



- 提升学习能力 -

计划+记忆+专注+阅读+思维



- 注重关键环节 -

预习+听课+笔记+复习+做题



- 掌握实用攻略 -

目标+兴趣+方法+心态

走向 重点高中

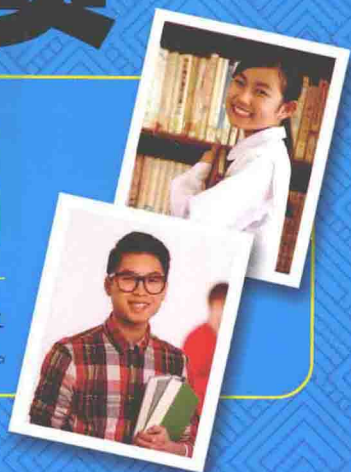
武瑞恒◎主编

初中三年如何快速提高 学习成绩

全国各地
高效学习方法训练营

状元
经验谈

我熟悉的优等生学习起来都不吃力，重要的是方法、效率。掌握一个好的学习方法比掌握100个知识点更重要。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



初中三年如何快速提高
学习成绩

武瑞恒◎主编

图书在版编目(CIP)数据

初中三年如何快速提高学习成绩 / 武瑞恒主编. —
北京: 新世界出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5104-4245-2

I. ①初… II. ①武… III. ①初中-中学生-学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第186690号

初中三年如何快速提高学习成绩

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 978-7-5104-4245-2

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 不可忽视的五大学习技能

学习技能是一种有益于学习的技巧和素质，主要包括计划能力、记忆能力、专注能力、阅读能力和思维能力。这五种能力将为你迈进重点高中提供巨大的推动力，同时，还能为你将来的高中学习打下坚实的基础。

第1课时 计划能力决定学习效率

状元经验谈

1. 养成有计划性的学习习惯 003
2. 学习计划要长短结合 003
3. 保持计划的弹性和可变性 004
4. 学习计划要统筹兼顾 005
5. 突出重点，专补弱科 006
6. 学科不同，计划不同 006

方法大课堂

- 方法一：统筹兼顾法 008
- 方法二：切合实际法 008

方法三：长短结合法·····	009
----------------	-----

第2课时 记忆能力是学习的基础

状元经验谈

1. 对知识及时复习·····	012
2. 记忆之前问一问自己·····	012
3. 对所学知识进行打包压缩·····	013
4. 分类归纳让记忆范围更广·····	013

方法大课堂

方法一：“压缩饼干”记忆法·····	015
方法二：“多通道”记忆法·····	016
方法三：“吃甘蔗”记忆法·····	017
方法四：分组归类记忆法·····	018

第3课时 专注能力比智商更重要

状元经验谈

1. 她的学习秘籍是专注·····	021
2. 学习时需要专心致志·····	021
3. 尽情地玩，用心地学·····	022

方法大课堂

方法一：视听觉配合训练法·····	024
-------------------	-----

方法二：提高抗干扰能力·····	024
方法三：合理转移法·····	025
方法四：高效分配法·····	026
方法五：选择环境法·····	027

第4课时 阅读能力让你事半功倍

状元经验谈

1. 把看书当作休闲·····	029
2. 书读三遍，由粗到细·····	029
3. 阅读书籍有快有慢·····	030
4. 先厚再薄，将书吃透·····	031

方法大课堂

方法一：预测读书法·····	033
方法二：五遍读书法·····	033
方法三：厚薄读书法·····	034
方法四：快速读书法·····	035
方法五：记账读书法·····	036

第5课时 思维能力是学习能力的核心

状元经验谈

1. 我的绝招是善于思考和总结·····	038
----------------------	-----

2. 不死学，讲究学习方法	039
3. 要记死，但不要死记	039
4. 目标明确，善于总结	040

方法大课堂

方法一：形象思维法	042
方法二：抽象思维法	042
方法三：直觉思维法	043
方法四：变通思维法	044

第二篇 提高成绩的五个关键环节

入学时成绩差不多的两名同学，坐在同样的教室里，使用着同样的课本，听着同样老师的讲课，两个人的用功程度也差不多，但他们的学习成绩却拉开了距离，其中一名同学的学习成绩十分优秀，而另一名同学的学习成绩却原地踏步。这是为什么呢？

第6课时 预习：高效学习的第一步

状元经验谈

1. 预习让听课变得有目标	047
2. 每天都应对新课程进行预习	047
3. 预习往往比复习更重要	048
4. 预习时间要合理分配	049



方法大课堂

- 方法一：课前预习法····· 051
- 方法二：阶段预习法····· 052
- 方法三：学期预习法····· 052

第7课时 听课：学习的中心环节

状元经验谈

- 1. 猜一猜老师要讲什么····· 055
- 2. 上课时紧跟老师的思路····· 055
- 3. 课堂上要敢于提问····· 056
- 4. 在课堂上着重消化知识难点····· 056

方法大课堂

- 方法一：紧跟思路法····· 058
- 方法二：前松后紧法····· 059
- 方法三：动静结合法····· 060

第8课时 笔记：浓缩知识的精华

状元经验谈

- 1. “钻空子”记笔记····· 062
- 2. 做好难题笔记和错题笔记····· 062
- 3. 记课堂笔记不能照搬照抄····· 063

方法大课堂

- 方法一：康奈尔笔记法..... 065
- 方法二：符号笔记法..... 066

第9课时 复习：让学过的知识不被遗忘

状元经验谈

1. 课后要及时复习巩固 068
2. 每天把所学的知识过遍电影 068
3. 自己编题考自己 069
4. 每个阶段都要查漏补缺 070

方法大课堂

- 方法一：“趁热打铁”复习法..... 072
- 方法二：“五个一”复习法..... 072
- 方法三：三轮复习法..... 074

第10课时 做题：轻松提高学习成绩

状元经验谈

1. 用红笔标记作业中的难题 076
2. 做题与总结双结合 076
3. 认真分析、总结试卷题目 077



方法大课堂

方法一：“四项原则”法·····	079
方法二：写作解题法·····	080
方法三：重视基础法·····	081
方法四：主动求解法·····	081
方法五：一题多解法·····	082

第三篇 抓住学科特点选择学习方法

同学们只有根据不同学科的特点，“因地制宜、因时制宜”，有针对性地学习，才能各个击破，取得优异的成绩。在学习上，“因地制宜”就是指要依据不同学科的特点和个人实际情况制定不同的学习任务和方法；“因时制宜”则是指要在预习、听课、复习、应考等不同的阶段制定不同的策略，以突出重点。

第11课时 学好语文的关键：重在积累

状元经验谈

1. 注重培养对语文的感觉·····	085
2. 学语文，重在平时的积累·····	085
3. 语文与生活紧密相关·····	086
4. 从语文学习中找到乐趣·····	087
5. 作文也要温故知新·····	087

6. 学好语文离不开笔	088
7. 学习文言文要多读多问	089

方法大课堂

方法一：语言积累法	091
方法二：望义学习法	091
方法三：“五个一”学习法	092

第12课时 学好英语的重点：听说读写

状元经验谈

1. 单词的记忆最重要	095
2. “死记硬背”与技巧结合	095
3. 自主培养英语的语感	096
4. 坚持写英语日记	097
5. 多动笔，多积累	097
6. 多读多背，培养语感	098
7. 多做英语听力训练	099

方法大课堂

方法一：自问自答法	101
方法二：五官并用法	102
方法三：周期学习法	103
方法四：“听、说、练”结合法	104



第13课时 学好数学的技巧：勤思多练

状元经验谈

1. 把数学的知识点都结合起来 106
2. 熟悉是提高做题速度的第一步 106
3. 抓住例题不放松 107
4. 关注数学的解题过程 108
5. 深入理解概念，注重联系和比较 108
6. 重视课本，以不变应万变 109

方法大课堂

- 方法一：数学语言法 111
- 方法二：“重、精、巧”法 112
- 方法三：数学日记法 113

第14课时 学好物理的诀窍：联系实际

状元经验谈

1. 将物理知识点完全吃透 116
2. 动手做一做物理小实验 116
3. 爱做实验，巧做题 117
4. 在做题中总结知识要点及解题方法 118
5. 勤于动手，反复做题 119
6. 学习物理要注重联系 120

方法大课堂

- 方法一：“进货、盘活、退货”法····· 122
- 方法二：关注典型法····· 123
- 方法三：开拓思路法····· 124

第15课时 学好化学的妙招：寻找规律

状元经验谈

1. 化学题都是万变不离其宗 ····· 127
2. 整理好化学定义和术语 ····· 127
3. 把题目做活，重在理解 ····· 128
4. 巧记化学知识 ····· 128

方法大课堂

- 方法一：学好化学用语法····· 130
- 方法二：“一般加特殊”法····· 131
- 方法三：对比归纳法····· 132

第16课时 学好政治的窍门：分析理解

状元经验谈

1. 课本至少读两遍 ····· 134
2. 把知识点用时间串起来 ····· 134
3. 学习中要对知识点全面掌握 ····· 135



4. “抓”课堂比题海战术更有效 136
5. 先吃透课本，再关注热点 136

方法大课堂

- 方法一：课本阅读法 138
- 方法二：树立观点法 139
- 方法三：社会调查法 140

第17课时 学好历史的秘诀：抓住线索

状元经验谈

1. 学文科也要用“演算纸” 142
2. 记忆历史知识要多留意 142
3. 分段浓缩学历史 143
4. 将历史知识串起来 144
5. 构建网络，条理清晰记得牢 144

方法大课堂

- 方法一：“五问一果”法 146
- 方法二：记忆历史时间法 147
- 方法三：数学公式法 148

第18课时 学好地理的法宝：图文结合

状元经验谈

1. 牢记地名是学好地理的基础 151
2. 看书与看图相结合 151
3. 妙用地图，转换地理知识形式 152

方法大课堂

- 方法一：记忆地名法 154
- 方法二：地理运用综合法 155
- 方法三：地理运用比较法 156

状元榜 157