

STUDY METHOD & ABILITY OF EXCELLENT STUDENTS

优秀中学生的 学习方法与能力

北京大学经济学院 曾晓洁◎主编



优秀中学生的 学习方法与能力

北京大学经济学院 曾晓洁 · 主编

线装书局

图书在版编目(CIP)数据

优秀中学生的学习方法与能力/曾晓洁主编. - 北京:
线装书局, 2003

ISBN 7 - 80106 - 294 - 9

I. 优… II. 曾… III. 中学生 - 学习方法
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 081601 号

优秀中学生的学习方法与能力

主 编	曾晓洁	
责任编辑	王长林	
监 印	李国利	
封面设计	康笑宇设计工作室	
出版发行	线装书局	
社 址	北京朝阳区春秀路太平庄 10 号	
邮 编	100027	
电话传真	64153263	
经 销	新华书店	
印 刷	北京京宇印刷厂	
开 本	1/32(850mm × 1168mm)	
字 数	150 千字	印 张 8
版 次	2003 年 10 月第 1 版	2003 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1 - 10000 册	
书 号	ISBN 7 - 80106 - 294 - 9/G·82	
定 价	16.80 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，也是改变你们一生的大事。但是，并不是每个人都拥有着令人羡慕的成绩，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，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。

本书要告诉你的学习方法包括：

何谓正确的学习习惯，如何培养这些学习习惯？

如何轻松高效地进行预习？

如何利用好每一堂课？

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？

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：

如何提高和培养观察能力？

如何提高和培养思维能力？

如何提高和培养想象能力？

如何提高和培养注意能力？

如何提高和培养阅读能力？

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。

曾晓洁

2003年8月15日于北大图书馆

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象的，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。

从小培养良好的学习习惯	/ 6 /
怎样养成良好的学习习惯?	/ 8 /
中学生的良好学习习惯	/11/
案例:“少年天才”周峰的学习习惯	/19/
案例:优秀学生的学习习惯	/21/
案例:测试你的学习习惯	/23/
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	/33/

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	/42/
预习应注意的问题	/43/

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 /48/

努力听好每节课 /49/

上课如何集中注意力 /52/

上课积极发言 /54/

做好课堂笔记 /56/

案例：改掉课堂的不良习惯 /60/

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，课后要先及时总结巩固知识，然后通过练习强化知识的记忆。

课后及时复习	/62/
作业	/64/
正确的做题方式	/65/
作业要独立及时完成，不能拖沓	/68/

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	/72/
学期复习	/73/
制定合理的复习计划	/75/
避免疲劳过度的复习	/76/
复习后，不妨“放放电影”	/78/

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	/86/
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	/94/
做好答题后的检查工作	/99/
正确面对考试结果	/102/

下篇 提高自己的学习能力

第一章 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/
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/

第二章 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, 每个人都有一个神奇的智慧宝藏, 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/
-------------	-------

第三章 想象能力

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

如何培养想象能力	/141/
----------	-------

培养想象力的技巧	/145/
----------	-------

第四章 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	/155/
注意的分配和转移	/158/
案例：注意力测试	/162/

第五章 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合能力的一部分，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，借鉴在自己的学习、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	73	/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/

第六章 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，学习将难以想象，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	/194/

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需要的特殊倾向。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象的，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