新世纪家庭珍藏版

中学生实用手册

学习·考试·升学·竞赛·娱乐

海潮出版社

《中学生实用手册》

学习·考试·升学·竞赛·娱乐·知识

必 备 之 书

主编 孙培基

海 潮 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中学生实用手册/孙培基主编. —北京:海潮出版社,2001,9
ISBN 7-80151-500-5
Ⅰ. 中… Ⅱ. 孙… Ⅲ. 中学生—课外读物 Ⅳ. G634
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 055298 号

中学生实用手册

孙培基 主编

*

海潮出版社出版发行
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)
三河市新世纪印刷厂印刷 全国新华书店经销
开本:850×1168 毫米 1/32 印张:18 字数:450 千字
2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷
印数:1-10000 册
ISBN 7-80151-500-5/G·189
定价:36.00 元

如有质量等问题,请与(010)63716596 联系

《中学生手册》编辑委员会

顾　　问：牛世国

策　　划：曹家喜

主　　编：孙培基

副 主 编：宋政军

编辑委员：孙　勇　刘春兵　杨秀芳　王　惠

曹　辉　吴升祥　张　伟　张颜龙

易本涛　马国亮　胡继英　齐忠海

张　诚　丁亚平　周自力　赵　平

孙雪梅　王玉文　马红岛　黄　海

熊晓文　铁　军　冯玉禄　王　曦

李　力　陈敬湃　郗春祥　赖远恩

刘兴功　董毅宏　蔡瑞祥　刘廷宜

刘克俭　王　庆　陈新东　陈　刚

于中华　魏艾萍　陈贺鹏　项茂盛

贈　　言

前　言

中学生朋友们：

你们是21世纪的主人。美国的未来学家阿尔温·托夫勒曾预言："21世纪的文盲再不是没有知识的人，而是那些不知道怎样学习的人。"在21世纪，只有学会学习、提高能力，才能把自己培养成高素质的全面发展的人才，从而担当起新世纪的重任。

《中学生实用手册》是你学习求知的最好和最理想的朋友，也是你学习、考试、升学、竞赛、娱乐、知识和生活处事的必备之书。祝你早日成为明天的科学家！发明家！

《中学生实用手册》送给你：

30条高效学习方法；
32条学习记忆诀窍；
120条学生考试技巧；
168位世界名人介绍；
580条成功人生宝典；
960条实用知识信息；
……

伴你走向成功，伴你走向辉煌！

《中学生实用手册》销售热线：67626709
地　址：北京朝阳区左安路华声天桥民俗文化城3区45号
联系人：宋政军　刘春生　　邮编：100021

目　录

第一篇　学习与考试的技巧

一、高效学习30法……(1)
1. 鲁迅“十字诀”学习法……(2)
2. “八结合”学习法……(2)
3. “五师”学习法……(2)
4. “十字诀”学习法……(3)
5. “六先”学习法……(3)
6. “十勤”学习法……(3)
7. “十六字诀”学习法……(4)
8. “六抓”学习法……(4)
9. “八积极”学习法……(4)
10. “十戒”学习法……(5)
11. “八带”学习法……(5)
12. “八法”学习法……(5)
13. “十忌”学习法……(5)
14. “五上”学习法……(6)
15. “五表”学习法……(6)
16. “十要”学习法……(6)
17. “八有”学习法……(6)
18. “七卡”学习法……(7)
19. “五学”学习法……(7)
20. “六查”学习法……(7)
21. “五会”学习法……(7)
22. “六问”学习法……(8)

23. “五仿”学习法 ……(8)
24. “六交替”学习法 ……(8)
25. “不欠帐”学习法 ……(8)
26. “闲时”学习法 ……(9)
27. “农夫拾粪”学习法 ……(9)
28. “笨鸟先飞”学习法 ……(9)
29. “名人启示”学习法 ……(9)
30. “过电影”学习法 ……(10)
二、高效预习十法 ……(11)
三、高效听课十要诀 ……(13)
附:23 种不良的听课习惯 ……(16)
四、巧做笔记十要点 ……(17)
五、高效复习十法 ……(19)
六、巧做作业十技巧 ……(22)
七、巧妙记忆 32 法 ……(25)
1. 尝试记忆法 ……(26)
2. 闭目记忆法 ……(26)
3. 谐声记忆法 ……(26)
4. 声音记忆法 ……(26)
5. 节奏记忆法 ……(26)
6. 抢前记忆法 ……(26)
7. 及时记忆法 ……(27)
8. 动机记忆法 ……(27)
9. 化简记忆法 ……(27)
10. 形象记忆法 ……(27)
11. 联想记忆法 ……(27)
12. 图表记忆法 ……(27)
13. 规律记忆法 ……(27)

14. 音乐记忆法 ……(27)
15. 背诵记忆法 ……(27)
16. 归类记忆法 ……(28)
17. 运用记忆法 ……(28)
18. 重复记忆法 ……(28)
19. 头尾记忆法 ……(28)
20. 自语记忆法 ……(28)
21. 交替记忆法 ……(28)
22. 卡片记忆法 ……(28)
23. 比较记忆法 ……(28)
24. 兴趣记忆法 ……(28)
25. 口诀记忆法 ……(29)
26. 争论记忆法 ……(29)
27. 结合记忆法 ……(29)
28. 理解记忆法 ……(29)
29. 抄写记忆法 ……(29)
30. 分解记忆法 ……(29)
31. 串联记忆法 ……(30)
32. 系统记忆法 ……(30)
附:提高记忆 28 要点 ……(30)
八、读书十忌 ……(31)
九、学好数学十要点 ……(31)
十、考场十忌十要 ……(32)
十一、写好作文十要诀 ……(32)
十二、朗诵十要素 ……(33)
十三、精读十要点 ……(33)
十四、十种不良的读书习惯 ……(33)
十五、阅读十步 ……(34)

十六、发明创造十要点 ……(34)
十七、自学十戒 ……(34)
十八、成才十忌 ……(34)
十九、科学猜题十大诀窍 ……(35)
二十、走好临场考试十步棋 ……(42)
第一步棋：全面准备轻装上阵 ……(42)
第二步棋：微笑进场打响头一枪 ……(48)
第三步棋：浏览试卷把握全局 ……(50)
第四步棋：巧妙制定答题顺序 ……(52)
第五步棋：科学安排答题时间 ……(53)
第六步棋：认真审题避免错漏 ……(54)
第七步棋：细心答题杜绝差错 ……(58)
第八步棋：全面检查补遗纠错 ……(61)
第九步棋：不受干扰到时交卷 ……(62)
第十步棋：做好考试相关的十件事 ……(63)
附：考试答题 52 要诀 ……(67)
二十一、学习与考试中的 120 个小诀窍 ……(69)
二十二、学习状态百题自测 ……(80)

第二篇　高考指南

一、揭开大学招生的十五层面纱 ……(87)
1. 招生工作实行统一领导 ……(87)
2. 实行报名审查和体检制度 ……(89)
3. 填报志愿按志愿录取 ……(92)
4. 统一考试 ……(93)
5. 统一实施 ……(93)
6. 统一的考场纪律 ……(94)
7. 统一的考试程序 ……(95)

8. 统一的纪律处罚 ……(95)
9. 统一评卷标准分制 …… (97)
10. 分批录取 ……(99)
11. 保送生实行综合能力测试 ……(101)
12. 定向招生定向就业 ……(102)
13. 优先录取和降分录取 ……(104)
14. 特种学校特殊招生 ……(106)
15. 残疾生招生受保护 ……(111)
二、填报志愿的十大诀窍 ……(114)
1. 填报志愿前先明确的四个要点……(114)
2. 正确评估实力……(117)
3. 了解自己的期望……(119)
4. 收集信息……(120)
5. 掌握国家招生政策 ……(121)
6. 掌握招生录取信息 ……(123)
7. 确定志愿目标与战略 ……(128)
8. 学校优先的战略 ……(137)
9. 专业优先的战略 ……(138)
10. 做好最后三件事 ……(141)
附录一：××省××年报考普通高等学校考生须知 ……(143)
附录二：普通高等学校招生体检标准 ……(151)
附录三：中国高等学校排行榜前 10 名……(156)
附录四：划为教育部直属院校的 10 所高校名单…… (156)

第三篇　人生宝典

1. 日常生活十则 …… (157)
2. 人生美德十条 ……(158)
3. 树立成功形象十要点 ……(158)

4. 表现积极进取的十种姿态 ……(158)
5. 给人良好的第一印象十要诀 ……(158)
6. 完善自己十要点 ……(159)
7. 人生的十大陷阱 ……(159)
8. 微笑的十大作用 ……(160)
9. 交友十择 ……(160)
10. 培养自己好心情十诀窍 ……(161)
11. 培养健康性格十要点 ……(162)
12. 青年修养十则 ……(163)
13. 决策者十戒 ……(163)
14. 用人十则 ……(163)
15. 礼貌语言十种 ……(164)
16. 社交十戒 ……(164)
17. 交谈十戒 ……(165)
18. 与人相处十忌 ……(165)
19. 化解矛盾十法则 ……(165)
20. 说话的十大技巧 ……(165)
21. 生活对人十影响 ……(166)
22. 不成熟的十特征 ……(166)
23. 批评十戒 ……(166)
24. 十种不受欢迎的人 ……(167)
25. 威信十来源 ……(167)
26. 获得上级好感十要诀 ……(167)
27. 获得别人好感十要点 ……(168)
28. 淡化友情的十个隐患 ……(168)
29. 与自私人相处十妙计 ……(168)
30. 与暴躁人相处十妙计 ……(169)
31. 不可重用的十种人 ……(169)

32. 能重用的十种人 ……(170)
33. 自我埋没的十大原因 ……(170)
34. 受人欢迎十要点 ……(170)
35. 之母十诀 ……(171)
36. 钱的十大作用 ……(171)
37. 钱的十大忠告 ……(171)
38. 青年十勿歌 ……(172)
39. 竞争十要诀 ……(172)
40. 当兵的十大好处 ……(173)
41. 赢得老板信任十要点 ……(173)
42. 创业十要素 ……(174)
43. 科学家十大素质 ……(175)
44. 防止失眠十法 ……(175)
45. 现代人衰老的十大因素 ……(176)
46. 微笑对身体的十大好处 ……(176)
47. 家庭请客十注意 ……(177)
48. 吃饭八忌 ……(177)
49. 健康长寿 20 要诀 ……(178)
50. 身心健康十条标准 ……(179)
51. 最容易早死的十种人 ……(180)
52. 社交场合十“不要” ……(180)
53. 时间运筹十法 ……(182)
54. 时间十妙喻 ……(182)
55. 世界最赚钱的十大行业 ……(182)
56. 人生十乐 ……(183)
57. 影响个人形象的三十八种表现 ……(184)
58. 人生成功的十大要素 ……(186)
59. 检查自己工作是否该调换的六个标准 ……(186)

60. 适应新的工作环境六技巧 ……(187)
61. 根据性格选择职业七诀窍 ……(188)
62. 十大中文综合网站 ……(189)
63. 十大中文搜索引擎 ……(190)
64. 十大中文聊天室 ……(190)
65. 政府机构十大网站 ……(191)
66. 十大免费电子邮件信箱 ……(191)
67. 十大免费电子邮件刊物 ……(192)
68. 十大个人网站 ……(192)
69. 五十六个主要中文网站网址 ……(193)
70. 即席讲话十要诀 ……(195)
71. 说服他人十要诀 ……(196)
72. 做好演讲十五诀 ……(198)
73. 常见的十三种管理错误 ……(200)
74. 有效分配工作的二十条经验 ……(203)
75. “松下”激励员工的二十一条技法 ……(204)
76. 台湾蔡聪《创业致富三十六计》 ……(206)
77. 性格百题自测 ……(207)
78. 古今中外的 100 部名著 ……(212)

第四篇　知识文库

1. 中国十大名关 ……(216)
2. 中国十大名桥 ……(217)
3. 中国十大名楼 ……(218)
4. 中国十大名寺 ……(219)
5. 中国十大名窟 ……(220)
6. 中国十大名茶 ……(221)

7. 中国十大名花 ……(222)
8. 中国十大名画 ……(223)
9. 中国十大名菜 ……(223)
10. 中国十大古曲 ……(224)
11. 中国古代十大兵书 ……(225)
12. 中国古典十大喜剧 ……(226)
13. 中国古典十大悲剧 ……(227)
14. 中国古书的十大合称 ……(227)
15. 中国古籍的十次厄运 ……(228)
16. 中国十大图书馆 ……(228)
17. 中国十大温泉 ……(229)
18. 中国十大奇泉 ……(230)
19. 中国十大洞天 ……(230)
20. 中国十大避暑名山 ……(231)
21. 中国十大名树 ……(232)
22. 中国十大钓鱼台 ……(233)
23. 中国十大观日处 ……(234)
24. 中国十个“天下第一泉” ……(235)
25. 中国名胜中的十个“天下第一” ……(235)
26. 中国十大方言 ……(236)
27. 中华人民共和国十大元帅 ……(237)
28. 中国人民解放军十大将 ……(237)
29. 中国女性十个“第一” ……(237)
30. 中国皇帝十最 ……(237)
31. 中国历史上的“十圣” ……(238)
32. 中国历史上的十大奸臣 ……(238)
33. 中国人常说的十个“三要素” ……(240)
34. 中国人常说的十个“五”之意 ……(240)

35. 中国十大富裕村……(241)
36. 中国十大风景名胜 ……(241)
37. 中国十大旅游景区 ……(241)
38. 中国十大人文旅游胜景 ……(242)
39. 中国十大自然景观旅游胜地 ……(242)
40. 中国十大人文景观旅游胜地 ……(243)
41. 中国春赏桃花十大胜地 ……(243)
42. 中国卖价最高的十件瓷器 ……(244)
43. 中国考古十大发现 ……(245)
44. 中国地理十之最 ……(245)
45. 中国水系十之最 ……(246)
46. 中国城市十之最 ……(246)
47. 中国邮票十个“第一套” ……(247)
48. 中国货币十个之最 ……(247)
49. 世界十大人工运河 ……(248)
50. 世界十大铁路隧道 ……(249)
51. 世界十大避寒胜地 ……(250)
52. 世界十大著名山峰 ……(250)
53. 世界十大海湾 ……(250)
54. 世界十大港口 ……(251)
55. 世界十大河流 ……(251)
56. 世界十大湖泊 ……(252)
57. 世界十大预应力混凝土斜拉桥 ……(252)
58. 世界十大海洋 ……(253)
59. 世界十条最深海沟 ……(253)
60. 世界十大河流三角洲 ……(254)
61. 世界十大半岛 ……(254)
62. 世界十大岛屿 ……(255)

63. 世界十大海底隧道 ……(255)
64. 世界十大平原 ……(255)
65. 世界人口十大国 ……(256)
66. 世界领土面积十大国 ……(256)
67. 世界身价最高的十幅名画 ……(257)
68. 世界十所大学 ……(257)
69. 中国写作时间最长的十部古典名著 ……(258)
70. 未来世界的十大变化 ……(258)
71. 世界科学十大奖 ……(259)
72. 当代科学十大之谜 ……(259)
73. 世界十种最珍贵的动物 ……(260)
74. 埃及金字塔十奇 ……(261)
75. 世界十二大名胜 ……(261)
76. 世界十二大瀑布 ……(262)
77. 中国三大平原 ……(262)
78. 中国三大三角洲 ……(263)
79. 中国三大半岛 ……(263)
80. 中国三大火炉 ……(263)
81. 中国三大古建筑 ……(263)
82. 中国三大古殿 ……(263)
83. 中国三大名楼 ……(263)
84. 中国三大瓷都 ……(263)
85. 中国三大喇叭寺 ……(264)
86. 中国三大鸣沙山 ……(264)
87. 中国三大“走廊” ……(264)
88. 中国三大皇家园林 ……(264)
89. 中国三大石头城 ……(264)
90. 中国三大悬空寺 ……(264)