

图书基本信息

书名：<<高考状元都在用的68个高效学习法>>

13位ISBN编号：9787508060484

10位ISBN编号：7508060482

出版时间：2011-11

出版时间：华夏

作者：陈年年

页数：256

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>

## 内容概要

《高考状元都在用的68个高效学习法》能为广大中学生提供直观、全面、科学的学习方法和学习技巧。

书中将近十年来各省高考状元的学习心得，以及一线名师的教学指导经验，总结为68种高效学习法，涉及心态、计划、预习、考场、笔记等诸方面，并对此提出了具体可行的学习方法。

这些方法实用性高，操作性强，既可以帮助家长们科学合理地辅助孩子，又能使中学生从中获得系统的指导和自信的力量，从而使每个孩子都能成为快速进入高效学习状态的英才。

## 作者简介

陈年年，毕业于北京师范大学，北京四中语文教师。  
教育教学成果多次获市区级奖励。  
在《中国教育报》《现代教育报》《班主任杂志》《北京教育教学研究》等报纸杂志公开发表文章若干，并参与编写《中华名句词典》《学生作文描写词典》等工具书及《中国学生成长读本》《初中生新课标读写能力升级读本》等多部学生优秀读物。

书籍目录

心态篇：科学心态，决胜高考之本01. 6月是灰色的，还是五彩的02. 高考成功，从最容易的部分开始03. 当压力侵袭我们的时候04. 怎样让学习变得“甜”起来05. 学习中出现“高原现象”怎么办06. 自信是成绩的分水岭07. “竞争团队”和“学习同盟”的妙用

计划篇：计划出效率，学习更轻松08. 高中三年如何合理规划09. 设立“跳起来，够得着”的目标10. 定时、定量、定内容11. 每分每秒都必须高效12. 你的计划必须量身定做13. 计划也需要及时调整

习惯篇：培养好习惯，做学习的主人14. 高效率来自好习惯15. 学习效率直接决定学习结果16. 你是否具备这些学习习惯17. 学会高效利用时间18. 利用老师的课堂提问学知识19. 培养良好学习习惯的秘诀20. 提高学习效率的方式

记忆篇：记忆的潜力可以无限挖掘/21. 如何提升记忆力22. 记忆要心无杂念23. 记忆方式要多元化24. 用复习法加深记忆25. “顺口溜”记忆法

错题篇：错题本中有大奥秘26. 总结错题中的规律27. 错题本的建立28. 错题档案本的设计29. 错题本如何使用才有效30. 创造属于自己的错题本

预习篇：让预习为你助跑31. 预习是听课的铺垫32. 预习时间的安排33. 预习的步骤34. 正确预习的具体要求35. 把握预习的度36. 怎样养成良好的预习习惯37. 寻找适合自己的预习方法38. 预习语文的方法39. 预习数理化的方法

课堂篇：发挥45分钟的最大价值40. 听课要充分作好课前准备41. 听课要紧跟老师讲课的思路42. 上课时如何集中精力43. 提升听课注意力的“三到”法44. 注意力的培养45. 听课要全神贯注46. 要根据各学科的特点来听课47. 抓住课堂学习的关键问题48. 这样听课最有效

笔记篇：随堂听，随堂记49. 听课笔记记什么50. 协调好记笔记与听课的关系51. 把握好做笔记的时机52. 在课本上记笔记的方法53. 在笔记本上记笔记的方法54. 数学笔记记什么

题海篇：从题海里淘金55. 做作业的学问56. 对待作业的态度57. 作业的重要性58. 作业要的不是数量，而是质量59. 少在难题、怪题上浪费时间

考场篇：好成绩不是梦60. 高考中的真相61. 如何决胜考场62. 高考复习黄金规律63. 每月复习时间如何安排64. 高考前的必需准备工作65. 作好考前准备——考前心理调整66. 各科的答题技巧67. 考场上正常发挥要解决的几个问题68. 怎样做到高考考场上的超常发挥

## 媒体关注与评论

名师谈学习方法 自身的勤奋与高效的学习方法是所有中考、高考状元具备超强实力的主要原因。

——中国科学院博士生导师、高考研究专家 王极盛 学习方法比考试成绩更为重要。

如果能使自己的学习方法成为一种良好的习惯，那将是更高的学习境界。

——著名教育专家、中国青少年研究中心副主任 孙云晓 每个学生都有获得好成绩的机会和可能。

智商只是一个因素，而关键在于让学生通过优化学习心理、学习方法和学习过程，才能掌握获得好成绩的真正命门。

——中学特级教师、人教教材编委 余蕾 学习方法对于我们的中小学学生实在是太重要了。

应该说，根据现行的中小学教学大纲规定的学习内容，只要孩子不是智力特别低下，一般都能顺利地完成任务。

有的学生学习任务完不成，学习成绩比较差，往往不在于智力、态度和环境等原因，而在于没有掌握科学、高效的学习方法。

——著名学习方法研究专家 丁晓山 学习成绩的提高，90%决定于学习能力的提升；而学习能力的提升，90%决定于学习方法的完善。

——福建省厦门一中教师 王璘 越是比别人抢先一步认识到学习方法的重要性，提前掌握优秀的学习方法，就越能尽早提高学习成绩，在中学阶段占得先机。

——江苏省姜堰中学教师 万春耕 其实好成绩和差成绩之间，就隔着一层窗户纸。掌握了高效、科学的学习方法，这层纸一捅就破。

——云南师范大学附中教师 陈兴华 状元谈学习方法 高中的三年，如同一场长跑，需要毅力，更需要策略。

每一个志向明确的人，都应该在高中的开始就计划好你的生活。

——孔楠（北京大学中文系） 高考并非洪水猛兽那样可怕，也并非毫无规律可循，只要我们拥有一套行之有效的方法再加以刻苦钻研的精神，就完全有能力在学习和高考中拔得头筹。

一句话，少走弯路即是捷径。

——陈鑫（清华大学计算机专业） 对于高考，又面临着是文是理的选择。这个时候就要慎重了，一定要根据现有的成绩和发展的潜力再结合自己的兴趣选择，这也许会关系到你的一生，而不仅仅是高考。

这需要学生老师家长三方面的沟通。

——李迎辰（北京大学法学院） 在学习方法上，我认为先得把自己的脑子用到位。

我们的学习目标是让自己能深刻理解。

老师讲的，同学教的，参考书上写的，都只不过是辅助的手段，绝不能喧宾夺主。

该自己思考分析总结的，就不应该依赖他人。

很多成绩好的同学的自学能力都是很强的。

——陈荣钦（清华大学建筑系） 高大的建筑都建立在牢固的基础之上，也许正是高一时基础知识扎实，又养成了良好的学习习惯，才为以后更好地学习创造了条件。

——于勤（北京大学法学院） 学习，我认为其实是学会学习的方法，也就是点石成金的金指头，我们应该活到老，学到老，所以中学教育给你的仅仅是学习的方法和技巧，这就非常突出我们学习的自学能力，老师只是我们学习道路上的指路人或者灯塔。

——后立尧（清华大学自动化系） 想做一名成绩突出的学生，你的每门课都必须优秀，但同时，想要成为一名超级学生，你就要拥有自己的“个性”——一门

处于绝对霸主地位的课程。

——丘文君（北京大学中文系）  
在为什么有的同学成绩特别好，有的却恰恰相反？  
是因为有人特别聪明，有人特别笨吗？

不是。

关键在于个人的学习方法。

“这些话始终告诫我要找到适合自己的学习方法，幸运的是，我找到了。

于是剩下的事情就水到渠成了。

——马文军（清华大学建筑学院）  
现在看来我认为是对心理承受能力的一种最大考验。

高考的规律到底是什么呢？

——张欣（北京大学法学院）

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>