

中学生高效能学习方法丛书

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!



晨曦 / 编著

中学生 卓越学习的 12大方法



帮助中学生找到开启成功之门的金钥匙



书中系统介绍了12种卓越的学习方法，这些方法都经过了中学生学习实践的检验。相信在本书的指导下，广大中学生朋友将走上卓越学习的捷径。

ZHONGXUESHENG
ZHUOYUE XUEXI DE
12 DA FANGFA

ARCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

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 卓越学习的 12大方法



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

中学生卓越学习的 12 大方法/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 - 4410 - 3

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 069525 号

出 版 人: 朱寒冬
责任编辑: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚
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: 20.75 字数: 288 千字

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

定 价: 35.00 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

前言

PREFACE



学习知识，是一个步步攀登的过程。进入到中学阶段，学习就像攀登一级新的台阶，随着学习任务的更加繁重，学习内容的难度的不断增加，学习压力也日益加重，尤其是面对升学、竞赛等激烈的竞争，不少中学生渐渐感到学习吃力，虽然一心想要提高成绩，但却心有余而力不足，和学习成绩优秀的同学渐渐拉大了距离。问题到底出在哪里？如何才能让学习突破难关走向卓越？有什么捷径能让自己迅速地提升学习成绩？唯一的答案就是掌握一套科学的学习方法。

中学学习，除了摆正心态，明确目标，勤奋努力之外，最重要的就是要讲求学习方法，方法得当，事半功倍，就会又快又好地完成学习任务。作为中学生，要学会学习，走向卓越，首先就要掌握和运用科学的学习方法。从某种意义上说，关注学习方法要比关注学习知识更重要。总结历年来各地高考状元的学习“秘诀”和心得体会，竟无一例外地都会归结到学习方法上来。对每一个中学生来说，方法即是效率，方法即是捷径，方法创造佳绩，方法导向卓越。

也许有的中学生会想，方法的重要性谁都知道，可我们不知道的是用哪些方法让自己学习立竿见影，取得效率。当今，来自各方面汇总的学习方法确实很多，但各人的方法都不尽相同，各有长处，各得其所。中学生只有找到一套适合自己的学习方法，运用得法，才可以收效显著。要知道：学贵得法，学无定法。对不同性格、不

同习惯、不同特长的中学生，要突破学习的瓶颈，关键是要取多种方法之长融于一体，这样才能运用时得心应手，给自己的学习带来意想不到的收获。

这本《中学生卓越学习的12大方法》，其立意就是帮助中学生找到开启成功之门的金钥匙，其目的是教会中学生按照教学要求和中学学习规律，掌握正确的学习方法。全书所介绍的12种方法，每一种都是许多优秀中学生学习经验的浓缩和提炼；每一种都经过了中学学习实践的检验，从而被证明是行之有效的；每一种都适合不同特点的中学生，都适合现行的教学要求。因此，本书可以说是一部中学生学习成功方法的集大成者。本书内容充实，文字流畅，以事例论证道理，以实践介绍方法，突出实用性和可操作性，为广大中学生学习提供有价值的指导和帮助。相信在本书的指导下，广大中学生朋友将找到卓越学习的捷径，为未来的成才打下牢固的基础。

编著者

2012年夏



第一章 目标激励法

——以远大的目标激励自己奋进

一、远大的目标激励着中学生同学努力奋进	002
◆ 目标是引导中学生卓越学习的灯塔	002
◆ 远大的目标为中学生学习提供不竭动力	004
◆ 目标能产生使人不断克服困难的魔力	006
二、中学生确立学习目标的基本方法	008
◆ 中学生确立学习目标的基本要求	008
◆ 善于把大目标分解为一个个阶段性的目标	010
◆ 实现目标贵在脚踏实地地行动	012
◆ 持之以恒，不实现目标不罢休	013



第二章 周密计划法

——精心地安排自己的学习

一、周密地做好计划，让自己的学习有条不紊	016
◆ 计划是实现学习目标的蓝图	016
◆ 系统周密的计划是高效率学习的保证	019
◆ 学习计划的内容和类型	022
◆ 一名初中女生的学习计划	023
二、制订实施合理的学习计划	025
◆ 制订学习计划的基本要求	025
◆ 合理的学习计划应当具备的要点	027
◆ 因科而异，制订学科的学习计划	029
◆ 计划贵在执行，千万不要拖延	031
◆ 落实学习计划的六项根本措施	032
三、制订周密计划的具体技巧	036
◆ 平衡好长计划与短安排	036
◆ 制订学习计划，需要科学地利用时间	038



- ◆ 需要考虑自身的生物钟 041
- ◆ 执行计划既有原则性，又有灵活性 043

第三章 兴趣引领法

——培养浓厚的学习兴趣，让学习乐此不疲

一、兴趣是最好的老师，它能让学习乐此不疲 047

- ◆ 兴趣是成才的最好导师 047
- ◆ 浓厚的兴趣是学习的内在驱动力 049
- ◆ 激发兴趣，提升促进自我主动学习 050

二、培养浓厚的学习兴趣，让自己的学习快乐无比 054

- ◆ 调整学习心态，使自己快乐地学习 054
- ◆ 让兴趣与人生志向结盟 056
- ◆ 用暗示法让自己满怀兴趣地去学习 058
- ◆ 用学习迁移法，不断拓展学习兴趣 059
- ◆ 学会减压，让学习轻松起来 060

三、由激发学习兴趣来改变消极的学习情绪 063

- ◆ 用形象转换法，改变学习中的消极情绪 064
- ◆ 用兴趣来消除厌学情绪 066



- ◆ 通过激发兴趣来从根本上解决偏科 068

第四章 预习领先法

——让课前预习成为高效学习的利器

一、课前预习：高效学习的利器 071

- ◆ 良好的预习是学习成功的一半 071
- ◆ 预习是高效率听课的重要一环 073
- ◆ 预习能给学习带来真正的实惠 074
- ◆ 用预习改变被动，提高自学能力 076

二、学会预习，让预习成为学习的利器 078

- ◆ 和谐地弹起预习三重奏 079
- ◆ 注重方法，让自己的预习有章可循 081
- ◆ 课前预习的4种不同方法 084
- ◆ 循序渐进的“五步骤预习法” 086
- ◆ 事半功倍的阅读预习之法 088

三、掌握高超的预习技巧 092

- ◆ 预习四字诀：读、画、写、记 093
- ◆ 对症预习：抓住教材中的要点和难点 096



- ◆ 善于在预习中提出问题和质疑 098
- ◆ 形成良好预习习惯应注意的8个问题 099

第五章 高效听课法

——充分利用好课堂上的每一分钟

一、高效听课，学习知识的保障 103

- ◆ 课堂是学习知识的主战场 103
- ◆ 课堂学习是一种高效率的学习 104

二、学会听课，充分利用好课堂的每一分钟 106

- ◆ 做好课前的四个准备工作 106
- ◆ 集中注意力，是课堂听课的关键 109
- ◆ 让自己的思维围绕着老师转 112
- ◆ 积极参与，做课堂学习的主人 114
- ◆ 简明扼要，做好课堂笔记很重要 116

三、高效听课法的若干技巧..... 118

- ◆ 课堂上要充分发挥综合感观 118
- ◆ 在理解的基础上当堂巩固70%以上的知识 120
- ◆ 听课要因师制宜 121



◆ 改掉上课时不良的行为和习惯	125
-----------------------	-----

第六章 精心作业法

——勤做作业，化知识为能力

一、精心作业，化知识为能力	129
---------------------	-----

◆ 通过做作业化知识为能力	129
---------------------	-----

◆ 做作业是提高学习成绩的有效手段	131
-------------------------	-----

二、学会做作业，提高学习效率	133
----------------------	-----

◆ 作业练习的七个科学原则	133
---------------------	-----

◆ 掌握做作业的正确步骤	136
--------------------	-----

◆ 培养做作业的良好习惯	138
--------------------	-----

◆ 作业既讲速度更讲质量	140
--------------------	-----

三、做作业的技巧	142
----------------	-----

◆ 积极思考，提高作业质量	142
---------------------	-----

◆ 多看题解，少看解题	147
-------------------	-----

◆ 不沉迷于“题海战术”	148
--------------------	-----

◆ 做好作业的矫正工作	150
-------------------	-----

◆ 改掉做作业过程中的不良习惯	153
-----------------------	-----



第七章 及时复习法

——温故能知新，对知识进行系统复习

一、温故而知新，及时复习好处多	160
◆ 复习是巩固知识的有效手段	160
◆ 注重复习，温故才能知新	162
二、掌握高效复习的方法	163
◆ 系统复习法：把知识串成珍珠	164
◆ 计划复习法：胸中有数步步高	167
◆ 三段复习法：由面到点全攻略	169
◆ “趁热打铁”的复习法	171
◆ “周末总结”的复习法	173
三、高效复习的技巧	174
◆ 高效复习必须重视方法技巧	174
◆ 复习应讲究因科制宜	177
◆ 复习要做好时间的安排	178
◆ 复习要扬长补短	180
◆ 高效复习应注意的几个问题	182



第八章 设问学习法

——多想多问，多问几个为什么

一、学而不思则罔：多想多问，打开知识的大门 186

- ◆ 问是打开知识大门的钥匙 186
- ◆ 主动培养学习中的问题意识 189
- ◆ 善疑的三层境界：生疑、设疑和明疑 191
- ◆ 不耻下问：三人行，必有我师 193

二、学会提问，善于提问 196

- ◆ 提问的基本要求 196
- ◆ 提问中需要注意的问题 198
- ◆ 学贵存疑，提问之前先思考 200
- ◆ 善于用脑，敢于质疑 202
- ◆ 学会合理恰当地提问 205

第九章 工具助学法

——利用好工具书、参考资料和“高科技工具”

一、工具助学，为学习加速 208

- ◆ 工具书是“无声的老师” 208



◆ 参考资料, 学习必备的加速器	209
◆ 使用现代工具, 提高学习效率	211
二、学会利用工具书	212
◆ 工具书助学方法精粹	212
◆ 选好、用好适合自己的教辅书	216
◆ 学会整理笔记, 让笔记成为一本超级辞典	219
三、利用“高科技工具”	220
◆ 网络让你如虎添翼	221
◆ 利用网络搜集吸收更多的信息	223
◆ 利用随身听, 随时随地学习	226

第十章 良师指导法

——把老师当成自己的“学习教练”

一、以师为友, 主动寻求老师的帮助	230
◆ 尊师重教是中华民族的美德	230
◆ 师恩难忘, 英才出自老师的辛勤培育	232
◆ 尊敬老师有助于学习	237
◆ 建立良好的师生关系	238



二、积极与老师建立良好关系	240
◆ 处理师生关系六大原则	240
◆ 信任与配合是对老师最大的尊重	242
◆ 以心换心，把老师当成信赖的朋友	245
◆ 正确处理对老师的敌对情绪	249
三、以师为友的具体技巧	251
◆ 从老师那淘出更多的“金”	251
◆ 密切配合老师的课堂提问	254
◆ 灵活变通，适应不同老师	257

第十一章 同学共进法

——与同学结成学习伙伴和竞争对手

一、合作学习好处多	261
◆ 合作学习有助于提高成绩	261
◆ 互助联合，提升学习效率	263
◆ 讨论学习法：道理越辩越明	266
◆ 小组学习法：互相影响，互相促进	269



二、与同学结成学习伙伴和竞争对手 271

- ◆ 成立小组，学习上也能够合作 271
- ◆ 在合作中学会与人分享 273
- ◆ 在竞争中积极进取 275
- ◆ 互助合作的群体学习法 276
- ◆ 取长补短的互相学习法 278
- ◆ 合作学习应注意的问题 280

三、互助学习的技巧 282

- ◆ 选择榜样，奋力追赶 282
- ◆ 主动向高分同学“取经” 284
- ◆ 善借、善学与善得 286

第十二章 贯通学习法

——把所学知识系统地归纳和串联起来

一、形式多样的贯通学习法 289

- ◆ 触类旁通，方可举一反三 289
- ◆ 活学活用，将知识综合兼容 290
- ◆ 注重关系，根据材料串联知识 292



◆ 捆绑资料，协同学习	294
◆ 善于梳理，构建知识之树	295
二、如何运用贯通学习法	296
◆ 将所获得知识连成整体	297
◆ 养成课后“过电影”和总结的习惯	299
◆ 系统复习，把知识串成珍珠	301
◆ 做好课堂笔记	304
◆ 做好难题笔记与错题笔记	307
◆ 高效利用平时的试卷	309
三、运用贯通法学习具体技巧	310
◆ 科学整理笔记的“七步法”	310
◆ 将试卷与笔记、教科书联系起来	312
◆ 把试卷整理成卷宗，经常翻查并加注符号	314