

北大成功学习法

焯子 编著

中央民族大学出版社

《北大成功学习法》

作者：焯子

编辑：刘焯

出版社：中央民族大学出版社

书号：ISBN7-81056-8771-4

版权所有：焯子工作室

出版时间：2003 - 08 - 15

字数：30万字

目 录

第一部分 北大学子成功学习的 法宝

性格决定你是否成功

“学海无涯苦作舟”意指知识是没有止境的,想索取成功的法宝,就必须要有“卧薪尝胆”的精神和排除万难的决心。

磨砺性格	3
人格独立	9
敢于超越自我	13

学贵在勤

“勤能补拙是良训,一分辛苦一分才。”这是华罗庚的亲身体会,也是他从一个初中生而成为大数学家的真实写照。对北大的学生来说,“勤奋、严谨、求实、创新”的精神,突出地体现了北大人的治学领域,又显著地体现出北大人的社会实践方面。

成事在勤,谋事忌惰.....	19
----------------	----

勤奋是通往成功的惟一捷径	20
幸福是辛勤汗水的结晶	21
一分耕耘,一分收获.....	23
勤能补拙,学贵有恒.....	26
勤奋是天才的摇篮	28

学贵在思

人的脑子里本像一间空空的阁楼,应该有选择地把一些家具装进去,只有傻瓜才会把他碰到的多种多样的破烂杂碎一股脑儿装进去。

向自己提问	31
掌握正确的思考方法	32
培养重点思维的习惯	37
善于思考等于孕育成功	38
扩展你的思维	42
养成独立思考的习惯,做具有创造性的人.....	44

高效的学习离不开创新

学习知识,积累知识,不是要把前人的知识一成不变地记录下来,而是要有创新发展,这样我们的学习才有价值,这样我们的人生才能点燃成功的火花。

打破常规,具体问题具体分析.....	51
创新突破能力是前进的发动机	52

告诉你拥有好记忆的方法

学习不应是机械的,应找规律作总结,应突破创新,寻求一个好的方法、技巧是你 成才的基石。

记忆和遗忘的斗争曲	55
增强记忆的妙方	57

如何在听讲中“拿来”

通俗地说,听讲就是听别人讲话,如果准确地讲,听讲的含义可就不是那么简单了。听讲的 第一个目的是捕捉必要信息,第二个目的是处理信息、第三个目的做出恰当的反应。看来,听讲可不是那么简单。

要做到课前预习	74
课堂听讲要认真	77
烂笔头胜过灵脑瓜	80

学会有效阅读

对学生来说,阅读的重要性更为明显。阅读是学生学习功课,接受新知识的主要途径;阅读能力对学生学习功课起着极为关键的作用。

掌握正确的阅读策略,改善阅读能力,提高阅读效率,是每个学生的迫切希望。

阅读要有方法	85
精读绝招	87
略读技巧	95

高效复习有技巧

在学习的整体过程中,复习它是巩固所学的知识,使之达到牢固掌握与熟练运用的重要手段,算得上是整个学习过程中的核心环节。因此,我们要有战略性的眼光,从长远的利益方面来看待复习工作,把所有的技巧与方法都充分利用起来。

考前复习中的三要素和要注意的四点	100
复习时要讲究方法	108
高考复习中要注意五个误区	111
各科复习方法与经验	117

考试:向满分进攻

应试的人分四种:一是会学习不会考试的,二是不会学习会考

试的,三是不会学习也不会考试的,四是会学习也会考试的。要做就做最好——既会学习,又会考试。那这又怎样才能做到呢?

考前要做好充分的准备.....	133
你知道吗?出题是有规律的.....	134
考场上要注意答题技巧.....	138

第二部分 北大学子自述成功之道

耕耘于良好的心态里 苦读于科学的方法中

高亮/ 北京大学社会学系

高考考的不光是你的知识,还考你的心理承受能力,因此有良好的心态至关重要。学习当中要掌握一些科学的方法,只有这样,你才能在通往成功的路上“过五关斩六将”。

把握良好的学习考试心理——心态决定高考的胜负	155
语文:不但吃“主食”还要吃“零食”	161
数学:一分耕耘一分收获	163
英语:在阅读中培养语感	164
政史:学和问不能分“家”	165
结:相约北大	166

相信自己是一只高飞的鹰

曾敏/ 北京大学经济学院

假如你的成绩一跌再跌,那么就必须反省一下自己最近学习态度是否有问题,学习方案是否有不足,是否有重要的知识点没有掌握。

用自信的力量赶走笼罩在头上的阴云.....	170
形成良好的学习习惯.....	171
兴趣是最好的老师,努力创造成就感	172
制定适合于自己的学习计划.....	174
数学:找一种感觉让自己静下来	177
语文:会自学、重循环学习、多观察、勤思考.....	181
英语:牢固根基	183
历史政治:死记硬背 + 理解与诠释	185

用心读出来的北大

王雁/ 北京大学经济学院

英语成绩好的同学,他们的普遍特点是词汇量大,阅读能力强。我觉得重要的是要精读,一定要抓住这个“精”字,这或许是语文提高的一个小窍门吧,希望能对大家有帮助。另外,大家也可能有这样的感觉,数学考试的发挥很重要,平时做得出来的题目,考试的时候不一定能做出来,即使是做过的题目考试的时候也许会一时就想不起来了。

英语:坚持大量的课外阅读	191
语文:让自己陶醉于书中	195
数学:经验和教训同样重要	200

广泛涉猎、勤于积累

蒋林/ 北京大学历史系

英语怎样才叫学好了呢?我想那就是在“听说读写”方面都要过关。在做题的时候,存在一个误区就是忽略了课文上的题目,一心想着课外,这样做的效果是我们可能把某些技巧性的东西掌握了,但对于基础却忽略了。

英语:听说读写都重要	206
数学:做题是考高分的前提	211
语文:阅读是灵魂	214
政治与历史:看你会不会背	216
一些普遍的学法.....	218
高考:胸有成竹	220

冰冻三尺并非一日之寒

李翠/ 北京大学德语系

语文作为一种语言,不同于数学,化学,物理,语文的学习绝不只是书本的内容,报纸,杂志等都是学习语文,培养能力的好帮手。学数学时,我们首先要明确理解数学概念,概念是数学学科

中的基础的基础,是抽象和概括的结果,是反映事物本质属性的思维形式。

语文:注重平时点点滴滴的积累	225
数学:学会触类旁通	227
英语:语文的好兄弟	229
文科综合:一切都不在死记硬背	233
心战其实很重要.....	236

腹有诗书成功在即

任羽/北京大学国际关系学院

成绩的得来全在平常的踏踏实实,投机取巧的“成果”不可能长久,学习语文也是如此。记得舅舅曾送我八个字:“胸有成竹、心如止水”,他说,这是他当年的“制胜心法”(他是恢复高考后的第一批大学生),我想,我也能做到这“八字诀”!只要平时考试都能做到“考后150分”,那么到高考时就能胸有成竹,做到“考前150分”!

语文:靠的是长期积累	239
英语:两条“酷招”给你	242
胸有成竹、心如止水——备战高考日记选	245
腹有诗书气自华——课外阅读与高考.....	247

劈柴照纹劈,找寻考场金规律

张龙/ 北京大学社会学系

世上万事万物都是有规律可循的,在学习中要善于发现规律,利用规律,不能盲目的乱撞,只有这样,在高考中才能稳打稳胜。

语文:有规律可循	252
数学:作个有心人	260
英语:词汇和阅读如同车之轮	266
政治:知识和方法兼顾	273
历史:习惯、方法、全过程	279

给自己搬个梯子

陈丽/ 北京大学政治学与行政管理系

培养学生的创新思维和主动探求的精神,当看到书上的讲授时,多问几个为什么,多想想看还有什么更好的、更快捷的方法,比较有效的学习古文的方法就是,熟读每一篇,弄清楚每一个字作何解释。这种办法对于初学古文的人来说极为有效,正如对英语的学习一样,练一段时间的基础功,就培养起一种最为基础的语感,看到一些没有接触过的古文,也能看出到底讲的是什么意思。

英语:遍尝百草,方悟真经.....	288
数学:勤奋为本,上下求索.....	292
语文:厚积薄发,初露锋芒.....	294
历史:立足课本,多线记忆.....	296

政治:迎难而上,注重分析.....	298
考试:平常心态中的不平常	300

附录:北大概况

北大简介.....	305
院系介绍.....	306
北大英才.....	318
报考方法.....	323

第一部分

北大学子成功学习的法宝

性格决定你是否成功

“学海无涯苦作舟”意指知识是没有止境的，想索取成功的法宝，就必须要有“卧薪尝胆”的精神和排除万难的决心。

磨励性格

俗话说：“龙生九种，各种有别。”其实人的性格更是千姿百态的。有的人沉静，有的人热烈；有的人喜欢饶舌，有的人沉默寡言；有的人刚强勇敢，历飞翔艰难而不屈不挠，有的人则软弱懦弱，一遇挫折便灰心丧气；有的人脾气暴躁，点火就着，随时可能和人吵架；有的人却慢条斯里，火烧眉毛也不着急。诸如此类的差异，都是人们不同性格表现。心理学家认为，性格是人的个性中的一个重要组成部分，它的好坏优劣直接关系到一个人的生活、事业、家庭和健康的质量，尤其是在现代这样迅速、开放、多变的时代潮流中，拥有坚韧、开朗、豁达等等受人欢迎的性格，无疑会给你的成功之旅助一臂之力，添虎翼雄风。

没有谁是天生的聪明人和成功者，“小时了了，大示必佳”的例子举不胜举；也没有谁被注定一生无所成就，“光溜溜地来，光溜溜地走”，笨鸟先飞、勤能补拙，以自己后天的汗水和努力取得成功的大有人在。科学研究表明，各个人的智商都是差不多的，分析一个人成绩的大小，不能只看起点，也要看终点，更要看过程。

成功是诱人的鲜花，谁都愿意去采，但路程的漫长和荆棘的障碍，往往使很多人中途却步。正因为社会上成功的人士毕竟太少了，因此我们容易养成了一个错误观念，以为要成功，一定要具有特别的天赋异质，才可以出人头地，这理论其实是非常荒谬的。前面我们已经说过：“性格即命运”，意思是说，培养了良好的、积极的生活性格，它会对你一生的成功大有裨益，那什么是最易成功的三种性格的，各种性格测试题表明：成功的类型多种多样，但乐观自信型、坚韧持久型、锐意进取型三类，其成功率是最大的。

一、长风破浪会有时——乐观自信型

乐观自信推动了无数自然科学秘密的发现,许多重大的发明都离不开这种执着和勇气,跌倒了再爬起来,失败了再来一次,挫折是不屈者必经的道路,成功的脚本要靠你自己去写。

无独有偶,两次荣获诺贝尔奖金的居里夫人也是在这种乐观自信的激励下发现了镭的。那时候,镭对于人们完全是一个“天外来物”,什么人也没有看到过,很多人认为它根本就不存在。居里夫人以自己敏锐的感觉和渊博的学识确信存在着这样的一种元素,只是它还没被发现罢了,她乐观地说:“不管它藏在哪儿,我也要把它敲出来。”说话容易作事难,从此居里夫人在一间透风漏雨的小破屋里,日夜不停地干起了繁重而琐细的工作,翻拌矿石,搅拌冶锅、倾倒溶液、测试样品,她那时正害肺结核,又常常吃不上饭,一天下来,常常累得动弹不得,但她仍坚信这种元素的存在,这一信念支持着她,功夫不负有心人,就这样,经过45个月的艰苦努力,居里夫妇终于从400吨铀沥青矿、1000吨化学药品和800吨水中,提炼出了微乎其微的一克纯镭。而居里夫人的体重却减少了14斤。居里夫人以她的乐观自信的精神,把她的整个一生奉献给了科学事业,得到了举世的公认和称赞。

下列是培养自信的秘诀

1. 为自己的能力划一条界线

不要认为自己是超人,什么事都能干,天大的困难也不在话下,为逞这一些无法达到的闲能,你就可能会由于力所不及屡屡碰壁,由此而丧失信心。你应该为自己的能力划一条界线,估计一下自己到底有多大的能量,能完成哪些事情,然后再去尽力而为。这样,做事的成功率就大得多了。

2.把注意力集中在自己的优点上

你的长处是什么？你的优点有哪些？你要好好思考，对自己有一个深刻的认识。如果你能把注意力集中在自己的优点上，坚持每天有意地做些自己最擅长的事，即使是小事也要坚持不懈。发挥所长，工作自然会有出色的表现。而自己的成绩不论大小，都能增强、支撑起你的自信心。

3.自我欣赏与自我激励

把你曾经妥善完成的工作或骄人的成绩，清楚地列出来自我欣赏。这时，你将发觉自己突然勇气百倍，确信自己的办事能力胜人一筹。有时，要与欣赏你的朋友保持紧密联络，一旦你厌烦或想放弃时，他们的话往往增加你的信心。

4.在失败与错误中汲取教训

学习从失败与错误中汲取教训，可以增加智慧，增加反败为胜的机会。因此，不管遇到什么问题，哪怕是面临失败，也不要灰心丧气，你要勇敢地正视它，以积极的态度寻求应变的方法。一旦问题解决，你的自信心将会随之增加。

5.认定目标，坚持到底

无论你采取什么样的自信方式，贵在坚持。对于别人的一些有建设性的新评意见，要虚心接受，好好反省；对于一些恶意的抨击，你大可不必理会。总之，要认定目标，走你自己的路，你将一定获得成功。

二、水滴终有石穿时——勤奋坚毅型

科学有险阻，苦战能过关。勤和苦往往结伴而行。勤奋的人，一般都是善于吃苦，勇于拼搏的人。世界上著名的科学家、文学家、艺术家，可以说没有一个不是经过勤奋苦干而获得成功的。