



— 高效学习六大定律 —

时间 + 规律 + 程序 + 效益 + 技巧 + 节奏



— 妙用五种学习工具 —

课本 + 教辅书 + 工具书 + 笔记 + 试卷



— 优等生的两大习惯 —

细节入手学文科 + 理科学习找规律

走向 重点高中

武瑞恒◎主编

初中三年如何全面完善 学习习惯

全国各地重点高中的
最佳学习细节提升班

状元
经验谈

小学时，我可以凭借小聪明在考前突击一下，成绩就能提上去。到了初中我才发现，习惯比聪明更重要。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS





初中三年如何全面完善
学习习惯



武瑞恒◎主编

图书在版编目(CIP)数据

初中三年如何全面完善学习习惯 / 武瑞恒主编. —
北京: 新世界出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5104-4931-4

I. ①初… II. ①武… III. ①中生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第220857号

初中三年如何全面完善学习习惯

作 者: 武瑞恒

责任编辑: 刘丽刚 杜 力

责任印制: 李一鸣 吴海兵

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld—press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 150千字

印 张: 11

版 次: 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4931-4

定 价: 26.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

有这样一句经典的话：“初一不分上下，初二两极分化，初三天上地下。”它言简意赅、生动形象地概括出了许多孩子在初中三年里的学习状况。初中三年是孩子们整个学习生涯的关键时期，起着承上启下的过渡作用。对于初中生来说，无论从中考还是更长远的成长生涯来看，这三年都是一个积累知识、历练本领和培育习惯的关键阶段。如何把握住这三年的学习，直接关系到初中生以后能否顺利升入重点高中，以及理想的高等学府。

那么，在这短短的三年里，优秀初中生和中考状元们为什么可以学得轻松，成绩优异，而大多数同学却苦不堪言呢？

在我看来，个中原因其实并不复杂，用一位中考状元的话来说，“习惯+方法+能力=胜利”。也就是说，只要掌握科学、高效的学习方法，养成良好的学习习惯，提升各个环节的学习能力，学习成绩的提高就是水到渠成的事情。

为了让大家可以快速掌握初中学习的关键，我和几位初中一线教师一起，汇编了一套非常实用的学习读物——“走向重点高中”系列丛书。丛书从初中学习的实际情况出发，针对初中生的学习特点，分别从“完善学习习惯”“提升学习能力”和“提高学习成绩”三个方面入手，分为《初中三年如何快速提高学习成绩》《初中三年如何全面完善学习习惯》和《初中三年如何轻松提升学习能力》三册。每册分别收集、整理了历届中考状元的学习经验和教训，并收录了30所重点中学优秀教师的学习指导和建议，希望通过同龄人最真实的现身说法和优秀教师的重点提示，为全国

的初中生们提供最实用的指导和最有效的帮助。

《初中三年如何全面完善学习习惯》：著名教育家叶圣陶说：“教育是什么？往简单方面说，只需一句话，就是要养成良好的习惯。”本书正是从学习习惯和学习细节的角度入手，引导初中生去发现并重视那些影响学习成绩的关键因素。学习习惯与一般习惯的根本区别是：良好的学习习惯能够在有意识的训练中形成。本书从对学习时间的规划、对学习工具的妙用、对学习心态的调整等几个方面，介绍了历届中考状元的学习习惯和学习细节，这些经验将帮助广大初中生有计划、有步骤地完善自己的学习习惯，提高自己的学习成绩。

《初中三年如何轻松提升学习能力》：平时学得再好，最终还是要体现在考试上面，体现在成绩上面。本书着重从学习能力的角度出发，总结了历届中考状元的高分秘诀。本书从复习冲刺能力、身心调节能力、考场提分能力、分科答题能力四个方面，为大家分学科讲解了复习和解题的技巧，并指导大家如何保持良好的应试心态。只有全方位地做好复习，全身心地投入考试，我们才能把平时的努力换成最优异的成绩。

《初中三年如何快速提高学习成绩》：从实践经验来看，初中生学习成绩的提高，一定是因为学习方法的改善和学习能力的提升。本书收录了历届中考状元的高效学习方法，并将这些方法归纳为五种学习能力：计划能力、记忆能力、专注能力、阅读能力、思维能力；本书讲述了学习过程中的五个关键环节：预习、听课、笔记、复习、做题；本书还专门针对不同学科，提供了许多实用、高效的单科学习方法。只要大家遵循学习规律，细化学习过程，成绩提高就不会是一件难事。

在此，祝愿大家学习进步，学业有成！





第一篇 提高学习效率的六大学习习惯

在学习过程中,如果我们拥有良好的学习习惯,那么取得好成绩就是易如反掌的事;反之,你就很可能与好成绩永远绝缘。因此,如果同学们想取得好成绩,就必须养成六大学习习惯:珍惜学习时间、遵循学习规律、优化学习程序、提高学习效益、掌握学习技巧和把握学习节奏。

第1课时 珍惜学习时间——每一分钟都不能浪费

状元经验谈

1. 今日事今日毕 003
2. 合理安排学习时间 003
3. 高效率才能轻松 004
4. 培养时间紧迫感 005
5. 对待初一像高一 005

方法大课堂

- 方法一: 珍惜零碎时间 007
- 方法二: 记录学习时间 007

第2课时 遵循学习规律——把学习纳入科学的轨道

状元经验谈

1. 没有什么比规律的学习时间更重要 010
2. 生物钟保卫战 010
3. 寻找自己大脑活动的规律 011
4. 专时专用 012
5. 培养规律的学习习惯 013

方法大课堂

- 方法一：形成固定的学习规律..... 014
- 方法二：培养稳定的生物钟..... 014
- 方法三：寻找最佳时间段..... 015
- 方法四：各门课程交错学习..... 016

第3课时 优化学习程序——学习每一步都很关键

状元经验谈

1. 关键就在自习时间 018
2. 让计划走在学习前面 018
3. 把握好双休日至关重要 019
4. 输在前面，赢在后面 019
5. 珍惜课堂45分钟 020
6. 优化程序巧安排 020



方法大课堂

方法一：一周时间巧安排·····	022
方法二：双休日的时间安排·····	023
方法三：寒暑假怎样度过·····	024

第4课时 提高学习效益——千万不要做无用功

状元经验谈

1. 善于总结是高效的关键·····	026
2. 学习状态是非常重要的一环·····	026
3. 避免无效的重复劳动·····	027
4. 没有质量做再多的题也没用·····	028
5. 学习必须和玩结合·····	028
6. “两次课”加快学习脚步·····	029

方法大课堂

方法一：让错误变得有价值·····	031
方法二：精选、精做、题后思·····	031
方法三：紧跟老师的思路·····	032
方法四：不要钻牛角尖·····	033

第5课时 掌握学习技巧——找到适合自己的方法

状元经验谈

1. 有问题绝对“不隔夜” 036
2. 总结让时间越来越多 036
3. 先难后易让学习更容易 037
4. 重复记忆效果好 037
5. 不做错题的奴隶 038

方法大课堂

- 方法一：“不求甚解”冷藏法 040
- 方法二：讲例题时可以时听时不听 040
- 方法三：笔记并不是越详细越好 041
- 方法四：别被老师牵着鼻子走 042
- 方法五：充分利用身边的资源 043

第6课时 把握学习节奏——劳逸结合效率高

状元经验谈

1. 身心放松才能事半功倍 046
2. “可怕”的兴趣爱好 046
3. 让兴趣成为学习的基础 047
4. 当班干部是最好的调节 048
5. 学习不累，学“会”就好 048



6. 不可两耳不闻窗外事	049
--------------------	-----

方法大课堂

方法一：找出你的睡眠周期	051
方法二：用锻炼来度过低潮期	051
方法三：课间适合做什么	052

第二篇 善用学习资源让你事半功倍

历年中考、高考成绩名列前茅和进步最大的学生，他们都有一个共同的特点：善于利用身边一切可以利用的学习资源，比如课本、辅导书、工具书、笔记、试卷等。如果我们能形成良好的习惯，很好地利用它们，这些学习资源就能成为我们学习的得力助手，帮助我们取得优异的成绩。

第7课时 课本——教材才是重中之重

状元经验谈

1. 课本不当枕边书	055
2. 课本像耕地，越翻越营养	056
3. 让课本变得五彩斑斓	056
4. 把握好课本的骨骼——目录	057
5. 课本用在现实中	058

方法大课堂

方法一：“忆、说、写”法用目录	059
-----------------------	-----

方法二：自编“扩充目录”	060
--------------------	-----

第8课时 教辅书——学习必备的加速器

状元经验谈

1. 教辅书过多无益	063
2. 好的教辅书才是好老师	063
3. 多掌握相关信息	064
4. 教辅书也有重点	065
5. 正确选择教辅书	065

方法大课堂

方法一：如何挑选教辅书	067
方法二：多看“题解”，少看“解题”	067
方法三：先删后做，先做后想	068

第9课时 工具书——不会说话的老师

状元经验谈

1. 充分利用学习工具书	071
2. 把背诵工具书当兴趣	071

方法大课堂

方法一：通读工具书好处多	073
方法二：把工具书当作复习提纲	074



方法三：将工具书背下来·····	075
------------------	-----

第10课时 笔记——优秀学生的必备法宝

状元经验谈

1. 每一科的笔记都要做好·····	078
2. 好记性不如烂笔头·····	078
3. 坚持做难题笔记和错题笔记·····	079
4. 做题练习不离笔记·····	079

方法大课堂

方法一：卡片式笔记记录法·····	081
方法二：整理笔记“六步法”·····	081
方法三：如何做难题笔记与错题笔记·····	082
方法四：阅读笔记的四种方式·····	083

第11课时 试卷——高分从这里诞生

状元经验谈

1. 考前再看看以往的试卷·····	086
2. 试卷要定期分类整理·····	086
3. 把试卷当宝贝·····	087
4. 看试卷没用，66分不会变成99分·····	087

方法大课堂

- 方法一：把试卷整理成“卷宗” 089
- 方法二：经常翻看并加注符号 090
- 方法三：把试卷改造成教科书 091
- 方法四：将试卷与笔记结合起来 092

第三篇 从细节入手学好文科

文科的学习并不全是记记背背，其中还有很多细节需要注意，还有很多技巧需要掌握。所以，你要想学好文科，绝对不是背背就可以的，更重要的是要从细节入手、从技巧入手，让自己更快、更全面地掌握庞杂的文科知识。

第12课时 语文——养成随时随地学语文的习惯

状元经验谈

1. 语文才是总分高的关键 095
2. 语文阅读要训练 095
3. 让学语文成为一种习惯 096
4. 学习语文的目光不局限于课堂 097
5. 兴趣赢得语文高分 098
6. 高分作文往往充满真情实感 099
7. 语文复习要多思多写 099



方法大课堂

方法一：基础知识学仔细·····	101
方法二：让语文复习充满乐趣·····	101
方法三：一读，二看，三迁移·····	102
方法四：以旧带新、课内外结合、以读促写·····	103

第13课时 英语——努力从量变到质变

状元经验谈

1. 英语需要题海战术的帮助·····	105
2. 多一遍练习多一点分数·····	106
3. 读题与做题一样重要·····	106
4. 抛弃绝对安静的听力环境·····	107
5. 英语知识，边看边总结·····	107

方法大课堂

方法一：复习从词汇表开始·····	109
方法二：抓住一本语法书·····	110
方法三：六种方法练听力·····	112
方法四：背好范文为写作·····	113

第14课时 史地政——多记忆还要多思考

状元经验谈

1. 只靠背诵拿不到历史高分·····	117
---------------------	-----

2. 像个历史学家	117
3. 学习历史关键在课堂	118
4. 历史学习重视总结	119
5. 地理学习不能忘了地图	120
6. 政治学习没那么枯燥	120

方法大课堂

方法一：身临其境与分类小结	122
方法二：把铁道线整理成几何图形	122
方法三：复习地理的两个结合	123
方法四：开卷考试怎么复习	124

第四篇 发现理科学习的规律

相对文科来说，数理化等理科更加重视解题的过程和细节，更重视举一反三、触类旁通，更重视学习的具体方法。同学们要想让数理化的学习成绩上一个台阶，不仅需要极大的热情和不懈的努力，更重要的是必须切实掌握其中的技巧与规律。

第15课时 数学——重视做题的每一个细节

状元经验谈

1. 数学学习从预习开始	127
2. 选一本参考书陪伴自己	127



3. 有能力为什么不参赛	128
4. 做“一类”题	128
5. 别放弃参加竞赛的机会	129
6. 给数学留点反思时间	130

方法大课堂

方法一：抓住题中的精华	131
方法二：从不起眼的小题做起	131

第16课时 物理——触类旁通最重要

状元经验谈

1. 给物理多一点计划	134
2. 物理学习有八个环节	134
3. 抓住物理的三个基本	135
4. 注重物理过程	136
5. 先打好物理的基础	136
6. 独立做题	137

方法大课堂

方法一：物理概念复习法	139
方法二：物理定律复习法	139
方法三：物理公式复习法	140
方法四：物理复习三要领	141

第17课时 化学——得高分要过“细”关

状元经验谈

1. 自律和目标缺一不可 144
2. 看参考书有益 145
3. 一个“观”字搞定化学 145
4. 化学不难学 146
5. 最起码要看一遍课本 147
6. 上课坚决不走神 147

方法大课堂

- 方法一：化学复习的“树形图” 149
- 方法二：主线贯穿复习法 150
- 方法三：把成员移植到化学中 151

状元榜 152

