

张梅玲主编

中学生健康成长丛书

你会学习吗

——提高学业成绩的技巧

刘希庆摇编著

科学出版社

北京摇北

内摇容摇简摇介

学习是学生的职责,本书详细地向中学生朋友介绍了有效学习的秘诀,使同学们能更好地完成自己的职责,取得良好的学习成绩。作者首先使同学们对学习有个正确的认识,接下来向同学们介绍了有效学习的学习方法和学习习惯、学习资源的获得和利用以及克服不良学习心态的方法。本书不仅教给同学们方法,而且让同学们确实行动起来,通过自我反省、自我探索,真正掌握有效学习的秘诀。

本书可供中学生阅读和参考。

摇图书在版编目(CIP)数据

你会学习吗：提高学业成绩的技巧 刘希庆编著 北京：科学出版社 1999

摇(中学生健康成长丛书 轶梅玲主编)

搖陽月暈苑囿建園景延棟愿

摇 I 圆你...摇 II 圆刘...摇 III 圆中学生—学习方法摇
IV 圆鄂汉建鄂元

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 00400 号

责任编辑 王丽华 徐正芳 责任校对 张摇琪

责任印制:白摇羽 轱封面设计:东方上林

科学出版社出版

北京东黄城根北街 员元号

邮政编码: 510000

漢法: 轉贈曾曾釋釋持持持持

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

圓源年源月第一版搖開本：粵緣（圓圓伊圓圓）

國語原年源月第一次印刷 印張：苑

印数：员—缘园园 字数：员—缘园园

定价：50.00元

摇(如有印装质量问题,我社负责调换 科印)

目 录

一、学习的推进器

——学习的动力摇员

① 学习与我摇摇

——认识你的学习摇圆

② 学习有捷径吗

——学习的途径摇苑

③ 学习的中心摇摇

——大脑摇员圆

④ 我要学习摇摇

——学习的内在动力摇员苑

⑤ 胡萝卜加大棒摇摇

——自我惩罚和奖励摇员藏

⑥ 信心就在你手中摇摇

——自信心的建立摇员愿

二、做学习的主人

——学习习惯摇摇猿

① 欲则立，不欲则废摇摇

——制定学习计划摇摇猿



摇摇② 无穷的宝藏摇摇

——时间管理摇摇源

③ 学习必须有个固定场所吗摇摇

——环境管理摇摇源

④ 不打无准备之仗摇摇

——预习摇摇源

⑤ 同样听课为什么效果不同摇摇

——提高听课效率摇摇源

⑥ 好记性不如烂笔头摇摇

——笔记的妙用摇摇源

⑦ 温故而知新摇摇

——复习摇摇源

⑧ 他的学习方法适合我吗摇摇

——学习方法的运用摇摇源



三、掌握学习的武器

——学习能力的培养摇摇源

① 打开智慧的天窗摇摇

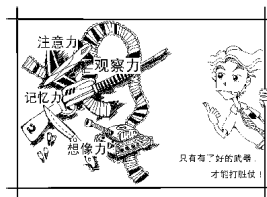
——注意力的培养摇摇源

② 处处留心皆学问摇摇

——观察力的培养摇摇源

③ 你记住了多少摇摇

——记忆力的培养摇摇源



④ 展开想像的翅膀摇摇

——想像力的培养摇摇员源

⑤ 突破思维的障碍摇摇

——思维能力的培养摇摇员员

⑥ 力量的源泉摇摇

——创造力的培养摇摇员苑

⑦ 圆世纪的第四本护照摇摇

——阅读能力的培养摇摇员猿

四、做一个“开放”的人

——充分利用信息资源摇摇员园

① 身边的宝藏摇摇

——充分“利用”老师摇摇员员

② 三人行必有我师摇摇

——向同伴学习摇摇员远

③ 学习的好帮手摇摇

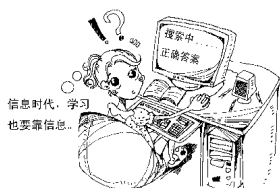
——选择参考书的秘诀摇摇员源

④ 寻找学习的薄弱环节摇摇

——正确利用反馈效应摇摇员缘

⑤ 新时代的“双刃剑”摇摇

——计算机和网络摇摇员怨



五、克服学习的敌人

——学习的行为问题与心理障碍摇摇员猿

- ① 从现在开始摇摇
——克服“明日复明日”病摇摇源
- ② 不会休息就不会学习摇摇
——克服身心疲劳摇摇园
- ③ 我不想学摇摇
——克服厌学情绪摇摇远
- ④ 行动起来摇摇
——克服学习焦虑摇摇猿
- ⑤ 你所怕，正是你的潜能所在摇摇
——克服偏科摇摇园
- ⑥ 你不喜欢这位老师，你还听课吗
——克服对老师的偏见摇摇远
- ⑦ 一心不可二用摇摇
——克服分心摇摇园
- ⑧ 我怎么不进步了摇摇
——克服学习的高原期摇摇愿
- ⑨ 学习的杀手摇摇
——克服学习障碍摇摇园
- ⑩ 沙漠里的鸵鸟摇摇
——克服学习逃避摇摇苑



一、学习的推进器 ——学习的动力





① 学习与我

——认识你的学习

对中学生来说，一提到学习，同学们马上想到的可能就是学校里的课堂学习。我们每天都要准备老师当天所讲的内容，集中注意力听老师讲课，下课后又要复习所学的知识，完成老师布置的作业，应付似乎没完没了的考试……如此周而复始。所以，对于“学习”和“考试”，同学们头脑中更多涌现出来的是“辛苦”、“困难”、“不想学”这类反应。这不仅是中学生的看法，甚至一些成人都这样认为。那么，以这种状态来对待学习，怎么会有好的学习效果呢？现在我们正处在一个知识爆炸的时代，科技的发展对人类提出了更高的要求：要迅速高效地掌握知识。人的一生是不断学习的一生，那么人在终生学习的过程中有没有最佳时期呢？有的，人的学习最佳时期就在我们的中学时代。

中学生正处于从童年向青年过渡时期，中学阶段是青少年在生理和心理上发生重大变化的关键时期，是我们青少年长身体、长知识、长智慧、长才干、立志向、树理想的阶段。处在这个时期的中学生，生气勃勃，充满活力，思维敏捷，记忆力强，求知欲强。在这个时期，学习知识、掌握技能往往有事半功倍的效果。所以，中学阶段是人生道路上最有特色、最有潜力的时期。古今中外，大凡有成就的人都十分珍惜这个时期的学习，他们身体力行，成为最有说服力的例证。古代书圣王羲之在少年时期练习书法极为刻苦，不但每天在规定时间内练，而且在吃饭、走路及与朋友闲谈时也总是用手到处指指画画。一次，他在书房练字，书童送来了他最爱吃的蒜泥和馍馍，他拿起馍馍把墨汁当蒜泥蘸着吃，弄得满嘴乌黑竟还没有觉察，可见他练字有多么专心致志。此外，像高尔基、鲁迅、杨振宁等著名人物，在青少年时期的刻苦学习更是有口皆碑。既然中学阶段的学习如此重要，那么中学生如何在有限的时间内掌握无限的知识呢？这就是本书所要回答的问题。那么，首先让我们来对“学习”有个正确的认识吧！



为你支招：如何正确认识学习

学习是一种求知的过程

亚里士多德曾经说过：“求知是人类的本性。”的确如此，人要生存就必须学习，我们要生活，吃饭、穿衣、走路、说话都是很重要的，而掌握与之相适应的知识和技能，是学习最直接的结果。馅饼不是从天上掉下来的，我们吃的、穿的、用的、住的，必须要用劳动来生产、来换取，我们必须有一定的本领才能谋生，而这谋生的本领正是从学习中得来的。

我们的求知欲就是求得知识、求得智慧、求得生活的真善美的渴望，这是人类被称为“万物之灵”的根本所在。托尔斯泰曾感叹到：“没有智慧的头脑，就像没有蜡烛的灯笼。”人对智慧的渴望，就如同对光明的渴求一样。我们要驱散眼前的黑暗，就要点燃蜡烛；而要透析人生，就要去寻求智慧。从本质上来说，这一切都因为学习是我们生存的必需。

学习是在师生交往中主动发展自己

学习就是发展自己，或者说，学习的目的在于使自己得以发展。通过学习，我们的知识和经验大幅度地增加了，我们的才智得到充分的发挥，我们的精神出现高度的升华……这是多么令你振奋的事啊！实现这种发展有多种方式，你可以独自看书，你可以遍访名人奇士。然而，当你把目光投向高远之时，不要忘记了先仔细搜寻自己的周围。你会发现，你的老师有着促使你不断进步的巨大推动力。对中学生来说，在师生交往中学习、主动地发展自己是最直接、最简捷，也是最有益的方式，而这往往是同学们极易忽视的。

法拉第年轻时在一家店铺做学徒，他始终对化学很感兴趣，但却难得有

机会得到老师的当面指导。一天他偶然得到4张票，可以去听化学教授戴维的讲授。他走进了课堂，整整4个晚上，屏息凝神，飞快地记着。一天又一天，他不仅记下了实验的过程，也记下了戴维教授所有的仪器……而且还做了许多补充，最后整整记了4个大本380页。法拉第将自己全身心地投入到戴维的讲课中，同时，他还以笔记表现出自己独特的思考和严谨的作风。正是这本笔记使戴维对法拉第有了深刻的印象，他破例聘请法拉第做自己实验室的实验员，这才使法拉第有机会迈入科学的圣殿，成为一代物理学家。

从这里可见课堂学习的重要性，我们要正确地认识我们的课堂学习。在课堂学习中，我们学到的不仅是知识，还有一些学习方法，这些都会大大地促进你的学习，使你终身受益。对中学生来说，学习就是充分发展自己，而课堂教学为你提供了最有利的条件。充分珍惜课堂学习的条件吧，它会使你受益无穷！

学习是磨炼创造力的过程

有些同学认为，学习就是继承前人的经验，仅仅是个继承的过程。其实，学习不单单指继承，它更是继承与创造的交融！这绝不是夸大其词，大量的事实证明，创造性学习才是最有效的学习。如果你将创造排除于学习之外，那么你最终失去的不仅是创造能力，也失去了学习的根本价值，因为真正的学习是创造性的学习。大文豪托尔斯泰的话发人深省：“如果学生在学校里学习的结果是使自己什么也不会创造，那么他一生永远是模仿和抄袭。”难道你希望自己成为这样的学生吗？

珍惜自己头脑中每一个问题的解决办法吧，这是培养创造力的开始，接下来你便要付出相当的专注，在创造中学习，在学习中创造。这正是你学习的意义所在。

缘

学习是与历史和社会的交流

高尔基曾经说过：“读书，这个我们习以为常的平凡过程，实际是人的心灵和古今上下一切民族的伟大智慧相结合的过程。每一本书都是一个用黑字印在白纸上的灵魂，只要我的眼睛、我的理智接触了它，它就活起来了。”我们要认识到：真正的学习是通过老师和书本，与渗透在知识中前人的思想进行深刻交流的过程。真正的读书，思路并非仅停留在文字的表面，而是钻研到字里行间，体会作者和思想缔造者的精神，使那些思想、情感不总是作为铅字放在身边的书包里，而要让它们融会在自己的头脑里。

学习是多姿多彩的生活

“多姿多彩”，恐怕是人们形容生活时最常用的词汇。的确，我们从生活中可以体味人间丝丝温情、浓浓爱意，它来自父母、老师、同学、朋友；从生活中我们可以吸取奋斗的力量；从生活中我们可以品尝失败的痛苦、挫折的酸涩；从生活中我们可以清醒地认识自我、发掘自我、创造自我；从生活中我们可以经历成功的欢乐、胜利的喜悦……这些就是生活的全部内容，而这些你同样可以通过学习获得，因为学习就是我们中学生的生活！



自我剖析

1. “感受”排列。

说到“学习”这个词时你会产生哪些感受呢？请你用词语描述出来，并按照感受的强烈程度排列顺序，把感受最深的、最先想到的词语放在最前面，然后依次排列。

(1) _____ (2) _____ (3) _____

(4) _____ (5) _____ (6) _____

2. 通过上面的阅读，你对学习的看法有了哪些改变呢？

成功 $a = x + y + z$

X= 刻苦

Y= 正确的学习方法

Z= 少说废话



② 学习有捷径吗

——学习的途径

在中学生中间曾经流行着这样一首歌曲，是学生自己根据流行歌曲《祝你平安》的歌词改编的：

我的心情，现在很不好；我的脸上，也没有微笑；我的付出，已经很多；我的分数，还是太少；升学的路还是太窄，叫我如何过得好；千军万马都挤着独木桥，我也只好硬着头皮跟着往前跑……

一段简短的歌词代表了广大中学生的心声。的确，学习是个苦差事，你们可能也常常想，要是寻求一种学习的秘诀，既省力，又高效，那该多好。不少同学都问着同样的一个问题：学习到底有没有捷径呢？



为你支招：学习的捷径

学习有捷径吗？有，那就是“勤奋”。

捷径，即近路，走路时人们常常要打听有没有近路。只要对方说得明白，你照着他说的路走，就可省时省力。然而，我们办一件其他的事情，往往并非如此简单。比如，你想把一块木板用刨子刨平，木匠师傅告诉你怎样控制刨子，怎样用力，你完完全全照着去做，也还是刨不平，甚至刨子根本不能顺利向前推进。不经过一段时间的练习，不下一番苦功夫，你是不能如愿的，更不用说成为木匠师傅了。做学问、学习更是如此。数学上有现成的公式，物理上有现成定理，化学上有现成分子式，如果不做一定量的练习题，不做一定量的实验，你仍然掌握不了这些数理化知识。写文章就更难了，古今中外，没有哪一个作家是靠“作文秘诀”而成功的。没有一定的社会实践，没有一定的语言功夫，没有一定的写作训练，任何高明的写作秘诀都无济于事。

我们并不否认，人的天资聪颖是学习好的一个条件，但绝不是主要条件。天资聪颖而学习效果不佳的也大有人在。从目前来看，所谓差等生，绝

大多数都是由于学习不够用心或方法不当而造成的。其实，一般人的天资差别并不大，而天资的发挥差别却很大，这就在于勤奋了。正如郭沫若所说的：“形成天才的决定因素应该是勤奋。……有几分勤学苦练，天资就能发挥几分。天资的充分发挥和个人的勤学苦练是成正比的。”

下面先让我们看看那些名人成名背后的辛勤劳动吧！我们平时往往只看到了科学家们的惊人的成功，却没有了解到他们惊人的勤奋。陈景润论证哥德巴赫猜想取得了举世瞩目的成就，然而，他是在人们的蔑视和嘲讽中，在烟熏火燎的六平方米的斗室中完成的。他不知道熬过了多少个日日夜夜，只为计算数据，就用了几麻袋稿纸，他为此花了多少功夫，是可以想像得到的。发明大王爱迪生的大部分发明，都是经过几百次试验才成功的。一千多项发明就要经过几十万次试验。这几十万次试验所付出的艰辛劳动以及经受的失败的苦恼，有谁能运算得出呢？对此，爱迪生深有感触地说：“天才是百分之一的灵感加百分之九十九的汗水。”这并非夸张之词。

范仲淹是宋代著名的文学家，一生中写了许多脍炙人口的名作。但是，范仲淹小时候勤奋苦读、“断齑划粥”的故事，大家未必知晓。范仲淹出身于一个十分穷苦的家庭，两岁丧父，母亲改嫁。十几岁时，住进了一个寺里，勤奋苦读，生活十分清苦。他每天的食物就是一锅稀粥，待冷后划成4块，早晚各吃2块，再切几根咸菜吃，这就是“断齑划粥”的故事。以后，为了学习更多的知识，他又只身跑到南都（今河南商丘），进了著名的南都学舍。在这里，他依然过着食粥苦读的生活。读书困倦了，就用冷水洗脸，困乏至极，才和衣躺下，醒来再读书。后来，范仲淹穷得连每天两顿粥都不能保证，只是到黄昏时才吃一顿。这样，勤奋苦学了5年，为以后写作打下了坚实的文学基础。

张舜徽是我国当代著名历史学家，靠自学成才，著有《积石丛稿五种》等多部著作。他认为，要立志在学问上有所成就，一定要勤奋。在他长期自

学过程中，充满了勤奋的汗水。少年时期，读古书时，他经常手抄熟读。在 19 岁时阅读《资治通鉴》，他一天读一到两卷，就这样，连续用 7 个月的时间将 294 卷的书读完了，并做了读书笔记。后来，他又立志通读《二十四史》。他不怕困难，无论春夏秋冬，从不懈怠。从《史记》到《隋书》，他都用红笔圈点，从《唐书》到《明史》，也自始至终读完。最后，历时 10 年的时间，终于读完了这部有 3259 卷之巨的浩繁的著作。张舜徽后来的诸多著作与其平时勤奋与积累有重要关系。他自己总结到：我一生治学，没有急于求成的思想，总是从容不迫，埋头苦干，但问耕耘，不问收获。等到积之既久，果然水到渠成。中学生朋友们，我们是否应该能够从张舜徽的体会中悟出一些道理呢？

以上我们举了不少古今中外名人勤奋好学的例子，最后，我们举一个中学生的例子。饶京翔是北京四中高三毕业生，他荣获了第 25 届国际物理奥林匹克竞赛的金牌奖、实验题解题金牌奖、理论题解题银牌奖、实验第一题最佳解题奖。在这些闪光的奖牌后面，不知道流下了他多少勤奋的汗水。据说他的学习计划是十分严格的。在计划中，他规定了什么时候休息，休息多少分钟，休息的这些时间里每一分钟做什么事先安排好了。至于读书则有更严格的规定和计划。他的计划不是给别人看的，别人也看不懂，只有他自己能够明白。他把学习看成了一场战斗，在战斗中他争分夺秒，十分坚决地执行着自己的计划。在他读高一的时候，有这样一件事。一次，一个朋友从外地来，请他们全家去一家高级餐馆去吃饭。去高级餐馆吃饭对于一般的孩子是很有吸引力的，而他却不肯去。尽管妈妈爸爸劝说，他还是不愿意去，最后他的眼泪都掉下来了。因为他每分钟都有着自己的计划，他不愿意为了到高级餐馆去吃一顿饭而打乱自己的计划。

他考上四中的时候，并不是学习最好的学生。但是他不气馁，而是按部就班地按照自己的计划刻苦勤奋地学习着。慢慢地他赶了上来，学习成绩成