

父母缺乏的不是爱心而是家教方法 孩子缺乏的不是聪明而是学习方法

优等生是这样学习的

吴强 编著



天分、刻苦固然重要，
但优等生往往“优”在掌握了正确的学习方法。

父母缺乏的不是爱心而是家教方法 孩子缺乏的不是聪明而是学习方法

优等生是这样学习的

吴强 编著



天分、刻苦固然重要，
但优等生往往“优”在掌握了正确的学习方法。

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

优生是这样学习的 / 吴强编著. -- 北京: 煤炭
工业出版社, 2014

(成功家教直通车)

ISBN 978-7-5020-4484-8

I. ①优… II. ①吴… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 063531 号

煤炭工业出版社 出版

(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

网址: www.cciph.com.cn

三河市天润建兴印务有限公司 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 720mm × 1000mm^{1/16} 印张 13^{1/4}

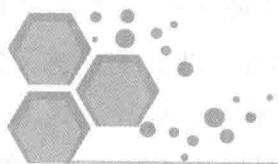
字数 194 千字 印数 1—5 000

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

社内编号 7316 定价 26.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换



前言

一年有365天，一天有24小时，一小时有60分钟，一分钟有60秒。24小时能做什么？是吃饭、看电影、玩游戏、睡觉、逛街，还是好好学习？对于学习，不同的人有不同的学习方法；有的只有在安静的自习室里才能取得较好的效果；有的习惯在吵闹的课间休息时间思考问题；有的在吃饱喝足后才能静下心来学习；有的却喜欢在夜深人静的灯光下独享学习的快乐……所以，就算是再好的学习方法，如果不适合自己，就没有必要继续执着于此，因为这样只能事倍功半。

学习中常见的问题有：记不住东西怎么办，做题老出错怎么办，考试时紧张怎么办，考试前必须做些什么准备，为什么对学习没有兴趣……通过这些问题，可以明显感受到学生的紧张和困惑。当然，多数问题最终都会归结到一个答案上：学习成绩是否提高。那么，到底是什么决定着孩子成绩的好坏呢？按照常规的思维，只要是孩子学习出了问题，我们能做的就是督促孩子更加刻苦努力、更加持之以恒。但是，很多学生成绩不好，并不是因为不聪明、不努力、不上进，而是因为没有一个正确对待“学习”的态度，没有找到适合自己的学习方法。

在学习上，虽然没有什么捷径可言，但是学习是必须讲究方法的，成绩优秀的“优等生”，大多数就是掌握了适合自己的学习方法。编写这本书，就是为情况不同的学生提供学习方法。通过对这本书的学习，



你可以一天浏览3本书，而且还能够清楚地记得自己看到的内容；你可以获得一种学习任何事物的有效方法；你可以轻轻松松在30分钟内记住80个重点词，并且顺序不乱、倒背如流；你可以获得既快速又简单的适合自己的方法，以应对学习、生活中面临的各种挑战。这本书告诉大家：每个孩子都有获得好成绩的机会，智商只是其中一个因素，而关键在于通过优化学习心理、学习方法和学习过程，掌握获得好成绩的“金钥匙”，从而轻松地成为“优等生”。

人的天分不是最重要的，关键是要找对方法，这本书告诉大家只要认真看书学习，多思考，就可以不断进步；而不爱读书、思考，即使天分再高也只能在原地踏步，永不前进。以学为先，学习是正事，理应先于娱乐，一心向学，心无旁骛，全力以赴。让我们热爱读书，认真读书，轻松读书吧！

目 录

第一章 三种“学习”境界 / 001

- 一、第一层为苦学 / 002
- 二、第二层为好学 / 008
- 三、第三层为会学 / 015

第二章 三种“学习”习惯 / 025

- 一、养成良好的预习习惯 / 026
- 二、养成追根溯源的习惯 / 029
- 三、养成善于联想的思维习惯 / 033

第三章 三个“学习”要点 / 049

- 一、多读书，夯实基础 / 050
- 二、多思考，注重理解 / 052
- 三、多重复，温故知新 / 061

第四章 三种“学习”精神 / 081

- 一、不唯书 / 082
- 二、不唯师 / 092
- 三、不唯一 / 097



第五章 解说“记忆”的回归 / 105

- 一、还可以记忆多久? / 106
- 二、“记忆”的保存期限 / 109
- 三、效果不错的记忆方法 / 118
- 四、图像、联想、连锁记忆 / 122
- 五、其他有趣的记忆方法 / 142

第六章 影响“学习”的因素 / 153

- 一、养成良好的习惯 / 154
- 二、作息生物钟 / 157
- 三、调控学习情绪 / 159
- 四、树立自信心 / 162
- 五、保持积极的心态 / 165

第七章 优化“解题”的方法 / 169

- 一、认真仔细做题 / 170
- 二、掌握解题方法 / 172
- 三、重视解题过程 / 178
- 四、总结经验教训 / 180

第八章 轻松“考试”的秘诀 / 183

- 一、放松心情 / 184
- 二、调整心态 / 187
- 三、沉着冷静 / 192
- 四、合理分配时间 / 197
- 五、试卷整洁很重要 / 200
- 六、化被动为主动 / 202

第一章

三种“学习”境界

一、第一层为苦学

二、第二层为好学

三、第三层为会学





一、第一层为苦学

一提起“苦学”，我们就会想到“头悬梁、锥刺股”的故事。到底需不需要“苦学”呢？巴金在《沉落》中有这样一段话：“苦学能够战胜一切，学问的宫殿不分贫富都可以进去。”

（一）童第周苦学成才

童第周是我国著名的生物学家，也是国际知名的科学家。他从事实验胚胎学研究近半个世纪，是我国实验胚胎学的主要奠基人。

童第周出生在浙江省鄞县一个偏僻的小山村里。由于家境贫困，小时候一直跟父亲学习文化知识，直到17岁才迈入学校的大门。小时候的童第周好奇心十分强烈，看到不懂的问题往往要向父亲问为什么。父亲每次都不厌其烦地耐心给他讲解。一天，童第周看到屋檐下的石阶上整整齐齐地排列着一行小坑坑，他觉得十分奇怪，琢磨半天也弄不明白是怎么回事，便去问父亲：“父亲，那屋檐下石板上的小坑是谁敲出来的？是做什么用的呀？”父亲看到儿子这么好奇，高兴地说：“这不是人凿的，这是檐头水滴敲出来的。”小童第周更奇怪了，水还能把坚硬的石头敲出坑？父亲耐心地解释说：“一滴水当然敲不出坑，但是天长日久，点点滴滴不断地敲，不但能敲出坑，还能敲出一个洞呢！古人不是常说‘滴水穿石’嘛，就是这个道理！”

父亲的一席话在小童第周的心里激起了一阵阵涟漪，他坐在屋檐下的石阶上望着父亲，似懂非懂地点了点头。由于农活比较多，童第周开始对学习有些失去兴趣，不想读书了。父亲耐心地开导童第周说：“你还记得‘滴水穿石’的故事吗？



小小的檐水只要常年坚持不懈，能把坚硬的石头敲穿。难道一个人的恒心还不如檐水吗？学知识也要靠一点一滴积累，坚持不懈才能获得成功。”

为了更好地鼓励童第周，父亲书写了“滴水穿石”四个大字赠给他，并充满期望地说：“你要把它作为座右铭，永生不忘。”读中学时，由于他基础差，学习十分吃力，第一学期末平均成绩才 45 分。学校勒令其退学或留级。在他的再三恳求下，校方才同意他跟班试读一学期。此后，他就与“路灯”常相伴：天蒙蒙亮，他在路灯下读外语；夜里熄灯后，他在路灯下自修复习。功夫不负有心人，再一个期末他的平均成绩达到 70 多分，几何还得了 100 分。这件事让他悟出了这样一个道理：别人能办到的事，我经过努力也能办到，世上没有天才，天才是用勤劳换来的。之后，这也就成了他的座右铭。

大学毕业后他去比利时留学。在国外学习期间，童第周刻苦钻研，勤奋好学，得到了老师的好评。获博士学位后，他回到了灾难深重的祖国，在极为困难的条件下进行科学研究工作。没有电灯，他们就在阴暗的院子里，利用天然光在显微镜下从事切割和分离受精卵的工作；没有培养胚胎的玻璃器皿，就用粗陶瓷酒杯代替，所用的显微解剖器只是一根自己拉的极细的玻璃丝；实验用的材料蛙卵都是自己从野外采来的。就在这简陋的“实验室”里，童第周和他的同事们完成了若干篇有关金鱼卵子发育能力和蛙胚纤毛运动机理分析的论文。

解放以后，童第周担任山东大学副校长的同时，研究了在生物进化中占重要地位的文昌鱼卵发育规律，取得了很大成绩。到了晚年，他和美国坦普恩大学牛满江教授合作，研究起细胞核和细胞质的相互关系，他们从鲫鱼的卵子细胞质内提取一种核酸，注射到金鱼的受精卵中，结果出现了一种既有金鱼性状又有鲫鱼性状的子代，这种金鱼的尾鳍由双尾变成了单尾。这种创造性的成绩居于世界先进行列。

（二）哥德巴赫猜想第一人

1966 年，屈居于 6 平方米小屋的陈景润，借一盏昏暗的煤油灯，伏在床板



上，用一支笔，耗去了几麻袋的草稿纸，居然攻克了世界著名数学难题“哥德巴赫猜想”中的 $(1+2)$ ，创造了距摘取这颗数论皇冠上的明珠 $(1+1)$ 只是一步之遥的辉煌。他证明了“每个大偶数都是一个素数及一个不超过两个素数的乘积之和”，使他在哥德巴赫猜想的研究上居世界领先地位。这一结果被誉为“陈氏定理”，受到各国专业人士的广泛征引。这项工作还使他与王元、潘承洞在 1978 年共同获得中国自然科学奖一等奖。他研究哥德巴赫猜想和其他数论问题的成就，至今仍然在世界上遥遥领先。世界级的数学大师、美国学者阿·威尔 (A·Weil) 曾这样称赞他：“陈景润的每一项工作，都好像是在喜马拉雅山山巅上行走。”陈景润于 1978 年和 1982 年两次收到国际数学家大会请他做 45 分钟报告的邀请。这是中国人的自豪和骄傲。他所取得的成绩，他所赢得的殊荣，为千千万万的知识分子树起了一面不倒的旗帜，辉映三山五岳，召唤着亿万青少年奋发向前。

陈景润在学校当图书馆资料员的时候，除了整理图书资料外，还担负着为数学系学生批改作业的工作，尽管时间紧张、工作繁忙，但他仍然坚持不懈地钻研数学科学。陈景润对数学论有浓厚的兴趣，利用一切可以利用的时间系统地阅读我国著名数学家华罗庚有关数学的专著。陈景润为了能直接阅读外国资料，掌握最新信息，在继续学习英语的同时，又攻读俄语、德语、法语、日语、意大利语和西班牙语等语言。学习这些国家语言对一个数学家来说已是一个惊人突破了，但对陈景润来说只是万里长征迈出的第一步。为了使自己梦想成真，陈景润不管是酷暑还是严冬，食不甘味，夜不能眠。

经过十多年的推算，在 1965 年 5 月，陈景润发表了《大偶数表示一个素数及一个不超过 2 个素数的乘积之和》的论文。这篇论文受到世界数学界和著名数学家的高度重视和称赞。英国数学家哈伯斯坦和德国数学家黎希特把陈景润的论文写进数学书中，称为“陈氏定理”，陈景润终于攻克了“哥德巴赫猜想”这一世界数学之谜，这一世界数学“悬案”终于被陈景润所破译，皇后王冠上的明珠终于被陈景润所摘取。可是这个世界数学领域的精英，在日常生活中却不知商品分类，有的商品名字都叫不出来，被称为“痴人”和“怪人”。



（三）天道酬勤，勤奋是成功的阶梯

勤劳、勤奋本来就是学生最应该遵循的。但近几年，面对浮躁、喧嚣的社会，个别人急功近利，宣传一些违背基本规律的所谓“学习窍门”、“得高分诀窍”，什么“老实勤奋型的没有大出息”，什么“边吃喝玩乐，边学习看书是现代学生的标志”，什么“勤奋型的人落伍了”等。

个别记者、写文章的人，在报道大学生的事迹、报道某省状元时，也常把着眼点放在宣传他们的聪明上，把他们说得神乎其神，有的小报甚至还把“少读书，少学习，多唱，多跳，多玩”吹成学习经验。

从古到今的许多思想家、科学家、艺术家、作家，大凡有成就的人都是勤劳的人。任何一位对人类进步有贡献的人，都认为勤劳是做人的根本，比如监狱里的犯人，绝大部分都曾经是妄想不劳而获的人。追寻他们犯罪的思想根源大都不承认勤劳是做人的根本，而要靠别的方式去获取名利地位，以致走上犯罪的道路。

科技大学少年班的学生够聪明了吧，但个别的还荒废了学业，原因就是原来勤奋后来不勤奋了。绝大部分科大少年班的学生取得了出色的成绩，他们和老师总结成功经验时都觉得，最重要的一条就是他们付出了比一般少年更多的努力和心血。

科技大学第七期少年班学生陈冰青，因为特别土气，在校时有个绰号，叫“老饼”。进校时，“老饼”的入学成绩就像他土气的绰号一样不起眼。然而，“老饼”在少年班三年的主课平均成绩高达 94 分。他获得科大最高荣誉奖——郭沫若奖学金，并提前两年参加中美联合招收赴美物理学研究生考试，以全国第二名的佳绩被美国第一流的普林斯顿大学录取。

“老饼”的诀窍是勤奋。他每天背着一个鼓鼓囊囊的书包，生活在校园的“三点一线”上。一次，他因英语摸底考试不理想，就自制许多词汇卡，挂在床边。每晚的美国 VOA 教英语节目一到，他就抱着收音机到校园的草坪上收听，即使是阴冷难耐的冬日也一如既往。最终，“老饼”成了少年班里公认的“英语活字典”。



在科技大学做教授的冯珑珑，是第三期少年班毕业生，大学3年就学完5年的课程，并以优异成绩考取天体物理学博士。他说起自己的成长过程，一再强调刻苦的重要性，脑子灵也得勤奋。

伟人的成功更是来源于勤奋：

司马迁写《史记》花了15年。

司马光写《资治通鉴》花了19年。

达尔文写《物种起源》花了20年。

李时珍写《本草纲目》花了27年。

哥白尼写《论天体的运动》花了37年。

马克思写《资本论》花了40年。

歌德写《浮士德》花了60年。

牛顿在剑桥大学30年里，常常每天坚持工作十六七个小时之久。富兰克林说：“礼拜日是我的读书日。”达尔文说：“我相信，我没有偷过半小时的懒。”

华罗庚说：“我不否认人有天资的差别，但是根本的问题是勤奋的问题。我小时候念书时，家里人说我笨，老师也说我没有学数学的特别才能。这对我来说，不是坏事，反而是好事。我知道自己不行，就更加努力。我经常反问自己：我努力得够不够？”

托尔斯泰说：“天才的十分之一是灵感，十分之九是血汗。”

爱迪生说：“有些人以为我所以在许多事情上有成就，是因为我有什么‘天才’，这是不正确的。无论哪个头脑清楚的人，都能像我一样有成就，如果他肯拼命钻研。”“天才，就是百分之一的灵感加上百分之九十九的血汗。”

现代中学生要取得好成绩，必须坚定不移地相信：勤劳是做人的根本，是做学生的根本。

（四）持之以恒，水滴石穿

有的中学生临考前3天，突击复习，又是写，又是算，又是记，又是背，夜



以继日，废寝忘食。考过之后，成绩公布，平均分远远赶不上复习不慌不忙、临考前饮食起居还照常的同学。

细一分析，前者学法是一曝十寒，平时不努力，临考才着急，当然见效慢。后者重在平时做事认真，说了算，定了干，持之以恒。这样水滴石穿，绳锯木断，功到自然成，临考不突击也有好成绩。

牛顿说过：“一个人如果做事没有恒心，他是任何事也做不成功的。”

爱因斯坦说：“智慧并不产生于学历，而是来自于对知识终生不懈的追求。”

英国科学家道尔顿，为了研究气象，从年轻时起，每天晚上9点半钟记录当天的天气情况，夜夜如此，从不间断，坚持了57年。在他病逝的前几个小时，还进行了最后一次观测，用颤抖的手记下：“今晚微雨。”

我国近代地理学的奠基人竺可桢，为了研究中国气象，从1936年到他病逝的近40年时间里，他天天写关于中国气候的日记，达千万字之多，无论遇到什么困难，从无一天间断。

爱迪生发明电灯，为了找一种合适的灯丝，前后实验了1600多种材料，经过5万次实验，最后选择钨做的灯丝，终于制成电灯。

人贵有志，学贵有恒。

要学会持之以恒，就要目标始终如一，不能见异思迁，这就如同打井，如果水源是在地面10米以下，你挖了七八米，还不见水，就心浮气躁，换一个地方再挖；又挖了六七米还不见水，就又换个地方挖；不见水，又换地方挖。换来换去，都是还差两三尺就成功了。所谓为山九仞，功亏一篑，意思是说，本想堆成一座高山，由于只差一筐土没有完成。见异思迁的打井者，不断改换目标，力气也用了不少，每次都是在接近成功时，因改换目标而前功尽弃。现代社会的中学生尤其要目标始终如一，因为我们这个社会机遇多，诱惑也多，面对各种各样的诱惑，不成熟的中学生很容易放弃自己最初的目标，而去追逐一些所谓的时尚。

要持之以恒就要有耐心，要耐得住胜利前的寂寞，经受得住胜利前的失败。

还说挖井这个例子，10米以下有水，10米之前一点点地挖下去，没有清水，



没有胜利的欢愉，只有追求的寂寞与艰辛。爱迪生发明灯泡，搞了5万次试验，前4万多次都是失败，都是挫折，没有鲜花和掌声，只有寂寞和冷淡，如果他因此而放弃，那就会前功尽弃。我们现代中学生面临的现代社会，相当多的人急功近利，心浮气躁。如果不磨炼自己的耐心，耐不住寂寞，经受不住失败的考验，很容易也成为急功近利、心浮气躁的人。

向成功者学习，耐得住寂寞，持之以恒，朝着一个方向努力吧！

二、第二层为好学

所谓“知之者不如好之者”，达到这种境界的同学，学习兴趣对学习起到重大的推动作用。对学习的如饥似渴，常常达到废寝忘食的地步。他们的学习不需要别人的逼迫，自觉的态度常使他们能取得好的成绩，而好的成绩又使他们对学习产生更浓厚的兴趣，形成学习中的良性循环。

（一）有兴趣就有自我期待

达尔文在自传中写道：“就我在学校时期的性格来说，其中对我后来发生影响的，就是我有强烈而多样的兴趣。沉溺于自己感兴趣的东西，深入了解任何复杂的问题。”

许多科学家、优秀的学生，谈到自己成功的原因时，都一再强调自己对学习有浓厚的兴趣。兴趣是学习成功的最好老师。

为什么指南针永远指着南北极？这个现象使童年的爱因斯坦大惑不解，也使他兴趣盎然，从此对科学着迷。罗曼·罗兰自幼酷爱写作，16岁时曾发誓：“不创作，毋宁死！”后来成为一代文豪。亨德尔5岁即对音乐发生兴趣，却遭到父



亲的反对，强烈的兴趣驱使他夜晚趁家人睡觉时去屋顶练琴。

著名女作家冰心，四五岁的时候，母亲教会了她识字，她便对读书产生了浓厚的兴趣。小冰心读书到了入迷的程度。有一次，她在澡房里偷着看书，时间太久，洗澡水都凉透了，气得她母亲把书抢过去，撕破，扔在地上。小冰心竟趑趄地走过去，拾起被撕残的书又看起来，生气的母亲只好笑了。小冰心看书成癖，哪怕是一张纸，只要上面有字，也要看看。

孔子曾说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”

爱因斯坦说：“兴趣是最好的老师。”

日本教育家木村久一说：“天才就是强烈的兴趣和顽强的人迷。”他还说：“制造庸人的方法是极为简单的，那就是不让孩子热衷于某一事物，只这一点就够了，对任何事情都不着迷，都不感兴趣，这就是庸人的特征。”

兴趣是能量的调节者，它的加入便发动了储在内心的力量。据研究，如果一个学生对学习有兴趣，积极性高，就能发挥其全部才能的80%~90%；反之，他的才能只能发挥20%~30%。法国著名昆虫学家法布尔说：“兴趣能把精力集中到一点，其力量好比炸药，立即把障碍物炸得干干净净。”

兴趣不明确的同学要开发兴趣，培养兴趣。根据心理学的研究，人的心理自我期待的力量是无穷的，为一种兴趣去努力，日后你有可能是这方面的专家，至少术业有专攻，可以丰富你的才能，提高生活质量。

（二）在学习中寻找快乐

希腊哲学家苏格拉底说：“人类最大的乐趣莫过于学习。”

学习优异的学生，大多都享受到了学习的乐趣，大多都把学习当成享受。科学家、思想家都具有把学习、劳动、科研当成享受的品质。中学生也应把学习当成一种享受，感受学习的快乐。

爱学习的同学经常会发出这样的感叹：时间过得好快，还没察觉呢，一个假期就这么从指缝间一溜而过了。



小莉的妈妈上班前给小莉布置了作业，还规定了时间，上午先做半个小时的寒假作业，休息一会儿，再弹半个小时的电子琴，然后就是玩的时间了，吃过午饭先睡个午觉，起来再学半个小时的儿歌，休息一会儿再做半小时的手工，然后就可以自由支配时间，一直到妈妈下班回来。

妈妈前脚刚走，小莉就赶紧开始做作业了，今天的作业是学儿歌，可小莉不认识字呀，妈妈又不在身边，可把她急坏了，不过她想：“没关系，家里不是还有奶奶吗，把奶奶叫来教我就可以了。”奶奶先教了小莉两个谜语，第一个是：弯背老公公，胡子翘松松，杀它不见血，烧它红通通。第二个是：说它是牛头，不会拉犁头，说它力气小，背着屋子跑。

这两个谜语小莉可学了好长时间才记住的，晚上等妈妈下班，她要说给妈妈听，让妈妈猜猜这是什么，她现在可是知道了，谜底就是“虾”和“蜗牛”。不过现在可不能告诉妈妈，也要让她猜猜，看看她知道不知道。

接下来学了一个儿歌是“小燕子”。晚上回来也要说给妈妈听，让她看看小莉今天可学了不少呢，可是你们知道吗？这可花了她不少时间呢！就这些，一个上午就过去了。哎，爱表现可得花工夫的，还半小时呢，可不止几个半小时了，不过她才不会让妈妈知道呢。

吃完了午饭，小莉好想出去玩一会，可奶奶不许，因为妈妈交代过呀，必需睡午觉，奶奶拿个棍子呢，爷爷和小莉两个人必需睡，否则奶奶就要用棍子打，没办法，她只好先假装睡，等没有动静了，再悄悄的睁开眼睛偷看，可是一睁开眼，奶奶居然还站在那没走呢，小莉赶紧再闭上眼睛，还是奶奶厉害，她就这样还不知道为什么呢，居然就这样迷迷糊糊地睡着了。

醒来之后，就做小莉最喜欢的手工，今天做了一个小时钟，就是用纸杯做，在杯底写上1~12的数字，然后用硬纸板剪两个针头，一个长点做分针，一个短点做时针，做完了用大头针穿上插入纸杯的底部，再把纸杯口修剪成齿轮状，然后再把纸杯均匀分布剪开就行了，告诉你们哦，这可是小莉在少儿节目中自己学会的哟，她妈妈还不知道呢，等她妈妈回来小莉要给她个惊喜。这个小时钟可好