

好学生，始于好方法。好方法，造就好人才。

好学生

学习卓越

18招



尊重个性 挖掘潜力

一切为了学生的发

一切为了祖国的明

一切为了人类的

胡松林 张金平 编著

十八把“方法利刃”，劈开学习之路拦路虎
十八件“学习法宝”，造就英才之路好苗子

好学生

学习卓越18招

犯其至难 图其至远



胡松林 张金平◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

好学生：学习卓越 18 招/胡松林，张金平编著.

—北京：海潮出版社，2009. 9

ISBN 978 - 7 - 80213 - 790 - 5

I. 好… II. ①胡… ②张… 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 165631 号

书 名：好学生：学习卓越 18 招

作 者：胡松林 张金平

责任编辑：王惠平 周建平

封面设计：侯泰设计

责任校对：韩红月 徐云霞

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969747 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本：710 mm × 1000 mm 1/16

印 张：15

字 数：230 千字

版 次：2009 年 9 月第 1 版

印 次：2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80213 - 790 - 5

定 价：26.80 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)

前

言

Preface



好学生，意味着学习出色，成绩优异，品学兼优。

好学生，既是家长的骄傲，老师的荣耀，更是学生自己的自豪。

因此，做一名好学生，理所当然地就成为每个学生的追求。

对于绝大多数青少年学生来说，他们不是不想努力学习，而是不太清楚究竟怎样学才能学得快、记得牢，才能效率倍增，成绩优秀。因此，指导他们掌握科学高效的学习方法，才是他们最为需要、最受欢迎的东西。

总结大量好学生的成长经历和成功经验，我们看到，成为好学生的关键是主动学习、乐于学习和善于学习。

主动学习、乐于学习和善于学习，代表着积极的学习态度、执著的学习精神和科学的学习方法。作为广大青少年学生，学习的重要性的道理对他们来说是不言而喻的，无需多说。他们所需要的是具体的学习方法的指导，需要的是有效地提高学习成绩的途径的指引。

正是为了帮助广大青少年学生明确学习的努力方向，克服学习中的困难与障碍，掌握高效学习的方法，我们编写了这本《好学生：学习卓越18招》。书中从十八个方面全面系统地介绍了有效提高学习成绩的18种方法，其中包括如何激发学习主动性，摆脱依赖心理；如何分解

学习目标，为自己制定规划；如何科学用脑，优化学习时间；如何善用教材，妙用学习工具；如何敢于置疑，主动寻求老师的指导；如何与同学互助合作，既向同学“取经”又与同学分享经验；如何善于总结，每天反思一天的所学；如何清除陋习障碍，在学习中不做无用功；如何统筹计划，做好考前的充分准备等等。

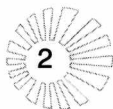
好学生，始于好方法，好方法造就好人才。

期待这书内容丰富、形式灵活，操作性很强的实用学习方法书，对培养广大学生提升自主学习能力，成为乐学、会学、善学的好学生，提供有价值的帮助。

编著者

2009 年夏

真律



第 1 招 心态积极,主动学习从心开始

1. 积极的心态使人心想事成/2
2. 让自己的内心拥有渴望学习的强烈欲望/3
3. 大声地对自己说:“我能行,一定行”/4
4. 把兴趣化作学习的巨大的学习动力/7



第 2 招 执著追求,瞄准目标勇往直前

1. 梦想是主动学习的催化剂/10
2. 设立学习目标,会让你事半功倍/11
3. 确立学习目标的三大基本要求/13
4. 把大目标分解成一个个小目标/15
5. 持之以恒,不实现目标不罢休/16



第 3 招 统筹计划,让学习生活有条不紊

1. 合理的计划是高效学习的保证/20
2. 怎样制订科学的学习计划/20
3. 制订学习计划的六大基本要求/22
4. 落实学习计划的六项根本措施/27
5. 学习计划的三种类型/30
6. 服从“生物钟”,注意计划的“周期率”/32
7. 根据自身的特点确定学习计划/33



目 录



第 4 招 寻找乐趣,视学习如游戏

1. 培养快乐学习的意识/36
2. 将兴趣立体化,学会变成快乐的事情/37
3. 自己去把学习变得趣味十足/39
4. 调整心态,快乐地学习/42
5. 把学校当成游乐场/43
6. 把学习和游戏结合起来/44

第 5 招 勇于创新,展开学习的翅膀

1. 学习需要唤醒创造潜能/48
2. 左右开弓,实行创新思维方略/49
3. 打破常规,改变学习的观念、行为/51
4. 释放脑能,自创学习方法/52
5. 勤于思考,善于在学习中发现/53

第 6 招 注重效率,决不做无用功

1. 高效学习:好学法成就好学生/56
2. 时刻保持身心的巅峰状态/58
3. 找到适合自己的学习方法/59
4. 紧跟老师思路听课效率高/60
5. 全神贯注,专心扑在学习上/61
6. 掌握高效学习的技巧/63

第 7 招 珍惜时间,争分夺秒出效率

1. 优化时间使用,提升学习效率/68

目 录

2. 抓住一天中最高效的时间/70
3. 踏着生物节律,让时间效益最大化/72
4. 劳逸结合,会休息才会更好地学习/73
5. 巧妙地利用零星时间/75
6. 坚决克服浪费时间的不良习惯/76

第 8 招 开发右脑,充分释放学习潜能

1. 右脑革命势在必行/80
2. 开发大脑潜能,提高学习能力/81
3. 清除开发右脑的障碍/83
4. 实现超级记忆/85
5. 做左侧体操,强化右脑功能/86
6. 综合训练,释放更多的脑功能/88
7. 科学用脑的六种方法/92

第 9 招 整合资源,系统利用教材、教辅

1. 课本是学习的根据地/96
2. 教材里面有真经/97
3. 正确选择和使用参考书/100
4. 利用好学习中的反馈信息/102

第 10 招 妙用工具,找到学习的得力助手

1. 使用现代工具,提高学习效率/106
2. 工具书是“无声的老师”/107
3. 随身听,随身带,随时学/107
4. 使笔记本成为你的超级辞典/108



目 录

5. 通过录音带和录像带学习/110
6. 让电视成为学习的好帮手/111
7. 网络让你如虎添翼/113

第 11 招 以师为友,主动寻求老师的指导

1. 尊敬老师有助于学习/116
2. 建立良好的师生关系/117
3. 处理师生关系的三大原则/119
4. 从老师那里淘更多的金/121
5. 灵活变通,听课要因师而异/122
6. 正确处理对老师的敌对情绪/124

第 12 招 互助合作,与同学在“竞争”中双赢

1. 互助联合,提升学习效率/128
2. 选择榜样,奋力追赶你前面的人/131
3. 主动向高分的同学“取经”/133
4. 在合作中学会与人分享/134
5. 成立小组,学习上也能够合作/136
6. 善借、善学与善得/138
7. 在竞争中积极进取/140

第 13 招 设疑质问,每天多问几个为什么

1. 学贵生疑,疑然后问,问而后知/144
2. 进入善疑的三层境界/145
3. 不耻下问,三人行,必有我师/147
4. 敢于质疑书本上标准化的东西/150

5. 学会合理恰当地提出问题/151
6. 在愈辩愈明中完善学习/152

第 14 招 自我反省,睡前反思一天的学习

1. 用反省的镜子照照自己/158
2. 每天给自己留下思考的时间/159
3. 用日记反省你每天的学习状况/161
4. 认真反思,客观分析自己的优缺点/161



第 15 招 善于总结,把各个知识点串成珍珠

1. 养成课后“过电影”和总结的习惯/166
2. 系统复习,把知识串成珍珠/167
3. 周末总结,进行阶段性总复习/171
4. 养成整理错题的良好习惯/172
5. 科学整理笔记的七步法/174



第 16 招 融会贯通,把各科知识综合成整体

1. 触类旁通方可举一反三/178
2. 活学活用,将知识综合兼容/179
3. 善于梳理,构建知识之树/181
4. 注重关系,根据关系串联知识/182
5. 将所获得的知识连成整体/183



第 17 招 清除障碍,克服学习中的敌人

1. 勇敢面对学习中的“拦路虎”/188



目 录



2. 把惰性踢出学习的门外/189

3. 克服学习中的逃避心理/191

4. 跟学习中的陋习说“再见”/194

5. 正确地对待作业中的错题/195

6. 及时地纠正学习中的偏科/196

7. 克服学习中的“高原现象”/199

8. 警惕发生学习疲劳/201

9. 谨防陷入学习低潮期/203

10. 防范产生厌学情绪/206

11. 抗拒外界的不良诱惑/208

第18招 成功考试,掌握考高分的技巧

1. 有备无患,做好考前准备/212

2. 防止和解除考前焦虑/214

3. 端正考试态度,缓解考试压力/216

4. 临考不怯场,学习应考的最佳方法/218

5. 考场放松的四种方法/220

6. 稳定情绪,掌握考场答卷技巧/221

7. 全面检查,认真补遗纠错/224

8. 赏心悦目,保证卷面美感/227

9. 考场上常见故障的排除法/228

No. 1

第 1 招

心态积极，主动学习从心开始

◆ 学习随着志向走，成功伴着行动走。学习不立志，犹如无舵之舟。只有用心立志，学习才会事半功倍。

◆ 任何学习行为都是由学习动机直接引发的。增强学习的积极主动性，首先要端正学习动机。

◆ 学习的快乐，来自学习的自信。学习的自信，来自明确的学习目标。这是好学、会学的好学生共有的特征。



1. 积极的心态使人心想事成

积极的心态是人们走向成功的重要前提。只有拥有积极的心态，才会使困难与挫折低下头来，从而使人心想事成。

每个人都有巨大无比的潜能。积极的心态可以挖掘和开发人们的巨大潜能，使人们有着无穷的力量，相反，消极的心态会使人怯弱无能，放弃对伟大潜能的开发，让潜能在那里沉睡，白白浪费。

◇李嘉诚的故事

1943年，不满15岁的李嘉诚因父亲病逝，家贫如洗，不得不辍学打工。由于抱着“我不要穷，我要赚钱”的积极心态，他在泡茶、扫地、当学徒、当店员、当跑街推销员的早年生涯中，努力学习和思考，自觉或不自觉地开发着自己经商赚钱的潜能。

“我不做低级打工仔！我要创立自己的企业！”

经历7年打工奋斗，22岁的李嘉诚放弃了很好的打工职业，为自己树立了更积极成功的心态——一个宏伟的“我要”的目标。

打工的经历开发了青年时期的李嘉诚立身处世和经商的部分潜能，使他增强了信心，他要实现自己的目标。1950年，他放弃一家塑胶企业总经理的位置，自己开办了“长江塑胶厂”，成为一个主宰自己命运的管理者。

李嘉诚从此走向了追求成功卓越、开发自己潜能的光辉道路，并一步步成为闻名世界的华人实业家和商界大亨。

真棒



◇积极的心态是学习成功的利器

李嘉诚的故事充分说明了保持积极的心态是走向成功的关键。

学习也不例外，只有保持了积极的心态，才能在学习中始终具有主动

精神和不知疲倦、锲而不舍精神，并能取得理想的成绩。

任何成功都不是天上掉下来的，只要抱着积极心态去开发潜能，就会有用不完的能量，能力就会越用越强。相反，如果抱着消极心态，不去开发自己的潜能，那只有叹息命运不公，并且越消极越无能。

凭借内在的动力、坚定的信心、顽强的毅力，以及积极成功心态的推动，人类就可以发挥出惊人的创造力，建立辉煌的功业，因为人有无限的潜能可以开发。在学习中，只要保持了积极的心态，并付诸于努力，相信就一定能心想事成。

2. 让自己的内心拥有渴望学习的强烈欲望

学习是人一生都在做的事情，周恩来曾经说过：“要活到老学到老。”学习如同阳光，从出生伊始，洒满我们的一生，也温暖了我们的一生。

从小时候起，我们学习怎样走路、怎样拿筷子、怎样穿衣服、怎样说话，逐渐地学会了我们的母语，学会了怎样学习，学会了怎样辨别，也学会了怎样进步。这一切，都是因为我们内心有渴望学习的动机。

◇动物实验的启示

心理学家曾经做过这样一个有趣的动物实验：让猿猴解决用竹竿取食物的问题。当猿猴挨饿不到6小时时，猿猴用竹竿取食物的注意力不集中，并且常常因为其他干扰而中断动作，不能获得成功。

而当猿猴真正感到饿了的时候，由于饥饿的推动作用，它在用竹竿获取食物时注意力集中，行为灵活，从而迅速获得成功。

这个实验启示人们：**任何学习行为都是由学习动机直接引发的。动机强烈时，学习热情高、干劲足，动机不强时，学习情绪低落，自暴自弃。**



◇学习成绩 = 智力 + 动机

学习动机是直接推动人们学习的一种内部力量，它表现为学习的意向、愿望或兴趣等形式，它能推动我们从“要我学”变为“我要学”。心理学家告诉我们：一个人的学习成绩主要受两方面因素的影响——智力和动机，用公式表示即是：学习成绩 = 智力 + 动机。

学习动机不仅引发学习行为，它还指导行为的方向。比如，你想当作家，那你的学习活动就会朝着这一方向进行。你会大量阅读中外著作，研究其写作方法与技巧，一般人看电影、电视只作为娱乐，而你却在研究其题材布局、语言运用以及形象塑造等；你还经常练笔、投稿等等。总之，你的一切活动都沿着作家之路进行。

伟大的文学家高尔基说：“一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益。”因此，**培养和激发学习动机的最佳手段，莫过于给自己确立一个学习的目标。**有了目标，人就会为追随理想和目标而学习和生活，也就会产生强大的精神力量。

你要相信：学习随着志向走，成功伴着行动走。反之，如果不立志，人则如无舵之舟，终不能成功。我们的一生，只有知识才可以翩翩走进我们的一生，永远陪伴我们，陪我们走过花季雨季，并且每一步都是丰盈的、有力的。

9. 大声地对自己说：“我能行，一定行”

在现实生活中，一帆风顺的时候并不多，倒常常是困境要比顺境多。因此，只有自信的人才能在成功的道路上大步前进。常有的学生说，自己平时学习成绩很优秀，可一到考试就紧张，因此感到非常地沮丧，他们问：“我真的不行了吗？我该怎么办？”其实，不是他们不行了，而是他们

真棒



缺少足够的自信对待挫折和失败。

◇伟人、名人们对自信的诠释

美国发明大王爱迪生说，自信是成功的第一秘诀。自信心的树立，不在于和别人比较，而是把自己的今天和昨天去比。

著名科学家爱因斯坦上小学的时候，有一次上完劳作课，同学们都交了自己的作品，只有爱因斯坦没交，第二天，他才送来一只做得很粗陋的小板凳。老师很不满意地说：“我想，世界上不会有比这更糟糕的小板凳了。”爱因斯坦回答：“有的。”他不慌不忙地从课桌下面拿出两只小板凳，举起左手的小板凳说：“这是我第一次做的。”又举起右手的小板凳说：“这是我第二次做的……刚才交的是我第三次做的。虽然不能使人满意，但总比这两只强一些。”爱因斯坦的自信就是在和自己的比较中树立起来的。

爱因斯坦用行动证明了他是一个真正自信的人。

英国前首相丘吉尔也是依靠自信的激励走向成功的。

丘吉尔出生在爱尔兰，7岁时入学读书，直到中学毕业，他的学习成绩一直不好，老师认为他低能、迟钝，长大以后不会有太大的出息，但丘吉尔却对自己充满了信心。

后来，他被任命为英国首相，率领英国人民参加伟大的反法西斯战争，丘吉尔在就职时发表了充满自信的演讲“我没有别的，只有热血、辛劳、眼泪和汗水贡献给你们”。

只有先相信自己，别人才能相信你。丘吉尔正是凭着自信才赢得了全国人民的信任，带领处于弱势的国家赢得了反法西斯战争的伟大胜利。

◇培养自信的四大方法

培养自信的方法很多，下面简单介绍四种：



(1) 看到自己的长处

美国前总统罗斯福的夫人埃利诺说：“除非你同意，否则没有人让你自卑。”“尺有所短，寸有所长”，每个人都要客观地进行自我分析，充分地认识自己的能力、素质和心理特点。找出自己的长处和短处，以己之长，比人之短，激发自己的自信心。

一旦你正确地了解了自已，自信的太阳就会在你心中升起，你就会发现：在自信的阳光下，没有什么是自己做不了的。

(2) 坚定“我能行”的信念

许多时候，因为不自信，本来能做的事情也做不了，更不敢勇敢去尝试、挑战。

成功学家们激励人们：**只要相信自己行，就没有克服不了的困难。**

所以，你要每天都大声对自己说：“我能行，一定行！”不论成绩好不好时，都对自己说：“我能行，一定行！”

(3) 在尝试中体验“我能行”

有一个寓言故事：

两只青蛙在觅食中，不小心掉进了路边的牛奶罐，罐里的牛奶足以使青蛙遭遇灭顶之灾。一只青蛙想：“完了，全完了，牛奶罐这么高啊，我永远爬不出去了。”正如它想的那样，它很快就沉了下去。

另一只青蛙看见同伴沉没在牛奶中，并没有沮丧，而是不断对自己说：“上帝给了我坚强的意志和发达的肌肉，我一定能跳出去。”它每时每刻都鼓起勇气，一次又一次奋起、跳跃——在每一次的搏击和奋斗中展示着生命的力量。

不知过了多久，它突然发现脚下黏稠的牛奶变得坚实起来。原来，它反复的践踏和跳动，已经把液状的牛奶变成了奶酪！不懈的奋斗和抗争终于赢得了胜利。它轻盈地跳出牛奶罐，回到池塘，而那只沉没的青蛙却留在了奶酪里。

真棒



现在你应该明白，失败并不可怕，失败只是一个过程，而不是结果；

