



这样学习最轻松

“学习大王” 李晓鹏 主编

中学生学习方法第一书

数十位特级教师、学习专家联合推荐

**中学生学习的良师益友
教你从苦学、好学到会学**

这样学习最轻松

李晓鹏 主编

新世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样学习最轻松/李晓鹏主编. —北京: 新世界出版社,
2006. 1

ISBN 7 - 80187 - 997 - X

I. 这… II. 李… III. 中学生 - 学习方法

IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 158337 号

这样学习最轻松

策划: 庞海丽

主编: 李晓鹏

责任编辑: 慧钰子寒

封面设计: 大象工作室

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 首钢总公司印刷厂 经销: 新华书店

开本: 720 × 970 1/16 字数: 278 千字 印张: 15.5

印数: 00001 ~ 10000 册

版次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 7 - 80187 - 997 - X/G · 507

定价: 25.00 元



前 言

苦学、好学还是会学？

昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。
衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。
众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。

王国维先生用这三句词，来形容那些古今成就了大事业、大学问者所经历过的三重境界。对于学习来说，这大概就是所谓的苦学、好学和会学的三种学习状态。感觉到学习是一种被迫行为，这种学习状态可以称为“苦学”；对学习如饥似渴，常常到废寝忘食的地步，这种学习状态可以称为“好学”；认识到学习本身也是一门学问，有科学的方法，有需要遵循的规律，于是不断探求正确的学习方法，因而学习效率高、学得轻松，思维也灵活流畅，能够很好地驾驭知识，这种状态可以称为“会学”。

我们都想达到“会学”的状态，然而专家指出，目前中学生的学习状态中，苦学者居多，好学者为少数，会学者更少。这种情况其实是很自然的。因为，学习的这三种状态正如王国维先生指出的三种人生境界一样，是一个连续延绵的过程。如果不能“望尽天涯路”，就不会有衣带渐宽的“终不悔”，没有做到“人憔悴”又怎能在蓦然回首之际，发现那“灯火阑珊之处”？同样地，先有了苦学才有好学，进而会学，所谓“欲穷千里目，更上一层楼”正是这个道理。

苦学，从另一个角度看就是花费大量的时间和精力去学习，这是任何一种学习状态的基础。苦学磨练的是人的气质，你必须有毅力、肯吃苦、有坚定的意



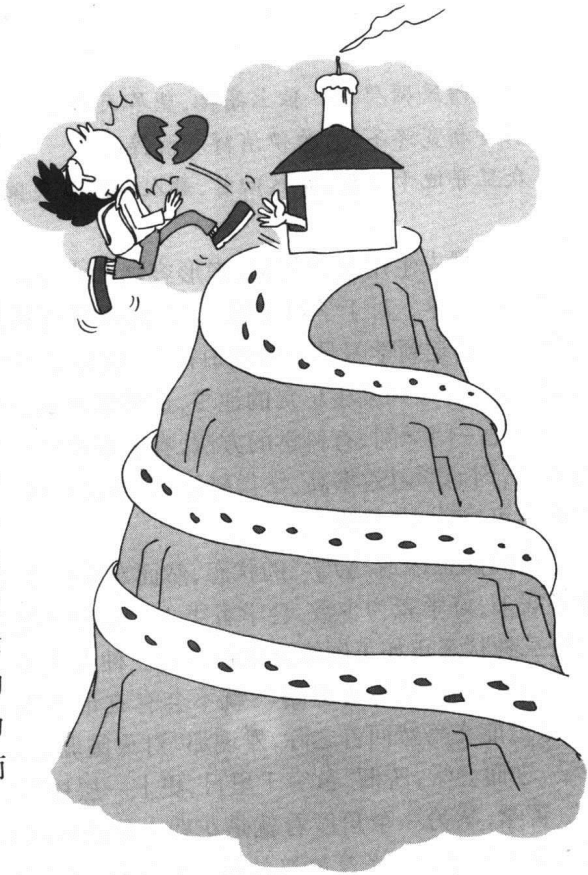


志力,才能顺利通过这一关。在这个阶段是没有任何技巧可言的,所有的学习方法、策略和窍门都是建立在舍得投入之上。当然,你也不要就此被吓住,在这本书中我们讲到了如何设立自己的目标、激发自己的兴趣,在各个科目的讲解中也有专门的章节是用来激励你的学习动力的,所以只要你有了理想,有了坚持下去的勇气,就会很快闯过苦学进入到好学的阶段!

好学,是体会到学习的乐趣后表现出来的一种自我状态。为什么有些同学付出了那么多的精力而不觉得苦呢?这是因为他们在苦学中已经渐渐掌握了学习的神韵,所谓“苦尽才能甘来”,只有那些勇于克服困难、成功战胜困难的人,才能真正品尝到学习的甜美。你是不是已经跃跃欲试了?因为具备了理想和勇气的你已经开始喜欢上学习,并感受到成功的乐趣了。这时你可以从这本书中找到很多富有实效的学习技巧以及各种心理调节手段,它们将帮助你以健康、积极的态度在浩如烟海的知识学习中做到从容不迫。

会学,是学习的最高境界,经过苦学与好学的摸爬滚打,那些善于总结经验者、勤于探求方法者必将会大有收获,进而进入到自如的状态。这时由于掌握了好的方法,具备了出色的学习能力,学习效率会不断提高。你当然也能成为这样的会学者!在熟练掌握了各种方法之后,这本书中关于怎样提高能力的内容会给你以启示,各种技能性的方法会逐渐内化为你的能力。此时,你的学习上升到了境界的层面,这已经不是气质和神韵所能够比拟的了。

是不是已经迫不及待地开始了对会学这种境界的渴望和向往了呢?在这本谈论学习、调节心理、给予自信的书中,你会找到源自自身的力量!现在,就开始这段奇妙而激动人心的学习之旅吧。



目 录

前言:苦学、好学还是会学?	1
---------------------	---

上 卷

志向篇

“你的意志已经准备好了,你的脚步也就轻快了。——赫尔巴特”

○做个有志向的人!	2
○学习计划 DIY	4
○认识你自己	12
○你的时间,你管理	19

学习篇


“凡是能冲上去,能散发出来的焰火,都是美丽的。——安徒生”

○45 分钟之前	24
○45 分钟之内	33
○45 分钟之后	46

能力篇

“知道事物应该是什么样,说明你是聪明的人;知道事物实际上是什么样,说明你是有经验的人;知道怎样使事物变得更好,说明你是有才能的人。——狄德罗”

○阅读攻略	55
○记忆秘笈	68
○思维宝典	78



目 录

考试篇

“决定我们命运的,不是我们的际遇,而是我们对际遇的看法。——佚名”

- “闲庭信步考过关” 86
- “少年壮志不言愁” 93
- “自古雄才多磨难” 100

健康篇

“保持健康是做人的责任。——斯宾诺莎”

- 身体是学习的必要硬件 110
- 情绪是健康的隐性病毒 112
- 劳逸结合赢得双重收获 118
- 一起过个愉快的假期吧 125

下 卷


语文篇


“语言作为工具,对于我们之重要,正如骏马对骑士的重要。最好的骏马适合于最好的骑士,最好的语言适合于最好的思想。——但丁”

- 突破基础知识 129
- 提高阅读能力 134
- 挖掘写作潜能 140

数学篇

“数学使人严密。——培根”

- 扎牢基础 147
- 



目 录

- 思维方法 150
- 黄金解题法 159

英语篇

“人不光是靠他生来就拥有一切,而是靠他从学习中所得到的一切来造就自己。——歌德”

- 征服听力 170
- 提升阅读 175
- 攻克写作 182

理科综合篇

“科学是使人的精神变得勇敢的最好途径。——布鲁诺”

- 物理 186
- 化学 195
- 生物 204

文科综合篇

“创造人的是自然界,启迪和教育人的却是社会。——别林斯基”

- 地理 214
- 历史 222
- 政治 227

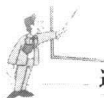
- 跋语:让青春神采飞扬! 235
- 

志向篇上



你的意志已经准备好了，你的脚步也就轻快了。

——赫尔伯特



做个有志向的人！



小故事

有一份来自世界著名大学——美国耶鲁大学的跟踪调查报告：

研究人员任意选定一个班的学生作为调查对象，并问全体学生一个简单的问题：“你们对未来有具体的目标吗？”有的学生很干脆，马上说出自己将来打算干什么；有的学生很茫然，因为他们平时就很少想自己将来会干什么；有的学生则很犹豫，他们似乎有目标，但又说不出来是什么。经过统计，只有10%的学生确认自己有明确的目标（那些似乎有目标，但目标不明确的不能算）。对此，研究人员未作评论，接着提出了一个要求：“既然有具体的目标，那么能否将它写在纸上呢？”那些明确提出自己有目标的学生很快将他们的目标写了下来。然而，据研究人员的统计，其中只有4%的学生的目标是真正具体、可操作的。

二十年很快过去了，研究人员追访了当年接受调查的所有学生的人生发展状况和生活水平，为此他们几乎跑遍了全世界。不过他们仍然觉得这样做很值得，因为追访的结果显示，当年白纸黑字地把自己的人生目标写下来那些人，无论是在事业的发展还是在生活的水平上都远远超过了那些没有写下目标的人。一份附加的统计显示，百分之四的人所掌握的财富竟然超过了其他百分之九十六的人的总和！

你打算将来干什么？

这确实是一个难于回答的问题，但同时，这也是一个十分关键的问题。古语说，“凡事预则立，不预则废”。是不是拥有属于你自己的志向、理想、目标或是计划决定了你能否较快地获得学习上的进步，甚至是人生的成功。

当然，有些人会说人生成功的含义是非常广泛的。但是有一点不会改变：





在同等条件下,不管选择何种人生之路,事先有没有目标其结果是大不一样的。有些人的生活可以完全没有目标,或是至多只是计划眼前几天的日子,但是生活的现实最终会将其与那些拥有明确的目标并能持之以恒的人区别开来。做个有志向的人之所以是人生成功的关键因素之一,就在于我们所处的社会极端复杂。个人的一生就好像是漂行在浩瀚大海中的一叶扁舟,倘若没有确定的志向作为导航的明灯,这艘小船就只能随波逐流,在一次次躲避大风大浪的颠沛流离中耗尽生气。

有些同学可能会感到疑惑,“我对自己的未来也有打算啊,可它与我现在的学习又有什么关系呢?”当然是大有关系!你的志向将为你指明一个总的方向,它为你进一步制定自己的学习计划提供坐标。对于中学生而言,考大学是大家的近期目标。但是,我们不能为了考大学而考大学,大学只是提供了人生的一个支点,真正丰富的人生之途将在未来的事业和生活中展开。因此,志向的意义就在于能够为你确立一个自己的着力点。假如你对天文学感兴趣,有志于成为一名天文学家,那么你就可以从现在开始将较多的精力用在天文学方面;假如你希望将来成为一个成功的企业家,你就要从现在开始积极地学习商业知识,亲身到社会中去体验做生意的苦与乐。事实上,很多有成就的人,都是在他们很小的时候就已经投身到自己选定的目标当中去了。正是因为这样,当他们大学毕业时,由于在某一方面远远的超出了同龄人,所以他们能够在职场上、在人生赛场上抢得先机。

所以说,尽早地制定一个属于自己的志向、目标是获得成功的最有效的方法。所谓“磨刀不误砍柴工”,拿出时间来仔细地考量一下这个问题,甚至是和老师家长共同探讨,都将是大有裨益的。想想看,描绘自己的人生蓝图将是一件多么激动人心的事情啊!





学习计划 DIY

长远的人生目标固然是成功的关键,然而要将目标转化为现实还需要脚踏实地的去实行。就大多数同学的实际情况而言,考上理想中的大学乃是实现自己心中美好目标的必由之路。因此,确定一份切实可行的学习计划正是当务之急!

任何计划都是因人而异的。也许你会说,学习计划不用自己操心,老师早就为我们制定好了。不错,在很多学校里,老师们都早已将学生的整个学习时间甚至是生活时间安排得满满当当,似乎学生们按照老师安排好的路走下去就行了。然而,事实是不是这样呢?只要看一下同一个班级里每个学生的情况都不一样就明白了。为什么有些学生成绩突出,而有些学生的成绩却很不理想呢?在众多的原因中,恐怕有没有一个适合自己的学习计划也是重要的影响因素之一。

所以说,制定具体的学习计划最重要的就是要根据自己的学习情况,对症下药。现在就让我们一起来做一份适合自己的学习计划。Let's do it yourself.

如何制定学习计划



测试一

准备好纸和笔,仔细回答下面的问题,对自己的学习情况做个全面地把握吧:

- A. 我的学习成绩是 好 较好 一般 较差
- B. 我成绩最好的科目是____;我成绩最差的科目是____。





- C. 我最喜欢的科目是____;我最头痛的科目是____。
- D. 我的学习能力 强 较强 一般 较弱
- E. 我是否善于利用零碎的时间?
- F. 我的生物钟是怎样的?
- G. 我目前所处的学习阶段是否为毕业班?

注:在回答上述问题时,最好咨询一下自己的同学、老师或是家长。所谓“不识庐山真面目,只缘身在此山中”,多听听“旁观者”的意见,会更有助于认清自己的真实状况。



对症下药

在制定学习计划的具体操作中,往往会面对各种各样的问题。如何解决这些问题,制定一份既适合自己又切实可行的学习计划呢?下面的对话将针对“测试一”中的七个问题,帮助你在把握了自己情况的基础上制定出一份有效的学习计划。

(1) 如果我的学习成绩已经很好了,是否还有必要制定学习计划呢?如果需要我又该怎么做呢?

是的,很有必要。一方面,它可以帮助你继续提高成绩,获得更大的进步,正所谓“学无止境”就是这个道理。另一方面,学习计划也是帮助你达成人生理想的阶梯,所以万万不要轻视它。

对于成绩已经很好的同学来说,在制定学习计划时,就要依据自己学习时是否感到吃力。如果你成绩好,学起来又不吃力,则说明你目前的学习进程基本上是科学的,符合你的实际情况,要继续保持。这时候,如果你有进一步的追求,则可以考虑加大学习量,将学习计划的内容安排得更充实一些;你也可以在自己有兴趣的领域或科目上加大学习力度,争取学得更加深入。但是,我们并不主张超出自己的实际能力,盲目高攀;相反的,你可以着力去发展课本之外的能力,多参加一些社会实践。

如果你的学习成绩虽然很好,但在学习过程中却时常感到吃力,那么你需要在学习计划的其他方面找找原因。比如,自己的目标制定的是否过高,暂时超出了自己的能力?时间安排是否妥当,是不是有些科目花费的时间过多,以至于占用了其他科目的时间?自己的注意力是否全部集中在学习上?等等。总之,要根据自己的具体情况来调整你的学习计划。

(2) 如果我的学习成绩处于中游,该怎么办呢?





对于学习成绩保持在中等水平的同学来说,在制定学习计划时,首先要考虑,这是不是因为自己学习不够用功造成的。如果是,那么你就需要将自己的学习计划安排的紧张点儿。给自己定一个稍稍有些难度的目标,在平时的学习安排上多增加些压力。这些目标和压力会帮助你不断的挖掘出自己的潜力,以获得进步。

需要注意的是,一方面不要一下子给自己定下太高的目标,超出了自己能力的目标不仅不能开发你的潜能,反而还会挫伤你的积极性。另一方面,这个目标最好比你现在的成绩略高些,是你非要经过一番努力才能获得的。因此,你可以先制定下一个长远的计划,然后根据这个计划再分步骤的安排一些短期目标。在一步步的实行过程中,你就会经常不断地获得一些令人愉快的小成果,这将不仅有助于树立你的自信心,更重要的是它会帮助你接近自己的理想,并最终使之得以实现。

(3) 我的学习成绩很不好,不仅如此,我还对学习没有任何兴趣,我想我根本不可能取得好成绩!

我们常说,“天生我材必有用”。一个人学习成绩不好,或者是对学习没有兴趣,都不能说明这个人不是人才。这样的情况只是说明了你在这一项上暂时落后于人。况且,只要肯努力,这一切都会成为过去的。

如果你想证明自己,那么这里有两个办法:一是在学习以外,一是在学习之中。在学习以外,是指你可以去选择发挥自己的特长,这时候你需要权衡一下家庭条件以及周围的环境,特别是要仔细地考虑这个特长是不是你的兴趣所在。总之,学习以外仍有广阔的天地任你去驰骋。然而,无论是在哪个领域中,你都需要去制定一份计划,在这个时候你的计划就将是高度个人化的。在学习之中证明自己,需要你有足够的耐心和勇气,做好打硬仗的准备,要有一股不服输的劲头。在制定计划时,不要将短期目标定的过高,这就是所谓“跳起来摘桃子”的学习理论。你可以将自己下一步要摘的“桃子”设定在使点劲就能拿到的位置,然后通过自己的努力获得进步,去享受一番“收获”的乐趣,这样自然能够越学越有劲,在不知不觉中就获得了较大的进步。

总之,不论你选择什么样的方式来证明自己,只要对自己有信心就一定能够获得成功。因此,万万不可自暴自弃。你要知道,著名数学家华罗庚初中的数学经常考不及格,但正是因为他没有知难而退,而是迎难而上,最终证明了实际上他拥有杰出的数学能力。

(4) 在学习上,我存在比较严重的偏科现象,这种现象让我的总成绩总是徘徊





徘徊中游甚至是下游,我该怎么去做才能克服偏科呢?

实际上,很多同学都有偏科的现象,有些人比较偏好这几门,而有些人则比较偏好那几门,这都是很正常的情况。但是,现代考试制度的激烈竞争却要求我们各门功课都应均衡发展。所以在制定计划时就一定要根据自己的具体情况分配学习时间,不能“一刀切”。一般的原则是,较薄弱的科目花费较多的时间,对于学得已经比较好的科目则要保证其上课时间的学习质量,在此基础上合理的分配学习时间。

(5)我觉得自己的学习能力不强,据说能力都是天生的,我想我可能天生就不是学习的料。

首先,能力不是天生的,而是锻炼出来的。其次,随便给自己的能力定性其实是非常不合适的。因此,说自己“天生不是学习的料”、“自己的学习能力不强”都不是科学、合理的说法。

事实上,一个人的能力并没有绝对的强弱之分,只不过在一定的阶段不同的人会表现出不同的能力倾向。比方说,有的同学表达能力特别强,有的同学逻辑思维能力在班上很突出。因此,在制定学习计划时,就需要你根据自己的能力倾向发扬自己较强的方面,同时也要在自己较弱的方面下功夫,要知道,只要肯下功夫任何能力都是可以提高的。

(6)我每天都得上很多的课,能整块儿的用来自我学习的时间非常有限,根本不可能安排下那么多的预习、复习或是练习。总而言之,我的时间总是不够用,有什么办法吗?

这个问题涉及到如何管理你的时间,这是很重要的一个问题它关系到执行计划的效率,对此我们在后面的章节中有全面的介绍。在这里,需要提醒的一点是,要学会利用零散的时间。

对于一个年轻的学习者而言,饭前饭后、上厕所期间、城市里等车、乘车、约会等人的时间,都是不应该浪费的。充分利用这些时间的关键是要养成随时思考的习惯。例如,在等人时,可以思考当天或前一阵子学习过的内容,可以默念学过的语文或英语课文,背单词,还可以想学习过的公式、定理等。乘车时,可以携带一个袖珍式录音机听英语,或者装一个小的笔记本,记上各种有价值的东西,随时掏出来看看。可别小看了这些小收获,古人说得好,“集腋成裘,积沙成丘”;“不积跬步无以至千里,不积小流无以成江海”。充分利用零碎时间,可以通过化整为零的学习策略帮助你更为牢固的记忆学习内容,并进一步提高你的学习效率。





(7)我听说过“生物钟”,好像它和我们的学习周期大有关系。如果高考的时间正好错过了我的生物节律高峰期,那么我是不是就会考试失利呢?

可以说,学习与生物钟的确有关系,但是不要将这种关系绝对化。一方面,我们要善于发现自己的生物节律并利用这种节律。因此,在制定学习计划时,要充分考虑学习与休息的关系。一般来说,人的精力有盛衰周期。有些时候,自己也说不清楚为什么就会感到很累,这时很可能就是你的生物低潮期。处在低潮时期,就不宜一味硬撑,适当的休息或是做一些轻松的活动,能够帮助你及时调整状态,还有助于尽早迎来“高潮期”;相反,如果顽固的和自己的身体“对抗”,很可能会延长处于低潮状态的时间。所以,科学的学习计划要讲究有张有弛。

另一方面,要注意具体情况具体分析,万不能借“生物钟”之名而拖延你的学习计划,甚至是把它当作偷懒的借口。

(8)学习阶段和学习计划有关系吗?

清楚自己处于哪个学习阶段对于制定学习计划当然是十分重要的。一般来说,学习计划和复习计划是不同的,在毕业班还是非毕业班对于学习计划也有不同的要求。学习新内容时重点在于掌握新知识,因此计划的内容应该较为具体,主要针对当前的课本设计学习计划;复习计划则要求涵盖面广一些,主要任务是沟通所学知识并且进行跨学科的联系,有些复习计划也可以只针对某一问题,即在以往的学习中没有真正掌握的知识。

如何执行学习计划

制定了好的学习计划,关键还在于执行。执行靠什么?对美好未来的向往、良好的习惯、高度的自觉、坚强的意志等等。但是除此之外,能够灵活的调整计划并对计划作有效及时的监督,也是顺利执行学习计划的关键。

(9)我认为已经制定好的学习计划就不能改动,如果随意变换计划,这个计划就没有意义了。对吗?

所谓“灵活调整”,当然不是说可以随时变动自己的计划;但是计划是自己定的,自己当然也可以适当地修改它。关键在于要知道什么样的计划宜于修改,什么样的计划不宜修改。古人常说:“无志之人常立志,有志之人立志长。”就是说,长远目标是不宜经常变动的,它就像海边上的灯塔,指引着来自远方的





船只,如果长远目标变了,整个方向就改变了,而你之前的所有努力也可能因此被浪费。然而,具体的短期计划却可以根据实际情况的变化作调整。不过要注意,因为调整而暂时没有学习和复习的内容一定要在新的计划里补上,不能“一跳了之”。另外,在制定计划适应吸取考虑欠周的教训,毕竟修改是要付出代价的。

(10) 唉,自己的学习计划还要靠别人监督吗? 什么样的监督才最有效呢?

自己的事还要靠别人监督,实在是无奈之举,不过有时监督确实能起到很有效的作用。监督一定要公开化,可以采取两种方式。一种是恭请老师或长辈监督,往往一想到他们的威严,自己就不能再偷懒啦。另一种是和自己的好朋友相互监督,你们可以一同制定各自的任务,然后相约互相检查,凡是没有完成任务的一方就要受到另一方随心所欲的惩罚,想想看,你的死党一定在想尽办法要折磨没有完成任务的你,你怎么能让他得逞呢?

范 例

古语有云:“它山之石,可以攻玉。”我们一起来看看已经考取了北京大学外语系的杨蕾同学是如何制定自己的学习计划的吧!

订计划要有明确的目标。我高中三年,学得扎实全面的一大因素是学习有明确的目标。

长期计划与短期计划结合

我的学习计划有两种——长期远景式计划和短期目的性计划。长期远景式计划是指我为高中三年学习制定的总目标,以及每学年开始时为该学年订的计划。制定长期远景式目标时要胸怀大志,统筹安排,目标要合理——也就是目标既不能过高,也不能过低,要量力而为。

高一、高二学年,我把重点放在课本上、课堂内。高考虽强调淡化课本的考查,其实处处有课本的影子。以语文卷为例,有字、词、拼音等直接用课本语言材料命题的,还有那些名为课外试题,实为课本上知识点的,譬如文言文试题所选的文言文,虽然都是我们没有学过的,但考查的知识点是我们在课内学过多次的。“课内知识课外考”的测试方式,就要求我们把课内知识学扎实,否则无法圆满地解答课外考题。当然,重点放在课本上,并不是将视野局限在课本,我

