

LEARNING Tsinghua University and Peking University SKILLS

清华北大状元的学习心得 + 初中学子梦寐以求的学习技巧

清华北大状元 告诉你的 88 个学习技巧

王 景 / 编著

☆☆☆
初中版
☆☆☆

清华学子现身说法
北大学霸悉心总结

一线教研专家给初中孩子最好的学习礼物

高效的学习方法不是与生俱来的
成功的学习经验和技巧可以后天习得
科学、有效的学习方法
让每个孩子都有机会上清华北大



LEARNING
Tsinghua University and Peking University
SKILLS

清华北大状元

告诉你的 88 个学习技巧

王景 / 编著

☆☆☆
初中版
☆☆☆

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

清华北大状元告诉你的88个学习技巧: 初中版 / 王景编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.7 (2014.8 重印)

ISBN 978-7-5640-9044-9

I. ①清… II. ①王… III. ①初中生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第059022号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 210千字

版 次 / 2014年7月第1版 2014年8月第2次印刷

定 价 / 28.00元

责任编辑/刘 娟

文案编辑/王晓莉

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前 言

一位资深的教育专家曾经说过：“中学生仅仅想学是不够的，还必须‘会学’，要讲究科学的学习方法，这样才能提高学习的效率和效果。”对于中学生来说，学习就如同爬山，要想少走冤枉路，就必须按照科学的方法和技巧去安排学习。

科学、有效的学习方法能够让中学生在学习中获得不竭的动力源泉，总结和归纳各种学习方法，并灵活地加以运用，这是中学生迅速提高学习成绩和学习水平的关键。每年的高考都会产生很多个“高考状元”，“状元”的产生绝非偶然，都是科学、有效学习的结果。

2012年青海高考理科状元郭文韬以671分（其中语文126分，数学129分，英语138分，理综278分）的成绩考入了北京大学工商管理专业。谈及自己的学习心得，郭文韬强调了学习方法的重要性，他说：“我觉得学习最重要的是找到适合自己的方法，这样才能保证学习的高效率。我的方法是：学语文的时候跟着老师的思路走，因为老师在课堂上会教一些多年总结出来的规律方法；数学在复习的时候多做一些题，并在做题过程中进行归纳和总结；英语是一个慢功夫，一定要在平时注意长期积累，听力是我的弱项，所以我每天都坚持听20分钟的听力，最后我的英语听力得了满分，这就是长期积累的成果；理综物理和数学差不多，要注意做题和总结，生物和化学，需要记的东西比较多，平时要有意识地加强记忆方面的训练。”

的确，一套科学合理且适合自己的学习方法，是中学生学好知识、取得优异成绩的最有力保证。纵观历年来清华北大的高考状元们，不难发现他们几乎都有一套属于自己的、科学有效的学习方法。



本书从中学生最关注的学习内容着手：课堂、课外、记忆力、考试等方面，收罗了历年来近百名清华北大高考状元的学习故事，提炼了他们最实用、最有效的学习方法和技巧，以指导和帮助中学生有效地学习。不管你现在是成绩优异的优等生，还是成绩一般的中等生，抑或是成绩稍差的学生，都能从本书中找到适合自己的学习方法和技巧。

对于中学生来说，借鉴清华北大状元的学习方法和技巧，就如同有一群技艺精湛的师父在前面为你引路导航，你一定能以最快的速度接近自己的理想成绩。当然，对于清华北大状元的学习方法和技巧，中学生绝不能采取“拿来主义”和“全盘吸收”的态度，因为别人的方法并不一定完全适用于你，你必须结合自己的实际学习情况，对这些方法进行有选择的借鉴和参考，或“改良”，或“优化”，或“组合”，总之一定要把它们变成自己的东西。正如1999年江苏省理科状元琰恺（曾就读于清华大学自动化系）所说：“关于学习，其实每个人都有自己的方法，很少有普遍适用的。因此，在众多的方法中要找到适合自己的。”

最后，真诚地希望本书能够给同学们一点引导和启示，愿你们通过本书的阅读和学习，收获有效的学习方法，并通过对这些方法的借鉴和运用，最终也能“一鸣惊人”，成为学习和考试中的“状元”！

第一章 高效利用课堂45分钟，北大清华状元将课堂价值最大化 … 1

苦口婆心：课堂——花钱费时花精力坐着，不学都冤	2
跟着老师的思路走，互动是尊重也是方法	3
偏科，不喜欢也要用行动来“喜欢”	5
积极清除上课注意力不集中的“毒瘤”	8
课堂做笔记要有选择	10
课堂上注意力的转换	13
有疑就问——不让问题过夜	15

第二章 课外自主学习，是当“状元”的关键

金玉良言：主动学习是学好的唯一出路	20
预习——学习的“敲门砖”	21
学习“预则立”——制订科学的学习计划	23
课后复习，巩固知识，消化所学	26
复习，分好“三步”走	29
认真完成作业	31
将自习课的自修价值完美实现	33
自觉抵制那些会让你“成绩差”的外界诱惑	35



积极与同学交流，取长补短	37
科学安排休假时间	38
巧用“零布头”时间	42
第三章 语文学习最重要的是积累和创作	45
一语中的：多听多说多读多写，语文学不好都难	46
语文学习，贵在日常积累	47
多读些课外书籍，加大阅读量	50
基础知识是语文的核心	53
文言文是语文学习的重点	56
工具书是学语文的好帮手	58
提防错别字在脑海中“扎根”	59
养成每天写日记的习惯	61
审题——写好作文的关键	64
别吝啬，让你的思想火花在文章中闪耀	66
尽量追求作文语言的鲜活灵动	68
第四章 数学没诀窍，打牢基础广体验	73
指点迷津：数学接触得越多越广越牢，学得越好	74
狠抓基础，知识点一个都不落下	75
数学也需要提前预习	77
听数学课要认真跟着老师的“思路”走	78
记忆是学习数学的基础	81
将数学知识与日常事物联系，激发学习兴趣	83
准备一个数学笔记本，随时记，有重点和思想就好	88
抓住课后黄金10分钟，不带着疑问离校	91
认真做作业，抄作业是数学学习最大的危害	92
题海战术新解，不求多，只求掌握数学题型和解题思路	94
设定复习计划，在原有的基础上有所进步	96

提高做题的速度和准确性	99
做好错题整理本，及时总结，不让错误再犯	101
第五章 英语学习要借助一切可利用的资源	105
直言不讳：学英语，没条件也要创造条件来强化	106
扩大词汇量——课本和课外资源“两手抓”	107
培养语感：多听、多说	111
把欣赏英语当成一种享受	113
做课堂的主人，互动激发学习热情	116
好记性不如烂笔头，学会记英语笔记	118
学英语，做题同样很重要	120
不要忽视语法知识	124
多背范文，提高英语写作水平	126
第六章 物理、化学：结合生活实际来学习最容易	129
抛砖引玉：知道为什么要给你实验室吗？	130
打好基础，以不变应万变	131
知识点很多、很散，要善于总结和归纳	133
做好每一堂实验，认真做记录	135
借生活现象解析物理化学，增强学习兴趣和理解	137
做题，重在了解解题思路和题型	139
图表学习法，大大提高学习的效能	141
第七章 史、政、地——不可忽视的科目	145
推心置腹：史、政、地提高个体素质，何必让副科拉分	146
啃书本是基础和关键	147
不可两耳不闻窗外事	149
别让所谓的正科占用副科学习时间	151
借助课外资源深化史、政、地的学习	153



地图和地图册有妙用	157
实地旅游增加史政地知识	160
第八章 有效记忆有助学习，记忆是有技巧的	165
点睛拔俗：学习记忆的小窍门，让学习事半功倍	166
一定要在理解的基础上记忆	167
手、脑等结合，调动多种感官协同记忆	169
背诵是强化记忆力的体操	171
模块记忆法：使记忆变得简单、高效	173
试试歌诀记忆法	176
联想记忆，给记忆插上关联的翅膀	183
反复记忆，让知识持续得更久	186
尽量将记忆材料形象化，有助记忆	188
纠错有助于加强记忆	190
用放电影法回忆知识点	192
利用“最佳时间”进行学习	194
合理的睡眠与休息帮助提升记忆力	195
第九章 考试最重要的是以平常心对待	199
光辉典范：每一个清华北大状元都是“考试控”	200
给自己一个考试目标	202
制订合理的复习备考计划	204
考前，查漏补缺是重点	206
考场，处乱不惊，切忌烦躁	208
考试得高分从审清题目开始	210
轻松应考——掌握科学的答题方法	212
全面检查，站好“最后一班岗”	215
考试结束后不要议论试题	217
调整考后心态，做好考后总结	218

第一章

高效利用课堂45分钟， 北大清华状元将课堂价值最大化

课堂是老师传授知识、学生学习知识的主要场所。学生作为课堂学习的主人，在课堂上有序地学习和操练，不断地收获知识，提高能力，一旦在课堂中学不好，势必影响学生的整体学习状况。所以对于学生来说，高效利用课堂45分钟的时间，才是提高学习成绩的关键。

凡是考入北大清华的高考状元们，无一不是“课堂学习控”。借用2009年贵州省文科状元王秋豪的话，就是学习没有什么诀窍，主要是“上课要认真听讲，提高听课质量。取得这样的成绩（高考653分），离不开老师的帮助和指导”。所以作为初中生，一定要认清课堂学习的重要意义和作用，在课堂中认真听讲，紧跟思路，做好笔记，这是收获好成绩的首要因素。



苦口婆心：课堂——花钱费时花精力坐着，不学都冤

一个懂事的学生是明白课堂的重要性的。每一个高考状元都深谙这个道理。我们去学校学习，重要的就是在这若干个“45分钟”内汲取知识，然后将这每一个“45分钟”所学的知识连续起来，才能实现我们更优的学习成绩。所以浪费了课堂时间，是对学习最大的不负责任。

唐博是2012年甘肃省高考理科状元，他以685分（其中数学129分，语文122分，英语145分，理综289分）的成绩考入了清华大学建筑系。谈起自己的学习经验，他谦虚地说：“其实也没什么特别的，最重要的是课堂45分钟专心听老师讲课，将老师讲的内容有效地吸收。因为课堂的内容都是老师经过认真准备和精心设计的，充分利用好课堂的45分钟，是我们学好知识、提高能力的最主要途径，轻视课堂而去抓别的环节，是‘丢了西瓜捡芝麻’的做法，不仅费时费力，而且效果不佳。而抓好课堂45分钟，不但能提高学习效果，而且能减轻课下的学习负担。”

记得一位清华大学的高考状元曾说过：“课堂学习很重要，如果不学，就是傻的表现。”后来他说得更直白了：“课堂花钱花时花精力地坐着，你不学都冤！”话说得很直白，却也是实情。

在中国当下的教育中，学生要支付的学习费用并不少，也就是说我们所受的教育是用钱“买”来的。而花钱受教育，主要就体现在课堂上，如果你不学好，不把课堂学习当回事，就是在做赔本的“买卖”。

并且，除了花钱，还得受课堂纪律的约束，人的身心在课堂中均是受限制的。如果不学，这种限制受得也很冤，白搭了功夫和劳累，一点收获都没有。

课堂上，老师精彩授课，同学们认真听讲，积极互动，这也是尊师之道。如果课堂不能跟着老师的思路走，不能收获知识，就是大不敬——不敬父母的辛勤劳作，不敬老师的辛勤传授，同时还会影响正常的教学秩序。

更冤的是，课堂上不好好学，知识掌握不住，学习成绩不好，影响一生的

前程。

所以，课堂上一定要认真地学习、听讲，积极地互动，这是学好的关键，每一个学生都要利用好这课堂45分钟的时间，努力听讲，积极配合，将老师所教授的知识全部吸收，这样才能学有所获，才能有益于持续的学习，学得更好。

希望那些还在抱着“混”的心态学习的学生，扭转自己的学习观念，认真参与每一堂课，将每一堂课的学习价值最大化，也由此收获一生的好成绩、好运气！

状元经验重点提示

课堂45分钟是中学生学习的核心和关键环节，每一个45分钟都是重要知识收获的关键时间，也是持续学习的重点。所以浪费课堂时间，是对学习最大的不负责任。

跟着老师的思路走，互动是尊重也是方法

课常学习，最重要的就是跟着老师的思路走，这样思想才不会开小差，并且将老师所授的知识记下来。这是课常学习的关键。

可能很多学生觉得，老师课堂授课，都是有规划的，比如今天授哪一课、哪一节，都是按书本进行的。所以就算课堂上没注意听讲，课下恶补也是可以的。

如果你在课堂中因为一些非常特殊的原因，比如生病或者其他什么意外情况，没有跟着老师的思路走，可以理解；但是如果你仅是因为上面的这种想法，或者自己贪玩，不能在课堂上紧跟着老师的思路走、认真学习，则是不可以原谅的。

我们先来看2013年南京一个中考状元的故事。

来自南师大附中新城初中初三（9）班的魏一凡可谓刷新了南京近年来中考成绩的新纪录。总分740分的中考拿了723分！他在当地被称为“学霸”。当记者来采访这个“状元”时，他的班主任邓老师忍不住夸了起来，“这个孩子



成绩非常好，来了就是第一名（因为转校）。而最值得肯定的是，他立足于课内，从不在外上辅导班。他在课堂上非常专注，一堂课45分钟，他的注意力完全是跟着老师走。写作业的效率也很高，经常写完作业，还能去看场电影，学习上可谓游刃有余。”

在邓老师看来，魏一凡确实很聪明，但是他的成功不仅是因为他的智商，更重要的是他的学习方法和态度。“这个学生专注力很强……遇到不懂的问题，都会积极主动地去向老师请教。”邓老师还说，“说到学习经验，我觉得课堂效率是最重要的，其次要根据自己的实际情况总结学习方法。当然每个人都有自己的侧重的学习方法和态度，但是立足于课内是很重要的，这也是获得知识的最重要途径和手段。”

中学生在听课时，应该像魏一凡一样，积极跟着老师的思路走，老师讲到什么地方，你的思路也要跟到什么地方。只有这样，你才能理解老师讲课的内容，掌握老师关于某个问题的思维过程，既知其然又知其所以然，这样不仅有助于提高你的知识水平，同时能促进你能力的提高。

另外，在课堂上认真学习、积极互动也是尊师的表现。老师是知识的传播者，试想，在课堂上，老师辛勤传授知识，而底下的学生不注意听讲、思想开小差，或者做无关学习的事，这种行为就是对自己的不负责任，同时也是不尊重老师的表现。魏一凡曾说过：“一定要尊重老师。”在谈及对学弟学妹的忠告时，他反复强调了这句话：“老师之所以是老师，他在某个学科领域里一定是一个比你强出百倍千倍的人，所以一定要尊重老师、虚心学习，这样才会有进步。而尊重的最基本方式就是上课认真听讲，积极跟着老师的思路走，就知识进行互动。”

那么，中学生怎样才能紧跟老师的思路呢？魏一凡分享了自己的经验：

1. 关注老师的提问和提示

老师在讲课过程中经常会提一些问题，要求学生回答。对于老师提出的问题，中学生一定要认真思考、积极作答，因为这些问题往往是学习中的关键。

另外，中学生还要积极关注老师的提示。老师在讲课过程中，为了强调重点和难点，经常会有一些提示语，比如“请注意”“这个问题的突破口是……”等，只要抓住了这些提示性的语言，你就可以集中注意力听课，在很大程度上掌握知识的重点了。

2. 同步听课法

很多中学生在听课过程中经常碰到这样的问题：当老师讲到一道很难的题目时，听课的思路突然“卡壳”了，自己无法再跟上老师的思路。这时候应该及时采取如下措施：如果“卡壳”的内容是老师讲的某一句话或某一个具体问题，你应该立刻举手提问，让老师解释得再透彻些、明白些；如果“卡壳”的内容是公式、定理、定律等，而接下来就要用它们去解决问题，这时候你应该先认同老师给出的结论（公式或定律），并把疑问及时记下来，等到课后再慢慢思考或去请教老师。

3. 超前思考，比较听课

所谓“超前思考，比较听课”，就是中学生在听课时不仅要跟着老师的思路走，还要力争走在老师思路的前面，用自己的思路和老师的思路进行对比，从而发现异同点，优化自己的思维。比如老师在讲《林冲棒打洪教头》一文时，你可以提前想一想：林冲当时为什么要戴着枷锁？林冲和洪教头是什么关系？林冲为什么要棒打他？

通过这样的超前思考，你就可以把注意力集中在对这些重点、难点的理解上，从而有效避免了没有重点的泛泛而听。通过将自己的思考跟老师的讲解进行对照，你还可以发现自己对新知识理解的不当之处，及时消除知识的“隐患”。

状元经验重点提示

高效利用课堂45分钟进行有效的学习，注意力积极跟着老师的思路走，这是提升中学生学习效率的关键，也是重要的尊师之道。每一个中学生都要明白这个学习的关键，同时将自己尊重教育、尊敬师长的礼貌在课堂中展现出来，这对你一生的学习和素质教育都有着很重要的意义。

偏科，不喜欢也要用行动来“喜欢”

很多学生在校学习文化课程时，往往会出现某一门或几门功课成绩非常



好或较好，而其余的功课成绩非常差或较差的情况，这种情况就是所谓的“偏科”。初中是出现偏科现象的高峰期，这与初中生特定的心理、生理以及课业任务的加重有很大的关系。

广州海珠区有个名叫张烨的初中生，他的数学成绩非常棒，在多次月考和期中考试中都名列全年级前三名，但英语每次只能拿到二三分，物理、化学也只是刚刚压及格线，导致总分总在400分上下徘徊。如果继续这样下去，估计他连普通高中都考不上。

后来在老师的点拨下，张烨制订了一套详细周密的学习计划，开始针对自己的强弱项有取舍地挑选题目做。后来，他不仅以优异的成绩考上了一所市属重点高中，还在高考中以701分的好成绩被北京大学录取，此分数不仅名列全学校第一，同时摘得了广州高考海珠区的桂冠。

在谈及张烨的学习状况时，他的高中班主任老师说：“他很全面，没有偏科和短板。而且他的自学能力非常强，快速整理和构建知识的能力也很出色，正是这样系统的学习，让他变得很全面。让我印象最深的是，在每堂课后，他都会针对自己不懂的薄弱环节问一两个问题，每个科目都是如此。”

张烨自己曾经这样说过：“要想取得好成绩就不能偏科。因为偏废任何一科都会给整个成绩拉后腿。这便是我高效学习的诀窍。”

由此可见，对于初中生来说，纠正偏科是非常重要且必要的。尤其是初中阶段，属于基础教育阶段，开设的各门学科都是为同学们日后的全面发展而服务的，偏废其中任何一门课程，都是不科学、不可取的。

有很多学生虽然对偏科的危害心知肚明，却又很无奈地表示自己没能力解决这个问题。中学生要想纠正自己偏科的问题，首先需要了解一下导致偏科的原因。一般来说，中学生出现偏科主要有以下三方面的原因：一是受个人兴趣影响，只对自己喜欢的科目、自己喜欢的老师教的科目感兴趣，而对其他“枯燥”的科目则提不起兴趣，在学习过程中敷衍了事。二是自制能力较差，沾染上某些不良的行为习惯，比如迷恋网络，从而对某些科目的教材产生反感、厌弃情绪。三是心理素质较差，在某些科目上产生“学习障碍”——虽然也很努力地去学这些科目，但成绩就是上不去，于是便知难而退，转而把时间和精力转移到感兴趣或擅长的科目上。

一位现在就读于清华大学的高考状元说：“中考表面上没有高考那么严重，但从长远上讲，其意义并不亚于高考！对于偏科的中学生来讲，只要采取科学的学习方法，偏科的问题还是有办法解决的。”

1. 首先要解决自己的思想和认识问题

解决偏科问题，首先要解决自己的思想和认识问题。偏科就如同偏食，在你开始接受基本教育的时期，这个问题就是不可回避的。换句话说，你必须面对你不喜欢的、不感兴趣的或者不擅长的科目，你必须把这个问题解决掉，不要把某个名人的事迹拿来作为自己偏科的借口。如果你希望自己获得全面的提高和协调的发展，你的知识结构必须是完整的。有些同学认为某一科差一点没关系，只要在其他科目上多用点功就可以把总分补回来，这种想法是非常错误的。教育界有一个著名的“木桶原理”：一只木桶盛水量的多少取决于它最短的那块木板。学习也是如此，只有各科全面、均衡发展，才能取得好成绩。

2. 要积极配合学校和老师，采取“抓紧”的战术

偏科的中学生对偏科的课程要先抓基础、抓重点，让自己在基础、重点知识部分的分数得到提高，这样才能逐渐提高自己对全部课程的兴趣。中考试卷中大部分题目考查的都是书中的基础知识和重点知识，因此，只要把基础知识和重点知识学好，考试分数就能有保障了。要想掌握好基础知识和重点知识，平时上课时的听课效率是非常重要的，因为课堂上老师讲授的内容大都是知识的精华，认真听讲45分钟要比自己在家复习2个小时有效得多。

3. 要严格要求自己

偏科的中学生一定要加强对自我的要求，争取对每个科目都做到课前预习、上课认真听讲、课后复习。课堂的重要性自不必说，预习和复习同样是学习过程中必不可少的重要环节。预习有助于你找出问题，然后带着这些问题，在第二天的课堂上找出问题的答案；复习可以帮助你巩固知识，是一种很好的学习方式，更是一种良好的学习习惯。

4. 培养自己知难而进的精神

偏科的中学生平时还要重视培养自己知难而进的精神，遇到难题多思考、多提问。每次听完课后，可以阅读一些相关的辅导资料，做一些相关的习题，



有问题要及时请教老师。但这并不意味着要进行题海战术，现在的辅导资料多种多样、五花八门，你可以在书店的辅导资料书架前大致阅读一些，感觉哪本适合你，就选择哪一本。如果感觉自己把握不准，可以咨询一下老师。

状元经验重点提示

对于中学生来说，偏科的危害是巨大的，同学们一定要及早认识到“偏科”的危害，争取让自己在各学科之间全面进步、均衡发展。

积极清除上课注意力不集中的“毒瘤”

上课注意力不集中，是初中时期非常普遍的一种现象。一般来说，初中生注意力不集中主要有以下几种表现：稳定性差，上课坐不住，就像凳子上长了钉子一样，东张西望、窃窃私语、做小动作；持续性差，能坐住，但坐不长，不能专心听讲，松松散散，边听讲边玩，抗干扰能力差；广度性差，粗心大意，做练习题经常漏题，错看、漏看小数点，阅读速度慢、重复多，细节辨认能力差；集中性差，上课发呆、走神儿，看起来在听讲，实际漏听了很多，作业抄错、算错，考试看错、写错；转移、分配能力差，对外界的刺激反应迟钝，上课时如果有一个问题没弄懂，就死盯着这个问题不放，不再关注老师讲的其他内容，或者上课时还想着下课的事情，或者还沉浸在上一节课的问题中。

注意力不集中对初中生的学习影响巨大，如果不及时进行纠正和改善，将耽误其学习文化知识的黄金时间，影响将来的升学和就业。

张扬从小就非常聪明，可是他除了看电视和玩游戏外，做其他的事情，都很难坚持比较长的时间，特别容易分心，这种不良习惯一直持续到了初中。为此，学校老师经常把张扬的父母请去谈话，说他在课堂上注意力不集中，不是和同学说话，就是搞一些小动作，弄得老师上课也不安心。尽管老师对他进行了多次批评教育，但依然很难改变他这种坏毛病。在后来的中考中，张扬为此付出了惨重的代价，连个普通高中都没考上。