震了,怎么办	170
洪灾自救手册	173
遇到恐怖袭击如何自救逃生	174
外出游玩安全第一	176
网络安全	177

意林故事秀

别让地震毁了你	178
我想学空手道	180
与“不良少年”短兵相接	181
少安毋躁	182

科学备考、理性报考——不打无准备之仗

落榜与成名

名师课堂

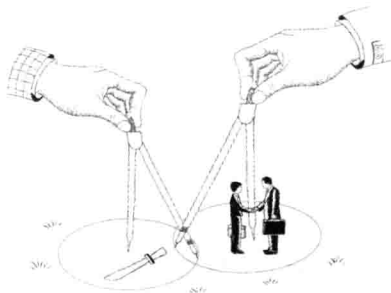
以《考试说明》为指导,科学备考	184
怎样改变“差生”的心理?	186
中考复读要慎重	189
考场技巧谈	190
考场众生相	191
志愿填报在即,选择好报考类别是关键	192
出国读高中,三思而后行	194
报考美国高中可以参考哪些网站	195
如何选择开放大学预修课的高中	196

意林故事秀

考场心电图	198
去美国读高中,你不知道的事	200
在美国高中学习的日子	201
霍勒斯曼:把中学变成实验室	202
韦伯中学:人人都是考古学家	203

赢在起跑线上

做好小初衔接有妙招



适者生存

□ 佚名

孔子到吕梁山游览，那里瀑布几十丈高，流水水花远溅出数里，甲鱼、扬子鳄和鱼类都不能游，却看见一个男人在那里游水。孔子认为他是有痛苦想投水而死，便让学生沿着水流去救他，他却在游了几百步之后出来了，披散着头发，唱着歌，在河堤上漫步。

孔子赶上去问他：“刚才我看到你在那里游，以为你是有痛苦要去寻死，便让我的学生沿着水流来救你。你却游出水面，我还以为你是鬼怪呢，请问你到那种深水里去有什么特别的方法吗？”他说：“没有，我没有方法。我起步于原来本质，成长于习性，成功于命运。水回旋，我跟着回旋进入水中；水涌出，我跟着涌出于水面。顺

从水的活动，不自作主张。这就是我能游水的缘故。”

孔子说：“什么叫作起步于原来本质，成长于习性，成功于命运？”他回答说：“我出生于陆地，安于陆地，这便是原来本质；从小到大都与水为伴，便安于水，这就是习性；不知道为什么却自然能够这样，这是命运。”

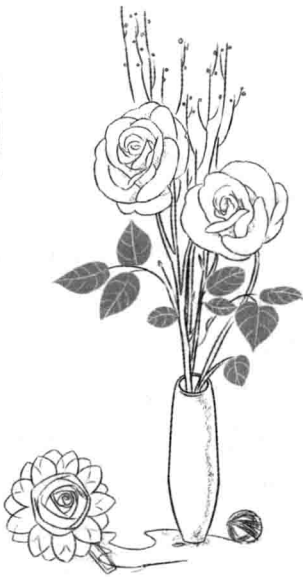
适者生存，这是人类一切问题的答案。试图让整个世界适应自己，这便是麻烦所在。试图让一切适应自己，这是很幼稚的举动，而且是一种不明智的愚行。

那位智者让自己适应水流，而不是让水流适应他。就这样，智者成功了。这不是一种方法，也不是一个技巧，而是一种智慧。●

翘首以盼的假期终于来了，你打算怎么过呢？据调查，目前中学生的暑假生活大致呈现两种状态。一种是学习成绩优秀的学生，他们具有较好的学习自觉性，基本不用家长和老师操心，他们的暑假生活大都与书本为伴，虽然枯燥了些，但很充实。另外一种学生的情况令人担心，他们的暑假处于放任状态，生活随意，饮食无节制，长时间上网看电视。导致假期一结束，很多学生不适应，产生“假期综合征”，严重的甚至开始产生厌学情绪。为了避免出现这种不良“症状”，你应该在父母的监督下坚持健康的生活方式。有规律地生活，合理安排好学习、娱乐、休息的时间，既不能把假期变成恐怖的“第三学期”，也不能随心所欲不受约束。在暑假里，给自己制订一份合理

暑假应该这样过

□ 赵晶



的计划，积极锻炼身体，积极参加社会实践，并且尽可能多读一些好书，让自己的时间充实起来。让假期过得快乐而有意义。下面几种方式不妨试一试，选择适合自己的一种或几种实践一下，你会从中找到充实和满足。

做运动——打造身体梦工场

俗话说，身体是革命的本钱。升入初中后学习压力越来越大，很多学生为了适应快节奏的初中课程，慢慢就开始了“大门不出二门不迈”的生活，这种现象很不好。没有好的身体素质，怎么去学习？怎么去接受生活的挑战呢？所以，初中生利用暑期报个跆拳道班、健美操班什么的，对提高身体素质是很有好处的。与此同时，越来越多的初中生存在自闭、自卑、抑郁等心理障碍，而运动是解决这些问题最好的方式。

旅游——无限风光在险峰

挫折教育是现在的孩子最缺乏的，日本的家长一到了暑期，就会把自己的孩子送到

一个荒岛上去，为的是让他们学会自立，不像小皇帝小公主似的娇生惯养。家长们太宠孩子，以为是对孩子好，其实不然，这样反而会给他们带来伤害。旅行也是一次很好的生存体验，在处理各种突发事件时能锻炼你的处事能力，在组织活动时，能锻炼你的交际能力。利用暑假组织同学们一起出游，接触一下美丽的大自然，放松一下紧张心情；另一方面也能增进同学之间的友谊，增强吃苦能力，身体状态也会有显著提高，一举多得。

听音乐——跳动的细胞

音乐是一种没有国籍的语言，更是紧张生活的调味剂。暑假在繁多的作业之余，可以多听一些世界名曲，如莫扎特、贝多芬等世界级音乐大师的名

曲，既能缓解情绪，又能陶冶情操。静下心来忙里偷闲好好享受一下，给紧张的心情放个假！有张有弛才能更好地提高学习成绩。

看场电影——经典中感悟人生

看电影是假期消磨时光的最佳方式，约上家人或者要好的同学，选一部感兴趣的片子，在漆黑的影院中慢慢感悟人生。好莱坞的很多经典电影在家里看即可，甚至有些可以下载下来供反复观看，经济又实惠，何乐而不为呢？如果你想了解美国中学生的生活，下面几部好莱坞经典影片不容错过！《牛仔裤的夏天》，这是一首跳跃在牛仔裤上的歌谣，这是一段隐藏在牛仔裤里的情谊。一条牛仔褲承载着友谊与勇气在她们之间传递，陪伴她

们，学会去爱，学着长大。《美少女啦啦队》，冠军队只有一个，战斗到最后一刻的才会取得胜利。

《高校天后》是一部描写高中生生活的轻喜剧影片。拥有快乐，哪里都是纽约，记得，要心中拥有梦想。

做义工——为进入社会做准备

西方国家的暑期里，学生没有暑假作业，很多孩子都会主动去做义工，为进入社会做好准备。人总要长大的，总有一天要步入社会，接触各种各样的事物。

初中阶段虽然是打基础和养成习惯的重要时期，但也不能一味地死抠书本。适当地参与实践活动，会让自己在德、智、体、美等诸方面得到全面发展。

暑期注意事项

安全问题永远是最大的问题。由于缺乏自我保护意识，几乎每年假期都会有学生在各种事件中受到不同程度的伤害。所以假期里一定要严格约束自己，一定要认识到自我保护的重要性，自觉远离危险，并学会一些自我保护的知识和要领。在家，要学会安全使用电器、燃气等设施，掌握安全防火知识。在外，如远足、游泳等，要学会自我保护。

上网问题也不容忽视。如今网络飞速发展，网页信息良莠不齐，不健康的网站会让同学们性早熟或引发暴力倾向等。同学们要严格控制上网时间，禁止浏览不健康的网站，千万不要暑期结束了，网瘾也养成了。这个结果不仅会让家长叫苦不迭，而且对你们的成长不利。

暑假，
我和萌宠有个约会

□阿 龙

萌宠 1 号：国宝熊猫

推荐地：成都大熊猫繁育研究基地

国内最著名的看熊猫的去处是卧龙熊猫基地，不过，对于绝大部分游人来说，去成都的大熊猫繁育研究基地看熊猫更方便。

在成都熊猫基地，可以近距离地接触到各种或卖萌、或不停埋头吃竹子的熊猫，还有机会看到它们的产房、别墅和剧场等很多新鲜的事物。

地址：成都市成华区外北熊猫大道 26 号，在成都东北三环与绕城高速之间。熊猫基地门票：58 元，无学生票

优惠。

相关联动：

来一趟成都，不吃吃喝喝耍耍岂不是虚有此行。成都市内的知名景点推荐：锦里、宽窄巷子、武侯祠和杜甫草堂。锦里与武侯祠挨着，可同时游玩。若时间充裕，成都周边可去的地方更多：都江堰、青城山、西岭雪山、安仁古镇、洛带古镇等。

萌宠 2 号：猫

推荐地：鼓浪屿

鼓浪屿，这个充满浪漫情调与文艺气息的小岛，萌宠猫咪似乎让她增添了另一种调

调。走在充满异国情调的小巷，在转角处，偶遇一只猫，人家在懒洋洋地晒太阳，你给吃的或不给，它就在那里晒太阳，不向你讨也不离开。

岛上还有不少小店，卖的都是与猫有关的物品，明信片、杯子、饰品……猫咪造型各种各样，真是惹人爱。

很多人都说，到了鼓浪屿，一定要做 10 件事：1. 收集岛上的个性戳印；2. 漫步沙滩吹海风；3. 找一家最爱的小店；4. 寄张漂亮的明信片；5. 听一场免费的音乐会；6. 美食小吃别停嘴；7. 住一晚特色民宿；8. 邂逅一只自由的岛猫；9. 寻一条最爱的小路；10. 听一朵花开的声音。

邂逅一只自由的岛猫，可见，到了鼓浪屿，逗逗猫咪是行程中必不可少的。

相关联想：

到鼓浪屿必须得去日光岩。40多米高的两块巨石，相倚而立，在龙云山的山头，站成了鼓浪屿的第一高峰。

菽庄花园坐落在鼓浪屿南部，面向大海，背倚日光岩。听闻名字是否已然觉得雅致万分？它本是一个富商的私人花园，后捐赠给了国家。

钢琴几乎要成为鼓浪屿的代名词了。去过的人想必都到过钢琴博物馆，它的外观就似一架巨大的钢琴，中国唯一的钢琴博物馆的声誉让岛上的人们都引以为荣。钢琴博物馆里的钢琴种类齐全，爱好音乐的人都奉为圣地。

萌货 3 号：猴子

推荐地：峨眉山

峨眉山的猴子实在是太调皮了。去过峨眉山的人，都是“谈猴色变”。

猴子本来就很调皮，《西游记》中尽管孙悟空已颇有神性，但那一招一式，仍透露了不少猴子的本性。想必国内再没有哪里的猴子比得上峨眉山的猴子那般奸猾，让游人害怕了吧？从这种意义上说，这里

的猴子算不上萌货。老抢游人的食物，不给还去翻游人的包，这样的猴子，不肥头大耳才怪。不过，还是有很多人想去看看这些“野蛮”的猴子。

忽略猴子，峨眉山也是值得细细品味的。作为佛教名山，每年前去烧香拜佛的游客络绎不绝。不过，在拜佛的同时，不要忘了峨眉秀丽的自然风光。无论春夏秋冬，无论清晨日落，峨眉山的美，真的是需要耐心等待和守候的。

相关联想：

乐山大佛、郭沫若故居、罗城古镇。

萌货 4 号：丹顶鹤

推荐地：盐城丹顶鹤自然保护区

“走过那条小河，你可曾听说，有一个女孩她曾经来过……还有一群丹顶鹤轻轻地轻轻地飞过。”这是十几年前曾经流行过的一首歌曲，描述了一位为救丹顶鹤而牺牲的姑娘的故事。初听这首歌，就想知道这个故事发生在哪里，它发生在丹顶鹤的“故乡”——盐城。这里有 45 万公顷的自然保护区，有 400 种左右的鸟

类，尤其是每年有占世界近一半的野生丹顶鹤到这里过冬。了解了这些，你是不是也渴望着有一天，可以“飞”到这个发生过动人故事的地方，看看美丽的丹顶鹤？

盐城丹顶鹤自然保护区为我国最大的海岸带保护区，地处江苏中部沿海，辖东台、大丰、射阳、滨海和响水 5 个县（市）的滩涂，海岸线长 582 公里，总面积 45.33 万公顷，其中核心区为 1.74 万公顷。这里有着芦苇丛生的天然植被，丰富多样的海涂生物，人迹罕至，空旷宁静，是禽类生活的理想场所。每年来这里越冬的国家一级珍禽丹顶鹤就有 600 多只，雁、鸭类更是成千上万，飞起来黑压压一片，蔚为大观。1983 年，这里建立起了国家级珍禽自然保护区。保护区里的珍禽驯养场，已成功地积累了丹顶鹤等人工孵化和越冬期半散养的经验。因此从 2012 年开始，任何时候到保护区，都可以看到这类珍禽。这里还有珍禽标本馆，主要陈列鹤家庭成员各个种类的标本，同时陈列栖息在保护区的其他珍禽标本，多达 260 余种，令游人大开眼界。

上初中的感觉，真好！

走进新教室时，我看到同学们那一张张笑脸，顿时让我想起了活泼可爱的小学同学。当老师将一个个字词或者符号写在黑板上时，我就想起

一定会有同学过来热心地帮我解答；当我身体不舒服时，同学们会争相陪我去医务室。这种感觉，真好。

当然，初中不比小学，有那么多玩乐和闲散的时光。

一个个惹人注目的叉，再回想老师那些批评的话语，觉得自己能接受了。

我现在觉得初中和小学最大的不同，是小学的学习都是被动的，老师教什么，我们学什么；而初中的学习必须是主动的，很多问题必须由我们自己去寻找答案。于是，我懂得要用挫折来磨炼自己的意志，懂得凡事要三思而后行，懂得在做事的过程中，除了具备热情、大胆、机智、细心这四种素质之外，还必须有韧性，否则就会功亏一篑。

开始觉得累、觉得苦，慢慢地，我从初中的学习生活中品尝到了乐趣与激情。我觉得自己完全有办法在繁重的学业中享受学习带给我的快乐！回首往昔，放眼日后，刹那间，什么是未来，什么是前途，什么是自立，什么是责任，都不再是悬而未决的问题，全部的答案都已紧紧地攥在了自己的手中。

我恨不得对着蓝天高喊一声：“上初中的感觉，真好！”

小学生活轻松有趣，初中生活一下就变得紧张而又忙碌，各种复杂的人际关系、各种新增加的课程、陌生的环境等都让很多同学不适应，因此

中学小学大不同

□柳格嘉



了我的启蒙老师，是她亲手教会我写字的。而置身于这宽敞的教室，也让我想起了从前那间一天到晚打闹不断的教室。

我的心里不由得涌起些酸涩。我总想回到过去，但不要急，总会有新的温暖与友情突然而至，化解生疏，加深情谊。当我有不会做的题目时，

读初中就像打仗。我们经常打胜仗，也经常打败仗。有一次我没有考好，一个人郁闷地坐在座位上发呆。一个同学过来问我怎么了，我说考试没有考好。她说，不要紧的，最重要的是，不要被一次挫折打败。

我吁出一口气，点了点头。这时，我再去看试卷上那

产生较大的心理波动。那么作为一个人生重要的转折期，应该如何平稳地完成从小学到中学的过渡，迅速地适应中学生活，有一个良好的起步呢？首先，要了解中学和小学三大不同。

环境不同

中学的同学来自多所学校，大多数是陌生的，彼此不太了解。而同学结构的重新组合，会使个人原来习惯的位置发生变化，如在小学是高年级大哥哥大姐姐，在中学却成了最小的一样，在小学原是优秀的一个，进中学后三山五岳群雄会聚，自己变得没多少光彩，在小学时有几个玩得来谈得来的好友，进中学蓦然成为一片陌生人中孤单的一个……这一切都可能使你在短暂的兴奋之后坠入深深的失落中。

教师也有很大的变化。小学科目少，与自己直接形成交往关系的教师不多；中学科目，学校活动也多，接触的教师、干部就变得多了。小学的教师接触时间长，对自己的学习、性格以及其他各方面的事都较了解；中学除班主任外，

一个教师只教一门课，同时教多个班，而班主任也是任一门课，管理和照顾都不会再像小学那样周到。这样，不够自觉的学生可能会觉得自由了也就放任了。

学习任务不同

较之小学，中学的学习任务和学习特点都有很大的变化，无论课程的深度、广度、难度，知识的密度都比小学大得多。小学教学中，老师“扶”得较多，手把手教的机会多，学生可以从容以待。而中学教学往往重独立思考，老师教学中较“放”。而且各学科向深度的伸展较快，每节课的信息量比小学大大增加，老师讲课速度也快得多。这就要求孩子更要主动思考、系统地学习，掌握学习的主动权，及时调整自己的学习方法，才能学得好、学得快。

科目多，难度大，知识密度高，独立性和理性特点强，这是中学学习与小学明显不同的地方。另外，还有一个重要的不同是：初中是各学科起始阶段集中的时期。初一的数学、生物，二年的物理，三化的

学，都是以抽象思维为主。在今后中学6年里分量很重的课程，其起跑线都在初中。还有英语、历史、地理等也是如此。起始阶段往往是分化阶段。入门难，进得去门的就走下去了，进不了门的就永远被挡在门外。

管理不同

中学生在成年人眼中是青少年，至少也是大孩子，良好的开端是成功的一半，教师不再像小学那样管头管尾事事管。许多事情只是引导一下，扶一扶，就放手让他们自己干了。在学习和活动中，自由支配的时间也较小学多。许多人都会有一种错觉，认为中学比小学管得松了。其实，这个“松”是根据中学生的年龄特点和社会对他们的要求而形成的。走向青年期的孩子应该有较强的自理自立能力，而自理自立能力不是扶着、捂着、抱着能长出来的。而且，随着年龄的增长，中学生也有了作为独立个体的人的需要，他们需要独立、需要体验、需要尊重、需要对自我行为进行自我抉择，并为自己的行为承担责任。

新学期， 这样学习最有效

□ 邹雨晨



有效的休息是成功的第一步

睡眠是有周期的：从浅睡眠阶段，到深度睡眠阶段，再到做梦阶段。每天晚上睡觉都会经历几次这样的周期，而在两个周期的间隔中醒来最容易清醒。每个周期的时间约为90分钟。所以每天睡觉的时间最好是90分钟的整数倍，比如6个小时或是7个半小时。另外，同学们一定要坚持每天在同样的时间睡觉、起床，这样才能形成有规律的生物钟。

午睡应在12点到14点之间较好，这个时间段入睡，睡眠质量最高。但是，午睡最好不要超过45分钟，因为只要超过了1个小时，就会进入深度睡眠阶段。这样，你醒来反而会觉得很困很疲惫，影响下午的学习。

如何学习新知识

预习很重要！课前预习是为了让大家知道要讲的内容里面哪些是你不会的，需要重点听老师讲的。这样，我们才

能在课堂上做到有针对性地听课和记笔记。

预习的方法主要有两种：浏览预习法和提纲预习法。浏览预习法要求同学们通读课本，大致了解要学的内容，再针对自身情况在课本上标出听课重点，这个方法比较适合语文、英语和数学。提纲预习法要在通读课本后，把要学的内容列成提纲，可以用表格或关系图的形式来展现知识间的逻辑关系，这种方法比较适合物理、化学、政治和历史。

然后开始上课吧！在一节课里，老师都会讲好几个新的知识点。如果来不及消化，这些知识就会积压在那里，让同学们学习后面的知识变得非常困难。面对这种情况，就需要我们来把这些小障碍各个击破！所以，除了要进行课前预习，课中认真听讲，选择性记笔记之外，及时复习也是非常重要的。

小方法有大作用

多给自己设定时间限制。同学们一定要在自己规定的时间内完成一定量的学习任务。比如，你今天需要完成1份数学卷子和5篇英语阅读，那就可以规定：7点到8点半这一

个半小时完成1份数学卷子，8点50分到9点半这40分钟完成5篇英语阅读。时间的设定可以由松到紧，慢慢地，你会发现，做同样的事所花的时间缩短了。

不要长时间做同样一样工作。人的大脑是有分工的，你做不同的工作，大脑就由不同的部位来为你服务。如果长时间做一样工作，大脑的那个部位就会非常疲惫，接受知识的速度也会变慢，甚至开始排斥接受新东西。所以同学们可以每40分钟或1个小时换一个科目来学习，这样会更轻松哟！

小贴士

人的大脑从早上到晚上的活动都是有规律的，了解大脑的活动规律会让学习更加有效。

6:00~8:00	从睡梦中醒来，精力充沛，是第一个记忆最佳期。
8:00~9:00	思考能力强，反应快，适合做难度较大的工作。
10:00~11:00	创造力强，精力旺盛，适合做任何工作，一定不能浪费。
12:00	上午耗费精力过多，需及时补充，吃午餐。
13:00~14:00	饭后容易犯困，且之前精力耗费很大，需要午睡40分钟。
15:00~16:00	精力恢复，分析能力、记忆力和创造力均达到很好的状态。
17:00~18:00	精力消耗，需及时补充，吃晚餐。
19:00	稍作休息，可以做一些比较轻松的工作和学习。
20:00~21:00	大脑活跃起来，反应和记忆力都很好，但不适合再接受新知识，比较适合复习和巩固已经学过的知识。
22:00	开始疲惫，应该进行休息，上床睡觉。

语文学习中最令人头痛的问题，就是在写作文时“不知道要写什么”和“不知道怎么写”。视野狭窄、语言贫乏，究其原因，和课外阅读的缺失有着直接的关系。其实，写好作文并不难，只要你平时多读课外书，多积累些素材，这样日积月累，待到写作文时便能呼之欲出，信手拈来，随心所欲。

曾经看过这样一篇文章，文章名是《阅读让每个人平等地富有》。读后很震撼，故事的内容是这样的：一天，在

高贵华美的伦敦哈罗德百货公司门口，我看见一个60岁开外的流浪汉，坐在铺着毯子的墙根儿下，旁若无人地读小说。他又开的两腿中间，躺着一只肥壮的黑狗。那只硕大的狗非常乖，就那么静静地陪伴在那里。几天后，在牛津街的塞尔弗里奇百货公司门口，我又看到了那位老人与狗。还是同样的情景，还是手持一卷孜孜不倦地阅读。我猜想，那书也许是他从旧书店淘来的。看老人恬然忘世、悠然自得的情形，那一刻，我有一种莫名的

抓住最后一个阅读黄金期

□ 黄 硕



要克服的是你的虚荣心，是你的炫耀欲，你要对付的是你的时刻想要冲出来、想要出风头的小聪明。——毛姆

感动。于是，我开始刻意留心寻找。在伦敦的日子里，我每天乘着红色的双层巴士在大街上穿梭，每天都有新发现。一次，在皮卡迪利广场，我又看到了读小说的乞丐。在慵懒的夕阳下，那乞丐穿戴齐整，神情自若地坐在马路旁，面前放着一个供路人扔硬币的碗。他把书放在碗旁的地面上，低着头，用手指着页面，一行一行地读着。他读得那样认真，身边的车水马龙，周遭的一切喧嚣，似乎都不复存在，那是一种身心完全沉浸在书之世界的忘我。当看到那些乞丐或坐或卧在街头认真地阅读，不管怎样落魄、怎样困顿都要读书，我不得不由衷地对他们肃然起敬。阅读，是让每一个人平等地获得精神富有的机会。

可见，阅读对每个人来说都应该是终身的良好习惯。尤其是对于即将升入初中的学生来说，学习负担越来越重，时间越来越少，如果没有良好的阅读习惯，可能很多人就放弃了课外阅读。其实，课外阅读并不会影响学习成绩，只要安排合理，良好的阅读习惯还可以帮助你提高写作水平，增强学习能力，开阔视野，增长见识。那么怎样才能养成良好的阅读习惯呢？

拟定阅读计划



根据自己的需要，制订一个暑期阅读计划。最重要的是计划要合理，并且要结合自己的阅读兴趣。在计划上列出每周的阅读书目和时间安排，任务量不要规定得太多，以免产生抗拒心理。当然这个计划并不是一成不变的，可以根据实际情况灵活调整。

找到自己的兴趣点



有调查表明，初中阶段的孩子阅读书籍有一定的特点，他们选择书籍时首选的是故事性、趣味性强的小说或漫画，其次是科学幻想故事书，再次是传奇故事或英雄人物故事书。绝大多数孩子对未知世界和神秘力量都充满了好奇，虽然有共同的兴趣爱好，但是不同孩子喜欢的书也千差万别，你要做的是找到自己的兴趣点，根据自己的兴趣选择适合自己身心发展规律的优质书籍。

在阅读中学会思考



学而不思则罔，只看而不动脑思考的方式并不是真正

意义上的“阅读”。读书时应该静下心来，边看边思考，和实际生活、现实环境相联系，把书本知识转化为具有现实意义的材料。让自己在阅读中成长，并养成良好的阅读习惯。

如果说小学是你阅读的第一个黄金期，那么初中则是你阅读的第二个甚至是最后一个黄金期。到了高中，到了大学，要么没时间了，要么没心情了，要么看书带有很强的功利性了，再也不会按照自己的喜好随心所欲地看书了。所以抓住最后一个阅读黄金期，多读书，读好书，让自己充盈起来，才会拥有“源头活水”，才能“下笔如有神”。

最后，要说的是，读书应该有选择有取舍，不能拿到什么就读什么。语文新课标规定了初中生必读的文学名著，初中生必背诵的文言诗词，这些明示了阅读的范围和方向。但并不是说只读这些书，其实读书应该杂一点儿、广一点儿，如《安徒生童话全集》《鲁滨孙漂流记》《拿破仑》《平凡的世界》《中华历史上下五千年》《读者》《演讲与口才》《红岩》《骆驼祥子》《钢铁是怎样炼成的》《福尔摩斯探案集》《居里夫人》等，应该在广泛阅读中，提高自己的个人素质，获得全面发展。

别样书店一览

□小宇子



北京篇

雕刻时光 书店抑或咖啡馆

最初开在北大附近，近两年迁到了魏公村路，并在香山南门附近开了分店。严格地说，雕刻时光并不是一家书店，而是咖啡店和书吧的综合体，店内的书籍大多只供阅读。小小的门廊，三级小阶，未经粉饰的木门，黄色的灯光从玻璃窗后面淡淡地透出来。门旁支出一个圆形的绿色的招牌，四个花体字：雕刻时光。找一张小小的圆桌坐下，要上一杯 Cappuccino（卡布奇诺），随便点一些点心，从架子上抽下一本书，与

绕梁的爵士乐相伴——就这样成就了一个惬意香浓的下午。

三味书屋 正统严肃的学者气息

这是鲁迅先生“三味书屋”的现实版，在民族文化宫对面的胡同里幽幽地开了二十余年，目前已经成为北京的一个旅游景点。气质清冷，来的人不多，但都有质有量，尤其严肃知识分子居多，非常具有中国当代作家们的精神和氛围。作家签售、接待外国访问团、音乐会、学术研讨会，这里真正有质量的活动非常多。这里来过美国副总统、各国大使、独立制片人、导演等，也会有来自

唐山的皮影戏老艺人在临时布置的舞台上边唱边演。

上海篇

汉源书店 茶馆里的书店

汉源书店的门面很古雅，“汉源书店”四字为汉隶，镶有红红的细方框边，组成一方阳文印章状。进得门去，也是古雅气十足，迎面的一屏圆弧形大书架看似不经意但肯定是刻意布置过地放着几排书。墙上、立柱上摆满各种壁挂、小饰品，这些东西无一例外的也是旧货。最里面的一间放的是店主收集来的各种旧家具，甚

至有旧衙门里的“肃静”牌。在这样的地方有点感觉在时光倒流的空间里，三十多桌男男女女各自捧着书埋头苦读，任何声响都无法使他们抬起头来张望。汉源书店里非常安静，静得使我在拍照时，觉得连照相机快门的“咔嚓”声都是巨响，从而产生一种打扰别人的抱歉感。

季风书园 地铁站里的书店

淮海南路地铁站里的季风书园很大，客流量也大，大部分是等候地铁的人，顺手买上一些书翻看，但名气大了，专程过来买书的人也不少。在书店的过道里，还放着一些桌椅，专供买书的人坐下来慢慢地看。

因为买书的人多，面积大，季风书园图书的品种比较齐全，新书也能够及时上架，甚至做到比一般的书店新书上架速度更快。坐一次地铁，逛一次季风书园，几乎就不用再找另外的书店了。

广州篇

左岸书店 前卫沙龙

左岸书店里很多书是只供阅读而不出售的，书架上标明只供阅读的书就占总数的

40%。像《毕加索全集》，还有早期印象派、后印象派，如塞尚、德加、凡·高、高更等人的集子。

店的面积很小，约13平方米，却划出2/5的面积来做个人免费展览，这被很多人认为是奢侈的行为。不过，除了自己的一些作品，已经有一段时间没有做其他一些展览了。如果你有作品，可以拿到店里，主人觉得可以，你就可以展出。一直到现在为止，展出的主要是附近美院学生的作品。

香港篇

PAGE ONE (叶一堂) 数之不尽的画册

PAGE ONE 现在算是香港规模最大的书店了，相当于台北的诚品和上海的季风。但与这两家不同的是，PAGE ONE 的英文书和画册要多得多。在大商城里开店的PAGE ONE 自然是很气派的，面积巨大，装修隆重，分区明晰，放眼望去都是无尽的书。在又一城的PAGE ONE，还设有咖啡厅，简直是书店的最佳理想样板。书店除了卖书，还卖相关产品，比如哈利·波特玩具、LOMO相机等。而最吸引人的是杂志

区和画册区，这里的外国杂志种类应该是香港书店中最多的，画册区里有种类繁多的设计、建筑、时尚、摄影、电影等各类画册。

台湾篇

诚品书店 阅读永远不打烊

1989年，诚品由台北仁爱路圆环的第一家诚品书店开始，本着人文、艺术、创意、生活的初衷，发展为今日以文化创意为核心的复合式经营模式。创始之初，诚品以书店为品牌核心，目前营运范畴已扩展至画廊、出版、展演活动、艺文空间和课程、文创商品，以及捷运站、医院、学校等各类特殊通路之经营，并延伸至商场开发经营和专业物流中心建置等领域。诚品是“城市人的集体创作”，连锁而不复制的经营模式，尊重各地文化特质，通过“人、空间、活动”的互动积累，发展出不同的场所精神和经营内容，塑造了城市中不同角落、不同内涵的文化氛围。

1995年，诚品推出“今夜不打烊”的创意，得到读者的热烈回应。从那以后，诚品成了全台湾第一家24小时不打烊的书店。