

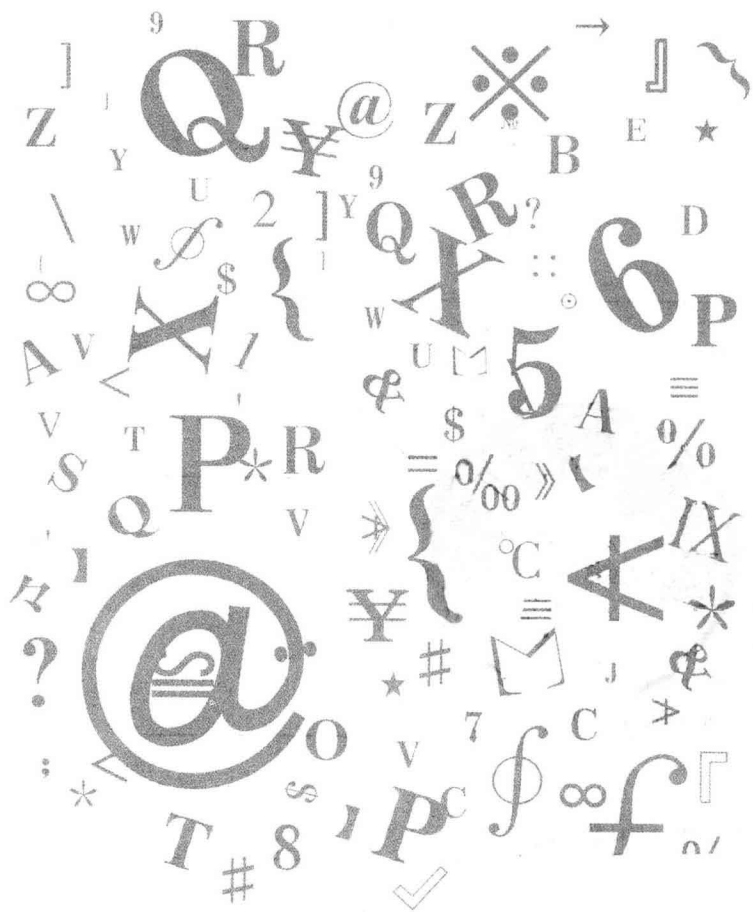
# 怎样考第一

问道 编著

光明日报出版社

# 怎样考第一

问道 编著



光明日报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怎样考第一 / 问道编著. -- 北京: 光明日报出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5112-2386-9

I. ①怎… II. ①问… III. ①中小學生-学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 076571 号

---

## 怎样考第一

---

编 著: 问 道

---

出版人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 朱立春

封面设计: 盛小云

责任印制: 曹 诤

---

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbcs@gmw.cn](mailto:gmcbcs@gmw.cn) [lijuan@gmw.cn](mailto:lijuan@gmw.cn)

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

---

印 刷: 三河市延凤印装厂

装 订: 三河市延凤印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 720 × 980 1/16

字 数: 190 千字

印 张: 12.75

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2386-9

---

定 价: 24.80 元

# PREFACE

# 前言

神话从这里开始。

大家知道最新最酷的优等生是什么样子吗？

他们不是戴着近视眼镜每天都只会看书的同学，也不是每个周末都只会乖乖呆在家里的同学。相反——

他们活泼好动，思路敏捷，能言善辩，热衷实践！

每一天他们都有好多的时间娱乐、活动，每一秒钟他们都是开心快乐的！

最新最酷的优等生，他们高矮各异，长相不同，唯一相同的是：

他们的生活内容丰富得不得了；

他们的体能精力充沛得不得了；

他们的考试成绩优秀得不得了！

他们为什么可以这么轻松，为什么可以如此精彩？

原来他们收藏着一个叫做“智慧金点子”的百宝箱！

你还在辛苦努力，却收获不到满意的成绩吗？

你还在犹豫不决，不知道怎样跨出第一步吗？

你还在失望低落中，怀疑自己的能力吗？

其实你与优等生的差别只在于没有找到适合自己的学习方法。只要掌握了方法，树立正确的学习态度，养成良好的学习习惯，你也能轻松考第一。本书将为你全面揭示优等生的学习秘诀，包括如何

端正学习态度、学习的一些重要方法和策略、学习过程中各个环节的要领，还将告诉你优等生应对考试的技巧，以及如何把学习融入娱乐和生活之中，树立大学习的观念，帮助你变苦学为乐学，充分开发大脑潜能，实现成为优等生的愿望。此外，本书对父母的教育方式也提出了宝贵的建议。阅读本书，你会发现学习本来是一项有趣的游戏，并不是什么负担，学习能让人在获得知识和技能的过程中得到愉悦，而考试，不过是这项游戏中一个普通的闯关环节而已。在游戏心态的支配下，学习会变得更加轻松，也更加有效。

请你立即拿起这本书，认真读下去，读到最后一页的时候，你会明白——

我也可以轻松考第一！我也可以轻松做优等生！

昔日，你以为遥不可及的神话开始实现啦！

# CONTENTS

# 目 录

## 第一章 学习秘诀：开心学习

知识的主人就是我 .....	2
成功源于自信的种子 .....	4
助你自信倍增的8种方法 .....	8
说“我爱学习” .....	14
厌学诊断与治疗 .....	18
做好准备，微笑着出发 .....	24

## 第二章 学习策略：现在就开始

与时间赛跑 .....	28
制订可行计划 .....	39
弹好“上课的前奏” .....	47
现在就举手 .....	56
课堂效率百分百 .....	60
爱写作业的理由 .....	63
科学养脑，科学用脑 .....	68
多样记忆法 .....	74

### 第三章 学习要领：向优等生学习

学习就要“刨根”加“问底” .....	80
做课堂笔记的妙法 .....	84
珍惜你身旁的“学习资源” .....	89
学会温故而知新 .....	91
好成绩，源于不断地调节和坚持 .....	96

### 第四章 优等生应试金法则

狭路相逢勇者胜 .....	102
考试之前有准备 .....	105
愉快的考试入场方法 .....	111
考试答题秘诀 .....	115

### 第五章 优等生娱乐金法则

阅读让你变天才 .....	126
送你名人阅读法 .....	129
做最积极的活动分子 .....	141
运动让学习更有效率 .....	144
劳逸结合解除你的疲惫 .....	146

### 第六章 优等生生活金法则

把学习融入生活 .....	150
---------------	-----

在生活中学语文 .....	154
英语学习成为生活习惯 .....	157
在生活中学习其他学科 .....	162

## 第七章 让孩子尽快地站到成功的门前

要言教，更要身教 .....	166
帮孩子培养好习惯 .....	169
把童年还给孩子 .....	174
赏识孩子 .....	181
让读书成为孩子的习惯 .....	189



## 第一章

# 学习秘诀： 开心学习

## 知识的主人就是我

古往今来，读书是所有人获得间接知识的重要途径。人类在认识世界和改造世界的过程中所获得的大量知识信息都已被记载在书籍之中，书中积累了人类的智慧，在人类文明发展史上，伟大、成功、优秀的人没有不热爱读书的。

中世纪的阿维森纳为苏丹王治好了病，苏丹王要赏给他黄金和美女。他再三表示不要黄金和美女，只要求能允许他到王宫图书馆里去看书。

爱迪生在火车上卖报，火车在台脱罗布市停留时，他便一头钻进该市最大的图书馆里看起书来。

年轻的罗蒙诺索夫自愿帮助别人白干40天活，以换回一本算术书。

奥本海默以他卓越的才华赢得许多名牌大学高薪聘请他前去除教的机会，他最后选择了加利福尼亚大学物理系。系主任问他：“许多大学聘请你去，为何你选择来我们学校？”他直率地回答说：“因为贵校有许多古典书籍。”

我国著名学者钱学森1950年从美国返回祖国时，板条箱里没有装奇珍异宝，而是装满了800千克的书和笔记本。

这就是我们的榜样——勇敢的爱学习的领军人！

几乎没有任何人或事能够阻挡他们前进的脚步！

书，是他们的精神生命。

知识，是他们的唯一追求。

“我要永远学下去”，“我爱学习”，是他们心灵的呼喊。

所以，他们有明天，他们有成功。

那么，我们呢？我们也是知识的主人，我们要成为爱学习的优等生！

### 重要提示

1. 书是知识和智慧的载体，是人类最宝贵的精神食粮，要自觉养成热爱读书的习惯，做学习的主人。

2. 古往今来，大凡有卓越成就的人，无不是爱书胜过爱其他一切的人，他们善于从书籍中汲取前人的经验教训，站在巨人的肩上才能看得更远。

3. 要成为优等生，就要以这些名人为榜样，热爱知识，做学习的主人。

## 成功源于自信的种子

经历过风雨，才能见彩虹。在这个世界上，没有任何事情可以不付出努力就得到收获，也没有任何人可以随随便便成功。

古人告诉我们“天道酬勤”，就是要让我们相信自己，相信努力，永不言弃！

永远不要怀疑自己的天资！

永远不要放弃自己的努力！

我们可以问：“天资与成败的关系究竟是怎样的？”

智者告诉我们——

天资只是成才的一个条件，它本身并不能决定一个人最终能否成才。即使具有最优异的天资，如果不去做相应的努力，才能也不会得到充分的发展。

先给大家讲个小故事——

宋代政治家、文学家王安石写过一篇《伤仲永》，说江西金溪县有一个农民的儿子叫方仲永，5岁就能写诗，“指物做诗立就”，“文理皆有可观”。当时一些人为求仲永作诗，或请他父亲做客，或送钱给他父亲。他父亲见有利可图，就天天硬逼着仲永作诗，仲永从此一无长进，到十四五岁时，已“泯然众人矣”。

也许人们认为这种悲剧在今天不那么多了，然而事实并非如此。20世纪80年代，著名的上海交通大学有个学生陈某，他在小学三年级的时候就能装半导体收音机，读中学时就能拆装电视机，1978年参加上海市黄浦区数理化竞赛时获得物理第一名、化学一等奖；

1979年在上海市中学数理化竞赛中，又一次夺得物理第一名、化学三等奖。他的记忆力超群，上海交大为测试他的记忆力，派人陪他走过一次南京路，过后他能对街道两边的店铺名如数家珍。学校因此很重视他，说他是“可爱的神童”。神童从此自恃天资聪颖，拒不接受教育，经常旷课，不做作业，1980~1981学年中因8门课程不及格而被勒令退学。

亲爱的同学们，悲剧的故事启人深思，你还会抱怨自己的天资不够聪颖，还在为此自卑吗？

你们知道吗？那些天资平平，却通过自己的努力最终成才的人，在历史上是不胜枚举的。

我国清代有个学者阎若璩，他少小驽钝，记忆力差，又患有口吃病。据说他6岁入学，读书千遍，还不能背诵；上学八九年，还不理解书中的意思，看来此人已是“孺子不可教也”。但是他知道自己的天资差，也就格外比别人用功。由于他长期勤奋学习，积累资料，研究问题，终于写出了《古文尚书疏证》一书，成为著名的考据学家。

我国著名数学家华罗庚说：“我读小学时，因为成绩不好，就没有拿到毕业证书，只能拿到一张肄业证书。在初中一年级时，我的数学也是经过补考才及格的。但从初中二年级后就发生了一个根本的转变，这是因为我认识到既然我的资质差些，就应该多用一点时间来学习，别人只学一个小时，我就学两个小时，这样数学成绩就不断提高。”

“天生我才必有用”，别的同学行我也行。大家都是人，都是一个脑袋、两只手，智力都差不多。只要努力，方法得当，自己成绩就能提高。其实即使学习成绩好的同学，一旦放松努力，学习成绩

也会下降。不耕耘是不会有收获的。

现在你明白了吗？

怨天尤人是没有意义的。努力才是我们自信的动力来源。

只要有努力，有付出，就会有回报。我们的自信不是无源之水，我们的成功不是无本之木！

成功起源于智慧老人悄悄埋在我们每个人心中的一颗小小的种子。你应该知道这颗种子的名字吧？

这颗种子就叫做自信！

自信是走向成功的强大动力。心理学家告诉我们，自信能产生心理的内在驱动力，促使一人有良好的表现。许多情况下，有了自信，事情就成功了一半，一旦气馁则必败无疑。

比如当你初学自行车时，看到前面有块砖，生怕撞上它，这种心理会马上使你的车晃悠起来，而且偏偏对准砖头撞了上去。如果你对这块砖视而不见，蔑视它，不怕它，反而不会撞上。

同学们，你发现了吗？在这里，你骑车的技术是能否有信心不撞上砖的基础，而车技的提高，又与你胆子大小有关。

所谓胆子大小，就是对自己能否掌握车技的信心。信心与能力是互相促进，相得益彰的。

再有一个例子便是跳高。在你曾经跳过的纪录基础上尝试新的高度，最终能否跳过去，心理素质是决定性因素。只要心里一打鼓，一犹豫，竿子就会碰掉落地；只有勇气与信心十足时，才有可能一跃而过。这是凡参加过跳高的人都会有的体会。所以，与骑车、跳高一样，人在做其他事情时，也有十分类似的原理支配着。

自信是取得成功所必备的心理素质。优等生中间永远不存在畏首畏尾、胆怯懦弱、缺乏自信的人。

美籍物理学家钱致榕，谈起他中学时代的一段经历时说，那时很多学生考试作弊，不求上进。一位责任心很强的老师，就从300个学生中挑选60个人组成了“荣誉班”，钱致榕也在其中。他们被告知，是因为他们有发展前途才被挑选上来的。对此这些学生十分高兴，对前途充满了信心，踏实认真地学习，后来，大部分人取得了可喜的成就。直到许多年以后，钱教授遇到那位教师时，才知道这60位学生是随意抽签决定的！

很神奇吧？

由此可以看出，当有的同学被告知“很有发展前途”时，他们就会产生强烈的自信心，因此自尊、自爱、自强而最终成材。

自信是一颗小小的种子，只要发现它，是金子就总会闪光。

请同学一定树立信心，相信自己！

### 重要提示

1. 成功的先决条件是：首先在自己的心中有一个“我必能成功”的自信。对自己的能力有丝毫的怀疑都会影响自我潜能的充分发挥。

2. “天生我才必有用”，每个人都是独一无二的，要相信自己不比任何人逊色，“我也能考第一，我也能成为优等生”。

## 助你自信倍增的8种方法

我们根据优等生的成功经验来看，提高自信心是有办法的。亲爱的同学们，下面我们介绍几种方法，你们可以根据自己的情况采用一种或几种，必有成效！

### 1. 破除自卑

破除自卑是建立自信的根本方法。而破除自卑方法的具体措施，就是对每一个引起人自卑的事实做一个拨乱反正的正确认识。

人为什么会产生自卑心理？是因为有一个认识在支配你，而那个认识是错误的。

你因为家庭条件不好而自卑，是因为你有一个错误的认识，认为家庭条件不好会受人轻视。你要给自己一个认识：我家庭条件不好，学习条件恶劣，但是我经过努力学得更好，说明我更有学习能力，我会赢得更大的尊重。这就是一个正确认识。

你因为个子矮而自卑，那么我们说，世界历史上的伟大人物中有很多个子都不高，所以我们不需要为个子矮而自卑。

要对引起自卑的事实有一个正确的认识，这是破除自卑的具体方法。

### 2. 每天对自己说“我行”

首先要告诉你的是永远不要对自己说“我不行”。总认为自己不行的人，语文不行、数学不行、英语不行，这不行那也不行，越认为自己不行就越没信心，越没信心就感觉越没劲，甚至破罐破摔。



尤其是学习基础较差的同学，快到期末考试时心里总想：“我期中考试就没考好，我不行，所以这次考试肯定也考不好。反正是考不好，回去又得受我爸爸妈妈的斥骂，算了，不复习了”，那自然还是考不好。

安东尼·罗宾在他的《潜能成功学》一书里指出，如果你想让自己变得积极进取，有一种方法，那就是“假装”。当你在生理上假装拥有某种心态，你就能实现那种状态。有句老话如是说：“如果你想无所不能，那就装得无所不能吧！”

如果你装得对学习很有兴趣，很有信心，很自然地你就能进入那种状态。俗话说：“没有身，则没有心。”或“没有心，则没有身。”你是否有这样的经验？当你觉得身体疲倦、衰弱、疼痛时，是不是觉得周围的一切都显得暗淡无光。若你觉得活跃有劲，你的思绪就会跟着灵动飞扬。

常有人找安东尼·罗宾，说他办不了某件事，罗宾就说：“装作你能办得到。”通常他们会回答：“不知道该如何假装。”罗宾就说：“就装作你知道怎么假装。你在举止上、神情上、呼吸上，都装出应该是的样子。当你真的装出应有的动作时，马上就觉得自己能办得到。”

同样的情形也发生在“过火”的仪式上。某些人面对火堆时，因为心理及生理上都做好了准备，所以充满了自信，准备一试。果然，他们能昂首阔步，安然无恙地走过火堆。

然而，有些人却在最后一刻退缩了。或许他们想起可能会发生的不幸后果；或许逼近火堆时，灼人的炽热赶走了原先培养出的自信。结果，他们的身体吓得直打颤，或者大声喊叫，或者呆若木鸡。这时他们的肌肉僵硬，能否过去就可想而知了。