

中学生学习方法经典权威读本

新教育学习研究机构◎主编

高效 学习方法全集

II 效率与能力



7种最优方式

- 好成绩是计划出来的
- 有效利用时间的8种方式
- 抓住最佳学习时间
- 让每一分钟都有效益
- 怎样挤出宝贵的时间
- 9招助你克服时间浪费
- 寻找学习和休息的平衡



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



高效 学习方法全集

Ⅱ 效率与能力

新教育学习研究机构◎主编

图书在版编目(CIP)数据

高效学习方法全集. 效率与能力 / 新教育学习研究机构主编. —北京: 新世界出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5104-4275-9

I. ①高… II. ①新… 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152387号

高效学习方法全集：效率与能力

作者：新教育学习研究机构

责任编辑：杜力

责任印制：李一鸣 吴海兵

出版发行：新世界出版社

社址：北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http://www.nwp.cn

http://www.newworld-press.com

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京彩眸彩色印刷有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：150千字

印张：10

版次：2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-4275-9

定价：25.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



爸爸常说，我从小就聪明，成绩在班上一直是前十名，但就是特别爱玩，学习没有计划和规律。现在读初中了，成绩突然掉了下来。后来，爸爸给了我这本《高效学习方法全集》，读过之后我才明白，爸爸是希望我学会管理好自己的学习时间，重新取得好成绩。

——初二学生 张思齐

这本书让我知道，一进入高一，就必须根据自己的学习状况，明确高中三年每个阶段的任务是什么。只有合理安排、周全计划，我才能在三年的竞赛中，跑得最快，跑得最远！

——高三学生 陈雨桐

儿子刚上初一，功课一下子多了好几门。他总是抱怨时间不够用，每天都有学不完的功课。其实，成绩好的学生都非常善于管理和利用时间。我按照这本书里的方法，帮儿子制订了一份学习时间计划。现在，儿子总是把学习安排得井井有条，对学习也充满了信心。

——学生家长 刘明堂

多年来，我一直教导我的学生要珍惜时间，注重效率，不提倡他们通过加班加点拼时间，来完成学习任务。这本书汇编了大量一线优秀教师的教学心得和优等生的成功经验，很适合那些找不到学习方法和不会管理学习时间的学生使用。

——高中教师 陈宏伟

内容简介

“高效学习方法全集”系列丛书是为中学生量身定做的一套优秀学习方法读物，出版5年来，畅销全国，超过10万名中学生从中受益，深受老师、同学和家长的好评，堪称学习方法读物中最有影响力的品牌图书之一。

此次出版的全新版本，根据中学生学习内容、方式和重心的不同，分为《细节与习惯》《效率与能力》《复习与应考》三册。

新版“高效学习方法全集”内容全面、翔实，囊括了中学阶段应该具备的基本学习方法，比如：如何培养预习、听课、复习、做题等方面的良好的学习习惯，完善学习细节；如何提高计划力、记忆力、专注力，管理学习时间以及利用学习工具等方面的学习能力，提高学习效率；如何掌握学习语文、数学、英语、物理、化学、历史、政治、地理等科目的实用技巧和有效方法；如何具备备考应试的良好心态和正确的答题技巧，等等。

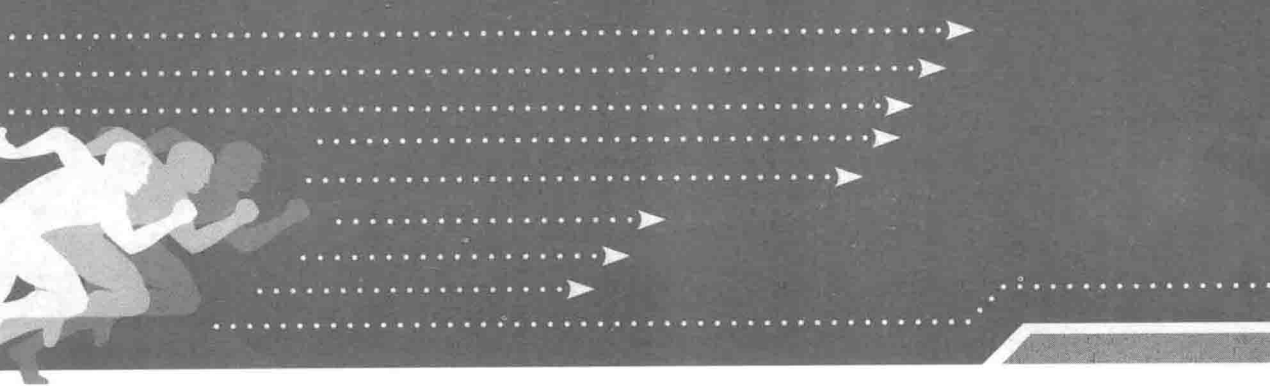
新版“高效学习方法全集”具有以下几个突出优点：

1. 针对中学生在各学科、各阶段中经常会碰到的难题，提出了简单、有效的解决办法。
2. 介绍了全国一线优秀教师的教学方法，把很多在读学生的学习技巧和大量中高考状元的心得体会进行了归纳和总结，供大家参考。这些学习方法都是经过实践检验的宝贵经验。
3. 以简短的语言、真实的案例和最具操作性的方法，使同学们在轻松阅读中掌握每一种方法、学会每一个技巧，并且在实际的学习过程中得到有效的帮助。

/第一章/

高效学习从时间计划表开始

- 
- 1 目标可以聚集你的时间 →002
 - 2 跳起来，够得着 →004
 - 3 我的时间节奏我把握 →006
 - 4 清楚每个阶段的任务是什么 →008
 - 5 量身定做一份时间表 →010
 - 6 学习计划要严格执行 →012
 - 7 有弹性的计划表 →014
 - 8 长短计划双重奏 →016
 - 9 及时调整学习计划 →018
 - 10 周计划围绕不懂的知识点 →020



/第二章/

有效管理时间的8种方式

- 11 不要平均使用力量 →024
- 12 永远先做最重要的事 →026
- 13 精确记录你的时间 →028
- 14 巧用“零布头”时间 →030
- 15 养成固定的学习规律 →032
- 16 选择最佳的学习环境 →034
- 17 在同一时间内做几件事 →036
- 18 踏着生物钟节律去学习 →038

/第三章/

抓住学习的最佳时间

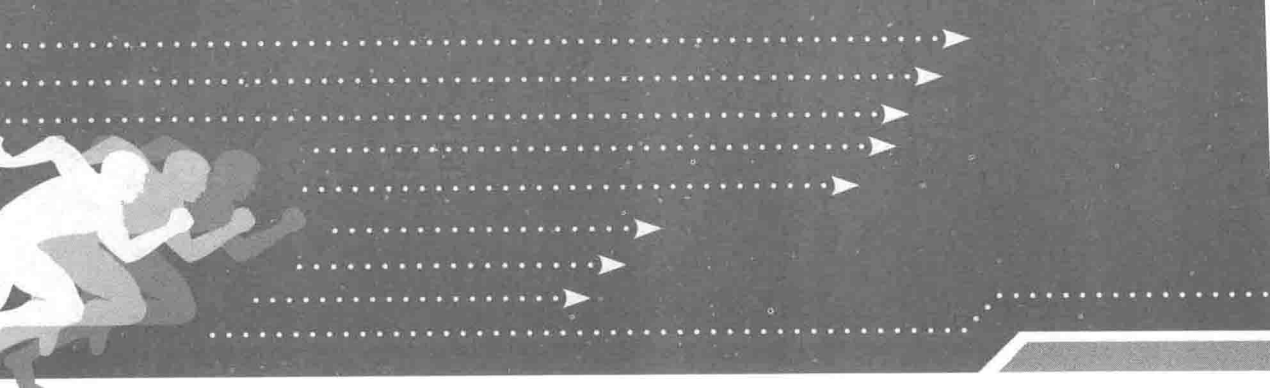
- 19 课前预习时间的安排 →042
- 20 课堂45分钟三个阶段 →044
- 21 敢于在课堂上提问 →046

- 22 听课不妨前松后紧 →048
- 23 课间10分钟不懂就问 →050
- 24 善用中午与晚饭前的时间 →052
- 25 自习课是学习的自由天地 →054
- 26 在固定时间学习固定科目 →056
- 27 科学安排双休日 →058
- 28 让寒暑假过得充实 →060

/第四章/

让每一分钟都产生学习效益

- 29 时间并不等于效率 →064
- 30 当天任务当天完成 →066
- 31 规划好每一分钟 →068
- 32 跟着老师的步子走 →070
- 33 不要迷失在“题网”里 →072
- 34 不提前看答案 →074
- 35 高效的符号复习法 →076



- 36 小卡片有大用处 →078
- 37 有效的偏科学习法 →080
- 38 参考书在精不在多 →082

/第五章/

像挤牛奶一样挤时间

- 39 抓住例题不松手 →086
- 40 如何记笔记才最有效率 →088
- 41 给要记的东西“减肥” →090
- 42 每天必须不欠账 →092
- 43 和同学结成学习同盟 →094
- 44 “偷工减料”省时间 →096
- 45 妙用睡前醒后的时间 →098
- 46 限定你的学习时间 →100
- 47 做一个挤时间的高手 →102
- 48 讲评课要抓住6个要点 →104
- 49 自我学习“三步曲” →106

/第六章/

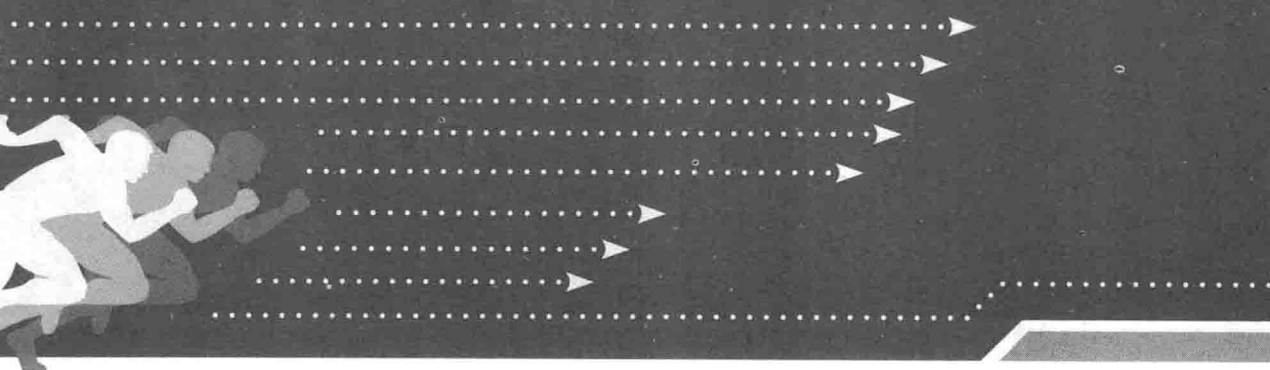
杜绝干扰，克服时间浪费

- 50 不要刻意给自己加压 →110
- 51 从感兴趣的科目开始学习 →112
- 52 对学习要充满热情 →114
- 53 不要死钻牛角尖 →116
- 54 “见缝插针”珍惜时间 →118
- 55 不搞“车轮战” →120
- 56 考场时间要量体裁衣 →122
- 57 贪玩是时间的小偷 →124
- 58 整理好你的时间 →126

/第七章/

劳逸结合，学习好也要休息好

- 59 晚上12点前一定睡觉 →130
- 60 课间10分钟别忘休息 →132

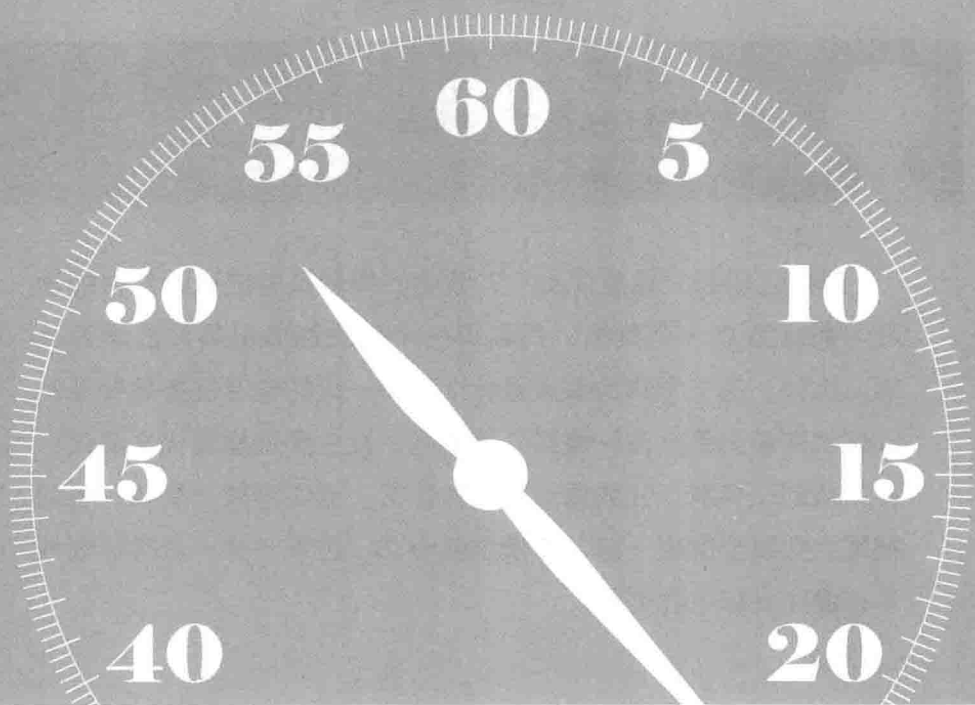


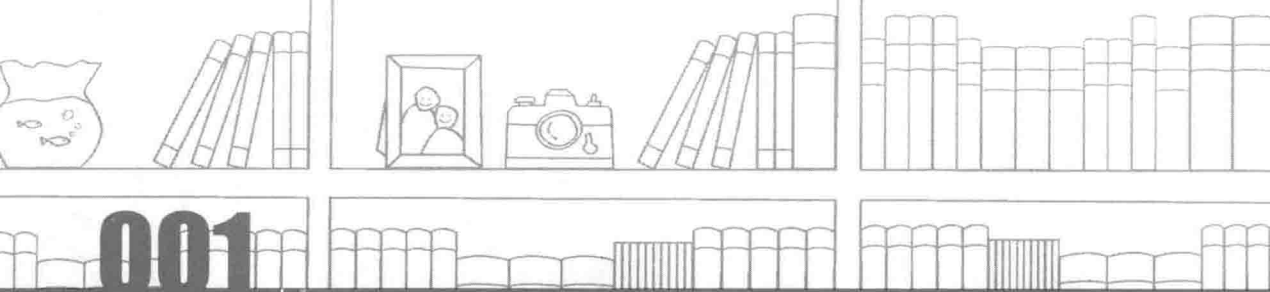
- 61 课内开花课外香 →134
- 62 精神状态要充沛 →136
- 63 让 $8-1>8$ →138
- 64 心态好才有好成绩 →140
- 65 在娱乐中也能学习 →142
- 66 “疲劳战术”要不得 →144
- 67 忙中偷闲，快乐学习 →146
- 68 考前一周适当放松 →148

第一章

高效学习从时间计划表开始 >>>>

根据多年的教学经验，我们认为，中学生制订一份适合自己的学习时间计划表十分必要。制订并实施学习计划的同学，学习、娱乐、运动、睡眠的时间分配合理，学习效率特别高，他们大多都成了优等生和尖子生，并最终考入清华、北大等重点大学继续深造；而没有制订学习计划的同学，则学习、做事毫无计划，很容易在学习上陷入盲目和被动，最终影响自己的学业。所以，每个学期开始，我们都会要求我们带的学生们制订一份学习时间计划表。





001



目标可以聚集你的时间

☞ 作为中学生，你考虑过自己的未来吗？在教学过程中，经常有一些学生问我们：“老师，我的目标是重点大学，能实现吗？”“我与重点大学之间的距离到底有多远？”我们给他们的回答都是肯定的：“能！非常现实！”“只有三步之遥：计划——行动——目标！”



- 姓名 ▲ 周小琪
- 2012年四川省高考文科状元
- 考入清华大学

如何让成绩“稳坐江山”？我的心得就是养成有计划性的学习习惯。设立一个目标，然后每一个阶段都做出具体的学习计划。比如，每一学科的重点是什么？每一天的学习任务是什么？以这次高考为例，在一模到二模期间，我主要是抓现代文阅读；在二模到三模前，我的重点就是抓作文。而在考前一星期，我就把重点知识全部过一遍，慢慢调整心态。这样一步一步有计划地学，最终目标才会实现。

“设立目标，然后集中精神、抓紧一切时间向目标迈进。”这是美国著名发明家爱迪生的成功格言。其实，我们也可以成为这样一个成功的人，关键是我们如何去做，是每天坐在教室里空想，还是像爱迪生一样，从确立目标开始就抓紧一切时间付诸行动？答案当然是后者。

如果你想成为像周小琪同学这样的优等生，要做的第一步当然也是树立一个成为学习优等生的目标。因为，没有目标就没有动力，只有选准方向，才能持久稳健地走下去，才有望达到“顶峰”。一个人没有目标，就像一艘轮船没有舵一样，只能随波逐流，无法掌握，最终搁浅在失败、消沉的海滩上。

那么，我们怎样才能确立一个明确有效的学习目标呢？

1. 学习目标的设立要符合自身情况，首先要考虑自己现在的学习基础。如果不考虑这一点，制订学习目标就是无的放矢。了解自己的学习基础不是笼统地看学习表现和学习成绩，而是要细分自己在每门学科中的优势和弱势，比如你的化学、物理成绩较好，那么你就应该根据自己擅长的这些学科，选择理科班，而不是文科班，这样才能建立起学习的信心和目标。

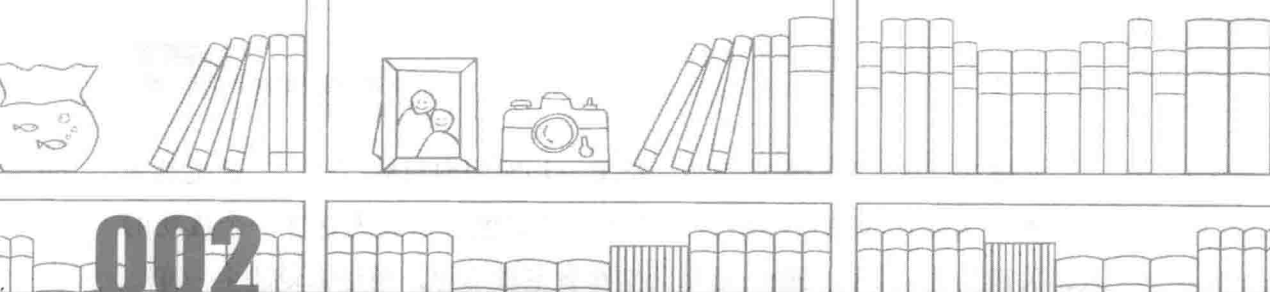
2. 由自己的兴趣和实力来确立目标。目标不是一成不变的，它可以随着自己的实力的变化而变化，无须过高，也不能过低。有一位高考状元说过：“高一的时候，我只能保证自己上武汉大学；高二时改为人民大学；到了高三，我便把目标锁定北大，并为此奋斗不止。我喜欢这样的追赶，去追寻遥遥领先的理想，在追赶中，我觉得自己是自由自在人生的主人。”



树立学习目标

如果没有目标，就会对学习敷衍了事，甚至耽于玩乐，浪费了大好光阴不说，心里也会觉得失落、空虚，接踵而来的悔恨、自责、苦闷、烦恼又会使你更无心学习，形成恶性循环，害莫大焉！





002



跳起来，够得着

☞ 你根据自己现在的实际情况，设立一个实际目标，不要太高，太高了高不可攀，一旦摔下来，会把你的自信心摔毁；可也不要太低，太低会让你失去拼搏的斗志。也就是说，这个目标对你来说应该是“跳起来，够得着”。



- 姓名▲ 李怡然
- 毕业学校▲ 银川二中
- 2009年宁夏回族自治区高考文科状元

你希望考上的学校是什么？那应该是一个跳起来才够得着的果子。顺手就能采摘到，跳得再高也够不着的都不叫目标。学习目标也是一样，目标不能太高，也不能太低。太高了，会觉得太难而丧失信心；太低了，会觉得太容易而丧失积极性。如果你目前是中下游，那么学习目标就应该是进步，如果是中上游水平，那么学习目标就应该是稳步发展。根据自己的情况制订自己的目标，只有当你总想跳起来去摘学习果子的时候，才是找到了方向。

高考是一个大的系统工程，只有设立一个“跳起来，够得着”的目标，然后通过一步步具体的学习计划，才能实现自己的高考目标。那么，怎样的计划才是科学合理的呢？

我们来看看广东省高考状元陈建当初是怎么安排学习的。

我的学习方法其实很简单：讲计划。计划性在学习上很重要，若没有一个有效的计划，要把各科都复习全面是难以想象的。只有平时把复习的东西安排好，一点一点地消化掉，让它们成为自己的知识财富的一部分，你才能在考场上发挥它们为自己“冲锋陷阵”。

制订计划，应该有针对性。应针对自己的特点来合理安排自己各科的时间表：

英语：我每天起码会读半个小时的英语，读高一到高三的所有课文，一遍一遍地、反复不断地读，从某种程度上说也培养了自己的语感。当然其他习题练习就不用说了。

数学：我每天花在数学上的时间也不少。我数学不太好，为了不让数学拉后腿，在把时间均匀分配的同时，尽量从其他科目的时间里匀出一些时间花在数学上。每天做一个小时的题是必须的，而且主要是找基础题来做。

化学是我比较喜欢的一个科目。我高一、高二一直在搞化学，当然回报也让我很欣喜。

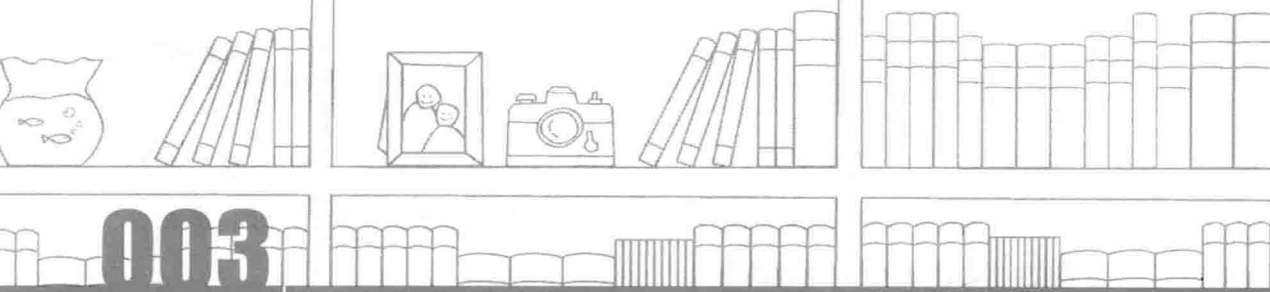
就这样，高中三年我一直坚持，高考后的成绩也的确是一个很好的回报。

每日四问

每天都问一问自己：

1. 我这一节课必须掌握住哪些知识？
2. 我这一天的复习要包括哪些内容？
3. 我这一个月的学习要达到什么效果？
4. 这些我都做到了吗？





我的时间节奏我把握

☞ 时间抓住了就像抓住了金子，抓不住就像流水。歌德说：“我们拥有足够的时间，只是要善加利用。”一个人如果不能有效利用有限的时间，就会被时间俘虏，成为时间的弱者。有很多同学“两眼一睁，忙到熄灯”，可还是感到时间紧迫，不够用。这主要是因为这些同学在制订计划时往往忽略了自己的实际情况，结果实行起来感到困难重重、十分紧张。



- 姓名 ▲ 王秋豪
- 毕业学校 ▲ 贵阳市清华中学
- 2009年贵州省高考文科状元

有规律的生活、学习节奏在我的学习中发挥了不小的作用。合理地安排好什么时候该做什么事，能有效地减轻学习负担，保持学习的兴趣。

举例来说，原来我每天学两个小时的数学，这对我是恰当的时间安排。这一次考试的数学成绩不是很理想，那么，从今天开始我每天用三个小时来学数学，这种想法就是错误的。因为我们不可能长期保持每天三个小时学习数学而不感到厌烦。学习一旦