

魏书生
著

好学生

好学法



魏书生——教书有高招，指导学法有绝招

提高学习成绩，什么方法最有效？
中国著名班主任魏书生告诉你近150个细节。
一书在手，就像把魏老师请到了身边！

图书在版编目 (CIP) 数据

好学生 好学法/魏书生著;—桂林:漓江出版社,2005.10

ISBN 7-5407-3541-4

I.好… II.魏… III.中小学—学习方法 IV.G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 106311 号

好学生 好学法

魏书生 著

责任编辑:文龙玉

美术编辑:罗云

责任校对:徐明 田芳

责任监印:唐慧群

出版人:李元君

出版发行:漓江出版社

社址:广西桂林市南环路 22 号 邮编:541002

电话:0773—2821573 2863978 (发行部) 2821573 (邮购)

传真:0773—2821268 2802018

E-mail:ljcbs@public.glptt.gx.cn

<http://www.Lijiang-pub.com>

经销:新华书店 印制:三河市汇鑫印务有限公司

开本:640×960 1/16

字数:268 千字 印张:18

版次:2005 年 10 月第 1 版 印次:2006 年 3 月第 5 次印刷

印数:48 001—58 000 册

书号:ISBN7-5407-3541-4/G·1315

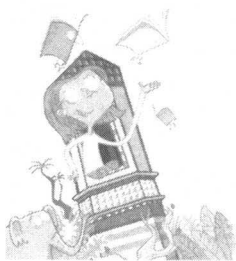
定价:20.00 元

漓江版图书:版权所有,侵权必究

漓江版图书:如有印装质量问题,可随时与工厂调换

目 录

CONTENTS



增强动力

明确目的

- 确立明确的、高尚的学习目的 2
——随波逐流的人不可能到达理想的彼岸
- 心中有祖国 学习有强大动力 4
- 学习目的有哪几种 7
——高尚、积极、低级的三种学习目的
- 关注国外科技动态 9
——目光远大的人胸襟开阔
- 国外学生是怎样学习的 11
- 书桌里有一本伟人传记 14
——将人生导师写在座右铭上
- 经常进行精神充电 16
——意念上进入自己最崇敬的人的角色
- 点亮你的心灯 17
——每天一条格言，使你心明眼亮
- 设计自己的座右铭 19
——从同龄人中选择学习的榜样，你追我赶
- 坚持道德长跑 21
——写日记的五方面好处

激发兴趣

- 兴趣是最好的老师 28
——培养一种兴趣，就有一种心理自我期待
- 给自己施加学习是享受的意念 29
——在学习中寻找快乐

要满怀兴趣地对待学习	32
——学习的兴趣在于情绪高昂	
培植自己兴趣的幼苗	34
——看哪些幼苗能长成大树	
善于坚守快乐的阵地	35
——很多人不快乐，原因在于自寻烦恼	
先学喜欢的科目激发兴趣	37
说话、演讲激发兴趣	39
扮演教师的角色，能激发兴趣	41
进入情境激发兴趣	43

磨炼意志

坚信自己有巨大的潜能	45
——人有十九种潜能	
利用潜意识，坚信我能行	47
——心理暗示有超强的魔力	
放声高呼——我能成功	48
信心之火不熄，大器可以晚成	51
培养抗挫折能力	53
——自古英雄多磨难	
从失败中崛起	56
——车晓东的成功经历	
升学考试落榜仍需信心百倍	59
竞争中磨炼意志	61
跑进快乐天地，磨炼顽强意志	63
每天做100次仰卧起坐、俯卧撑	65





勤劳是做人的根本，是做学生的根本	67
——天道酬勤，勤奋定能成功	
持之以恒，水滴石穿	71
最重要的方法是养成良好的习惯	72
——学习的好习惯让你事半功倍	

发展智力

培养注意力

注意力是高效学习、工作的前提	76
——执著者成大器	
学会“闹中求静”	79
——宁静以致远	
培养良好注意力的要点	81
——短期注意与长期注意结合起来	
用冥想法训练注意力	84
集中注意力，首先学习任务须明确	85
注意力既要集中又要稳定	87
注意力的转移要合理	89
注意力的分配要合理	91
分心的原因也可变成集中注意力的手段	92
——红萝卜使驴奔跑的效应	

训练记忆力

一分钟记忆力比赛 94

——有你意想不到的成功

记忆力体操 97

——猜猜看，“背诵是记忆力的体操”是谁说的

单侧体操记忆法 98

——目的是使左右脑发展平衡

列表记忆法 99

——列表记忆醒目又清晰

重要的内容最初或最后记 101

链式记忆法 101

——被称为记忆的“金钥匙”、“秘密武器”

口诀记忆法 105

——试着编口诀，终身不忘

谐音记忆法 107

——好玩又有效

走路记忆法 109

分段记忆法 110

重复记忆法 111

奇特联想记忆法 112

朗读记忆法 114

及时复习记忆法 115

发展思维能力

培养思维的独立性 117

——一定程度上的脑筋急转弯





培养思维的深刻性	119
培养思维的逻辑性	121
培养思维的灵活性	124
使思维更敏捷	125
——应对突发事件少不了随机应变能力	
程序化思维模式	127
创造性思维的特点	130
培养创造性思维能力	135
——创造性思维能力强的人充满智慧	

掌握技巧

统筹计划

制定自我教育计划	142
——没有计划的人一生空忙碌	
制定学年、学期、月学习计划	145
制定双休日学习计划	147
制定日计划	150
高效学习日	152
定计划可参照“生物钟”	154
——制定出最适合自己的计划，成功在望	
定计划最佳时间要多安排任务	156
控制“三闲”	157
巧用“边角余料”	161
——时间的“边角余料”能做出大工程	

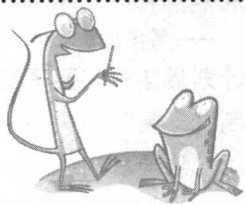
挤时间的办法	162
捆住时间的盗贼——犹豫	163
时间最紧迫时是效率最高之时	165
劳逸结合，张弛有度	166
8-1>8	168

科学预习

预习的好处	169
——高考“状元”们的重要经验之一	
开展自学竞赛	171
学会画知识树，把厚书读薄	173
学会自学整册教材	175
人生不到两万年，学习高效在筛选	179
循序渐进，打好基础	182
不动笔墨不读书	184
“四遍八步”读书法	186

专心听课

上课先“定向”	189
“五到”听课法	191
带着问题听课法	192
要点听课法	193
自觉、参与、讨论	194
多举手发言	195
记好课堂笔记	196
做好课堂练习	197





适应“启发型”的老师	200
适应“爱提问”的老师	201
适应“开无轨电车”的老师	202
适应“口若悬河”的老师	203
有所听有所不听	205
课后总结	206

适量作业

学会自己留作业	208
做练习力求一题多解	211
边学边问，才有学问	212
学问的生命在于应用	214
“互助组”有利于双方提高成绩	215
自习时放音乐利大于弊	217

认真复习

制定复习计划	219
温故知新，定期复习	222
复习要扬长补短	224
怎样复习效率高	226
“四化”复习法	229
三步复习法	230
三段复习法	231
锥形复习法	234
“趁热打铁”复习法	235
“旧路新探”复习法	236

编写“错题集”	237
填“学习病历”	240
不用橡皮纠正错误	242

从容考试

自己出考试题	243
考试的目的是作用	246
了解命题的方向和要求	247
了解考试的题型和命题的原则	248
有效利用考前半个月时间	253
考前“独往独来”好	256
考试前不宜开夜车	258
进考场莫患得患失	259
考场放松法	261
幻想式应考法	262
答题前纵览全卷	263
怎样编排解题顺序	264
考场运筹时间的方法	266
怎样参加标准化考试	267
考场解题怎样开拓思路	269
怎样防止“跑题”	271
考试时从陌生中寻找熟悉的东西	273
考场常见故障排除方法	274
附录：语文知识树	277
后记	278



确立明确的、高尚的学习目的

——随波逐流的人不可能到达理想的彼岸

许多人的平庸，原因在于没有明确的高尚的人生目的。只是昏头昏脑地活着，不知道追求什么。

许多学生学习成绩差，原因也在于没有明确、高尚的学习目的。今天为了应付家长学，明天为了应付老师学，过两天为了应付考试学，更多的时候是在教室里坐着，被老师逼得不得不学。

要取得好成绩，就应确立明确、高尚的学习目的（也有的称学习动机）。

多年以前有个陈浩然，初中毕业，生不逢时，遇上“文革”运动，失去升学机会，病魔又向他袭来。但他不颓丧，他确立自己的目的——当一名出色的翻译。

在这样明确的目的驱动下，他刻苦自学，博览群书，遵循学外语



的规律，多读、多听、多说、多写、多译，用自己顽强的精神和艰苦的努力，获得丰富的外语知识。他终于熟练地掌握了日语和英语。

机遇往往偏爱目的明确的奋斗者。“十年动乱”结束不久，陈浩然就遇上了华东政法学院向社会公开招聘外语人才的良机。他去参加应聘考试。工作人员看过他带来的应考证明后，说：“我们登报以来，应聘人数已超过五百人，我们只招两名日语生，而应聘者，留学日本名牌早稻田大学的就有十多人，有的还在日本居住了一二十年，你可以考虑一下……”工作人员觉得他不自量力，根本不相信他有可能被聘用。

他说：“我真正搞日语笔译的时间虽然不长，但我也翻译了五六十万字的技术资料；我的日语水平可能比不上他们，我是一个‘被耽误者’，让我考一考吧！”

工作人员被陈浩然的诚恳所感动，答应如果有多余的试卷，可以让他试一试。

考试那天，在别人已经考了半小时以后，陈浩然终于获得了一次“考试”的机会。

一个月后，华东政法学院派人通知陈浩然他考试成绩名列榜首，已被录用。他进入政法学院后，仅用一年多时间，翻译了近百万字的资料，担任了学院接待日本法律专家的翻译，还当上了《刑侦研究》的主编。

起初，命运对陈浩然看来似有些“不公正”，但这种“不公正”在奋斗目的明确的他面前，却变成了“成功的催化剂”。他的事迹告诉我们，明确、高尚的学习目的，会给人以无穷无尽的动力，驱动人们去学习，去拼搏，去获得成功。

我国杰出的生物学家童第周，在学生时代，就确立了“中国人不是笨人，应该拿出东西来，为我们民族争光”的学习目的，使自己的学习热情越来越高。他在比利时研究实验胚胎学时，同宿舍住着一个研究经济学的俄国人，他很瞧不起中国人，嘲笑中国是“东亚病夫”。童第周愤怒地对他说：“不许你侮辱我的祖国，这样好不好，你代表你的祖国，我代表我的祖国，从明天起，我不去实验室，和

你一起研究经济学，看谁先取得学位。”那个俄国人不战而退，赶紧溜掉了。经过四年努力，童第周以优异的成绩取得了博士学位，他尤其擅长于在显微镜下做当时外国人还不能做的精细手术，得到了欧洲生物界的赞扬，受到世界许多专家的瞩目。

年轻的数学家肖刚，上小学时就确立了攀登科学文化高峰、为祖国富强做贡献的学习目的。他只读到初二就到农村劳动，他凭着顽强的自学，达到了大学水平，1977年10月被破格录取为科技大学研究生。肖刚于1984年获法国博士学位，回国后仅两年就被聘为教授，同年被国务院学位委员会批准为博士生导师，成为我国最年轻的博士生导师之一。

革命家李大钊说过：“青年啊，你们临开始活动以前，应该定定方向。比如航海远行的人，必先定个目的地。中途的指针，总是指着这个方向走，才能有达到那目的地的一天。”

目的不明确的学生，如同没有方向的航船，只是随波逐流，不可能到达理想的彼岸。

心中有祖国 学习有强大动力

理想远大的人，学习目的才高尚，学习动力才持久。理想远大的人，活得才开朗、豁达、乐观、有为。学生应从小树立为祖国学习的远大理想。

要树立远大理想先要爱自己的祖国，为什么？

第一，这是因为祖国同母亲一样，每个人只有一个。为了报效养育之恩，为了人性中最基本的成分——懂得知恩图报，每个人也该爱祖国。



第二，为了自己的成长、学习、工作，我们也需要爱祖国。惟有爱，我们才能在祖国的土地上汲取乳汁、营养；惟有爱，我们才能在这块土地上找到发展自我的道路和途径；惟有爱，我们才会有施展自己才能的舞台和战场。如果谁生在这片土地上，却不爱祖国，100个牢骚，80个忿恨，恨得要死，烦得要命，那么被毁掉的，首先便是他自己。这么大的国家出了一些贪污腐败分子，伟大祖国不是照样前进吗？这些卖国贼呢？却百分之百地毁掉了自己。

第三，爱国是为了塑造自己完美人格的需要。科学无国界，但科学家有祖国。世界上伟大的思想家、政治家、科学家、文学家同时都是伟大的爱国者。即使孙中山、周恩来等伟人暂离故国，远涉重洋，也都是为了寻求救国救民的真理。有的在国外开创了极大的一番事业，也还是心系祖国，把大量资产奉献给祖国。只有爱国的人，灵魂才有归宿，人格才高尚，才会受到人的尊重。而个别嫌弃母亲贫穷，换了一个富婆当后妈，回过头来就不认亲娘的人，周围的人谁会拿他当个人看？极个别心术不正的人，削尖脑袋，钻出国门，在国外刷盘子洗碗，挣了美元，买了外国户口，再回到国内，冒充“假洋鬼子”欺侮自己的同胞，损害祖国利益。这种人，其实已经丧失了人格，不仅中国人瞧不起，外国人也没有谁瞧得起这类没人格的人。人要在社会上受到尊重，就要有人格，就要爱祖国。

第四，祖国需要有更多的儿女爱她，才能更繁荣、更昌盛、更强大。祖国繁荣强盛了，我们每一个人才能学习、生活得更具人的尊严。

每个国家要增强民族的凝聚力，都进行爱国主义教育。一位中国军人，在美国看到了这样一幕：

“一天，我和家人、朋友到西点军校游览。黄昏，西点军校的学员组织了一场露天演奏会，游客们一起坐在舞台前碧绿的草坪上，静待晚会开场，正当这时，突然传来一阵嘹亮的军号。降国旗的时候到了，几乎与此同时，一个使我十分难忘的场面出现了，在场的美国所有美国人，不管男女老幼一齐站起来，面向国旗，肃然而立，整个院内，鸦雀无声。顿时我感到非常激动。尽管我是外国人，这种此时

无声胜有声的情景，使我不由自主也站起来，沉浸在一种沸腾的情绪中。没有讲解，没有宣传，可是人人都感到了这个民族的力量，这是精神的力量。当时我很尴尬，是站着，还是坐着？后来想，我不是美国人，又坐了下来。虽然坐下了但还是想着又站起来，不是为了星条旗，而是为了这个民族，这样的民族是优秀的民族，我应该站起来表示对他们的尊敬。”

近年来韩国的经济腾飞举世瞩目，而韩国人的爱国热忱则更令人惊叹。没有人强制，没有官方约束，韩国人竟都以买国货为荣，在韩国，尽管欧美产品比比皆是，但价格最高的都是本地产品，销量最大的也是本地产品。在韩国街上跑的都是韩国车，甚至韩国学生到美国留学仍然买韩国车。韩国人的这种爱国热忱也和他们的学校教育密不可分。韩国的中小学生从小就受到“身土不二”的教育，吃本地饭最好，穿本地衣最好，用本地产品最好。在韩国的学校，不会唱国歌是一种耻辱。韩国国歌里有这样一段歌词：“用我们的意志和精神，热爱我们亲爱的祖国，把身心和忠诚献给她，不管面对痛苦还是欢乐。”它一字一句铭刻在每个韩国人，包括孩子们的心里。

新加坡要求学校“教导学生深谙国家生存的大道理”，“让他们学习如何在新加坡这块小小的土地上求生存”。新加坡总理吴作栋亲自为莱佛士女子中学新校舍主持开幕典礼，在讲话中明确提出学生们应该“明白除了个人权利与期望之外，也须负起国家的义务和责任”，“了解作为一个国家，新加坡即使蓬勃发展，也会受到永恒的限制，并有它的脆弱性”。这样的教育使新加坡的孩子们经常把个人利益与祖国利益统一起来考虑，自觉地维护国家的利益。仅以卫生为例，孩子们不仅自己不随地吐痰、乱扔杂物，还自觉向大人们宣传，新加坡成了最干净的国家，路旁长凳都一尘不染。

一个有学习动力的人不一定是树立了为祖国学习的理想的人，但树立了为祖国学习的理想的人，一定是有强大学习动力的人，一定是有利于人民的人。



学习目的有哪几种

——高尚、积极、低级的三种学习目的

每位有正常意识的人，其主要活动都是有目的的。目的越明确，越高尚，越积极主动，学习工作起来，动力越大。

居里夫人曾说过：人的天赋是用来做某种事情的，无论代价多么大，一定要达到目的。居里夫人有高尚、明确的学习、科研目的，她才有持久的、巨大的学习、科研动力，在强大动力的驱动下，她才战胜了一个个艰难险阻，攀登上了一座又一座科学高峰。

一般说来，中学生学习目的分为主动目的和被动目的两部分。

主动目的又分为高尚目的、积极目的、低级目的三类。

高尚目的有三种：

①为报答父母的养育之恩，为父母得到安慰，为父母生活得更幸福、更快乐，要努力学习。

②为报答老师的培育之恩，为使老师满意，为不辜负同学们对自己的期望帮助，为了给老师、同学、班集体争光，为了给学校争光，要努力学习。

③为了使社会更公平，祖国更富强，为了使人类社会的不平等、不合理的现象更少，为了人类社会的进步，一定要努力学习。

积极的学习目的也有三种：

①为了自己的衣食，为了自己的生存，为了自己能成为自食其力的人，为了升学，为了毕业以后能找到合适的工作，为了维护自己的正当权益，自己一定要刻苦学习。

②为了自己正当的荣誉，为了同学、老师能看得起自己，为了得