

中学生高效能学习方法丛书



晨曦 / 编著

学习的第一目的是掌握方法!

掌握更多的方法，
把握更多的机会!

中学生 10大学习 能力开发



帮助中学生找到开启成功之门的金钥匙



本书依据中学生学习与成长的规律，全面系统总结了中学生的10大学习能力，介绍开发了这10种学习能力的行之有效的训练方法。全书注重和突出实用性和可操作性，能对中学生提升自身素质，提供有益的帮助。

ZHONGXUESHENG
10 DA XUEXINENGLI
KAIFA



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社



中学生高效能学习方法丛书 晨曦 / 编著

中学生 10 大学习 能力开发



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生 10 大学习能力开发/晨曦编著. —合肥:
安徽文艺出版社, 2013. 6

(时代馆书系·中学生高效能学习方法丛书)

ISBN 978 - 7 - 5396 - 4411 - 0

I. ①中… II. ①晨… III. ①中学生 - 学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069762 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 段晓静

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 [www. press - mart. com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 [www. awpub. com](http://www.awpub.com)

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 合肥天信印务有限公司 电 话: (0551) 63446531

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 17 字数: 236 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



能力是学习的重要基础，能力也是成才的必要条件。出色的学习能力，不仅是中学生学习优秀的最大优势，也是未来人生的成功资本。因为，学习能力越强，就越能尽快掌握新知识，就越能准确理解、思考和记忆新知识，从而为人生积累更多的知识财富。

学习能力是人的“元能力”，是所有能力形成与增强的基础能力，学习能力不强，其他能力的提升就必然会受到影响。然而，出色的学习能力不是天生的，而是后天培养训练出来的，要通过加强训练，从小形成独立吸收新知识的能力。如果不勤奋用功，不日积月累，即使天资聪慧，也未必能力出众。反之，如果自觉训练，科学培养，即使资质平平，也完全可以拥有出色甚至超常的学习能力。

今天的中学生，面对着繁重的学习任务与考试压力，谁都想在学习成绩上有所突破，有所提升，谁都想在未来人生中取得不俗的佳绩。但这种期待都要建立在良好的学习能力的基础上。因此，千万不要忽略了对学习能力的培养训练。要想未来的人生出类拔萃，拥有学习能力是最最重要的资本。所以从中学时代开始，就要及时注重培养和训练自己的学习能力。

这本《中学生10大学习能力开发方法》，依据中学课程教学要求和中学生学习的规律，总结了优秀学生学习的成功经验，从不同的方面为中学生提高学习能力，介绍了行之有效的训练方法和培养途径。本书内容新颖，文字流畅，适合广大中学生自学阅读。有助

于中学生从各方面提升自身的素质，为学习出色、成绩优异提供有益的帮助和指导。

中学阶段是为人生打基础的关键时期。广大中学生要以高远的目光，及早开发、培养和增强自身的学习能力，以出色的学习成绩回报老师和家长的哺育。愿本书能为中学生朋友们实现理想而有所贡献。

编著者

2012 年夏



第一章 超强的学习能力使中学生出类拔萃

一、学习能力是积累知识财富的利器	002
◆ 学习能力是开启知识宝库的金钥匙	002
◆ 对知识的学习能力比知识本身更重要	003
◆ 学习能力为中生成才插上翅膀	005
二、中学生开发学习能力的基本要求	008
◆ 培养学习兴趣：开发学习能力的第一步	008
◆ 快乐学习，追求学习的高境界	010
◆ 刻苦学习，保持旺盛的好学精神	011
◆ 培养良好的学习习惯，为增强学习能力提供保障	013



第二章 对学习进行全面规划的 计划统筹能力

一、为何培养对学习进行全面规划的计划统筹能力 016

- ◆ 凡事预则立：培养计划统筹能力的重要性 016
- ◆ 计划统筹能力让你成为学习的主人 018
- ◆ 对学习进行计划统筹的核心：确立学习目标 020
- ◆ 学习计划：学习生活有条不紊的推进器 024
- ◆ 善于有效利用自己有限的时间 027

二、培养计划统筹能力，使学习有路可循 029

- ◆ 自主确立适度而有吸引力的学习目标 029
- ◆ 制订学习计划的六大基本要求 031
- ◆ 根据自身的特点制订学习计划 034
- ◆ 因科而异：制订各学科计划 035
- ◆ 周而复始：制订一周计划 037
- ◆ 不休一日：把握好双休日至关重要 038
- ◆ 善于进行有效的时间管理 040
- ◆ 执行计划既要有原则，又要有灵活性 042



第三章 不依赖老师的功课自学能力

一、自学能力：学习成功的关键	046
◆ 自学能力是成功者必备的素质	046
◆ 优秀中学生都有很强的自学能力	048
二、自学的多种表现形式	053
◆ 课前预习是自学的一种重要方式	053
◆ 课后认真总结：自学能力的重要体现	056
◆ 做好作业就是提高自学能力的表现	057
◆ 将自学能力体现在高效复习上	060
◆ 采用多种形式勤做阅读笔记	063
◆ 做好难题笔记与错题笔记	065
三、掌握自学的科学方法	067
◆ 自学五字诀：找、查、归、整、体	067
◆ 自学的四要诀：读、画、写、记	071
◆ 美国教育专家推荐 SQ3R 自学法	074
◆ 成功的自学需要把握自学时间	076



第四章 广泛贮存知识的记忆能力

一、记忆：中生成才的智力基石	079
◆ 记忆是智力的核心组成部分	079
◆ 记忆是人的智慧之母	080
◆ 人人都拥有天才记忆力	082
二、培养神奇的记忆能力有高招	085
◆ 掌握规律，记忆其实很简单	085
◆ 把握事物间的联系以提高记忆力	087
◆ 开发左右脑，进行全脑记忆	089
◆ 生动逼真的形象记忆法	091
◆ 由此及彼的联想记忆法	097
◆ 朗朗上口的歌诀记忆法	100
◆ 做记忆体操，提高记忆力	104

第五章 催生学习智慧的思维能力

一、思维能力：开启智慧之门的金钥匙	107
◆ 思维能力：人的智力活动的核心	107



- ◆ 分析与综合：两种最基本的思维方法 110
- ◆ 善于思维是中学生良好的学习品质 112
- ◆ 中学生需要积极拓展自己的思维能力 113

二、提高思维能力：条分缕析，丝丝入扣 115

- ◆ 掌握科学的思维技巧，有利于多向思维 116
- ◆ 多动脑筋，培养思维的灵活性 119
- ◆ 多角度思维，培养思维的变通性 121
- ◆ 培养创造性思维，使自己更具创造力 123
- ◆ 培养逻辑思维，让思想更严密、更准确 128
- ◆ 培养发散性思维，使头脑灵活起来 130
- ◆ 培养反向思维，使头脑跳出常规 132
- ◆ 冲破思维定式，打破头脑牢笼 134

第六章 广泛获取知识的阅读能力

一、阅读是大量获取知识的有效途径 138

- ◆ 阅读帮助你打开人生美丽的后窗 138
- ◆ 课外阅读能给中学生一个光辉灿烂的世界 141
- ◆ 阅读造就天才：名人少时好读书 142



二、培养阅读能力的良方 144

- ◆ 有的放矢，阅读要有明确目的 144
- ◆ 选择课外读物，切忌盲目 146
- ◆ 妥善地安排好自己的阅读时间 148
- ◆ 略读和精读结合，阅读效率高 150
- ◆ 边阅读边勾画，不动笔墨不读书 152
- ◆ 阅读时要勤于思考 155
- ◆ 纠正不喜欢阅读的不良习惯 157

第七章 “下笔如有神”的写作能力

一、写作能力：体现知识和素质的窗口 161

- ◆ 写作能力是多种能力的综合体现 161
- ◆ 写作特长是人生的一大才华 162

二、培养写作能力，让你拥有妙笔生辉的才华 164

- ◆ 善于观察，善于发现，积累生动的写作素材 165
- ◆ 材料新颖，易打动人心 168
- ◆ 文章结构要不落俗套 170
- ◆ 妙笔生花，精心锤炼语言 174



- ◆ 以情抓人，高分作文的高妙之笔 176
- ◆ 文贵于“新”，写出自己的个性魅力 179
- ◆ 中学生显著提高写作能力的特异方法 183

第八章 善于与老师同学交流讨论的沟通能力

一、与老师进行有效沟通是学习成功的重要途径 188

- ◆ 以勤学好问赢得老师的青睐 188
- ◆ 不怕老师提问，坐在教室前排 190
- ◆ 在请教中让老师更了解自己 192
- ◆ 积极参与，做课堂学习的主人 194
- ◆ 让自己的思维与老师的节奏合拍 195

二、培养与同学交流讨论的能力 198

- ◆ 不耻下问：多向同学请教 198
- ◆ 互助学习法：取长补短 199
- ◆ 用交谈法学习：相互启迪，相互提高 201
- ◆ 讨论学习法：在讨论中促进思考 203
- ◆ 小组学习法：互相影响，互相促进 207
- ◆ 积极地在班会上发言 209



第九章 勇于突破学习障碍的心理调节能力

一、培养心理调节能力，突破学习障碍	213
◆ 学习障碍心理的表现	213
◆ 三大障碍对中学生学习的危害	215
◆ 以积极的心态应对学习障碍	217
二、克服学习障碍的办法	219
◆ 树立信心，应对学习中的障碍	219
◆ 创造机会，体验成功的喜悦	221
◆ 自我减压，改变对学习的头疼现象	223
◆ 对症下药，摆脱学习中的“高原现象”	224
◆ 脚踏实地，克服学习中的浮躁情绪	226
◆ 放松心情，调整好学习中的不良情绪	227

第十章 善于考场抓分的考试能力

一、充分地做好考前复习	231
◆ 正确认识考试	231



- ◆ 考前复习需要讲究正确的策略 234
- ◆ 高效率复习的基本要点 236
- ◆ 掌握考前后期复习的要领 238
- ◆ 考前复习的“六要”与“七忌” 240

二、提高考试能力，从容应对考试 242

- ◆ 应当做好必要的考前准备 242
- ◆ 争分夺秒：科学地安排答题时间 244
- ◆ 应试答题三大要则 246
- ◆ 考试答题的八大要点 247
- ◆ 考场答题纠偏十不要 250
- ◆ 防止答题跑题的两大技巧 253
- ◆ 正确排除考场故障 255
- ◆ 做好考试的全面总结 257

◆ 第一章 ◆

超强的学习能力使中学生出类拔萃

知识成就未来，而知识是通过学习而得来的。在今天这样一个科技化、信息化的时代，不学习就根本无法得以生存。拥有卓越的学习能力，是现代人人人生竞争的利器。

对于中学生来说，学习能力是他们未来成才的资本。从某种意义上说，学习能力比知识本身更重要。超强的学习能力能使中学生出类拔萃。

广大中学生同学应当深刻理解培养自己超强学习能力的重要性，为此不仅需要激发自己的学习兴趣，而且还要掌握最适合自己的、有利于开发学习潜能的正确方法。



一、学习能力是积累知识财富的利器

学习是人类生存和发展的根本。新的时代对人的能力的要求越来越高，其中最重要的一项，就是要具有学习能力。只有善于学习，才能对纷繁复杂的现代知识驾轻就熟。可以毫不夸张地说，学习能力是人的“元能力”，是一切能力之母。对于广大中学生同学来说，学习能力是积累知识财富的利器，是未来成才之根本。

◆ 学习能力是开启知识宝库的金钥匙

什么是学习能力？简单地说，学习能力就是人们获取新知识的能力，是指通过训练而形成的独立吸收新知识和快速提升工作效率的各种能力。人的大脑中蕴藏着巨大的学习潜能，激活大脑的潜能便能获得强大的学习能力。

学习能力是人生获取知识的利器，是人生成功的基石。一个人的学习能力越强，就越能够尽快掌握新的知识。今天，学习的内容也比以往任何一个时代更加丰富、更加复杂，然而，只要具有较强的学习能力，学会学习、善于学习，一切问题就可以迎刃而解。

中外成功人士的人生经验表明，成功，并不是战胜别人，而是战胜自己。只有战胜自己的人，才是最伟大的胜利者、成功者。“欲胜人者必先自胜”。一个人唯一能够改变的就是自己，而改变自己的唯一途径就是努力地学习，通过学习改造内在的品性与能力，进而改变外在的处境与地位。



有人对人生的成功作了一番这样的推导：

成功，取决于人的学识与经验——大前提；

学识与经验，取决于人的学习能力——小前提；

归根到底，成功取决于学习能力——结论。

可见，学习能力是人生真正的成功之母。

对于中学生来说，学习能力直接影响着他的学习成就，学习能力越强就直接表现为学习成绩越优秀。可以说学习能力是中学生开启知识宝库的金钥匙，学习能力是中学生成长成才最根本、最通用的“成功大法”。

因此，中学生只有不断地增强自己的学习能力，才能迅速地成长进步。

温馨提示：

学习能力的提高是中学生学业成功之母。在激烈的学习竞争中，中学生只有提高自己的学习能力并不断学习、善于学习，才能够出类拔萃，获得学习上的成功。

◆ 对知识的学习能力比知识本身更重要

教育专家认为，现代的学习观已与传统的学习观截然不同。过去的学校教育，就是老师教，学生学；老师讲，学生听。学生只管把死知识灌输到大脑中记住就行了。而现代教育观强调的则是学生学习能力的培养和提高。学生只有具备了较强的学习能力，才会有学习的积极性和主动性，才会摆脱被动学习的惰性，让学习知识成