



中国学生  
学习法

ZHONGGUOXUESHENG  
XUEXIFA

丁晓山  
编著

初中生卷

知识记不住、忘得快，教你十招记得牢；  
八步分解学习过程，让初中学习更高效。

# 中国学生

ZHONGGUOXUESHENG  
XUEXIFA

丁晓山 编著

# 学习法

初中生卷

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

中国学生学习法.初中生卷/丁晓山编著.

—武汉:湖北教育出版社,2019.1

ISBN 978-7-5564-2623-2

I.①中…

II.①丁…

III.①课程-初中-教学参考资料

IV.①G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 288286 号

中国学生学习法.初中生卷

---

出品人 方平

责任编辑 刘宁 朱思思

封面设计 牛红

责任校对 李镞

责任督印 张遇春

---

出版发行 长江出版传媒

430070 武汉市雄楚大街 268 号

湖北教育出版社

430070 武汉市雄楚大街 268 号

经 销 新华书店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 湖北新华印务有限公司

地 址 武汉市硚口区长风路 31 号

开 本 710mm×1000mm 1/32

印 张 11.5

字 数 174 千字

版 次 2019 年 1 月第 1 版

印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5564-2623-2

定 价 35.00 元

---

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系 027-83637493 进行调换)

## 第四次修订说明

《中国学生学习法》丛书于2004年年底出版，上市以后畅销不衰，深受全国各地读者的欢迎。2007年做了一次修订，2009年做了第二次修订，2013年是第三次修订。目前是第四次修订，之所以要不断地对本书进行修订，主要有以下两个原因：

其一，《中国学生学习法》丛书得到了广大读者的认可，这一方面固然令人鼓舞，但另一方面也让人诚惶诚恐，因为书中尚有一些失误或不够完备之处。因此，不进行修订则无以面对和答谢广大读者的厚爱。事实上，书中的一些内容就是根据读者的反馈意见修订或增加的。

其二，中学生的学习方法除了要符合中国国情、特别讲求实用高效之外，也一定要做到与时俱进，根据学习内容和课标要求的变化而有所改进。在这几年，初中教学、中考形势都发生了很大变化，这一趋势也必然要反映在学习方法上。针对这些变化，此次修订对原有内容进行了较大的完善和更新，使本书的内容更切实际，也更充实。

在修订本书的过程中，我更加体会到中国目前的基础教育是一种混合教育，既有素质教育的内容，又有应试教育的负担。处于这两者的夹缝中，中国学生就特别需要适合他们自己使用的独特的学习方法。

中国的基础教育又是一种淘汰教育。正如哈佛大学毕业的陈颢祺同学所言，在中国要想受到很好的教育，那么在幼升小、小升初、中考、高考这4次重大考试中，都要排列前10%才行，这四轮选拔下来，差不多就万里挑一了。正是在这种残酷的淘汰机制下，中国的学生明白了一个道理：只有分数是硬道理。为此，他们创立了一大批保分、抢分、夺分、挤分、争分的学习方法，而这些都成了读者眼中无比珍贵的实战心得。

《中国学生学习法》作为一套颇具中国特色的学习方法丛书，汇集了全国众多一线教师的宝贵经验，总结了许多在读学生的学习技巧和清华、北大高考

状元的心得体会，还包含了一些学生家长自创的助学方法。我衷心希望《中国学生学习法》第四次修订版能够给初中生朋友们一点实实在在的帮助。

丁晓山于首都师范大学

2018年12月

# 目 录

CONTENTS

## 上 篇 承上启下的初中三年

初一年级·····	2
学习压力骤然加大·····	2
分班与住校的压力·····	3
初一的学习方法·····	5
初二年级·····	7
成绩差距开始拉大·····	7
青春期的苦恼·····	8
初二的学习方法·····	9
初三年级·····	11
中考快到了·····	11
重拾自信的方法·····	11
初三的学习方法·····	12
本篇小结·····	16
自测题：测一测你的学习压力·····	16

## 中 篇 初中学习的八个环节

读书与记忆·····	20
读课本·····	20

读教辅书·····	23
读工具书·····	26
读卷子·····	30
把握好记忆的十大规律·····	34
预习与计划·····	45
预习·····	45
计划·····	52
听课与笔记·····	58
听课有技巧·····	58
笔记有方法·····	65
复习与做题·····	72
复习·····	72
做题·····	80
本篇小结·····	86
自测题：测一测你的学习态度·····	88

## 下 篇



### 各个学科的学习方法

语文·····	93
重拾学习语文的兴趣·····	93
掌握牢固的基础知识·····	95
克服文言文学习的困难·····	97
不再害怕写作文·····	101
数学·····	106
基础题丢分的对策·····	108
攻克综合试题的对策·····	112



英语	114
再说初中英语	114
攻克单词关的方法	119
攻克语法关的方法	126
提高听力的六种方法	127
记范文的方法	128
物理	131
“物理是想会的”	133
将抽象的物理具体化	139
化学	146
初中化学学习的三道难关	146
细读化学	148
化学记忆的方法	152
生物	157
“连环画”学习法	158
“标本”学习法	158
图表学习法	159
广告语学习法	160
历史	162
学浅一点的方法	162
学深一点的方法	164
地理	167
六步填图学习法	167
“论文”分析学习法	168
政治	170

---

“打框架”学习法·····	170
政治课本四种阅读法·····	170
本篇小结·····	172
自测题：测一测你的学习动机·····	172
后记·····	175

# 上 篇

---

## 承上启下的初中三年

---

初中阶段，是学习方法形成的一个关键阶段。它在小学和高中之间架起了一座承上启下的桥梁。那么，在这个关键阶段，究竟应该掌握什么样的学习方法呢？我们认为太滞后了，还沿用小学阶段的学习方法固然不行；太超前了，去试用高中阶段的学习方法，似乎也要出问题。所以，要讲清楚这个问题，就需要我们对初中三年的教学和学习情况，有一个基本的了解。

## 初一年级



### 学习压力骤然加大

一上初中，同学们首先感到的就是压力骤然加大，而压力主要来自于学习。下面，我们试从几门主科分别说明这一点。

**数学** 上了初一，就要学代数和几何了。小学数学与初中代数和几何的难度是无法相比的。如果说小学数学是一种“语文叙述+数学计算”式的应用题的话，那么初一数学则已实实在在是一种数学语言的叙述了。如果说小学数学还只是从“有（已知）”中推出“无（未知）”，那么初一数学则要求从“有（已知）”中推出“无（几何的辅助线，代数的方程式）”，然后再算出“有（答案）”，多转了好几个弯。长年执教初一的数学老师都知道，学生们上了初一，在刚开始学数学时会出现不适应。必须设法在小学数学与初中数学之间架设一座桥梁，才能帮助同学们尽快适应初中数学。新浪网曾有一项调查表明，有 81.25% 的初一新生表示“不适应”“数学难学”。2013 年版“新课标”推出后，不少一线教师都反映不论是教还是学，都更难了。

**英语** 别的不说，大家翻翻小学英语课本后面的词汇表，才几个单词？再翻翻初中英语课本后面的词汇表，又有多少单词？如果用的是人民教育出版社的实验本，那单词量就更多了。一篇课文下来，怎么也得有几十个生词和词组。何况，初中英语要学时态，这是令中国学生十分头疼的知识。博士生导师韩儒林先生曾讲过：“我们最好从中学就把外语过关，到大学就能用起来了。”这一愿望在发达地区正在变为现实，比如上海市已要求重点学校的学生高中毕业时有一门外语基本过关，这就意味着在初中大体就要达到原来高中才达到的要求。事实上，一线城市好学校的英语模拟卷的难度已普遍超出中考要求。

**语文** 一上初中，语文课本的选材似乎一下子就多了，包括中国文学、外国文学；中国文学中又有中国古典文学、中国近现代文学等，要记的生词、熟语、作家、作品一大堆，一点也不比英语记忆的东西少。另外，写作的要求也一下



提高了很多。没点自学的底子，上了初中，语文学起来也很费劲。

一上初中，小学时学习好的学生都感到学习压力大了，更不要说小学时学习不太好的学生了。

### 分班与住校的压力

上了初一，学习外的压力也一下子大了起来。这种压力与学习上的压力相互交织、相互影响，实在是折磨人。

先说分班的压力。有的学校小学也分实验班、非实验班，但为数不多，至少在北京并不多见。而上了初中，几乎百分之百的学校分重点班、非重点班，这种“压迫感”，非亲身经历是很难体会的。虽然，2014年国家颁布了《义务教育学校管理标准》，强调不准排名、分班。可明着不分暗着分。比如有的学校下次考试的座位号，就是你上次考试的年级名次。至于分班，即便不公开宣布，学生、家长心中也仍有数，哪几个班是“火箭班”“实验班”，哪几个班是“平行班”“放牛班”。

分在实验班的学生也仍然会感到压力。如已被剑桥大学录取的孔德泽同学说：

初来十一学校时有种“农民进城”的感觉——小学时老师组织的兴趣小组摇身一变成了学生自己承办的社团活动；上小学只见过一层的阅览室，初中却有四层的分类图书馆；小学时吃饭在校外小饭桌，初中却有内设超市的三层大食堂……

孔德泽同学说，环境的变化带给她的冲击远比不上课程设置的变化：老师全程授课变为自习、小测、讲解的形式。一堂经典的数学课流程：发自学提纲，根据提纲做例题，总结出错点、知识点、疑问，反思知识点，小测验。小测验过后数学老师才来答疑。这与小学的学习比起来，有了根本性的变化。

再说住校的压力。小学也有住宿的学生，可毕竟大多数小学生还是走读。而初中生住宿就开始多了起来，如今的孩子，大多是独生子女，不管是城市还是农村的孩子，猛然离开家，也会非常不适应。

除了分班、住校的压力，还有所谓“人事关系”方面的压力。初中的老师教学任务重，可能不会像小学的老师一样可以时刻关注学生；初中的同学，可能也不会像小学的同学都是街坊四邻，而是来自四面八方。此外，还有生理方面的苦恼。现在孩子生理发育早，不少孩子在初一时，就已进入了青春期。初一的同学，就仿佛在黑夜中一下被抛弃在原野上，是那么的孤独、那么的无助。

曾有人对北京垂杨柳中学和卫国中学的初一新生进行了调查，结果如下：

(1) 现在和小学相比是不是感觉有压力了？

- |             |         |
|-------------|---------|
| 有压力         | (70%)   |
| 还没感觉到       | (22.5%) |
| 没有，比小学更有意思了 | (7.5%)  |

(2) 如果有压力，最主要来自哪个方面？

- |         |       |
|---------|-------|
| 科目增多    | (30%) |
| 教学方法改变  | (20%) |
| 作业量大    | (35%) |
| 失去以往的职务 | (15%) |

(3) 希望学校和父母提供哪些方面的帮助？

- |                |         |
|----------------|---------|
| 学校能提供更多科学的学习方法 | (42.5%) |
| 父母不要过于紧张，增加压力  | (30%)   |
| 学校和家庭能有更宽松的环境  | (15%)   |
| 不需要，自己可以解决     | (12.5%) |

显然，调查结果表明，大部分孩子承认自己在升入中学后或多或少存在一定的压力。

首都师范大学教育科学学院渠淑坤老师，对上述调查进行了解读。她认为，初一新生普遍患有“初一综合征”，其症状表现如下。

症状一：焦虑 原因：功课从“寥寥无几”到“五花八门”。

小学功课不多，而且是两三位老师一竿子包到底；而到中学，有十几门功课，老师一人授一门课。这节课刚上完，下一节又换了老师，每天像走马灯似地更换老师，光是适应每个老师的讲课节奏就已经让刚上初中的学生们措手不及。

症状二：忧郁 原因：同学从“儿时伙伴”到“五湖四海”。



小学同学大都是街坊邻居，而中学则不同，四面八方的陌生脸孔聚在一个教室里，必须重新选择朋友。因此，人际关系，朋友的重新组合，关系的重新确立，这些让很多初一新生都有一种不可名状的陌生感和忧郁感。

症状三：失落 原因：地位从“众星捧月”到“无人知晓”。

很多孩子在小学阶段都是学生干部、班上的“核心人物”，但是到了新学校后，以往的优越感荡然无存，所有的班干部都要重新选拔，尤其是在重点中学，这种班级内部“人才济济”的现象就更为普遍，强烈的失落感和自卑感会让很多初一新生一下子失去了心理平衡。

症状四：疲惫 原因：心态从“四平八稳”到“惶惶不安”。

每天应接不暇的新鲜事让不少学生有“忙于应付”之感，再加上晚上做作业的时间延长，很多学生都觉得身心疲惫。初一这个台阶，看来不那么好迈。

### 初一的学习方法

初一是初中生活的开始，俗话说：万事开头难。而我们大家又都知道“好的开端是成功的一半”这个道理。在初一时我们拟采取的学习方法，不妨用三句话来概括：尽早适应，提前启动，兴趣广泛。

上了初一，一开学会有入学摸底考试、分班考试等，10月中旬的期中考试，更是会奠定每个人在学校、老师、同学眼中的地位。节奏之快、压力之大，都是小学阶段无法相比的。怎么办呢？抱怨没有用，退缩更不是办法，只有尽早适应。

不管是适应还是不适应，经历过“小升初”的煎熬后，大多数同学多多少少会有一些松懈，据统计，有60%左右小学成绩非常优秀的同学，上初中后成绩下滑。可面对残酷的竞争，松懈下去毕竟不是办法。中考状元杨嘟嘟是这样做的：“我把初一、初二都当作初三过，所以到了初三，我的成绩非常稳定。”诚哉是言！要想成绩好，只有多付出、早付出。初一初二打好基础，初三就不累了。早一点努力，后进会变成先进。所以我们在谈及初一学习方法时要强调的第二句话就是：提前启动。

从学习方法角度看，如果说小学时重点在培养良好的学习习惯，那么到了初中，重点就应放在学习兴趣的培养上了。说是初中，其实初三一年很难算在

里面，初二学习难度又大，恐怕也难有什么时间、心情顾及学习兴趣。只剩下初一，还勉强强有时间、有心情多看点书，多做些自己喜欢做的事，培养自己真正的学习兴趣。而只要有了兴趣，学习就会成为乐趣而不是苦事。所以我们在谈及初一学习方法时要强调的第三句话就是：注意培养自己的学习兴趣。

说到具体的初中学习方法，本书向大家推荐一线教师常用的“一二三四”学习法：

一动手。初中一些课程，不动手是学不明白的。

二动脑。初中一些内容，只记忆，不思考，也是学不好的。

三个“一遍”。上课认真听一遍，动手推理一遍，脑子里回想一遍。

四个依据。一本教科书，一本课堂笔记，一本精选习题集，一本错题本。



## 初二年级



### 成绩差距开始拉大

初二，没有了初一的新奇，初三中考的压力又暂时没有到来，很容易产生放松、懈怠情绪，所以初二是成绩两极分化的危险期。

依照现在的教学计划，初二就要开物理课了（有的地区初一下学期已开）。物理被一些高考状元称为“中学各科中最难学的一门”，这不是没有道理的。物理要背的东西并不算多，但相当抽象，不易理解。比如，“力学”讲牛顿第一定律，课本上就一句话：

一切物体在没有受到力的作用的时候，总保持静止状态或匀速直线运动状态。

这两句话记下来不难。可如果不理解其意思，做题时仍不会做。

除了新开的物理，数学、英语、语文等科目当然还得继续学，而且越学越深、越背越多、越考越难。数学老师会说：中考数学 60% 的知识点都是初二学的。语文老师会说，这几年有关古诗词、文言文的分量，可比以往大多了。有经验的一线教师都知道，初二是学生拉开距离的时候，会学习的学生成绩仍然保持领先，而不大会学习的学生就逐渐掉队了。中国人民大学附中王金战老师也谈到初二学生的学习成绩分化问题，指出成绩分化“尤其突出表现在英语和数学两门学科”，且“这种分化直接影响着学生在整个中学阶段的学习成绩”。

江苏省的仇霞老师对本校 612 名初二同学做了一个问卷调查，竟有 67% 的同学对数学不感兴趣，其中有 11.1% 的同学是“厌恶”数学。只有 10% 的同学表示喜欢数学。

除了客观原因，还有主观原因。

一升入初二，学生普遍意识到自己的地位提高了，不再是上面有两级哥哥、

姐姐压着的小弟弟、小妹妹了，现今变成“二哥、二姐”了，与此相应的是自尊心增强。他们希望自己经常得到老师的表扬，在同学中也要有较高的威望，令同学羡慕和佩服。然而，初二学生的自制力与意志力的发展却未与自尊心的增强同步。除少数学生外，多数学生的自制力和意志力还较差，还需要老师和家长的督导。一般来讲，能自觉学习的学生约一半，另外近一半学生需在老师督促下才能完成。因而在初二孩子身上就出现了一种矛盾现象：他们既希望别人尊重自己，却又因自制力差而把事情做不好或根本做不到。因此，只有那些自制力和意志力较强、能接受家长督导的学生的成绩上升了，而那些自制力和意志力较差、又不能接受家长督导的学生的成绩就下降了。

另外，根据心理学研究，初二是智力发展的新起点。学生一升入初三，思维方式从具体形象思维逐步向抽象思维发展过渡，其中突出的是掌握概念（社会概念、哲学概念、科学概念）的能力增强了，如组合分类能力，理解能力（对形象材料的理解水平），数学、物理的推理能力（直接推理、间接推理、迂回推理、综合推理），这些思维能力都是从语文、政治、数学、物理等几门学科的学习中自然获得的。此外，初二学生的观察能力、记忆能力、想象能力也迅速发展。如果初二的学生没有把主要精力放在学习上，这些能力的获得就要大打折扣。摄取知识的能力没有跟上来，后面的学习很难跟上。学生的学习成绩差距也会越来越大。

同学们自己也感觉到这一点。如福建省三明二中岳媛同学就说：

到了初中，就没有小学阶段好玩了。一大堆课程、一大堆作业，顿时觉得时间有点紧。好在经过一段时间磨合，慢慢就适应了。其实初中阶段，初一、初二特别重要，适应得过来，就可以跟上步伐，适应不过来，慢慢就掉队了。这应该算是人生的第一次淘汰课吧。

一线教师说，成绩好的学生政、语、数、英四门功课，总分能达到370分以上，而成绩差的学生四门加起来只有200分左右。学习上的差距，已是相当大了。

### 青春期的苦恼

到了初二，对分班的压力或许有些麻木了，对住宿的压力或许有些习惯了。