



教育学博士倾力打造
最适合中国学生阅读的助学读物

读完本书，你将会有以下收获
改变妨碍你学习的坏习惯
提升你的IQ，让你变得更聪明
增强你对学习的兴趣
轻轻松松获得高分

成为天才优等生必备的学习技巧

学习高手有秘诀



这是一本最适合你的学习方法指导书
是你获得高分，成为优等生的魔法宝典

学习技巧决定学习效率
学习效率决定学习成绩

刘畅 著
海潮出版社



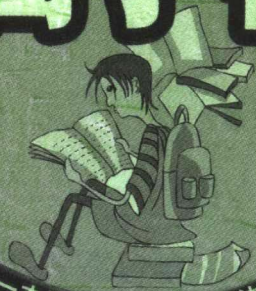
教育学博士倾力打造
最适合中国学生阅读的助学读物

读完本书，你将会有以下收获
改变妨碍你学习的坏习惯
提升你的IQ，让你变得更聪明
增强你对学习的兴趣
轻轻松松获得高分



成为天才优生必备的学习技巧

学习高手有秘诀



这是一本最适合你的学习方法指导书
是你获得高分，成为优等生的魔法宝典

学习技巧决定学习效率
学习效率决定学习成绩

刘畅著
海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习高手有秘诀/刘畅著. —北京:海潮出版社,
2005
ISBN 7-80213-050-6

I.学... II.刘... III.学习方法 IV.G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 105806 号

学习高手有秘诀

刘畅 著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)
北京市荣海印刷厂印刷

开本:787×960 毫米 1/16 印张:11.5 字数:150 千字
2005 年 11 月第一版 2005 年 11 月第 1 次印刷
ISBN 7-80213-050-6
定价:18.00 元

前 言

学习是一种快乐的游戏

你认为什么是最有趣的事情呢？参加朋友的生日聚会，折纸飞机，玩电脑游戏，游泳……这些事情只是想想就够让人兴奋和快乐了。

为什么一想到这些事情就会兴奋和快乐呢？你一定会说，因为这是在玩啊！是啊，因为是在玩，所以能尽情的参与，玩出花样，而且不会感到厌倦。

但是，对于学习——这件你必须要做的事情来说，你会怎样？很多人都会说：“别提学习了，那是世界上最没趣儿的事情。”

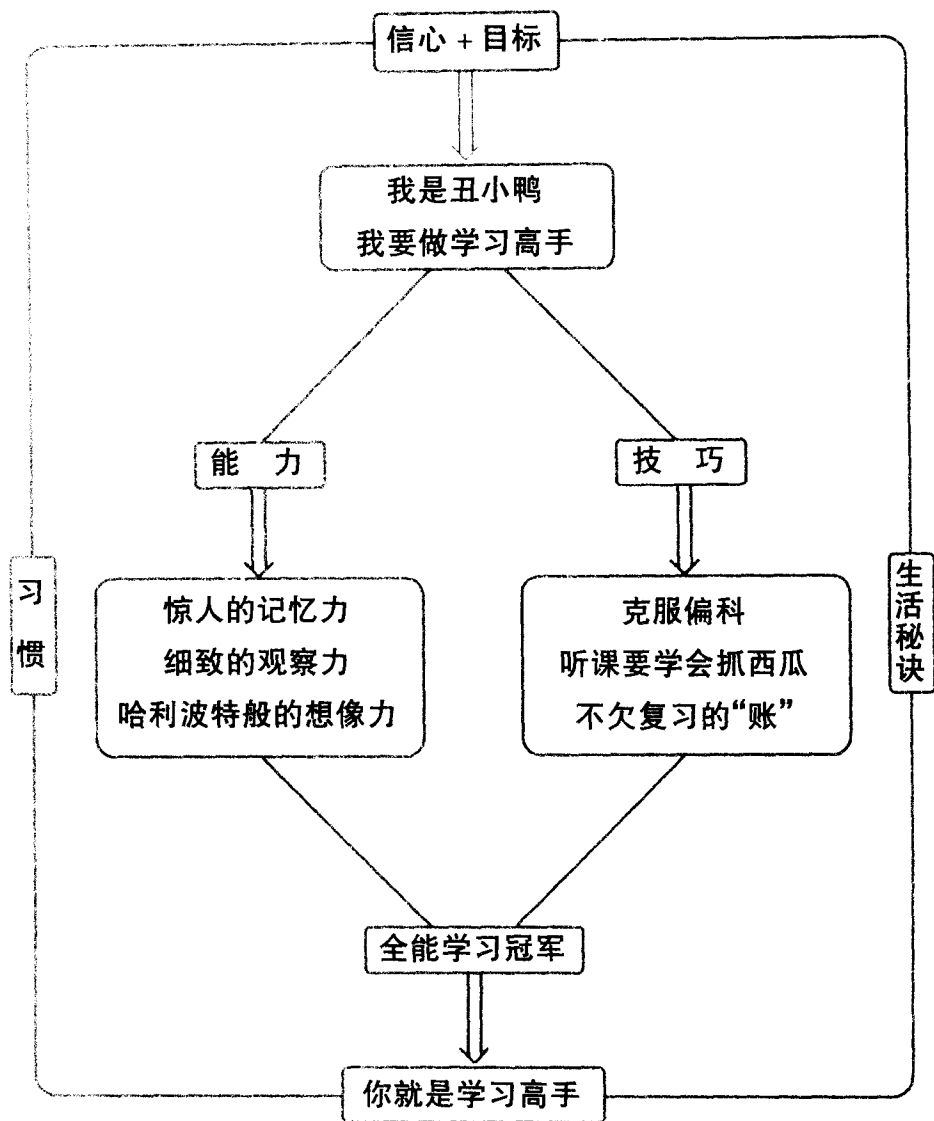
你觉得学习“不好玩”是因为你在没有参与之前就惧怕了，或者参与一半就被困难吓倒了。而很多学习高手却会把学习当成是一种游戏，经常在其中乐此不疲，轻轻松松就可以获得高分，你知道他们的秘诀在哪里吗？

方法！对，就是方法。只要找到适合自己的正确学习方法，你就会觉得学习是一件很快乐的事情。

我们会经常看到那些学习成绩优秀的人，看起来他们学习并不费力，每天都是轻轻松松的，但是却能取得好成绩，我们将这些人称为学习高手。为什么会这样呢，原因很简单，他们掌握了正确的学习方法和技巧，将学习当成了一种有趣的游戏，因此学习起来总能事半功倍。

人们往往会将学习高手们看成是“神童”或“天才”，其实他们优秀的关键在于掌握了学习的方法和技巧，本书归纳了学习高手们的学习之道，将他们获得好成绩的秘诀展现给读者，只要你品读并领会本书中的学习秘诀，你就会发现，轻松取得好成绩其实真的很简单！

《学习高手有秘诀》示意图



目录

前言 学习是一种快乐的游戏

第一章 我要做学习高手

- 丑小鸭也要有远大的志向 / 2
- 每天说三次：“我很棒！” / 4
- 写下你的梦想 / 6
- 丈量你的步伐 / 9

第二章 学习高手的七个好习惯

- 测试你的学习习惯 / 14
- 习惯一：养成科学预习的习惯 / 18
- 习惯二：上课不分心 / 22
- 习惯三：作业要认真完成 / 28
- 习惯四：当个学习的“问题大王” / 31
- 习惯五：养成错题重做三遍的习惯 / 35
- 习惯六：参考书要经常翻一翻 / 39
- 习惯七：日记日记，随写随记 / 43



目录



第三章 能力加油站助你轻松学习

能力一:记忆力是轻松学习的好帮手/48

能力二:观察力是发现知识的窗口/57

能力三:注意力是好学生的标准/61

能力四:思维力是穿透现象的利剑/66

能力五:学习因想像而变得更丰富/70

能力六:创造力是学习的最高境界/77



第四章 轻松考出好成绩

克服偏科这个大魔头/86

听课要学会抓西瓜/90

善用课堂笔记/95

不欠复习的“账”/99

考高分就这么容易/104



目录

第五章 各门学科都很棒

- 数学一点也不恐怖/112
- 学英语其实很简单/116
- 读书是一种艺术/121
- 作文,不再令人头疼/125
- 讲故事也能学好历史/130
- 把地图当漫画看/134
- 体育课,逃!逃!逃!/139



第六章 学习高手不可不知的生活秘诀

- 别让你的时间偷偷溜走/144
- 好书房,心情真舒畅/150
- 多交朋友,扩大你的视野/153
- 坚决不做电脑迷和电视迷/155
- 常去书店逛一逛/158
- 别当晚班司机/160
- 吃出你的健康/163
- 劳逸结合,学习更有劲/167
- 现在,我们都是学习高手了/171



附录:成为学习高手的 20 个忠告/173

第一章

我要做学习高手



既然你对好成绩抱有强烈的渴望，为什么不像学习高手们那样，为自己的学习制订一个目标与计划呢？

丑小鸭也要有远大的志向

萌萌上中学了，面对许多成绩非常优秀的同学，忽然间觉得自己像一只刚露出小脑袋的丑小鸭一样，什么都不懂，什么也不想问，自己的成绩在这么多优秀同学的队伍中不知道落到了第几名。

这天早上都已经8点了，她还没有起床，妈妈催促了她半天也没见到动静。妈妈终于忍不住了，走进卧室准备掀开她的被子，并大声问：“怎么还不起来，上学都快迟到了。”

“迟到就迟到吧，反正我也不想去上学。”

“什么？不想上学，怎么啦？”妈妈问。

“我觉得自己的成绩一点都不好，和别的成绩优秀的同学一比较都不知道名次落到哪里去了。我整天像只丑小鸭一样，跟在别人的屁股后面。”萌萌很委屈地说。

“丑小鸭？丑小鸭怎么啦？丑小鸭也有变成天鹅的时候，不是吗？”然后妈妈就给萌萌讲了丑小鸭怎么变成天鹅的故事：“丑小鸭刚生下来的时候非常的丑，几乎所有人都不喜欢它，因此它没有一个朋友，非常的孤独。后来有一天，它看见头顶飞过一群非常漂亮的鸟，脖子又长又亮，羽毛白得发亮，声音也特别的甜美，有人告诉它那就是天鹅。冬天过去了，春天来了，一次偶然的机，它在池塘边碰到那群高贵的鸟，于是它尝试着飞起来，再也不想做那只又笨又丑又惹人讨厌的丑小鸭了。它真的飞起来了。它看到了自己的倒影非常的美丽。人们都说它是所有鸟中最美丽的一只”。

萌萌听得非常认真。她终于明白丑小鸭之所以后来能变成最漂亮的天鹅，是因为它在小时候就有信心，有远大的志向，经过很多艰辛和困苦，终于



蜕变成天鹅了。

“妈妈，原来信心对一个人的作用有这么大呀。”萌萌感叹着。

“是呀，一个人要是没有了信心和目标，就像小船在海上航行没有方向一样，不知开往何处。忽然遇到一阵大浪就被击倒了，即使它挣脱着起来也没用，因为它不知道要开往哪里。所以，你要想学习好，首先必须自信，然后就要有一个很远的目标，不断地朝着这个目标努力，总有一天你会实现的。”妈妈说。

萌萌好像忽然明白了什么似的，很兴奋地对妈妈说：“妈妈，我的目标是做一个学习高手，我要超过他们。”

“萌萌真棒！”



每天说三次：“我很棒！”

妈妈每天晚上8点钟准时叫亮亮做家庭作业，但亮亮每次都是拿着笔坐在书桌前盯着书本看，半天也不动笔。有一次被妈妈发现了，妈妈就问：“亮亮，你怎么不动笔呢？”

“我不知道。”亮亮说。

“什么不知道呀？”妈妈问。

“我看这题目这么长就想这道题肯定很难解，所以就不敢动笔。有时候解到一半看不到边际，就怀疑自己是不是做错了，所以……”亮亮显得很委屈地说。

“是吗？”妈妈用手摸了摸亮亮的头说：“傻孩子，做题之前肯定要先看题，认真审题。但你在没有做题之前就被长长的题目吓倒了，那就不对。你要有自信。自信，懂吗？自信是克服学习障碍的一切良药，是学习最好的广告牌。”

亮亮似乎明白了点什么，就对妈妈说：“妈妈，你能不能给我解释得更明白点？”

“好孩子，自信就是当你碰到一个难题时，在心里给自己打气，大声地问自己：‘我有没有信心把这道题答出来？’然后心里要有强烈的欲望甚至是大声地告诉自己：‘有！’明白了吗？只有这样，你才能学习得更好，很多学习高手都是这样学习的。”

“妈妈，我明白了。那我该怎样做呢？”亮亮问。

妈妈告诉他，可以采用一些方法来提升自己。

一、挺胸抬头

在生活中要挺胸抬头，从调整自己的基本姿势开始。



很多生活场合,我们可以注意到那些自信的人都挺胸抬头,而那些自卑的人总是低头弯腰,给人一种很失落的感觉。

二、面带微笑

微笑是获得自信的一个好方法。当你对各种比赛、学习、考试等感到自己不够自信时,一定要面带微笑,特别是面对镜子笑着说:“没什么大不了的”,就能把问题解决。

三、大声说话

大声说话是建立自信的一个特别好的突破口。

不要犹豫,从今天,从现在开始,一定要敢张嘴,一定要放开音量,越是在人多的场合锻炼就越能提升自己,获得自信。

你可能还听过这样一些话:

“我家没有人上过大学,想上大学不太可能。”

“没有用的。我不是学习的料。”

“做个聪明乖巧的人是件很乏味的事。”

“数学老师总是挑我的错。”

“她这么漂亮,我敢打赌她一定是个花瓶。”

“别把希望寄托在我身上,我以前可从来没有上过领奖台。”

“我?苗条?你开玩笑!我家可全是胖子。”

这些话你听说过,也许听说过很多次,可以肯定的是:他们的话表现了他们的不自信,因为没有什么不可能,除非你否定了自己。

如果你想成为学习高手,那就坚持每天早上说对着镜子大声说三次:“我很棒!”



写下你的梦想

放学回家后,萌萌忽然想起妈妈早上给她讲的丑小鸭的故事,立即翻阅了有关制定目标的资料。看着看着她就发现了一个很重要的信息:美国一所大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查,对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人,调查结果发现:

26%的人,没有目标;

61%的人,目标模糊;

9%的人,有比较清晰的短期目标;

4%的人,有十分清晰的长期目标。

25年的跟踪调查发现,他们的生活状况都十分有意思。4%的人,25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标,他们始终朝着同一个方向不懈地努力;数年后,他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士,他们中不乏白手创业者、行业领袖和社会精英。

那9%的人,大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是,一些短期目标不断地被达成,生活质量稳步上升,他们成为各行各业不可缺少的专业人士,如医生、律师、工程师、高级主管等等。

那61%的人,几乎都生活在社会的中下层面,他们能安稳地生活与工作,但都没有什么特别的成绩。

剩下的26%的人,他们几乎都生活在社会的最底层,生活过得都很不如意,常常失业,靠社会救济,并且常常抱怨他人,抱怨社会。

调查者因此得出结论:目标对人生有巨大的导向性作用。成功在一开始仅仅是一个选择。你选择什么样的目标,就会有怎样的成就,就会有什



么样的人生。

萌萌看完后心想：幸好我今天去上课了，幸好我从今天开始就要制定自己的目标了。

于是，她立刻拿起白纸和钢笔，坐在写字台前，远望窗外迷人的夕阳思考片刻后，一口气写下了10个梦想：

1. 期末考试成绩进入全班前五名；
2. 被评为三好学生；
3. 当上学生会干部；
4. 获得一等奖奖学金；
5. 购买一台随身听；
6. 英语口语要说得比班上谁都棒；
7. 学会用电脑打字；
8. 考上名牌大学；
9. 带爸爸妈妈出去旅游；
10. 创办一家自己的公司。

写好以后，她起身把这张纸郑重地交给了妈妈。妈妈饶有兴趣地读着，脸上露出了一丝笑容：“写得不错，很有想像力。但你知道你写下这些梦想的重要条件是什么吗？”

萌萌摇摇头。

妈妈说：“最重要的就是要成为一名学习高手。”

“对呀，要是不能成为学习高手，考试成绩就不能进前五名，也就不能拿奖学金了……”于是萌萌又拿过来修改，并听取了妈妈的意见在后面加了时间的限制。其修改如下：

我就是学习高手

1. 期末考试成绩进入全班前五名；(这个学期末)
2. 被评为三好学生；(这个学期末)
3. 当上学生会干部；(下个学期开学)
4. 获得一等奖奖学金；(下个学期)
5. 购买一台随身听；(考试得了全年级第一名)



6. 英语口语要说得比班上谁都棒;(任何时候)
7. 学会用电脑打字;(这个暑假)
8. 考上名牌大学;(18岁)
9. 带爸爸妈妈出去旅游;(23岁)
10. 创办一家自己的公司;(25岁)

签名

执行人: 萌萌

监督人: 妈妈

2005年3月22日

读到这里,你是否看到萌萌的进步呢?你是否也面临同样的情况呢?你想成为学习高手吗?不要再犹豫了,拿起你手中的笔在下面的空白处写下自己的梦想吧!

1. 我要 _____
2. 我要 _____
3. 我要 _____
4. 我要 _____
5. 我要 _____
6. 我要 _____
7. 我要 _____
8. 我要 _____
9. 我要 _____
10. 我要 _____

签名

执行人: _____

监督人: _____

____年 ____月 ____日

当你写下你的梦想后,每天早上早起5分钟大声地宣读以增强你的信心,并在你的监督人的监督下认真地执行。



丈量你的步伐

目标可以丈量吗？

首先让我们一起来做个比赛。

参与人员：萌萌、佳佳和亮亮共三人。

任务：他们三人分别担任各组组长，各自步行走过一段距离，每一组相互之间是看不见的。每个组长带领他们班级的 10 名学生。

A 组组长：由萌萌担任。

B 组组长：由佳佳担任。

C 组组长：由亮亮担任。

我们告诉萌萌，由她带领大家一直往前走，到一个插有旗子的地方停下来。A 组的距离是 3000 米，每隔 600 米，就有路标，每 100 米就有标记。

我们也告诉佳佳，由他带领 B 组成员一直往前组，到一个插有旗子的地方停下来。B 组的距离也是 3000 米。

我们同样也告诉亮亮，由他带领他们组的成员一直往前走，到一个插有旗子的地方停下来。

他们同时出发。请问，哪一组可能会先到？为什么？

讨论的结果：_____

