

此书献给——

广大中小学生，愿你们拥有此书努力学习进入大学殿堂，步入成功人生。

阅读，记忆，思维，

语文，数学，英语……

巧妙的学习方法使你事半功倍。



学习方法

XUEXI FANGFA

丁志凌 孙琼 编著

学习方法

主 编 丁志凌 孙 琼

副主编 张巍钟

新疆人民出版社

责任编辑:刘 玮 刘湛海

图书在版编目(CIP)数据

学习方法/丁志凌编著. —乌鲁木齐:新疆人民出版社, 2002. 9

ISBN 7-228-07507-2

I. 学… II. 丁… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 068975 号

学习方法

主 编 丁志凌 孙 琼

副主编 张巍钟

新疆人民出版社出版发行

(乌鲁木齐市解放南路 348 号 邮编 830001)

各地新华书店经销 中牟胶印厂印刷

880×1230 毫米 32 开 15.75 印张 450 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—3000 套

ISBN 7-228-07507-2/G·2130

定价:24.80 元

如有印装问题,请直接同承印厂调换

前 言

学习方法是一个庞大的系统,内容很广泛。一般分为三个类别:一是一般学习方法,包括记忆方法、读书方法等基本的学习方法;二是具体学科学习方法,如语文学习方法、数学学习方法、英语学习方法等;三是与操作动作有关的操作性活动的学习方法,如书写、绘画、音乐等学习方法。本书就是按照这一理论构建了三篇结构。

除上述结构特点以外,本书最大的特点是强调注重方法,教你学会“巧学”。如果把庞博的知识比喻成地球的话,那么我们给你的就是如何用一个杠杆把地球撬起的方法。

此外,本书汇集了许多基层教师在长期教学实践中摸索出的教学成果。在此,我们对各种学习方法的创立者表示深深的谢意!

由于时间仓促,编者水平有限,书中错误疏漏之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

目 录

规 律 篇

课堂学习法

明确目标听课法	(3)
课堂笔记听课法	(4)
“五到”听课法	(7)
要点听课法	(7)
针对性听课法	(8)
提高听课效率六法	(8)
课堂学习小诀窍	(11)

记忆法

记忆模式区分法	(14)
一分钟记忆力比赛法	(16)
循序渐进记忆法	(17)
变换顺序记忆法	(17)
单侧体操记忆法	(18)
列表记忆法	(18)
重要内容免受抑制法	(20)
网络记忆法	(20)
连锁记忆法	(21)
主干记忆法	(23)
链式记忆法	(24)
浓缩记忆法	(26)
归类记忆法	(28)
口诀记忆法	(29)
谐音记忆法	(33)
四步记忆法	(35)

重复记忆法	(44)
分段记忆法	(45)
抗干扰快速记忆法	(46)
“三背”法	(48)
朗读记忆法	(48)
及时复习记忆法	(49)
运用各种感官记忆法	(50)
动笔记忆法	(50)
音乐记忆法	(51)
“一读四默记”记忆法	(52)
“备忘卡”记忆法	(53)
“记忆卡”记忆法	(53)
透明薄纸的神奇功效	(54)
编码记忆法	(55)
数序形象挂钩法	(57)
预习法	
预习要诀	(62)
自学竞赛预习法	(63)
自觉预习法	(63)
整册教材预习法	(66)
预习指导法	(68)
画知识树预习法	(69)
扫除障碍法	(71)
逐段归纳法	(71)
找出疑点法	(72)
圈点标记法	(72)
习题试解法	(73)
复习法	
“四化”复习法	(74)
三步复习法	(75)
“符号”复习法	(76)

练习复习法	(76)
卷子复习法	(77)
分析试卷法	(78)
集体复习法	(80)
三段复习法	(81)
锥型复习法	(83)
“趁热打铁”复习法	(84)
“彩珠结网”三步复习法	(85)
四步及时复习法	(87)
计划复习法	(90)
“高效”复习法	(92)
四轮复习法	(94)
课后总结法	(102)
编写“错题集”复习法	(102)
集中注意力法	
集中注意力模式训练法	(105)
“闹中求静”法	(106)
呼吸集中精神法	(107)
冥想训练法	(108)
集中注意力的诀窍	(109)
读书法	
“记帐”读书法	(111)
“提炼”读书法	(112)
“五遍”读书法	(112)
制作读书笔记法	(113)
“四遍八步”读书法	(114)
快速阅读法	(115)
“茶几”阅读法	(116)
“站立”读书法	(118)
“结构模型”读书法	(118)
参考书使用方法	(120)

预测阅读法	(122)
超级学习阅读计划法	(123)
拍照式阅读法	(124)
全脑阅读法	(126)
PQRST 五步读书法	(127)
SQ3R 五步读书法	(128)
精读法	(135)
泛读法	(136)
朗读法	(137)
快速阅读法	
默读法	(140)
无声阅读法	(141)
浏览法	(141)
跳读法	(143)
目的决定读书法	(144)
整体阅读法	(145)
猜读法	(148)
限时阅读法	(149)
寻读法	(150)
闪示阅读法	(150)
提高阅读效率的诀窍	(151)
手指引导阅读法	(152)
扫读法	(154)
思维培养法	
纵横思维法	(155)
逆向思维法	(155)
分合思维法	(156)
质疑思维法	(157)
克弱思维法	(157)
求同法	(158)
求异法	(159)

共变法	(159)
剩余法	(160)
PMI 思考训练法	(160)
TEC 思考法	(162)
信息交合法	(163)
分步思维法	(165)
其他学习方法	
制订学习计划法	(167)
考试注意法	(169)
压力减轻法	(172)
习惯养成法	(173)
运动健脑法	(173)
考试心理调整法	(177)
爱好引导法	(178)
科学用脑法	(179)

学 科 篇

语文学习法

聊天学习法	(185)
古诗背诵法	(186)
比较学习法	(187)
图表填空预习法	(189)
提要法	(190)
四轮识字法	(191)
四步阅读法	(196)
读写结合法集锦	(197)
改变厌读倾向的妙方	(200)
文章归纳六法	(201)
朗读学习法	(203)
巧记汉字五法	(204)

作文出新的窍门法	(206)
作文构思法	(208)
作文过渡法	(209)
作文结尾法	(212)
作文巧妙开头法	(213)
增强作文文采六法	(215)
应急作文法	(216)
听力作文法	(217)
考场写作控制法	(218)
调试法	(220)
KJ 写作法	(221)
作文快速修改三法	(222)
写作训练四法	(223)
“三维”创新作文法	(224)
作文弥补二法	(226)
四步作文程序训练法	(227)
四步选材法	(228)
看图作文“四步”法	(231)
给材料作文“五步”法	(232)
自我评价作文法	(232)
作文批改三法	(233)
作文审题法	(236)
语感训练法	(241)
提高中学生背诵效率六法	(243)
交流会学习法	(244)
“换词”学习法	(245)
列表分类学习法	(246)
数字学习法	(247)
改错学习法	(250)
散文线索把握法	(250)
歌诀学习法	(252)

语法分类系统学习法	(253)
“算式”学习法	(254)
速读法	(257)
编卡学习法	(259)
“四化”学习法	(260)
语文学习“三字经”	(262)
“三多”学习法	(263)
文言文背诵九法	(264)
“木兰诗式”学习法	(265)
大散文的阅读技巧	(266)
文言文实词意义确定的方法与技巧	(268)
分析人物形象的“三忌、三要”法	(271)
插图学习法	(272)
倒背法	(274)
命题复习法	(275)
语文预习习惯训练法	(275)
“读写比翼双飞法”	(278)
创造性复述学习法	(279)
课堂诵读“六环节”法	(280)
辐射联想复习法	(283)
论据分析三法	(284)
变换式语文学习法	(285)
高考语文复习法	(287)
“五步三课”学习法	(288)
语言衔接题解题方法	(289)
英语学习法	
“五勤”学习法	(293)
语音学习法	(294)
丰子恺 23 遍学习法	(296)
英语口语八练法	(296)
低年级学生口语训练法	(298)

英语听力训练法	(299)
语法学习三法	(300)
疯狂英语学习法	(303)
英语科学记忆十四法	(304)
英语连字符使用法	(319)
“三 D”学习法	(321)
快速阅读法	(323)
“四多”法	(324)
“自评”法	(325)
“五阶段”英语写作法	(328)
符号批改法	(334)
幼儿单词记忆法	(335)
课文学习十步法	(337)
“猜测”阅读法	(339)
英语学习的几种常见方法	(342)
听力捷径八法	(344)
英语逆向学习法	(348)
提高阅读能力的诀窍	(350)
听力应试法	(353)
四、六级听力填空题应试实战法	(356)
听力训练“四助法”	(357)
交友谈话法	(359)
英语长句翻译技巧	(361)
四、六级英译汉应试实战法	(364)
短文改错题应试法	(366)
作文应试法	(367)
口语训练五法	(368)
图式英语阅读法	(370)
英语阅读小技巧	(371)
听力材料选择法	(372)
英语复习“三段六法”	(374)

记笔记学习法	(376)
应考 12 法	(377)
英语谚语学习法	(380)
数学学习法	
“三要”学习法	(382)
数学审题法	(383)
趣味数学法	(385)
列表分析法	(386)
数学概念学习法	(387)
把握“先后”学习法	(389)
整体思想解题法	(390)
“三算结合”学习法	(394)
超级学习法	(396)
逆差口诀法	(398)
数学定理学习法	(399)
应用题图解法	(302)
广义减元解题法	(403)
应用题解答“三读法”	(407)
数学日记学习法	(408)
其他学科学习方法	
“讨论式”历史学习法	(410)
时间表述理解法	(411)
历史浓缩学习法	(412)
历史年代记忆法	(413)
方位记忆法	(417)
历史地图学习法	(422)
人物评价法	(425)
参与式政治学习法	(427)
化学复习五法	(430)
物理实验复习法	(433)
生物“标本”学习法	(436)

地理学习八法	(437)
地理归纳法	(442)
综合分析法	(445)
重点复习法	(446)
辐射联系法	(447)
综合系列比较法	(448)

技 能 篇

音乐学习法

达尔克劳兹音乐学习法	(453)
柯依达音乐学习法	(454)
奥尔夫音乐学习法	(450)
辅导儿童音乐学习的基本方法	(455)
儿童音乐学习七法	(457)
音乐概念学习法	(459)
音乐游戏法	(462)

美术学习法

蜡笔画学习法	(467)
水墨画学习法	(468)
图案画学习法	(470)

书法学习法

临摹法	(473)
执笔法	(476)
用笔法	(479)

附:学习格言	(486)
--------------	-------

规

律

篇

课堂学习法

明确目标听课法

有位数学教师,在课上教了四个基本概念,并明确告诉学生要当堂检查。在这种情况下,绝大多数学生都确定了十分具体的课堂目标:要当堂搞懂和记住所学内容。经出题检查,全班 40 个人,得 100 分的有 22 人,90 分的 4 人。这说明 90% 以上的学生的课堂学习效率是比较高的。

人的大脑犹如汽车,老师要引导学生思维的汽车驶向何方,行驶多远的路程。不同型号、不同质量的汽车要有哪些区别,这显然是至关重要的。

有的同学上课睡觉,或者上课时听不进去,老师在上面讲,他在下面看课外书,或偷偷跟同学说闲话。主要原因都在于上课没有明确的思维方向,不知自己该干什么。老师讲的目标超出自己的实际,不愿用力追,也有时老师讲的自己已经懂了,自己不设别的目标,于是大脑也处于方向不明状态,这样下来,一节课当然一无所获。

因此,要想取得较好的学习效果,提高课堂效率,制定明确、具体的听课目标不失为一个好方法。但一定要考虑个人的实际情况,避免压力过大或一无所获。