

北大清华状元

高效学习



有窍门

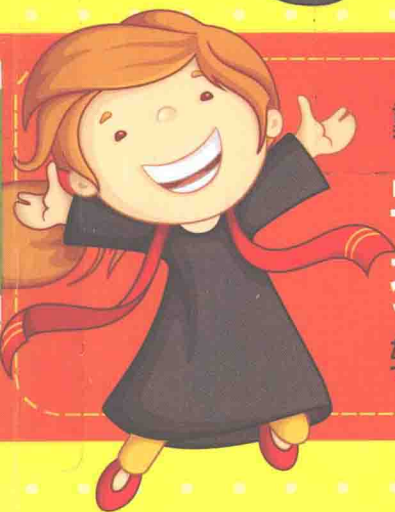
★快速掌握最高效学习法，用最短的时间提高成绩★



戴国庆/编著

学习其实很简单
找对方法是关键

轻轻松松迎高考，进入名校不是梦！



天津出版传媒集团

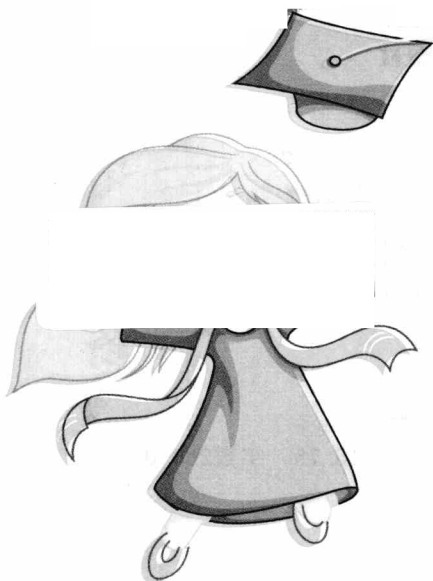
天津科学技术出版社

北大清华状元



高效学习 有|窍|门

戴国庆/编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大清华状元高效学习有窍门/戴国庆编著. —天津:

天津科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5308-9379-1

I. ①北… II. ①戴… III. ①高中生—学习方法

IV. ①G632. 46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第309195号

责任编辑: 石 崑

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

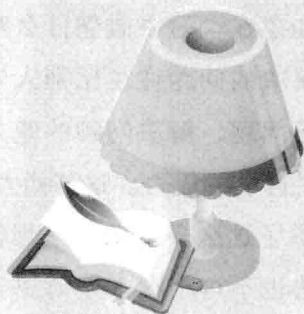
唐山新苑印务有限公司印刷

开本710×1000 1/16 印张16.75 字数200 000

2015年2月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言



取得优异的成绩，升入理想的高中，考入向往的大学，是每一位中学生的奋斗目标。为了实现这一目标，很多同学牺牲了节假日的休息时间，放弃了本应该参与的娱乐活动，每天花很长的时间熬夜用功，但学习效果却不理想。为什么会出现这种情况呢？

须知，好的学习成绩不仅要讲求勤奋，更应该讲究方法，学习方法的优劣是学习成败的关键。运用好的方法，可以达到事半功倍的效果；相反，方法不当常常会使学习收效甚微，有时甚至是南辕北辙。

应该说，学习方法是绝无定规的，要寻找适合自己的学习方法，仍须自己慢慢摸索。许多有经验的教师，将学习大体分为四个阶段。第一阶段：预习。有的同学在此阶段花费很多时间来细细琢磨，其精神固然可嘉，但未免有点事倍功半。预习只不过起个初步了解的作用，只要有助于课堂上更有效地听讲便足矣。此时，可以不求甚解，留下伏笔，待上课时再仔细揣摩，细细品味。第二阶段：听讲。这一阶段尤为重要，再晦涩难懂的东西，经过博学广识的老师一讲，也会使人有豁然开朗之感。老师讲课，往往承前启后，令人受益匪浅。有些同学上课不专心，下课后又围着老师问些早已讲过的东西，这着实不可取。第三阶段：复习。每天晚自习，不妨将当天所学的知识都细细地梳理一遍，多看看书，多问问为什么，多些刨根问底。如有特别兴趣，也可去图书馆找些相关的书，拓宽一下自己的知识，开阔一下思路。另外，值得一提的

是，如果在学习中碰到什么难题，最好不要动不动就问别人。经过自己思考解决的问题往往比别人告知印象深刻，这也在无形中培养了自己独立分析问题、解决问题的能力；同时，通过自己查资料，自己思考，还培养了自学的能力。这些能力的培养往往比获得书本上的知识更重要。

讲了这么多，无非是想告诉大家：勤奋学习固然重要，但科学的学习方法也不可小视，然而更重要的还是要找到适合自己的学习方法。只有这样，我们才能在今后的学习生活中轻松应对游刃有余。

本书为中学生提供了一套全面、系统的学习方法，既有适用于所有科目的基本学习方法，又有针对每门学科的具体学习方法；既有传统的方法，也有现代的技巧。融古今于一体，博采百家之长。具体说来，本书分四篇十七章，要求同学们先统览全书基本内容，然后再深读每篇、每章的详细内容。它将为中学生提高学习成绩、掌握各科知识提供一系列良好的方法指导，能使中学生轻松高效地完成学业。

本书编写的具体分工是：戴国庆编写第一篇；关永泉、李正奇编写第二篇；张秀红编写第三篇；申树领编写第四篇；一线教师采访者孙振涛；全书由戴国庆策划并统稿。崔书青、杨玉香老师为本书的修改做了大量的工作。在此，谨致深深的谢意！

由于编者的理论水平和实践经验有限，本书存在诸多不足及疏漏之处，敬请各位读者与专家学者批评指正。

编 者

2014年10月



目 录

CCAFENET

第一篇 学习要讲究方法

同学们要想大幅度地提高成绩，必须有超越常规的学法。对于大家而言，课堂上学习的时间是共有的，书本上的知识是相同的。要实现超越，仅仅把握住这段时间和水准是永远不够的，必须掌握科学、实用、高效的学习方法，才能超越他人，走在前列，成绩名列前茅。

第一章 好方法才有好成绩

掌握正确的学习方法	/ 002
培养良好的自信心	/ 004
面对挫折怎么办	/ 008
七大决定成绩好坏的因素	/ 010
学习贵在持之以恒	/ 016
激发强烈的学习动机	/ 019
要积极主动地学习	/ 021



第二章 科学用脑才有高效率

大脑——人体的“司令部”	/ 024
大脑需及时补充营养	/ 026
怎样才能科学用脑	/ 029
有劳有逸，高效学习	/ 033
学习中如何消除大脑疲劳	/ 035

第二篇 高效学习一点通

上了高中的同学，仍沿用小学初中的学习方法，已经不适应高中的学习要求，如果出现成绩上不去，就是很自然的事了。因此，要成为一个成绩优秀的学生，必须掌握正确的学习方法。它包括“课前预习——课堂学习——课后及时复习——课后作业——复习——考试”等几个重要的环节。

第一章 提高成绩从预习开始

预习有哪些好处	/ 038
预习的分类和方法	/ 041
需要注意的预习要点	/ 043
怎样做到高效预习	/ 046

第二章 快快乐乐上课

怎样做课前准备	/ 049
努力听好每一节课	/ 052
聚精会神地上好课	/ 055



尖子生的学习经验	/ 056
只有积极发言，才能提高成绩	/ 059
认真听讲，抓住重点	/ 060

第三章 要及时复习巩固

为什么要及时复习	/ 063
课后复习的方法	/ 065
尝试回忆有哪些好处	/ 069
怎样高效使用课本	/ 071

第四章 努力做好每次作业

作业的作用有哪些	/ 073
作业习题有哪些类型	/ 075
如何利用作业提高成绩	/ 077
怎样高效做作业	/ 079
巧用错题集	/ 082
作业怎样做到既快又好	/ 084

第五章 怎样复习效果好

怎样制订合理的复习计划	/ 087
挑选复习资料的方法	/ 089
莫要深陷“题海战术”	/ 091
怎样高效复习	/ 093
科学复习有技巧	/ 096
考前十天怎样安排	/ 099
为什么会复习进展不理想	/ 103



第六章 考试方法与技巧

考前要有预期目标	/ 107
认真做好考前准备	/ 109
如何应对考试怯场	/ 111
考试常用答题技巧	/ 113
解答试卷七法	/ 118
怎样超水平发挥	/ 127
答题时“记忆堵塞”怎么办	/ 130
考试失分的三大误区	/ 132

第三篇 管理好自己

北大状元王丽红：“从小学到高中，我的学习成绩始终名列前茅，但在总结学习经验时，列出来的也都是很平常的几条。在同学们的眼中我属于学得轻松的一类学生。学习成绩长期优秀，除了坚实的基础知识外，还要科学管理自己，正确处理学习与休息、娱乐、体育锻炼的关系，提高学习效率，做到事半功倍。”

第一章 合理安排自己的时间

巧妙利用零碎时间	/ 136
要善于挤时间	/ 139
怎样合理安排每日活动	/ 141
学习有哪些高效期	/ 142
巧妙安排，合理利用时间	/ 143



第二章 身体棒，学习好

健康是学习的根本	/ 146
怎样吃好一日三餐	/ 148
挑食偏食，危害巨大	/ 150
零食、冷饮，危害健康	/ 151
怎样做好体育锻炼	/ 151
影响身高发育的因素	/ 152
为什么要预防近视	/ 154
怎样预防近视	/ 155

第三章 提高注意力

注意力有哪些	/ 157
培养注意力的步骤	/ 159
保持注意力集中的方法	/ 161
注意力的分配和转移	/ 164
听课时如何集中注意力	/ 166

第四章 积极主动，心态平和

自信是成功的基石	/ 168
相信自己，完善自我	/ 169
面对挫折，迎难而上	/ 171
兴趣是最好的老师	/ 173
积极主动，自主学习	/ 176



第四篇 各科高效学习技巧

大家在学习中发生偏科的现象比较普遍。究其原因，有的是对某些课程特别感兴趣，而忽略了其他学科的学习；有的则是因为学习某些课程时，遇到了无法克服的困难。对于高考的学子来讲，偏科现象对成绩的影响是致命的。为了尽快弥补较弱的科目，本篇着重介绍各科高效学习的方法，以期尽快缩小差距，提高成绩。

第一章 怎样提高语文成绩

如何上好语文课	/ 180
掌握语文字词四原则	/ 183
如何提高阅读速度	/ 185
复习语文的几种方法	/ 187
写好作文的几点要求	/ 189
议论文的写作方法	/ 192
写博客时应注意的问题	/ 193

第二章 怎样提高数学成绩

怎样学好数学	/ 195
深刻理解数学概念	/ 197
巧用数学例题	/ 199



数学考试中怎样超常发挥	/ 202
数学尖子谈学习经验	/ 204
数学成绩不好怎么办	/ 205

第三章 怎样提高英语成绩

高效记忆英语单词	/ 209
提高英语口语水平的步骤	/ 213
如何进行听力训练	/ 215
听力测试应对技巧	/ 217
怎样选择和应用语法书	/ 218
怎样学习英语语法	/ 220
怎样提高英语写作能力	/ 224

第四章 怎样提高理化成绩

怎样做好物理实验	/ 227
学习物理要循序渐进	/ 229
理科状元的学习经验	/ 231
怎样阅读化学教材	/ 233
怎样巧记化学知识	/ 235
进行化学试验需要注意的事项	/ 238

第五章 怎样提高史地成绩

熟记历史结构和特点	/ 241
巧记人名、地名和年代	/ 243



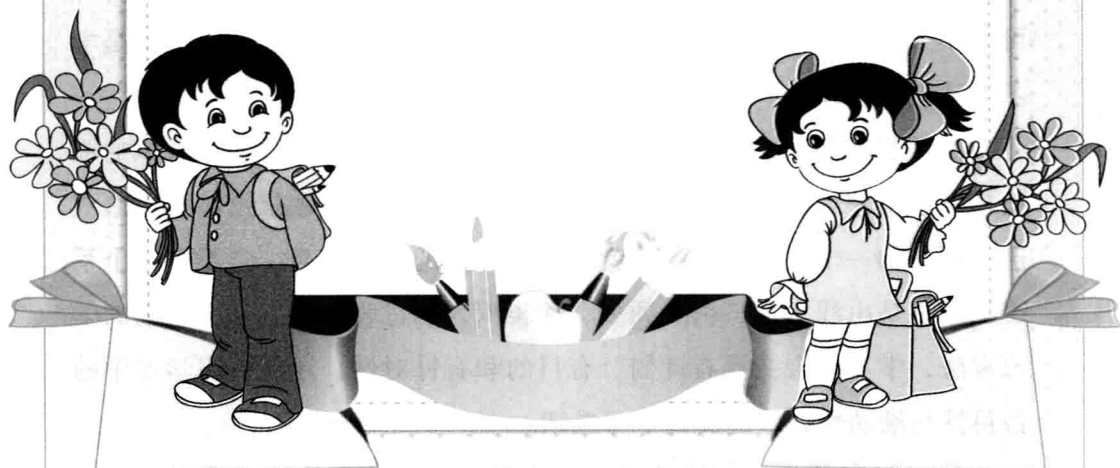
认真阅读历史课本	/ 246
熟记地理结构及特点	/ 249
怎样提高运用地图的能力	/ 250
地理计算题解答技巧	/ 252

第一篇

学习要讲究方法

第一章 好方法才有好成绩

第二章 科学用脑才有高效率





第一章

好方法才有好成绩

● 掌握正确的学习方法

只有好的学习方法，才能有效地提高学习效率。古人云“工欲善其事，必先利其器”。我们不妨把学习的方法看作是一种工具，只有很好地运用了这种工具，才能够更好地提高学习的效率，达到事半功倍的效果。

仔细观察班上几十个学生的学习情况，他们入学时的成绩可能相差不多，在同样的几位老师指导下，用的是统一的课本，大家都很有功，可是不久，学习成绩就会拉开明显的距离，其中一个重要原因，就是学习方法上的差异。

在我们周围，不乏这样的例子：有些同学天天埋头苦读，考试的成绩却总是不够理想，而有些同学玩得尽兴，学习成绩却依然拔尖。造成这一现象的一个很重要的原因就是学习方法的正确与否。学习是一个系统工程，是由浅入深、由少到多、逐步深入的过程。只有掌握正确的学习方法，学习才会变得有计划、有目的和有针对性，才能克服学习中的盲目性与被动性，才能提高学习成绩。

我们先撇开学习方法的研究，来看一看爱迪生给他助手出的一个



考题。有一天，爱迪生突然想出一个题目来，要考察一下他的一个助手——普利斯顿大学数学系毕业又在德国进修过博士学位的高才生有没有运筹方法的头脑。题目是：“求出一只电灯泡的容积。”那位“聪明”的助手拿到那只灯泡后，依仗自己出色的计算能力，又量又算，但一个多小时后还没有算出来。爱迪生一看助手的满纸算式说：“未必这样复杂！”他拿过灯泡，把水倒满在灯泡里，再把灯泡里的水倒进量杯，“你看，这不马上就知道它的容积了吗？”

这个故事不用多讲，大家都已明白了其中的一个简单而深刻的道理。如果把那些拙笨呆板的、死记硬背的、杂乱无章的学习方法去掉，代之以既符合学科知识规律，又符合认知规律的学习方法，那就可以省出更多时间和精力，也可使学习成绩迅速提高。



清华状元

学习方法是极具个性化的。也就是说，张三用的方法与李四用的不会完全相同。方法虽然不同，但是都可能取得良好的学习效果。在掌握学习方法上，只有共同规律可以遵循，没有“放之四海而皆准”的普遍适用的方法。尤其是那些特别具体的学习模式，更不是人人都适用。因此，学习时结合自己的实际，掌握适合自己的学习方法。



那么，在学习中我们应如何掌握学习方法呢？

在学习过程中，要处处留意什么“方法”对自己是有效的，什么“方法”效果不大？哪一科该用什么“方法”？一个阶段学好了想想是什么“方法”起作用了？……对那些行之有效的适合自己的“方法”注意积累，注意再实践再改进，时间久了，就会形成适合自己的一套行之有效的“方法”。这就是一个人在掌握学习方法方面的“悟性”。

有些同学缺乏这方面的“悟性”，一个阶段学有成效了，也不去想



想到到底是什么“方法”起作用了，从而使那些适合自己的好“方法”从自己手中白白溜掉了。由于没有意识到这些宝贵“方法”是什么，也就不能继续有意坚持使用，结果下一阶段成绩又下降了。

一个阶段没学好，除了从学习干劲上找原因之外，还应当从学习方法上找原因。看看哪些“方法”对自己不适合，今后应当改变。在学习失利时能够尽快找准“方法”上的原因也是一种“悟性”。有些同学对那些不正确的“方法”或不适合自己的“方法”，一用再用，明明无效却长期没有意识到，更没有改进。结果，严重影响了自己的学业进步，还不知原因在哪里。

在学习方法上“有心”还是“无心”，有“悟性”还是没有“悟性”，其结果大不一样。有些同学注意观察，注意思考，注意积累，很快形成一套行之有效的方法，成绩稳步提高，成为优秀生。有些同学不去用心揣摩，只知道埋头苦读而不知总结。结果力气没少费，效果却不好，学习也因此陷入了被动。其原因就在于没有及时总结。

● 培养良好的自信心

自信心，是一个人自己相信自己的愿望或预想一定能够实现的一种心理状态，是一个人自我意识的重要组成部分。具有自信心是自我意



北大状元

好的学习方法，才能有效地提高学习效率。古人有一句名言“工欲善其事，必先利其器。”在这里我们不妨把学习的方法也看作是一种工具，也只有很好地运用了这种工具，才能够更好地提高学习效率，达到事半功倍的效果。只有掌握正确的学习方法，学习才会变得有计划、有目的和有针对性，才能克服学习中的盲目性与被动性，才能提高学习成绩。

