

<<北大清华状元最高效的学习窍门>>

图书基本信息

书名：<<北大清华状元最高效的学习窍门>>

13位ISBN编号：9787505431461

10位ISBN编号：7505431463

出版时间：2012-7

出版时间：朝华出版社

作者：方舟 编

页数：257

字数：230000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<北大清华状元最高效的学习窍门>>

### 前言

从教多年，一位幽默的学生给我留下了非常深刻的印象：入学第一天，这位同学就对我说：“老师，我觉得那些考入北大清华的学生都是‘非人类’。”

我笑着问他原因。

他不慌不忙地说：“现在的考生数以万计，而北大清华的招生人数又是有限的，这就相当于几千人、几万人甚至几十万人抢着过一座独木桥，您想想，要是没有三头六臂或特异功能，他们能成为那万分之一甚至几十万分之一吗？”

我笑而不答。

他继续说：“那些北大清华状元更是‘非人类’中的‘非人类’！”

要我说，他们就好比网络游戏中的‘BOSS’，肯定拥有超乎常人的法力或魔力，否则是绝不会凭空从众人中脱颖而出，成为状元的。

这位同学的一番“讲演”惹得全班的同学哈哈大笑，奇怪的是，大多数同学似乎并不反对他的观点。

的确，在大多数中学生的心目中，北大清华是神圣的、神秘的，与它们相关的事物似乎都富有无尽的传奇色彩，引人入胜、令人神往……然而，作为全国最高学府，它们又好比寒夜里最耀眼的星星，让人看得真切，却又那么遥不可及！

因此，那些成功走入它们怀抱的学子，尤其是状元们，便成为了人们所传诵的传奇人物。

他们真的有三头六臂吗？

他们真的有特异功能吗？

他们真的拥有常人不具备的神奇法力或魔力吗？

是的，从某种角度来讲，的确是这样。

先不要惊讶，听我慢慢给你解释：北大清华状元们的确是靠神奇的“法力”和“魔力”取胜的。

那神奇的“法力”和“魔力”就是他们在日常的学习中总结出来的、科学而实用的学习窍门。

在学习的道路上，哪个因素最重要？

勤奋、用功，抑或是其他什么？

毋庸置疑，勤奋和用功是取得好成绩的一个非常重要的前提。

但谁也不能否认，一个只知埋头死学的学生，是注定与高分和名校无缘的！

学习需要技巧、方法和窍门！

而最便捷、最实用的窍门就是——借鉴那些状元们的学习方法，沿着他们的成功道路前行！

名校状元，他们光鲜照人，光芒四射；他们是老师的宠儿，家长的骄傲；他们注定有比平常人更辉煌的前程……然而，中学阶段的他们曾跟你一样，是千千万万考生中的普通一员；曾经的他们跟你一样，向往北大，憧憬清华；曾经的他们跟你一样，有理想，爱做梦……不同的是，他们的梦圆了，而你还在路上。

鲁迅先生曾说过，世上本没有路，走的人多了便有了路。

你是幸运的，因为在你前面，有许许多多的人已经走过了那条坎坷道路，顺利到达了心中的理想殿堂——北大清华。

而此刻你需要做的是，借鉴这些过来者的经验，沿着他们的脚步前行……是的，通往这世界上的任何地方，都有固定的道路可以遵循，包括去往北大清华。

上述我所提到的那名幽默的学生，几年之后也成了他自己所说的“非人类”——成为了清华大学的一名学子。

当我开玩笑请他分享自己的“法力”和“魔力”时，他有些不好意思，同时又自豪满怀地说：“我的‘魔力’就是，我站在了那些拥有‘魔力’的人的肩上！”

成功的道路是可以复制的，只要你愿意，那些北大清华学子的学习方法都可以为你所用！

只要你愿意，你也可以像那些状元们一样思维、思考、对待任何学习难题；只要你愿意，你也可以像那些状元们一样，一步一个脚印地走向心中的目标！

## <<北大清华状元最高效的学习窍门>>

本书是一本介绍学习方法的书，这些方法有的是出自清华北大状元之经验，有的是出自名校学子之口，有的是我在多年教学过程中的经验总结.....方法不在多，关键是实用，适合你！

不管你现在是优等生、中等生，抑或是成绩暂时稍差的学生，都能从本书中找到适合自己的学习窍门。

借鉴北大清华状元的学习方法，这就好比有一群手艺精湛的师傅在前面为你引路，你定能以最快的速度接近自己的理想！

当然，别人的方法并不一定完全适用于你，但只要结合自己的情况稍加“改良”，就会化腐朽为神奇，成为你学习中的神奇“魔力”！

最后，祝愿所有的同学都能成为学习中的“BOSS”！

本书作者：方舟

## <<北大清华状元最高效的学习窍门>>

### 内容概要

《北大清华状元最高效的学习窍门》一网打尽高效学习妙招，少走弯路，少做无用功，从苦学到会学、乐学，实现实力大飞跃！

7个改变命运的学习窍门：每个知识最少一“嚼”三遍——复习的三种形式；巧用学习资源——课本和课外资源“两手抓”；作好时间规划——效率制胜；语数外各得其法——三大主科窍门各不同；考试是门技术活儿——掌握一些必备的技巧；记忆有窍门——快速提升记忆力；注重细节——小细节里出大成绩。

凡事有方法，学习有窍门。  
生活如此，学习亦然。

## <<北大清华状元最高效的学习窍门>>

### 书籍目录

#### 第一章 高效学习，方法最重要——北大清华状元首推的10个学习窍门

- 1 轻松抓住学习重点——重点总结本
- 2 让错误变得有价值——错题本
- 3 不让问题过夜——有疑就问
- 4 狠抓基础——基础题一分都不能丢
- 5 学期预习法——笨鸟先飞早入林
- 6 当天所学，必须当天复习
- 7 学习“预则立”——制定学习计划
- 8 不管喜不喜欢老师，都要认真听课
- 9 抗拒一些会让你“成绩差”的外界诱惑
- 10 结交一个积极上进的朋友

#### 第二章 每个知识最少“嚼”三遍——巧用复习的几种形式

- 1 日复习——每天必须不“欠账”
- 2 阶段复习——把知识串成一条链
- 3 考前复习——考前复习需要注意的四要点
- 4 最实用的五种复习方法——战无不胜的复习利器

#### 第三章 巧妙利用学习资源——课本和课外资源“两手抓”

- 1 千万不要忘“本”——“啃”课本的学问
- 2 参考书在精不在多
- 3 要尽量多和老师交流
- 4 汲取同学的优点
- 5 网络——一种新兴的学习渠道

#### 第四章 作好时间规划才能更有效率——充分利用你的24小时

- 1 自习课提高自修的质量和效率
- 2 科学安排双休日
- 3 高效利用寒暑假
- 4 巧用“零布头”时间
- 5 用最佳用脑时间做最有成效的事情

#### 第五章 语数外各得其法——三大主科窍门各不同

- 1 语文学习——重在熏陶感染，贵在日积月累
- 2 语文阅读——不看“热闹”，要读出“门道”
- 3 文言文的学习——课本打基础，课外多涉猎
- 4 语文作文——读写结合
- 5 数学学习——多做题，重视基础，重视总结
- 6 英语学习（一）——单词是重中之重
- 7 英语学习（二）——弱点难点，各个击破

#### 第六章 考试是门技术活儿——考前、考中、考后必知的应试技巧

- 1 考前——确保考试时处于最佳状态
- 2 考中（一）——应试两须知
- 3 考中（二）——答题得分的几个窍门
- 4 考后——正确对待考试成绩，要做到“考后一百分”

#### 第七章 快速提升你的记忆力——记忆是有窍门的

- 1 联想——给大脑插上飞翔的翅膀
- 2 形象记忆——打开记忆大门的钥匙
- 3 一定要在理解的基础上记忆

## <<北大清华状元最高效的学习窍门>>

4 手、脑结合，多种器官协同作战的多渠道记忆法

5 科学记忆的两个绝招——歌诀记忆法和谐音记忆法

### 第八章 那些不可忽视的小细节——小细节里出大成绩

1 不偏科，各科均衡发展

2 会学习，更要会休息

3 不可两耳不闻窗外事

4 学习最重要的是要有目标

5 学习是个耐力活儿

6 勤奋是通往优秀的必经之路

7 良好的身体素质是高效学习的保证

8 丰富的课外阅读必不可少

9 纠正上课注意力不集中的恶习

10 积极与老师互动

## &lt;&lt;北大清华状元最高效的学习窍门&gt;&gt;

## 章节摘录

著名的心理学家艾宾浩斯通过实验发现了人的记忆与遗忘规律。

实验证明：人们在学习仅过了20分钟后，就会忘记记忆内容的42%，一天后忘却量已经达到了66%，到了第31天，忘却量高达79%。

他根据实验结果，绘成了著名的遗忘曲线，并表明遗忘的规律是“先快后慢”。

这条规律提示我们，一定要尽早、及时地对所学知识进行复习，以便让知识还在大脑内、时就加深记忆。

复习的最佳时间是识记材料的1~24小时，最晚不超过两天，这个时间内稍加复习可以“记忆犹新”，否则只能再费精力重学。

在学习的过程中，有同学曾向我反映，在复习功课的时候，有时候感觉就像是在学习新内容。

其实之所以会出现这种情况，就是复习的时间隔得太长了。

了解了这一点，你以后可就要注意了，千万别以为什么时候复习都是一样的。

对学过的知识是当天复习，一周后复习，还是一个月后复习，效果是截然不同的，前者的效果要明显优于后两者。

所以，我们一定要养成当天所学当天复习的习惯。

我在教学过程中就特别注意这一点，要求学生每天回家后都要把白天的听课内容重新回忆一遍。

这样既能检查学生的上课听讲情况，又能使新知识及时地巩固，是一种实用又有效的学习方法。

我们每个人都想成为聪明人，都想在学习的过程中掌握更多的知识，却并非人人都能如愿。

有的人确实做到了这一点，因此每次考试都能取得好成绩；而有的人则相反，因此每次考试都因记忆不好无法取得好成绩。

于是，一些成绩不好的同学常常这样抱怨：“那些成绩好的同学一定一比我们聪明，所以他们比我们能记住更多的知识。”

“真的是这样吗？”

非也。

科学研究表明，人与人之间的智力只有细微的差别，记忆力也相差无几，因此，记住知识的多寡，与聪明不聪明并无太大关系。

其实，大部分同学能够牢牢记住如此之多的知识，只因为他们在学习的过程中经常做这样一项工作——复习。

在与我聊到学习方法时，许多优秀生都曾强调要当天复习。

他们说：“‘预习——听课——复习’，这是最简单、最有效、最实用的学习方法，或者说是一个十分简单的循环圈，每个同学都要进入这个循环圈进行赛跑。

但有的人只跑了几圈便下场了，而有的人则能坚持不懈地跑下去。

成功总是青睐于那些坚持不懈向前奔跑的人。

“当天学习的内容一定要当天复习，否则时间一长就容易忘记，要想再赶上来就会比较吃力。”

“如果当天所学的知‘识不巩固，甚至没学会，日积月累，就会给学习造成积重难返的局面。”

“要‘趁热打铁’，学过即习，方为及时。”

忌在学习之后很久才去复习，这样，所学知识会遗忘殆尽，再复习也就等于重新学习。

“当天的功课当天复习，具体应如何做？”

我建议你这样进行：对老师讲授的内容，在全面复习的基础上，抓住重点和关键，特别要将听课时存在的疑难问题彻底解决；重点内容要熟读熟记。

对基本要领和定律等能准确阐述，并能真正理解它的意义；对基本公式应能自行推导，晓得它的来龙去脉；同时要搞清楚知识前后之间的联系，注意总结知识的规律性。

至于具体的复习方法，在后面的内容中将会作详细的说明，这里不再赘述。相信多数同学都有过这样的经历：在假期的开始，你有着众多的目标，可到假期结束时，却发现自己仅仅完成了其中的一点点；很多时候你告诉自己“6点以后我要开始学习了”，却经常到了7点半你还躺在沙发上看电视；还有很多时候，你会感叹，自己学习起来一团糟，仿佛事情永远做不完……知道这个时候你



## <<北大清华状元最高效的学习窍门>>

最需要什么吗？

答案就是，一张计划表。

古人说“事不预则不立”。

现实生活中，军事家每至战役前，都要制定几套作战方案；企业家也会在推出某一品牌前作好一系列的市场营销计划。

如果没有事先作好计划，战争很难赢得胜利，品牌的知名度也不会那么顺利打响。

我们的学习同样如此。

同学们进入中学之后，将面临着非常巨大的学习任务，在这巨大任务面前，我们首先要制定一个详细的、完备的计划，一才能保证我们的学习效率更高。

做什么，做多少，先做什么，后做什么，具体步骤，计划中全有了，无需观望犹豫，避免走弯路，从而大大提升了学习效率。

而学习之前没有计划，每一步该干什么都不明确，且还要为下一步干什么而考虑半天，结果一天下来浑浑噩噩，好像从来都没有闲着，实际上却什么也没学到，从而导致效率低下。

制定学习计划除了可以让你对自己的学习有一个较明确的方向外，还有一个好处，就是当你完成一个阶段的计划之后，会产生一种满足感，这种满足感会使你觉得学习不是那么枯燥乏味，激励你信心十足地去完成下一个计划，进而形成良性循环。

在我与几位北大清华学子交流学习经验时，他们无不强调计划的重要性。

现在，就让我们来听听他们是怎样说的：“每一次做学习经验报告时，‘制定学习计划’都是我必讲的内容。

有人要问：‘制定计划到底有没有用？

’回答是肯定的，有！

特别是在你短时间内准备完成多科目、较为繁重的学习任务时，计划就是必不可少的。

而且，从提高学习效率的角度来看，列计划也是极为有效的手段之一。

” “学习不是盲目的事情，应该有一定的条理性和计划性，通过学习计划可以真正地做到‘胸中有丘壑’。

” “学习，不能缺少计划，有了计划，再繁重的功课也会变得轻松，再紧张的时间也会变得充裕。

” 学习不是一蹴而就的事情，而是一场持久战。

它就像一场马拉松比赛，意志和体力固然重要，但更重要的是如何规划比赛过程中的每一段路程，按规划的步骤一点点进步，最后才能完成这场比赛。

接下来，我们就来谈谈如何科学地制定学习计划，以及制定计划的时候应注意什么。

.....



## <<北大清华状元最高效的学习窍门>>

### 编辑推荐

北大清华状元们是靠神奇的“法力”和“魔力”取胜的。  
那神奇的“法力”和“魔力”就是他们在日常的学习中总结出来的、科学而实用的学习窍门。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>