

徐登霞 ○ 编著

好方法 好成绩

获得理想的学习成绩不仅要讲求勤奋，更应该讲究方法。学习方法的好坏是学习成败的关键，运用好的方法，可以达到事半功倍的效果。

Good method
Good achievement

好方法 好成绩

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好方法好成绩 / 徐登霞编著.
北京: 石油工业出版社, 2006. 2
ISBN 7-5021-5430-2

- I. 好…
- II. 徐…
- III. 中学生-学习方法
- IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 007662 号

好方法好成绩

徐登霞 / 编著

出版发行: 石油工业出版社
(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)
网址: www.petropub.com.cn
总机: (010)64262233 联系电话: (010)64219112

经 销: 全国新华书店
印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

640×960 毫米 开本: 16 印张: 16.5

字数: 230 千字

定 价: 24.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



前言

PREFACE

取得优异的学习成绩，升入重点高中，考入理想的大学，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和本应该参与的娱乐活动，每天花很长的时间熬夜用功，但学习效果却很不理想。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，方法不当常常会令你的学习收效甚微，有时甚至是南辕北辙。

在初中阶段，学习方法的好坏，是承前启后的关键时期。不少同学升入高中后，由于没有养成良好的学习习惯，没有形成高效的学习方法，从而学习成绩不理想。因此，中学生特别是初中生应特别重视学习方法，充分发挥自身的主体作用，不仅学会，而且会学。

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，本书分为五大篇，二十二章，要求同学们先统览全书基本内容，然后再深读每章、每节的详细内容。它将为中学生提高学业成绩、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学习。



学习基础篇

全篇分三章，包括心理调节、时间安排、科学用脑。

心态决定一切，学习心态影响学习质量，因此，在学习过程中，学生必须重视培养最佳学习心态。时间安排是否合理，是否坚持科学用脑，在一定程度上决定了学习效率的高低。有很多学生不是不用功，而是没有合理地利用时间或者不注意科学用脑，如开夜车，这种学习方法不会取得良好的学习效果。

学习环节篇

全篇分五章，包括预习、听课、作业、复习、考试。

预习是不可缺少的环节。学会预习，坚持预习，是提高学习效率、培养独立分析问题和解决问题的极佳途径，是一种主动学习的方法。听课是学习过程中的决定性因素。一个学生如果不会听课或听课效率不高，那么学习就可能事倍功半甚至徒劳无功。听课效果不好，学习成绩必然很难令人满意。作业也是学习过程的一个重要环节。通过做作业，可以检验自己的学习效果。复习同样是必不可少的一个环节，它是知识的再巩固，是重复学习的一种有效手段。考试是最后一个环节，也是最为关键的一个环节。可以说，前面四个环节都是为考试服务的，因此，掌握考试技巧是每一个中学生都不容忽视的。

智能发展篇

全篇分五章，包括培养注意力、训练记忆力、提高阅读力、发展思维力、提高观察力。

注意力是学习成败的关键之一，如果学习时注意力分散，心不在焉，就很难提高学习效率。记忆是掌握知识的基本手段，如

果没有记忆力，学习将难以想像，学习也就无所谓学习了。阅读力是学生获得知识过程中最重要、最基本的手段。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。思维力是智力诸因素的核心，可以形成高度的独立性。思维力强的人，在学习中遇到疑点以及在生活中遇到困难时，都能独立思考以寻求解决的方案。观察是获取知识的重要途径之一，是感知的高级形态，是人的智力活动的源泉。

总之，注意力是学习的先决条件，记忆力是学习的基础，思维能力是学习的一把利剑，观察力和阅读力是智力活动的源泉。要想提高学习成绩，这五个方面缺一不可。

各科学习篇

全篇分五章，包括语文、英语、数学、物理、化学的学习方法。

语文、英语属于文科，数学、物理、化学属于理科，学习这几门课程，既有相同点，如都要进行预习、听课、作业、复习；也有不同点，文科需要记忆的东西多，理科需要理解的东西多。所以，同学们在学习时，要学会归纳总结，要采用不同的学习方法。

经典方法篇

全篇分四章，包括快乐学习法、自主学习法、目标激励法、合作学习法。

快乐学习法即快乐轻松地学习，要求同学们培养自己的学习兴趣。自主学习法即自觉主动地去学习，同时要注意，它和自学也是有区别的。目标激励法即要为自己确立一个目标，通过目标



激励自己努力学习。合作学习法即在与别人合作的过程中学习，主要指小组合作学习。

以上就是本书的内容概况，它对于各种方法、各科方法、各阶段的方法，都进行了明细的分类，让读者一目了然。另外，本书突出对方法和技巧的介绍，文字简洁，通俗易懂，便于中学生的学习和应用。

现在，知识经济已经全面发展，科学技术突飞猛进，知识量急剧增加，人类社会正走向一个以充分发挥人的创造力和首创精神，以智能和知识为核心的高度发展的信息社会。未来的文盲不再是不识字的人，而是不会学习的人。因此，对于中学生来说，抓学习方法是极其重要的，决不可忽视。相信在本书的指引下，你的学习效率会大大提高，学习成绩也会有一个质的飞跃，考入理想大学的梦想也可以实现。

最后，感谢王芳、林贵舟、胡凯基、孙汉福、刘美春、孙永盛、黄爱林、李卉、余玲、刘开复、夏永茂、马立、宋丹、王立新参加了本书的编写工作。

编者

2006年2月



目录

CONTENTS

学习基础篇

3 第一章 · 建立良好的学习心态

3 积极调整心态

5 在自信中学习

7 正确对待挫折

9 克服浮躁情绪

10 摆脱虚荣的心理

13 第二章 · 合理地安排时间

13 统筹时间,提高效率

15 杜绝浪费时间

17 充分利用零碎时间

20 第三章 · 学习要讲究科学用脑

20 科学用脑,劳逸结合

22 科学用脑的时间提醒

23 及时给大脑补充营养

26 大脑体操,锻炼大脑



学习环节篇

31 第四章 · 轻松高效地预习

31 养成预习的好习惯

33 分类预习

36 提高预习效率的关键

38 预习应注意的问题

41 第五章 · 提高课堂听课效率

41 做好课前准备工作

42 “五到”听课法

44 做好课堂笔记

46 发挥听课的主动性

48 听课要“因师而异”

50 养成先松后紧的习惯

52 第六章 · 提高做作业的质量

52 作业过程要力求完整

54 做好作业的优良习惯

55 速度与质量同等重要

58 第七章·对知识进行系统复习

58 制定合理的复习计划

60 系统复习的基本方法

64 科学复习应注意的问题

68 第八章·掌握考试技巧不丢分

68 做好考前准备

70 避免怯场的窍门

72 考试中要做到“四心”并用

76 合理分配答题时间

77 突破考试中的难题关

智能发展篇

83 第九章·全面培养学习注意力

83 培养注意力的关键

86 注意力既要集中又要稳定

89 注意力的自我训练法

91 注意力的分配和转移



94 第十章·增强记忆效率

- 94 增强记忆的基本方法
- 97 联想记忆法
- 99 多通道记忆法
- 101 分段记忆法
- 103 形象记忆法
- 105 谐音记忆法
- 106 重点记忆法

109 第十一章·提高阅读能力

- 109 读书要有目的、有计划
- 111 读书要“六到”
- 113 做好读书笔记
- 116 高效阅读的四个关键
- 118 常见的阅读方法
- 122 名人读书法

125 第十二章·发展思维能力

- 125 独立思考,发展思维
- 127 培养创造性思维能力

130

132

134

137

140

140

142

144

149

149

151

152

155

159

161

164

166

要提高语言能力

培养思维的深刻性

培养思维的灵活性

发展思维的敏捷性

第十三章 · 提高观察能力

培养观察力从何入手

科学观察的基本要求

常见的观察方法

各科学学习篇

第十四章 · 英语学习法

学好英语的关键

英语语音学习法

英语单词记忆法

英语语法学习法

训练听力的方法

提高英语阅读能力的方法

口语突破技巧

学英语的“背”功



169 第十五章 · 语文学习法

- 169 学好语文的关键
- 171 语文学习习惯的培养
- 174 语文预习八步法
- 176 语文复习六法
- 178 巧记多音字
- 180 克服文言文学习的困难
- 183 文言文的阅读方法
- 185 作文立意的六大特性
- 187 作文选材的四个要求
- 189 话题作文的审题技巧
- 192 养成写日记的习惯

194 第十六章 · 数学学习法

- 194 做好数学预习是关键
- 195 准确理解数学概念
- 197 学好数学贵在思考
- 199 数学复习要讲究方法

202 第十七章 · 物理学习法

- 202 学物理重在观察

204

学物理要勤于实验

206

将抽象的物理具体化

209

物理学习“七法”

211

物理复习三要领

214

第十八章 · 化学学习法

214

向课堂 45 分钟要成绩

216

化学实验的学习方法

218

化学记忆方法探究

221

巧解化学推断题

经典方法篇

227

第十九章 · 快乐学习法

227

真正的学习是快乐的

229

培养自己的学习兴趣

230

在游戏中学习

232

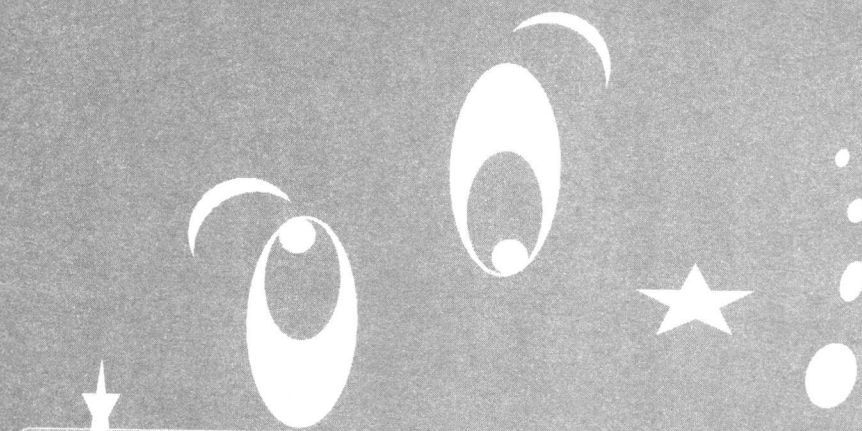
第二十章 · 自主学习法

232

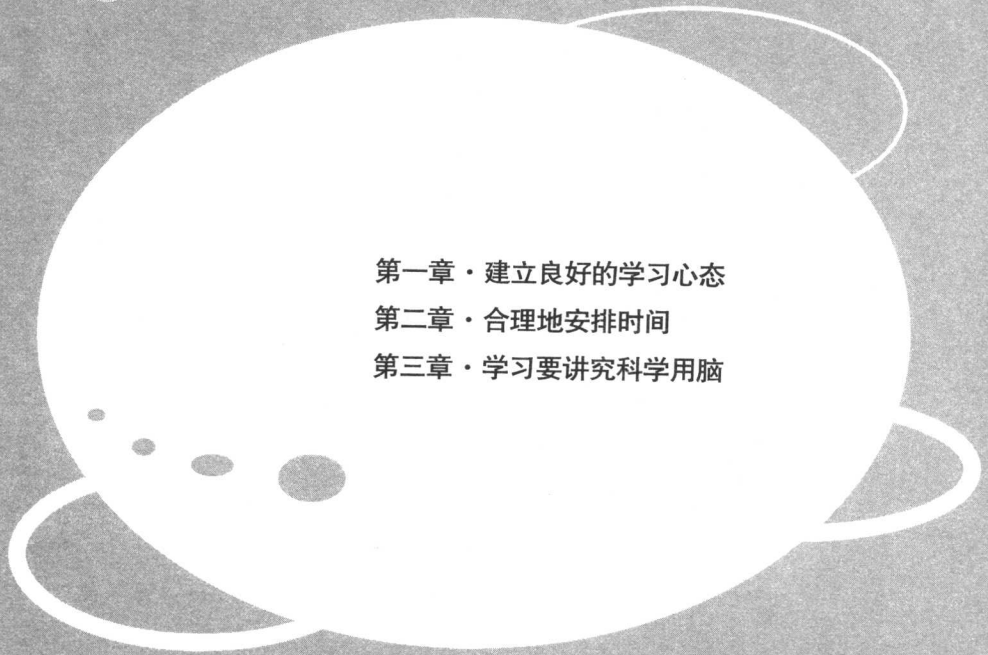
实现自主学习的途径



234	自主学习的激励措施
237	自主培养创造力
239	第二十一章·目标激励法
239	为自己确立一个学习目标
241	把大目标分解成小目标
242	培养勤奋好学的品质
245	第二十二章·合作学习法
245	合作学习好处多
247	学习小组的组建策略
248	合作学习应注意的问题



学习基础篇



第一章·建立良好的学习心态

第二章·合理地安排时间

第三章·学习要讲究科学用脑

