

你能考第一

杰出中学生的 12 个高分绝招

朱风云◎编著



如何轻松高效地进行预习

如何做课后复习和作业

如何做好一段时间后的复习

如何在考试中发挥出色而获得较好的成绩

中国言实出版社

你能考第一

杰出中学生的12个高分绝招

朱风云◎编著

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你能考第一——杰出中学生的 12 个高分绝招/朱风云编著.

- 北京: 中国言实出版社, 2005.01

ISBN 7-80128-653-7

I. 你…

II. 朱…

III. 中学生-学习方法

IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 138894 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64924745 (编辑部)

网 址: www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 中国电影出版社印刷厂

版 次 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

规 格 880 × 1230 1/32 印张 7

字 数 146 千字

定 价 18.80 元



前言

成为班级乃至学校成绩优秀的尖子，考入理想的大学，对每一位中学生来说，是最令人向往的事，也是改变学生一生的大事。但是，并不是每个人都拥有令人羡慕的成绩，也不是每个人都能够考上自己理想的大学。

为此，有些学生觉得自己并不是读书的料。他们怎么也弄不明白，为什么自己也很努力，成绩怎么就跟不上别人？而有些人并不整天呆在教室学习，但是成绩总是不错？或许，你对自己的学习也抱有上述想法。你之所以会产生这样的想法，在很大程度上归功于自己在平时学习时没有良好的学习习惯。学校和老师常常要求学生重复书本上的内容。说到底，就是死记硬背，这是学习低效率的根源。大多数同学在周末时，就已经将本周学过的内容忘掉差不多一半了。事实证明，仅仅依靠这些学习方法，将使我们无法应付任何学习的挑战。

本书就是要告诉你，什么才是良好的学习习惯和学习方法，如何提高自己的学习能力。

本书的目的，也是要告诉自觉学习成绩一般的同学，学习并不是只有那些“天才”才能做好的事情。那些后进的同学，通过后天培养的正确学习方法，也能取得良好的成绩。



你能考第一

YOU CAN TEST THE FIRST

本书要告诉你的学习方法包括：

1. 何谓正确的学习习惯，如何培养这些学习习惯？
2. 如何轻松高效地进行预习？
3. 如何利用好每一堂课？
4. 如何做好课后复习和作业？
5. 如何做好一段时间后的复习？
6. 如何在考试中发挥出色而获得较好的成绩？

应该说，本书并没有完全包括学习方法的每一个细节。但是，本书通过大量真实的案例，试图通过轻松、简单的方式，达到让读者接受的目的。

另外，除了学习方法之外，培养学习能力也是本书的重点之一，这些学习能力包括：

1. 如何提高和培养观察能力？
2. 如何提高和培养思维能力？
3. 如何提高和培养想象能力？
4. 如何提高和培养注意能力？
5. 如何提高和培养阅读能力？
6. 如何提高和培养记忆能力？

任何人的学习方法都没有正确和错误之分。希望本书的读者都能够从中学到对你十分有益的东西，提高自己的学习能力和学习成绩。这也是作者写此书的目的。

编者

2004年12月15日



目 录

上篇 抓住主要的学习环节

第一章 培养良好的学习习惯

良好的学习习惯，是学习活动顺利进行的保证。如果一个学生没有养成良好的学习习惯，这个学生的学习是不可想像的，学习成绩也一定不会好。实际上，学习习惯对学业成绩的影响是明显的，它是提高学习质量的诸多重要条件之一，是学会学习的一个重要指标。学会学习指个体在以往活动中学到的态度、习惯、方法、学习技能等综合因素经济运用到新的学习情境中，使学习变为容易的能力。

学习习惯到底有多大魔力？	/ 4 /
从小培养良好的学习习惯	/ 6 /
怎样养成良好的学习习惯？	/ 8 /



你能考第一

YOU CAN TEST THE FIRST

中学生的良好学习习惯	/10/
案例：“少年天才”周峰的学习习惯	/18/
案例：优秀学生的学习习惯	/21/
案例：测试你的学习习惯	/22/
养成树立学习目标的习惯	/26/
何谓学习计划？	/29/
执行学习计划	/32/

第二章 轻松高效地预习

无论做什么事情，事先都应该有所准备，这就是“有备无患”。例如，足球比赛之前，整个足球队往往会事先对比赛的战术、别人的技术进行非常详细的分析，这就是事先的准备。一个球队比赛的输赢，事先的准备是最为重要的。

学习和踢球一样，要达到有效率的学习目的，就要做好各种课前准备，这些准备包括心理准备、身体准备、知识准备等。这里，最为重要的就是知识的准备，即预习。

抓好预习这一环节	/35/
课前预习法	/38/
阶段预习法	/41/
预习应注意的问题	/42/
案例：预习的意义和方法	/45/



第三章 提高课堂听课效果

课堂，是老师传道、授业、解惑的地方；也是学生掌握知识、理解知识、接受知识、增长知识的场所。听课，是学生学习知识的重要环节和途径。学生要想学得好，学得轻松，就要努力听好每一节课。抓好课堂学习，就等于抓住了学习的关键所在。

课堂听课的特点	/47/
努力听好每节课	/48/
上课如何集中注意力	/51/
上课积极发言	/53/
做好课堂笔记	/56/
案例：改掉课堂的不良习惯	/59/

第四章 及时的课后复习和作业

学完一节课，并不代表已经学好这节课。很多学生在学完一节课后就如释重负，认为已经完成学习任务，不管是否已经理解和掌握，马上就埋头做作业。结果知识不牢固，做作业速度慢，学习质量效果又不好。正确的学习程序应该是，学完一节课，课后要及时总结巩固知识，然后通过练习强化知识的记忆。

课后及时复习	/61/
--------	------



你能考第一

YOU CAN TEST THE FIRST

作业	/63/
正确的做题方式	/65/
作业要独立及时完成，不能拖沓	/67/

第五章 如何高效地做好复习

复习就是重复学习，是学习环节中的重要一环。我们在课堂上、书本上所学的知识大多是间接知识，不是自己实践得出的，因此印象往往不深刻。如果不及时有效地重复学习，时间过去，学到的知识也很快就会忘却。没有复习，没有巩固所学的知识技能，就达不到掌握知识的目的，书本上的知识不能有效转变为自己的知识，最终达不到自己学习的目的。

周末复习	/71/
学期复习	/73/
制定合理的复习计划	/74/
避免疲劳过度的复习	/76/
复习后，不妨“放放电影”	/77/

第六章 成功地参加考试

考试是一种手段。一般的考试，其实是对学习知识的考察，学习效果的检验。其目的不是用分数衡量学生，而是督促学生适时、全面地掌握和运用所学的知识技能去解决问题。通过考试总结成绩，使学生发



现自己在学习中存在的问题缺陷，及时调整自己的学习过程，提高自己的学习效率。

考试前的心理准备	/81/
合理的答题顺序	/85/
正确分配答题时间	/87/
解答题目的技巧	/89/
答题过程中的注意事项	/93/
做好答题后的检查工作	/98/
正确面对考试结果	/102/

下篇 提高自己的学习能力

第七章 观察能力

眼睛是窗口，通过这个窗口，我们接触世界，了解世界。但是，很多人平时并没有好好利用自己的眼睛，进行观察。一个人的观察能力，是指善于通过观察活动，全面、迅速、深入、精确地认识事物的特点的能力。

何谓观察能力？	/107/
---------	-------



你能考第一

YOU CAN TEST THE FIRST

案例：柏洛利阿斯的实验	/109/
良好的观察能力需要哪些素质	/109/
怎样培养观察技巧	/111/
常用的观察方法	/115/
案例：姆佩姆巴效应	/117/
案例：视觉式学习者——卢历	/117/

第八章 思维能力

对于思考，有的学生或许有这样的体验，不思考还好，一说要思考，要动脑，脑袋就疼。这事实上是不善思考，平时缺乏思考训练的表现。相反地，另一些学生却觉得思考是一件自然、轻松、快乐的事，就是他们掌握了思考的窍门，积极思考，于是学习就轻松，成绩就优秀。其实，每个人都有有一个神奇智慧宝藏，那就是人的大脑。但是，很多人并没有真正打开智慧之门，有效利用这个智慧宝库。生理学、心理学研究表明：人一生中仅仅用去大脑能量的 20% 左右，其余的智力潜能都处于沉睡之中。谁能将自己的潜能唤醒，充分发挥出来，谁就能成为生活、学习上的成功者。

培养思维能力的必要准备	/120/
思维方式	/122/
创造性思维的障碍	/127/



案例：三个成功突破“思维定势”的例子	/131/
案例：常见的创造性思维方法	/132/
案例：“刻舟求剑”新解	/138/

第九章 想像能力

想像是人们的天性，我们每个人都有无穷的想像力，它也是我们学习的非常重要的心理品质。可以说，一个人的想像力是智慧的标志，是心灵能力的外延，是综合能力的翅膀。人的知识是有限的，想像力却是无限的，它让我们“思接千载”，“视通万里”，想像能打破时空界线，上天入地，古往今来，任意驰骋，任意翱翔。因此，想像力的培养对于我们的学习能力提高非常重要。

如何培养想像能力	/141/
培养想像力的技巧	/145/

第十章 注意能力

注意力是心理活动对一定事物的“聚焦”，即指向和集中。指向性是指认对外界客观事物的一种选择性。集中性是指人们在心理活动过程中，长时间地稳定在某一个事物上，而对与其无关的事物进行抑制。与荀子的“二目不见”、“二耳不闻”不同，平时我们说的“视而不见”、“听而不闻”就是指当我们专心一



你能考第一

YOU CAN TEST THE FIRST

件事时，心理活动指向并集中在这件事上，而对其他事物不能清楚地意识到。

注意力的基本性质	/150/
注意力的判断	/152/
培养注意力的原则	/153/
集中注意力的方法	/156/
注意的分配和转移	/159/
案例：注意力测试	/162/

第十一章 阅读能力

阅读所获得的知识，是人们获得知识的过程中最重要、最基本的手段。人们一生中掌握的大量的知识、技能，很多都是靠阅读获得的。人们通过不断的阅读吸纳知识，并将它转化为自己知识结构和能力的一部分，从而提高自己的知识、能力；人们还通过对知识内容的阅读学习，并把它们运用在现实生活中，借鉴到自己的学习、发明、创作中去；阅读书籍还能陶冶人们的情操，增长见识，放松精神，令人心旷神怡。

读书目的明确，有的放矢	/166/
克服不良阅读习惯——“克敌制胜”	/168/
略读	/171/



精读	/173/
案例：SQ3R 读书法——一种有效的精读方法	/176/
速读	/177/
阅读时间的安排	/179/
常见的阅读方法	/182/

第十二章 记忆能力

知识是才能的重要组成部分，记忆则是掌握知识的基本手段。通过记忆，我们才能“用人类创造的全部知识来丰富自己的头脑”。对于我们每一个人来说，学习、工作和生活都离不开记忆，没有记忆能力的人甚至不能生存。对学生来说，正值集中学习知识阶段，没有记忆力，学习将难以想像，学习也就无所谓学习了。

记忆的三个阶段	/188/
记忆的种类	/190/
怎样培养记忆能力	/192/
常用的记忆方法	/195/

上 篇

抓住主要的学习环节





第一章 培养良好的学习习惯

有些同学老是觉得自己天生不是学习的料。他们认为改变自己的学习能力就像改变自己的身高那样困难。他们认为自己完全没有学习的天赋，总觉得自己是个学习失败者，而其他人则比自己更加擅长于学习。或许，你对自己的学习也抱有上述想法。

你之所以会产生这样的想法，在很大程度上归功于自己在平时学习时没有养成良好的学习习惯。学习习惯的培养是最为关键的。

习惯，是后天经过反复练习，逐渐养成的、较为稳定的、不易改变的行为特征，即人在一定情境下自动地去进行某种行为的特殊倾向。只有使某些行为方式达到自觉化的程度，人才有可能把意识精力集中地用在克服困难、创造性地完成任务等主要方面。当然，这里指的是良好的习惯。

良好的学习习惯，是学习活动顺利进行的保证。如果一个学生没有养成良好的学习习惯，这个学生的学习是不可想像的，学习成绩也一定不会好。实际上，学习习惯对学业成绩的影响是明显的，它是提高学习质量的诸多重要条件之一，是学