

初中3年 最高效的7种时间

7zhong shijian
guanli fangshi

管理方式

一线教师告诉你，如何掌控自己的学习和生活！

方舟 主编

掌控7大关键时间点

- 课堂45分钟——高效，高质量
- 放学后——分五段：自由活动、复习作业、预习、阅读
- 双休日——有计划，有侧重
- 寒假——初一、初二、初三各不同
- 暑假——查漏补缺
- 自习课——科学分配
- 课间10分钟——分为“2-6-2”三段



初中3年
最高效的

7
7zhong shijian
guanli fangshi
种时间

管理方式

方舟 主编

 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中3年,最高效的7种时间管理方式 / 方舟主编.
—北京:朝华出版社,2011.4
ISBN 978-7-5054-2661-0

I.①初… II.①方… III.①时间-管理-少年读物
IV.①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第054031号

初中3年,最高效的7种时间管理方式

主 编 方 舟

选题策划 杨 彬 王 磊
责任编辑 赵 红
特约编辑 南晶惠
责任印制 张文东
封面设计 荆棘设计

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037
订购电话 (010)68413840 68996050
传 真 (010)88415258 (发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 www.mgpublishers.com
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 210千字
印 张 16
版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-2661-0
定 价 29.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言 Preface

在多年的教学过程中，不知有多少学生一脸愁苦地找到了我：“老师，我的学习成绩不好，我非常想改变现状，您有什么好办法吗？”

对于这个在初中阶段人人关注、人人想知道答案的问题，我无一例外地为大家开出了一个简单并且最为有效的方子：**利用好你身边最宝贵的财富——时间！**

人和人差在哪儿了？或者说你和那些成绩优秀的同学差在哪儿了？为什么有些同学总能取得令人羡慕的成绩，而有些同学却每次都偏偏和及格线的关系如此亲密呢？

很多生活与学习过程中的事实都告诉我们，人和人就差在对时间的利用上。同一段时间内你做了一件错事，他却做了一件正确的





事情,长久下来,差距也就拉开了。

如果你还是有些不明白,不妨让我们从旁观者的角度,分别来看以下两位同学的时间利用情况:

甲同学:

每天晚上按时睡觉,所以早晨按时起床,按时到校上课;

课上45分钟,集中精力听课,当堂知识当堂消化;

放学回到家中,看完《新闻联播》立刻开始当天的学习——简单复习、写作业、预习、阅读;

双休日,查漏补缺,对一周所学课程做总结;

寒暑假,在充分休息的基础上,复习上学期内容,预习下学期内容。

乙同学:

每天晚上不按时睡觉,早晨自然也就起不来,所以上学经常迟到;

课上45分钟,有时候睡觉,有时候溜号,结果老师讲了什么全都没听清楚;

放学回到家中,扔下书包就开始上网,结果到了快睡觉的时候才想起当天作业还没写完;

双休日,和同学一同疯玩儿了两天,周一上课累得没有精神;

寒暑假,上网、游戏、看电视,总之,只有到快开学前,才会突击去完成那些被他视为沉重负担的假期作业。

甲乙两位同学,究竟谁更优秀,谁会取得优异的成绩?我想,答案已经在你的心里了。我国著名数学家华罗庚曾说过:“凡是较有成就的工作者,毫无例外都是利用时间的能手,也都是大量的时间中投入更多劳动的人。”这位数学家的一席话,正道出了那些优等生学习优秀的主要原因。





作为一名中学教师，我最常对我的学生说这样一句话：中学阶段，不流点儿汗水，不付出点儿努力，是不行的。这个汗该怎么流？这个努力该如何付出？在我看来，只需要一点，你并不需要比所有人都聪明，但你的“时间利用率”一定要是最高的。在这个意义上，我们甚至可以说：**谁抓住了时间谁就抓住了胜利！**

当然，“让初中阶段的你，真正成为一个管理时间的高手”，这也正是本书的写作目的之一。

在本书中，我们将初中阶段、你身边的那些时间，分为了7个时间段，分别是——课堂时间、放学后时间、双休日时间、寒假、暑假、自习课、课间10分钟，并根据每个时间段的特点，为你提供了一套科学的管理时间方式。比如——

※**课堂时间**——如何把课堂时间分成三个阶段；如何听课；如何保持注意力的高度集中；如何记笔记效率最高；如何总结和质疑……

※**放学后时间**——如何做好每天的预习和复习工作；如何写作业成效最佳；如何坚持每天阅读15分钟……

※**双休日时间**——如何做好查漏补缺的工作；如何做好双休日计划；如何让自己休息学习两不误……

※**寒假时间**——初一、初二以及初三的寒假，分别应当怎样过；如何在假期复习上学期内容，并预习好下学期将学的内容……

※**暑假时间**——如何利用假期做好“强化强项，弥补弱项”的工作；学习语数外的一些方法；参与社会实践的一些方法……

※**自习课时间**——早自习、午自习、晚自习，怎么学效率最高；如何杜绝“无事可做”的现状……

※**课间10分钟**——如何把10分钟分为“2-6-2”三个阶段……





从教多年,我从来没见过一个善于利用时间的学生成绩不好,也从没见过一个荒废时间的学生能收获好前程。

时间对于我们每个人来说,都是公平的,都是24小时。同样的24小时,你是怎样度过的呢?

最后,作为老师,也作为你最忠实的朋友,我还想和你打个赌。如果你按照本书中所写的那样去做了,充分利用好了自己的每一分钟时间,我敢保证,一个学期之后,你的成绩,至少会在班级前进20名!

期待你的好消息!





CONTENTS

目录

第一章 如何过好这3年，掌握好7个时间段

- 1 初中3年，必须明确的四个问题 004
- 2 初一关键词——心态、基础 011
- 3 初二关键词——信心、努力 015
- 4 初三关键词——放松、抓紧时间 020
- 5 善加利用身边的那些财富——掌控7个时间段 024

第二章 课堂时间——把握重点，高效利用45分钟

- 1 课堂45分钟的三个阶段 032
- 2 45分钟听什么 037
- 3 保持注意力集中的几个秘诀 041
- 4 如何记笔记才最有效率 045
- 5 学会总结和质疑 050





6	课堂45分钟坚决不能有的想法	054
7	爱上课堂的两个诀窍	059
8	如何适应不同老师的授课风格	062

第三章

放学后时间 —— 分五段：自由活动、复习、 写作业、预习、阅读

1	自由活动时间怎么过	071
2	如何花最少的时间做好复习工作	077
3	认真、独立地完成作业	081
4	如何做好每天的预习工作	086
5	每天阅读15分钟	090

第四章

双休日时间 —— 有计划，有侧重，有收获

1	双休日时间的一些禁忌和须知	097
2	查缺补漏——将遗漏的、未掌握的知识补上	101
3	理科以计算为主，文科以作文、阅读为主	105
4	有节制地看电视、玩电脑	109
5	体育锻炼与休闲活动必不可少	113

第五章

寒假时间 —— 学习、劳作、活动三者结合

1	初一初二阶段的寒假学习——夯实基础	120
2	初三年级寒假学习——提前进入总复习、做真题	124





3	复习上学期内容, 预习下学期内容	128
4	广泛参与各类社会实践活动	132
5	和父母沟通, 增进亲情	137
6	培养丰富的兴趣爱好	141

第六章 暑假时间 —— 抓住五个关键词: 反思、学习、 阅读、休闲、体验

1	初一到初二的暑假 —— 反思最重要	148
2	初二到初三的暑假 —— 马上面临中考	154
3	语数外, 一定要跟住	159
4	扬长补短 —— 强化强项, 弥补弱项	165
5	读几本好书, 增加知识储备	170
6	外出旅游, 增长见识	175
7	体验一种全新的生活	179
8	做家庭小主人, 培养自理能力	183

第七章 自习课时间 —— 提高自修的质量和效率

1	早自习 —— 大声朗读, 强化记忆	192
2	午自习 —— 重在做题和醒察	195
3	晚自习 —— 重温当天所学, 不留疑问	198
4	如何杜绝自习课“无事可做”的情况出现	202





第八章 课间10分钟——600秒的魅力

- 1 课间10分钟存在的两个误区 208
- 2 将课间10分钟分为“2-6-2”三个阶段 211

第九章 如何掌控自己的学习和生活

- 1 如何做好学习日计划、周计划、学期计划 219
- 2 学习的事情,必须得自己多上心 223
- 3 有规律的生活,是个宝 228
- 4 自控能力,决定胜败 233
- 5 两个高效利用时间的小窍门 236
- 6 至少想好最近三天要做的事情 240



第一章

如何过好这3年，掌握好7个时间段



在接手新的一届初中生时，一位新同学给我写了一封信，信中这样写道：

“从今天开始，从这个收获的秋天开始，我开始了崭新的中学生活。坦白说，我现在的心情非常复杂，有面对新学校、新老师、新同学的忐忑和好奇；有对逝去的小学时光的怀恋；有对儿时伙伴不能和自己走进同一所中学的失落和惆怅……但事实上，这些都不是让我最揪心的，因为在我看来，新学校、新老师、新同学只是暂时的，我们会在很短的时间里熟悉彼此；小学的时光固然美好，可我们在一天天长大，那里绝不应该是我们的终点；伙伴之间的友情是珍贵的，可延续友情的方式也绝不是每天在一起形影不离，也许距离远了，友谊反而更牢固。

“真正让我担忧的，同时也是我一直在暑假思考的问题是，初中3年，我该怎样度过？”

“这个问题的产生源自小升初结束后我去找邻居——一位即将进入大学学习的姐姐聊天。当她得知我快要进入初中学习时，语重心





长地对我说：‘初中生活，可以说是一个人一生中非常重要的一个阶段，它直接影响着你的将来。’

“难道初中3年真如姐姐说的那么重要吗，那我该如何过好这3年呢？”

看完这位同学写的信，我在新学期开学的第一天，就在班上组织召开了一次班会，专门和同学们一起讨论了这个问题。在听取了同学们的看法和决心之后，做总结时，我激情洋溢地在黑板上写下了三行大字：

你怎样看待自己的初中生活？

你打算如何过好这3年？

答案：最重要的一点就是，掌控好你的时间和生活——每一分钟，都要利用得有效、高效！



1

初中3年,必须明确的四个问题

也许你马上就要开始初中阶段的学习,也许你已经处于初中的某个阶段,那么你是怎样认识初中3年的呢?如果你还没有想过,或者自己心里并不清楚,那么先不要着急,更不要懊恼,从现在开始思考这个问题,一切都还来得及!

在看待问题、分析事物的时候,我们要像登上高山一样,高屋建瓴,站在最高点上进行俯视,这样才能全面、客观、准确地认识到事物的全貌。相反,如果浑浑噩噩,不能统筹地来看待分析问题,那么结果定是身“在此山中,云深不知处”。

下面,就让我们一同系统、全面地认识下这宝贵的初中3年吧!

(1) 你所处的阶段。

人的一生分很多阶段:婴幼儿阶段、幼儿园阶段、小学、初中、高中、大学等阶段,而现在的你,正处于初中阶段。

每当接手新一届初中生时,我都会先给他们上一堂“你所处的阶段”课,在这堂课上,我不讲任何课本上的知识,只给他们讲这样三个阶段:

初一阶段:这是初中生活的初始、入门阶段,是奠定知识根基的时期,是关乎同学们日后成绩如何、发展如何的一个关键时期。此外,初一阶段是一个塑造崭新自我的开始,不管同学们小学时是怎么样的,在初一阶段,一切都可以重新开始。

初二阶段:初二,不但是整个初中承上启下的一年,而且是整





个初中学习的分水岭。

为什么这样说呢？初二一年的学习往往能够决定着初三的学习走向，也就是说，如果经过初二一年的学习，同学们的学习成绩不错，那么到了初三，基本上就没什么问题了；如果初二结束时同学们的成绩还处于中下游，那么到了初三，想补都很可能来不及了，由此才有了“初二两极分化，初三天上地下”的说法。也正因为如此，可以说，初二是一个关系存亡的阶段。

初三阶段：初三是冲刺的阶段，在这一阶段，同学们将要面临的就是中考，这是一个决定命运的重大时刻，而同学们冲刺速度的快慢，则决定了中考的成败。

相信大家都有过走路经历，如果我们知道自己现在到哪里了，明确目标在哪里，那么就会更有信心、更有力量继续前行。了解自己所处阶段的目的也正是如此，只有明确自己所处的阶段，同学们才能对症下药，有针对性地根据阶段特点进行学习。

（2）你的状态。

在教学过程中，我时常会问同学们这样一个问题：你经常检视你的学习状态吗？

为什么我们要做这样一项工作呢？

同学们都知道，运动员在体育比赛中要想取得理想的成绩，一要靠实力，即运动的水平，或者说技术；二要靠临场发挥，也就是比赛时的竞技状态。有时候，运动员有实力，但竞技状态不佳，自己的实力没有充分发挥出来，结果，本来有把握拿金牌、银牌的，却名落孙山。相反，有的运动员实力并不是最强的，但由于竞技状态非常好，反而爆了冷门。

其实，不仅体育比赛是这样，学习也不例外。最近，我就碰到这样一件事：

在和教数学的任课老师交流班上情况的时候，他告诉我某某同





学最近不知道怎么了,好几次考试成绩都不理想,让我这当班主任的做做他的思想工作。

于是,我找来这个同学,问他:“据数学老师反映,你这几次的成绩实在差强人意,能和我说说是怎么回事吗?”“别提了,我觉得数学太没劲了。”“但你以前可不是这样认为的,那时候你说数学有趣极了。”“唉,老师,实话告诉你吧,其实是因为我觉得数学老师不重视我了,所以我就失去学数学的兴趣了。”

不妨想一想,为什么这位同学几次数学考试成绩都不理想呢?其实不难看出,这是因为他认为老师不重视他,进而学习状态变差所导致的。

也正因为如此,我总会向同学们强调这样一点:学习状态决定着学习效率,在学习状态很差的情况下,学习就很难进步,与之相反,以饱满的精神状态投入学习,学习才会出效果。

那么,我们该从哪些方面来检视自己的学习状态呢?可以着手的地方有很多,比如说:

自己学习的态度是积极的还是消极的;

自己是否掌握了正确的学习方法;

老师对你是重视的还是忽视的;

父母对你是大力支持的还是放任不管的;

……

当同学们检视出自己的状态不佳时,我又会给他们开出这样的“药方”:

如果你最近有些消极,那就赶紧振作起来,以极大的热情对待学习;

如果你还没有掌握正确的学习方法,那就积极地寻找正确的学习方法;

如果老师不重视,那就更要自己重视自己,只有先改变自己,才能改变你在老师心目中的地位,得到老师的重视和青睐;

