

中国中学生学习方法丛书

中学生 怎样学出好成绩



高分一定有方法，学习一定有技巧

取得优异的成绩，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。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。



保证
用最少的时间
取得最好的成绩
★★★★★

罗玉兰 / 编著

全国十所名校特高级教师联合推荐

一看就会，一用就灵，中学生最有效的学习方法
要想提高学习成绩，看本书就一切OK啦！

天津科学技术出版社

中国中学生学习方法丛书

中学生 怎样学出好成绩



高分一定有方法，学习一定有技巧

罗玉兰 / 编著

天津科学技术出版社

中学生怎样学出好成绩

图书在版编目(CIP)数据

中学生怎样学出好成绩/罗玉兰编著. —天津:天津科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5308 - 1754 - 4

I. 中… II. 罗… III. 中学生—学习方法 IV. G632.46
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 119696 号

责任编辑:石 崑
责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 18 字数 260 000

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价:26.80 元

前言

FOREWORD

取得优异的成绩，升入理想的高中，考入向往的大学，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，放弃了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，方法不当常常会使学习收效甚微，有时甚至是南辕北辙。

应该说，学习方法是绝无定规的，要找适合自己的学习方法，仍须自己慢慢摸索。许多有经验的教师，将学习大体分为四个阶段。第一阶段：预习。有的同学在此阶段花费很多时间来细细琢磨，其精神固然可嘉，但未免有点事倍功半。预习只不过起个初步了解的作用，只要有助于课堂上更有效地听讲便足矣。此时，可以不求甚解，留下伏笔，待上课时再仔细揣摩，细细品味。第二阶段：听讲。这一阶段尤为重要，再晦涩难懂的东西，经过博学广识的老师一讲，使人有豁然开朗之感。老师讲课，往往承前启后，令人受益匪浅。有些同学上课不专心，下课后又围着老师问些早已讲过的东西，这着实不可取。第三阶段：复习。每天晚自习，不妨将当天所学的知识都细细地理一遍，多看看书，多问问为什么，多些刨根问底。如有特别兴趣，也可去图书馆找些相关的书，拓宽一下自己的知识面，开阔一下思路。另外，值得一提的是，如果在学习中碰到什么难题，

最好不要动不动就问别人。自己动脑解决的问题往往比别人告知的答案印象深刻，这也在无形中培养了自己独立分析问题、解决问题的能力；同时，通过自己查资料，自己思考，还培养了自学的能力。这些能力的培养往往比获得书本上的知识更重要。

讲了这么多，无非是想告诉大家：勤奋学习固然重要，但科学的学习方法也不可小视，然而更重要的还是要找到适合自己的学习方法。只有这样，我们才能在今后的学习生活中轻松应对游刃有余。

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，本书分十七篇，要求同学们先统览全书基本内容，然后再深读每篇、每节的详细内容。它将为中学生提高学习成绩、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完成学业。

本书编写的具体分工是：罗玉兰编写 1~4 篇；关永泉编写 5~7 篇；李正奇编写 8~10 篇；张秀红编写 11、12 篇；申树领编写 13~17 篇；一线教师采访者孙振涛；全书由罗玉兰策划并统稿。崔书青、杨玉香老师为本书的修改做了大量的工作。在此，谨致深深的谢意！

由于编者的理论水平和实践经验有限，本书存在诸多不足及疏漏之处，敬请各位读者与专家学者批评指正。



目录

第一章 绪论

- 1.1 绪论
- 1.2 绪论
- 1.3 绪论
- 1.4 绪论
- 1.5 绪论
- 1.6 绪论
- 1.7 绪论
- 1.8 绪论
- 1.9 绪论
- 1.10 绪论

第二章 绪论

- 2.1 绪论
- 2.2 绪论
- 2.3 绪论
- 2.4 绪论
- 2.5 绪论
- 2.6 绪论
- 2.7 绪论
- 2.8 绪论
- 2.9 绪论
- 2.10 绪论

第三章 绪论

- 3.1 绪论
- 3.2 绪论
- 3.3 绪论
- 3.4 绪论
- 3.5 绪论
- 3.6 绪论
- 3.7 绪论
- 3.8 绪论
- 3.9 绪论
- 3.10 绪论



好的学习方法，是
提高学习成绩
的有效途径。

第一篇 好方法才有好成绩

1. 学习要讲究方法 / 3
2. 树立必胜的自信心 / 5
3. 如何正确对待挫折 / 8
4. 影响学习的七大因素 / 10
5. 学习要有水滴石穿的精神 / 15
6. 激发良好的学习动机 / 17
7. 学习要做到积极主动 / 20

第二篇 学会科学用脑

1. 认识一下我们的“司令部” / 25
2. 及时给大脑补充营养 / 27
3. 科学用脑的六个方法 / 29
4. 学习要有张有弛 / 33



科学使用大脑，大
脑的功能会更强，大
人会变得更聪明。

第三篇 重视预习这一环

1. 预习的六大好处 / 37
2. 预习的分类和方法 / 40
3. 预习中值得注意的问题 / 42
4. 如何提高预习效率 / 44

第四篇 和快乐一起上课

1. 课前应做哪些准备 / 49
2. 努力听好每一节课 / 51
3. 课堂上如何集中注意力 / 54
4. 状元们的课堂经验 / 56
5. 课堂上回答问题脸红心跳怎么办 / 58
6. 为什么在课堂上积极发言能提高成绩 / 59
7. 如何抓住每节课的重点 / 60
8. 改变不良的听课习惯 / 62

第五篇 课后要及时复习

1. 课后及时复习的重要意义 / 65
2. 怎样进行课后复习 / 67
3. 尝试回忆 / 71
4. 重视课本的使用 / 73

第六篇 把每次作业视为一次考试

1. 我们为什么要做作业 / 77
2. 作业习题的分类及检测目的 / 79
3. 如何高质量完成作业 / 80
4. 作业有哪些具体步骤 / 82
5. 自己编一本错题集 / 85

课堂是同学们
理解知识、掌握
知识的重要场所



课后及时复习能
巩固课堂上学
到的知识



6. 速度与质量同等重要 / 87

第七篇 考前高效复习方法

1. 针对自己的情况制订复习计划 / 91

2. 如何挑选复习资料 / 93

3. 别让题海害了你 / 95

4. 掌握基本的复习方法 / 97

5. 复习中有哪些技巧 / 100

6. 考前十天应怎样复习 / 103

7. 复习进展不理想怎么办 / 106



第八篇 考场策略与技巧

1. 考前给自己定个目标 / 111

2. 考前如何做准备 / 113

3. 考试怯场怎么办 / 114

4. 答卷的一般技巧 / 117

5. 怎样解答试卷 / 121

6. 考场上如何超水平发挥 / 129

7. 考试中如何对付“记忆堵塞” / 132

8. 考试失分的主要原因有哪些 / 134

第九篇 记忆好学习自然好

1. 学习离不开记忆 / 139

2. 形象记忆法 / 141
3. 比较记忆法 / 143
4. 联想记忆法 / 146
5. 记忆中的四种技巧 / 149

第十篇 合理安排自己的时间

1. 利用点滴时间提高效率 / 155
2. 杜绝浪费时间 / 157
3. 每天活动巧安排 / 159
4. 按身体生物钟安排作息 / 160
5. 合理地安排时间 / 161

第十一篇 让自己有个好身体

1. 健康是金 / 165
2. 一日三餐，不可小觑 / 167
3. 挑食偏食，影响健康 / 168
4. 零食、冷饮，弊多利少 / 169
5. 认真对待体育课、课间操、
眼保健操、课外活动 / 170
6. 长不高怎么办 / 171
7. 太胖了怎么办 / 172
8. 近视眼有什么危害 / 174
9. 积极采取预防近视眼措施 / 175

一寸光阴一寸金，
寸金难买寸光阴。



健康是金，学习需要
一个精神饱满，体
力充沛的身体。





第十二篇 心理问题解答

1. 在学校怎样对待老师的表扬和批评 / 179
2. 性格孤僻不愿与人交往怎么办 / 180
3. 老师总偏向学习好的同学怎么办 / 183
4. 学习差,老师不管,同学看不起,该怎么办 / 184
5. 人为什么要学习 / 187
6. 为什么不许我们早恋 / 189

第十三篇 学习语文的“金点子”

1. 怎样听好语文课 / 193
2. 掌握语文字词的诀窍 / 195
3. 怎样进行速读 / 197
4. 语文怎样进行复习 / 199
5. 复句有哪几种类型 / 202
6. 怎样写好作文 / 204
7. 怎样写议论文 / 206
8. 怎样写博客 / 207



第十四篇 学习数学的“金点子”

1. 学好数学的三大“法宝” / 211
2. 对概念要理解其精髓 / 212
3. 抓住例题不松手 / 215

4. 几何证明题中常见错误分析 / 217
5. 在数学考试中如何提高分数 / 220
6. 怎样培养综合解题能力 / 222
7. 数学成绩不好的原因及对策 / 224

第十五篇 学习英语的“金点子”

1. 怎样记英语单词 / 229
2. 怎样提高英语口语水平 / 232
3. 听力训练六种方法 / 234
4. 听力测试应对技巧 / 236
5. 读熟读透一本语法书 / 237
6. 学习语法的四种有效途径 / 239
7. 如何提高英语写作能力 / 242

理科学习一定要
打好基础
万变不离其宗



第十六篇 学习理化的“金点子”

1. 重视和做好物理实验 / 247
2. 四层次物理学习法 / 249
3. 高考尖子谈物理学习 / 250
4. 认真阅读化学课本 / 252
5. 化学五种常用的记忆方法 / 255
6. 怎样进行化学试验 / 258



把历史知识学成单、道
成线，就会觉得
历史不难学了

第十七篇 学习史地的“金点子”

1. 历史的知识结构和特点 / 263
2. 巧记人名、地名和年代 / 265
3. 活学活用历史课本 / 268
4. 地理知识的结构和特点 / 270
5. 提高自己运用地图的能力 / 272
6. 怎样解答地理计算题 / 273



学习是有一定的方法
和技巧的，不能
单纯地依靠勤
学和苦练

第一篇

好方法才有好成绩

好的学习方法，才能有效地提高学习效率。古人有一句名言『工欲善其事，必先利其器。』在这里我们不妨把学习的方法也看做是一种工具，也只有很好地运用了这种工具，才能够更好地提高学习效率，达到事半功倍的效果。只有掌握正确的学习方法，学习才会变得有计划、有目的和有针对性，才能克服学习中的盲目性与被动性，才能提高学习成绩。

寶島志

本邦之疆域，自前代以來，雖已漸次開闢，然其間之山川、物產、風俗、人情，固未嘗不有未盡之知者。茲者，余等奉命出使，遍歷各島，凡有未詳之故，悉行採集，以備將來之參考。茲將所見所聞，略述於後。

一、山川：本島之山川，多由火山噴出之砂礫所成。其間之山，多為活火山，常有煙霧噴出，其間之山，亦有死火山，其間之山，亦有死火山，其間之山，亦有死火山。

二、物產：本島之物產，多由火山噴出之砂礫所成。其間之物產，多由火山噴出之砂礫所成。其間之物產，多由火山噴出之砂礫所成。其間之物產，多由火山噴出之砂礫所成。

三、風俗：本島之風俗，多由火山噴出之砂礫所成。其間之風俗，多由火山噴出之砂礫所成。其間之風俗，多由火山噴出之砂礫所成。其間之風俗，多由火山噴出之砂礫所成。

四、人情：本島之人情，多由火山噴出之砂礫所成。其間之人情，多由火山噴出之砂礫所成。其間之人情，多由火山噴出之砂礫所成。其間之人情，多由火山噴出之砂礫所成。

1. 学习要讲究方法

好的学习方法，才能有效地提高学习效率。古人云“工欲善其事，必先利其器”。在这里我们不妨把学习的方法也看做是一种工具，也只有很好地运用了这一种工具，才能够更好地提高学习的效率，达到事半功倍的效果。

仔细观察班上几十个学生的学习情况，他们入学时的成绩可能相差不大，在同样的几位老师指导下，用的是统一的课本，大家都很有用功，可是不久，学习成绩就会拉开明显的距离，其中一个重要原因，就是学习方法上的差异。

在我们的周围，不乏这样的例子：有些同学天天埋头苦读，考试的成绩却总是不够理想，而有些同学玩得尽兴，学习成绩却依然拔尖。一个很重要的原因就是学习方法的正确与否。学习是一个系统工程，是由浅入深、由少到多、逐步深入的过程。只有掌握正确的学习方法，学习才会变得有计划、有目的和有针对性和针对性，才能克服学习中的盲目性与被动性，才能提高学习成绩。

我们先撇开学习方法的研究，来看一看爱迪生给他助手出的一个考题：有一天，他突然想出一个题目来，要考察一下他的一个助手——普利斯顿大学数学系毕业又在德国进修过博士学位的高材生有没有运筹方法的头脑。题目是：“求出一只电灯泡的容积。”那位“聪明”的助手拿到那只灯泡后，依仗自己出色的计算能力，又量又算，但一个多小时后还没有算出来。爱迪生一看助手的满纸算式说：“未必这样复杂！”他拿过灯泡，把

水倒满在灯泡里，再把灯泡里的水倒进量杯，“你看，这不马上就知道它的容积了吗？”

这个故事不用多讲，大家都已明白了其中的一个简单而深刻的道理。如果把那些拙笨呆板的、死记硬背的、杂乱无章的学习方法去掉，代之以既符合学科知识规律，又符合认知规律的学习方法，那就可以省出更多时间和精力，也可使学习成绩迅速提高。

清华大学附中 特级教师 马文华

学习方法是极具个性化的。也就是说，张三用的方法与李四用的不会完全相同。方法虽然不同，但是都可能取得良好的学习效果。在掌握学习方法上，只有共同规律可以遵循，没有“放之四海而皆准”的普遍适用的方法。尤其是那些特别具体的学习模式，更不是人人都适用。因此，学习时结合自己的实际，掌握适合自己的学习方法。

那么，在学习中我们如何掌握学习方法呢？

在学习中，要处处留意什么“方法”对自己是有效的，什么“方法”效果不大？哪一科该用什么“方法”？一个阶段学好了想想是什么“方法”起作用了？……对那些行之有效的适合自己的“方法”注意积累，注意再实践再改进，时间久了，就会形成适合自己的一套行之有效的“方法”。这就是一个人在掌握学习方法方面的“悟性”。

有些同学缺乏这方面的“悟性”，一个阶段学有成效了，也不去想想到底是什么“方法”起作用了，使那些适合自己的好“方法”从自己手中白白溜掉了。由于没有意识到这些宝贵“方法”是什么，也就不能继续有意坚持使用，结果下一阶段成绩又下降了。

一个阶段没学好，除了从学习干劲上找原因之外，还应当从学习方法上找原因。看看哪些“方法”对自己不适合，今后应当改变。在学习失利时能够尽快找准“方法”上的原因也是一种“悟性”。有些同学对那些不正确的“方法”或不适合自己的“方法”，一用再用，明明无效却长期没有意识到，更没有改进。结果，严重影响了自己的学业进步，还不知原因