



华宁◎主编

☆初中一年级，全新的开始。

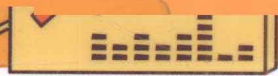
☆初中一年级，学生生涯最重要的转折期。

☆用心去做，我们都能有一份不错的成绩单。

贵在初中 一年级

Gui Zai Chu Zhong
Yi Nian Ji

NO.1



 中国时代经济出版社



贵在初中 一年级



华宁◎主编



 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

贵在初中一年级 / 华宁主编.

—北京:中国时代经济出版社,2011.1

ISBN 978-7-5119-0480-5

I. ①胜… II. ①华… III. ①中学生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 234406 号

书 名: 贵在初中一年级

出 版 人: 宋灵恩

作 者: 华 宁

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010)68320825 (

传 真: (010)68320634

邮购热线: (010)88361317

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgkdjj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市鑫海达印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 13.75

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0480-5

定 价: 25.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

《抓关键，做状元》丛书

编委会名单

主 编：侯伟宁

编 委：许春莉 张保柱 齐菲菲 张布伟

曹孟群 吴 艳 许朋成 葛明亮

王琳琳 任学瑞 邸 铅 刘 磊

前 言

孩子的教育对所有家长来说都是一个复杂的课题，是一份永远没有标准答案的考卷；参加考试的不仅仅是孩子，更是整个家庭。怎样才能取得令人满意的成绩呢？这个问题并没有确切的答案，但是科学而有效的教育方式和方法却是可以借鉴的。

孩子正处在长知识、长见闻、长身体的年龄，对一切都充满了好奇，求知欲和可塑性都很强，家长必须抓住这个阶段对孩子着力培养，从而为孩子的全面发展打下坚实的基础。

优秀的人才是教育出来的。家长的教育方法直接关系到孩子的成长和进步。对孩子的教育，家长要从宽基础、综合性、多样性和开放性出发。我们不仅要重视课堂上的学习，更要做好课堂外学习的辅导；不能只重视某一门学科、某一方面的知识的学习，还应当学习多种学科、多方面的知识；不应当只是局限于书本上的知识，还应当把社会、自然、生活等多方面的知识纳入学习的范围；家长不光要重视孩子课堂知识的学习，还要注重培养孩子的能力、拓展孩子的思维；不仅仅是学会知识，更应当学会生活、学会做人、学会生存。家长要承担起教育孩子的责任，不仅仅注重孩子的学校教育，更要校内校外联系起来，利用各种机会，开发各种学习资源，为孩子提供更广阔的视野和发展空间，使孩子的整体素质得到推进和发展。

鉴于此，我们编写了这套丛书。书中的内容都是按照各个阶段

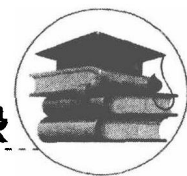
孩子的培养目标来编写的，涵盖了孩子学习习惯、个性、人格和品德的培养，主要学科的学习方法，智力开发和思维力的拓展等问题。作者在编写时力求兼顾知识、能力、方法和价值观等各个方面，力求能全面提高孩子的综合素质，使孩子在德、智、体、美等各方面全面发展。

本套丛书主要从小学一年级、四年级、六年级和初中一年级四个年级来组织内容，力求遵循孩子各个阶段的认知规律，符合各个年龄段孩子的生理、心理和学习方式等方面的特点。考虑到小学生的能力和认知水平，本丛书内容丰富多彩、难易适度，并且从小学生的实际出发，以求充分调动孩子们学习的积极性，使孩子的思想受到启迪，知识得到拓展，情感受到熏陶，眼界得到开阔，能力得到提高。

篇幅所限，在此就不多做介绍了，衷心希望我们所有人共同努力，给孩子创造一个美好的未来。

编者

2010年12月



CONTENTS 目录

第一篇 用最好的学习态度读初中

一 什么样的学习态度是正确的 / 002

章前小故事 / 002

关键1: 动机——我为什么要学习 / 003

关键2: 谁要学——变“要我学”为“我要学” / 006

关键3: 勤奋——业成于勤而荒于嬉 / 007

关键4: 认真——马虎是求知的大敌 / 008

关键5: 踏实——学有所成的根本 / 009

关键6: 尝试——发掘潜能最有效的方式 / 011

关键7: 困难——逆风行舟, 不进则退 / 013

关键8: 榜样——多留只眼睛看别人的优点 / 014

关键9: 找原因——找到成败的原因是给前行加力 / 015

关键10: 不满足——学习永无止境 / 016

二 把快乐学习带进初中一年级 / 018

章前小测试 / 018

关键1: 抛开痛苦——满足感能帮助远离学习痛苦 / 019

关键2: 心理暗示——拥有积极心态的根源 / 022

关键3: 积极心态——用热心取代沮丧 / 023

关键4: 享受学习——享受比忍受更吸引人 / 026

关键5: 劳逸结合——让我们最快恢复体力 / 026

关键6: 玩出名堂——从玩乐中培养兴趣 / 027

关键7: 快乐学习——动力和方法让快乐学习成为现实 / 029



三 知识无处不在,向自己、别人和社会取经 / 031

章前小测试 / 031

关键1:学习境界——读书、读事、读人 / 032

关键2:人人为师——不同的人都有值得学习的地方 / 034

关键3:受益模仿——通过模仿学习他人经验 / 036

关键4:认识错误——承认错误是鞭策自己的方法 / 037

关键5:处理挫折——成功就隐藏在挫折的后面 / 039

关键6:三省吾身——从自己的过去中学习 / 040

第二篇 重新审视自己的学习方法

一 淘出最适合自己的学习方法 / 044

章前小测试 / 044

关键1:循序渐进法——由浅入深的长效学习法 / 046

关键2:资料卡片法——便于整理、查找 / 050

关键3:自主学习法——条理化、清晰化知识的方法 / 051

关键4:改造学习法——创造性学习的方法 / 052

关键5:联想学习法——促进记忆、想象、思维等 / 053

关键6:西蒙学习法——像锥子一样将精力聚于一点 / 056

关键7:错序学习法——了解结果或抓重点的学习方法 / 057

关键8:特性学习法——扬长避短、发挥个性的学习方法 / 058

关键9:逆向学习法——从结果推导原因,抓住本质 / 060

二 花些时间预习,是学习的合理抢跑 / 063

章前小测试 / 063

关键1:预习目的——预习是合理的抢跑 / 064

关键2:预习时间——及时、阶段、时期预习相结合 / 067

关键3:预习内容——针对自身情况选择预习内容 / 068

关键4:预习方法——策略、问题、笔记等一个都不能少 / 070

关键5:预习效果——寻找最行之有效的办法 / 071



三 要把知识转换成自己的,离不开及时的复习 / 073

章前小测试 / 073

关键1:善于总结——同样的付出,更多收获 / 075

关键2:及时复习——拉开学生间的差距 / 077

关键3:阶段复习程式——看书、做题、记笔记 / 079

关键4:阶段复习方法——集中、分散、先易后难等方法 / 081

关键5:从生活中学习——知识无处不在 / 083

第三篇 换一种思维方式,让学习变轻松

一 记忆是知识的管库人,增强记忆力 / 086

章前小故事 / 086

关键1:记忆时间——找到记忆的时间规律 / 087

关键2:记忆步骤——识记、保持记忆、记忆检索 / 088

关键3:记忆信息——编译信息方便记忆 / 089

关键4:记忆方式——集中或是分散记忆 / 091

关键5:重复记忆——重复记忆是遗忘的大敌 / 093

关键6:理解记忆——理解材料,实现记忆 / 094

关键7:交替记忆——不同材料交叉记忆 / 096

关键8:多通道记忆——发动多种感官来记忆 / 098

关键9:图表记忆——绘制记忆树 / 099

关键10:记忆能力评估 / 100

二 专注才能卓越,怎样培养注意力 / 104

章前小测试 / 104

关键1:专注学习——钻得进,跳得出 / 106

关键2:精力集中——保证记忆和学习效率 / 107

关键3:把握课堂——用听讲锻炼自己的注意力 / 108

关键4:高效阅读——注意力在高效阅读中发挥重要作用 / 109

关键5:集中条件——创造环境,排除干扰,把握难度 / 111



三 最常用的几种思维力 / 112

章前小故事 / 112

关键1:演绎思维——从已知推导出未知 / 113

关键2:类比思维——在比较中创新 / 114

关键3:观察思维——从习以为常中窥见美来 / 116

关键4:理性思维——按部就班地解决问题 / 118

关键5:反证思维——正面困难,就从反面入手 / 120

关键6:逆向思维——打破常规,反向思考 / 121

关键7:系统思维——整体把握,着眼于系统 / 123

四 最常见的捆绑头脑的枷锁 / 125

章前小故事 / 125

关键1:墨守成规——狭隘的捆绑自己的绳索 / 127

关键2:盲目自大——浅薄无知者永远不会站上高点 / 128

关键3:舍近求远——怀才不遇的永远是少数 / 130

关键4:懒于思考——蛮干永远不会有满意的结果 / 131

关键5:害怕冒险——个人极限的突破需要冒险 / 133

关键6:迷信权威——不要让权威挡住独立思考的进程 / 134

第四篇 初中一年级,怎样去协调周围的人

一 好人缘还是坏人缘,都由自己决定 / 138

章前小故事 / 138

关键1:吹毛求疵——看得太细,就容易嫌弃 / 140

关键2:尖酸刻薄——人各有志,处世不能太刻薄 / 141

关键3:心胸狭隘——没有豁达就没有宽松 / 143

关键4:表里不一——真诚是信赖和人际交往的基石 / 146

关键5:自私自利——自私与孤立是同胞兄弟 / 148

关键6:不负责任——承担责任让强者更强 / 150

关键7:不懂进退——退步是为了更好地进步 / 152

- 关键 8:修养欠佳——修养与成功密切相关 / 155
关键 9:不知感恩——感恩与快乐常在 / 157
关键 10:得意忘形——得志时切莫忘乎所以 / 159

二 怎样提高孩子的协调能力 / 161

章前小故事 / 161

- 关键 1:自己交友——朋友要靠自己选择 / 162
关键 2:学会倾听——少说多听赢得信赖 / 164
关键 3:学会分享——放大快乐的有效方法 / 165
关键 4:尊重孩子——给孩子主宰自己的成就感 / 167
关键 5:自我保护——在受伤前保护好自己 / 169
关键 6:团队合作——互惠互利的双赢行动 / 171

三 初中开始了,最有效的亲子沟通方法 / 174

章前小测试 / 174

- 关键 1:情感交流——每天都要有一个交流时间 / 176
关键 2:长幼沟通——建立积极正向的交谈 / 178
关键 3:互道趣事——拉近感情的有效方法 / 181
关键 4:倾听压力——给孩子说出压力的机会 / 182
关键 5:不摆架子——蹲下来和朋友聊聊天 / 183
关键 6:减少代沟——和谐父母和孩子的关系 / 184

第五篇 适时引导,让孩子更优秀

一 适应竞争,并努力成为佼佼者 / 188

章前小故事 / 188

- 关键 1:树立理想——孩子人生的指路明灯 / 189
关键 2:尊重个性——把孩子当成独立的个体来看待 / 191
关键 3:遵守规则——遵守规则才能拥有自我 / 193
关键 4:挑战自我——突破个人极限,不断前进 / 194
关键 5:适当奖励——对孩子进步要有所行动 / 196



关键 6:了解美国的教子法则 / 197

二 学习理财,享受理财的成果 / 201

章前小测试 / 201

关键 1:如何理财——孩子理财的基础 / 203

关键 2:计划用钱——会花钱的孩子是成功运营家 / 205

第一篇

用最好的学习态度读初中

什么样的学习态度是正确的

把快乐学习带进初中一年级

知识无处不在，向自己、别人和社会取经





什么样的学习态度是正确的

章前小故事



故事 1

有一位古人，自幼丧父，母又改嫁，生活很贫困。但他却心怀大志，毫不气馁。十几岁时，他住在寺庙内，昼夜苦读。每天，他煮一锅粥，凝固以后，用刀划成四块，早晚各取两块，就着几块咸菜吃。他常常学到深夜，困倦了，就用冷水洗洗脸，继续苦读。

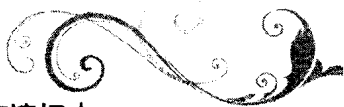
当地一位官员得知他一心埋头读书，每天只吃两顿稀粥的事，就让人给他送去美味食品，可是这些东西他碰也没有碰，原封不动地放在那里，有的都腐烂了。送食物给他的人问他为啥不吃？他回答说：“不是我不感激你们的好意，因为我吃粥已经很久，习惯了。现在突然享受这么好的东西，以后我还能吃得下稀饭吗？”后来他连两顿稀饭都吃不上，就一天只吃一顿。尽管如此，他仍然坚持日夜苦学，实在困极了，就和衣在桌上打个盹。在外求学的五年里他从没有舒舒服服地上床睡过觉。

这个人就是宋朝著名的政治家、文学家范仲淹。范仲淹堪称勤奋学习的典范。



故事 2

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，他用抹布将一个个木桶擦拭干净，然后一排排整齐地摆放好。令他生气的是，往往



一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着男孩的头说：“孩子，别伤心，我们可以想办法去征服风。”

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想啊，想了半天终于想出了一个办法。他去井上挑来一桶一桶的清水，把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。

第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩高兴地笑了，他对父亲说：“木桶要想不被风吹倒，就要加重木桶自己的重量。”男孩的父亲赞许地笑了。

我们可能改变不了风，改变不了这个世界和社会上的许多东西，它们都是外部因素，是不可控的因素。但是我们可以改变自己，改变自己的看法，改变对自己的要求，改变自己的努力方向和程度。



故事 3

小时候的牛顿觉得最不好学的科目是物理，因为他不喜欢。一次他制作了一件心爱的玩具，被几个学习好的同学毁掉了，因为他们觉得牛顿是个物理不及格的学生，他不可能做出合乎物理原理的玩具。面对被毁坏的玩具，牛顿也承认自己不能说出玩具的物理原理。后来，牛顿作为近代物理的奠基者对大家说过这样的话：“如果你问一个伟大的人怎样获得成功时，他会告诉你：‘跌倒了，爬起来。’这就是成功的要诀。”

关键 1：动机——我为什么要学习

好学生一般都有强烈的学习动机，动机在目标的指引和对自己的认识下变得明确而强烈，同时，好学生还依靠学习情况不断地反馈刺激学习动机，让自己保持一定强度的学习动机，激起上进心，及时改正学习中的错误。



一群孩子在一位老人家门前踢易拉罐玩，声响很大，吵得老人休息不好。

于是，老人出来给了每个孩子 20 美分，对他们说：感谢你们在这里玩，给我带来了欢乐。

孩子们很高兴，第二天仍然来了，继续踢易拉罐。老人再次出来，给了每个孩子 10 美分。他解释说，自己没有收入，只能少给一些。10 美分也还可以吧，孩子们仍然兴高采烈地走了。

第三天，老人只给了每个孩子 5 美分。

孩子们勃然大怒起来，“才 5 美分，知不知道我们多辛苦！”他们很快散了。

后来，那些孩子再也没来。

这个故事在问：你究竟是为谁而“玩”？现在要问问，你究竟是在为啥而学，你清楚吗？

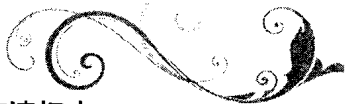
一个人是否积极学习，为什么学习，乐意学什么，学得怎么样，都跟学习动机有直接的关系。

动机是学习不断进步的第一推动力。有了强烈的动机，无论什么样的学习条件，都能集中注意力，学好每一门功课。动机和学习是辩证的关系，学习能产生动机，动机又能推动学习，二者相互关联。当你缺乏学习的动机时，就会对学习产生厌烦情绪，认为学习是一件又苦又累的事；而如果你怀着明确的动机去学习，就会把学习看做是一件愉快的事，不觉得苦，也不觉得累。

有的心理学家认为，一个人的学习成绩主要受三方面因素的影响：智力、动机和勤奋。用公式表示即是：学习成绩 = 智力 + 动机 + 勤奋。在许多情况下，动机对学习成绩起着决定性影响。那么，动机是如何影响学习成绩的呢？

首先，学习动机引发学习行为。

众所周知，求知欲望是学习活动的源泉和动力。但是当求知需要处于静止状态时，它还不能导致学习活动的产生，只有当求知需要活跃起来，



成为动机时，才能引发学习行为。就像一个饥饿的人，虽有补充食物的需要，但是如果没有觅食的动机，仍不会有觅食的行为。

心理学家们曾经做过这样一个有趣的动物实验：让猿猴解决用竹竿取食物的问题。当猿猴挨饿不到6小时时，它用竹竿取食物的注意力不集中，并且常常因为其他干扰而中断动作，不能获得成功；而当猿猴真正感到饿了的时候，由于内驱力的推动作用，它在用竹竿获取食物时注意力集中，行为灵活，从而迅速获得成功。

这个实验给出的启示是：任何学习行为都是由学习动机直接引发的。其次，学习动机可调节学习的强度。

动机对学习强度的调节表现在三个方面：第一，动机强烈时，学习强度大，热情高、干劲足。动机不强时，学习强度就小，情绪低落，自暴自弃。第二，学习目标一经确定，学习动机便成为支配学习行为的力量。只要目标不改变，动机始终都维护着学习行为的顺利进行。第三，当学习者认为学习目标对自己失去意义时，其学习动机便消失，这时，其学习行为也将立即终止。

最后，学习动机指引学习活动朝着一定方向进行。

学习动机不仅引发学习行为，它还指导行为的方向。譬如，某一人继续追逐儿时就有的当作家的理想，那他的活动就朝着这一方向进行。他将阅读大量中外著作，研究其写作方法与技巧；一般人看电影、电视只作娱乐，而他却在研究其题材布局、语言运用以及形象塑造等；他还经常练笔、投稿，等等。总之，他的一切活动都沿着作家之路进行。

学习行为对动机也有它的反作用。美国心理学家奥苏伯尔说：“动机与学习的关系是典型的相辅相成的关系，绝非一种单向性的关系。”即是说持续的学习可以强化动机，也就是学习效果的好坏与学习的动机有关。比如，上例中立志当作家的学习者，如果在学习过程中，有练笔的小作发表，受到好评，那就会加强他继续作家之路的信心和决心，但如果屡遭退