

我是优等生

中国学生学习方法首选品牌



王茗心◎主编

☆ 科学安排……抵制无序 ☆

☆ 巧妙节省……拒绝浪费 ☆

☆ 合理利用……反对低效 ☆



如何有效掌控 学习时间

超过**150000**名学生和家长人手一册，好评如潮！

减压提分，事半功倍！！

华夏出版社

如何有效掌控 学习时间

我是优等生 

中国学生学习方法首选品牌

王若心◎主编


全新
修订版

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

我是优等生. 1, 如何有效掌控学习时间 / 王茗心主

编. —北京: 华夏出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5080-7397-2

I. ①我… II. ①王… III. ①中学生—学习方法

IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第315583号

出品策划:



华夏盛轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

我是优等生1: 如何有效掌控学习时间

作 者: 王茗心

责任编辑: 黄珊珊 陈素然

封面设计: 蒋宏工作室

排版制作: 亿点印象

图片来源: 壹图

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 720mm × 1020mm 1/16

印 张: 14

字 数: 160千字

版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-7397-2

定 价: 25.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

每天五分钟，成就优等生

五分钟并不短暂，它足够你掌握一种方法、学会一种技巧、完善一种能力！

“我是优等生”丛书是为中小學生量身定做的一套优秀的学习读物，分为《我是优等生1：如何有效掌控学习时间》《我是优等生2：如何有效改善学习技能》《我是优等生3：如何有效提升考试技巧》三册。每册分别收集、整理了全国100位考入知名大学的优等生的学习经验和教训，希望通过他们真实的现身说法，从学习时间、学习技能、考试技巧三个方面，为全国的中小学学生们提供最实用的指导和最有效的帮助。

《我是优等生1：如何有效掌控学习时间》一书告诉我们，优等生的定义并不等于把所有的时间都花在学习上。一味地延长学习时间，反而会使你离优等生的行列越来越远。作业经常完不成、失去休息和娱乐、每天来不及预习和复习、学习效率低下、身心疲惫等等，如果这些现象出现在你身上，并不是说明你的学习时间不够多，而是因为学习时间的安排不够科学，没能有效地利用好每天长达8~10个小时的学习时间。

《我是优等生1：如何有效掌控学习时间》围绕“科学安排”“巧妙节省”“合理利用”三个方面，介绍了全国100位优等生掌控学习时间的成功经验。学习时间的利用，为他们取得优异的成绩，提供了最坚实的保障。

除了善于掌控时间之外，优等生的另一个共同点是，他们都拥有非常出众的学习技能。许多一线教师早已归纳出了这样一条规律：成绩好

与成绩差，其中的差距并不在于孩子的智力和天赋的高低，而在于学习能力的强弱。经验证明，要想提高学习成绩，掌握科学、高效的学习技能才是关键。

《我是优等生2：如何有效改善学习技能》一书从预习、听课、复习、笔记、做题、记忆、阅读等几大学习环节入手，介绍了全国100位优等生的学习方法和学习习惯。这些实用、有效的学习技能，一定能引导你“学会学习”，快速提高你的学习成绩。

《我是优等生3：如何有效提升考试技巧》一书揭示了优等生取得高分的秘诀：稳定、成熟的应考能力。100位优等生的经验告诉我们：考试是对学生综合能力的考察，要想取得好成绩，除了要有实力做保证，也还有一定的方法技巧可循。在一些大型考试中，经常会出现一些学生超常发挥，而一些学生却发挥失常的奇怪现象。这其中的诀窍就在于考试技巧的优劣。

《我是优等生3：如何有效提升考试技巧》从考前准备、答题技巧、考卷分析、考场心态几个方面，为大家分学科讲解了优等生收获高分的解题技巧，分析了文科、理科的不同学习规律，也提示了大家应该培养的良好应试心态。

“我是优等生”丛书记录的每一种方法和技巧，都非常简短、易读。目的是为了保证大家在五分钟的时间里就能够读完，并且容易理解、有所收获。这样，每天花上五分钟，既不会过多地占用你的学习时间，又能够在潜移默化中改进你的学习方法，完善你的学习习惯。

我们真心希望“我是优等生”丛书能够成为中小学生的学习必备手册和学习方法工具书。你可以把它随手放在身边，随时翻看学习。当你把这些方法和习惯真正运用到学习中去时，你会发现你已经进入到了优等生的行列！



第一章 掌控时间关键在计划

正像建造楼房先要有图纸，打仗先要有部署一样，要想有效掌控你的学习时间，就必须要有的一套切实可行的计划。

001 确定自己要什么.....	002
002 找一些短时间能完成的任务.....	004
003 学习不能“随遇而安”	006
004 看看你漏掉了什么.....	008
005 你的时间你做主.....	010
006 清楚每个阶段的任务是什么.....	012
007 重在切实可行.....	014
008 制订一份具体的时间表.....	016
009 长计划与短安排相结合.....	018
010 不要平均使用力量.....	020
011 因科制宜，各个击破.....	022
012 既要有原则，又要讲灵活.....	024
013 如何处理计划之间的冲突.....	026

第二章 高效的时间管理方式

学习效率与学习时间的管理之间是成正比的，当你感觉学习效率很低时，就要考虑是否改变自己的时间安排方式了。

014	巧用每个月的60个时间单位.....	030
015	这一周要做什么.....	032
016	双休日你怎样安排.....	034
017	寒暑假应怎样度过.....	036
018	把自习的时间掌握在自己手里.....	038
019	将学习时间记录下来.....	040
020	形成固定的学习规律.....	042
021	培养稳定的生物钟.....	044
022	寻找最佳时间段.....	046
023	在固定的时间学习固定的科目.....	048
024	选择最佳的学习环境.....	050
025	“整理术”与“备忘录”.....	052
026	缩短“学习疲劳期”.....	054
027	用零散的时间学习零散的知识.....	056
028	永远先做最重要的事.....	058
029	同一时间做几件事.....	060
030	善用中午与晚饭前的时间.....	062
031	利用睡前醒后的时间记单词.....	064
032	如何利用课后辅导的时间.....	066
033	把主动权掌握在自己手中.....	068
034	“没闲着”并不等于“有收获”.....	070



035 课前预习点到为止.....	072
036 听课不妨前松后紧.....	074

第三章 让每一分钟都有价值

学习的关键并不是看你用了多少时间，而是你在这段时间里取得了多少收获。对时间的最佳掌控之道就是：让每一分钟都实现它的价值。

037 数量并不等于质量.....	078
038 第一次就做对.....	080
039 高效率来自好习惯.....	082
040 让错误变得有价值.....	084
041 把问题集中起来问.....	086
042 不要轻易说“我懂了”.....	088
043 有题就问是在浪费时间.....	090
044 紧跟老师的思路.....	092
045 有些练习题做了不如不做.....	094
046 学习要抓重点.....	096
047 提前看答案的弊端.....	098
048 不要死钻“牛角尖”.....	100
049 高效的“符号复习法”.....	102
050 小卡片有大用处.....	104
051 使每一份试卷都发挥最大的效用.....	106
052 “有效偏科”的作用.....	108

053 当心贪多嚼不烂.....	110
054 一本好参考书的标准.....	112
055 重视并利用好平时的考试.....	114

第四章 节省时间要讲技巧

在听课、记笔记、背诵、做题等过程中，都可以采取一些技巧，用最短的时间来达到最理想的效果。

056 学习可以“不求甚解”	118
057 做例题时可以“时听时不听”	120
058 笔记并不是越详细越好.....	122
059 把要记的东西“减肥”	124
060 复述比背诵效果更好.....	126
061 把程序颠倒一下.....	128
062 充分利用身边的资源.....	130
063 要摸索出自己的一套学习方法.....	132
064 在总结上多花点时间.....	134
065 “偷懒”也是一种技巧.....	136
066 讲题并不是在浪费时间.....	138
067 “见多识广”未必是好事.....	140
068 找到适合自己的路子.....	142
069 见缝插针，自定任务.....	144
070 多看“题解”，少看“解题”	146
071 作业不妨“偷工减料”	148



072 别被老师牵着鼻子走.....	150
073 如何应对不喜欢的科目.....	152

第五章 杜绝时间浪费有方法

在面对突然而至的各种干扰时，只有成功地排除它们，你才能杜绝时间的浪费，真正成为学习时间的主人。

074 及时调整自己的不良状态.....	156
075 让自己紧张起来.....	158
076 保持对学习的热情.....	160
077 不能“急”，更不能“慌”.....	162
078 心浮气躁是学习的致命天敌.....	164
079 聪明不是放松的理由.....	166
080 处理好爱好与学习之间的关系.....	168
081 离容易着迷的东西远一点.....	170
082 不要在“入境”与“出境”中重复运转.....	172
083 避免欠下“高利贷”.....	174
084 当意外不期而至.....	176
085 不要贪玩一次忏悔百天.....	178
086 可怕的恶性循环.....	180
087 “自欺欺人”又何妨.....	182
088 学习中要有点“阿Q精神”.....	184
089 如何缓解焦虑.....	186
090 只关注现在.....	188

091 不要为小事烦恼.....	190
------------------	-----

第六章 不会休息就不会学习

我们不能以时间论成绩，更不能通过加班加点挤时间来换取一时的心理快感。

092 熬夜是学习效率低的表现.....	194
093 学习切忌打“疲劳战”	196
094 不要以健康为代价.....	198
095 用锻炼来度过低潮期.....	200
096 让3小时>8小时.....	202
097 课间适合做什么.....	204
098 “闲”书不“闲”	206
099 玩也是一种学习.....	208
100 要学会忙中偷闲.....	210

第一章 掌控时间关键在计划



正像建造楼房先要有图纸，打仗先要有部署一样，要想有效掌控你的学习时间，就必须要有的一套切实可行的计划。制订计划，就需要明确学习的目标，并列出具体的任务，然后把学习任务具体分配到每一年、每一月、每一周、每一天去。

同时，每个计划从执行到结果或执行一个阶段后，就应当检查一下效果如何。如果效果不好，就要找原因，进行必要的调整。

001

确定自己要什么

有效掌控学习时间的前提是：确定自己要什么。也就是说，你要知道自己在有限的学习时间里想达到什么样的效果。



姓名：黄小倩
贵州省高考文科状元
考入北京大学经济学院

优等生经验谈：

每一个高中生都应该有自己追求的目标，而这个目标不妨设得高些，只有这样才能激发起斗志，爆发出巨大的潜能。

我在高考之前几个月数学成绩并不是很好，但我给自己订下的目标是全市前三名，因此在余下的几个月里为了这个目标而全力以赴，最终实现了自己的梦想——考进了北大。这说明，“差生”并不是注定的，一切都是可以通过个人的努力达到或改变的。每一个人，不论成绩优劣，只要用功得当，全心投入，都是可以达到原本无法企及的目标，登上顶峰的。那么，为什么不及早设立一个高目标，奋力攀登呢？



适合自己的学习目标该如何确立呢？一般来讲，目标的确立应当符合以下几个原则：

1. 目标必须是你自己独立确定而不受外界各种压力的干扰和左右的。有一位同学，高中时本来在学校里的理科试验班，后来，她总觉得这并不是自己的优势和目标所在。到了高三，她征得老师和父母的同意，毅然决然地由理科改为文科。学习自己擅长和喜欢的东西，总是轻松和快乐的。事实证明她的选择是正确的，在高考中，她以优异的成绩考取了北京大学。

2. 目标必须是自己能够达到的，不可过高或过低，应由自己的兴趣与实力来决定。目标也不是一成不变的，它可以随着自己实力的变化而变化，无需过高，也不能过低，跳一跳，够得着，即可。不要提出力所不能及的目标，比如说，在高三下学期开学后模拟考试成绩是500分，提出一个月后大考的成绩要达到600分，那是很难的，从某种意义上说，这就是力所不能及的目标，很容易挫伤学习信心和积极性。



状元心得



一定要设立自己的学习目标，因为如果没有目标，就会对学习敷衍了事，甚至耽于玩乐，浪费了大好光阴不说，心里也会觉得失落、空虚，接踵而来的悔恨、自责、苦闷、烦恼又会使你更无心学习，形成恶性循环，害莫大焉！

002

找一些短时间能完成的任务

找一些短时间就能完成的任务，也就是为自己设置一些小目标，它的作用在于能够使你把一两天之内的学习生活安排得有条不紊。



姓名：刘春明

毕业学校：山东省泰安英雄山中学

考入北京大学中文系

优等生经验谈：

当时，我把大目标锁定为期中重返年级前十名，又把大目标细化为一个个的小目标，如在第二次的考试中，进入班级前三。为了进入前三，每次考试都要有所提高；为了在考试中进步，平时的学习要有扎实的进步。这样我一步步稳扎稳打地取得了点滴的进步，在完成一个个小目标的同时，心理上也有少许的满足感，如此反复，学习就在大目标的总方向下，依靠小目标的地毯式的查缺补漏，充满乐趣地进行着。

刘春明同学将他确立目标的方法总结为“大小目标的双重变奏”，



他解释说：

经过反复的摸索与简单试验，我总结出了自己的目标体系，那就是大小目标的双重变奏。所谓大目标可以很大，比方说可以将考入北大作为自己的大目标，也可以是略微小一点的，如一个学期要达到的学习成果。总之，大目标是中长期性的，是方向性的，不是一时半会就可以轻松搞定的，往往需要相当的时间和毅力做后盾；而小目标相比较而言，就是一些比较具体的对于学习的短期计划，如今天要预习功课、复习完上课的内容等等，小目标还不同于严格意义上的时间表，它同样是方向性的，如果太琐碎就失去了目标的作用，所以小目标的选择既要有其具体性，又要有模糊性。例如英语的学习，我就定了这样一个小目标：每天完成10个新词的背诵，3篇的阅读。当然大小目标都是相对而言的，只要是有利于学习的，随时可以进行必要的调整。

由此可见，将大目标分解为一个个阶段性的目标，可以使目标更加具体化，你就能清楚地看到当前应该做什么，怎样才能做得更好。这可以使你漫长的学习生活变得有目标、有次序、有系统、有节奏，使繁重的任务变得轻松起来，从而在不知不觉中提高学习效率。



高致锦囊



1. 我这一节课必须掌握住哪些知识？

2. 我这一天的复习要包括哪些内容？

3. 我这一个月的学习要达到什么效果？

学习不能“随遇而安”

在学习中，常看到有些学生东走走西转转，东看看西翻翻，似乎作业完成了，就万事大吉，没事可干了。实际上这是一种“随遇而安”的学习态度。之所以会出现这种现象，在很大程度上是因为他们没有为自己订个“规划”，学习缺乏计划性。



姓名：李 谓

毕业学校：湖北省实验中学

考入北京大学数学系

优等生经验谈：

学习切忌没有计划性，学到哪儿就是哪儿，高兴学什么就学什么。这样完全凭个人喜好，凭一时的兴趣来学习，很容易造成不均衡发展，造成较低的学习效率，影响学习过程的系统性和完整性。

古人说“凡事预则立，不预则废”，从中我们可以看出在学习之前做计划的重要性。一项好的学习计划，可以促使自己按照既定目标去奋斗，不荒废时间，最大限度地发挥自己的潜能。