



赢在高考

学习 技巧

主编 申招斌

手 册

成功
= 刻苦努力
+ 科学方法
+ 少说废话

授之以渔
助力高考

单科击破 名师指点提分方法

他山之石 状元传授学习心得

创新思维 思维导图开发脑力

湖南教育出版社



赢在高考

学习技巧

主编 申招斌

手 册

单科击破 名师指点提分方法

他山之石 状元传授学习心得

创新思维 思维导图开发脑力

湖南教育出版社



前言

PREFACE

九月份是具有双重个性的季节,它有着夏日的阳光和秋季的温度。每到这个季节熙熙攘攘的高中校园里就会出现许多新鲜的面孔,他们是从充满着童话故事的少年时代跨入现实生活的高一新生们。面对迎面而来的高一生活,他们渴望,他们憧憬,可他们更多的则是迷惘。因为从初中跨入高中,他们面临着学习、新旧环境的巨大落差,一时还不能很快的适应,以至于产生诸多的问题。

为了帮助他们更好地融入高中紧张的学习气氛中,更快地掌握高中学习方法,我们深入教学一线,广泛听取名校名师的意见,吸取他们多年的教学经验,精心编写了这本《学习技巧手册》。

本书有以下三个栏目:

一、高中学习须知

“知己知彼,方能百战百胜。”要迎接高中学习,首先要对高中学习的基本情况有所了解。本篇主要让学生了解高中学习特点及与初中学习的不同点,高中各阶段的时间安排(怎样订计划、如何利用时间等),高中该怎样学(预习、听课、复习、作业、课外作业等各环节),以及高三三轮复习的重点与方向。让学生更快、更好地衔接初高中学习,找到适合自己的学习方法,赢在起跑线上。

二、单科学习方法

俗话说,磨刀不误砍柴工。高中学习科目多,学习任

务重。学生必须了解高中各科学学习的特点,从中找到适合自己的学习方法。本篇从高中各科一一突破,包括各科应该养成的良好习惯,各科重难点专题的解题技巧及一些实用的学习方法,各科状元的学习心得。让学生查漏补缺,尽快理清高中各科的难度,合理安排高中各科的学习。

三、思维导图学习法

目前,在国外教育领域,哈佛大学、剑桥大学的学生都在使用思维导图这项思维工具学习;在新加坡,思维导图已经基本成了中小学生的必修课,用思维导图提升智力能力、提高思维水平已被越来越多的人认可。本篇专门介绍思维导图法,为学生提供高效的学习方法,帮助学生快速阅读、发散思维和超级记忆,唤醒学习潜能。

无论如何,仔细阅读这本书,它改变的将不仅是你的高考命运,或许还有可能改变你一生的命运。

由于经验所限,书中难免有不足之处,欢迎广大读者批评指正,在此表示衷心感谢。

目 录

CONTENTS



高中学习须知

1. 高中学习的特点和与初中学习的不同点 ... 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1. 高中学习的特点和与初中学习的不同点 ... 1
1.1 高中学习特点 1	1.1 高中学习特点 1
1. 高中学习的特点和与初中学习的不同点 ... 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1. 高中学习的特点和与初中学习的不同点 ... 1
1.1 高中学习特点 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1. 高中学习的特点和与初中学习的不同点 ... 1
1. 高中学习的特点和与初中学习的不同点 ... 1	1.1 高中学习特点 1
1. 高中学习的特点和与初中学习的不同点 ... 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1. 高中学习的特点和与初中学习的不同点 ... 1
1.1 高中学习特点 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1.1 高中学习特点 1
1.1 高中学习特点 1	1.1 高中学习特点 1

单科复习方法

语文 1	基本特点 1
基本特点 1	习惯养成 1
习惯养成 1	专题解读 1
专题解读 1	状元心得 1
状元心得 1	语文 1
语文 1	基本特点 1

习惯养成	1
专题解读	1
状元心得	1
语文	1
基本特点	1
习惯养成	1
专题解读	1
状元心得	1
语文	1
基本特点	1
习惯养成	1
专题解读	1
状元心得	1
语文	1
基本特点	1
习惯养成	1
专题解读	1

状元心得	1
语文	1
基本特点	1
习惯养成	1
专题解读	1
状元心得	1
语文	1
基本特点	1
习惯养成	1
专题解读	1
状元心得	1
语文	1
基本特点	1
习惯养成	1
专题解读	1
状元心得	1

思维导图学习方法

语文	1
语文	1
语文	1
语文	1

语文	1
专题解读	1
状元心得	1



高中学习须知



1. 高中学习的特点和与初中学习的不同点

1.1 高中学习特点

从初中到高中的确是一个比较大的转变,高中的学习有很多不同于初中的特点。了解高中阶段的学习特点,是深入学习的起点。高中各科学学习有以下四个突出的特点:

一是知识量大,系统性强。高中各学科几乎涉及了本学科的全部基础知识,而且均形成了各学科独特的系统和体系。学习时,注意把各科知识与其系统和体系联系起来,就有利于深入学习。另外,高中阶段开设的一些发展特长、加深加宽知识面的选修课和各种课外活动,都使高中成为求学时代获得大量知识信息的重要阶段。

二是综合性强,各学科互相影响。高中各学科之间的联系与影响,尤为突出。心理学家曾把数学列为影响智力水平高低的一大因素是有一定道理的。在高中阶段学习中,如果数学功底差,则会极大地影响到物理、化学的学习,碰到的困难大,自不必说。不少高一同学感到物理难学,这是因为一方面是教材内容中有不少新的概念,具有一定的深度和难度;另一方面,在高中物理学中由于计算的内容增多,需要用到较多的数学知识,如二次方程、几何知识、对数函数等,因此,数学与物理学学科之间的横向联系与影响就显得格外重要了。同样,心理学家也指出了语言的重要作用。认为人的思维不仅与感性认识相联系,而且凭借语言进行思维,语言使思维具有间接性和概括性。一个高中生语文水平的高低,常常表现在质疑能力的强弱上。对各部门学科的学习,都离不开阅读、记忆,但若限于此,不去思考理解,就不能灵活运用,考试成绩就上不去,挫折也就较大了。只有经过反复深入地阅读与思考的同学,才会逐渐地发现越来越深刻的问题。也就是说领会得越深,问得越深,理解得越深。因此,每个高中生都要努力学好语文,发展思维,多加思考,力求

各学科的深刻领悟,学会质疑,发展自己。

三是能力要求高,贵在自我培养。高中学生学习困难的另一个重要原因,还在于我们的一些同学在学习过程中往往局限于知识的学习而忽视了能力(观察能力、思维能力、分析能力、阅读能力、动手能力)的培养。这实在是影响中学生尤其是高中学生学习进步的大敌。

能力和活动联系在一起,只有通过活动才能了解和发展人的能力。对于同学来说,能力是在掌握知识的过程中形成和发展起来的,国内外学生都一样。在科学的征途上,敏锐的观察力、思考能力等,是发现新问题、认识新世界的必要品质。正在高中阶段学习的中学生,无论是在课堂上,还是在生活实践中,在努力掌握基础知识、积累经验的同时,更应该注重培养自己的抽象思维能力、较强的记忆能力、科学的判断能力等等,这些不但会使你很好地完成高中学业,还将使你终身受益。

四是高中学校时间安排紧张,学生几乎没有自由支配的时间,同时高中的教学和初中相比,更需要你个人的努力和自控,而不是老师“照管”,刚进入高中时,相当一部分同学明知是学习时间,却不能约束自己,而去做一些与学习无关的事,这无疑会影响学习。

1.2 与初中学习的不同点

初高中知识量不同

初中所学习的知识量与高中相比而言可以说是“小巫见大巫”。初中物理力学的知识点约 60 个,而高中力学知识点增为 90 个。初中语文有 6 册书,每一学期讲 1 本书,高中语文光必修教材就有 5 本,每个学期分为两个学段,一学期要学 2 本书。而每个学科都是除了必修内容外,还有选修内容。数学初中三年当中我们一共学习 6 本数学教材,但是在高一年级一个学年当中我们要学习 5 本必修教材,在单位时间不变的情况下,我们要学习的内容量骤然增加。英语词汇量骤增。英语单词量从初中要求的 1600 个,上升到 3500 词+500 短语。

初高中学习方式不同

初中学生学习方式比较单一,习惯于“听、背、默”,习惯于书面作业,习惯于依赖教师。高中的学习,要求学生学会独立学习、独立阅读、独立思考、独立分析问题和解决问题。学习方式要求灵活、多样,并要防止和克服单纯死记硬背、重记忆轻理解、重做题轻读书、重计算轻概念等不正确的学习方式。

初高中老师的授课方法不同

初中老师常常采用直观形象教学方式,以反复讲解,老师要用较多的时间给学生以具体辅导。进入高中后,老师上课更注重分析,反复讲解的做法少了,学生活动多了,许多问题要求学生独立思考。而且高中学科多,老师多,每个老师教学方式不同、教学内容不同,对学生的学习要求也经常不一致,所以,只有适应每个老师

的教学方式,才能促进自己的学习。



2. 高中学习的时间安排

2.1 了解高中各阶段学习目标

从初中阶段进入到高中阶段,在学习上要跨上一个较高的台阶。为了顺利地跨越这一台阶,要有足够的思想准备,要以新的、不同于初中的学习方法,学好高中的课程。一个人确立自己的理想并不难,难得是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此,制定一个高中三年的规划是非常重要的。为实现以下规划必须做到:树立信心,满怀激情,走好成功第一步。切忌盲目激情,要有计划分步骤的学习,养成踏实认真的学习态度。

1. 高一上半学期是一个初中走入高中的过渡时期。这个时期最主要的目标是:积极适应各科老师的教学方法,迅速吸收新知识,同时稳住脚跟,一步一个脚印地进步。所以我这个学期的目标简单来说就是四个字:适应、稳定。

2. 高一下半学期是一个适应后的寻求及养成期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了个比较客观的认识,因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是:重点培养良好学习习惯,形成适合自己的学习方法,做到循序渐进地、有规律地学习,全面发展,形成自己的优势学科。简单来说就是:养成、规律。

3. 高二上半学期是一个定位起飞期。此时,高中生活早已适应,学习方法、习惯已经成熟,所以,这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是:进入一本梯队。

4. 高二下半学期是一个稳步发展期。有了高二上半学期的起飞和突破之后,又要开始稳住脚跟了,这时要全面地、客观地看待自我和他人,毕竟“知己知彼,百战不殆”。这个时期最主要的目标是:稳定自我水平,基本确定自己在年级的学习地位。

5. 高三上半学期是一个扎实复习期。经过高二的认知后,自己的学习地位也稳定下来,不再轻易后退。就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态,摆正主观态度。时刻保持新鲜的自信心、坚韧的性格。不要受客观环境的影响,履行自己的计划,做到步步为营。

6. 高三下半学期是一个加速冲刺期。可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题,查缺补漏,扫除残敌,不留后患。还有此时心理素质也很重要。时刻摆正心态,注意情绪的变化,做到自我及时调整,自我鼓励和认定。就如爱迪生所说:“自行是成功的第一秘诀”。

2.2 合理安排时间

学生每天学习的时间是有限的,如何合理安排时间,大有讲究。

首先,要充分利用白天的学习时间,因为白天精神状态好,记忆力强,思维活跃,白天一小时的学习效率相当于夜晚的一个半小时。同学们每天上课前在头脑中做一个简单的学习计划,给自己订一个小目标,防止无目的的听课。课前把学习用品准备好,对所学知识作一下简单预习,上课有重点的听课。还有,不要只注重整段时间,不把零碎的时间放在眼里。“不积跬步,无以至千里”抓紧零碎的一两分钟,长期积累下来会有惊人的效果。灵活利用挤出来的时间,如课前、课后、乘车时间来记几个英语单词,背一些英语句子,完成一些学习上的小任务,可以把大块的时间留给课外的提高练习。

其次,要统筹安排课外学习时间,分清各项学习任务的轻重缓急,防止“捡了芝麻,丢了西瓜。”可采用“ABC”时间分类法,将学习任务按轻重缓急分为A(重要)、B(次要)、C(一般)三类。重要的事情要先做,如当天的作业和课堂知识的复习与巩固;次要的事情,包括课外阅读或预习等,可随后处理;一般的事情,如超前自学新的课文,可以按照所剩时间的多少来灵活处理。如基础很差,就不必急于去加做什么课外补充练习了,应该把主要精力放在巩固所学知识和弄懂课本内容上。但如果课下作业很轻松就完成了,就该多吃一些提高能力、发散思维、拓展延伸的课外题。做作业时要调整自己的状态,尽量使大脑、体力、情绪处于最佳状态,这样才会有效率。要尽量避开情绪低落、无精打采的不利时间,在头脑最清醒、记忆力最好的时段,安排记单词、背课文或做一些有代表性的数学题;在情绪低落、记忆力减退和精神不集中的时段,就要安排难度不大且自己感兴趣的学习内容,如听听英文歌曲、看一些小故事等,或者干脆闭目养神,休息一下,等精力旺盛的时候,再坐下认真学习。

另外,在学习时间安排上,有一个著名的公式: $8-1>8$,意思是从8小时中拿出1个小时进行体育运动、娱乐或休息,表面上只学习了7个小时,但由于精力充沛,其效率远大于连续不断地学习8个小时。这也就是我们常说的学习要注意“劳逸结合”。在学习感到大脑乏力,精力不集中,有厌倦情绪时,就要停下来,休息一下,做一些文体活动,这样才能使自己头脑保持清醒,以充沛的精力做下一件事。

人生最宝贵的两项资产,一项是头脑,一项是时间。无论你做什么事情,即使不用脑子,也要花费时间。因此,管理时间的水平高低,会决定你事业和生活的成败。每个星期有168小时,其中56小时在睡眠中度过,21小时在吃饭和休息中度过,剩下的91小时则由你来决定做什么。任何根据你的价值观和目标管理时间,是一项重要的技巧。它使你能控制生活,善用时间,朝自己的方向前进,而不致在忙乱中迷失方向。有效管理时间的基本原则有如下几条:

1. 制定详实可行的计划,提高学习的效率;
2. 利用好空闲时间,杜绝时间的浪费;
3. 事事抓住今天,不要把今天的事情拖到明天去办;
4. 进行时间统计,检验自己的时间花得是否合理。

具体的方法,可以概括为:“三随”、“三定”、“两挤”。

“三随”就是:

一随课表安排时间。根据课程表合理安排自己预习、上课、复习、图书馆学习等活动,使学习有序进行。

二随作息安排时间。将自己一天的学习、工作、娱乐、休息、睡眠时间科学安排下来,严格执行,养成科学运用时间、科学运筹时间的科学态度。

三随制度安排时间。安排时间要考虑到学校制度的规定、要求,不能有与学校制度想违背的时间安排。

“三定”就是:要对重点课程、课程的重点、难点确立固定的时间进行攻读学习;固定时间锻炼身体;对特定时间固定安排。

“两挤”实际是指:充分利用、科学安排零散时间,从而达到节约时间。零散时间可以用来学习做些小事、杂事、如记外语单词。

每当各科老师纷纷布置一大堆作业时,老师提醒大家,制定出一个相应的时间表,把用于做每科作业的时间做了比较详细、合理的划分。这样一来,大家就不会面对这成堆的作业,感叹无从下手了;也不会顾了这一科,不知不觉中就误了那一科。

2.3 寻找最佳时间段

你是“猫头鹰”还是“百灵鸟” 每个人都有每个人的最佳时间段。所谓“最佳时间段”,是指学习效率最高、做事效果最好的时间段。寻找这一时间段一般有以下几个步骤:

首先,明确最佳时间段是整块的时间,而非零散的时间。至少是超出一节课的时间,才称得上是一个整块的时间段,才值得我们去寻找。10分钟、8分钟的时间段,只能称做零散的时间。

其次,整块的时间段一般或在是晚上,或在早上。同学们是在校学习,可以自己支配的整块时间,或在晚上,或在早上。因此,寻找最佳时间段的问题就又转化为弄清自己是“猫头鹰”型还是“百灵鸟”型的问题。所谓“猫头鹰”型,是指在晚上学习效率奇高的人;所谓“百灵鸟”型,是指在早上学习效率奇好的人。

具体地说,一天当中可以在家里学习的时间,它的顺序一般是:

- (a)早上起床后到吃早饭这一段时间。
- (b)吃完早饭后到进入学校门的时间。
- (c)下课以后到放学的一段时间。
- (d)下学回到家里吃晚饭的一段时间。
- (e)吃过晚饭以后到睡觉的一段时间。

大部分同学恐怕会以(e)这段时间为“最佳学习段”,其实,一来要搞清楚自己是否适合晚上学习;其次,其他的时间也千万不要忽视。(a)和(b)的时间,对于预习

一下当天所要学的科目是最好的时机；(c)和(d)则是用来复习的最好时机。这里的一分一秒都是宝贵的，要学会利用它。把看电视、上网、发短信、听 MP3、和同学或是家人欢聚心服及打游戏和看小说等的时间进行调整，合理安排。

再次，在确定了自己是“猫头鹰”型还是“百灵鸟”型之后，又应再进一步研究，这一最佳时间段具体应如何运用，方能取得最大效益？比如，要探寻自己是在一定时间段就学一门功课效益好，还是交替学两至三门功课效益好，等等。

最后，在寻找到最佳时间段的最佳利用法后，就应固定焉，这样有助于形成良性循环。根据巴甫洛夫条件反射原理，如果在固定的时间学习固定的科目，每当打开书本，大脑的有关部位就会不由自主地兴奋起来，就好比每到吃饭时，人就会感到饿是一个道理。所以，在固定的时间做固定的事情，有助于取得更好的学习效果。当然，根据情况的变化，可以进行微调。但非有重大改变，不要轻易变来变去。

记忆力自查表

我的记忆高峰期：	时 间	安 排
第一个高峰期：		
第二个高峰期：		
第三个高峰期：		
我的记忆类型：		
可以尝试的记忆方法：		
对执行效果的评价：		
需要进行的调整：		

注：调查一下自己的记忆高峰期，分析一下自己的记忆类型，想一想有哪些方法已经成为自己的记忆技能了，有哪些记忆方法可首先进行尝试。最后，同样不要忘了对执行结果

进行评价并作出相应的调整安排。

总之,找到你的最佳时间段,用好你的最佳时间段,是迅速提高学习成绩的一条铁的原则。

2.4 如何利用课余时间

高中时间浪费现象十分普遍,而在时间面前人人平等:对于学习好的同学而言,一天不会变成 25 小时;对于学习差的同学而言,一天也不会变成 23 小时。高中时间多么珍贵,这是毋庸置疑的。所以利用课余时间学习,也是一种方法,如下表:

自由支配时间学习计划表

日期 时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早自习第一节 6:00~6:45	语文: 古文背诵	英语: 单词记忆	英语短文 背诵	语文: 名诗名句 名段	英语: 听力练习	语文: 文学常识	英语: 选文精读
早自习第二节 6:55~7:40	生物: 细胞学 概念	化学: 元素理论 体系	机动时 间①	英语: 对话练习	生物: 遗传与 基因	外语机动 精读	化学: 基本概念
中午自修 1:10~1:50	整理上午 笔记处理 上午作业	整理上午 笔记处理 上午作业	整理上午 笔记处理 上午作业	整理上午 笔记处理 上午作业	整理上午 笔记处理 上午作业	整理上午 笔记处理 上午作业	整理上午 笔记处理 上午作业
下午大课间自修 5:00~5:40	整理下午 笔记处理 下午作业	整理下午 笔记处理 下午作业	整理下午 笔记处理 下午作业	整理下午 笔记处理 下午作业	整理下午 笔记处理 下午作业	整理下午 笔记处理 下午作业	整理下午 笔记处理 下午作业
晚饭后自修一 6:10~6:40	语文: 课外阅读 练习	英语: 泛读练习	语文: 语段分析 练习	英语: 完形改错 练习	语文: 小写作	机动时 间③	回顾本周 复习并总 结得失
晚饭后自修二 6:50~7:20	化学: 第二章知 识网络	数学: 三角函数	物理: 电磁场学 概念	物理: 小写作	作文: 小写作	机动时 间④	反刍反思 并制订下 周计划
晚自习第一节 7:35~8:15	英语: 短文写作	生物: 细胞学 习题	语文: 古文语法 整理	生物: 细胞学 理论	数学: 三角函数	生物: 细胞学知 识网络	解决本周 复习的疑 难点(语 外生)
晚自习第二节 8:25~9:05	数学: 三角函数	化学: 第二章知 识网络	数学: 三角函数	数学: 三角函数	物理: 电磁场 小题	物理: 电磁学 大题	解决本周 复习的疑 难点(数 理化)

临睡学小自修 9:15~9:30	英语泛读	理化知识 手册	机动时 间②	理化知识 手册	英语泛读	理化知识 手册	机动时 间⑤
---------------------	------	------------	-----------	------------	------	------------	-----------

2.5 订计划非常重要

上了高中,还有无必要预设计划、安排时间?有的同学对此有不同的看法。他们认为上高中后,自觉性加强了,功课也更繁忙了,实在没必要再做什么计划。其实,计划还是要做的,但怎么做,是做严格一些,还是宽松一些,倒是因人而异,可以讨论。

学习一定要有计划 2010年湖北省高考理科状元朱师达同学说,学习一定要有计划。“我每天早上一醒来,就会想这一天有哪些事情要做、哪些章节要看、哪些习题要写。把每一天都计划好,这一天就按照自己的计划去严格地执行。晚上睡前还会自我检查,这些计划是不是都完成了,完成的是不是都能让自己满意。”朱师达同学说,每一天,每一周,每一月,都是如此,这样才能高效率地学习和生活。

2012年江西省高考理科状元傅必振同学说,计划有短计划和长计划。比如晚自习有4个小时学习时间,分成几段,每段时间做什么,要计划好。这是短计划;长管长、短计划,“制订学习计划是提高学习效率的一种好办法。”

坚持计划与制订计划同等重要 河北省文科状元张杰同学认为,说到计划,一个是制订计划,一个是坚持计划。

这位同学认为不要把高中学习看成是有一搭没一搭的事情,只有真正把它当一回事才能够取得最后的好成绩。计划当然不是说从一开始就可以制订好的,我觉得计划本身就是不断反省自己学习状况的过程。在计划的过程中,要了解自己的学习状况,要了解所学习的学科的整体情况,更要了解高考的情况,将这三者结合起来,不断地制订计划并及时地修订,能够有一种整体感和秩序感,这对学习是非常有价值的。

制订了计划,如果不实施,那就相当于什么都没有做。

高中的学习是很辛苦的,不是一般的辛苦,尤其是对于教育资源不丰富的地区的孩子。在这样的一个淘汰赛中,仅仅有坚强的意志是绝对不够的,但是没有这一点是肯定不行的。因此,宏观地说就是不断地反省,不断地探求制订好的计划,然后坚定不够地执行。正如2010年河北省高考文科状元武睿颖同学说所说:“坚持执行计划具有挑战性。同学们需要牢牢抓住今天,今天的事情今天完成,不要总安慰自己明天一定完成。”

不宜过紧也不宜过松 上海市市北中学凌向明同学的学习体会,应该也很有代表性。这位同学写道:

记得在高一下半学期,我产生了这样一种感觉:学习很吃力、很被动。吃力,表现在花的时间不少,但对于学过的知识似懂非懂;被动,表现在被作业、测验牵着鼻

子走。起先,我以为这是时间花得还不够。所以,就更加拼命挤时间学习。我安排了一张时间表,早晨很早起来跑步,锻炼身体,接下去便是学习项目,一个连一个,排得非常紧凑,而且时间规定很严。从表上看时间利用率似乎很高,一分钟都不浪费。但实行下来效果并不理想,身体反而被拖坏了,特别是视力明显下降了。

我开始寻找造成这种局面的具体原因,发现自己虽然在学习上花的时间不少,但真正有效的却不多。譬如,我为了完成作业,常常睡得很晚,第二天上课时就打瞌睡。虽然整个瞌睡过程只有几分钟,但这几分钟所造成的损失是相当大的。一堂课就因为少听了这么几分钟,有些地方就似懂非懂,做作业时感到困难。看书的时候,常常看不进,有时看了几遍还未弄懂,学习效率非常低。于是又得花上一倍乃至几倍的时间去搞懂这几分钟漏听的内容。这样又影响睡眠,形成恶性循环。后来,我终于领悟到,尽管提高学习效率需要注意的问题很多,但是按照实际情况来合理安排时间,兼顾学习和休息,对我来说是一个重要的方面。

于是,我每天早晨起床后(不过分早起),读读英语音讯,吃完早饭参加学校组织的早操,然后进行早读、上课。课间休息时走出教室活动活动。午饭后看看报刊或打打乒乓,安排一个短时间的午睡,以保证下午上课时有充沛的精力。下午课后的自修时间,我就趁热打铁,做完作业(因量而异,多了就留一部分到晚上做),复习一下当天的功课。放学回家到晚饭前,主要就是娱乐了,听听音乐,和知心同学探讨探讨各种问题,有时也留在学校做些社会工作。晚饭后到睡觉时间比较集中,可以用来复习或继续完成作业,也可以用来预习或做些课外习题,看些课外书籍,等等。同时做到适时睡觉,保证足够的睡眠时间。

这亲的作息时间表有作息内容的顺序安排,没有硬性的时间规定,既保证了学习,也兼顾到休息,比较灵活,效果也比较好。因为有了充足的睡眠,就减少甚至消灭了上课打瞌睡的现象;适当参加了体育活动,体力有所增强,课余生活丰富了,精神状态大有改观。渐渐地,我感到学习轻松多了,身体也逐渐好起来了。可见合理安排时间,可以使自己在精神最好、思维最佳的状态中学习。虽然花的时间不多,效果却不错。我想,这可能就是提高学习效率,学好文化知识的奥秘所在吧。

凌向明同学从制订超出自己负荷的“时间表”,到制订符合自身实际的“时间表”的过程,也就是他学会利用时间的过程。高中阶段事情更多、功课更难,学会制订计划也就更重要。时间安排妥当了,不紧也不松,那么,高中的学习也就驶上快车道了。

也可在心中有个计划 贵阳市高考文科状元姜君同学则认为,也可以只在心中有个计划,尤其是住校生,生活已经很规律了,似无必要再制订过细的计划。她说:

很多人都说,要有好的学习效果,必须有严密的学习计划和正确的学习方法。多年的住校生活,使我的生活具有一定的规律,但我却很少制订学习计划。因为“计划总没有变化快”,我相信有计划的生活对能遵守计划的人来说确实有益,但对

我来说却是很难实现的。学习计划大都过于规则化,不符合心情规律,不考虑状态好坏,太过束缚,而我喜欢随性的生活。做自己喜欢做的事,是学生的住校生活中很自然的一部分,不需要人来管束,自然也不需严格的一步一步的计划。当然也不是完全没有计划,完全放任自流。每个学期或每段时间,大致该做些什么,应该是明白的,只是不必规定什么时间做什么事而已。有大致的方向与目标,随机分配时间,这是适合我的学习生活的,自然也是最好的。

2.6 如何订计划

著名物理学家爱因斯坦认为:“人与人之间最大的区别就在于怎样利用时间。我们一定要学会珍惜自己的时间,有计划地去利用每一分每一秒的时间。不管是“战术”性的时间安排,还是“战略”性的时间安排,都是通过计划来落实的。我们主要向同学们推荐以周为单元的计划安排法。计划的制订,不宜过紧,但也绝不能过宽;计划的执行,不可过于机械,但也绝不可过于随意。

太死板,似乎计划一制订就不可更改;太活泛,似乎计划时时刻刻都可修正。这都是不对的。正确的方法应该一方面要坚持原因,不要轻易改动计划,另一方面要灵活、机动,保证计划有一定的弹性,以适应实际的需要。

江西省高考文科状元李江雁同学有一名名言:“上课跟着老师走,下课跟着计划走。”很好地概括了课上与课下的关系。

学习好的同学,大多有一个很好的学习习惯,那就是自己用一个小本,记下自己每天、每周都要做些什么。从中国人民大学附属中学考入北京大学的王黎恩从初中一年级开始到高三,每年都是用一个小本写着每天几点到几点做什么,做完一项,划掉一项。他考上北京大学之后,人大附中高三开学之际,老师请他回校给新高三的同学介绍学习方法,其中之一他就谈到了这种订计划的方法。经验交流之后,老师总结说:“一个同学两天、三天坚持这个方法很容易,能坚持六年就太不容易了。”王黎恩同学又在北大六年即四年本科、两年研究生的学习生活中也坚持着这种学习方法。现在在美国读博士也坚持着。

高考研究专家王极盛老师说,这个方法谁都可以做,关键在于坚持,坚持就是胜利。这个方法的第一个好处在于每天按照计划走,有条不紊,心态平和,不易产生慌乱、烦躁、心理压力,这种方法的第二个好处是确保基本上完成每天的学习任务。第三个好处是每天完成自己的学习计划使学生有成就感,从而使学习变成一种自学的活动。

王极盛老师很推崇这一同学的学习方法,他说:“每天做什么,写在本子上,做完一项勾掉一项。这就是一种科学的方法。只要坚持做,对每一个学生都会带来收获的。我在这里诚恳地希望同学们采用这个科学的学习方法,对你的学习成绩的提高,对你心理健康水平的提高都会带来益处的。”

附上几份时间计划表,供同学们制订计划时参考。

