

JIE CHU

YOU DENG SHENG SHI ZEN YANG LIAN CHENG DE

北大、清华优等生最有效的学习细节

杰出优等生 是怎样炼成的

中国学生成长教育读本

Zhongguoxueshengchengzhangjiaoyuduben



- ★ 树立必胜的学习信心
- ★ 考场答题技巧
- ★ 学习英语的高效方法
- ★ 好方法才有好成绩
- ★ 提高记忆的四大方法
- ★ 学习娱乐两不误

赵江鹏 编著

吉林大学出版社



JIE CHU

YOU DENG SHENG SHI ZEN YANG LIAN CHENG DE

北大、清华优等生最有效的学习细节

杰出优等生 是怎样炼成的

中国学生成长教育读本

Zhongguoxueshengchengzhangjiaoyuduben

赵江鹏 编著

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

杰出优等生是怎样炼成的/赵江鹏编著. —长春:吉林
大学出版社,2009.4

(中国学生成长教育读本)

ISBN 978-7-5601-4247-0

I. 杰… II. 赵… 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041217号

书 名:中国学生成长教育读本

杰出优等生是怎样炼成的

作 者:赵江鹏 编著

责任编辑、责任校对:陈颂琴

吉林大学出版、发行

开 本:787×960毫米 1/16

总印张:101.75 总字数:1600千字

ISBN 978-7-5601-4247-0

封面设计:天之赋设计室

北京市兆成印刷有限责任公司

2009年5月 第1版

2009年5月 第1次印刷

总定价:156.00元(全六册)

版权所有 翻印必究

社 址:长春市明德路421号 邮 编:130021

发行部电话:0431-88499826

网 址:<http://www.jlup.con.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

FOREWORD



知识改变命运，学习成就未来。在社会迅速发展的今天，知识显得尤其重要。而要获得知识，就必须努力学习，只有这样，才会拥有光明的未来。

中学时期，是学生学习的关键时期。这个时期的学习好坏，直接影响到学生以后的成长。而优秀的学习方法，巧妙的学习技巧，不仅可以激发学生的学习兴趣，还可以提高学生的综合素质，为学生的健康学习奠定牢固的基础。因而，如何改进学习方法，提高学习效率，就成为广大家长、师生朋友共同关注的话题。

而在现实当中，有相当多的学生虽然也有强烈的求知欲望和刻苦学习的精神，却因为没有有效的学习方法，不知道如何运用学习技巧而成了学习的奴隶。所以，要想搞好学习，汲取较多的知识，就需要开动脑筋，独辟蹊径，摸索出一套适合自己的学习方法。

俗语说：“细节决定成败。”有了好的学习方法，还要注重学习细节。为此，本书特从学生的日常学习心态、上课前的预习、听课、复习、作业、学习技巧等方面出发，挑选了66个细节，科学而简洁地提醒学生学习时应注意的问题。

愿此书对求知路途中的学生朋友有所帮助，使你成为杰出的优等生。

编 者

于首都师范大学

目 录

CONTENTS

目 录



细节 01	了解学习的本质和规律	/001
细节 02	树立必胜的学习信心	/005
细节 03	兴趣会让人乐此不疲	/009
细节 04	学习动机是最好的加油站	/013
细节 05	直面挫折, 选择坚强	/017
细节 06	好方法才有好成绩	/022
细节 07	养成良好的学习习惯	/029
细节 08	制定合理的奋斗目标	/033
细节 09	充分利用时间, 效率才会高	/038
细节 10	抓好预习这一环	/042
细节 11	认真做好课前准备	/046
细节 12	努力提高课堂效率	/049
细节 13	上课要积极发言	/053
细节 14	听课记笔记要讲究方法	/056
细节 15	如何过好课间十分钟	/060
细节 16	趁热打铁及时复习	/063
细节 17	认真完成作业	/067
细节 18	作业中应注意的几个问题	/071
细节 19	必知的科学练习方法	/075

细节 20	复习总结的作用和意义	/079
细节 21	把握复习的重点和方向	/083
细节 22	考前应具备良好的心态	/086
细节 23	做好考前准备工作	/090
细节 24	考场答题技巧	/093
细节 25	高分考生审题秘诀	/096
细节 26	提高自己的阅读能力	/099
细节 27	培养高效注意力方法	/102
细节 28	如何培养观察能力	/106
细节 29	增强记忆的技巧	/111
细节 30	提高记忆的四大方法	/115
细节 31	如何提高动手能力	/120
细节 32	如何培养思维能力	/124
细节 33	发挥自己的想象力	/128
细节 34	七种提高智力途径	/131
细节 35	循序渐进学习方法	/136
细节 36	常用的联想学习方法	/141
细节 37	大胆质疑学习方法	/146
细节 38	偏科怎么办	/149
细节 39	间隔交替学习方法	/152
细节 40	重视语文基础知识的学习	/156
细节 41	培养听说读写的能力	/160
细节 42	认真学好数学概念	/169
细节 43	掌握数学解题方法	/172
细节 44	学习英语的高效方法	/177
细节 45	巧学英语语法	/180
细节 46	如何学好物理	/183
细节 47	重视和做好物理实验	/188
细节 48	化学学习技巧	/191

细节 49	学习思想政治课的基本方法	/196
细节 50	中学历史知识结构与特点	/200
细节 51	巧记历史人名、地名、年代	/203
细节 52	学习生物的基本方法	/207
细节 53	培养学习地理的能力	/211
细节 54	地理题解答方法	/215
细节 55	大脑是学习的物质基础	/219
细节 56	重视体育锻炼	/222
细节 57	营养是健康之源	/226
细节 58	保证充足睡眠	/231
细节 59	学习娱乐两不误	/235
细节 60	营造一个好的学习环境	/238
细节 61	如何与老师交往	/241
细节 62	如何与同学交往	/244
细节 63	我们能恋爱吗	/248
细节 64	经常和父母谈谈心	/252
细节 65	网络有什么负面影响	/255
细节 66	网上聊天应注意什么	/259





细节 01

了解学习的本质和规律

人类社会的历史，既是一部认识和改造世界的历史，也是一部学习的历史。自有人类，就有学习，无论是为求一己之生存，或是为求得自身的发展，每个人都离不开学习。学习既是一种方法，又是一门科学，它作为人类联系客观世界的重要认识活动和实践活动，作为人类寻求自身发展与开发人力资源的必需途径，已经愈来愈引起人们的关注。

一、什么是学习

学习是人和动物都普遍存在的一种活动。它有广义和狭义之分，广义的学习泛指人类和动物的学习，狭义的学习则仅指人类的学习。

学习是人和动物适应环境的有效手段。人和动物所生活的环境是千变万化的，要适应这样的环境，就必须在生活中进行学习。只有通过学习获得个体经验，才能适应变化着的环境，从而富有成效地保存自己和延续种族。

学习是获得个体经验的过程。经验有种族经验和个体经验两种，前者是在种族发展的过程中形成的，并通过遗传把它传给后代，在个体身上以无条件反射的方式表现出来，是本能行为的调节者；后者则是有机体在同周围环境相互作用的过程中通过学习获得的，是一切习得行为的调节者。

有机体通过学习可以获得个体经验，而经验的获得则会产生行为上的变化并通过行为变化表现出来。但是，不能简单地把个体的所有行为变化都归结为学习。因为个体行为的变化可以由学习获得的经验所引起的，也可以由生理成熟、疲劳、受伤、适应以及药物等其他因素所引起。由学习引起的行为变化是以个体经验的获得为中介的，由其他因素引起的行为变化多半是通过生理机能的变化而产生的。从这个意义上说，学习就是有机体获得个体经验并由此引起行为变化的过程。学习不仅在人与动物之间有本质区别，而且在个体生活中也存在着巨大差异。首先，人的本质特征就是社会性。人的学习同样体现着这一特征。因此可以说，人的学习是在社会生活实践中，以语言、文字为中介，自觉地去掌握社会和个体经验的过程。其次，人类的学习比起动物来，具有鲜明的目的性、计划性和自觉性。人类不断认识客观规律，并运用这些规律，有计划地完成自己的任务。人类在学习中，在改造客观世界的同时，不断改造主观世界。从生物学角度来说，学习在个体生活中的重要性，在不同物种之间有巨大差异。动物的等级越高，学习能力以及学习在机体生活中的重要性必然越高。例如原生动物，一出生实际上就是一个成熟机体，刚出生或出生不久，它们一生所能实行的动作就大都出现了，学习的结果在它们的生活中并不起作用。而人类作为最高级动物，出生时在一切动物中却是最无能的，所具有的固定不变的本能反应最少，经历的婴儿期最长，受益于经验的容量最大。

二、中学生的学习特点

中学生的学习，是人类学习的一种特殊的形式。中学生在学校中的学习，与人类的学习有共同点，也有其特殊性。中学生的学习有如下的特点：

(1) 以掌握书本的间接经验为主

间接经验是人类在漫长的社会实践中所积累起来的精神财富，它包括科学文化知识、生产技术和行为规范。学习直接经验和间接经验对于人类



来说都是必要的，但是，中学生的学习则以掌握间接经验为主。因为中学生要在短时间内掌握人类数千年积累起来的知识，要求他们事事都去直接经历和体验，这既不可能，也不必要。

(2) 中学生的学习是在教师的指导下进行的

中学生在教师的组织和指导下的学习跟人们在日常生活中的学习是不同的。教师是经过教育和训练的专职教育工作者，他们能按照一定的教育目的和要求，遵循教学和学生身心发展的规律，有计划、有组织地进行教育和教学。学生在教师指导下的学习，其学习目的、任务比较明确，学习要求具体，学习内容丰富而有系统，时间安排比较科学，学习形式灵活多样，这样就会使学生在较短时间内掌握比较系统的科学知识，取得良好的学习效果。这同人们在日常生活中通过交往而进行的学习和自学，在学习的目的、内容和效果等方面，都有明显的区别。在教师指导下进行的学习，是学生学习的一个重要特点。

(3) 学习的主要目的是为了参与未来生活实践做准备

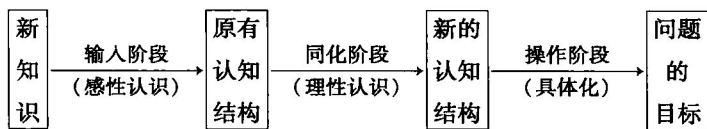
中学生在学校里学习系统的科学知识，形成技能，发展智力，形成科学的世界观和道德品质，为参与未来的社会实践做准备。中学生的学习实际上是一种社会化的过程，他们不仅要学习科学知识，更要学会做人，掌握社会行为规范。由于中学生的学习是为了将来参加社会实践做准备，他们对学习的重要性、紧迫性往往认识不足，因而在学习的过程中，需经常进行学习目的的教育，培养和激发其学习动机，以充分调动学生学习的积极性。

三、学习的基本过程

学习的过程是一个复杂的系统。研究学习的过程，有助于揭示学习过程的本质，掌握学习过程的发展规律和特点，这对学生的学习有着直接的指导作用。

学习过程的认知系统主要包括知识的掌握、技能（智力技能和操作技能）的形成和问题的解决等子系统。按心理活动的特点可把学习内容分为

知识学习、技能学习和问题解决学习三种类型。三类学习依认识规律大体上可分为以下三个阶段（如图所示）。



学习过程示意图

输入阶段：外界的信息、新知识经感知输入并与头脑中已有的认知结构相互作用，使输入的信息被加工整理，原有的认知结构被改造和发展。

同化阶段：输入的新知识被原认知结构加工改造的过程。同化的方式有三：①归属，新知识被纳入原认知结构而从属于原结构之中；②改组，新知识改造和发展原认知结构，使原结构得到改组和升级；③并列，新知识形成新的认知结构，并同原结构处于并列关系。

操作阶段：这是运用头脑中的认知结构去达成解决问题的过程。例如操作用于解题的过程，首先是审视文字与图形，认知问题的性质，然后是寻求题解策略，最后决定答案方式与途径。

树立必胜的学习信心

自信是发自内心的对自己的信任。自信不是用脑子、观念和价值来判断的结果，而是用心灵接纳自己、爱自己，从内心深处相信自己。自信不是建立在别人的“看法”和“评价”的基础上，而是建立在自己的外表、能力、地位和经济状况的基础之上。自信来自于对自己生命的热爱，来自于对自己在茫茫宇宙中能成为“万物之灵”的惊喜，来自于对“天生我材必有用”这条朴素真理的绝对相信。

一、自信心的含义

自信心，是一个人自己相信自己的愿望或预想一定能够实现的一种心理状态，是一个人的自我意识的重要组成部分，具有自信心是一个自我意识成熟的一种表现。自信心是力量的源泉，是胜利的保证。它犹如混凝土建筑中的钢筋，是人们自身行事的脊梁。居里夫人有句名言：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！”自信心是人们成才必备的一种心理品质。古往今来，凡在事业上取得成就的人，无一不是以坚强的自信心为其先导的。古希腊著名学者阿基米德宣称：“给我一个支点，我将撬动地球。”这是何等气魄的自信，正是这种令人惊叹的自信，燃起了他无比的智慧，使他做出了光照史册的巨大贡献。

对于学习来说，自信具有同样重要的意义。著名艺术家默森说：“自信是成功者的第一秘诀。一个好生要想搞好自己的学习，缺乏自信心是

不可设想的。”失去学习自信心，也就失去了学习的灵魂。哲学家卡莱尔曾说过：“人世间最可怕的怀疑就是对自己的怀疑。”丧失自信心，是人生前进道路上最致命的陷阱。缺乏自信心的人总是在哀叹：哎呀，不行，我学不会，我干不了。他们在学习道路上总是怕这怕那、犹豫徘徊、裹足不前。而屈从于这种情绪的代价是昂贵的，就个人来说，可能失去本属于你走进一所大学甚至是一所名牌大学的机会，可能失去本属于你收获的丰硕的物质成果，可能失去本属于你创造发明的科技专利，可能失去本属于你取得的事业。

自信就是相信自己。这种相信是建立在对自己的能力有充分的了解、对事情有充分的准备、对环境有充足的认识的基础上，是相信自己的愿望一定能够实现的一种心态。自信是人生重要的心理状态和精神支柱，是一个人行为的内在动力。只有自信的人才能在成功的道路上大步前进。

伽利略就是因为有着一份自信，才没有拜倒在亚里士多德的脚下。他经过反复的试验证明了自己理论的正确，尽管当时没有人相信他，但他坚信总有一天，人们会承认这个事实的。如今伽利略的理论早已被证明是正确的并取得了世界范围内的认可。李四光自信我国不是贫油国家，为了证明自己判断的正确，为了证明国家的富有，他在自信的动力下一次又一次地进行勘察，终于找到了石油，建立了大庆油田，向世界证明了一切。这样的事举不胜举。总之，自信是成功者必备的素质，是通往成功的光明大道。我们只有具备了自信，才能学好各门功课。

二、如何建立自信心

自信心是所有学生都应该具备的良好心理素质，同时也是成功的前提条件。在现实生活中，有很多学生从小学起就开始全面发展，弹钢琴、学美术、学跳舞等，结果不但没有成为全能，反倒连中等生都赶不上。于是，他们开始变得急躁，不能安心学习，成绩每况愈下，自信心逐渐丧失。其实，即使自己不能早熟早慧，也不要自卑自怨，而要树立起百倍的信心，勤奋努力，争取大器晚成。

自信是获得好成绩必须具备的一种重要品质。所以要想获得好成绩，



一定要建立起自己的自信心。自信是一种心理习惯，是一种可以培养的品质。作为一名学生，如何才能成为一个自信的人呢？

(1) 要用心灵接纳自己

李白说：天生我材必有用。每一个人内在所蕴藏的原始动力一旦挖掘出来，都有可能取得非同寻常的成就。世界上无论哪一个事业成功者，首先都是非常自信的。有自信，才会有百折不挠的毅力，才不会碰到一点困难和挫折就灰心丧气，才会坚持不懈地努力，直至取得最后的胜利。而这一切首先要从心理上接纳自己。古人云：“人人皆可以为尧舜。”毛泽东在他的诗词中也曾写道：六亿神州尽舜尧。如果世界上真有天才的话，要坚信，别人是天才，我也是天才。只要有了这样的想法，才能够接纳自己。接纳自己既包括接纳自己的长处和自己的成功，也包括接纳自己的短处和自己的失败。在充分接纳自己的过程中，自己就能变得爱自己。在爱中接纳自己，心就不会乱，头脑就会很清楚，生活就会很和谐，就会萌生心灵深处的力量。这种心灵之力会使你变得很自信。

(2) 要正确认识自己

在学习上要“夯实基础，拓宽专业，强化技能，学会学习”，努力培养自己的学习兴趣，热爱学习，树立自己的追求目标，明确自己的期望水平。期望水平是主观的我对客观的我的现实要求，力所能及的期望水平，能获得良好情绪体验的反馈，对学习有极为重要的作用。期望水平太高，不易取得成就而遭受挫折，得不到他人的良好评价，容易挫伤锐气，丧失自信心；期望水平太低，主动性、创造性得不到充分发挥，潜力不易挖掘出来，同样也不能得到他人良好的评价，也会丧失自信心。只有那种经过自己的努力能够得到的期望水平，才能取得好成绩，得到他人恰如其分的评价，取得良好情绪体验的反馈，有利于自信心的建立。

(3) 要努力完善自己

自信不是盲目自大，在充分接纳自己的同时，要努力克服自己的缺点，进一步发挥自己的长处，努力提升自己的内在价值。不断在学习上取得成绩，是获得自信心与毅力的有效办法。没有比考试考出理想的成绩更能增强学生自信心的方法了。一个人只有不断完善自己，提高自己知识水

平，让自己的智慧充分闪光，才能对自己愈来愈自信。丰富的知识是自信的基础和前提，离开了这一点，自信就不是真正的自信，而是自负。试想，倘若前国家队守门员傅玉斌没有丰富的临场经验、精湛的扑球技巧、清醒的守门意识和沉着冷静遇事不慌的心境，怎么能取得连破单刀和险扑五球的成绩呢？因此，我们应当切实加强学习，努力提高自己的知识水平。只有这样，才能牢固地树立起学习自信心，既不盲目乐观，也不自负、自卑。

（4）要进行积极的自我暗示

用间接而含蓄的方式，从情感上感染别人，从而对其心理和行为迅速产生影响，这种方法就是心理学所说的暗示效应。利用这一效应的影响、教育他人，便是暗示法。而你同样可以用暗示法来影响自己，建立自己的自信，这就是自我暗示法。

（5）要选择适当的补偿方法来增强自己的自信

补偿是指个体尽力弥补自己的不足。金无足赤，人无完人，每个同学都有某些方面的不足，我们可以因人而异，选择某些补偿方法，变弱为强，有利于自信心的建立。例如，某个同学数学成绩可能差些，常受到老师的批评和某些同学的“白眼”，但他的其他科目学得很好，总成绩全班前三名，各项体育活动也不落后，这样首先树立自己的信心，然后在自己长处的基础上，带动弱项，全面进步。

总之，学习自信心是学习活动的精神支柱。有学习自信心就会相信自己的天赋，相信自己的能力，相信自己的意志，相信自己的决心，就不会被学习中的任何困难所吓倒，就会永葆一股勇于进取的学习锐气，不怕困难，不怕失败，不怕曲折，永远精神饱满、义无反顾地向前进。

兴趣会让人乐此不疲

兴趣是一个人认识世界、渴望获得知识和不断探求真理而带有的情绪色彩的意向活动，它是人的认识需要的心理表现。实践证明：学习兴趣是学习动机中最现实、最活跃的成分，它使人对某些事物优先给予注意，并使人带有一种积极的情绪色彩。浓厚的兴趣，强烈的求知欲望，是学生获得学习成功的关键因素之一。古今中外大凡在某方面做出成绩的人，除勤奋、毅力和勇于创新的精神外，还有一个内在的共同点，就是对某种事物有浓厚的“兴趣”。

一、培养兴趣的妙招

人的兴趣不是从天上掉下来的，而是在长期的教育影响与社会实践中不断发展起来的，从对某种事物有兴趣开始，发展到对它产生浓厚的乐趣，进一步发展到志趣，决心终身致力于该领域的探索与研究。青少年学生处在重要的学习知识阶段，培养对学习有兴趣则对今后成才关系重大。对某一课程的学习兴趣，也不是一开始学就有，往往是从无到有，从淡薄到浓厚，从不稳定到稳定，也就是说，兴趣是可以慢慢培养和发展的。那么怎样才能培养自己的学习兴趣呢？

(1) 积极的态度是培养兴趣的前提

要想保持自己对于学习的兴趣，就要不只是去做感兴趣的事，而要感兴趣地去做一切该做的事。有的学生可能觉得数学没什么用，而语文又太

乏味，似乎只有历史还有点意思……但为了系统地掌握知识，每拿到一本新书，就不要有畏怯的感觉，而要从一开始就注意培养对这门课的兴趣，更不要抱着索然无味的态度或厌倦的心理去打开书的第一页。在学习中遇到不懂的地方，感到乏味时，可以在内心说：“这个地方我没有弄懂，再继续学，学会了，一定很有趣。”同时，创造性地使用一些方法，增加学习内容的趣味性，那些内容就会较容易接受了。总之，要保持学习的兴趣，关键是要有积极的态度。

(2) 用好奇心来激发兴趣

好奇心是人们对求知事物积极探求的一种倾向。好奇心是先天的心理特征，人人皆有。例如一个处在童年期的孩子如对外界新鲜事物感到好奇，总是向大人问这问那，总想弄个明白，几乎所有的科学家从小都有超常的好奇心。欧几里得从小对数学产生好奇，阿基米德从小对物理现象产生好奇。我国古代科学家沈括被英国剑桥大学教授李约瑟称为：“中国整部科学史中最卓越的人物。”他对天文、气象、历法、医药等多方面都有强烈的好奇心。居里夫人说：“好奇心是学者的第一美德，而好奇心又总是兴趣的导因。”作为中学生要十分珍惜与爱护自己的好奇心，带着好奇心去学习各种科学知识，带着好奇心去了解大自然，带着好奇心去观察社会，带着好奇心去揭示未知世界的秘密。这样更有助于激发自己对于学习的兴趣。

(3) 善于应用知识来增强兴趣

当自己能够应用所学知识来分析问题、解决实际问题时，便会体验到“成功感”，体验到掌握知识的乐趣。学过的知识在实践中应用得越多，则求知欲也越强，学习兴趣也会越浓厚。反之，如果在学习数学时不进行解题，学习理化时不去做实验，学习语文时不去写作，那么，所学的知识便可能成为一堆无用的废物，学习的兴趣就会很难产生，即使产生了也不能持久。只有通过知识的应用，对“未知”进行反复探求，才能获得成功的喜悦，才能滋长并长久保持学习的兴趣。

(4) 用成绩来强化兴趣

进步是培养学习兴趣的手段。激发学习兴趣的最直接的手段，就是千