

人大学生的学习法

烨子 编著

中央民族大学出版社

目 录

第一部分 人大指南

一、人大简介	1
二、人大院系设置	4
三、人大报考方法	13

第二部分 人大学子成功学习法宝

第一章 梦想是高效学习的动力

梦想是高效学习的动力,是迈向成功的第一步。每个人都希望自己的梦想得以实现,这也是人们达到自己最终目标的原动力。没有梦想的人什么事都干不成,刻板艰苦的学习只会使他们心灰意冷,失去创造的激情,与成功失之交臂。

第一节 把梦想变成现实	17
第二节 学习一定要有目标	28
第三节 学习方法决定学习效果	34

第二章 高效学习的必备条件

一个不懂得学习方法的人 ,是一个呆板的读书人 ,他在自己的脑子里给别人跑马 ;

只掌握一种学习方法的人 ,是一个肤浅的观察者 ,他用自己的见识去空想 “井 ”外的世界 ;

掌握多种学习方法的人 ,是一个深沉的思索者 ,他用自己的眼睛去读历史的经典和人世的书。

第一节	培养强大的记忆力	39
第二节	兴趣是增进记忆的因素	41
第三节	怎样记忆最有效	45
第四节	增进资讯记忆	48
第五节	集中你的注意力	56
第六节	集中注意力便能成功	57

第三章 培养自己的阅读能力

一位好的读者不但能够做到理解每一层次还能发展出一种本能。亦即他能够分辨哪些读物只需搜集事实 ,哪些读物只要理清主要观念就可以了。

第一节	读书要有目的	61
第二节	广泛搜集材料	66
第三节	提高阅读速度	70
第四节	善于做一个挑剔的读者	71

第四章 做时间的主人

不会把握时间是多数人共同的弱点。我们不可能让时间

快速前进,也不可能让时间过得慢一点。我们需有更多的时间,但却不知哪里可以找到更多的时间我们也无法得知时间都消逝哪里去了。

第一节	有效安排时间	79
第二节	成为时间的主宰	87
第三节	管理好自己的时间	93

第五章 学会解题

今天教育的内容百分之八十以上都应该是方法,方法比解题更重要。要想学得更好,更快,更高兴,就必须得有一个良好的解题方法,即运用优良的解题方法。

第一节	什么是解题	100
第二节	解题策略的重要性	103
第三节	经验的负性影响及其消除	105

第六章 学贵在思

学习知识,积累知识,不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。

第一节	培养创造思的方法	108
第二节	如何发展创新思维	117
第三节	如何提高逻辑思维能力	125
第四节	思维能力训练技巧	126

第七章 学会听讲

倾听既是对他人的尊重,又是对自己的充实。从中我们可以获知许多闻所未闻的见解,得到许多不曾有过的经验。

第一节	课前预习至关重要·····	130
第二节	向 45 分钟要效益 ·····	135
第三节	好记心不如烂笔头·····	149

第八章 如何复习

复习是把已经学过的知识进行长久的记忆、以深刻为要求的理解、以领会为目标的思考,进而能判断、分析、乃至综合运用知识的过程。它的最终目标是让各科目的知识系统化、完善化,切实实现真正的融会贯通。

第一节	复习中应注意的问题·····	157
第二节	养成复习的好习惯·····	166
第三节	各种复习的微观分析·····	169

第九章 掌握技巧

好的考试信念只有一个,那就是:恰如其分地展示自己的知识水平。必须先有知识,然后方有展示的可能,不要期望出现“超水平发挥”之类的奇迹。但是,有了知识,还必须善于表现。

第一节	临考前的心理分析与指导·····	182
-----	------------------	-----

第二节 临考前的准备	187
第三节 答题技巧	203

第三部分 人大学子自述成功之道

发奋和方法如车之轮

陈兰/人民大学法学院

说实话,从上学的第一天起,母亲就给予我最大限度的自由,几乎从不过问我的学习,只要我能在学期末交上一份对得起自己的成绩单就行了——也许这就是妈妈从小教会我的第一点,要对自己负责!原则上,高三可以分为以下几个阶段:首次抉择,储备战资;冬练三九,疲劳四月;模考五月;走进六月;考场上见!

引子:	213
高考菜单:夏练三伏,冬练三九	214
语文:不在技巧在复习	219
数学:技巧先行	223
英语:积累和方法同样重要	225
历史:兴趣是最好的老师	227
政治:确保基本分	231
地理:理科的精确文科的思想	233
文科综合:三部曲同台演出	235

闯过独木桥

季明/中国人民大学商学院

对自己狠一些 ,见英文就背 ,我敢保证 ,不出一 年 ,你的英文成绩肯定突飞猛进。《不过如此》里 ,有 一段害怕数学的文字 ,我感同身受 ,将小崔视为知己。 要提醒大家注意的是 ,高三时不要揪住难题不放。其 实考试中只有百分之二十的题目是难题 ,百分之八十 都是基础题和中档题 ,抓住了这百分之八十就能考到 120 分了。引子 :.....	241
英语 100 分与 86 分给我的启示	242
语文 :从奴隶到将军的方法	245
数学 :在兴趣中进步	248
历史和政治 :痛定思痛话经验	250
铁棒磨成针 ,功到自然成	253
心态致胜 :大家都牛我就作蜗牛	253

话说各科类学习

姜峰/中国人民大学经济学院

英语是一门语言 ,语言强调语感 ,因此 ,学英语要
注重建立语感 ,一切能增强语感的方法就是行之有效的
的英语学习方法。提高听力 ,首先练的不是耳朵 ,而
是嘴巴 ;后来练耳朵的时候 ,还是通过练嘴巴。唯有

胸中有成竹,才能下笔如有神。要想考场上作文行云流水,必须肚子里装上几十篇优秀范文。学英语是学个入门,能写会说就足够了,学语文、考语文则是从语言文学的层次深度着眼,建立语感就更是不可或缺的。数学的“难”想必早已打击迫害了众多少男少女的信心,其实数学没那么可怕,咱们用数学的方法算算账,就明白了数学试卷真是纸老虎。

引子 :	256
英语 增强语感,跟着感觉走	257
语文 建立语感不可忽视	266
数学 舍不得孩子套不住狼	268
考场战略——“将欲取之,必先舍之”	269

高考经验浅谈

刘贞/人民大学法学院

有许多人认为语文的复习无从下手,似乎范围过广,没有确定的复习内容。我不这样认为。我觉得语文的题型分成几块,应区别对待。要注意的是解题技巧,一般第一遍通读了解大意,第二遍细读并敲定答案,不一定全部做完,一些不很肯定的可先留着,也许下文会有提示,最后再通读一遍,最终选定答案并加以检查。引子 :

总说复习与考试	272
语文 :学会分块学习	274
英语 :要的是技巧	275
政治和历史 理解很重要	277
高考复习 :学海无涯乐作舟 ,劳逸结合	279

讲究方法 ,不可掉以轻心

王萍 / 中国人民大学新闻学院

我学语文一向很轻松 ,可能就是由于我从小学一年级开始就是乖乖女 ,学习用功 ,基础知识一点一滴地积累。“题海战术”就好比 you 是一只虫子 ,在树上跳来跳去 ,只盯到眼前的一片叶子 ,每次只有一片而已 ,奔忙一整天也不想想自己都见过一些什么样的叶子 ,更不知道整棵树长什么样子 ,结果力气费了 ,却迷失在茫茫的“叶子海”中 ,毫无效率可言。

引子 :	282
语文 :题海战术害人不浅	283
数学 :不可掉以轻心	289
英语 :兴趣和热情是成功的沃土	295
历史、政治 :教训和经验的差别	301
结语	304

学习经验总结

“兴趣是最好的老师”,如果一个人把学习当作一种乐趣,而不是一种负担,我想他学习的劲头一定会很大,而且学习的效率也会有很大的提高。我以我的实际经历向大家说明在一定时期“挺住”是多么重要。学好语文关键是要下苦工夫,舍得花时间。

引子 :	307
学习方法总论	308
语文 :欲速则不达	315
数学 :付出就有收获	319
英语 :下苦工夫	323
政治 :深入思想	329
历史 :掌握规律	333
后记	336

基础 ,方法 ,心态

夏雷/人民大学法学院

准备高考的时候,高人的指点是非常必要的,这是成功的要素之一。我在高中阶段最大的收获和心得就是:不以规矩,难成方圆。

引子 :	338
------------	-----

数学 :名师指点 ,醍醐灌顶·····	339
语文 :规矩之中成方圆 ·····	341
英语 :巩固基础 ,一鸣惊人·····	344
政治 :考试得有技巧 ·····	346
历史 :在科学的方法中苦读 ·····	356

人大成功学习法宝

第一部分 人大指南

一、人大简介

1. 学校概况

中国人民大学是一所以社会科学、人文科学、经济和管理科学为主的著名的综合性全国重点大学。学校成立于 1950 年,其前身是 1937 年在延安创建的陕北公学,以及后来的华北联合大学和华北大学。著名教育学家吴玉章、成仿吾、袁宝华、黄达先后担任校长,现任校长为纪宝成教授,现任党委书记为程天权教授。

“实事求是”是学校的校训。经过 60 多年的建设和发展,学校已形成比较完善的包括全日制本科教育、研究生教育和成人高等教育的办学格局和体系,学科类别较为齐全,在社会科学、人文科学、经济和管理科学领域具有突出的整体优势。学校设有 14 个学院和研究生院,13 个系,12 个校级研究所,数十个系级研究所和研究中心,设有学士学位专业 48 个,第二学士学位专业 7 个,硕士学位学科点 89 个,博士学位学科点 54 个,其中 14 个为国家重点学科,约占全国文科重点学科总数的 1/5;学校设有哲学、理论经济学、应用经济学、法学、社会学、历史学。工商管理学等 7 个博士后流动站,哲学、中国语言文学、历史学、马克思主义理论与思想政治教育、经济学等 5 个学科为国家文科基础学科人才培养和科学研究基地。学校在法学、经济学。管理学、哲学、历史学、文学等多个学科领域拥有全国领先水平;同时,学校努力发展信息科学、计算机科学等新兴学科,加强文理渗透,力争把学校办成特色

鲜明、文理兼备的综合性大学。

2. 校领导简介

(1) 历任校长

吴玉章 (1950 ~ 1966)

成仿吾 (1978 ~ 1983 ,1983 ~ 1984 任名誉校长)

郭影秋 (1983 ~ 1985 任名誉校长)

袁宝华 (1985 ~ 1991)

黄 达 (1991 ~ 1994)

李文海 (1994 ~ 2000)

(2) 现任领导

校长 纪宝成

副校长 袁卫 ,牛维麟 ,林岗 ,冯惠玲 ,冯俊 ,马俊杰

党委书记 程天权

党委副书记 沈云锁 ,石亚军 ,张建明

纪委书记 周建明

(3) 中国人民大学校长纪宝成教授简况

纪宝成教授 (博士生导师) :男 ,1944 年 11 月出生 ,江苏扬州人。中共党员。1966 年于北京商学院本科毕业 ,1981 年于中国人民大学研究生毕业 ,获经济学硕士学位。

1985 年以来 ,历任中国人民大学副教务长、教务长 ,商业部教育司副司长 ,商业部、国内贸易部教育司司长 ,国家教委高等教育司司长、计划建设司司长 ,教育部发展规划司司长。现任中国人民大学校长 ,系国务院学位委员会学科评议组成员 ,享受政府特殊津贴的专家。兼任北京大学等多所高等院校的教授。

纪宝成教授是中国商业经济学界知名学者和主要学术带

头人之一,主要从事市场与商品流通、商业经济、市场营销等领域的教学和研究,系国内最早从事市场营销研究和现代商科教育研究的学者之一。他不仅取得了丰硕的科研成果,而且获得了多项科研成果奖。出版《商业活动论》等专著和主编、参编著作 15 本,在《人民日报》、《中国社会科学》、《经济理论与经济管理》等 30 多种报刊发表论文 100 多篇,累计 360 万字。其中,主编的《市场营销学教程》于 1992 年获国家教委优秀教材二等奖,领衔合著的《商品流通论》于 1995 年获国内贸易部优秀教材一等奖。上述著作以及《农产品收购的地区差价与农业级差地租》、《“买方市场”质疑》、《市场机制与经济改革》、《市场疲软与经济体制》、《按客观经济规律办事的几个理论问题》、《商品流通渠道分析》等学术论文,都产生了广泛的社会影响。他先后为国家培养出 10 位硕士、6 位博士,现仍指导 7 位博士研究生。

纪宝成教授长期在高校和政府教育管理部门担任重要领导职务,在教育改革、教育管理和教育研究方面颇有建树,尤其是近几年对我国高等教育改革与发展做出了积极的贡献。他提出的若干教育思想和教育教学改革的思路,在社会上产生了相当的影响。1997 年,他应邀在美国伊利诺伊大学做题为《在改革中发展的中国高等教育》的演讲,该文不仅在国内报刊发表,澳大利亚《澳洲日报》也全文连载。

纪宝成教授担任多种社会兼职,包括北京市人民政府顾问。中国商业经济学会常务理事兼学术委员会副主任、中国商业文化研究会副会长、中国市场营销学会副会长、中国教育发展战略研究会副理事长等,曾荣获“国内贸易部部级专家”称号,并曾被美国俄克拉荷马大学聘为荣誉教授。

二、人大院系设置

1. 经济学院

中国人民大学经济学院成立于 1988 年 , 由我国著名经济学家黄达教授首任院长 , 1997 年进行改组。目前 , 由经济学系 (成立于 1956 年) 、国际经济系 (成立于 1988 年) 、经济学研究所 (成立于 1985 年) 组成 , 下辖政治经济学教研室、发展经济学教研室、西方经济学与经济思想史教研室、经济史教研室、国际经济教研室、国际贸易教研室、宏观经济研究室、微观经济研究室及院办公室、总支办公室、培训部、教务科、学生科、资料室等科室。现有教工 87 人 , 学生 715 人。

中国人民大学经济学院在全国一流经济学院中享有盛誉 , 拥有众多第一 : 是全国第一家建立经济学教研室、世界经济教研室的单位 ; 在全国第一个成立经济学系 ; 在全国第一个成立改革与发展研究中心 ; 是全国首批建立经济学人才培养基地的单位 ; 是全国第一批经济学博士点、硕士点建立单位。

(电话 62511102)

2. 财政金融学院

中国人民大学财政金融学院 (SFURC) 是在原财政金融系和投资经济系的基础上于 1997 年 5 月正式成立的。

中国人民大学财政金融学院下辖财政系、金融系。投资经济系和电子应用中心。科研机构有金融与证券研究所。学院还有资料室、实验室两个教辅部门。

中国人民大学财政金融学院汇集了我国金融学、财政学

和投资经济领域的著名学者。他们中既有黄达、王传纶、陈共等国内外名知的老一代财政金融学家,又有以高培勇、吴晓求为代表的在社会上有重要影响的中青年学者。该院现有教授 20 人,副教授 20 人,其中博士生导师 12 人。他们的学术水平和科研成果长期以来始终处于全国领先地位。该院在社会主义建设的重要历史时期,为我国的财政金融理论建设和人才培养做出了重要贡献。

新中国成立以后,特别是改革开放以来,该院陆续为国家书输送了大量财政金融与投资方面的专门人才。截止 2001 年,共计培养大学本科生、硕士生、博士生 162 人。在时代变迁、世纪交替之际,学院将以其雄厚的师资力量和鲜明的教学研究特色,为我国未来的经济发挥重要的作用。

(院长:安体富 电话 62511128)

3. 法学院

中国人民大学法学院是中国人民大学的主要学院之一,是中华人民共和国成立后创办的第一所正规的高等法学教育机构,至今已有半个世纪的历史。早在 1950 年,中国人民大学在诞生之日就建立了法律系;1986 年,中国人民大学又决定建立法学研究所;1988 年,以法律系和法学研究所为基础成立法学院;至 2001 年,中国人民大学法学院成为具有管理实体性质的学院,著名法学家曾宪义教授任院长。

(院长:曾宪义 电话 62511265)

4. 马克思主义学院

马克思主义学院成立于 1996 年 12 月 25 日。由马克思主义发展史研究所和马克思主义理论教育研究所合并而成,1997 年 8 月经国家教委批准,建立“国家马克思主义理论与

思想政治教育人才培养和科学研究基地”,学院为基地相关单位之一。

学院共有教学科研人员 30 人,其中教授 13 人,副教授 14 人,讲师 3 人。教学科研力量雄厚,学术成果丰富。学院主要从事马克思主义发展史、当代国外马克思主义、邓小平理论。马克思主义理论教育与思想政治教育的研究和教学。马克思主义理论与思想政治教育已纳入中国人民大学“211 工程”项目。该项目的建设目标是紧密联系建设有中国特色社会主义的实际,联系当代社会思潮及时代提出的有关马克思主义理论问题,开展对马克思主义的总体研究,并在此基础上,探索在社会主义市场经济条件下,如何更好地进行马克思主义理论教育和思想政治教育,并着重培养跨世纪的、具有博士学位的马克思主义理论高级人才。

5. 国际关系学院

中国人民大学国际关系学院于 2000 年 3 月在对全校国际问题相关学科的教学研究力量进行整合的基础上组建。学院具有完备的学科体系和一流的师资力量,是全国闻名的政治学和国际问题人才培养和教学研究基地。

中国人民大学是国内最早开展国际问题教学与研究的大学之一。1950 年中国人民大学建校之初就设立了外交系,并下设国际法、外交通史、国际关系与中国外交政策等教研室。同时建立的马列主义基础教研室则侧重对前苏联、东欧国家政治经济的教学研究。1954 年成立的政治学系对校内政治学科和国际问题的教学研究进行了首次整合,学科建设和人才培养都得到了很大发展。1964 年 5 月,根据周恩来总理的指示和中共中央《关于加强国际问题研究的决定》,经国家教

育部批准,政治学系改建为国际政治系,这是全国最早开展国际关系教学研究的院系之一。

6. 对外语言文化学院

对外语言文化学院是中国人民大学的专门从事汉语及中国文化的教学、研究和交流的机构,是由原对外汉语教学中心和原语言文字研究所于1996年11月合并成立的。对外汉语教学中心是中国最早从事对外汉语教学的机构之一,有30余年的对外汉语教学与研究历史,语言文字研究所则是中国有名的语言文字研究机构,有40年的历史。中国著名语言学家胡明扬教授曾任名誉院长,金戈教授曾任院长,现任院长是李泉教授,现任副院长为武惠华、罗青松、李禄兴,院长助理为王仙亮。学院现有教师、职员、技术人员45人,形成了一支以20余名教授、副教授为骨干的专任教师队伍。本届任期的目标是创建国内一流学院,成为国家十大“对外汉语教学基地”之一。学院下设院务会和学术委员会,院务会主任为李泉,学术委员会主任为刘广和。

(院长:李泉 电话 62511573)

7. 外国语学院

中国人民大学外国语学院是一个具有较长历史,又朝气蓬勃、比较年轻活跃的学院。

中国人民大学在1950年创建初期即成立外语系。根据当时社会需求,以培养俄语人才为主。1955年,部分高校院系调整,该校外语系除保留部分师资外,其余并入北京外国语学院。

目前,该院除为全校学生开设英、日、俄、德、法5个语种的大学外语、研究生外语、博士生外语课程外,还设有英语语

言文学专业(本科)、日本语言文学专业(本科)、俄罗斯语言文学专业(本科)、经贸德语专业(本科)和英语语言文学硕士点、日本语言文学硕士点、俄罗斯语言文学硕士点以及为全校青年教师出国深造开设外语强化班。

(电话 62511049)

8. 新闻学院

中国人民大学新闻系成立于1955年4月。1988年6月,在新闻系的基础上成立了新闻学院。现任院长:何梓华教授,副院长:涂光晋、倪宁、郭庆光副教授。

新闻学院现有教职工49人,其中教师33人,包括14位教授、12位副教授、6位讲师和1位助教;教辅人员和行政管理人员16人。

(院长:何梓华 电话 62511009)

9. 徐悲鸿艺术学院

徐悲鸿(1895~1953)是中国近代著名的画家、美术教育家。江苏宜兴人,1917年去日本留学,1919年去法国,在法国国立高等美术学院学习油画。1927年回国后潜心于中国的美术教育事业,建立了一整套适合于中国的美术教育体系。

中国人民大学徐悲鸿艺术学院为全日制综合性艺术学院,位于北京市海淀区,占地240亩,有园林式的校园和良好的教学设施。学院以“振兴中华艺术,弘扬悲鸿精神”为宗旨,为国家培养新世纪优秀的高级艺术人才。

(院长:徐庆平 电话 82595358)

10. 信息学院

中国人民大学信息学院是在20世纪70年代末,以信息技术在经济管理中的应用为目标,在国内最早建立的信息技

术领域的科学研究和人才培养的基地之一。20 多年来 ,它以现代信息技术在国民经济各个领域的应用为目标 ,在计算机科学技术、运筹学、数量经济学、企业管理、信息服务等领域中开展科学研究和人才培养 ,为我国信息化事业培养了大批骨干 ,取得了丰硕成果 ,成为我国高等院校中具有特色的教学与科研中心。

(院长 :王珊 电话 62511256)

11. 环境学院

随着社会的进步和经济的发展变革 ,中国人民大学的学科专业正在向更科学更合理的方向发展。2001 年 6 月 26 日 ,学校召开全校中层干部会 ,通报院系调整工作。在商品学系、农业经济系环境经济教研室的基础上组建环境学院 ,内设商品学系 (环境科学系)、环境经济与管理系。

12. 商学院

随着社会的进步和经济的发展变革 ,中国人民大学的学科专业正在向更科学更合理的方向发展。根据学校的调整方案 ,原工商管理学院与原会计系合并组建为商学院 ,内设贸易经济系、企业管理系、会计学系。徐二明院长说 ,全院一定要同心同德 ,努力奋斗 ,力争在 5 年内把商学院办成国内顶尖的学院、世界一流的学院。

13. 公共管理学院

为适应社会的进步和经济的发展变革 ,使中国人民大学的学科专业向更科学更合理的方向发展 ,根据学校的调整方案 ,国民经济管理系与行政管理学系合并组建公共管理学院 ,内设国民经济管理系、行政管理学系和土地资源管理系。

(电话 62511027)

14. 研究生院

中国人民大学是以人文科学、社会科学、经济和管理科学为主的、教学和科研水平均处于全国前列的综合性大学,是全国最主要的重点大学之一。

经国家批准,中国人民大学在哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、管理学等9个学科门类中授予硕士和博士学位,有工商管理硕士(MBA)、法律硕士、公共管理硕士(MPA)3种专业学位,是公共管理硕士(MPA)学科指导委员会秘书处所在单位。其中,反映学科设置的特点和办学传统,中国人民大学拥有全国最多的人文社会科学学位授权点,12个教育部人文社会科学重点研究基地。中国人民大学现有本科总数54个,硕士总数89个。54个博士点中,经国家批准和投资建设的重点学科点14个,占全国人文社会科学重点学科点总数的近20%。在哲学、理论经济学、应用经济学、政治学、社会学、新闻传播学、历史学、工商管理、农业经济管理等9个学科可以按一级学科行使博士和硕士学位授予权。经国家批准,在哲学、法学、理论经济学、应用经济学、历史学、社会学、工商管理等7个一级学科设有博士后科研流动站。

15. 网络教育学院

中国人民大学网络教育学院成立于1999年9月,是人民大学为开展网络高等教育而专门设立的学院。

现任院长:林岗,副院长:顾宗连。

网络教育学院依靠人民大学雄厚的师资力量,授课教师多为来自各个院系的博士生导师和教授,同时,学院还聘请了一批在国内外有相当影响的专家和学者以及其他大学的知名

教授担任网络课程的教学工作。目前,参加过学院网络教学各环节的教学和辅导工作的教师和专家学者已达 200 余人。学院职工 80% 是来自教育和网络技术领域的专业人员。专家学者和专业化的员工队伍为学院高质量的教学提供了充分保证。

16. 哲学系 (宗教学系)

中国人民大学哲学系是国家文科基础学科人才培养和科学研究基地。师资和学术力量雄厚,现有教研室 10 个,在编教师 62 人,其中教授 26 人,副教授 26 人。其中有国务院学位委员会哲学评议组成员 2 人(罗国杰教授、刘大椿教授),博士生导师 25 人;科研成果丰富,学术水平一流,教学成就突出,在国内外享有盛誉。

(系主任 焦国成 电话 62511273)

17. 中国语言文学系

中国语言文学系的前身是 1939 年由陕北公学、延安鲁迅艺术学院等校合并成立的华北联合大学的文艺学院。我国文艺界的许多领导人和文学艺术家都曾在此执教,如文学界艾青、梁斌。光未然、陈企霞、李何林,戏剧界的赵寻、张庚、吴雪、阿甲,电影界的陈荒煤、崔鬼、舒强,音乐界的吕骥、李焕之、周巍峙,美术界的江丰、罗工柳,舞蹈界的吴晓邦、戴爱莲等。

(电话 62511015)

18. 历史系

中国人民大学历史系是教育部正式批准的首批全国人才培养和科学研究基地,是造就未来历史学家的摇篮。其前身是 1942 年成立的华北大学中国历史教研室。半个世纪以来,

中国人民大学历史学科培养了大量著名的专家、学者、国家高级行政工作人员,为中国人民大学的发展、国家教育事业以及祖国的繁荣昌盛做了大量的工作。

(系主任:李世安 电话 62511354)

19. 统计学系

中国人民大学统计学专业设立于 1950 年,1952 年成立统计学系,是我国经济学科类中最早设立的统计系学系及专业。50 年来,它已经走过了一段坚实而光辉的道路。在中国乃至世界统计电业蓬勃发展的今天,中国人民大学统计学系又将以崭新的面貌迎接新世纪的到来。在新世纪里,中国人民大学统计学系将成为具有国内一流水平国际知名的应用统计教学科研中心。

(电话 62511318)

20. 农业经济系

农业经济专业建立于 1950 年,系成立于 1954 年。农业经济学科是全国重点学科、环境经济与管理学科是学校重点建设学科。设有农业经济、农业企业管理、技术经济、环境经济、农业技术学等 5 个教研室;办公室、资料室和实验室等行政教辅单位。

(主任:唐忠 电话 62511061)

21. 体育部

体育部主任:房加楼,副主任:宋建武,杜金萍。

目前在职人员共 45 名,40 名教师中,教授 3 人,副教授 14 人,讲师 12 人,助教 11 人。

体育部下设办公室、资料室、基础课、选项课。训练课 3 个教研室。

体育教学课的开课层次为 :本科一年级、二年级、三年级和研究生一年级。

一年级开设以田径项目、球类、体操 ,结合国家体育锻炼标准的身体素质为主的基础课 ;二年级开设了足球、篮球、排球、乒乓球、男子健美、武术、女子健美操、体育舞蹈、养生保健。散打等专项课 ;三年级开设了乒乓球、网球、健美操、体育舞蹈、旱冰等选修课。

(主任 :房加楼 电话 :62511047)

三、人大报考方法

2002 年招生情况

中国人民大学是一所以人文科学、社会科学、经济管理科学为主 ,兼有信息、环境科学的奄生研究型大学。

据中国人民大学招生办公室主任汪永红介绍 ,中国人民大学今年调整了招生计划 ,不再招收高职生 ,将继续大幅度扩大本科生招生规模。2002 年中国人民大学计划招收本科生 23.....人 ,其中含艺术类考生 200 人 ,与去年相比 ,扩招了将近 30% ,最近几年来扩招幅度最大的一年。而且 ,在一些生源质量较好的省份还重点加大了招生计划的投放量 ,比如北京、江苏、四川、湖南、湖北、山东、浙江以及东北三省 ;在 30% 以上的省份招生计划增幅达 50% 以上 ,比如天津、辽宁、江西、海南、重庆、新疆等 ,其余省份的扩招幅度也在 20% - 40% 不等。

汪永红主任说 ,中国人民大学加大了对信息、法律、金融、

新闻、劳动人事等应用学科和新兴学科投放计划的力度。今年有一半左右的专业招生计划的增幅在 30% 以上,如国际经济与贸易、法学、外交学、人力资源管理、劳动与社会保障、公共事业管理、英语、新闻学、计算机科学与技术、统计学等专业,其余各专业的扩招幅度也在 20% 以上。4 个新设专业今年首次招生。

据介绍 2002 年中国人民大学新增了 4 个专业:法语、工程管理、环境科学、保险,这 4 个专业结合人大的学科优势,把培养目标设定在使学生成为熟知专门技术又掌握管理知识的专业人才。

法语专业主要培养具有扎实的法语基础,娴熟的法语应用能力,初步的语言学理论以及跨文化交际能力的德才兼备的复合型人才。毕业生面向政府涉外部门、科研单位、高等院校等。

环境科学专业为各级环保局、技术监督局、出入境检验检疫局和各级环境检测中心、环境管理体系与环境标志产品认证以及行业协会、企事业单位培养专业人才。

工程管理专业为各级政府房地产部门、房地产企业、房地产顾问公司、投资机构、金融机构以及教学、科研单位培养从事房地产开发、投资咨询、房地产研究等方面的高级专门人才。

保险专业培养能从事保险及相关行业实际工作的应用型人才。毕业生就业去向为保险管理机构、保险公司、保险中介机构、银行及证券部门及其他大中型企事业单位、高等院校及咨询服务部门等。

热门专业

中国人民大学的很多专业不仅在学科领域内数一数二,而且也是社会上的热门专业,也就是说,中国人民大学的专业设置是把特色和热门结合在了一起。像新闻学院就是全国惟一的新闻学国家重点学科,是我国培养新闻传播人才的重要基地。法学院汇集了一大批著名的法学家,国务院批准在此设立了我国第一个法学博士后流动站。劳动人事学院是我国培养劳动人事管理及社会保障等专门人才的重要基地,也是全国惟一的劳动经济学博士学位点。此外,会计系、财政金融学院、工商管理学院等也是考生报考的热点。

汪永红主任提醒考生,报考时不要只盯着热门专业、短线专业,要多考虑专业的学科实力。中国人民大学的一些基础学科、长线专业学科实力很强,学生就业时也很抢手。

中国人民大学近年来招生时一直文理兼收,2002年他们还将继续加大各专业文理兼收的力度,48个招生专业中,文理兼收的有35个;只招收理科和的专业有7个:包括信息管理与信息系统、数学与应用数学、计算机科学与技术、统计学、商品学、公共事业管理、环境科学;只招收文科生的专业有6个:政治学与行政学、汉语言文学、历史学、广告学、国际政治、外交学。考生需要注意的是,文理兼收不是指文、理科考生可以任意选报兼收的专业,而是必须根据各省区市招办公布的计划,分别按专业的文、理科计划填报。

毕业生社会需求充分,中国人民大学毕业生的就业情况一直不错。经济、管理类专业的毕业生一直是社会需求的热点。

中国人民大学的毕业生就业层次普遍较高。从地区流向看,主要分布在大中城市和沿海地区,例如2000届本科毕业

生中 ,留在北京的有 58% ,去上海、深圳、广州 3 个城市的共有 20% ,从行业上看 ,主要在中央、地方各级政府机关及所属部门和国民经济的支柱产业、重点产业和新兴产业部门就业。

中国人民大学绝不让学生因经济困难辍学 ,在资助经济困难学生方面人民大学已经建立了一套比较完善的体系 ,确保不让任何一个学生因为家庭经济困难而辍学。这个体系包括 :奖学金 ,在奖优的同时兼顾助贫、解困 ;贷学金 ;勤工助学基金 ,每年可为千余名贫困学生提供勤工助学活动岗位 ;助学金 ,现有校外机构捐赠的助学金 8 项 ,每年可支配金额约 80 万元 ,资助对象达 400 余人 ;减免学费 ,每年都对部分灾区学生和特困生采取减收学费或免收学费的措施 ;缓交学费 ;发放困难补助等。此外 ,考入人民大学的学生还可以申请“国家助学贷款”。

除了各院系设立的专项奖、助学金外 ,人民大学设有校级奖、助学金 40 余项 ,2000 年共向学生发放奖金 230 万元 ,获奖学生超过全校参评学生总数的 57%。

考生在报考中国人民大学时应注意以下几个问题 :首先 ,中国人民大学在历年第一志愿的录取率为 100% ,也就是说考生如果第二志愿报中国人民大学录取的可能很小。其次 ,因北京地区近 3 年填报的时间各不相同 ,导致高考录取的分数线上下波动很大 ,考生在参考录取分数线的时候 ,不要仅盯去年或此前某一年的分数 ,应当分析学校的 1997、1998 年等前几年在不同分数录取学生的情况 ,了解本人的实力在所报考学校历年录取学生中的位子 ,决定是否报或报考哪些专业。切忌仅以 2000 年的录取分数来衡量自己录取的几率。

第二部分 人大学子成功学习法宝

第一章 梦想是高效学习的动力

梦想是高效学习的动力 ,是迈向成功的第一步。每个人都希望自己的梦想得以实现 ,这也是人们达到自己最终目标的原动力。没有梦想的人什么事都干不成 ,刻板艰苦的学习只会使他们心灰意冷 ,失去创造的激情 ,与成功失之交臂。

第一节 把梦想变成现实

一、你能把梦想变成现实

在学习中,运用你的强项,你便可以实现目标。在考入人大的才子中,很多同学都十分善于发挥自己的强项,正因为如此,他们才得以成功,进入人大。

有一位人大才子在总结自己的成功经验时,曾提出以下几点,是十分值得注意的。

目标的专一和精力的集中是保证学习良好的客观条件,然而我发现这些远非主要,勤奋才是真正意义上决定我的成败的砝码。面对同是初中毕业生中的佼佼者,智力并不出众的我没有优势可言,然而一旦有了勤奋这一因素,优势的天平便就倾向于我这一边。就好比虽然 0.1 比 1 小了许多,但一旦乘上了勤奋因素,它的潜力就无限增大,很有可能超过。记得小学毕业前,班主任老师曾给我们每人送一句哲言。当我站在她面前时,她对我说,洒下一片汗水,便有一份收获。经过七八年来成功和失败受挫的磨练,特别是高中三年脚踏实地的奋斗,我终于领悟了它的深刻内涵。但愿面对着这本书的读者您能早日体会到这句话的分量。

没有人能比自己更了解自己。如何利用自己的强项、优

势,也曾是我苦思冥想的问题。在许多事实面前,我不得不承认这样一个现实,我的多向、多角度的思维能力一般,但我有很好的理解能力和归纳能力,也就是善于吸收消化他人的思想并加以分析总结。这决定了我的学习策略就是:博采众长,将各种优秀的见解分析整理,转化为自己的知识。这在看各类学习参考书中尤显重要。

老师也是学生的一份宝贵的学习资源。为了利用这一“资源”,我常常去向他们请教问题,无论是课上还是课后。从老师的角度上讲,即使问题很幼稚甚至自相矛盾,他也会相当高兴,因为至少学生已经开始学会独立思考,而这正是一切科学创造的开端;从我的角度讲,即使老师的回答并不是我希望的甚至是不明确的,但我还是获益匪浅,因为我锻炼了在别人面前表达自己见解的能力,同时从老师回答的过程中我也学到了他对于这类问题的思路,更重要的是,融洽的师生关系也正从这一问一答中逐渐形成,而并非教师只管教,学生只管听的单向师生关系。

谈过了老师,再来谈谈同学。我认为高中时代同学关系并不是简单的竞争关系和友情关系,而是两者的相融。人与人之间存在竞争,这一点毋庸置疑,但由于年龄相仿,同处于一个时代、一个文化背景,同学之间有着相似的心态和理想,因此感情和思想的交流更容易、更有效。尤其是在学习交流上,双方相近的知识水平有利于问题的阐述和表达,同时不同的思维方式也有利于产生不同的结果,这正是相互交流所期待实现的。高中三年是考验人意志的三年,面对大小、数以百计的考试和测试,如何才能不迷失方向?如果说许多人把考试视作畏途的话,那我更愿意把它看作检阅自己学习的

一次机会。把考试当作朋友而不是敌人,这首先就消除了大部分的焦虑和紧张。再进一步,如果你明白你的竞争对手是你的同龄人而不是命题老师,你就不会一遇到难题就发怵了,毕竟考试最后只重视相对成绩而不是绝对成绩。

记得有位编纂辞典的教授曾在他著作的序中写道,考验人的意志力和耐力的最好办法就是让他去编辞典。但我认为,从某种意义上讲,读高中参加高考可能更能考验人的意志品质,因为他时刻都会遇到新的挑战,而每次留给他迎接挑战的时间都是很有限的。

二、坚持目标就能扭转自己的人生

目标可以吸引我们的注意,引导我们努力的方向,至于最终是成功还是失败,就全看我们是否能始终走在正确的方向上了。

柯维经常给别人讲述已经过逝的迈克·兰顿的故事。迈克就因为能够坚持而扭转了自己的人生,他的故事,或许可以给我们一点启示,就是有时候我们虽然未能达到某个目标,可是只要方向对,最终却可能达到较先前为更大的目标。何以他在世时会受到那么多人的喜欢?因为他表现出了我们这个社会最崇高的价值:重视家庭、热心公益、为人正直。不畏艰难和关爱社会。

迈克的奋斗事迹照亮了许多人的人生之路,成为哈佛大学的学生甚至整个美国社会所景仰的英雄。

迈克·兰顿生长在不正常的家庭里,父亲是个犹太人

(十分排斥天主教徒),而母亲却偏偏是个天主教徒(却又十分排斥犹太人)。在他小的时候,母亲经常闹着要自杀,当火气来时便抓起挂衣架追着他毒打,就因为生活这样的环境,所以他自幼就有些畏缩而身体瘦弱。然而日后当他在那部叫座的电形影片——《草原上的小屋》中却扮演了那个殷格索家庭的一家之主,坚毅而充满自信的性格给大家留下了深刻的印象。迈克的人生为什么会有这样的改变呢?

在他读高中一年级时的有一天,体育老师带这一班学生到操场去教他们如何掷标枪,而这一次的经验就此改变了他后来的人生。在此之前,不管他做什么事都是畏畏缩缩的,对自己一点自信都没有,可是那天奇迹出现了,他奋力一掷,只见标枪越过了其他同学的纪录,多出了足足有30英尺。就在那一刻,迈克知道了自己的前途大有可为,在其日后面对《生活》杂志的采访时,他回想道:“就在那一天我才突然晓得,原来我也有能比其他人做得更好的地方,当时便请求体育老师借给我这支标枪,在那年整个夏天里,我就在运动场上掷个不停。”

迈克发现了使他振奋的未来,而他也全力以赴,结果有了惊人的成绩。

那年暑假结束返校后,他的体格已有了很大的改变,而在随后的一整年中他特别加强重量训练,使自己的体能往上提升。高三时的有一次比赛,他掷出了全美国中学生最好的标枪记录,因而也让他赢得高加大的体育奖学金。这个人生的转变套用他自己的话,可真是一只“小老鼠”变成了一只“大狮子”,多么贴切的一个引喻。

故事到此尚未结束,迈克之所以有如此神奇的臂力,就在

于有一部电影带给他的影响,他相信他的头发也跟圣经中那位大力士参孙一样是力量的泉源——只要头发留得越长他的臂力就越强。这个想法在他念高中时可能行通——可是 50 年代时流行小平头的南加大却不吃这一套,有一次他硬是被其他的运动员动粗,剪掉了满头他认为是狮子力量来源的头发。虽然从此他不再成为校园中被指指点点的人物,可是先前的力量却也随着他对头发的信念而消失了,再掷时的成绩足足比以前少了 30 英尺以上。为了迎头赶上,他锻炼过度而严重受伤,经检查证实得永久退出田径场,这使他因此也失去了体育奖学金。为了生计,他不得不到一家工厂去担任卸货工人,他的梦似乎就此完了,永远无法成为一位国际瞩目的田径明星。

不知道是不是幸运之神的眷恋,有一天他被好莱坞的星探发现,问他是否愿意在即将拍摄的一部电影影片——《鸿运当头》中担任配角。当时这部影片是美国电影史上所拍第一部彩色西部片,迈克应允加入演出后从此就没有回头,先是演员,然后演而优则导,最后成为制片,他的人生事业就此一路展开。一个美梦的破灭往往是另一个未来的开展,迈可原先有个在田径场上发展的目标,而这个目标引导者他锻炼强健的体格,后来的打击却又磨练了他的性格,这两种训练未料却成了他另外一个事业所需的特长,使他有了更耀眼的人生。有时候机会是乔扮成失望而出现在我们的眼前的。

三、不要放弃自己的目标

毅力是许多哈佛人之所以能成功的最主要的一项因素，它对人生的影响远超过个人的才华。

人生之中并非事事都如意，虽然我们订下了目标，可是当遇到挫折时，是不是就应该转移先前所追求的目标呢？当然不是，一个人要想成功必须竭尽全力才行。罗宾探索了许多人的成功原因，发现毅力是最重要的一项因素，它对人生的影响远超过个人的才华。许多人之所以未能成功，差就差在到达目标之前 5 英尺放弃的缘故。

备受哈佛人推崇的罗宾先生认为，人生乃是长期在考验我们的毅力，惟有那些能够坚持不懈的人，才能得到最大的奖赏。毅力到此地步可以移山，也可以填海，更可以从芸芸众生中筛出成功的人。

罗宾一直向那些能够化无为有的人学习，因为他们能把心中的梦付诸实现，这就是何以他对诗人、作家、演员及企业家极为推崇的原因。这些人当中有一位是个人成长及成功的典范，他把自己的创造力发挥得淋漓尽致，如今担任新力娱乐事业公司的董事会主席兼总裁彼德·戈柏，而这个企业的前身即是名烟全球的哥伦比亚电影公司。在他 48 岁时成为电影事业中最有能力、且最受尊敬的人，他与搭档钟·彼德斯是第 52 届奥斯卡金像奖最大的赢家，他们所拍的电影有《消失的午夜特快车》、《雨人》和《蝙蝠侠》等片。于 1989 年他二人所共组的这家名叫“戈柏-彼德斯电影公司”，以 2 亿美元卖给

了新力企业 ,其目的乃在于能好好地经营接手的哥伦比亚电影公司王国。何以他能在这样一个竞争激烈的行业中具有如此重大的影响力?一个原因是他具有其他人没有的眼光 ,另一个原因就是他有其他人所不及的毅力。

当他认定一个目标后绝不轻言放弃。《蝙蝠侠》这部片子的拍摄版权 ,其实早在 1979 年便由戈柏和彼德斯二人买下 ,不过迟至 1988 年他们才正式开拍 ,在此之前的 10 年间这部片子有多次可能胎死肚中 ,许多片厂主管都说这部片子毫无市场 ,因为会去看的人除了小孩之外 ,便就是蝙蝠侠这部漫画的书迷。然而 ,戈柏和彼德斯不顾接通而来的挫折。打击、失望和风险 ,终于完成了这部电影 ,其卖座高踞电影史上冠军王座 ,与《蝙蝠侠》有关的其他商品 ,据估计卖出高达 10 亿美元以上的金额。

戈柏的毅力也可以在其摄制《雨人》一片中看得出来。这部片子之所以能完成可说是出乎众人的意料 ,在整个摄制过程前后换了 5 位编剧、3 位导演 ,其中一位导演还是大名鼎鼎的史提芬·史匹柏。他们都认为观众不会有兴趣看一部全篇只有两个人驾车横越全国过程的对话 ,何况其中一位心智还有问题 ,最好是加上一点打斗、谋杀或性之类的情节。然而戈柏深深了解感情的力量 ,坚持要拍摄出能打动人心的电影 ,他要告诉人们这是一部有关的人际关系 ,以两兄弟相互了解为主轴的电影。结果该片在 1988 年的奥斯卡金像奖上囊括 4 项大奖 ,包括最佳影片、最佳男演员、最佳导演和最佳剧本。能够坚持到底终会有收获。在好莱坞工作 ,戈柏深深体会到 ,每拍一部新片都得把它当成是在拍最后一部片子 ,一切都得戒慎恐惧 ,就是这样的心态 ,使他得以一直走在带动好莱坞潮

流的前面。

经常有些人因为害怕失败而不敢订出所要追求的目标，也有些人虽然订了目标却没多久就退缩了，当然还有些人在追求目标的这条路上走了很长的一段路，可是因为欠缺毅力而在最后的一刻放弃。一个企求立刻能看到结果的人往往放弃得也快，但是一个有毅力且能坚持到底的人终必会得到人生所要的或许在追求目标的过程中他们会改变某些做法，但绝不会放弃最终所要的目标。

四、努力实现你的目标

备受哈佛师生推崇的罗宾先生对如何实现目标的问题进行过深入的研究，他给哈佛大学的学生的建议是：

(1) 每天审视这些目标，充分体验当它们实现时的快乐

当你制定出了所要追求的目标，同时也给这些目标找到了必须实现的充分理由后，事实上要实现目标的整个行动便开始展开，你的资源锁定系统会按照你的目标及理由，主动地找寻能使目标实现的各种资源。要确保所制定的目标能够实现，你必须预先调正自己的神经系统，确信这些目标能带给你快乐，也就是说你一天至少得两次审视这些目标，充分体验当它们实现时的快乐。在做这些事时你得完全运用上视、听、触等感官，让自己完全沉醉在目标实现的美梦里。

当你不断地把意焦（注意的焦点或意念的焦点）投射在这种情境之中，你的脑子便会形成一条神经渠道，把你的现状和期待的未来串在一起，让你对目标的实现有强烈的把握，进

而使你拿出有效且成功的行动。所以 ,不要坐在那里徒耗时间 ,现在就开始行动起来吧 !

当我们制定了目标之后经常只想到怎么去实现 ,却忽略了会对周围产生什么样的影响。追求目标的过程事实上就是一个连锁反应 ,所造成的最终结果往往不是我们先前所能到的。我们都知道花朵之所以能繁衍 ,蜜蜂扮演了极为重要的角色。然而蜜蜂是为花朵传递花粉而生的吗 ? 答案是 “否” ,蜜蜂的工作乃是从花朵之中汲到蜜汁 ,可是在它取蜜的过程中脚上却沾上了花粉 ,当它飞到另一朵花上时就把花粉传过去了 ,这种为花授精的工作产生连锁反应 ,结果是整个山谷开满五彩缤纷、争奇斗艳的花朵。企业家成立公司的目的在于营利 ,可是却提供了人们就业的机会 ,因而促进员工的成长和提升他们的生活水准。我们工作虽说是为了赚取生活所需 ,可是却因此得以培植自己的孩子接受良好教育 ,日后成为医生、艺术家、企业家、科学家以及为人父母。这种连锁反应无休无止。

目标 ,不是终点乃是为达到终点的手段 ,用以集中我们的意焦 ,导引我们的方向。追求目标的目的在于拓展人生、不断成长。实现目标并不保证能给我们永远的快乐 ,然而在这个过程中克服无数艰难的经历 ,却可使我们有最真切与最持久的成就感。要想达成目标固然得拿出行动 ,可是你可曾想过 ,要把看不见的梦想化为看得见的事实 ,你得具备什么样的特质吗 ? 在此请你好好地想一想 ,并把答案写下来。

(2)立即让自己行动起来

当你把目标写下来之后 ,随之最重要的一步就是立即让自己行动起来 ,向着把目标实现的方向拿出具体的行动 ,可别

一拖再拖。

制定目标或许还不算太难 ,可是要能贯彻到底就不是一件容易的事了。相信很多人都有过这样的经验 ,刚定好目标时颇有磨刀霍霍的干劲 ,可是过了 3 个星期后就没劲了 ,更别提实现目标的自信早已荡然不存。当你拟妥一项目标后 ,首要的步骤就是把它写在纸上 ,这样才能使目标具体化 ,遗憾的是大多数人连这么简单的步骤都不做。

当你把目标写下来之后 ,随之最重要的一步就是立即让自己动起来 ,向着把目标实现的方向拿出具体的行动 ,可别一拖再拖。我们曾经说过 ,一个真正的决定必然是有行动的 ,而且还是立即的行动 ,此时你就要针对自己那 4 个迫切要在一年之内实现的目标拿出立即的行动。你先别管要行动到什么程度 ,最重要的是要动起来 ,打一个电话或拟出一份行动方案都是可行的 ,只要在接下去的几天内每天都有持续的行动。当你能这么做时 ,这几天小小的行动必然会形成习惯 ,最终把你带向成功。

如果你个人成长的目标是一年之内学好爵士舞的话 ,那么就“先让手指头动起来” ,你不妨今天就去翻一番电话簿找个训练班 ,随之便注册入学 ,安排出学习的时间。

如果你的兴趣喜好目标是一年之内买辆奔驰汽车的话 ,那么就请代理商寄一份有关奔驰汽车的各种资料给你 ,或者当天下午亲自跑一趟去了解一番。这并不是要你马上就买 ,只不过当你了解了价钱和性能之后 ,会更加加强你要买的决心。

如果你的事业经济目标是在一年之内赚到 10 万美元的话 ,那么现在就立刻拟出必须采取的步骤。到底有哪个已经赚到这么多钱的人可以提供给你建议 ? 你是否得考虑另谋第

二份工作来增加收入？你是否应该减少开支，把节省下来的钱拿去投资？你是否应该去创个新事业？！你是否需要去寻找什么样的资源？

别忘了，每天你至少得体验一下实现那4项目标的成功感受，当然最好是一天两次，一早一晚。每6个月你得重新回顾先前所写下的目标，用以确定它们是否还“活生生”的。当你决心过积极奋发的生活后，我相信你必然会有与以往不同的认识，很可能会将先前的目标作某种程度的修改，那么就好好动动脑增减一番。

另外请各位注意，如果你没有后续的目标，那么前一个目标的实现就长远的观点来看未必是好的。许多人之所以活得那么有劲，就在于他有个值得活下去的目标，当那个目标实现后却没有后续的目标，这会使人觉得内心十分空虚，人生变得没有意义。最典型的例子可见之于阿波罗登月计划的那些太空人，在受训期间他们都非常认真且有力地学习，因为在他们面前是一个人类历史上前所未有的壮举：登上这块满是神话的处女地。当他们终于登上了月球，极度兴奋之后却是如狂涛般卷来的严重失落感，因为接下去将很难再找到像登上月球这么值得让他们挑战的目标。或许“外太空”的探险之外我们也可以来探险“内太空”，好好研究迄今尚未有多少人接触与认识的“人类心灵”。

有些女孩子为了她们的婚礼经常可以忙上好几个月，甚至一整年，投下的精力真是难以估计，所求的只是为了有个终身难忘的美好回忆。当婚礼耀眼的灯光慢慢隐去，年轻的新娘也如前面所说的那些太空人一样心情极度消沉，人生中最期望的高潮过后还会有下一波的高潮吗？这种现象真是情

何以堪。

当一个人实现了所期望的目标后 ,若要继续维持先前的热情和冲劲 ,那就得立即再制定出一个足以让他动心的目标 ,如此将可以使他先前实现目标的兴奋心情 ,不落痕迹地投注到另一个新目标上 ,让他能够继续成长下去。若无成长的动机 ,人生就会停滞 ,人的老化不始于肉体 ,而是始于精神。

把服务社会当成是人生永远的目标 ,这可以使你不落入失落感的陷阱里。去找一条帮助人的渠道 ,对那些迫切需要帮助的人伸出援手 ,你的一生将会过得生龙活虎。在这个世界里你永远不用担心找不到能让你付出时间、精力、金钱、爱心和创造力的地方。

第二节 学习一定要有目标

适当的目标不仅对于事业非常重要 ,对于学习也是非常重要的。成功地走过高考的同学对目标的重要性认识是非常深刻的。1996 年以湖北省理工科前 10 名的成绩考入人大的张迪在介绍自己的经验时指出 :

高考 ,对每个人来说是如此重要 ,而考试范围又如此之广 ,必须做长远规划。想靠临考前一个月内的突击取得好成绩 ,那是异想天开。所以不要总以为高考是一年后的事 ,远着呢 !一点都不远 ,你准备的时刻到了 !

首先制定一个长远规划 ,比如一年规划 (目标大学 ,各科内容学习目标等等) ,进而做出本月规划 ,本周计划乃至本日

计划 ,某某时刻该做什么。只有这样 ,你才能知道要学什么 ,要怎么学 ,只有这样 ,你的学习动机才会强烈 ,学习效果才会显著 ,这是第一步。

第二要注意使自己的学习系统化。有的提出这样的步骤 ,预习十听讲十复习十做题十温习 (小结) ,这也不失为平时学习的好程序。要使学习系统化 ,一要制定学习时间计划 ,二要理解各科的差别 ,不同的学科 ,要用不同的复习方法。对于数学物理这类科目 ,要系统地有步骤地学习 ,而对于历史。地理这种重内容、思想的科目 ,应注意学习思想观点以及有关细节。你的学习必须是彻底而全面 ,以便当人进入考场时 ,能心情稳定 ,顺利解决各类题目。对个人来说 ,各科之间必有强弱之分 ,强科自然要让出些许时间给弱科 ,以求学科平衡。学科平衡的重要性越来越显著 ,尤其是近几年来随着标准分计分法的实行与推广。

第三 ,要提高学习效率 ,珍惜学习时间 ,希望与祈祷考试延期 ,倒不如把日常生活中经常浪费的时间找出来 ,然后把这段时间充分、高效地利用起来。

第四 ,切记学习需专心致志。

“先生 ,当一个人得知两周后他将被绞死时 ,他的精力就非同一般的集中了。” 萨穆尔·约翰逊曾如是说。这虽然是一个极个别的事例 ,但说明人们依靠自身能力能够控制自己的大脑 ,使其高效地工作 ,无论在什么问题的事件中 ,无论在什么科目的学习过程中 ,只要注意力集中 ,就会很容易发现这些问题的关键之所在。反之 ,像记忆时注意力分散 ,则会出现一小时已去而所学仅此而已的令人气愤不已的事情。而高考的学习又如此重要 ,自然不能仅顾自己学习不能专心而推卸

责任,因为只要努力,学习“本可专心”。

要想培养注意力高度集中这种十分有益的习惯,就必须每天为自己全神贯注地学习制定一个时间。因高考时间为上午和下午,为形成那个时间的兴奋点,最好使自己高度集中注意力的时间段定在那个时间。当然对某些人来说这需要经过很长时间的转变,特别是夜晚型的人转变为白昼型的人。

能够促使你精力集中并使学习成绩显著提高的最重要因素之一,就是你对学习必须采取积极主动的态度。要倾向于成功,试想此科学好后的美滋滋的感觉,要勇敢挑战自己的弱项。在难以集中精力学习的弱科面前,你要鼓励自己一定要赢得此次挑战。要把大量的学习任务分开,分成若干部分,以便使你在每段学习中看到自己的进步。

关于怎样实现目标,全国中学生数学奥林匹克竞赛一等奖获得者、人大计算机系96级的张帆同学把自己的体会具体总结为以下几点:

1. 明确学习目的

诸葛亮有句名言:“夫才须学也,学须志也,非学无以成才,非志无以成学。”在求学的道路上充满艰辛困苦,奉辛学子们披荆斩棘,迎难而上的动力是什么?每个人都会有自己不同的答案。对于我来说,在我脑海中留下最深刻印象,最使我激动和振奋的永远是已故周恩来总理的那句话:“为中华之崛起而读书”。湖南省最大的新华书店——长沙袁家岭新华书店的墙壁上,就写着这句话。中学阶段,每次我走进袁家岭新华书店,都能看到这句话,都能引起我深深的感慨。中华民族是一个有五千年灿烂文化的伟大的民族,但是到了满清时代却沦落到了落后、挨打的悲惨境地。随着新中国的成立。

特别是随着改革开放的逐步深入,为中华民族的腾飞提供了历史性的机遇。我们这一代青年学子,生逢其时,远比我们的父辈走运,可以不受政治运动的干扰,不受精神枷锁的禁锢,理应奋发图强,为国家的兴旺发达贡献自己的一份聪明才智。我想这不是唱高调吧,爱国之心是每一个青少年都应该具备的。我中学阶段的同学中有不少人来自偏远的农村、山区,有的人家庭还没脱贫,甚至连基本的温饱都尚未解决,他们奋发努力,也包含了实现自身价值,改变家庭经济状况的朴素愿望在内,我认为这也是正常的、自然的。可以这么说,努力学习,是青年学子对国家、对社会乃至对家庭、对自己本人理应负起的一种责任,同时也是一项不可推卸的任务。

2. 抵御不良诱惑

我们生活在一个开放的世界里,我们每时每刻都在面对各种诱惑,青年学子要始终保持奋发向上的精神风貌,需要有足够的理智与自制力。我的座右铭是革命老人徐特立先生撰写的一副对联:“有利家国书常读,无益身心事莫为。”这句话用在今天,非常有现实意义。读书,要读有利于家、国的书,即能净化灵魂,陶冶情操,增进知识之书,而不要不加选择地读一些庸俗、无聊、下流的读物,那是毒害人们灵魂的精神鸦片。做事,要做有益于身心健康的事,即积极投入健康向上的学习及体育、文化娱乐活动,而决不可沉溺于徒然耗费光阴的电子游戏,更不能堕入赌博、色情之类的陷阱。看到一些同龄人因为缺乏足够的理智与自制力,最终一无所成,有的甚至走上犯罪道路,真替他们感到痛心不已!

3. 稳扎稳打、循序渐进

学习是一种艰辛复杂的脑力劳动,要使自己所学的东西

融会贯通,不是一件简单的事,一定要遵循认识发展的规律,稳扎稳打,循序渐进,由浅而深,由简单而复杂、由低级而高级,饭要一口一口地吃,路要一步一步地走,知识要日复一日地积累。深化。我在中学阶段参加过数学、化学、计算机等学科的竞赛,深切体会到一些看似深奥的东西离不开最基本的知识、概念。要想学好任何一门学科,基础必须打好。

4. 要想成功,先学会吃苦

爱迪生说过:“什么是天才?天才就是一分灵感加九十九分汗水。”谁不祈盼成功?但却不是每个人都能成功,奥秘在于并不是每个人都能吃苦。我在高中阶段参加数学竞赛,节假日常常一天做十几小时的习题,长沙的夏天十分炎热,有时气候达到摄氏40度,我住的地方还常停水、停电,三伏天在家演算习题,哪天不是汗流浹背,连背心、短裤都能拧出水来。就是凭着一股非成功不可的拼搏精神,才算取得了一点微小的成绩。

5. 学会自我设计、自我实现、自我突破

中学时代正是一生中可塑性最大的时期,要懂得自我设计、自我实现、自我突破。所谓自我设计,就是要有充分的自知之明,知道自己的长处在哪里,短处在哪里,知道自己将来适合干什么,不大适合干什么,知道如何扬长避短以长补短。所谓自我实现,就是要把自我设计定下来的目标,通过艰苦的努力变成现实。所谓自我突破,就是要更上一层楼,把自己的特长发挥到极致。比如,我擅长哪门学科,就应该在哪门学科上脱颖而出,不要满足一般而要争取拔尖。只要有可能,不仅要争取在班级、在学校名列前茅,还要争取在县、市乃至更高层次也能排个名次。这样,你给自己提供了成就感,给自己

增添了自信心。这种成就感和自信心不仅可以使你在特长的科目上保持已有的优势 ,而且可以在一定程度上帮助你弥补其它科目的不足 ,并且可以使你成为学有特色、学有专长的有用之才。

张帆同学的观点是非常正确的 ,不管是高考还是在平时的学习工作中 ,都应该记住 :“为了实现自己的目标 ,就必须时刻约束自己。大家可能听过这样一个故事 :

有这样一个人 ,他追求完全自由自在的生活 ,他讨厌生活对他的任何束缚。

他讨厌理发师对他的摆弄 ,因而他拒绝理发 ,一任头发胡须自由地疯长。

他讨厌洗澡时受水的冲刷和毛巾的搓擦 ,因而他拒绝洗澡 ,一任污垢满身 ,虱子乱爬。

他讨厌鞋子、袜子对他的约束 ,因而他拒绝穿袜 ,把鞋子也脱掉扔了。

他讨厌身上衣服对他的束缚 ,因而他把上衣脱下扔了 ,打着赤膊。

现在 ,他只剩下腰中皮带和下身裤子的束缚了。

他对皮带说 :

“你给我滚开吧 ! 你干嘛总是这么紧紧约束着我 ?”

“可是 ,假如你失去我这唯一的约束 ,你就可能完全失去你的人格。” 皮带说。

“胡说 ! 你给我滚开吧 !”他找来一把剪刀 ,剪断了皮带。

可想而知 ,皮带断了 ,裤子当然滑落了。他喜不自胜——为解脱了全身的任何约束而高兴异常。

当然 ,没有多久 ,人们就把他当作一个精神病人关进了病

房。所有的约束他都无法抗拒了——他被彻底地约束了。

目标是前途,也是约束。为了实现目标,也许你必须干一些自己不想干的事,放弃一些自己深深迷恋的事,这样就感到了一定的“约束”。但是,为了生活,为了目标,为了成功,我们不能试图摆脱一切“约束”,而是应该在“约束”的引导下,一步步沿着既定的目标,稳妥地前进。

第三节 学习方法决定学习效果

学习方法是非常重要的,对于即将参加考试的同学更是如此。国际物理奥林匹克竞赛金牌得主、被保送入人大计算机系的乔军指出:

在物理的学习过程中,对于生活中常见的现象做出解释的目的逐渐达到的过程中,我的兴趣也渐渐转向对方法的探索上。从解题方法到学习方法都是我所感兴趣的。因为我认为:只有方法才是真正最实用的东西。试想,我们学的解析几何,有机化学等等,有几个人在将来会用到它们的?现在的大学生,只要不是热门专业的,有很大一部分工作是与专业不符的。再譬如,朱镕基总理以前学的是工科,可以说与现在干的事关系不大吧!可见,很大可能是在工作之后据实际情况新学很多东西的,故而我认为,方法是最重要的,要学会学习,就像学会打猎一样。话又说回来,高中以上学历的人可以说没有不会学习的,拿着书慢慢看,慢慢研究,总能学下来的。但各人的学习速度是大不相同的。如果你时间紧,显然需要

找到一个速成法。但如果成天无所事事,那也无所谓什么好学习方法了。但我想这种情况在准备高考的人当中是不会有。之所以万事开头难,对于学习,说实话,没哪门课是先难后易的。它之所以难,在于我们对一门新课必须先研究一下学它的具体方法。

因平时成绩优秀保送入人大物理系 97 级的郭春更是具体总结了自己的方法和体会:

1. 认真听讲是中心环节

老师在课上以精练的语言把以往的知识系统地“复现”,往往又会讲授一些思考问题的新角度、新方法、解决问题的新技巧,甚至一些全新的知识,使你在原有的基础上有所提高。这样的讲课速度快而内容充实,可谓字字珠玑。获取和消化课上内容是高考复习成功的关键之所在。故而上课要全力以赴,每分每秒都要聚精会神,争取一字不落地听进去,争取当堂理解、记住。也许课堂上几秒钟的懈怠,就导致日后在考场上的一题做不出,继而……悔之晚矣。这绝不是危言耸听。想想复习课的知识密度,再想想高考题所覆盖的知识的广度,便知我言不谬。同时,高考复习课的听讲,又绝非被动记录,而必须与老师同步思考,形成共鸣,创造积极主动热烈的课堂气氛,这样才是真正地会听讲,会事半功倍。接着又有一个问题,便是相信老师,紧跟老师。教毕业班的老师经验丰富,水平高超且责任心强,是足以信赖的帮你考上大学的前进阶梯。因此千万不要在这关键时刻自己单搞一套,脱离老师的教学计划甚至鄙视和抛弃老师的辅导。只有师生协调,齐心努力,才能创出佳绩。相信老师、尊重老师。总有一天你会由衷地感激老师。这一切,平凡的你,一定能做好。

2. 做好笔记是关键

我的笔记有一大特点：黑板上老师写的内容，我的笔记中往往没有，而我所记下的，正是老师的一些精彩的、关键的和启发性的话。这些宝贵的“只言片语”，实在应该被及时地捕捉到，保存在笔记上。至于黑板上的定义、律文和简单例题之类，只要书本上有，就大可不必占用笔记的空间。同时，笔记不仅应该记下老师的妙语、老师的思路，更应有自己的感受、总结和质疑。当你灵感突发的时候，当你苦思冥想之后恍然大悟的时候，当你百思不得其解的时候，请立刻、毫不迟疑地把这些思想的火花或疑惑写在笔记上（或其它可以永久保留的地方）。它是你智慧的结晶和勤奋的结果。也许不久之后翻看它时，你会别有一番感觉，那时，你对知识的把握就大大地前进了一步。就我而言，数学课学习“排列组合”时，我第一次在笔记上以顺口溜儿的形式总结了这类问题的常见思路；学习“化学平衡移动”的勒·沙特列原理时，我一度觉得书上写错了，便回到家里苦想一晚，又去查参考书，终于为自己写了一篇“勒·沙特列原理详解”，录于笔记本上，便自己对原理有了正确的理解。每次看到笔记上的这段内容，我的认识就上升一个层次，同时心里也油然而生一种幸福感。这是笔记的真正意义。顺带说一句，笔记是写给自己的，唯一的目的是辅助学习，只要自己看懂即可，哪怕潦草一些。

3. 适当练习是主要手段

要知道，做题量与考试成绩并非总成正比。所以，不妨思考一下：每天你做多少题？这些题第二天你还记得清吧？一周之后还记得清吗？高考前能记得起来吗？做完一道题，你会怎么做呢？对答案？继续做下一道？还是停下来想一想？

你知道出题人的意图吗？你还有其他解法吗？你从这一道题联想到了什么呢？有没有做过与之思路类似的题目呢？你的收获何在？从一定意义上说，你是在通过做题而做学问。那久，要把每道题做透。做完题，别撒手，问问自己上述那些问题。这样下来，每道题都以一当十，学习的效率提高了，练习的目的达到了，你也从题海里纵身跃出了。每过一阶段，又要在更高的层次上统观这些题，做到一题多解，多题一解（找共同方法），举一反三，触类旁通，这是练习的真谛。“题海无边，总结是岸”。另外，做题要有选择性、针对性。找出自己的薄弱环节，对症下药，真正在练习中得到提高。所以说练习是质、量的统一，有选择地多做题，贵在总结，旨在提高。

4. 教材比参考书更重要

我觉得，一本好参考书，会令你受益匪浅，倘是庸书，则误人子弟甚深。因此选择参考书务必审慎，最好请教老师或同学。同时参考书只是辅助工具，绝不能代替教科书和老师的讲课。

不少高三同学到了复习的后期和高考的前夕，早已一头扎进了成堆的参考书和练习中，极少再去翻翻课本了。也许教科书在许多同学眼中，早就成了迟早要卖掉的废纸，考前根本不去理它。因为同学们的确已经把书翻得很旧了，里面的知识学过一遍又复习过几遍，可能早已倒背如流了。因此，教科书就像一座金矿，已被采掘过数次了，留下的自然只有矿渣。但是，相信我的话，越是到了考试之前，越要从漫无边际的题海中跳出来，静下心来，回归书本。

考前看书，实际上是自学，它能帮助你再次理清头脑，找到“知识的感觉”。它能为你树立信心，更能帮你找出漏洞。

如果你能从书的前言、后记。目录、备注、每一章、每一节、每一段、每一行。每个注解、每道习题、每个标点、每个文字甚至从每一笔划中发现点新东西 ,你就长进了许多。

第二章 高效学习的必备条件

一个不懂得学习方法的人 ,是一个呆板的读书人 ,他在自己的脑子里给别人跑马 ;

只掌握一种学习方法的人 ,是一个肤浅的观察者 ,他用自己的见识去空想 “井 ”外的世界 ;

掌握多种学习方法的人 ,是一个深沉的思索者 ,他用自己的眼睛去读历史的经典和人世的书。

第一节 培养强大的记忆力

一个不懂得学习方法的人 ,是一个呆板的读书人 ,他在自己的脑子里给别人跑马。

只掌握一种学习方法的人 ,是一个肤浅的观察者 ,他用自己的见识去空想 “井”外的世界。

掌握多种学习方法的人 ,是一个深沉的思索者 ,他用自己的眼睛去读历史的经典和人世的书。

在社会上不难看到 ,当资历、条件、努力等因素差不多时 ,有的人硕果累累 ,事业成功 ,有的人却毫无建树。认真分析一下原因 ,就会发现 ,人才的成长有其内在的规律 ,凡是学有所成者 ,无不是找到了属于自己的科学的学习方法。那些名家大师 ,不仅创立了辉煌的知识体系 ,还都总结出自己独特的治学之道。伟大的生物学家达尔文就一言以蔽之 :“一切知识中最有价值的是关于方法的知识。”著名的物理学家爱因斯坦的 “成功方程式”即 “成功=艰苦的劳动+正确的方法+少说空话” ,也体现出正确的学习方法在爱因斯坦的成功因素中占了重要的位置。

记忆是与生俱来的。人从出生开始 ,就有了时间的烙印 ,记忆就开始了。在以后的成长过程中 ,通过不断地学习 ,学习书本知识、生活知识、工作知识 ,然后把这些知识经验储存在大脑中 ,保持下来 ,变成记忆。有了对知识和经验的记忆 ,我们才能工作和生活。如果没有对记忆的保持 ,我们将一无所

获。

有了强大的记忆力 ,就有了一个满满的智力库 ,就能唤醒我们身上巨大的潜能和力量 ,取得非凡的成功。许多出色的文学家、政治家、军事家都以其惊人的记忆力 ,获得了巨大的成功。

1. 多写 :多写读书笔记。毛泽东在多年的学习实践中养成了手中无笔不读书的习惯。边读边写被他认为是加强记忆的最好方法。毛泽东的读书笔记形式灵活多样 ,除了各种记录本外 ,还有选抄本、摘录本 ,以备做重点记忆。他还经常在书的重要地方上画上各种符号 ,写眉批。丰泽园的图书室里就有 13000 多册图书被他眉批过。一本《伦理学原理》,全书不过 10 万多字 ,他用工整的小楷在书的空白处写下了 12000 字的批语。他在读《辩证法唯物教程》一书时 ,也写下了近 13000 字的批语 ,其中第三章的批语就有 1000 多字 ,和文章的长度差不多。

2. 多想 :在学习的过程中 ,要清楚哪些观点是正确的 ,哪些观点是错误的 ,通过对比 ,使正确的观点更深刻。在读书批语中 ,他都有比较简单的赞成、反对或怀疑的话 ,用笔谈的形式与作者讨论 ,汇总历代学者的不同学说 ,提出自己的精辟见解。一旦结晶成自己独到的见解 ,就不会再忘了。

3. 多问 :学习时遇到不清楚、不明白的地方 ,及时请教。在湖南第一师范学习时 ,毛泽东除了在校自修 ,向本校教员请教外 ,还经常向有学问的人请教 ,每逢有专家、学者来长沙讲学 ,他都要拜访求教。他常说 :“学问一词讲的就是又学又问 ,不但要好学 ,还要好问。只有问懂了 ,才能记得牢。”

一本书通过这样的阅读 ,到看完的时候基本上也就记住

了大部分。

第二节 兴趣是增进记忆的因素

你也许有这样的体会 ,如果你是一个球迷 ,你就能顺口说出任何年代任何球员的进球、得分、踢球特点 ,整个赛季的赛程等多得连你自己也惊讶的资料。你可能在学习上不是聪敏的学生 ,但你对球的热爱 ,高度的动机 ,使你的记忆力超常发挥了。

一个人记忆效果的好坏 ,取决于他对所记的事物的兴趣。对于有浓厚的兴趣和强烈的求知欲的科目 ,只要付出较少的精力 ,就能收到惊人的记忆效果。而对毫无兴趣的东西要记住是很困难的。所以 ,记忆的要诀是先培养自己强烈的好奇心和求知欲。

一、高尔基的“面包”

“我扑年书籍上 ,就像饥饿的人扑在面包上。”

高尔基是伟大的无产阶级作家 ,是前苏联社会主义文学的奠基人 ,革命导师列宁称他是“无产阶级艺术最杰出的代表”。他的主要作品有自传体三部曲《童年》、《在人间》和《我的大学》,散文诗《海燕》。长篇小说《母亲》塑造了无产阶级革命者的英雄形象 ,列宁赞誉它是一部“非常及时的

书”。

然而,高尔基的学习生涯却历尽了坎坷。他的家境贫寒,根本无法跨进学校的大门,不仅如此,他还在很小的时候,就出去做童工,养家糊口。但他强烈地热爱读书,用他的话说“我扑在书上,像饥饿的灯 h 在面包上一样”,他把读书看作是“最高尚的享受”,是做人的根本,是生命的组成部分,他抓住做工的一切零散时间,如饥似渴地学习。

早读:养成早读的习惯,可以极大地提高读书效率。高尔基给人当佣人的时候,时常趁人不注意偷偷看点书,但被发现了经常挨打挨骂。后来他发现主人早晨很懒,常常起来很晚。他抓住这个机会,在天刚一露出微明时就起床,趁机看点书。久而久之,养成了早起读书的习惯。

晚读:童年的时候,高尔基在一家裁缝店当学徒工,白天他擦铜器、刷地板、劈木材,带孩子、洗尿布,累得精疲力尽。晚上,他躲开店老板的监视,偷偷地用罐头盒做了一盏小油灯,趁主人没留意时,悄悄地收集一点烛盘里的残油。在夜深人静的时候,高尔基便躲到板棚的一个角落里,借着微弱的灯光读书学习。他读起书来很专心,把所有的疲劳都忘掉了。

一天夜里,老板起来上厕所,突然发现板棚里有一丝亮光。他很奇怪,走近一看,原来是高尔基在读书。老板追问高尔基从哪弄来的灯油和书,并一把撕坏了高尔基的书。高尔基被这突如其来的事情吓坏了,看着满地残破的书页惊呆了,那是他千辛万苦攒钱租来的书。

从那以后,店老板更加严密地监视高尔基,他再也没有机会弄到灯油,但他又实在想读书,他想等明月高悬时,也许能够借助月光来读书。终于等到月圆的晚上,高尔基把藏在炉

灶下的书拿出来走到窗前。月光透过窗子照在书上。可不管高尔基怎样努力,也无法看清那些密密麻麻的铅字。他从架子上拿下一个铜镜,想利用光的折射来看书,但还是无济于事,仍然无法看清楚。最后,高尔基只好壮着胆子爬到神台上,在神像前的长明灯下读书。

零读 随时随地读书。高尔基在“彼尔姆号”轮船上给厨师当下手,他的主要工作是洗碟子。在轮船上,高尔基抓紧一切空闲时间学习,如饥似渴地从书中汲取知识,他还常常把书上读到的各种各样的故事讲给大家听。为了读书,高尔基时常付出昂贵的代价。有一次他看书被老板发现了,老板用一根木棒把他的背打得肿得老高,而且背上扎进了42根木刺。老板怕高尔基告状,高尔基说:“只要你借书给我看,我就不告你。”

“高尔基”在俄语中是“苦难”的意思。经历太多苦难的高尔基以顽强的毅力自学,抓紧一切时间孜孜不倦地苦读,艰苦的读书环境和强烈的兴趣,培养了高尔基过目不忘的本领,他凭着丰厚的学识和对苦难生活的回忆,写出了著名的自传三部曲,成为一代文学巨匠。记住高尔基的话:“热爱书籍吧,它是知识的源泉!”只有知识才有救人的力量,只有它才能使得我们在精神上成为强有力的、有理智的人,这样的人才能真诚地爱人,尊敬他人的劳动,诚心地欣赏人类不断的伟大劳动创造出的美丽果实。

在高尔基身上我们看到了,强烈的兴趣和求知欲是获得成功的要诀。

二、图书馆里的“书痴”郭绍虞

郭教授是我国有名的教授、学者、文学批评家和语言学家，曾先后任教于燕京大学、同济大学和人民大学，但他自己却没有正式上过几年学。他的渊博的学识都是来源于他强烈的读书兴趣和坚强的毅力。

郭绍虞从小家境贫寒，中学没毕业就为谋生而奔波，他心里一直念念不忘的是读书。辍学不久，他被朋友介绍到尚公小学教书，他非常兴奋，因为学校旁边有一个不错的图书馆。

尚公小学是商务印书馆的子弟学校，有一个名叫“涵芬楼”的图书馆，商务印书馆在当时是一个质量很高的印书馆，所以图书馆里的藏书也很有价值。郭绍虞从此找到了一个读书的好去处。午休和下班的时间，是别人都休息娱乐的时候，也是郭绍虞最高兴的时候，他每每都是兴高采烈地奔向图书馆，一学就学到闭馆。他边学习边做大量的读书笔记，资料卡片。他把这些卡片、纸条挂在窗帘上，床头上、橱柜里。镜子旁，以便随时随地阅读和背诵。

为了更快更牢固地记住这些知识，他每个月都要进行一次归类整理，并分别写出评注和心得。他还为自己规定了“餐前一，睡前三”的任务。每日三餐前他都让弟弟考他一条，答上就用餐，答不上就空腹上班，睡前要考三条，答上就上床睡觉，答不上就到院子里去思考，直到会了为止。他用这种方法使自己抓紧一分一秒的时间，充分利用图书馆给自己提供的宝贵的学习资料，尽量使它们变成自己的知识。

他这样每天必须掌握六个知识点,一年就掌握了两千多条。他就是靠着“我要学习”的强烈愿望和毅力,一点一滴,积少成多,从一个中学没毕业的学生,成为一位博学的教授,并出版了《中国体育史》、《诗话译注读本》和《战国策详注》等书。

从绍虞身上我们了解到,仅有坚强的毅力并不一定能带来好的记忆效果,让自己对身边的每一件事都充满好奇,产生兴趣这样记忆将突飞猛进。

第三节 怎样记忆最有效

只有对你所记忆的对象有了充分的理解,才会去记忆它,理解的过程就是记忆的过程。理解记忆是人们记忆活动的基本方法。尤其是高中的学生,靠理解记忆的知识占85%以上。所以理解是记忆成功的必由之路。

三遍读书法,就是在读文章时,至少要读三遍,采取粗精结合、学用结合的消化理解式阅读方式。

第一遍 粗读。对一本新书,先大略地读一遍。粗读、全读、快读是第一遍的特点。

粗读时,对书中不认识的字、不理解的句子、不明白的文章段落,先不去仔细推敲和研究,只是简略地做个记号,等以后再处理。

全读,是把整个文章全部读完,让大脑留下个初步印象。

快读,就是迅速把整个文章读完。

第二遍 精读。在第一遍粗读之后 ,大脑中已经留下了初步印象。在此基础上 ,再做精读。慢读、细读、深读是第二遍读书的特点。

慢读 ,就是要放慢读书的速度。

细读 ,就是对每个字要读准 ,每个词要理解 ,每句话要知其意。对存留疑点的地方 ,要通过查阅参考资料、找工具书或向他人请教来彻底解决问题。就像老牛 “反刍 ”那样 ,一点一点地慢慢咀嚼 ,细细品味。

深读 ,就是要深入到文章里面去 ,把文章的层次、结构、字里行间的意思想、各部分之间的关系、写作特点、时代背景、作者的写作思路和写作手法都读透。理解文章强调什么、反对什么、赞扬什么。

第三遍 消化。在第一遍粗读和精读的基础上 ,弄通整个作品的意思想 ,反复琢磨 ,仔细推敲 ,边读边思索。对书中的语法用词 ,细细品味 ,消化理解。对书中的精华之处 ,要牢牢记住 ,并为自己所用。

第三遍是消化读书的过程 ,就是从 “情感上感动 ”到 “理智上感动 ”的过程。茅盾在读列夫 · 托尔斯泰的《战争与和平》时 ,读了两三遍还觉得没看透 ,直至看了五六遍。他认为只有这样看作品 ,才能看出作品好在什么地方 ,想到作者为什么要这样写 ,作品中的典型人物又是怎样形象地表现出来的 ,陪衬人物又是怎样不可缺少等等。

除此之外 ,还要学会识别书中的不足之处 ,能够提出自己的看法和见解 ,以激发自己思维想像的创造性 ,学用结合 ,增强自己对问题的思考、分析、观察、判断和解决问题的能力。

三遍读书法 ,就是强调对各类文章和书籍的阅读学习都

必须要理解和渗透 ,在此基础上消化记忆。这样不但能掌握知识的精髓 ,还能够有所发现和创新。如果我们能够掌握和运用这种学习方法 ,将会有很大收获。

想一想 ,你过目不忘的 ,是历史课本上的美国南北战争 ,还是《飘》中烈火焰焰的亚特兰大 ? 是历史书上的诺曼底登陆 ,还是《拯救大兵瑞恩》中惨烈的战斗景象 ? 记住的部分恰是电影中的内容。当把形象从学习中剔除掉的时候 ,结果就是填鸭式的记忆 ,今天考试用一用 ,明天就忘记了 ,长时记忆是建立在形象的基础上的。

“背诵是记忆力的体操” ,记忆力就像人的四肢 ,越用越灵活 ,越锻炼越强 ,如果不经常锻炼 ,时间长了 ,就要生锈。平时我们也经常听到这样的说法 :脑子越用越活 ,越呆越傻。马克思锻炼自己记忆的方法就是背诵诗歌 ,他从少年时代开始 ,就坚持用一种自己不太熟悉的外语背诵诗歌 ,长期保持下来 ,他不仅能背诵许多名诗 ,而且掌握了十几个国家的语言。

列夫·托尔斯泰一直到年老的时候 ,每天早晨都要记忆一些单词或其他内容的知识 ,他的记忆力也因此始终保持着灵活敏锐。

茅以升小时候背古诗、古文 ,练成了很强的记忆力 ,在他八十岁高龄的时候 ,不仅能背化学元素周期表 ,还能把圆周率小数点后一百多位一字不差地背下来。

辽宁省语文特级教师魏书生 ,要求学生每天早晨背诵一些知识 ,他的学生因此记忆力强 ,知识掌握得扎实 ,成绩优异。

中国古代大教育家孔子早就注意到了复习对记忆的重要性 ,指出要 :“温故而知新”和“学而时习之” 。获得牢固的知识 ,不至于遗忘的最基本的方法就是复习 ,很多记忆力惊人的

人,也是靠经常复习才取得优异记忆的。马克思知识渊博,掌握多门外语。恩格斯说:“他有这样一个习惯,隔一段时间就要重读一遍他的笔记和书中做记号的地方,来巩固他非常精确的记忆。”

诺贝尔奖获得者李政道也说:“当读完一段之后,就应当把书合上,自己把思路走一下,如果走不出来,再看书,想想自己为什么走不出来,别人为什么走通了。”

第四节 增进资讯记忆

你念了半天书有所理解之后,最后还要经过测验,看看你到底记住多少。大多数学生读书都是为了考试,迟早课堂上老师就会要求你以某种形式——交读书报告、学期测验、期末考考多选题、是非题,或者填空——来复习所学过的资讯。

所以,读完指定课业还不够,你还希望确定记得住所读过的东西。

一、记忆力是“可以”增进的

你或许知道有些人具有摄影(或者说近似摄影)般的记忆力。这些人对滚石乐团(Rolling Stone)前五十首佳曲的歌词,背得滚瓜烂熟,他们能提醒你三年前你对他们说过的话,永远不会忘记某人的生日(或者“我俩相识”或者“初吻”等等

的周年纪念日)。

虽然有些人好像天生记忆力不佳,其实任何人都有办法经由学习而增进记忆力的——跟训练注意力集中是一样的道理。你可以控制记住什么,忘掉什么。控制的要诀在于学习及找出牢记的要素。

有些人轻易便能记住事情,记大量资讯对他们来说丝毫没有困难。其他人往往被记忆力差所苦,这些人似乎忘的比记的多得多。影响一个人记忆资讯的因素有以下几个:

智力、年纪与经验 这些都是影响记忆的因素。每个人的记忆力强弱不等,并非每一个人记得的事情都一样。你必须确定这些因素是如何影响你的记忆力,然后学习将你的记忆能力发挥到极点。

奠定稳固的基础 这是记性佳的重要因素。大多数的知识与记忆力,是对你从前学过的事物的附加。如果你从未掌握基础化学,那么你几乎不可能读好有机化学。有了广泛的基本知识基础,你才能提升记忆最新资讯的能力。

动机是要诀 增进记忆力的要诀是动机。我的一个朋友,他是个十足的棒球迷,打从棒球季赛开始,每一场比赛的统计他无不通晓。他能顺口说出任何年代任何球员的平均打击率、失分率,当然他对钟爱球队的整季赛程更是如数家珍,而对其他各队也大致能够倒背如流!我不愿称他是我遇见的最聪敏的人,但显然他热爱棒球,高度的动机,使他对喜爱的项目记得好多资料。

你可能也有某一样特殊的兴趣,不论是电影、音乐,或是体育,在你的大脑中,充满了许许多多的资讯。现在,如果你能像你所热爱的项目那样勤于学习,你显然就能够记住许多

其他项目的资讯了一即使是化学也难不倒你。你需要的只是去学习如何加强动机。

讲求方法 增进记忆资讯最重要的是讲求方法。组织思想、培养良好的学习习惯 ,或者增进记忆的技巧都是。

将已学习到的再回想一遍 :你一学习完毕立刻就要回想一遍 ,这一点很重要。为了应付小考记住了生字是不错的 ,但是如果你希望 “长久 ”记住资料的话 ,你必须利用现学的知识来增强学习力。举例而言 ,如果你在交谈中正确运用生字的话 ,你将会永远记住这个生字。

对许多人来说 ,学习外语由于欠缺课堂外实际会话的机会 ,常证明是令人失望的。这就是为何许多外语学生到国外留学时要加入会话团体的原因——为的是藉此使用来增强他们所学到的外语能力。

二、为什么会忘记

上述这些因素能帮助你增进记忆 ,反之你也可以用来了解 “遗忘 ”的原因。记忆力欠佳的根源通常与你在以下八点欠缺训练有关 :

1. 我们会忘记是因为我们未能使资料具有意义。
2. 我们会忘记是因为我们没有学好必备资料。
3. 我们会忘记是因为我们未能了解、把握应该记得的东西。
4. 我们会忘记是因为欠缺想记住的动机。
5. 我们会忘记是因为我们让冷淡或厌烦主宰我们的学

习。

6. 我们会忘记是因为我们没有建立学习的习惯。

7. 我们会忘记是因为组织散漫 ,读书时间的运用效率差。

8. 我们会忘记是因为我们没有运用已经获得的知识。

我们所有人每天被大量的资讯淹没 ,被无数的事实、观念与意见轰炸。我们能够吸收一些资讯 ,只因为媒体倒给我们这许多资讯 (我从来没有读过南西·雷根未经公认的出名自传 ,我也不想读它 ,但我怎样也不可能不注意到 ,她将圣诞节礼物循环运用的名声远播。)

可是话说回来 ,为了记住大多数的资讯 ,我们势必得作一番努力。我们必须对我们读过的资料费点心思。

三、“如何”记忆

以下是一些基本工具 ,能帮助你去记住读过的资料 :

了解 :你只有对事物了解才会去记它。你对读过的东西掌握到其中的信息时 ,你就已经开始记忆的过程了。对这一点有一个考验的方法 ,那就是请你用自己的话 ,去陈述你刚刚吸收的信息。你是否能够总结主要的概念 ? 除非你了解资讯 ,否则你不可能决定是要记它或者不予理会。

热望 :让我再重复一遍 ,你 “选择 ”你要记的东西 ,那些事物才可能被你记住。如果你不想要记一些资讯 ,或者不相信你 “有此能耐 ” ,那么你根本 “不可能 ”记任何东西 ! 为了记住资料 ,你必须 “想要 ”记住它 ,并且深信你 “一定能 ”记住它。

彻底学习 :为了确保记住资料 ,你不能只完成指定作业就

算了事。你必须彻底地学习资料才可能真正记住学到的东西。彻底学习的工夫包括预习课文 ,作批判式的阅读 ,复习强化学习到的东西。

系统化 :杂乱无章的思想或数字不容易记 ,有系统的思想或数字才好记。例如 ,538 - 6284 或 678 - 1234 这两个电话号码哪一个好记 ? 第二个电话号码呈系列形式 ,显然比较好记。你一定要培养识别现存结构的能力 ,你在回忆时就会想起它来了。要去建立一套系统 ,来帮助你回忆资讯的组织与连贯。

关联 :建立联想法 ,能帮助你回想起你所要记的东西。在心理上将新的资料与现有的知识连结 ,如此你在心里便赋予新的思想一些意义。

如果能采取并实行这些原则 ,善加运用到你的阅读任务上 ,一定能够建立一套程序 ,增进你的吸收能力。

四、提升记忆力的方法

当你想要阅读得花脑筋去牢记的资料 ,请利用以下六个步骤 ,确保你一定记得住 :

1. 评估资料与确定阅读目的 :认清你的兴趣所在 ,了解资料困难程度。

2. 选择适当的阅读技巧 :这是为了达到读书的目的。如果你阅读的重点在于掌握主要思想 ,那么你记得的就会是这些主旨。

3. 找出重要的事实 :只记你必须记的东西。让你的读书

目的决定你该记的资料 ,找关联来连接你必须去记的细节。

4. 作笔记 :用你自己的话写出主要思想。列出大纲、画图表或者建立谱系图来点明彼此关系与形态。你的笔记提供重要的辅助记忆资料。写下重点有助于你增强记忆力。

5. 复习 :自己出题测验应该记住的资料。拟出一套系统帮助自己复习笔记至少三次。第一次复习时间可定在刚刚读完资料时 ,第二次复习应该在数日后 ,最后一次复习要在你预备去强记资料以前。这个过程将帮助你避免考前临时抱佛脚。

6. 切实执行 找机会 “运用 ”你已经学习到的知识。研究小组及班级讨论 ,是执行学习到的资料的宝贵机会。多参与这些讨论 ,你就能大大增进记忆。

五、记忆法

以上是有关记忆的基本方法 ,接下来要讨论的 ,是帮助你去记住大量特定事件的方法。第一个技巧是死背法——就是逐字逐句强记资料的方法。

为了应付历史课有关战役日期的小考 ,应付考化学公式 ,或者法文生字测验 ,你一定要去死背这些资料。

对于需要死背的资料 ,你必须尽力在心里面加深确切资讯的印象。因此重复温习是最有效的方法。在 3×5 的卡片上写下资料 ,用它作为提示卡。你必须时常自我小考一下 ,以确定你正确了解该资讯。

第二个技巧是加强记忆法 ,用来记大量细节资料特别管

用。擅于运用加强记忆法 ,可以记可能有、也可能没有逻辑关系的大量资讯。尤其是在记那些没有以明确形式排列的事实、十分复杂的项目 ,以及系列资料中的许多个项目时 ,加强记忆法益显可贵。

试举一例说明加强记忆法 ,例如使用每个英文字头一个字母综合形成的头字语即是。

这就是 Roy G. Riv (从左到右排列的七种光谱颜色)——红色 (red)、橙色 (orange)、黄色 (yel - low)、绿色 (green)、蓝色 (blue)、靛色 (indigo)、紫色 (violet)的由来。或者用 Every Good Boy Does Fine 来记忆音乐五线谱的曲调。或者 ,也许是所有方法中最简单的一种 ,用 FACE 来记忆间隔出现的曲调。(后面两种做法与前面的 Roy 法刚好相反一是用单词来记忆字母。)当然 ,并不是许多序列都能找到这么好的方法来解决。如果你试过用这种方法记忆黄道十二宫 ,你就会遇到白羊宫 (Aries)、金牛宫 (Taurus)、双子宫 (Gemini)、巨蟹宫 (Cancer)、狮子宫 (Leo)、处女宫 (Virgo)、天秤宫 (Libra)、天蝎宫 (Scorpio)、射手宫 (Sagittarius)、摩羯宫 (Capricorn)、宝瓶宫 (Aquarius)、双鱼宫 (Pisces)。你们当中许多人也许能够用 ATGCLVLSSCAP 这十二个字母来编出一个人名、地名 ,或其他 ,但是我无法做到。一种解决的办法就是造一个简单的句子 ,把你想要记忆的那串单词的首字母用作该句的各个单词的首字母。例如 :A Tall Giraffe Chened Leaves Very Low Some Slow Cows At Play (一头高高的长颈鹿很慢地嚼着叶子 ,一些行动缓慢的奶牛在玩耍)

请稍等 ! 单词的数量是一样的。为什么不只想办法记第一组单词呢 ? 为什么第二组更好呢 ? 原因有以下几点。首

先描述长颈鹿和奶牛以及它们的行为比较容易。头脑中创造事物图像是记忆几乎所有东西的一种强有力的办法。继续尝试吧。看看你记住与十二宫相对的句子要花多长时间。当你记忆一部分或全部项目,而不是记忆它们的顺序时,这种方法尤其管用。

记住:你造出来的句子必须使你容易记忆。任何能够帮助你记忆这些字母的句子或单词串都行。这里有我另外在几秒钟内造出的两个句子:(A Tall Girl Called Lovely Vera Loved to Sip Sodas From Cans And Plates)(一位名叫可爱的藏拉的高个女孩喜欢从罐头或碟子吮饮汽水)Any Tiny Gerbil Could Some Venus. Long Silly Snakes Could All pray. (任何一个小戈比,都会喜欢维纳斯。长长的蠢蛇都会祈祷。)(在你的头脑中形成这些易记的可笑图像不是很容易吗?)

在工作或学习的过程中,你会发现类似这样的记忆方法可以帮助你随时回忆起某些你需要长期记住的信息。它们被用来记忆化学物质的种类。乐谱和解剖目录。

加强记忆法虽然很有效,你最好不要凡事都采用这种方法记忆。为什么呢?假如你为必须学习的一切设计一套东西,你将比别人花费更多的时间。而且你光是去记自己设计的东西就够麻烦的了。设计太多加强记忆法,反而弄得更加复杂且不利记忆。

设计复杂的加强记忆法,可能因为太难记,并不十分有用。当你选择采用加强记忆法时,你一定要简化设计,方便日后迅速回忆。

许多人抱怨他们的心灵像个漏勺——口里念过的一切东西,他们没有一样记得住。

但愿你从此以后能利用加强记忆法解决这个问题。不见得天才才具备好的记忆力——你只须有意愿 ,致力吸收能够改善你记忆的技巧便行了。当你擅长运用这一切技巧时 ,你将发现 ,增强的记忆力使你的阅读能力也获得提升了。

第五节 集中你的注意力

一位雄心勃勃的青年向一位智慧老人请教“成功秘笈”。智慧老人说：“要成功很简单 ,你要同你的对手打拼、竞争 ,这些人都是很优秀的人 ,但他们都有一个通病。就是自命不凡、聪明绝顶、万事通 ,做事绝不专心一意。要打赢他们并不困难。”智慧老人顺手拿起一支铅笔 ,把平的一头插在青年的手臂上 ,问青年感觉怎样 ,青年说：“不痛。”智慧老人突然把铅笔头掉转过来 ,把尖的一头刺向青年 ,青年痛得大声叫喊。智慧老人说：“这就是‘成功秘笈’。你把所有的精力、资源集中为一点 ,就无坚不摧了。

如果人的精力有十分 ,把它分成 10 份去做 10 件不同的事 ,那么每做一件事你只能用一分的精力 ,一分的精力能做成什么大事呢？只能是一事无成。如果你把十分的精力聚集在一起 ,那么它就是一把锐利的钻头 ,无坚不摧 ,无往不胜。

兵书上说：“夫五指之更弹 ,不如卷手一检 ;万人之更进 ,不如百人之俱至也。”意思是说 :五个手指头轮番敲打 ,不如握紧拳头猛力一击 ;一万个人轮番进攻 ,不如一百个人同时动手。在对付学习中的困难时 ,集中原则也是十分有效的。

一个自学英语的青年发现学好外语 ,首先要掌握词汇、语法和阅读大量书籍。于是他首先把词汇作为学习英语的突破口。在学习词汇的过程中 ,他又从出现频率最高、含义最丰富、用途最广的基本词汇入手。如果记住了基本词汇 ,再扩展一些一般词汇和专业术语 ,又弄懂了语法 ,就可以迅速进入阅读专业书籍的阶段。因此 ,他每拿一本简单外文读物时 ,首先就背后面的词汇表 ,后来发展到背辞典。他先后学了几十本各类小辞典 ,掌握了大量的词汇 ,为学好英语奠定了基础。

集中原则可以运用到学习的各个方面。你的精力可以集中起来 ,用于一项内容的学习。你的时间可以集中起来 ,专攻某一学习内容。你的知识可以集中起来 ,结成一个合理的知识结构。你还可以在一定的时间内 ,把积累起来的资料归类 ,从中发现新的信息、新的知识。你可以集中突击所需要的东西 ,以进行某项研究或参加考试。

这时你会发现 ,我们的知识几乎都是在集中下获得的。几天读完一本书 ,几个月学完一门课程 ,几个星期学会一个方法等。也许你以往没有注意到 ,而当你有意识地去集中时 ,你的战果一定更加辉煌。当你在某项事业上集中了一生的注意力时 ,你就会成就一番伟大的事业。

第六节 集中注意力便能成功

在学习的过程中 ,要具备的第一个要素就是集中注意力 ,它是记忆的基础、理解的基础、掌握和运用知识的基础。你能

有这样的经验 ,如果在学习中不能全神贯注 ,你只能看到书上的字 ,却无法把握他的内涵 ;你只能听到老师的声音 ,却不知道老师讲的是什么 ,就是所谓 “左耳朵进 ,右耳朵出 ”。心猿意马 ,漫无目的的学习 ,将一无所获 ,很多学习成绩差的学生 ,老师的第一个评语就是 :注意力不集中 ,上课爱做小动作。而在学习上专心致志的学生大多数能取得好的成绩。

一、专心致志的居里夫人

居里夫人似乎天生具有惊人的记忆力 ,无论多么难懂的课文 ,只要她念过两遍 ,就能准确的背诵 ,她周围的人都觉得难以置信 ,总怀疑她事先就已经背熟了 ,但实际上 ,居里夫人的过目不忘 ,要归功于她惊人的注意力。

少年时期的居里夫人读书专心致志是有名的。她的专注甚至到了让人难以置信地步。只要她一拿起书 ,她就成了一尊雕像 ,除了眼珠的转动外 ,全身各处绝不会有丝毫动静 ,仿佛她已完全融入了书本中 ,周围的一切 ,连同她自己都不存在了。她的姐妹们都认为这是一种怪癖 ,每当她看书时 ,姐妹们就挖空心思要转移她的注意力。有时她们故意说些有趣的故事 ,有时又唱又跳 ,有时在她身边做游戏……但是 ,这些骚扰没有一次能成功地转移她的注意力 ,她甚至连眼皮都不抬。

有一次 ,姐妹们将屋子里所有的椅子都收集起来 ,然后始在她身后堆起椅子 “积木 ”。她们摆好了第一层椅子后 ,又放两把椅子上去做第 2 层 ,这时椅子 “积木 ”已经很危险了 ,因为椅子是斜着放上去的 ,为的是尽量把它堆得易于坠落。接

着又放一把椅子上去做第3层。这时只要坐在椅子“积木”中的人稍微一动,椅子就会轰然倒塌。

然而无论是摇摇欲坠的椅子,还是姐妹们刻意夸张的说笑,都不能让她从书本中分神出来,时间一分一秒过去了,她依旧纹丝不动坐在一大堆椅子中,把头埋在书本中。姐妹们都等得不耐烦了,看着她专注的神情,怀疑她是用特殊材料制成的。

一个小时过去了,她终于读完了一章,她合上书,刚抬起头,椅子轰的倒塌了。她没有生气,也没有吃惊,只是带着一种从梦幻中醒来的神情,拿着书走出去,找另一本书去了。

居里夫人之所以会成为伟大的科学家,有其天才的成份,但更多还是其勤奋、刻苦、做事一丝不苟的结果,她用“超境界”的注意力完成了一项不仅仅她自己,还有全人类的使命。

二、不懈追求智慧的李慧勤

中国电力科学院的科学家李慧勤在回忆自己少年专心学习的情景时说:当时她们家6口人,只住一间十几平方米的小房子,一张小桌子就是她的学习园地。她一看上书像着了迷似的,无论家里来了什么客人,谈话的声音有多大,她的一席之地却像个“世外桃源”。在开始品尝到知识海洋的第一滴水时,虽说入口是那么咸,但是吮吸到肚子里却感到那么有滋味,那么充实。她常常为一个难题思考钻研到深夜,忘了睡觉、忘了疲倦。父母醒来总是将她的灯熄灭。不许她再学。但等到父母一入睡,她又潜入追寻知识的“世外桃源”,进入

一种专注纯净的境界 ,享受学习所带来的乐趣。才能掌握其精髓 ,从而各个击破 ,取得成功。

无论在什么科目的学习过程中 ,只有集中注意力才能发现问题的关键所在。

第三章 培养自己的阅读能力

一位好的读者不但能够做到理解每一层次还能发展出一种本能。亦即他能够分辨哪些读物只需搜集事实 ,哪些读物只要理清主要观念就可以了。

第一节 读书要有目的

即使你自认为不是个“爱读书的人”，每天你还是会不可避免地“阅读”一些东西。如：杂志上的文章、录像机的使用说明、冰箱上的电话留言，以及最近的心情记录等。

无论阅读什么，你都会有一个目的，这个目的将影响你决定采取什么样的态度去读它——不同的内容有不同的阅读方式。

遗憾的是，大部分的学生都不了解“确定读书目的”的重要性。他们所持的态度往往是：“滥射也会打到靶心。”

在你能够了解所要读的书——并将它“牢记”以前，你必须先清楚自己“为什么”要读眼前的东西。

一、确定你的读书目的

你读书的目的是什么？如果你所能给予的最佳答案是：“因为老师说的”，那这个答案可不够好哦！看来，我们得花点时间帮你找到更好的理由。读了一章就宣称：“我功课做完了”，那是没有用的。或许你还会将书本放在枕头底下，希望藉此慢慢地吸收书中的内容。

除非你确定读书的目的，否则你会发现，自己虽然把整本书都翻遍了，脑子里除了记得各章的标题外，书中内容可就是

一片模糊了。

根据阅读专家的说法 ,读书的目的不外乎下列六项 :

1. 为了掌握某种 “信息 ”
2. 为了寻找重要的细节
3. 为了解答某个特定问题
4. 为了评估你正阅读的书籍
5. 为了应用阅读的资料
6. 为了娱乐

拥有目的而读书 ,是增进理解力的第一步 ,因此建议你采用一些简单的技巧 ,藉以确定自己是 “为什么 ”而读书。

二、从书中找线索

每一本书都能提供一些线索 ,帮助你确定阅读的目的。首先是很快地温习指定课程 ,寻找你期待获得解答的问题。而在开始阅读之前 ,先就后面列出的几个要素加以思考。

就像报纸的大标题可以提供线索 ,让你大致了解报导的内容。以下要素也能帮助你看出某个段落或章节所要传达的信息 :

1. 各章标题与小标题

通常各章的标题与醒目的小标题 ,已经点明了主要议题的细节。在一些教科书中 ,段落标题或刻意凸显的 “序言 ” ,更说明了作者所要陈述的内容。

所以第一步 ,先把要温习的功课制览一遍 ,只要注意各章节醒目的标题与小标题即可。

举例而言 ,假设你在历史课本读到的标题是 “帝国主义的衰落 ” ,你就可以用这个题材设计下列问题 :

- A. “什么原因 ” (WHAT)导致帝国主义的衰落 ?
- B. “是谁 ” (WHO)造成帝国主义衰落 ?
- C. “何时 ” (WHEN)帝国主义开始趋于衰落 ?
- D. “为何 ” (WHY)帝国主义衰落 ?
- E. “何处 ” (WhERE)发生衰落 ?

当你在阅读该章时 ,你会发现自己正在找寻这些问题的答案。这就表示 ,你有了读书的目的了 !

你有可能经常碰到 ,有些标题的用字遣词看不懂。那么 ,寻找这些词汇的定义或概念解说 ,便成了你的读书目的。

浏览标题的过程只需花数分钟 ,然而这样做 ,却是聪明有效的读书方法。因为看过大标题 ,你对作者所要传达的理念会有初步想法 ,这有助于你更能掌握细节部分的重点所在。埋头研读之际 ,自然会有所领悟。

2. 章末的结论

假如你看侦探小说是从头读到尾 ,便正如作者所希望。你的心清会随着作者故弄玄虚的情节 ,以及一般侦探小说擅用的写作手法而动荡起伏。然而 ,如果你先翻到最后一页知道故事的结局 ,就很容易了解作者如何架构小说情节 ,如何安排笔下人物的发展。甚至能预先察觉要到最后开头才揭晓的许多作案细节。若非你先知道结局 ,你会当另一个人才是嫌疑犯 ,而不会去注意这许多的蛛丝马迹。

同样的道理 ,如果你能先明白教科书作者在书中所要传达的主旨 ,便会在阅读时留意得出最后结论的重要内容。

当然 ,看侦探小说先翻看结局 ,阅读乐趣就没了 ,不过对

应付学校课程而言 ,这一招倒十分管用。它可以帮助你确定阅读的目的 ,进而使你变成 “主动 ”学习的读者 ,让你从此读书不会梦周公了 !

3. 插画、图表

大多数的教科书 ,特别是自然科学类的教科书 ,都附有图表。插画、数字表格、地图 ,还有其他的图解。学生通常对这些图解、表格视而不见——匆匆一瞥 ,过目即忘。

你不妨多花一点时间看看这些图画、表格 ,一定可以为自己节省许多时间。在阅读的时候 ,你就会特别注意这些补充资料 ,以及它们所强调的重点 ,并作好笔记。

4. 特别强调的名词、生字与其他事实

有些教科书对于主要名词与资料 ,会在正文中特别标示出来 (我的意思不是指前一个学生所作的特别记号)。为了确定这些名词的定义 ,或者为了发掘事实以便应用 ,就可能成了你读书的目的了。

5. 设计问题

有些教科书的出版商会以固定格式 ,在正文或各章结束时 ,提出问题以强调重点所在。如果能在阅读该章之前 ,先看看这些问题 ,相信你对需要留心的资料会有比较清楚的概念。

三、目的决定读书方法

现在让我们看看。如何利用读书目的来决定你的读书 “方法 ”。大多数的情况下 ,读书目的往往决定了你的读书方法。

基本上,读书类型可分为三种 1. 快速参考阅读法——着重在特定资讯上,针对特定问题寻找答案。

2. 批判式阅读法——重点在于辨识出需要彻底分析的想法和概念。

3. 鉴赏或娱乐式阅读法——阅读纯粹是为了娱乐,或者因为欣赏作者的写作风格与才华。

如果你是一个好读者,或者希望成为一个好读者,你必须以正确的阅读“方法”,来达成你的读书的“目的”;你早在自我训练,或正在训练自己熟练掌握多种读书技巧;你擅长因阅读目的而随机运用适当的读书方法;你对只读一种读物感到不满足。

相反的,一个不好的读者,往往是用同一种方法来应付每一种阅读对象——不论读的是生物或报纸,都很费力地逐字逐句阅读。这种人对有目的的阅读感到生疏,也很难去实际执行;要他们接受这样的阅读方法很困难。

四、成为一个积极的读者

有目的地读书,对你的理解力和记忆力非常重要,犹如空气之于生命一般。为什么呢?因为它是“主动”阅读的基石,主动积极的阅读才会用心思考——那是一种用你的心灵与情感去探索作者所要传达的信息的过程。太多的读者倾向于被动地吸收资讯,然而,一位积极的读者却能深入他所接收的信息中——事实、观念、意见——因为他有了读书的目的,所以能记住这些信息。

第二节 广泛搜集材料

现在 ,我要的是事实。请教给这些男孩女孩事实吧 ! 生命中只需要事实。只要教导他们事实 ,其他则连根拔除。你只能根据事实 ,为这些理性的动物塑造。。灵 :其余的一切对他们都无益。这是我教育自己的子女和所有的孩子的原则。坚守事实吧 ,各位 !

——查尔斯·狄更斯《艰难时世》

正如狄更斯笔下的人物所告诉我们的 ,寻找事实 ,其实也是你应付学校课程一个十分有效的方法。

一、事实 :建立观念的基础

事实是加强概念与思想使之更具可信度的基础。只要你能搜集这些事实 ,加以消化吸收 ,就有办法记住作者所期待沟通的思想。

然而 ,若把时间都花在研究旁枝末节 ,见树不见林 ,你的读书效果就会大打折扣。因此 ,你必须学习辨识 ,哪些事实对你的理解力帮助最大 ,哪些则可以留待日后补充新资料。

二、让“信息”化暗为明

任何作品都有作者想要表达的一些信息。可惜的是,这些信息往往被作者惯用的冗词赘句给“遮掩”住了,反而使观点不得彰显。你的工作就是,从一堆杂乱无章的信息中搜索出主旨。

你必须以福尔摩斯抽丝剥茧的办案精神来研读功课:像自己是个大侦探,有个谜题正等着你去破解。你的目标就是找出隐藏在课文里的信息是什么——无论这个信息是如何迂回地深埋在文字的泥沼下。

到底作者所要传达的信息是什么?

在任何正确的调查行动里,第一步必定是搜集所有线索。事实是什么?只要花几分钟时间去找出这些具体事实,你就可以从容地准备吸收作者所要沟通的信息。

然而,当这些“事实”隐藏在深不可测的文字丛林里时,又如何能找出它们呢?此时,你就需要运用“何人——什么——何时——何地——为何——如何”的六大技巧了。懂得运用这六项窍门来设计问题,想找出潜在事实可说是轻而易举。

三、浏览、略读、阅读、记忆

我认识的许多人都分不清的浏览和略读。我就在这里直

接给出定义吧。略读是指迅速地泛泛而读。别览是指为了寻找某项内容而仔细阅读相关段落。所以当你略读一篇选文时,你就从整体上大略地看,尽管你抓住的只是“强调部分”。

当你浏览一篇选文时,你会很仔细地阅读它,并且一找到你需要的东西你就会马上停止。浏览是我们所有人用来查找电话号码的一种方法——当然,除非你习惯一个个名字地阅读来寻找你需要的名字。当你倒览的时候,你的眼睛并不是盯着每个单词,不是阅读每个句子,也不是去考虑每一个段落。相反,你的视线迅速地在页面上移动,只寻找你需要的东西,然后仔细地阅读。

浏览是所有阅读方式中最快的一种——即使你仔细阅读,你也并非力求理解和记住所读到的任何内容,而是直到你找到你所需要的那点信息后才会这样。

当我还在大学念书时,无论读哪一门功课,一定先读每一段的第一句,然后就试着去回答该章结尾提出的问题。如果这种方法不能使我对阅读的章节内容有清晰的概念,以及掌握到重要的细节,那时——也只有在这种时候——我才会一字不漏地仔细研读下去。

我相信,用速读去“搜猎”事实的方法,的确节省了我不少时间及减少无聊时刻。

四、先问,再看

当你为了细节速读某些东西,那是因为你需要去寻找一个特定的答案、年代,或者事实。你在研读这些内容时,应该

像查字典那样——知道那个字 ,再快速地翻到那几页找出它的定义。假如你需要回答的是某个特定问题 ,或者为了知道某个历史人物 ,只要能找到资料来源——不论是书、杂志或百科全书——很快地把资料浏览一遍 ,便不难找到你要的答案或人物。

你的指定课程或许很多 ,以至于你必须靠速读来完成作业。在开始做功课之前 ,不妨预先设定你要回答的问题 ,如此 ,你可以快速浏览资料 ,准确无误地寻找你需要的相关资料。

比方说你正在读一本科技图书 ,目的是要找出细胞核的功能。那么你可以就描写细胞结构的那一部分 ,迅速地看一遍。你可以略读一遍关于细胞功能的描写。你已经知道你想找的是是什么 ,而且它就在描述细胞组成部分的功能的那一部分文章里。现在你可以开始仔细研读了。

预先就你要找的答案设计问题 ,将可以帮助你快速看完一章 ,并找出答案 ,而且时间要比你逐字逐句阅读节省多了。

一般而言 ,如果你阅读倾向于逐字逐句地阅读 ,那一定会花掉你许多时间。一个讲究读书方法的人 ,能够分辨何时该仔细研读 ,何时适合采取速读的方式。要是只为了搜集事实 ,速读法将是一个既简单、又重要的捷径。

你希望能在短短几分钟之内完成指定作业 ,而且对内容有个概要性的了解。可以先拿一个章节来“速读”看看——甚至有些内容是你需要更精确地阅读的——如此 ,可以使你更加敏锐地了解该章节谈的是是什么 ,以及你需要花多少力气去读它。

第三节 提高阅读速度

你是否担心自己的阅读速度太慢？或许你不应该这样——阅读速度略慢的读者，其阅读能力未必就稍差一点。重要的是你的理解和记忆。就像做其他任何事情一样，练习最有可能提高你的阅读速度。

速度与理解两者之间的关系是最重要的：阅读太快，你所理解的可能会比较少；阅读较慢些并不一定就意味着你没有掌握好阅读材料。

降低阅读速度降低理解程度的因素是什么呢？怎样来克服这些问题呢？1. 阅读过程中大声朗读或者蹑儒出声。

2. 机械性地阅读——用手指点着单词。一个接一个地阅读，头部来回移动。

3. 运用错误的方法来阅读材料。

4. 缺乏足够的词汇量。

你可以采取以下一些方法来改进你的阅读方法。

1. 集中你的注意力。

2. 排除外界的干扰。

3. 创造一个整洁舒适的读书环境。

4. 不要为了弄明白个别单词或句子的意思而半途中断阅读，但是对于那些会影响你把握整篇文章大意的关键词，就要（用字典）查明其意义。

5. 应尽量把握阅读材料的整体涵义而不要试图弄明白每

一个细节。

6. 如果你发现自己在阅读过程中嘴里念念有词 ,那么 ,你可以把一支钢笔或其他 (无毒的 ,非糖制的)物体含在嘴里练习阅读。如果在阅读过程中该物体掉了出来 ,你就知道你必須继续练习。

最重要的是 ,用你自己感觉最舒服的速度阅读。虽然我能够读得极快 ,但是我在阅读小说时选择了较慢的速度 ,这样我就可以好好欣赏作者的措词。同样 ,任何难于理解的阅读材料都会使我放慢速度。我通常以很快的速度阅读报纸、流行杂志以及类似的材料 ,尽量把握主要信息而不去顾及每一个细节。

你是否应该修某一门快速阅读课程 ? 如果你目前的阅读速度很慢。

提高阅读速度有某种价值——许多阅读速度慢的读者想尽可能少读书 ,而这仅仅是因为他们觉得读书很沉闷、很无聊。但是 ,仅仅加快阅读速度并不是成为好读者的方法。

我并不认为那样的一门课程会对你有任何害处。不过 ,我也可以建议你 ,只要坚持练习阅读就可以了 ,这样你的阅读速度会自然而然提高的。

第四节 善于做一个挑剔的读者

对批判式的读物 ,你必须能够辨识作者的论点 ,评估这些论点的价值与真实性 ,根据切合你个人经验的部分加以应用。

批判式的阅读不同于创览式的速读 ,前者要求读者尽其可能地全神贯注来阅读。

一、准备以批判的态度来阅读

当你准备以批判的态度来阅读时 ,为了能专心 ,你必须做一些基础性的工作。正如一个运动员必须在心理层面自我建设以达到颠峰 ,你也一样要做好暖身准备。

以下的建议将帮助你作好准备去开始批判式的阅读：

1. 务必清楚确定阅读目的。一定要在阅读之前确定这个目的。

2. 请注意！要避免分心。尽量减少注意力分散、中断的情形——除去任何可能影响你专注的人或事物。

3. 找一个最适宜安静读书的环境——譬如图书馆、个人房间等安静的一隅。读书环境要绝对地安静 ,或者一面放 你新买的 CD 唱片。(请参考我 “如何学习系列 ”之中《掌握时间》一书有关理想读书环境的建议。)

4. 不要担心阅读的快慢问题。你的目标应该是去透彻了解书中的内容 ,不要去想 “我如何才能快速读完？”

5. 如果你估计得花好几财才能读完 ,不妨确定分段完成的目标 ,每完成一个阶段就小憩一下。

如果你在作这类亟须全神贯注的阅读之前 ,能够按照上述的步骤切实作好准备 ,你会发现当你开始批判式的阅读时 ,你确实能够定下心来专心了。养成这个读书 “习惯 ” ,你已经走在成功的道路上了。

二、预习是必要的

你定下了心准备展开阅读了,下一步就是“大概”去了解一下作者的论点,或者主要思想是什么?深入理解是你能掌握作者所要传达的主旨的结果。

按照前面第四章中讨论过的速读法,来把握作者的思维。让我们再回顾一次基本的步骤:

1. 看书名或者标题设计问题预习。这样做有助于达成阅读目的。
2. 看一看所有的小标题、插图、图表等,确定文内重要的资讯。
3. 读一遍引言、结论,以及各章末所附的任何问题。
4. 读每一段的每一个句子。在第三章中你已经学到了,一般来说其中常蕴含主旨。
5. 自问能否答得出各章末的问题?能否勤勉地参与班级课文讨论?然后就这些心得作成评估。
6. 速读之后写出一个简短的结论。

开始时花个二十分钟“速读”预习,你必须准备回答下列三个问题:

1. 在文章中主要的信息或者观点是什么?
2. 有没有明显的系列思想或者推论呈现?
3. 重点有哪些?

三、现在开始阅读

一旦辨识清楚并了解文章的基本架构后 ,你顺着书中的细节、推论以及思维 ,一路 “阅读 ”下去 ,其实等于是 在骨骼上加肌肉。

这个消化的过程 ,包括学习诠释及评估出内容是什么 ,什么是直接叙述 ,从内文中能推敲到什么结论。

要提高分析性阅读成效 ,你这位读者必须擅于去分辨表面的字义以及隐含的涵义。

四、分析 :解析文字涵义

文字与写作具有两个层面的意义 ,这关系于增进读者的理解力。

第一个层面是字面的意义 ,在韦氏大字典里 ,都能找到字的精确定义。

第二个层面是涵义 ,这就涉及到词句的整体 “意义 ”了。
什么意思呢 ?

文字除了表面的定义 ,串成词句还可传达情感、偏见、态度 ,以及展望。分析文章必须学会阐释涵义。

1. 是否有一个明确的信息贯穿全篇 ?
2. 各要点之间的关系是否直截了当 ?
3. 你个人的经验与作者的经验 ,两者间的关系如何 ?

4. 叙述的细节合乎事实吗？
5. 实例与证据相关吗？
6. 作者的思想前后一贯吗？
7. 作者的偏见是什么？
8. 作者的动机何在？
9. 作者要你相信什么？
10. 这与你的信念或者体验一致吗？
11. 作者理性或主观吗？
12. 感觉与事实两者间有无任何混乱情形？
13. 主要重点安排的顺序合乎逻辑吗？
14. 辩论与结论是否一致？
15. 解释是否清楚？

显然 ,以上这十五个题目的清单 ,并不包括一切 ,不过可供参考 ,帮你立刻进入状况。记住 ,有效的分析与阐释必备的要素 ,是你设计问题。

五、结论 最后的步骤

批判式阅读的最后一步 ,就是总结。要能记住阅读过的内容 ,最重要的莫过于学会简缩你已读过的资料 ,以清楚明白简洁的字句写出结论。

你们多数人都已经学会摘记——把文章内整段或者整句抄下来 ,但这并不是十分有效的总结法。

我建议采用传统的概要记述法 ,另一项建议是“画图表” ,把刚刚读过的资料内容 ,画成图表 ,然后写出要略纲领。

跟写概要一样 ,制图表可帮助读者清楚了解各种思想观念之间的关系。画出观念图表或观念树 ,能使人对教科书的结构一目了然。

除非你有本事过目不忘 ,否则还是画图表记重点概要 ,因为这一定能增进你的记忆力。此外 ,为了制作图表 ,你一定要精选出课文主要的部分 ,以及它与主要信息的关系。

六、精选概要写成纲领

做结论的第二个步骤 ,是将心得写成一简短的纲领。当你需要复习资料时 ,图表将使你忆起课文的主要部分。你的纲领将提醒你文章的重点。

写纲领目标 ,在于以你自己的话 ,整理出你所阅读过的资料。你会发现以自己的话将作者的信息写出来 ,是评价鉴定你是否了解作者所传达信息——以及了解到什么程度——的重要标准。

用这种方法一次读一章 :

1. 把你觉得有利于理解主题的关键词的定义写下来。
2. 把你觉得可以帮助弄清主题的问题及其答案写下来。
3. 把你无法解答的问题记下来——然后确保自己可以通过重新阅读 ,进一步探讨 ,或者请教其他同学或你的老师来找到答案。
4. 即使你仍然有无法解答的问题 ,那么继续读下一节并且完成根据这一切而设的三个问题。等等 ,直到完成阅读任务为止 ,如果这种办法帮不到你 ,那么从头开始找一种新的方

法来完成阅读任务。

批判式阅读并非易事。这需要相当的专注 ,还要下很大的功夫 ,跟你每天温习功课所用的快速参考阅读法是不同的。不骗你 ,等到你上了高中。大学 ,大部分的读物都必须采取批判式阅读法。

不过要是你能遵循我在本章中 ,为每一种批判式阅读课程所建议的读书步骤——阅读前作好准备 ,其次预习速读 ,接着进行分析式的阅读 ,最后作总结——你将会发现批判式阅读是难不倒你的 ,反而让你获益良多 !

七、你可能学过的方法

如果学校里有人教过你某种阅读方法 ,它可能是在 20 世纪 40 年代已经显得落后的 ,简称为 “SQ3R ”的那种方法。“SQ3R ”代表概观。提问、阅读、回答和复习。下面是这个过程的具体运作方式 :

概观。先纵览一下要读的章节 ,把注意力集中于主题句、小标题。同时 ,为了对前面的内容有一个大致的了解 ,温习一下文章中的问题。

提问。既然你已经纵览了全章 ,问一问自己 ,它里面包含了什么信息。作为一种练习 ,考虑如何把各个小标题转化为一些问题。

阅读。现在仔细地阅读第一段 ,试着回答你前面提出的各种问题。作笔记、找出要点、在重点下面划线、制作一些图表。

回答。现在 ,不要看你的笔记或课文 ,回答所有问题。全部回答完毕 ,就接着读下一段。继续这个问题 /回答的过程 ,直到你完成了这一章 (或者指定读物)。

复习。倒回头来把全部指定读物的内容复习一遍。

这一切听起来是不是很熟悉？我同意。我认为这种方法完全可以并入我在这一章和前面各章中所论述的各个步骤当中。坦率地说 ,我认为我所建议的方法覆盖了更大的话题。

第四章 做时间的主人

不会把握时间是多数人共同的弱点。我们不可能让时间快速前进 ,也不可能让时间过得慢一点。我们需有更多的时间 ,但却不知哪里可以找到更多的时间我们也无法得知时间都消逝哪里去了。

第一节 有效安排时间

假如你未曾对学校课程作出计划 ,甚至没选定主修的科目 ,你会如何 ? 如果你仅仅追随你的命运之星 ,不论它引领你到何处 ,任意选择你喜欢的主修科目以及你愿意去上课的时间 ,你又会如何呢 ?

你可能因为曾听说麦可·伊斯纳 (Michael Eisner) 去年赚了二亿美元 ,而只要他喜欢 ,就能随时去史颇莱前山 (Splash Mountain) 度假 ,因而也选读商学系 ;你或许因为有一位朋友主修心理学 ,于是也跟着去上心理学课 ;父亲是一位工程师 ,而且他似乎很喜欢他的工作 ,所以你也去念基础科学 ;你正巧看了《总统的亲信》 (All The President 's Men) 这本书 ,因此决定选读新闻系。

为了排出时间表 ,你会选择那个聪明家伙所选的课 ,不管它是否适合你所需。

如果你四年都如此 ,你可能已扩展了你的兴趣 ,学到许多东西 ,或者交到了一个男朋友 ,但你将没有一个学位去谋职。当你离开学校 ,若是没有文凭 ,你将发现要找一份工作是多么困难。

一、规划能使时间永远充裕

姑且拿上市场而没有采购单这件最单纯的事来思索。假如你像我一样 ,总是在没吃饱饭以前去采购食物 ,那你很可能会买了整整一购物车的零食 ,车上堆满了看似很好的食物 ,包括 汽水、马铃薯片或玉米片、夹心饼干和冰淇淋等。

在这种情形下 ,你很可能在结账时没足够的钱付账——你若不确定要买些什么 ,怎么晓得带多少钱 ?

最糟的是当你回到家时 ,你可能发现早已买了两包夹心饼干、一整冰箱的汽水 ,还有塞满了冷冻柜的两加仑冰淇淋 ,与多得够开一家熟食店的马铃薯片或玉米片。

但你却没买猫食 (它已吃了两天的鲔鱼和谷物)、牛奶 ,或准备作晚餐的食物。

不论你的目标是完成大学学业或购买本周的食物 ,很明显地需要一个计划。

不幸的是 ,很少人善于运用他们的时间 ,大多数人就像那没有主修目标的学生和没有采购单的购物者。

二、短期计划的好处

一个适合你的时间运用计划 ,能使你以较少的时间做更多的事。不论你的优先顺序是要比目前有更多可自由运用的时间 ,抑或要更好的成绩。有效地安排时间 ,可以帮助你达成

目标,因为:

1. 以帮助你把最重要的事放在工作表的第一位置。你可曾发现自己并没有为一项重要且艰难的测验用足够的时间去温习,但却花了一整晚的时间去做一门简易的功课?

把必须完成的任务列出来,并排定优先顺序,以确定最重要的事总是该先完成。

2. 有效地管理时间可以帮助你远离时间陷阱。时间的陷阱是指未在计划中的事,有时会突然发生(似乎每天都有这种事发生),这些就像火灾一样,必须在你能抽身去处理重要工作以前加以扑灭。

由于有些事情看来似乎重要或有趣,往往让人掉入时间的陷阱,或是让人花了许多时间,还不晓得自己竟然被困在哪儿。

你在图书馆里白耗了一小时该念书的时间,只因为把该温习的资料留在家里。

有时,你只是想在吃晚饭时坐在电视机前稍稍松弛一下,结果竟被一场长达两小时的电影给绊住了。

我们没有办法逃避所有的时间陷阱,但有效支配时间可以帮助你避开大多数的时间陷阱。时间支配像防火的方法,而非火灾发生时的消防措施。它能使你有系统地处理你的工作,而不是处理了一个危机后,又赶去解决另一个危机,或是东想西想,一事无成。

3. 有效支配时间能使你抢得先机。除了能帮助你平衡读书和做其他事情所需的时间外,有效支配时间还能使你念书更有成效。你将能够在某一段时间内做更多的事,甚至以更少的时间做更多的事。而我相信,你能好好运用每周省下的

多余时间。

假设有两个学生正做一份类似的研究报告 ,其中一名学生 (当然是你)事先计划好了步骤 ,及早着手去做 ;而另一位学生一直到该缴这份报告的前一周才想起了它。

当时 ,如果这两名学生在当地的图书馆都找不到所需要的资料 ,先着手的那名学生便有机会到别处去找 ,但那名只剩一周时间的学生便没有办法 ,也无法得到相同的好成绩。

4. 规划时间能让你更自在 ,更能掌握一切。恰巧跟许多学生的恐惧相反 ,时间规划是“解放” ,而非“结束” 。一天中某一段时间的拘束 ,可以让你觉得这一天内的其他时间更有运用弹性。

此外 ,你将能自由安排时间表。举例来说 ,如果你事前知道 ,在你朋友举行宴会的次日将有一次大考 ,由于你确信有时间事先温习功课 ,当晚不用打电话去说抱歉 ,你可以毫无愧疚地去参加那个宴会 ,甚至根本不必去想那场考试。

5. 让你避免时间有“冲撞”的事情发生。你可曾遭遇过以下的情况 :有一天 ,你于下午五时三十分走出教室时 ,想起你有一份数学作业该缴了 ,然而你知道你并没有时间做完作业 ,因为你在六点有一次音乐排练 ;然后你又想起 ,你的垒球赛排在七点 ,而在比赛前 ,你还有数月前安排的一次约会 (你永远不会记得)。

假如你曾把这些活动、该完成的作业和工作写下来 ,它就能保证 ,在你的时间表上同一时刻内 ,不可能同时有二三件事等着你去做。即使有时间的冲突发生 ,你事先也会注意到并重新安排。

6. 有效规划时间不会让你有罪恶感。假如你知道有多少

功课必须做 ,也能按时间做完 ,你就会感到很轻松——因为你晓得 ,这些功课一定能做完。假如你已经分配好时间复习 ,你就不会把这件事挂在心上。若是没有计划去完成你的工作 ,即使你并非正在做它 ,也老觉得它“挂在你心头上”。你若花时间在想你该去温习功课 ,你事实上等于在做功课。有效支配时间也能使你问心无愧 :当你的功课做完了 ,你就可真正享有自由的时间 ,无需因没有做完功课而感到惭愧。

7. 它有助于你评估自己的进步情形。如果你晓得你的阅读或学业有进展 ,当学期即将结束时 ,就不会为赶不上进度而惊慌失措。举例来说 ,假如你把整个学期的课程作好计划 ,你也知道你必须平均每周念书七十五页 ,使你能赶得上商业管理课程 ,而当你本周只念了六十页时 ,你并不需要计算机就知道进度已稍落后 ,也能很轻易的在下周多匀出一点时间赶上进度。

另一方面 ,如果你只在你方便的时候读书 (也就是做功课的时间跟喜欢的电视节目不冲突的时候) ,或是一直读到你累了才停下来 ,你不会晓得你究竟是进度落后或超前 (但我打赌你一定是落后) ,直到有一天 ,你会突然发现 ,你必须利用午饭时间念完第七章。而好的时间规划能从头到尾让你知道自己进展如何 ,做得如何。

8. 可以使你的视界更宽广。有效的时间支配使你能对整个学期作一次“鸟瞰”。当你有大考或许多科目的功课必须缴交时 ,就有办法及早、甚至在数周前做完 ,而不必在忙得不可开交时才发现自己疏忽了。

当另外有两篇报告已到了该交的时候 ,或是碰上你准备周末去滑雪时 ,为什么不早几天做好德文报告 ? 如果你事先

知道有这种冲突 ,而能及早解决 ,问题就较少。

9. 时间规划可以帮助你看得更远、更宽阔。尽早设计与安排课程 ,可以使你更清楚四年的大学 ,你该选修些什么科目。举例来说 ,假如你知道你必须修过化学、生物学和药理学 ,才够资格去做护理研究计划 ,或去进行以这些学科为基础的研究 ,即使你并不特别喜欢其中一科或二科 ,但至少你能了解为什么你必须以这些学科作为主修。

“我选修统计学 ,因为我的辅导老师说它是必修科目。”这个理由不如 “它是我毕业前必修的倒数第二个学科 ”来得强有力。

10 时间管理让你读书有效率 ,而不再视读书为苦差事。多数学生以为 ,所谓管理时间 ,就是指时间的重新分配——以同样的时间做功课、上课与参加派对 ,只要把这些 “时段 ”调配好 ,每一件事都会井然有序。

我们稍后将在本书了解到 ,这种想法并不完全正确——有效管理时间的主要意义是 :学会如何去排出事情的先后顺序。但即使如此 ,也忽略了控制时间的一大好处 :你若能控制好时间 ,就可以井井有条 ,做事知道轻重缓急 ,而且还能花较少的时间读书 ,却能获得更好的成绩 ,同时有更多时间去安排课外活动、个人嗜好 ,以及看电影等其他事情。

尽管规划时间的效果似乎就像变魔术 ,很不可思议 ,但它的确是事实。

三、长期规划的好处

长期规划时间除了能帮助你充分运用你目前的时间 ,和达成你目前的学习目标外 ,有效支配时间还能带给你长期的好处。

你是否曾坐在教室里想 :等我毕业走出校门后 ,绝对用不上目前所学的这一切 ?

但就支配时间的技巧而言 ,你绝不会这样想 ,因为这种技巧在你一生中都受用无穷。

现在学会支配时间的技巧 ,将有助于你对未来的准备。为将来作准备正是上学的目的——如果你能有效地运用时间 ,你将有充分的准备去面对未来。

你准备得愈好 ,将来就愈有机会作选择——有效的学习和好的成绩 ,将扩大你毕业后的选择机会。而你将来服务的公司或去深造的研究所 ,就是你的选择 ,这项选择并非由你过去的成绩所决定。

现在学会支配时间的技巧 ,将可培养日后踏入社会所需要的技能与良好习惯。而培养这项技能与习惯并不容易。不过别以为只有你有这问题——许多的父母、教授和不是学生的人 ,一样为如何作好时间管理伤透脑筋。你知道有多少人从来没有为时间烦恼过吗 ?

假如你在学校就学会支配时间的技巧 ,你一生中都会蒙受其利。不管你将来是家庭主妇或经商的企业家 ,都必须学会每天要用的技能。

山姆和泰勒两人都是家公司的主管。山姆不善于管理时间,经常有被工作束缚的感觉。他总是临时忙着找文具写报告,被客户滔滔不绝。却无结果的电话所牵绊,忙一些细微末节或别人叫他做的事情。

结果是:山姆的桌上总是堆满了未做完(而且非常重要)的工作。这表示他得经常加班去写完一个报告,或把工作带回家做,因为他没有时间拟出一项简报或重要计划,而这些都是应该在办公室里完成的工作。

和山姆不同的是,泰勒习惯在每周的星期一早上就把一周内该做的事,排出一个优先顺序表。同时,对时间表上明显腾不出时间做的事,绝对不轻易作任何承诺。她按照时间表排出的顺序,先处理最重要的事,而不会花很多时间去做排除别人的困难与危机之类的事。

泰勒是个务实的人,她晓得绝对不可能去做每一件她想做的事。不过一旦有了计划,她一定能按时完成重要的工作。所以,老板对她十分信任,放心将额外、紧急的任务交给她。

每当结束一天的工作,泰勒都很满意自己的表现,而当一周快过完时,她可以轻松地享受周末,不必担心还有工作没有做完,星期六或星期天还要加班。

事实上,在周末完全放松自己,反而使她星期一回到工作岗位时精神奕奕,做事更有效率。

第二节 成为时间的主宰

有一些人一听到“时间管理”这些字眼,就高声表示不赞成,他们猜想,备有无数表格、图表和曲线图随时应用,和受严格时间表束缚的人十分悲惨,因为他们没有空间(或时间)寻求欢乐。

假如你有不愿被时间表制约的想法;假如你担心时间规划会使你生活中的自主性和乐趣流失,那我相信,当你发现事实正巧相反时会有多么的惊讶。

当许多学生获知时间管理的功效时,他们都感到放松和兴奋。

他们不再是时间的奴隶,而是主宰着时间。

一、让时间表有弹性

没有弹性是多数人对时间表的最大恐惧——“假如我完全照时间表去做,我就没有自主能力,也无法选择下一刻要做什么。”

只要你希望管理时间的方式是有弹性的,它就会有弹性。事实上,最好的时间管理是导引,而非严格限定“哪些必须做”和“哪些不能做”。

二、我是“时间巡逻队”的队长

与一般的信念相反,规划时间的技巧不是要你成为读书虫或盲目的守时者。你该抽出多少时间念书?若拿这个问题去问你的生活顾问,他给你的答案可能是传统的“二比一”比例——也就是每上课一小时须花两小时来复习。

这个比例也许并不妥当——可能时间不够,也可能太多。每个人温习功课所需要的时间不相同,依赖于你的主修科目、学习能力、需要和目标而定。

安排好念书的时间,并不意味着你必须将每天复习功课的时间,从三小时延长为八小时。事实上,若事先安排好念书的时间,往往使你在不念书的时候更轻松,因为你已挑出了念书时间,就不必担心什么时候才能把功课做好。

当你坐下来念书的时候,所花的时间多久并不比效率有多少来得重要。

本书所列规划时间的技巧,目的在于帮助你节省念书时间,而不是要你花更多时间去念书;相反的,是让你以相同或更少的时间去做更多的功课。

三、以单纯代替复杂性

很多人担忧时间管理过于复杂。事实上,我建议简单一点就好。方法愈复杂,运用起来就愈困难,造成的结果是你愈

不可能去使用它。显然 ,方法愈复杂就愈容易失败。

四、找出适合自己的时间规划法

你可以设计一套适合自己的管理时间的方法。你在本书中学到的一些技巧 ,对你达成目标很有用。你也许早已开始运用这些技巧 ,而且愿意尝试本书中的其他技巧 ,但它们未必适合你。

所以 ,你应该采用看来最有可能引导你达到学习目标、符合你的需要和适合你个性的方法。

举例来说 ,我认识的两位学生采用了几乎完全相反的学习与时间分配方法。

艾莉生 (Alison)把每天早上和下午的时间都作了详细的规划 ,她排出许多时段念书、工作和做其他作业。另一方面 ,她让晚上的时段具有弹性 ,出门的时候就把时间表抛在脑后。

梯姆 (Tim)喜欢整天工作 ,他把活动排在许多小时段中 ,因此他无法像艾莉生一样 ,每天一口气做八个小时的功课。他有很多小时段的自由时间 ,分散在白天和晚上。

你愿意像梯姆？艾莉生？或是采取他们的混合方式？

没关系 ,只要方法适合自己 ,就无所谓谁对谁错 ,或哪一种一定好 ,哪一种一定坏。

这两种方式都可能达到很好的效果。

既然有这么多疑虑和担忧 ,何不让我们来看看 ,若想有效规划时间 ,实际需要具备些什么：

五、工欲善其事必先利其器

为了使时间管理产生效率,你必须能够在用到它时检查你的计划。因此,假如没有一个长期而固定的纪录,你几乎不可能在很早以前就预先定好详细计划。不妨为自己定下规则:“只要我定出了计划,就马上把它写下来。”同时,最好把你每一周和一个学期的计划与时间表写在一起,以便随时知道到哪儿去查阅。

我在第八章提供了一些时间表的格式,你可以复印下来使用。这些表格对我很有用(我会在后面几章中详述)。此外,你可以在书店或文具店里,买到已经设计好的时间表——你甚至可以在记事簿上设计适合自己的表格。

重要的是,你有个地方记录你所有的时间资料,包括:上课时间、约会日期、复习功课的时间,以及何时该缴交作业、何时放假,还有跟医生约定的就诊时间和其他私人事务。

六、适合自己的时间管理法

最好的时间管理方式,就像西装师傅替你量身订做的西装一样,要适合你的需要与性格。本书所提的建议对许多人都很有用,但并不表示每一项都适合你的需要。

请思考下面的例子:大多数的父母在他们的婴儿要睡觉时,都会关掉电灯和尽量保持安静。但我所知道的是,当一个

婴儿在一间喧闹、拥挤的新生婴儿房中住了两个月之后 ,让他躺在一间关了灯且安静的房间里 ,他反而会睡不着。

同样的道理。很多学生在安静的环境中念书 ,学习效果非常好 ,相反的 ,也有学生在室门、静肃的图书馆里会觉得不舒服 ,宁愿在家中的客厅读书做功课。

所以 ,你应该替自己 “量身 ”设计一套适合自己的学习时间表 ,而不是直接 “拷贝 ”你那习惯熬夜的室友那份从早到晚都排满活动的时间表。

你可以变更时间表 ,修订它 ,排得更严格或更有弹性 ,只要有效用就可以。

七、随时查阅 ,实际执行

我们都有过忘记某个约会 ,或没遵守某项承诺的经验。而且总是说 :“我晓得 ,我曾经把它写在什么地方 ,可是就是想不起来在哪儿了。”

每个人都信誓旦旦地说 :“我会把它记下来 ,绝对不会忘记。”但是如果你有了时间表却不是很有规律地使用 ,可就不怎么 “安全 ”了。因此 ,你必须持续地记下你所作的承诺 ,并且花时间填写每天。每周的时间表。

当你需要按照时间表做事的时候 ,偏偏它又不在手边 ,那么 ,你为规划时间表所花的努力都会徒劳无功。譬如 ,你在上美术课时 ,老师告诉你什么时候要交作业 ,而由于你没有带时间表 ,只好在作业簿上记下 ,同时保证 ,一回到家马上列在时间表上。

可是,下了课,你又忙着赶另一堂课,你的地理老师排定下周有一次研讨会,你又随手在实验课本里夹上一张小小便条纸。

当你在教室之间忙得团团转时,有一位朋友拦住了你,邀你星期四晚上去参加一个舞会,你答应你会去参加。

当你到达上班的地方,发现你的主管已经把你下周工作的时间排出来了,他跟你核对时间表,觉得似乎没什么问题,于是你接受了他的安排。

此时,如果你把时间表带在身边,就可以记下缴交美术课作业的日子,并排出完成它的时间。你也马上发现,地理老师叫你参加研讨会的时间,正巧就是你答应要去参加舞会的那个晚上。

你还会发现,你的主管替你排定的工作时间,将会使你没有时间去完成美术作业。

由此可见,你最好随身带着时间表,去任何你认为可能会需要它的地方。

当你不能很确定时,更要带着它。

随身带着时间表,你就不会常常这样说:“我只要现在记得它,就可以……”或“我会记在小纸条上,随后再填写在时间表里……。”

你一定要随时在时间表上记下课程、指定作业、电话号码和其他重要的资讯。

八、实际验证一番

为了验证时间管理的效果 ,你必须实际作个测试。除非你切实遵照使用 ,天下没有任何方法会有效 ;若是不努力 ,就不可能坚持下去。

就像学骑脚踏车 ,开头总是痛苦的 ,你可能会摔倒几次 ,一旦变成了单车骑士 ,你就能比用两脚走路走得更快、更远了。

你在这儿要学的管理技巧也是如此 ,可能需要练习和适应。一旦你按时间表实际执行数周后 ,将可发现 ,你已习惯这样做 ,此后 ,只须稍作努力 ,就能保持这个习惯。

当照时间表行事成了你具有的第二个本能时 ,你会开始注意到它所带给你的好处。

第三节 管理好自己的时间

现在 ,你已准备就绪 ,要开始计划了吧。

在着手规划之前 ,先就整个学期拟一份完整的时间管理计划表。

这份学期计划 ,将使你得以窥见 “全貌”。

即使你置身在一大片广阔的红木林中 ,也能见树又见林。

当你拟定整学期的计划——包括每项重要作业、每一次

测验、每一份报告、每一次约会——你就不会被只需要定期交报告的课占去太多时间，反而造成更重要的科目落居人后。

根据定好的计划，当你知道你的会计课要考试，而在同一周又必纪律缴度动物学研究报告时，就可以提早规划，先完成研究报告。不管任务理由，假如你决定不这样做，至少在关键时刻出现时，你也不会惊惶失措。

一、趁早规划

为了使远期计划得以完成，你应该及早着手。不能在学期开始前作好规划的学生发现，他们在学期中个别安排时间表，反而更浪费时间，而且做起事情来总是觉得姑乱无章。另一方面，凡事及早作规划，可以增进你的组织能力。

多数大学生——有些高中生亦然——都能根据自己的时间、兴趣与目标选课，这种高自由度的选课方式，应该以个人期望从该课程中得到什么知识为依据。以下几项要领可作为你选课的参考：

当要选课时，如果可能，应该考虑一下授课教授的声誉（尤其是需要上两、三学期的概论或导论课程）。每学期的开始，你总会听到某某教授讲课最有趣，或上某位教授的课收获最多……之类的话——在这样的学习环境中，即使它不是你喜欢的课，上课都会是一项乐趣。

试着把选修的课程平均安排在一周，或甚至一天当中（别为了填补你的时间表而改变主修科目）。要试着在每堂课之间留出一小时或半小时的空档——用这段时间复习、补

充笔记 ,或跑一趟图书馆等 ,都是理想的安排。

当选修的课程有时间上的冲突 ,应该选择对你最方便的课。学习是个不断增强的过程 ,走在这条路上需要鼓励。

避免选时间太晚或太早的课 ,尤其是那些会造成大量“时间停摆 ”的课程。

设定个人学习的步调 ,并且加以遵守 ,就像替自己排定学习的“节食计划 ” ,最重要的守则就是 :不要吃太饱 !

二、一切都是例行的

惟有知道自己的起跑线在哪儿 ,才有可能抵达最终目标。因此 ,首先 ,你必须彻底检视并确认你每天的例行工作是什么。我建议用表格列出 ,每十五分钟递增一次 ,看看你目前每一分钟做些什么。大多数人只需记载一、两天 ,就能弄清楚自己的例行工作是什么 ,但我建议 ,最好列出整个星期的活动 ,包括周末。

就像许多人一样 ,假如你有很多时间在不经意间消失了 ,那么 ,这项检视工作就显得更重要了。其实 ,在现实生活中 ,有很多人把时间耗费在一些琐事上 ,例如 :起床后再“赖床 ”一下、化妆、刮胡子、看报纸、等车 ,以及开车上、下班或往返学校之间 ,如果你能好好利用这些时间 ,就能匀出一、两小时来做功课或享受生活。

举例来说 ,你可以学习同时做几件事情。当你在做家务时 ,可以同时聆听录制的课文 ;开车上下班或往返学校时 ,可以背英文单词或数学公式 ;当你在洗碗盘、拖地板、擦桌椅时 ,

可以请你的孩子。父母或室友 ,就要考试的内容问你问题。

所以 ,你应该随身携带行事历、笔记簿、笔和课本 ,无论是在银行排队等着提存款 ,或在图书馆、超级市场 ,或是坐公车、搭火车 ,你都能找得到一点时间 ,用来阅读或复习功课。

你愈能把 “无聊 ”的时间转换成学习时间 ,就愈能创造出有效的学习方法。

我的建议是 :确认你每天的行事历上哪些是重要的 ,哪些事能在十五分钟或更少的时间内做完。这些事情多半可以在自助洗衣店。图书馆等待的空档 ,或在任何地方利用排队时间加以处理。

这种严格控制时间表的好处之一 ,就是节省时间——消除浪费时间的所有可能性。有很多人总是坐在那儿想下一步该做什么。你愈能把作好时间分配变成一种习惯 ,就愈能 “自动 ”作出决定 ,省下许多时间。

当然 ,其他更大的好处就是 ,达到时间表所需要的训练 ,这是我所能找到的最奇妙的东西。你愈能使生活中的某一方面纪律化 ,就愈容易使其他方面规律化。你不妨去问问任何一位作家 ,当他面对一张白纸 ,仿佛被一股看不见的力量 “定 ”在那儿时 ,他该怎么办 ?他一定会告诉你 ,惟一的方法就是继续坐在那儿 ,一天又一天 ,试了再试 ,不论有多困难。

三、收集所需要的资讯

当你开始设计时间表时 ,务必收齐所需要的资讯和资料 ,以便设计出一份完美的计划表。因此 ,你应该收集你的课程

表、工作时间表、重要的家庭聚会、假期、旅行计划 ,以及个人事务 (如跟医生约定的日期、生日宴会等) ,还有 ,你打算参加的课外活动表。

关于如何让你的每日活动井然有序地进行着——包括 :上课、约会、家庭作业 ,以及每天每周的例行测验 ,我将在下一章加以讨论。在这儿 ,我要谈的是计划——包括 :如何准备期中考和期末考、如何做学期报告等 ,这些事情需要较长的时间来完成 ,也许需要几星期 ,甚至是几个月。

四、设计计划板

有两种很好的工具 ,你可以用来作长期的规划。第一种是计划板 ,你可以把它挂在墙上 ,或直接放在书桌上。

这是最不需要花钱的一种方法 ,你不用自己花时间去制作一块计划板。在一般的文具店、精品店或书店 ,都有现成的专业用的计划板 ,它们的形式不同 ,有的是用磁条的公告板 ,有的是可以擦掉的黑白板。

这种计划板有什么功能呢 ? 正如你所看到的 ,它只是把日历变一个样子而已。我把日历直立来排 ,月份在左边 ,所有的计划事项横列在右边。你当然可以加以改变 ,把日期排在上方 ,计划内容则直列 (其实 ,它和市面上所卖的计划板是一样的)。如何改变 ,完全依你的墙面大小作决定。

当要完成一项计划所花的时间愈多 ,就愈容易拖延到最后才执行 ,甚至不去拟定步骤 ,只是按一段时间表去做。最后你会发现 ,这样拖下来 ,结果变成许多长期性计划全部挤在一

周内必须完成 ,而你就更必须早点排出时间表。例如 ,三个月内要交学期报告 ,同时 ,从今天算起 ,十周后有一项口试 ,碰到这种情形 ,你就得玩一点小技巧了——把完成该工作的时间定在实际完成日期的至少七天前 ,让自己有一周的时间去应付生活中突如其来 的事 (你最好忘记你多排出七天的时间 ,否则 ,就会像那种永远迟到的人。这种人总是把手表拨快十五分钟 ,希望准时抵达某处 ,偏偏他们又老是记得有额外十五分钟可以赶场 ,结果让拨快的十五分钟变得没有任何意义。)

五、善用计划板

就每一项计划而言 ,在你能利用这个图表之前 ,还有一个重要步骤 ,就是 :你必须把一项总括性的作业分成若干小部分 ,也就是大计划中的重点工作。举例来说 ,你的英文课必须缴交一篇有关但丁的报告 ,你就可以依照下列的步骤去完成 :

1. 确定题目
2. 搜罗初步的参考资料
3. 列出大纲
4. 深入研究资料
5. 列出详细章节
6. 撰写初稿
7. 修改初稿 (二次稿)
8. 检查错别字并改正错误
9. 请别人再校对一次
10. 誊写完稿

11. 再校对一次

12. 交报告

如果这份报告是由小组共同执行,你必须跟其他同学合作,即使每个成员各有差异,你都将发现,把整个研究计划分成许多部分分配给每一个人,这些步骤仍然是适用的。

但由于时间的分配取决于团体交给你的任务,接下来怎么做,我们只好暂时打上问号。等到这项计划的细节拟定清楚,重点任务都安排妥当了,计划板上的项目就得跟着加以修正,逐项反映出更详细的任务和每一个步骤所需的时间。

而你也要在计划板上列出期末考需要的复习时间。若只是为了应付考试草率阅读笔记,不论对小考或大考都没有用。所以,你要接受我的忠告,养成每周或每月复习一种课程笔记的习惯。现在,假设你已经同意我的看法,决定把每周日的上午定为“复习时间”,并且排定每月一个星期天复习上个月的一种课程。如此,你已经按部就班地实践你的计划板了。

有计划地读书,你将发现,在你的计划表上虽然没有预留考前最后的复习时间,但是,当其他学生还在图书馆熬夜苦读的时候,你却能安心上床睡个好觉,第二天精神饱满、信心十足地去考试。

同时,能够切实按照计划读书的话,即使经过了一段时间再来一次考试,你依旧可以轻松过关。

现在,你打算怎么用你的计划板呢?建议你在整个学期中随时补上重要的计划,不断根据实际需要加以修正。养成这种习惯后,对于还有多少时间去做以后要做的研究报告,便能了然于心。你也更能确信,若切实照计划去做,你所预期的结果就更容易实现。

第五章 学会解题

今天教育的内容百分之八十以上都应该是方法 ,方法比解题更重要。要想学得更好 ,更快 ,更高兴 ,就必须得有一个良好的解题方法 ,即运用优良的解题方法。

第一节 什么是解题

一、解题的概念

解题是解决问题的简称,要知道什么是解题,首先要知道什么是问题。

1. 问题

(1) 问题三因素

当一个人面临一项任务而又缺乏必要的直接手段去完成时,问题就会产生。不是每一项任务都会产生问题,除非它同时具备三个因素。

①给定:一组已知的任务条件。

②目标:任务的指定结束状态。

③障碍:从已知条件出发,任务主体必须通过间接的思维活动,才能找到达到指定结束状态的方法。

任何一个问题都必然包含给定、目标和障碍这三个因素。其中,给定和目标存在着内部联系,从给定到目标有着一定的规律。但仅仅凭着简单的知觉或回忆,操作任务的主体不可能把握住此规律,他必须进行一定的思维活动。

(2) 问题的类型

问题三因素中,给定和目标可能明确规定,也可能模糊规

定,根据给定和目标的规定状态,可以将问题分为两大类:明确问题和模糊问题。

在明确问题中,给定和目标有清楚的表述。解决问题的主体知道自己要从哪里出发,要到达哪里。如,“中国象棋对弈时,对方走当头炮,你如何应对?”“乘火车从北京到重庆,哪一条路线最近?”这两个问题的给定和目标都非常鲜明,属明确问题。一般的数理化习题和试题及命题作文也是明确问题。

在模糊问题中,给定和目标或者一个,或者两个都缺乏明确的表述。解决问题的主体在对会障碍之前,首先须界定清楚问题的给定或目标。如,“要修好这部电脑”,此问题的目标明确,但给定模糊:没有告诉任务主体电脑体电脑的故障出在哪里。如,“在北京大学建一座漂亮的图书馆”,此问题的给定明确,但目标模糊:漂亮是一个主观的描述,任务主体并不能具体知道目标的明确规定;又如,“写一部具有永恒价值的小说”,此问题的给定和目标均模糊。

一般说来,明确问题之所以明确,是因为构成问题的各种信息充足,任务主体只需要在此信息基础上寻找给定和目标间的联系规律;而模糊问题首先是构成问题的信息本身就不完整,任务主体必须在界定出这些信息之后,方能考虑障碍。所以,模糊问题总给任务主体一种无从下手的感觉。但模糊问题也有另一个特点,即任务主体有更多的发挥余地。这两点决定,解决明确问题和解决模糊问题有着不同的策略。

2. 解题

(1) 解题三特征

解题是目的指向的认知操作序列。这个定义表明,解题

活动中包含着三个基本特征。

①操作序列 解题必须包含一定的心理活动序列。如回忆电话号码等活动,只是简单的记忆提取,所以不是解题。

②认知操作 解题必须由一定的认知操作来实现。熟练地打领带、分扑克牌等活动,虽然包含着一定的操作序列,但因为没有认知活动的参与,所以也不是解题。

③目的指向 解题必须是指向某个目的的活动,它总要达到某个特定的目标状态。纯粹的想像虽然既有操作序列,又有认知活动的参与,但因为没有特定的目的,所以也不是解题。

譬如,解数理化的习题和试题、写作文、设计图书馆等活动,均同时包括如上三个基本特征,所以是典型的解题活动。

(2) 解题的类型

解题可分为两类:常规性解题和创造性解题。

用已有的方法实现特定问题的解决,叫做常规性解题。常规性解题需要任务主体掌握一定的经验,以积累相当的方法。

发展出新的方法实现特定问题的解决,叫做创造性解题。要实现创造性解题,任务主体首先需有创新意识和创造力。

这两类解题方式并不矛盾,要达到创造性解题,任务主体往往需要通过常规性解题来训练自己的思维,而创造性解题一旦实现,该解题方法也就转化为一个常规方法。

二、解严格推理题与解非严格推理题。

严格推理题和非严格推理题都属于明确问题。所谓严格推理题,即指不仅问题本身包含着严谨的逻辑结构,而且需要解题者严密推理活动的参与才能解决的问题;所谓非严格推理题,即指或者问题本身没有非常严谨逻辑结构,或者即便有严谨的逻辑结构,也并不一定需要解题者严密推理活动的参与就可解决的问题。

譬如,数理化的应用题就是严格推理题,因为它不仅自身包含着严谨的逻辑结构,而且要实现该类问题的解决,解题者必须运用严密的推理;文史的问答题就是非严格推理题,因为这类问题一般没有一个严谨的逻辑结构;数理化的选择题也是非严格推理题,因为虽然该类问题本身一般有着谨的逻辑结构,但要实现该问题的解决,并不一定需要解题者和严密的推理。

因为严格推理题和非严格推理题与学生学习紧密相关,所以将在本篇后面的章节中分别阐释解严格推理题和解非严格推理题的策略。

第二节 解题策略的重要性

解题策略是指,解题者在解题活动中所运用的明确而系

统的方法。

解题策略最重要的意义在于 ,帮且解题者实现从问题给定到问题目标的最佳求解过程。解题策略并不是解题的固定模式或程序 ,它的作用在于引导解题者注意分清解题活动的各阶段 ,并学会在不同问题情境的不同解题步骤上投入相应的时间和精力。

每一个解题者都有意无意地使用着一定的解题策略 ,但是 ,一个自发的解题策略应用者和一个自觉的解题策略应用者其解题能力是不一样的。

就解一个具体的问题而言 ,解题策略可以帮助解题者更迅捷地找到更有效的解题途径 ,就整个解题活动而言 ,自觉运用解题策略则可以帮助一个解题者不断提高自己的解题能力。

除了上述意义之外 ,解题策略还具有其它价值。

①解题策略将整个解题任务分成若干步骤 ,这样 ,解题者在具本的解题活动中只而对进程中的一个部分或一个阶段。

②解题策略可以帮助解题者克服初碰到问题时的惶恐不安。面对一个陌生的问题 ,解题者可以找到如何下手的感觉 ,“平静下来……我有一个好方法 ,一次前进一步。好 ,现在开始。”

③解题策略可以帮助解题者了解自己的解题特点 ,发现长处 ,并注意到不足。

④一个共同的解题答题策略可以方便一个解题群体间的交流。

⑤解题策略可以帮助解题者控制思维的进程。

第三节 经验的负性影响及其消除

经验是启发法的基础,但经验对解题活动常会产生负性影响,常见的如:负迁移、心理定势、功能固着、结构僵化。

概括来说,经验对解题的不利影响主要有两点:一是成功的经验往往会使解题者形成对经验的依赖,以致于忽视其它有效的解题方法;二是经验模式会使解题者不能迅速抓住新问题情境中的关键点,以致很难甚至不能解决问题。要消除经验的不利影响,解题者应尽量在一题多解中寻找最有效的方法。这样,解题者方能时时刻刻用新眼光看待新问题。

一、负迁移

负迁移是指以往的经验或已学的知识、技能对当前的解题活动产生的干扰和阻碍。

一个中国学生,在学习英语时,往往不自觉地将汉语的语法、修辞规律套用到英语中,结果说出的、写出的是中国式的英语。一个理科的大学本科生了文科的研究生,也常会犯教条死板的毛病,因为他总希望在社会科学中找到自然科学中那种解决问题的方法,总喜欢用自然科学的思维去解决社会科学范畴中的问题。这些都是典型的负迁移。

为避免负迁移,解题者须注意如下几点。

①尽量将学到的知识和技能活化。所谓活化是指将新知识与已有知识紧密联系起来,以组成一个有层次、有秩序的档案库,以备调用时迅速提取和使用。

②努力发展自己的思维,使其达到辩证思维的高度,以避免受一贯的思维模式的束缚。

③为避免先后学习内容的相互干扰,应立即消化、理解所学知识。在正确并扎实地掌握了所学知识后,再开始学习更新的知识。学习新知识时,不要生吞活剥,以避免在解题时死搬硬套。

二、心理定势

屡屡用同一方法解决同一类问题,解题者久而久之就会形成一个习惯性倾向,即不加思索地使用同一方法解决相似问题,这个习惯性倾向即心理定势。

三、功能固着

功能固着是指个人在知觉上受到问题情境中经验功能的局限,而不能发现其可能功能,以致于不能解决问题。

功能固着限制了人的思维,养成多角度看问题的习惯,是消除功能固着的有效方法。

四、结构僵化

结构僵化即指 ,解题者凭借经验对事物形成一个基本看法 ,并在此基本看法上认识新问题。关键是 ,当问题情境和认知结构完全一致时 ,新问题就会顺利地解决 ,但当问题情境远超过认知结构时 ,解题者就会感到困难。除非他改变僵化的认知结构 ,否则问题很难解决。

认知结构给解题者提供了一个认识事物的基本框架 ,解题者对此认知框架必须不断地调整 ,以适应新问题的解决。

第六章 学贵在思

学习知识 ,积累知识 ,不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。

第一节 培养创造思的方法

一、观察力是创造的前提

很多有成就的科学家都是以具有敏锐的观察力著称的。

达尔文说过：“我既没有突出的理解力，也没有过人的机智，但是在观察那些稍纵即逝的事物上，并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。”

瓦特通过观察水蒸气冲动壶盖这种司空见惯的现象，发明了蒸汽机，大大促进了西方工业化的进程，推动了两个时代的更替。巴甫洛夫也是从精心观察狗的唾液分泌等现象入手，创立了高等神经活动学说。

巴甫洛夫一生都非常重视观察，为告诫自己以及自己的学生，他在实验室的墙上，写了发人深省的几个大字：观察、观察、再观察！

观察力是创造力的基础，只有仔细观察，才能发现事物之间、知识之间细微的差别，发现别人不易发现或容易忽略的信息，从而找到新方法，产生新思想、创造新事物。——

现在我们都知物质是由分子构成的，那么分子是怎样被发现的？它就是观察的结果，最初发现分子运动的是植物学家罗伯特·布朗。

有一天,植物学家布朗用显微镜观察漂浮在水面上的花粉,结果使他大为惊奇。他原以为花粉在无风也无摇搅的平静的水面上会静止不动的,不料他却发现花粉粒一直处在不停的运动中。这种现象引起了他的兴趣,他没有轻易放过,又进行更加仔细的观察。

他发现花粉不但不停地运动,而已是非常不规则的运动,没人能预料下个时刻它会出现什么地方。这一人们的日常观念大相径庭,谁看见过没有动力推动的船在水面上会前后左右地乱窜?

布朗观察到的花粉运动现象也引起了其他科学家的重视,并一同进行了探索,最终确立了分子运动理论,以罗伯特·布朗的名字命名为“布朗运动”。

一个观察结果引起了一场物理学的革命。

英国细菌学家、青霉素的发明者弗莱明,在研制消灭葡萄球菌的药剂时,曾花费了几年的时间,耗尽了大过的精力,经过无数次实验,却没有找到能克制这种细菌的药物。但他没有放弃,仍然在努力研究。

一次,弗莱明偶然发现,他做实验用的培养剂由于发霉长出了一团一团的青绿色的霉花。助手让他赶快倒掉,他却没有轻易地把这些发了霉的培养液倒掉,而是把霉花拿到显微镜下细心观察起来。

在仔细的观察中,他惊喜地发现,霉花附近的葡萄球菌全部都被杀死了。他马上意识到,他苦苦研制了几年的药剂出来了,他成功了。没有这次细心的观察,他就会错过了成功的机会。之后,他经过反复的观察实验,一种能克制葡萄球菌的药物诞生了,它就是“盘尼西林”,俗称“青霉素”。

实验证明,这种叫做盘尼西林的药物,具有强大的杀菌能力。它不仅能够有效地杀死葡萄球菌,还能杀死链状球菌等许多病菌。青霉素的研制成功,给20世纪的人类带来了福音,许多以前根本无法医治的病,得到了有效的控制,甚至是消灭。

弗莱明在研究青霉素时,倘若他不具备敏锐的观察力,丰富的实践经验和清醒的头脑,那么成功的机会就会白白错过。所以,观察力是创造的前提。

中国著名作家艾芜年轻时代生活极其艰苦。他为生活所迫,离家漂泊,靠为人打短工、做杂役为生。但就是在这样困窘的环境中,他仍然坚持不懈地读书、写作和学习。

在漂泊的路上,行李、日常用品都被艾芜变卖了,可他最心爱的一箱书、一支笔和一个墨水瓶却一直陪伴着他。他的学习内容就是观察。在小客栈昏暗的油灯下,在林荫的山坡上,他随时把一路的所见所闻、感受和联想全部记录下来,然后再分门别类地归纳、整理,妥善地保存起来。即使在替别人挑担子时,他也会小心谨慎地把笔记本放在竹筐里。

一次,他在缅甸的一家客栈当伙计,虽然工作紧张忙碌,他仍忘不了观察,抽空记录见闻、杂记以及较有趣味的土语方言。一天,老板的妻妹来作客,因为她的左手和右脚都有残疾,在吃饭和做事时就和正常人不一样。艾芜觉得很有趣,便身前身后地围着她仔细观察,并不时地写点东西。他的举动引起了这个残疾人的怀疑,误会他是姐夫派来监视她的,便向姐姐发牢骚,结果导致了一场“内战”。老板一怒之下,差点把艾芜辞退。经过艾芜的解释才算作罢。

艾芜以他独特的敏锐目光,深入观察生活,记录了大量有

价值的东西。他给自己制定了一个学习计划,每天按照规定写当天的见闻、感受和心得,再整理改写成文章。把它们挂在房间的墙壁上,一有空就阅读几遍,并且记在心里。不断地观察和积累,终于使他成为一个有思想深度的作家,创作出大量优秀的作品。

二、归纳总结学习法

聚合思维就是我们所说的善于归纳总结,然后找出规律。这个思维方法,可以使我们从众多的答案中选择出最正确的答案,可以从多种方案中选择最佳的方案,可以依靠许多资料归纳出正确的结论。

(1) 雅各布的情报收集法

瑞典的情报学家雅各布之所以成名,关键是他运用了一个很好的思维方法——聚合思维法。

他在平时阅读时,很注重积累知识,把分散的资料分门别类,按照一定的顺序进行重新组合加工。他知道,许多东西分散的时候,并不引人注目,而一旦聚合起来,就能产生“相聚变”,出现新的结果。

在科学史上,有这样一个例子:第谷观察行星30年,积累了大量的资料,但他只是单纯的积累,没有进行过认真的总结和研究,所以,他多年积累的资料一直放在那,对他来说不过是一堆废纸。后来,天文学家开普勒将他的资料进行了重新分类整理,进行了认真的归纳总结,结果,从中发现了行星运行的三大规律。这个例子说明,只有善于总结思考,才能使观

察得到质的飞跃。

知识的宝库 ,是用一把复杂的 “密码锁 ”锁住的 ,我们在积累知识的时候 ,一定要认真仔细地分析、研究、整理和组合 ,使知识成为完整的系统的材料。只要把知识组合成符合内部规律的系统 ,就一定能够找出开启这把 “密码锁 ”的密码 ,打开科学奥秘的大门。

雅各布就是善于总结组合的能手。他写了一本关于德军的小册子 ,详尽地记载了德军的情况 ,在这本小册子里 ,他披露了德军的组织结构、参谋部人员的部署以及新组成的装甲兵小队的内幕。书中还介绍了 168 名指挥官的姓名、简历等一些机要的资料。

这些特等军事机密被编成书 ,并公诸于世。希特勒知道后暴跳如雷 ,立即派人把雅各布抓来严加审问。审问的结果叫人哭笑不得 ,原来那本小册子上的全部内容 ,都是从德国报纸上搜集来的 ,作者只不过是把这些零散的资料进行了分类组合 ,整理编著成书而已。雅各布本人既不是密探 ,也不是任何一个国家的间谍。

由于新闻媒体的传播 ,这件事轰动很大 ,雅各布被公认为世界上最伟大的情报专家。

(2)李淳风是如何归纳总结的

中国唐代杰出的天文学家李淳风 ,是世界上给风定级的第一人。他毕生致力于天文、历法的研究 ,曾主持制作过 “浑天黄道仪 ”。

唐代以前 ,中国尚未完整地给风制定过等级 ,人们只是在竹竿上系挂布帛 ,根据布帛被风吹动的程度观测风力的大小 ,古代称 “风幡 ”、“风旗 ”。

李淳风决定给风作出明确的等级。他选定地面的参照物——树,作为测定风力的标志。他仔细观察大小不同的风吹来时树所起的反应,并同时观察不同的树的反应,作详细的笔录。他不论寒暑晴雨,从不间断观察。

经过长时间的观察,他获得了大量的资料。接着他开始分类,按不同的季节和不同的天气情况将资料划分开。然后进行细致的总结,他将资料不停地比较、对照。归纳。最后,李淳风将风力划为十个等级:

一级,无风;二级,和风;三级,叶动;四级,鸣条(风吹树叶发出的声音);五级,摇树;六级,坠叶;七级,折小枝;八级,折大枝;九级,折木飞沙;十级,拔大树及根。

李淳风将他所划分的风力等级收录在他所著的《乙巳占》一书中,广泛被采用。

英国海军上将蒲福也致力于风力的研究,他以李淳风的归纳为基础,把风力定为从零级到十二级共十三个级别。现在的天气预报就是以此为标准来观测风力等级的。

所以,观察后善于归纳总结,常常会有新的发现。

三、横向思维学习法

横向思维又叫求异思维,就是我们平时所说的灵活性、变通性。它是根据已知的信息,使思路沿着不同的方向和不同的角度进行思考,从多方面寻求答案的思维方式,是重要的创造性思维。

有一次,爱迪生叫他的助手测量一个灯泡的体积。助手

用了两个小时,写了两页稿纸的计算公式,仍然没有结果。爱迪生把灯泡里倒满了水,再把水倒进量杯里,只用了一分钟的时间,就算出了灯泡的体积。

1. 开拓非程序式的思维方法

世界思维专家爱德华·戴波诺,因为研究这种新思维而成名。他的作品有20多部被翻译成19种文字,畅销世界各地。其中《新思维》一书在日本发行时,销售量超过40万册。戴波诺把一个人的智力比作汽车的功率,而把他的思维能力比作驾驶汽车的技巧。就是说,马力大的车,不见得人人都能开好,而智力发达的人,不是个个都善于思维创造。

他举了典型的横向思维的故事。从前,有一个姑娘,她的父亲借了一笔高利贷,无力偿还。那个丑陋的债主说:只要把姑娘嫁给他,债务就一笔勾销,否则送她父亲坐牢,女孩的父亲拒绝了他。

债主提出靠赌局解决此事,方式是他口袋里放进一黑一白两块鹅卵石,如果姑娘摸出黑的卵石,就要做他的妻子,债务勾销,如果摸出白色的卵石,就跟父亲回家,债务也勾销。如果姑娘拒绝这个建议,就把她的父亲投入大牢。无可奈何之下,姑娘只好接受这个建议。

但是姑娘发现,债主从路上捡起了两块黑色的鹅卵石放进了口袋里。然后,宣布赌局开始。姑娘想:她不摸石头,父亲就要坐牢,她摸石头,就会嫁给丑陋的债主。揭穿债主的阴谋,他就会翻脸不再给她机会。

如果从常规上看,姑娘绝对没有获胜的机会,但是姑娘却想出了办法。她站到铺满鹅卵石的路上,从债主口袋里摸出一块石头,立刻装作失手丢到地上的石头之中,债主无法分辨

她摸出的究竟是哪一块。

姑娘说：“请您原谅我笨手笨脚地弄掉了石头，不过不要紧，您只要看看您口袋里剩下的石头是什么颜色，就知道我刚才换出来的是什么颜色的石头了。”剩下的当然是黑色的卵石，它证明姑娘摸到的是那块白色的卵石。于是，姑娘和父亲高高兴兴地回家了。

姑娘的聪明在于，她把思路集中到口袋中剩下的那块卵石，而不是她摸出的那块。

横向思维要求开拓非程序式的思维线路，考虑不相关的情况，推理允许有误差。因为通过错误的思路，也许能找到问题解决的办法。

2. 横向思维的成功者李维·施特劳斯

牛仔裤就是横向思维的产物。牛仔裤的发明人李维·施特劳斯是带着“淘金梦”来到美国的加利福尼亚的。当他到来的时候，已经有成下千上万的人在淘金，淘金已是无利可图了，很长一段时间，李维没有挣到钱。

后来他发现，淘金者很缺乏生活用品，他的脑子灵机一动，既然目标是为了赚钱，为什么必须淘金呢？他立即运来了生活用的小商品和大量帆布供淘金者搭帐篷。有一天他推销帐篷，一个淘金工人说：“我们不需要帐篷，而是需要淘金时穿的耐磨的裤子。”

李维注意到淘金工人都是衣衫褴褛的。淘金很费衣服，一件崭新的衣服，用不了两天就磨坏了。李维大受启发，立即请裁缝给那位淘金工人做了一条帆布裤子，这就是世界级一条牛仔裤。牛仔裤一问世就大受欢迎，直到今天成为世界共同的时装。

在“淘金热”中,挣钱最多的是没有淘金的李维。

3. 药品变染料

在科学史上也有许多思维变通的事例。19 世纪中期,著名的化学家霍夫曼和他的学生——18 岁的柏琴做合成奎宁药物的实验,一次又一次都失败了。有一天,柏琴在实验中合成出一种鲜艳的紫红色效液。柏琴灵机一动,设想用这种合成物做纺织品的染料一定很出色。于是,他申请了专利,办起了第一家合成染料工厂,开辟了人类历史上人造染料的新工业部门,从此人类结束了单纯依靠天然染料的历史,开始有了更多艳丽缤纷的服饰。

四、想像力是创造思维的翅膀

爱因斯坦说:“想像力比知识更重要,因为知识是有限的,而想像力是无限的,它概括着世界上的一切,推动着进步,并且是知识化的源泉。严格地说,想像力是科学研究的动力。”

爱因斯坦 16 岁时曾问自己:“如果有人追上光速,将会看到什么现象?”以后他又设想:“一个人在自由下落的升降机中,会看到什么现象?”这些想像推动着他去探索科学的奥秘,终于创立了相对论学说。

成功来自丰富的想像为

美国的一位画家塞缪尔·莫尔斯,奇迹般地发明了电报,成为轰动全球的爆炸性新闻,人们纷纷探求他成功的秘密。

他的成功来源于自己丰富的想像。1832 年,塞缪尔·莫

尔斯乘坐“萨丽”号轮船,由阿弗尔港驶向纽约。在船厅里,有个青年医生杰克逊正在为乘客滔滔不绝地演说。当演讲的内容涉及到电传信息方面时,听众的情绪顿时活跃起来。人们的头脑中产生了一种对电传信息的幻想和渴望。莫尔斯完全被这位年轻医生绘声绘色的演说所感染,他有了这样的信念:一定要把关于电传信息的幻想变成现实。

从此,他告别了绘画艺术生涯,踏上了自然科学的道路。对于从没接触过电传信息的莫尔斯来说,一切都要从零开始。但他有信心,排除各种困难,在陌生的科学领域努力求索。

3年过去了,他收获甚微。在这期间,他遇到了很多失败与挫折。但无论多大的困难,他都不灰心。

1837年,莫尔斯终于利用电学原理确定了几种点画符号,发明了电报。莫尔斯的艰苦努力,使他完成了电讯科研的一项重大课题,推动了电讯事业的发展。

莫尔斯在研究期间,他身边的许多人都认为他是异想天开。但是他没有放弃研究,他相信自己研究的价值。

凡是造福人类的东西,必将受到社会的尊重。经过努力,莫尔斯请求国会为修建电报线路拨款的提案终于通过,一种比寄信更快捷的通讯方式诞生了。

第二节 如何发展创新思维

不断发现不断思考。这是创新思维的根本。而传统的想法则是创新成功计划的头号敌人。传统的想法会冻结你的心

灵 ,阻碍你的进步 ,干扰你进一步发展你真正需要的创造能力。

以下是发展创新思维的方法。

一、要乐于接受各种创新

要丢弃 “不可行 ”,“办不到 ”,“没有用 ”,“那很愚蠢 ”等思想渣滓。

有一位在保险业中表现杰出的人曾经告诉拿破仑·希尔：“我并不想把自己装得精明干练。但我却是保险业中最好的一块海绵。我尽我所能去汲取所有良好的创意。”

二、要有实验精神

废除固定的例行事务 ,去尝试新的餐馆、新的书籍、新的戏院以及新的朋友 ,或是采取跟以前不同的上班路线 ,或过一个与往年不同的假期 ,或在这个周末做一件与以前不同的事情等等。

如果你从事销售工作 ,就试着培养对生产、会计、财务等等的兴趣。这样会扩展你的能力 ,为你以后担当更重大的责任作准备。

三、要主动前进 ,而不是被动后退

成功的人喜欢问：“怎样做才能做得更好？”

拿破仑·希尔教过的一位从商仅四年的女学生 ,她在四年内又开了第四家五金店。这真是了不起的成就。因为这位女士创业时只有 3500 美元的资金。她既要应付同行的激烈竞争 ,而且又缺乏经验。

她的新五金行开幕后不久 ,拿破仑·希尔前去道贺 ,并问她怎么会有这样的成就 ,而其他大部分的商人都还只为一间店铺努力挣扎。

她回答道：“我确实很努力。但是只靠早起与加班是不可以赢得这 4 家店面的。这一行大部分的人都是谁努力地工作的。我的成功主要是靠我自创的‘每周改良计划’。其实这也没有什么特别 ,它只是一种帮助我每过一周 ,就可以把工作做得更好的计划罢了。”

“为了使我的思考上轨道 ,我把工作分四项 :顾客、员工、货品、升迁。我每天把各种改进业务的构想记录下来。”

“然后每星期一的晚上 ,我花 4 小时检视一遍我写下的各种构想 ,同时考虑如何将一些较踏实的构想应用在业务上。”

“在这四小时内 ,我强迫自己严格检讨我的工作。我不会仅仅盼望更多的顾客上门 ,我会问自己：‘哦还能做些什么事情来吸引更多的顾客？’‘我要怎样开发稳定、忠实的老主顾呢？’”

“她继续说明能使她最初三个店铺成功的许多小小的创新行动 ,比如 :改变商品的陈列方式 ;‘建议式的销售技术 ’使顾客本来不打算买东西的 ,可以卖出三分之二 ;针对因罢工而失业的顾客 ,实施 ‘信用计划 ’ ,使顾客得以延期支付货款 ;以及 ‘购买竞争计划 ’使淡季销售额仍能增加。”

“我问自己 :‘我还能做什么来改进商品的销售呢 ?’我又想到一些主意 ,其中之一是 ,我想到我该做一些小事来吸引更多的小孩进我的店面。因为 ,如果我有一些能吸引小孩上门的商品 ,也就能吸引更多的大人 ,我不断地想 ,我想到了一个主意 ,那就是在供应 4 至 8 岁小孩的产品堆中多加一排小型的纸玩具。结果真的很管用。这些玩具不占什么空间 ,也买了不少钱。但最重要的是 ,这些玩具使店面的顾客川流不息。”

“请相信我 ,我的 ‘每周改良计划 ’真的有效。此外 ,我还学到有关成功的生意观念 ,这是每一位从商的人都该知道的。”

“是什么呢 ?”我问道。

“那就是 :你起先懂多少并不重要。最重要的是 ,你开张以后 ,学到什么 ,以及如何应用。”

四、要明白进步本身就是一种收获

有重大成功的人 ,都会不断地为自己和别人设定较高的标准 ,不断寻求增进效率的各种方法 ,以较低成本获得较高的回报 ,以较少的精力做较多事情。 “最大的成功 ”都是保留给

具有“我能把事情做得更好”的态度的人。

通用电器公司一直使用这样的口号来激励员工 ,那就是 :进步本身就是公司最重要的一项产品。

那么你为什么不考虑将进步也变成你最重要的一项产品呢 ?

以下的练习能帮助你发现并发展出“我能做得更好”的态度的能力。

每天工作前 ,花 10 分钟想 :“我今天要怎样把工作做得更好 ?”“我今天该如何激励员工 ?”“我还能为顾客提供哪些特殊的服务呢 ?”“我该如何使工作做得更有效率呢 ?”

这项练习很简单 ,但很管用。试试看 ,你会找到无数创造性的方法来赢得更大的成功。你的心理态度决定着你的能力。你以为你能做多少你就能做多少。你若真正地相信自己能做得更多 ,你就能创造性地思考出各种方法。

五、要迎合消费者的喜好

成功的公司都会投下大笔资金 ,来研究消费者的需要 ,询问关于某种产品的味道、品质、大小以至于包装等方面的意见。听大家的谈论可以想出“加强销售力的各种创见 ,还可据此宣传产品的特色来配合消费者的喜好。”

你的耳朵就是自己的输入管道。它可以听到许多资料 ,然后化为有用的创造力。我们无法从自己说的话中学到什么 ,却能从“发问”和“聆听”中学到无穷的知识。

拿破仑·希尔通过跟各阶层的人士面谈了几百次以后才

明白,一个人的身份、地位愈高,就愈懂得“鼓励别人说话”的艺术,地位愈低下的人反而喜欢滔滔不绝,口若悬河。

大人物都擅长“听”别人说话;小人物反而抢着“说话”给别人“听”。

请你注意这一点:各行各业的领导人物,花在请教别人说话的时间,比命令别人的时间更多。高级人员在决定一件事情以前,都会先问:“你对这件事有什么感想?”“给我一个建议好吗?”“在这些情况下你会怎样?”以及“你对这件事会有什么反应?”

请你练习这种方法:领导人物如同制造各种决策的机器。比方想要制造某种产品,一定需要原料。在决定各种决策以前,所需的原料就是从别人那里“偷”来的各种想法和建议。当然不可能奢望别人给你现成的方法,别人的想法只能帮助你点燃自己的火炬,以便加强自己的创造力。

六、把握投资良机

有一个油漆制造公司的会计,告诉希尔他的一项非常成功的投机生意。当然,他这个灵感也是从别人那里得来的。

“我对于房地产向来没有兴趣,”他说,“我已经当了好几年会计,一直守着自己的工作岗位,不想改行。忽然有一天,有一个经营房地产的朋友约我参加房地产俱乐部所主办的午餐会。”

“当天的演说人是本地一位德高望重的老先生。他谈到20年后的一些问题,预料本市繁华区还会继续繁荣,并逐渐

向四周的农村发展 ,他同时又预测 “精致农场 ” 的需求会快速成长。这些农场只有二至 5 亩的面积。足够有一个游泳池。骑马场、花园 ,以及满足其它业余爱好所需要的一点空间。”

“他的话使人一惊 ,因为他所说的正是我想要的。后来我一连问了好几个朋友 ,我们也非常乐意。”

“于是我开始研究 ‘如何根据这个想法赚钱 ’。有一天我开车上班时 ,突然想到为什么不买大卖小呢 ? 我自己已算出零卖的价格比整块土地的价格高出许多。”

“我在离市中心 22 里的地方找到一块荒地 ,面积是 50 亩 ,只卖 8500 美元而已 ,我立刻买下来了。”

“然后 ,我在地里种了好多松树 ,因为有一个房地产的朋友告诉我 ,现在大家都喜欢树木 ,而且越多越好。”

“我要顾客都知道这块土地几年以后会长满漂亮的松树。”

“后来 ,我又请以一个测量员把 50 亩土地分成 10 块。”

“这时我可以开始销售了。我收集到几份本市经理人员的名单 ,开始直接销售。我在信中指出 ,只要 3000 美元。即相当于一栋小公寓的价钱就可以买到这块地 ,并且同时指出它对于娱乐和健康方面的好处。”

“虽然我只在晚上和周末时间推销 ,不到 6 个礼拜 ,这 10 块土地统统卖出去了 ,收到 3 万美元。然而一算费用 ,包括土地、广告测量费以及别的开支 ,总共才花了 10400 美元而已。我一口气就赚了 19600 美元。”

“由于常常接近 ‘有识之士的各种创见 ’ ,我才能大赚一笔。如果当初我这个外行人没有涉及参加房地产俱乐部的午餐会 ,就永远也想不出这个计划了。”

七、想办法增加快

有许多方法可以激发你的创意 ,下面两个方法非常容易见效。

首先 ,至少要加入你自己本行的一个职业团体 ,定期参加各种聚会。但是这个团体必须有朝气才行。要经常跟那些很有发展潜力的人士交往 ,彼此交换意见 ,经常听到有人说 :“我在某个会议中忽然得到一个灵感。”或 “我在昨天的聚会中忽然心血来潮。”请注意 ,孤独闭塞的心灵很快就会营养不良 ,想不出人人都迫切需要的新主意。因此从别人那里找点灵感 ,是最好的精神食粮。

第二 ,至少参加一个本行以外的团体。认识那些从事其他工作的人士 ,他们会帮你开拓眼界 ,看到更伟大的未来。你很快就会知道 ,这样做对你本行工作的进步有很大激励的效果。

创意是思想的果实 ,但是只有在适当的管理彻底实行之后才有价值。

每一棵橡树都会结出许多橡树种子 ,但说不定只有一、两颗种子能长成橡树。因为松鼠会吃掉大部分的橡树种子。

创意也一样。一般的创意都很脆弱 ,如果不好好维护 ,就会被 “松鼠 ” (消极保守的思想)破坏殆尽。从创意萌芽 ,直到变成功效很大的实用方法 ,都得经过特殊处理。

第三节 如何提高逻辑思维能力

逻辑思维能力一般来说属于一种大脑功能,要想提高你的逻辑思维能力,最好的方法是增进你的大脑功能。为了增强你的脑功能,笔者向你推荐一种极好的精华脑食物。

银杏是一种受人推崇的传统药物,被推为真正的脑补剂。银杏素取自有两亿年历史的树种的树叶。这种树是地球上最古老的现存物种,银杏提取物可以提供高水平脑能量、恢复记忆、返老还童,并且能治愈折磨人的脑力衰退。欧洲的研究者们被试验结果所震撼,他们抛弃了科学的规范用语,把这种有数百万年之久的记忆补剂叫做“奇迹”。阿耳茨海默氏病和老年性痴呆患者在服用八个星期后就表现出“显著的症状改善”。《临床试验》报道了银杏提取物在数百名脑血管疾病患者身上显著的减轻了脑力和生理衰退的症状。

欧洲的医学杂志也记载了银杏提取物令人称奇的效果,诸如改善一般记忆,提高大脑工作效率,保持注意力集中以及恢复短时记忆的丧失,它还可以减轻紧张和压抑的情绪,缓解眩晕和耳鸣的症状。银杏可以增加大脑的血流量,并且已证明治疗许多循环疾病,包括动脉硬化和呼吸道疾病有益处,它有助于输送氧气、提高大脑反应速度和神经信号传递,它还能消除大脑和身体内部的毒素。

从超级学习法这方面的事例来说,也许就因为靠近一棵古老的银杏树,布鲁斯·蒂克尔·泰勒的脑力得到激发和扩

展。他在韩国还是一个孩子时,在他家附近的一个庄园里有一个很高的银杏树。当地的居民接连不断地来参拜这棵树,还留下各种祭品。他告诉我们,最近这棵古老的银杏已绽开它优美的扇形叶子,现在已被列为国家自然资源,受到官方的保护。

要提高大脑/思维的反应速度,保持清醒、清晰和有活力,银杏是理想的补剂。中国人使用银杏已有 2800 多年的历史,是一种很有名的返老还童药。为了克服记忆损失,研究者们建议连续三月每日摄入 120 毫克银杏素。

第四节 思维能力训练技巧

一、练习 1

现在选一条简单或深刻的真理。把注意力集中到这条真理上,排除其它思绪的干扰。比如,“人是不朽的。”那么只考虑人的不朽性。从一切可以想到的角度考虑人的不朽性。人有身体,什么是身体?身体是不朽的吗?人的身体是不朽的吗?如果不是,这两个问题的答案都是否定的,为什么不是?如果两个问题的答案都是肯定的,那么为什么?从哪种意义上来看是这样的?人有大脑,什么是大脑?思维是不朽的吗?如果是,思维的哪些方面是不朽的?为什么你认为它是不朽

的？如果大脑是不朽的，那么有什么目的？再从头开始，人有道德意识。道德意识是什么？它是不朽的吗？在什么意义上是不朽的？道德意识中哪些因素是不朽的？为什么你相信是这样的？人，作为具有道德意识的实体，其不朽性有什么价值？

上面只是一个例子。这样的练习应该每天坚持，每天考虑一个不一样的句子或者概念，无限地坚持下去。每天作记录也是个很不错的办法，这样自己可以不时地作些比较，看看自己就某个问题的分析能力、注意力和持之以恒的意志力有多大提高。

二、练习 2

假设你正骑马经过一条乡间大道。现在看看周围的风光。你觉得风景非常漂亮。但是哪些东西漂亮呢？给这个问题想出一个答案。现在更深地沉入对眼前风景的思考中。什么是风景？把这个问题考虑清楚。继续问自己，这里是什么样的风景？观察风景大致的情形和突出的特点。那么它有什么更重要的突出特点使你觉得它非常漂亮呢？观察细小的地方。这些细节有什么漂亮的地方？

经过这样的一个过程，你的大脑开始沉浸在自主而有条有理的深沉思考中。小心注意，不要让你的马跳到路边的水沟里。如果你按照我提出的指导去做了，那么现在你正在进行全神贯注的思考。

三、练习 3

想一个简单的句子 ,比如 ,“生命过程中的成功取决于崇高的理想和坚强的毅力。”把这个句子完整地写下来。现在提出这个句子的主干 :“成功——取决于——理想——毅力。”认真考虑每个词的含义。

四、练习 4

集中注意力的结果非常有助于写文章。任何思考的人都可以写作 ,不管写得好还是不好。写作是思考的一种非常有效的辅助手段。你试着写的时候 ,很可能会发现自己懂的东西其实只是一种朦朦胧胧的意识。

同时 ,研究那些文笔简洁优美的作家怎样细致入微地表达 ,怎样正确地形容某些情形和场合。不时回头检查自己的记录 ,看看写作能力和解决问题的能力有何进步。一定要随时注意直截了当 ,简单明了。不要用夸大的词 ,把你的修饰限定词去掉三分之二。无论什么时候都要尽可能地用最少的词来说明最多的内容。

五、练习 5

现在认真思考 ,就像把它写出来一样全面、清晰。记住思考的内容 ,但是不要逐字逐句 ,必要的话可以用几天的时间 ,直到你的脑海中有完整的核心思想 ,随时可以把它写下来。心里要想着把思想说出来 ,就像与人交流的时候一样。如果你彻底掌握了这个问题 ,把你的思想大声讲出来。找一群人来听你演说。要热切。要振奋。世界上的任何人都可以被振奋起来 !用手势增加你的力度。什么也不要怕。不要担心出错。热忱地做好这件事情。忘记世界上任何其它事务。要发自内心地充满自信地做这次演说 ,就好像你的听众都是第一次听到这个原理。

这个练习应该持续进行好几个月。每天抽出一段时间专门练习 ,证明是效果非常显著的办法。几乎所有的现实事物都可以成为思考的对象——商业、政治、农业、杂志等等。经过一定的练习之后 ,最好避免一般性的话题 ,选择一些范围较窄的领域 ,比如潮流、党派、芹菜的种植、气体的液化等来加大思考的难度。

第七章 学会听讲

倾听既是对他人的尊重 ,又是对自己的充实。从中我们可以获知许多闻所未闻的见解 ,得到许多不曾有过的经验。

第一节 课前预习至关重要

一、预习在先

俗语说：“兵马未动，粮草先行”。在学习这场永无止境的“战争”中，预习无疑是至关重要的。预习能够对即将学习的内容至少在局部上有一个大概的了解，能对会与不会的问题做到心中有数。因此，学生在学习新课之前应有计划地独立自学新内容。做好一切准备，这是听讲的起码环节。

二、课前预习的好处

课前预习的好处主要有以下三点：

1. 预习能够抓住听课的主动权

有的同学对某学科的学习感到很吃力，跟不上老师讲课的进度。其原因主要有两个：过去应该学会的基础知识和基本技能没有很好地掌握，造成了学习新知识的障碍，听课带着很大的盲目性，不能把握听课的重点和难点，对于学什么和怎样学心里没有底。这样的学生往往在课后还要花大量的时间去进行补缺堵漏。久而久之，便“只有招架之功，无还手之

力” ,因而其学习就陷入了困境。

针对这种情况 ,同学们一定要记住这么一句话 :“磨刀不误砍柴工” 。要积极进行课前预习 ,“领先”老师一步 ,把不懂的东西先挑出来 ,变被动为主动。

2. 预习能够提高课堂听讲的效率

课堂听讲效率的高低与是否预习有着密切的关系。

课堂听讲的新知识总是建立在原有知识的基础之上的。通过预习扫清了旧知识方面的障碍后 ,就可以直接为学习新知识铺平道路。温故而知新 ,说的就是这个道理。

下面举两个例子。

比如预习《液体的压强》这一节新课时 ,就要回忆起学过的压力和压强的知识 ;压强是物体单位面积上受到的压力 ,即 F/S 。压力是指垂直作用在物体表面上的力。同样道理 ,液体中某一深度的压强 ,就是该液柱对液体底面上单位面积的压力。由此得出公式 $P = F/S$,继而推导出 $P = G/S = mg/S = \rho gh$ (ρ 是液体的密度 , h 为液体中的某一深度)。

再如 ,预习《物体的沉浮条件》一课 ,就要运用物体在平衡力作用下保持平衡状态 (匀速直线运动或静止状态) 的力学知识 ,掌握了这一力学知识 ,才能理解浸没在液体中的物体受到两个力 ,即浮力和重力的作用 ,进而得出当重力小于浮力时 ,物体上浮 ;当重力大于浮力时 ,物体下沉 ;而重力等于浮力时 ,物体就悬浮在液体中。

可见 ,课前预习必不可少 ,它不仅是对旧知识复习、巩固的过程 ,也是对过去所学知识的综合运用和加深理解的过程。

3. 预习还可以增强听课的目的性和针对性

通过预习 ,可以初步了解新课的基本内容 ,找出新知识的

三点,即重点、难点和疑点。这样,对于在预习的时候看得明白的知识,上课听讲时就着重研究老师讲课的思路,学习老师分析问题、解决问题的方法,找到掌握知识、解决问题的最佳途径,并且马上进行记忆;而对于预习中不理解的问题,就可以集中精力听讲,使得听讲的目的更加明确,印象更加深刻。

这样做,既达到了“松弛有道”的学习境界,避免整节课都紧紧绷着神经,又做到了目标明确,重点突出,减少了时间的浪费。

三、怎样进行预习

1. 有目的地预习

由于是对未读知识的预习、因此必须要有一定的目的性,否则势必使预习变得无头绪,不但会使预习效果大打折扣,而且会浪费时间。

预习所要达到的目的不外乎以下三个;

(1)大致地阅读新教材,初步了解新课的基本内容和思路,以及所提出来的问题。对于理科教材,注重找出新定律、新公式,而对于文科教材,则重点了解每一章节的主要内容。

(2)找出新、旧知识间的联系,并复习、巩固或者补习有关的旧知识,为学习新课扫清障碍,以便将新、旧知识联结起来。

(3)找出新教材的重点、难点和疑点,准备在课堂听讲中加以解决。

2. 预习的方法

饭要一口一口地吃 ,并要一下一下地凿 ,做任何事情都要讲究方法 ,否则只能是于事无补 ,对新知识的预习也不能例外。

正确的预习方法是把读与划、思、批、写结合起来。

(1)读。读 ,再简单不过了 ,就是以正常的速度把新的知识点阅读一遍 ,在读的过程中遇到不认识的字的时候 ,一定要把这个字弄明白了才行 ,要不然它就会像饭里面的一粒沙子一样 ,影响你对知识的“咀嚼”。

(2)划。划什么 ?就是划层次、划重点 ,这是读书有没有读进去的标志之一 ,如果读了一段后还分不清它的层次 ,抓不住它的要点 ,那么可能就有必要返工了。另外 ,“划”还有一个作用 ,就是在不明白的地方做一个明确的记号 ,以准备在老师讲解时 ,把它弄清楚。

这里要强调的一点是 ,既然做了记号 ,那么相应地 ,当老师讲到不懂的地方时 ,就要更加加倍地注意听讲。若仍是闹不懂问题 ,就要多问问老师 ,否则不懂的依然不懂 ,记号也就失去了它存在的意义了。

(3)思。所谓“思” ,就是边阅读新材料边思考这么几个问题 :这段文字主要讲了什么 ?可以分成几个部分 ?每个部分的要素是什么 ?我看了之后有什么体会呢 ?有什么不理解的地方吗……总之 ,一切以新知识点为中心 ,包括思维。

(4)批。边看书可以边在知识点旁边的空白处写上看法或体会 ,这就是批注。写在页码顶端空白处的叫眉批 ,写在字行旁边空白处的叫行批 ,长的可以像发表感想那样写上一段话 ,短的可以寥寥几个字 ,甚至是一个字或者一个符号 ,如“好”“!”“?”等。

批注表现了阅读时的思考过程。在写批注的时候,要注意尽量写在靠近被评论对象的地方,而对于被评论对象最好还是划上横线,打上标记,以免日后重新看那些批注时“找不着北”。

至于批注的正确与否,可以在听课中加以验证,如果看法是错误的,就要及时改过来或者取消,以避免对以后的复习工作产生误导。基于这样的考虑,做批注的时候应该选用铅笔做为书写工具,便于改动。

另外,如果书是借来的,就不要在上面作任何标记,这是礼貌和修养问题,切记。

(5)写。有人说:“还没有正式学呐,写什么呀?”在预习阶段,要写的东西是在阅读过程思考的问题,把它写下来,将方便在正式学习的时候提出来请教老师或同学。

由于学习对象的不同,对于文科科目,主要要整理的是章节层次、论点、论证方法等。理科类则应更注重对原理、公式的理解及它们在具体解题时的应用。

四、预习的分类

根据预习的时间与内容,可以把预习划分为学期预习、阶段预习和课前预习三种类别。

1. 学期预习

是指在开学初,集中一定的时间(一般是在开学前的两周内)趁着各科功课才刚刚展开,就先通读新教材,进行系统地自学的过程。通过学期预习,了解了本学科的知识体系,就

可以居高临下 ,从全局的高度进行学习。这样的预习可以缓解平时的学习压力。在进入正式学习时 ,对于难度较大 ,自己感到吃力的学科 ,这种预习更有必要。它的主要方法是结合每一本教科书的目录和各章节的引言进行预习。

2. 阶段预习

是指对具体知识内容的预习 ,初步建立起某一部分知识的系统结构。阶段预习的好处是 ,可以明确该部分知识的重点和难点 ,增强学习的目的性 ,也有利于从系统的角度去掌握知识。对于自己较为薄弱的科目 ,这种预习尤为必要。

3. 课前预习

是在老师讲课前 ,先自学这一节内容 ,为学习新课奠定基础。由于这类预习所用时间短、收效快 ,所以更为常用。

上述三种预习方式相互关联 ,如果学期预习充分 ,阶段预习就可以节省时间 ;如果阶段预习充分 ,课前预习也可以不必天天进行 ;如能把这三种预习有机地结合起来 ,效果就会更加明显。

同时 ,从预习对象的角度来说 ,把文科与理科的功课交叉来进行预习 ,收获将更大 ,因为长时间单调地接受同一类型信息的刺激 ,大脑容易疲倦 ,变换一下思维性质 ,会使脑细胞更加活跃。但不管是哪一种复习方式 ,“认真 ”二字都是最重要的。

第二节 向 45 分钟要效益

一、开始听讲

应该说,课堂听讲在一个人的学习生涯中是占有很大的比重的。尽管它在漫长的人生长河中,只不过是一小段河床罢了。但就是在这么一段不太长的“河床”中,既有曲折迂回的刺激,也有鱼翔浅底的闲适,又有绿阴掩映的风光,还有挟沙越石的搏击。是流连忘返,从而满载而归,还是望而却步,从而一无所获?就看如何对待这段既普通而又不平凡的时光的了。课堂听讲的意义

1. 课堂听讲占据着一天中最重要的一段时间

早饭以后的整个上午和下午5点前这两段时间是人注意力最能集中,脑功能最活跃,学习效果最好的时间。因此必须有效地利用这段黄金时间。

2. 课堂听讲的效果对学习成绩的影响很大

在课堂上,不仅可以听到老师对知识的精心讲解,而且还可学到老师分析问题、解决问题的方法,并可通过课堂练习,使所学知识得以巩固。一般来说,上课注意听讲,并且听讲方法得当的同学,课后复习的压力就轻——因为老师教的知识他已经在课堂上掌握了——因此他就有了更多的时间去进行超前学习或放松活动。可以说,课堂听讲效率的高低直接影响学生学习成绩的优劣。

3. 课堂听讲可以磨炼意志,培养良好的学习习惯

搞好课堂听讲,注意力必须长时间集中,脑功能必须持久运作。如果由于某些因素导致有所分心,或休息不充分产生

困倦 ,注意力就会分散 ,脑功能就会受到影响 ,从而降低学习效率。

二、课堂听讲 “八不 ”

1. 不要偏科

很多学生朋友因为各种各样的因素有偏科的表现。有些人一旦认为某个科目不够生动 ,不够有趣 ,或者是自己讨厌的 ,便立刻 “关掉 ”自己的耳朵 ,或者纯粹是应付。这种举动 ,通常都是基于无知 ,而不是理智。

在这个时候 ,就要调整好心态与观念 ,用客观的、冷静的、不带偏见的情绪来听讲。必须认识到 ,偏科是一种极不好的学习意识。因为中学课程都是基础课程 ,只有建立一个完整的知识结构 ,才能很好地帮助学习的发展。必须强迫性地使自己排除胡思乱想 ,引导自己的思维跟随老师的讲课运转。单靠听不行的话 ,就记笔记。在手写这种辅助性的引导中 ,就能不知不觉地进入状态。

一个好的学习者 ,即使面对着看来十分沉闷的一堂课。也会侧耳聆听 ,从中找出重要的资料及思想。从而全面地、系统地掌握知识技能 ,使自己得以全面发展。

2. 不要心存偏见

有些人喜欢挑剔讲课者的不是 ,如衣着落伍。声调呆板。乡音未改等 ,从而推断 :这样一个演讲者 ,说不出什么重要的东西 ;有的人由于讲课者的风格、观点和水平不符合自己的意愿和要求而产生情绪波动等。带着这样的情绪听课 ,是不可

能取得良好效果的。

一个好的倾听者 ,知道授课不同于时装表演 ,知道人无完人。就会仔细地寻找知识 ,而不是把注意力放在挑老师的毛病上。知识是客观的 ,讲课者不过是知识的传达体而已 ,所以也应当客观地面对知识听讲。听讲时 ,不可能让老师来适应学生 ,所以只有学生去适应他们讲课的类型、特点、风格 ,从而达到学习的目的。

3. 不要只盯着例子

有些人只听事例 ,认为原理、概念等只不过是其他人的看法罢了 ,而不加以学习和思考。

一个优秀的听课者 ,希望看到事实怎样印证原理 ,例子怎样印证概念 ,论据怎样印证论点等。因为事实的重要性就在于它能联系原理和概念。

4. 不要闹情绪

有些人由于不同意讲课者的某种说法 ,只顾着发泄自己的情绪 ,以致于错过了其余的课堂内容。

在这个时候、负面与消极的情绪是听讲效果的最大“杀手”。学生朋友因为人生观与世界观的不成熟 ,往往容易因为一些小事情而影响听讲的状态。如课间与同学闹了点小矛盾 ,或对某科老师有看法 ,而导致不能把握住有限的 45 分钟。但是 ,学习是自己的事情 ,要学会对自己负责。“少壮不努力 ,老大徒伤悲”。由于课堂听讲的不可重复性 ,因此听讲之时切莫任性。

5. 不要太敏感

有些人一听到敏感的字眼 ,如“艾滋病”“赌博”“娼妓”等 ,便反应过敏 ,血压上升 ,甚至发火动气 ,而听讲亦会到此结

束。

一个好的听讲者 ,即使听到一些敏感的字眼 ,仍会留心听下去 ,以便理解讲课者的意思和论据。

6. 不要过于注重形式

有些人尝试将每堂课用一种完美的笔记形式进行记录。但他们只顾及到笔记的外观 ,却忽略了笔记的内容 ,反而得不偿失。

正确的做法是按照科目及授课形式的不同 ,适当地调整记笔记的方式。

7. 不要胡思乱想

据研究 ,思想的速度比讲话的速度要快 4 倍以上。有些人在听课的空隙胡思乱想或解决个人问题 ,结果只能是打乱了听讲的思路 ,以致再也跟不上讲课者的速度 ,只好将余下的课堂内容放弃。

所以 ,在课堂的停顿时 ,要利用思想的速度去区分重要概念及有关的支持论据 ,将重点进行快速总结 ,并预测讲课者的下一个要点 ,而不是去做上面所说的于听课不利的事情。

一个好的聆听者 ,知道每一堂课都很珍贵 ,知道每一堂课 ,都是讲课者花数小时精心准备的 ,其中有些东西在教科书里是找不到的。因此他们懂得听课时要集中精力 ,注意听讲。

一个好的听课者 ,应该是善于自律而不受外界的干扰。认真听课的。

8. 不要怕辛苦

有些人懒于理解讲课者的复杂概念及论证 ,认为太过麻烦及辛苦。这些人想要的是娱乐 ,而不是学习。

一个好的倾听者 ,应该充满求知欲 ,渴望知道讲课者证明

论点的方法 ,而不会害怕复杂、艰深的概念。

三、把握课堂听讲过程

任何事情从开始到结束都必然有一个客观的规律性的流程。老师在课堂上讲解知识时 ,也必然如此。讲与听是一个双向的交互式关系 ,我们要学会剖析老师在讲课过程中的 ,在有限 45 分钟内的各个环节与流程 ,高度专注地听高潮时段 ,轻松地愉快地听一般时段 ,从而做到 “有张有弛 ,从容高效 ” ,把握好听课过程。

一般来说 ,一堂课 45 分钟的流程是 :

老师 :

1. 复习前课知识 ,引导进入本课内容。
2. 从点到面讲解本节课核心内容 ,并逐渐总结。
3. 总结全节课内容 ,布置作业、预讲下节。

学生 :

1. 轻松听讲 ,调整注意力与状态。
2. 紧跟讲课进度 ,思维敏捷地听讲、理解、记笔记。
3. 整理笔记 ,作总结、放松。

45 分钟的听课流程是老师学生的交互过程。大体分成三个时间阶段。

第一阶段为起始阶段

此阶段大约是 7 ~ 8 分钟。老师一般根据本堂课要讲的内容提要 ,复习上节课所讲内容 ,从而为本节课作知识准备 ,这样做的依据在于知识是相互关联的。同时也运用教育心理

学的方法、原理引导学生进入良好的听课状态。

这个时段内,同学们应根据这一时段的特点,明确老师的目的,在复习较熟悉内容的过程中,调整注意力与心理状态,轻松地跟随老师讲解内容,注意哪些内容可能会跟下面的重点或疑难点有密切关联,从而踏上下一时段的高流程。

第二阶段是高潮阶段

本阶段约在 30 分钟内。老师将从知识的提纲出发,按点一线一面的顺序阐述与讲解本课的重要内容、疑难内容,同时将把它们板书或口述给学生,并结合例题把知识的具体运用演示在具体的题目上。习题一般要有较高的代表性,以便于同学们举一反三,触类旁通。

这时,同学们应当以最佳的状态,让思维敏捷、活跃地理解与记忆老师所讲解的内容。对前后知识的联系进行充分的体会,将主要知识与一般内容区分开来,并特别注意专注地听疑难之处。在听讲例题时,要积极地思考自己的方法与答案,养成独立思考的习惯。还要学会抓关键字眼,提纲契领,做到脉络清楚,一目了然,为课后的复习做准备。

第三阶段是结尾阶段

本阶段约在 10 分钟以内。老师总结全课内容,对所有知识进行整理,突出主、重点与关键性的难点,并布置作业,预讲下一课的内容。

同学们这时应该慢慢放松情绪,随老师讲解而总结整理本课的知识点,把笔记整理得系统化、框架化一些,并再一次体会知识在具体内容上的运用技巧。毕竟,知识掌握的最终目的还是为了运用解决问题。

总之,有效把握听课流程就是要把握一个节奏规律:轻

松——紧张——轻松 ,让自己在有限的 45 分钟内既轻松 ,又有所得 ,让学习成为一件有趣的事情。

四、积极听讲

不要做一个被动的信息接受者 ,要充分调动自己的积极性 ,将自己的努力和老师的讲课过程紧密地联系起来。这是积极听讲的含义 ,也是要求。

1. 紧跟老师的讲课思路

听课是学生最重要、最直接的学习方法与途径。各科各门功课绝大多数的知识与问题都是在课堂上解决的。只有通过老师深入浅出的生动讲解 ,才能把教材上枯燥、零碎的知识变得主次分明、详略得当 ,变得系统化、条理化。并且通过听讲 ,学习老师分析问题、解决问题的方法 ,再通过课堂练习 ,使所学知识得以具体运用并巩固下来。可见 ,课堂听讲效率的高低与否 ,直接影响学生学习成绩的优劣。

所以听课时要坚持集中注意力 ,在每一个 45 分钟内都坚持紧跟老师的思维 ,用一种坚韧不拔的毅力与意志控制自己的惰性 ,从而培养起一种良好的听讲与学习的习惯。

在听课中 ,应努力使大脑处于高度兴奋状态 ,带着强烈的求知欲和兴趣 ,紧紧跟着老师讲课的思路走 ,同时对老师的讲解进行认真的思考。对老师提出来的要求要进行积极的配合。只有采取积极的态度 ,充分地让大脑兴奋起来——而不是脑子麻木地跟着老师思维跑 ,或者开小差、打瞌睡 ,才能很好地、最大效率地提高听讲效果。预习工作让我们对要听讲

的内容有了一个基本了解与理解 ,但往往也容易松懈我们听讲的神经。所以 ,在预习后的听讲中 ,我们更应对 “似曾相识 ”的内容有更深入的理解 ,并对每次讲解时的重复开始进行记忆、掌握。

2. 超前思考 ,比较听课

预习可以使自己对新课的内容有一个基本理解 ,但这并不等于说 ,上课时可以放松注意力 ,降低思维的紧张度。相反地 ,要在课堂听讲中对自己提出更高的要求 :不仅要在听课中排除疑难 ,深化理解 ,还要通过听课检验和锻炼自己思维的敏捷性、准确性和全面性 ,这就要进行 “超前思考 ,比较听课 ”。

所谓 “超前思考 ,比较听课 ” ,即上课时不仅要跟着老师的思路走 ,还要力争走在老师思路的前头。比如当老师提出一个问题或在黑板上以较慢的板书速度讲解例题时 ,要先动用大脑和手中的笔抢先思考或运算。这样一来 ,不仅能够锻炼思维能力 ,使思维更加敏捷 ,而是还会 “尝到成功的甜头 ” ,从而提高听讲的兴趣。另外 ,经过自己的大脑思考而得出来的东西 ,将会理解得更透彻 ,掌握得更牢固。

如何高效驾驭大脑对听讲信息的反应能力 ? 这是一个综合性极强的问题。

知识与能力的积累与散发是一个 “厚积而薄发 ”的关系 ,通过听讲辨析信息的对错、真伪 ,以及由此而产生的接纳、分析 ,从而指导我们的行动。这一切活动所依存的都是专业知识或社会知识在每一次听讲发生前积累的 “内存 ”。所以 ,我们平时既要注意课堂内外及日常生活的知识积累 ,又不要让先入为主的 “定势思维 ”与主观情绪在每一次听讲时误导心态。

在听讲时一定要积极、主动地分析与思考,分析听进去的信息,思考由分析而得的结论和准备做出的行为。真正的听讲艺术就在于听前、听中、听后三大阶段中都能高效准确地把握。听讲最为忌讳的是“左耳朵进、右耳朵出”。

3. 抓住老师讲课的重点

抓重点,首先要抓开头和结尾。

有的同学在听课时,常常忽视老师讲课的开头和结尾。他们认为,开头语不是“正文”,可听可不听;结束语则是“正文”的“重复”,既然正文已听过了,就不用再听了。其实这是非常错误的,别看开头只有寥寥数语,但却是全堂课的纲领。只有抓住这个纲去听课,下面的内容才能眉目清晰,才能知道该做什么,该按照怎样步骤去做。结尾的话虽也不多,却常常是对一节课精练的总结和复习的提示。它对我们进一步理解本节课的内容,掌握新知识的要领,领会新知识的实质,有着不容忽视的作用。总之,老师讲课的开头和结尾是相互照应的,它们对听课具有启迪、点拨的作用,必须加以注意,努力听好。

抓重点,还要注意老师反复强调的部分。

老师在讲课时反复强调的,在板书中用彩笔勾勒的,以及直接要求学生注意的,都是重点知识,必须重点关注。

4. 学会用眼睛“听”

用眼睛“听”发展了常规的用耳朵听,它把单一的接受讲话者声音传递的信息拓宽为用眼睛观察对方的五官表情、身体姿态等无声言语,从而快速、准确地理解与把握信息。

古诗“此时无声胜有声”表达了非声音语言的重要性,说明了听讲并不仅仅依赖于耳朵。人的情感是相当复杂微妙

的。很多时候语言会显得苍白、无力甚至贫乏，一些人常常需要在一些时候借助于特定或习惯使用的表情语言、姿态语言等辅助性地传情达意。一个讲话者的真实心理有时会通过潜意识的行为来表现的，它比声音语言更能泄露他的真实想法。作为一个听讲者，无论是在课堂上还是日常生活中，学会用眼睛倾“听”，是一项必备的听讲技能。要知道。多一份细心，多一种听讲技巧，你就比别人多一份收获，多一份成功的把握。

那么，怎样用眼睛“听”呢？

(1) 观察面部表情。

听讲时，我们不仅要洗耳恭听，还要学会瞪大眼睛扫视讲话者面部五官所流露出的情绪，从而结合语言内容，辅助领会讲话者的意思，作出正确的反应。

特定情绪都会有相应五官位置的移动配合：

专注时，眼睛平视，盯着对象，不随意大幅度移动，脸部肌肉平静，嘴微微张开；惊讶时，眉毛上扬，眼睛睁大，嘴唇张并且嘴角下垂；愤怒时，双眉内端下垂，前额上的皱纹向下弯曲，眼睛睁得稍小，牙关紧咬。

一般来说，从左半部分观察面部表情的真实度比较可靠。因为大脑的左右部分分别控制着脸的有左部分，即左脑控制右脸，右脑控制左脸。对大脑研究的结果表明：大脑左半球控制言语与智力活动，而右半球控制情绪、想像与感觉。所以脸的左半部分总是能较为真实地泄露讲话者的真实情感。

根据对方的面部表情可以判断他所讲内容的真实状况，从而调整我们处理知识与信息的态度、方式及程度。

(2) 看身体的姿态语言。

美术家运用线条及色彩和造型构成语言,舞蹈者用头、颈、躯干、四肢等身体部位的移动组成一种形体语言,传达出内心思想。人们在讲话时也常常借助于有意识或无意识的身体动作,更好地表达他们要讲的话。

每当老师讲到重点时,他们总习惯于重重地点一下头或拿粉笔敲黑板或讲台;每当讲到精彩的地方时,他们往往眉飞色舞;而每当同学们回答正确或提出值得重视的意见时,老师们往往兴奋地点头或上身前倾专注地听,而当你的回答不太完整或错误时,他们往往轻轻摇头或挥挥手。这些时候,我们应当准确地把握老师或同学的意思,根据他们的身体语言判断对方的反应,从而更好地帮助自己听讲。

还有,我们应当注意老师的一些特定动作习惯与身体语言习惯。有些老师在听同学朗读课文或英语说到精彩处时,有打拍子的习惯,这时我们就应当更加有声有色地朗读;而当老师有不满意的动作,如皱眉、敲桌子等出现时,我们就应对自己的方法作一下反省与调整,从而及时准确地得到改正。总之,要全身心地调动眼与耳来共同完成高效率的听讲。

5. 留心听对方的语音、语调

语音语调往往能透露对方的思想。凡是要讲授的知识重点,老师往往用较重的语调着重强调。

讲课时语音语调的规律是这样的:开始时,声音饱满而有激情,总是极为简洁而有条理地概述纲领性的知识结构。而在中间阶段,因为知识的由点及面地铺开,声音开始变得平缓而较为理性,重点与非重点不再那么明确。到了难点处,随着老师的自我思考,声音会缓慢且较为零碎。这时,我们就应根据这一特点,充分调动自己的听课状态,不让自己放松注意

力,捕捉把握老师的思路与讲解目的,明确这一阶段的主、重点及对疑难问题的解释。

6. 注意和老师交流。

课堂教学的过程,不单纯是老师将知识传授给学生的过程,更是老师与学生、学生与学生之间交流的过程。这种交流包括了非言语的交流(如目光交流)和言语交流(如回答老师的问题以及向老师提出问题),它们在课堂学习中起着非常重要的作用。

(1)目光交流。

听老师讲课或别人讲话时,用目光或面部表情根据需要作一定情绪反应是必需的。因为交流总是相互的,很难想像,面对一个呆板的听众或一个没有人响应的课堂,而老师仍有很浓的讲话欲望。

当你和老师进行积极的眼光交流时,一方面,你本人极易维持集中的注意力;另一方面,老师也极易从你的目光中“读”出你对问题的困惑,或者你对问题的理解。因而,目光交流的过程是师生相互了解、感知的过程,与老师目光的交流将有助于取得良好的听课效果。

(2)提问。

在课堂中遇到不太明白的问题是很正常的。有不懂的地方,就要发问。不少同学就是因为不敢问,才使本来很小的知识漏洞越来越大,以至于严重的影响了学习成绩,可见“问”在学习中是很重要。

首先要有问的勇气。我们要意识到有疑问是正常的,可能你问的问题也是其他人想问的问题。

再则,即使是问极小的问题,也不要害怕丢人。因为即使

是丢人,这种丢人也是暂时的,而不懂装懂,结果只会害了自己。

其次,要讲究问的方法。尽管提问的方法很多,但对于学生向老师提问来说,最重要的是,问题要明确,不能连自己都不清楚问的是什么。

耐心听讲是一种礼貌,也是一种得到正确知识的必有态度。而适度发表见解则是促使谈话深入,或达到自己的目的的一种需要。学会耐心听,使我们常常可以在听的过程中得到无形的收获。很多人总是在讲的过程中边讲边想。而听讲更需要交流,很多新思路、新方法、新知识都是在交流过程中意会出来的。对于一些具体的不明确的意思,一定要勇于提问。中学生朋友往往容易因为怕或害怕自己的想法太幼稚而不敢开口,但是,学习本来就是一种求知,不提问又怎么知?要敢于开口,树立起一种“我本来就是学生,不懂是正常的,而装懂不问才是错误的”思想。

以下是交流时必须注意的几个问题。

我们在提问交流时一定要礼貌。只有带着尊重的态度,才能更好地听老师或别的学者耐心而细致的讲解。

提问时,还要注意把握时机,先举手或趁对方的讲解暂时告一段落时再开口为好。

所提问题必须是要经过一定程度的自我思考,不轻率地发言中一种礼貌,也是一种对待知识的认知态度。

同时,不要为了表现或满足虚荣心而抢着说话,也不要以自我为中心,只听自己感兴趣的话。总之,要把握适度的原则。

当然,听课的过程是一个集体学习的过程,所以,在向老

师提问时 ,必须是十分迫切需要解决而又不会对课堂教学造成大的冲击的问题 ,所以 ,学生应该在充分预习、积极思考的基础上 ,大胆而又谨慎地提问。

第三节 好记心不如烂笔头

一、做好笔记

俗话说：“好记性不如烂笔头”。由此可见 ,记笔记在听讲过程中占有非常重要的地位。下面 ,我们将着重论述如何做好课堂笔记。笔记的作用

做课堂笔记 ,是一个很重要的学习技巧 ,是整个学习过程中极其重要的一环。

1. 可以帮助我们克服大脑记忆方面的限制

人的短时记忆能力是十分有限的 ,一堂课下来 ,即使是再聪明再仔细的学生 ,最多也只能回忆起课堂内容的大概结构 ,大部分细节很快就会淡忘 ,特别是那些资料性比较强的内容 ,如图表、数字、公式等更容易被遗忘。为了充分消化和理解 ,记录听课内容非常有必要。

2. 笔记是一份长久的记录 ,可以给日后温习带来方便

对于一些难度较大 ,需要课后反复思考的科目 ,这种方便性尤其明显。

3. 做笔记需要充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作。

表面看来,做笔记会妨碍听课——一边聆听,一边又要写重点,似乎永远都是比讲话者落后——但只要处理得当,两者便可兼顾。比如,专心听讲,只写下适当的重要字眼,事后再重新组织内容。

事实也证明会做摘录笔记的学生,成绩好过没有做摘录笔记的。在一次实验中,让一批学生听一堂课,数星期后对他们进行了一次测验。结果表明,那些课堂上做过摘录笔记的,平均得分是 65 分,而没有做过摘录笔记的,只得了 25 分。

将论点写在笔记本上,是否真能帮助我们记下该要点呢?为了解答这个问题,专家们作了一项实验:让一班学生边听一段课文,边做笔记。一星期后,让他们尝试回忆内容。结果发现,他们回忆笔记内容的能力,是回忆笔记以外资料的能力的 6 倍。所以,如果你想记下一项资料,那就将它写在笔记本里吧!

二、做好笔记前的准备

1. 工具方面

(1) 每个学期开学时,我们应该备下一定数量的笔记本,至少每一科目都应有一本专用的笔记本,为了便于区别,并节省时间,不同科目的笔记本应有所特点。有的同学以笔记本的大小来区别科目,其实这并不是很科学的,一来放在书包里参差不齐,二来纸张恐怕不能保证充足。最合理的方式是从封面的颜色上进行区别。实际上,笔记本封面的颜色对于各

科的学习也会起到一定的微妙的作用。如蓝色有助于联想,可用来作为语文科笔记本的封面,而黑色代表着理性与思考,数学科的笔记本就可以用这种颜色来做封面。

另外,要在笔记本的封面上写上科目及启用日期,并且在每次使用笔记时都记下日期,以便日后复习时能够详细回忆起当时的情景,有助于记忆笔记的内容。

还有,每个学期都要换新的笔记本,且把旧的装订整册,以备日后查用。

(2)笔记的载体——笔记本有了,还要有书写工具,才能完成笔记任务。

对于笔的准备,一般来说选用圆珠笔比较好,因为圆珠笔书写速度快,适合于听讲的快节奏。当然,速度上去了的同时也要注意书写的工整性,以免使自己以后复习时“如坠云雾中”。

选用圆珠笔也好,选用钢笔也罢,都有一个关键的地方,那就是墨汁要充足,否则笔记记到一半时写不出字来,不但笔记做不成了,连听课的情绪都会跟着受影响,即使是向同学借,也会影响到别人的听课。

2. 心理上的准备

绝大部分的科目都需要在课堂上做笔记(也有少数课不需要做笔记,如户外体育课、劳动实践课等)。我们在上课铃响前就要做好一切准备,包括在心里对自己说:“我要认真听讲,记下老师讲的每一个要点,验证我在预习时的思考。”通过这样的心理暗示,我们的注意力将变得更加集中,记笔记也就会更加全面、清晰起来。

三、怎样做笔记

听讲最忌变成“听写”，做笔记不是要将所有的东西都写下来，我们要处理好听与记的关系，因为，我们需要的只是“详略得当”的笔记。

做笔记究竟应该完整到什么程度才能算详略得当呢？对这个问题很难作出简单的回答。课堂笔记，最详的可逐字逐句，有言必录，最略则寥寥数笔，提纲学领。做笔记通常在这两种极端之间。我们认为，笔记的详略要依下面这些条件而定。

讲课内容——对实际材料的讲解之类的课程可能需要做大量的笔记。

对讲授的主题是否熟悉——越不熟悉的学科，笔记就越需要完整。

所讲授的知识在教科书或别的书刊上是否能够很容易看到——如果很难从别的来源得到这些知识，那么就必须做完整的笔记。

有三种做笔记的方式可供选择：尽可能完整记录；只作概括的提要；做提纲式笔记。一般都采用第三种方式。另外在必要时，可以较为详细地记下一些定义、表格、图解等。

特意把笔记记得很全的人，主要是担心漏掉重要内容，影响以后的复习和思考。但一贯把笔记做得特别详细并不好，其主要缺陷在于，太忙于记录，便无暇紧跟老师的思路去思考。

做听课笔记时 ,要主次分明 ,有系统、有条理地理顺知识原框架与知识点之间的关系 ,记下新思路、新方法与新技巧。如果只是零星记下一些突出的短语或自己感兴趣的内容 ,那笔记就可能显得凌乱。当然 ,这同老师的授课水平有很大的关系。

做提纲式笔记因为不是自始至终都在埋头做笔记 ,故可在听课时把时间更多地用于理解所听到的内容。事实上 ,理解正是做好提纲式笔记的关键。

四、关于听与写

有的同学在做笔记时 ,注意力几乎完全放在了 “写 ”的动作上 ,使听讲成了 “听写 ” “抄写 ”。

可以采用下列这两种方式分配听课时的注意力 :

用 50% 的注意力听教师讲解 ,用 50% 的注意力做记录。这样做 ,你会理解并记住大部分内容。

用 90% 的注意力集中听讲 ,并积极动脑思考 ,只用 10% 的注意力作简要的笔记。这种笔记不是对教师原话的记录 ,而是经过自己思考后的语言。这样做 ,我们不仅能够全部掌握所学知识 ,而且还会有创造性的发现。

也正是由于这个原因 ,我们主张学生在听课的时候做提纲式笔记。

五、记笔记的四点注意

1. 清晰

记笔记要做到提纲化、层次分明、一目了然。好的笔记应当是让人一看就明白这节课内容的重点、难点是什么,知识框架与体系是什么样子的。记笔记要分段分条,不要几个问题都掺杂在一段文字里。

2. 准确

笔记通常都是只给自己看的,因而可以随意使用任何符号或速写办法,创造性地记笔记,从而大大加快记录速度。但是要学会习惯地使用一些固定的符号和缩写,以免在过后复习时,连自己都不明白它们都代表了一些什么意思。

比较常见的通用符号和缩写有:

NO. ——第……

e. g. ——例如

Cf——比较(注意:仅在此处是这个意思)

n · b. —这一点是重要的

——因为

, ——所以

> ——大于

< ——小于

= ——等于或与……相同

≠ ——不等于或与……不相同

19C——19 世纪

3. 醒目

要利用字体的大小把主与次、纲领性的东西与一般内容区别开来,适当时候还要使用蓝、红等颜色不同的笔把重点与非重点区分开来,但不要颜色太多,把听与记都搞得很复杂。在这里我们可以借鉴前面所说的“精读时在书上作记号”的办法。除此之外,绘图要大而清楚。

总之,要注意笔记的整洁性与整体的视觉效果,要一目了然且过目不忘。

4. 留白

不要吝啬纸张,要在笔记的每页甚至每段的上下左右,都适当地留下一些空白,以便温习时能够有地方加上自己的心得、体会或者其他补充资料。

六、几点建议

1. 笔记是一种贯穿于学习过程始末的东西,而且也不是只有听讲时才需要笔记,因此,笔记不应仅仅是在课堂上才要记,针对学习过程中各种不同阶段,我们应做各种各样的笔记。

预习时要罗列要点、试解疑点,这就需要做预习笔记。

复习时应当对课堂笔记作最深入、最全面的整理,把课堂上的未尽事宜,如资料的补充、知识点的图表化等做完整。

一般来说,考试或者测验完了之后,很多人都会立刻很大程度地松弛下来,其时这对于以后的学习来说是不利的,作为一个好的学习者,应该懂得在每一次的考试之后对知识的运

用作深刻的检查与总结 ,对重点和难点作深入的理解 ,因此 ,我们还需要有考试笔记 (关于这一点 ,我们将在《步入考场》这一章中作详细的解释)。

2. 在记听讲笔记时还可以运用技巧。

利用老师看、读教材与讲义 ,或者书写板书的时间 ,迅速扫视一下板书框架和自己的笔记 ,这样一来 ,可以对已经听过的课程做到 “心中有数 ” ,而且还有助于记忆。

第八章 如何复习

复习是把已经学过的知识进行长久的记忆、以深刻为要求的理解、以领会为目标的思考,进而能判断、分析、乃至综合运用知识的过程。它的最终目标是让各科目的知识系统化、完善化,切实实现真正的融会贯通。

第一节 复习中应注意的问题

一、复产时要抓好“四个善于”

1. 要善于以书为本

教材是学科之本,这是毋庸置疑的。然而,随着直接与课要内容相关的试题在高考中的比重逐年下降,不少同学甚至与老师都开始对“以书为本”的原则产生怀疑,认为与其多读课本,不如搜罗各类试题或借鉴报刊杂志,在应试上也许有获得“妙手偶得”的机遇。这种侥幸心里实在要不得。倘若我们本末倒置,那么在浩瀚的题海。连绵的书山中就难免迷失方向,结果“欲速则不达”,空耗精力。我认为“以书为本”的原则十分重要。一位前苏联的数学家曾这样说:“理解,意味着将要解的问题转化为已解的问题。”而我国著名数学家陈景润则说:“我们青年人,知识虽有限,理解能力差,但记忆力强,必须记住许多东西,将来使用时就会左右逢源,一呼百应,十分得心应手了。”两位数学家的话有着异曲同工之妙。他们提醒我们:复杂的习题往往建立在简单的题目基础上,如果我们能有相当数量的基本题及解题模式垫底,较为复杂的综合题也就有了“入门”的钥匙。为此,复习伊始,我们有必要分配足够的精力与时间给教材上的经典例题,不断概括、归类

和积累,一旦需要,大脑将如同计算机一样,源源不断地将有用信息输送出来。你会惊喜地发现,我们或经叠加组合,或经分解装配能得出一道综合题的解答。

2. 要善于点面结合

时间紧迫,要求全面是迎考复习的显著特点。复习要统观全局,巨细无遗,但又切忌流于形式,浮光掠影。这就要求我们从每一知识板块中精选一些典型材料作为解剖的“麻雀”,以点带面,点面结合。如小说中的《祝福》、《药》,散文中的《荷塘月色》、《风景谈》,议论文中的《拿来主义》,说明文中的《景泰蓝的制作》等。抓住了这些典型篇目,就如同抓紧了鱼网之纲。纲举目张,就能以简驭繁,事半功倍。我在复习高中的小说时,就遵循了“点面结合”的原则。以《祝福》为例,我仔细回顾了老师上课时的教学思路,制定了理解小说的四步曲:首先按开端—发展—高潮—结局的顺序梳理故事情节,然后着重理解祥林嫂的性格特征,接下来从自然环境与社会环境两个角度理解作品产生的时代背景,最后从文学鉴赏的角度对精彩的细节描写进行赏析,如三次对祥林嫂的外貌描写,如以鲁镇人精神祈福与祥林嫂的惨死形成鲜明对照等。这样逐步深入的阅读理解不仅适用于《祝福》,同样适用于其他小说作品,因而成为我个人分析小说的一般规律与要领。掌握了这四步曲,也就仿佛掌握了阅读同类文体其他作品的“钥匙”,从而实现了以点带面,点面结合,从而使我们身处文海有舟可渡,面临书山有车可行。

3. 要善于联想归纳

“前背后忘”似乎是我们复习中的通病,其实,一篇文章,无论多么生动,无论你曾背得多熟练,只要有一段时间你不去

复习,那其中的内容在你脑海中的印象必然会日趋暗淡。这种“前背后忘”不是因为难记,而是缺少“复现”的机会。让我们对症下药摊一的办法便是让脑海中已有的知识不断复现。以英语为例,学到 lovely (美的)这个词时,我们不妨联想到曾学过的一系列同义词,比如 pretty, handsome, fair 等;比如 light 解释为“光”时,我们不妨联想到“轻的”、“照亮”等其他释义,复习到 care 时,我们可联想到 take care, take care of, care for, care about, careful, care - less, carefulness 等;归纳复习的实质就是以旧带新,温故知新。把结构相同、相反的内容登记在一起,每每登记新的伙伴时就把已登记的进行一轮复习,检查这些单词或短语动词在音、形、义、用四方面掌握的情况,在不断的积累中进行联想与对比,以达到加深理解和提高运用的能力。这种善于联想的发散性思维适合于每一门课。我高中时代的数学老师有着独特的教学方式,每节习题课上,他仅仅给出两道例题,然而,由一道题目伸发开去的探讨与总结的意义却远远超出了例题本身。比如他会问:“条件不变的情况下,还可以推出哪些结论?”或“条件改变的情况下又可以引出什么新的结论?”或“从这个特殊的例子可否略条件,推广成一般规律,该如何表述?”等等。在老师的指导下,不断的分析归纳,拓展引伸,我仿佛感到自己已从被动的题海圈里走了出来,获得了复习主动权,提高了解题的技巧与能力。坚持发散性思维,看似效率降低了,其实实际效益的提高是不可估量的。通过自己的智慧创造属于发现的数学结论,最不可多得也最深刻难忘,这也许就是老师们常说的“数学素质”吧!

4. 要善于博观约取

在十几年的学习中我们大多养成了课外阅读的好习惯，也深知博览群书对于提高个人全面素质的重要。然而，高考的压力使我们不自觉地淡化或完全放弃这个习惯，这是没有必要的。俗话说：“巧妇难为无米之炊”，空有语言表达的基本功，却缺乏素材的积累，待到考试时临渴掘井，思路就会阻滞。在我们周围其实有许多文质兼美的文章供我们学习、借鉴。除了选取教材的经典之作，报刊杂志上思想新、文字美的千字时文也可以为我们提供较多的写作材料。其次，我们不妨大胆地借鉴同龄人的优秀习作，年龄上的同一层次使我们更易于相互理解，得到启迪。最后，我们还可以适当分门别类地贮存一些名人故事、名言警句等，做到“手中有粮，心中不慌”。当然，“博观”是为了“约取”，借鉴决不等于照搬照套、鹦鹉学舌，关键在于融会贯通、为我所用。一如鲁迅先生说的“拿来主义”。

我把四个“善于”推广给每一位高三学子，谨希望通过它们，大家能够认识到科学、合理的学习方法的奇妙与功效；谨希望通过这样的交流，每位高三的拼搏者都能寻觅到一条属于自己的学习道路，一条通往成功彼岸的道路。让我们朝着这个共同的目标携手同行！

二、复习中要处理好的三大问题

1. 目标与计划问题

人不能没有目标，因为没有目标的人就失去了奋斗方向，就失去了种种努力的动力。相反，有了目标，就有了方向，就

有了动力 ,就有相应的计划。高考是一种决定人生命运、改变人生轨迹的活动 ,因此参加者更应该定下自己的奋斗目标。

定目标要基本于对主客观的实际情况的分析 ,要基于自己长远的人生理想 ,既不能好高骛远 ,脱离实际 ,又不能保守自封 ,困于局部。一般地说 ,目标要定得比预期的水平稍高一些 ,因为取其上 ,得其中 ;取其中 ,得其下 ;取其下 ,则无所得矣。比如估计自己的水平能考大专学校 ,就要定下考一般本科的目标 ;估计自己的水平能考一般本科的 ,就要定下考重点本科的目标 ;估计自己的水平能考重点本科的 ,就要定下考名牌大学的目标。目标定得过低 ,就不能够充分发挥出自己的能量来 ,就会浪费自己的智力资源。

有了目标 ,就要订出自己详细的学习计划。计划是学习或行动之前预先拟定的具有可操作性的具体的内容、办法与步骤。计划可以使你的复习时间不至于成为一盘散沙 ,它有助于你有序而合理地步入学习的正轨。计划包括 :

A. 近阶段的复习时间安排及应达到的目标。

B. 在这一阶段内各科分配所得的大致的复习时间及应达到的各自的目标。

C. 一天中课余时间的合理安排。

订立计划 ,要注意以下几点 :

(1)计划要量力而行。计划不能过紧 ,过紧了就有“单纯完成主义”的倾向 ,计划也不能过松 ,太松了会浪费不少宝贵的时间。

(2)计划的时间不宜过长。不要一下子就订出半年或全年的学习计划 ,因为在实际的复习过程中 ,总会有种种意外的情况发生。一旦出现意外情况而完不成复习计划时 ,就要修

改原先的计划,这样会浪费时间和精力。

(3)计划制订要具体,执行要严格。不能泛泛地说某日到某日复习某资料就完事,应该要说明某日花多少时间复习某资料,并说明如何复习某资料。此外,计划制订了就要严格执行,不能够执行制订好的计划,计划就会成为一纸空文。

(4)完成计划要定时定量。完成计划既不要少时少量,也不要超时超量。少时少量就完不成计划,超时超量会减弱复习的质量。

总之,定目标。订计划应该是复习之前首要的任务,目标定得好,计划订得符合实际,是高效复习的良好前提。

2. 课本问题

课本涵盖了高考中的所有知识,任何高考题目所用的知识都可以在课本中找到,因此,以课本为主应是学习的基本出发点。但是,很多同学热衷于参考书,到了复习以参考书为主、以课本为辅的地步,这样的学习就有点误人歧途的味道了。不错,参考书是相当重要的,但无论如何,课本是基础,而基础总是最重要的。有些学生总是感受不到这一点,总以为课本老师讲、自己看,已快读破了,因而在复习阶段除了偶然泛泛地看一下课本外,其余总是不断地做习题,认为多做几道题比钻研课本来得实惠。

实际上,任何参考书都是针对某个方面展开讨论的,只有课本才是最全面、最适合于学生的学习的。一般同学看课本总是停留在“泛泛”上面。所谓“泛泛”就是匆匆地翻看,一个小时不到就把半本书都翻过了。这种走马观花、比看小说还看得快的学习方式,怎能从课本中吸取知识、学到本领?

仔细地阅读教科书,意味着要仔细地体味课本中每句话

的意思,尤其要仔细地体味课本中基本概念、基本定理的意思。事实上,从对基本概念、基本定理的思索中,你可以发现许多有疑虑的问题,而讨论分析这些问题,你就能更深刻地理解基本概念与基本定理。

比如,初中一年级的数学课本,讲到了整数的加法与乘法具有结合律与交换律性质,那么为什么这些性质没有得以证明呢?这是第一个疑问。除法与减法又为什么没有交换律呢?这是第二疑问。比如在高中数学课本里讲到三角函数中和差化积与积化和差公式,这里有 $\sin A + \sin B$ 、 $\sin A - \sin B$ 、 $\cos A + \cos B$ 、 $\cos A - \cos B$ 的差和积公式,细心的同学会思考这里为何没有 $\sin A + \cos B$ 、 $\sin A - \cos B$ 的公式的问题。如果这个问题能够解决,则不仅能深刻地理解和差化积的公式,而且也能够长久地、理解性地记住和差化积公式。

有的同学是在解答习题的过程中不断地理解概念的。当然,通过做习题来理解概念是一个重要的方法,但存在的问题是,假如在你做过的习题中,没有包含概念的全部内容(而考试中情况常常如此),则在考试时会因为你碰到了未曾碰到的问题而难以准确地解对试题。譬如一个概念包含 ABCDE 五个层次的内容,你在平时的练习中,只做到过 ABCD 四个层次的内容,则你碰到含有第五个层次的内容的试题时,你就会做错题,或至少在这一题上不能得满分。

所以全面、认真、反复、仔细地阅读课本、研究课本是最重要的。课本是知识的大本营,对一个概念的深刻、全面、多层次的理解,抵得上做许多涉及该概念的习题,而且从总体上看,时间也可节省许多。这也从另一方面说明了上课认真听老师讲解的重要性,因为优秀老师总能把问题讲得相当透彻,

相当全面。当然,课本也有篇幅方面的局限性,因而要全面准确深刻地理解某个概念、某种思路,就得有参考书的帮助,做题实际上也可以看做是从实践的角度来掌握概念与思路。

3. “问”的学问

学习中的疑难问题,有的是可以通过自己的思考就解决的,有的却百思不得其解。在高考复习时间宝贵的情况下,自己怎么也解决不了的问题就得请教人家才行。请教就涉及“问”的学问。

(1) 肯问

有的学生把疑问埋在心里,很少问人家,究其原因,不外有三:一是怕“贻笑大方”;二是不屑于问,认为一点小问题算不了什么;三是文“疑”饰“难”,以什么问题都没有的外表表现自己,看似都懂了,实则问题多着呢!

不懂的地方向人请教,是很正常的事,“人非生而知之者,熟能无疑”,疑而不解,就会疑上加疑。疑积累到一定程度,就会给进一步的学习带来严重的困难。因此,只有认识到不解疑就会自我断绝升学之路的严重性,才会意识到怕“贻笑大方”的心理是根本要不得的。有的人想学跳舞,但始终未能学会,主要原因就是不敢上场,不敢实践,在舞池外面徘徊,怕人笑话,这样当然是学不会的!

肯问,还表现在一种行为的积极性上。向他人请教,这里的“他人”或者是教师,或者是同学,或者是另外有才学的人。由于他人不会一天到晚呆在你身边等候着你问,因此要询问他人,就得找时间,见“缝”插“问”。学习要有钻研的精神,问问题也要有一种钻研的精神。一般学校里没有安排专门的问问题的课,学生自己也是一天到晚在上课,因此问问题的时间

大多只能是在课余或课间。

当然,课堂上如果有与上课内容相关的疑问,也要抓住机会向老师发问。上课的时候,你有的是机会向老师询问自己不懂或模糊的地方,同样,课间也存在着无数的可为你解答疑难的小机会。

对于高三学生来说,绝对不可抱有“这个问题大概不会考吧”这种侥幸的心理。须知,知识的链条,有时会因为一个环节的薄弱而断裂。高考时,一个知识点的模糊,会导致一个大问题的难以解决,到时懊丧的情绪会影响整门课的考试。

(2)有所不问

说到问,有的同学就不管三七二十一什么都问。

常见的现象是有的同学不知从哪里找出一些刁钻古怪的问题,兴冲冲跑去考老师,结果老师也答不上来。

一般地,怪题偏题的解答需要一种特别的思路、特别的方法,如果一个人对该思路、该方法没有进行过特别的研究,如果要把这种问题马上解决掉,往往是十分困难的,不仅中学老师如此,就是对大学教授来说也是如此。比如这样一道题:证明用一平面截一圆柱体的截面轮廓线为椭圆;又比如:证明平面上任意三个互不相交的圆的外公切线的三个交点共线,等等,这些题目,都需要特别的研究才能解答出来。

如果老是拿这些十分困难的问题去问老师,则老师自然难以回答,学生自己也是浪费时间。

实际上,高考不是奥林匹克竞赛,一般不会偏题怪题,如果不立足于基础知识,并在此基础上钻研学科中的基础技能、基本技巧,而将大量时间花费在偏题怪题上,那只是一种捡了芝麻丢了西瓜的做法。

③)问到点子上

问问题的一个前提是 ,你必须对该问题进行过较深入的思考。

一个问题总有一些已知条件 ,这些已知条件蕴含着解决问题的方向 ,一般地 ,只要你肯动脑筋 ,你总能朝着解决问题的方向迈出一两步或多步。或许你尝试了不少办法但都失败了 ,但失败也是一种收获 ,也是一种财富 ,因为下次你碰到类似的问题 ,你就不必再走弯路 ,“吃一堑 ,长一智 ”正是这个道理。

当你尝试多次还解决不了问题时 ,意味着问题中有一些关键处 ,你未能突破 ,这时你向人请教获得解释后 ,就能得到非常深刻的印象。这样 ,表面上你只解决了一道题 ,实际上你已经搞清了一系列与这一题有关的相应问题。

当然 ,请教不一定是问习题 ,也包括问对概念的理解 ,对原理的理解。

第二节 养成复习的好习惯

进入高三 ,也可以说基本上都是复习 ,因此 ,在复习贯穿于整个高三 ,复习的好坏 ,是你高考成败的关键 ,在复习中养成良好的习惯百利而无一害。我们总结了人大才子的几点复习习惯如下 :

一、认真读书与动脑动手相结合

有些考生对综合性强、难度大的题能迎刃而解,而对一些“简单基础题”却失分。究其原因,不重视(或不认真)读书是易犯的毛病。在总复习阶段,既要一丝不苟地认真阅读教科书(包括书上描述的实验及课本上的每一道习题)。读教科书时,从理解入手,体会教材内容,对于概念和定律中的关键词语必须“咬文嚼字”,融会贯通。也要动脑、动手,做适量的各种类型的习题,在此基础上牢固地记忆,这样,肯定获益匪浅。

二、专心听课与独立思考相结合

教师总是根据教学大纲和当年的“考试说明”的要求,结合学生实际备课、讲课的。因此,考生在上课(或早、晚自习教师辅导)过程中一定要专心听课。听课要抓住重点,每当老师讲解重点内容时,都会特别强调,此时,你务必要用心理解,千万别嫌教师爱崂叨,倘若个别地方未听懂可做个记号,待课后迅速去问,以免影响自己继续听课,与此同时,做课堂笔记也应抓住重、难点。听课时还要用心尽快理解教师讲解的意图,围绕教师所讲内容,有计划、有步骤地读书、做题并独立思考,在此过程中,若发现疑难问题,可问教师或同学,直到解决问题为止。少数考生误认为老师是“老生常谈”,喜欢我

行我素 ,甚至一味埋头做题 ,这种作法是不可取的。

三、全部复习与查漏补缺相结合

在总复习阶段都应全面复习。因为高考试题的考点覆盖面都比较宽 ,全面复习有利于对全部材料的系统掌握 ,并保持其完整性。在复习化学过程中 ,考生若发现掌握知识有缺陷 ,可即时进行查漏补缺 (特别是化学高考中的“常考点”) ,通过努力 ,将其难点各个击破 ,从而增强兴趣和信心。一般说 ,先进行比较粗略的整体复习 ,后进行细微的重点知识复习 ,这样“面”、“点”兼顾 ,必然会提高复习效率。此外还应注意 ,复习要“及时” ,要“赶在”没有遗忘之前进行 ,这样 ,可取得事半功倍的效果。

四、模拟考试与高考“实战”相结合

临考前 ,教师为了检查复习效果 ,往往要进行一些单元测验或模拟考试 ,这是十分必要的。考生应把每次模拟考试都当作高考“实战”来对待 ,并按高考的气氛要求自己。如认真审题、规范表达、快捷阅题或解答、减少或杜绝过失性失分等。这样多次训练 ,必然使你取得丰富的经验 ,使自己临场不慌乱 ,应付自如。

五、复习与总结相结合

平常温习里,做了大量的试卷和习题,此时要对典型试卷(如一模、二模试卷)中的典型题目进行认真思考、反复钻研而得出解题思路、方法和规律。并且将每个题目认真分析后,都能回归到基础知识和基本技能,因为所拟出的题目只不过是这些知识和技能的灵活、综合运用而已。由此得出一种学习方法和规律,即:学习(知识、技能)——应用发展和深化的过程。这样学习功课才能做到少而精、精而深、深而透、透而活,才能在学习中掌握方法,产生兴趣而减轻过重负担。如果只做题不总结,不回归基础,那只能掉入题海而不能自拔。

上述“五个结合”,旨在启发应试者把握住大的方向,考生在实际复习过程中,还需根据自身实际合理选用,使之更具有针对性和实用性。

第三节 各种复习的微观分析

有了宏观的复习计划,我们还需要对各个科目进行微观的分析。各科有不同的特点要从不同角度出发用不同思维方法来复习。

一、英语学习与复习

英语是很多考生十分头疼的一门科目,如何学好和复习好英语呢?考入人大外国语学院谢萍同学的经验或许对你的复习会有一定的指导作用,下面便是他的自述:

复旦外院每年面向外国语学校招收保送生,是基于外国语学校学生比较出色的英语能力。高中六年我们用不同的教材,不同的教学方法学习英语,而我数次模考的成绩都保持在140分以上。虽然客观条件比较特殊,但我始终相信语言是一门活学活用的学科,也许我的一些体会亦能给大家一些帮助。学好英语,词汇是奠基石,然而词汇绝不等于记单词,单纯地死记硬背,一是忘得快,二是不会应用,在做相关的选择和完形填空时可能无从下手。我在记每个单词时都回想一下它出现的语境,并将其重要的词组、惯用法记在旁边,如在disappoint旁边记下be disappointed at,在reason旁边记下班the reason for my climbing the mountain等,我觉得这样比将单词、词组分开记忆要好些。此外,大家可能觉得动词与介词搭配的词组很难掌握,如记不住pull up、pull out、pull off等各是什么意思,我的体会是一定要记下相关的短句,如pull on the clothes等,并且要反复记忆,每看到pull就很快在脑子里把这些短句翻一遍,发现有忘了的立刻查一下字典,久而久之就能够熟读于口,牢记于心了。记忆之后,还要注意联想和辨析,如学了die,就要想到dead、dying,想到die of和die from,并且询问。查找出它们的区别。学了affair,也要对比一下它与

thing、matter、incident 的区别。起初可能会浪费些时间,但我觉得英语拿高分的关键在于掌握语言的精确、细致程度,而辨析比较是准确把握语意的最有效途径之一,日积月累,有一天你会突然发现,自己面对一张英语试卷时,半猜半蒙地时候少了,胸有成竹的时候多了。

语法也是一样的,死背语法规则会让自己失去语感。我曾看到一个高中生正在做一项划出句中主、谓、宾、定、状、补的作业,当时我非常吃惊,因为我从来没做过这项作业,我的英语老师总是直截了当地让我们背下包括该语法点的相关段落、句子,然后举大量的例子,并让我们不停地造句,看上去是不够高深、繁琐不堪的“土”办法,却使我们不必划分成分就能把各种从句写得一清二楚。此外,从自身来说,我以为做语法选择题是非常重要的,如果我来不及做完一张卷子,我总是将词汇语法选择和完形填空做完,一来这两项比较省时间,二来它们将语法规则具体化、分配化,一道题、一个句子通常只包括一个语法现象,但只要做了、记住了,渐渐对整个语法点就有了完整的概念,只是要注意少而精,先要保证每张卷子分析,牢记错题的原因,做一张扬一张不如不做。

阅读可以说是不少同学心目中的“雷区”,一道选择就值2分,真是踩不得,但文章无非是词汇和语法的集合体,前两项掌握好了,加上平时认真看课文,理解文章是不成问题的。在应试技巧方面,我有以下几点体会:①最好的程序是先认真地理解文章的每一句话,然后看题目,并再次阅读与题目相关的段落和句子,最后阅读选择项,作出选择。因为先看题目会在脑中留下先人为主的印象,妨碍自己纯粹客观地理解文章。②注意别把简单的问题复杂化。英语的阅读与语文的阅读完

全不同,它考核的是你理解语言而非认知思想的能力,如我以前总会在选择原因的题目面前犯愁,不知文章中提到的究竟是不是原因,或是犹豫哪个才是根本的原因,在丢了不少分后我终于发现,文章怎么写就怎么选是最快捷准确的办法。总结主要内容也是一样,先别自己费心去总结,很多时候文章的开头或结尾就有现成的话。最好在读文章时就将这类提示,总结性的句子勾出来。③很多同学遇到生词会紧张,并且妨碍了下面的阅读,这是非常不值得的,从题目设置的角度来说,生词一般不会是关键词,不会影响考生对文章的理解;从自身阅读经验来说,只要以平静的心态通读全文,生词的意思至少能清出个大概。总之,一定要避免阅读时的紧张情绪和厌烦心理,以充沛的自信迎接雷区的挑战。

考卷的最后一项通常是写作,这时大家早已被无数的选择和阅读弄得不胜其烦,加之作文内容本身实在无趣得很,往往最容易出错。我的经验一是尽量选择简明易懂的词汇和句型,二是重视检查,高三几乎每次英语考试中,我的作文初稿都会有数个错误在检查中被一一订正,一次就写得正确无误是极困难的。我觉得在检查时要先认定自己的作文中一定存在错误,这样能使检查的效果更好。

现在我是两名中学生的英语家教,在与她们的交流中我还发现了一些普遍有待改进的地方。首先想告诉大家,学英语绝不等于学课文,语言在很多同学眼中既死板又无道理可讲,但其实它是一门非常灵活的学科,要抓住一切机会反复学习。例如,我们已习惯在做阅读时赶着时间读完文章,但这些短文常常包含重要的词汇、语法点,只是顺手勾出来记一下,就等于将它们又复习了一遍。再比如,在选择动词的介词短

语时他们往往将正确的选出就了事,这是比较草率的做法。以题目为例,其选项可以是 A cut in B cut down C cut off D cut out。在选出正确选择后,应该再花些时间回想,查找一下其它三个选择的含义。例句、介词短语平时接触不多,又容易混淆,如此时留意可起到事半功倍的效果。其次,我的体会是背书是培养语感最有效的途径,但我的学生告诉我她们都非常讨厌背书,高中六年每篇课文老师都给我们指定背诵的段落,而且越是难的段落、句子越要背,背到像说话一样熟的程度。客观地说,英语卷中确实有一部分题需要某种程度的猜和蒙,背书能使我具备良好的语感将其中的大部分做对,背书的作用不可替代,并且,当你消除了厌烦心理全身心地投入到记忆活动中时,你会发现背书并未花费多少时间。其三,做完形填空不要过于急躁。我觉得完形填空是比较容易拉开分数的一项,容易出错,选前先通读一遍,选后再将答案填入将文章检查一遍,且一定要看全 ABCD 四个选项再选,这样才可以避免不必要的错误,千万不要匆忙下手又草草收尾。最后一点,学英语一定要不耻于提问,我记得高三时老师每讲完一张卷子,总有无数同学围着老师提问,我每张卷子都会有 10 来个问题,英语并非逻辑性学科,我们只是在被动接受,所以千万不要作自以为是的推想,一定要多问。

谈完了平时的英语学习,再谈一下考前的复习。英语的知识点异常繁杂,不像政治、历史那样可以猜题,惟有广种,才能博收。第一,重视书本,我的复习是从课本开始的,看每篇课文,看以前的笔记,看单词、词组,看语法,这是根本,但不必过细也不必强迫自己都记住,因为此后有大量的习题供自己反馈。作为辅助,我还选择一些分册的语音、词汇、语法选择

题进行同步的巩固练习。第二,试着有系统、分门别类地复习,我曾作过如下几类的分类总结:①近义词辨析如 appear/occur/happen/takeplace,再如 because/for/as/since。一般是用中文注一下区别,再附上例句,这其中有的是复习单词时自己想到的有的是做练习时碰到的,先记下来再去问老师,时时都要留意。②动词的介词短语,我通过查字典的方法将重要的动词及其介词短语连注释带例句总结下来,包括则 put、get、take、cut、turn、give、run、do、make、look、work、break 等等,一天记一个词的词组,此后遇到不会的题,就直接查这个本子,顺便将该词的其它义项浏览一遍,这个本子非常有用,因此我都快把它翻烂了。③语音总结。一种是毫无规律的罗列,如将带有 oo 的词分 [u:]t [u]整理;将带有 s 的词分 [S]和 [z]整理,一种是有规律的总结,如总结过去时单词中 ed 的发音,如 think sb. Sth. /think sb. as sth. /think sb. to be sth,等等。④特殊动词的各种搭配,其中主要是与加。do、to do、doing 的搭配。如 dare 加 do 与 to do 的不同用法,如 think sb. Sth. /think sb. as sth. /think sb. to be sth,再如 busy、have、difficulty 等词后必须加 doing 等等。以上 4 方面的总结居然由于我过早地被保送(4 月)而全部半途而废,但我觉得非常有用,我相信大家一定能在复习过程中发现更多值得总结的东西。

第三,多做单项练习,做整张卷子虽然能提高应试能力,但往往每项都做不细,匆忙的词汇、语法大战后是支离破碎的完形填空、阅读虽然完整却总无出头之日,还好有填空,改错颇为有趣却不免浮躁,作文亦不过是阅读之后神清气爽时的一道点缀,所以,要有效提高英语能力,更应该多做些词汇、语法。完形填空。改错的单项练习,平心静气地做,一丝不苟的订

正,不厌其烦地释疑。建议准备一本将词汇、语法知识按“虚拟语气”、“情态动词”、“定语从句”等方面细分选题的习题集,它对全面掌握相关知识非常有帮助。

最后,本着“知无不言,言无不尽”的原则,我想把几点不成文目无类可归的体会一并告诉大家。第一点体会是,除非时间紧迫,或做泛读练习,否则不要用电子辞典,查字典并不多费多少时间,却能通过例句使我们更准确地把握词的含义,所以查字典一定要养成看例句的好习惯。在此推荐《朗文英汉双解辞典》,它收入38000余条词条,但例句所涉及的单词相当简单,使得大多数例句浅显易懂,辞典还专为学生设计了反义词、同义词辨析等许多学习项目,很有帮助。第二点体会是,如果没时间做一本新习题集,不如找一本做完的习题再做一遍借题,我个人觉得这两者的效果差不太多,只是前者更有成就感而已,我不愿意占用温习错题的时间去做新题,因为我以为英语与理科不同,做英语卷子的本质就在于发现错题,发现疏漏,查疑补缺。第三点体会是自己使用的习题参考书一定要有详细的解释,比较好的参考书不仅有答案及关于答案的解释,还会详细评讲该题的其它选项区别与联系及本题的考点。看这样的书,做一题就扎扎实实地掌握一题的考点,可以收到举一反三的效果。

以上就是我学习英语的点滴体会,我毫无保留地告诉大家,如果对大家的英语学习有一点帮助,我将感到十分开心。总的来说,学英语无非耐心、细心、恒心几点,谁都能学好。我衷心希望能有更多的学弟学妹走进燕园,走进这片热土,因为一生只有一次的大学生活,应该在这样的地方度过。

“十年寒窗苦,一朝美梦圆。”愿大家都能在金色的七月

二、如何复习数学

高考数学考查的其实是最基本的知识点。所以大可不必将大量的时间和精力放在难题、偏题上。掌握最基本的知识点。题型才是最重要的。许多看似复杂的题其实都是由一些很基本的题融和而成的，只要仔细分析，就会发现其中的“秘密”。老师常说做数学题要会做到“举一反三”，乍一听，觉得很空，怎样才能做到“举一反三”呢。后来题做得多了，拿起解题方法来看，才会发现很多不同类型的题往往都用到了同一种方法，将这些题综合起来看后，便会觉得受益匪浅，以后一提起这种方法，马上就可以想起可用此法解的很多种题。平时练习多了，注意分析，发现各种题的相同之处，就可以将题型归成几大类。初见一道题，根据它所给的条件，就要在脑海中想它可以归入哪一类，想想它和平时常见的哪类题较相似，对号入座后，再用解这类题的一般方法来解这道题，往往很快就可以找到突破口。还有就是要注意老师和学习资料上介绍的一些小窍门，对于这些解题捷径要真正弄懂弄通，熟记于心，这样在做选择题和填主题时就可以节约时间，为做大题节省出时间，时间充足了，成功的把握不就又多了一分吗？

数学复习要做好三个准备：知识的、心理的和精神的准备。

知识上的准备，就是要做好“查漏补缺”、“扬长补短”。各校都有“一模”、“二模”等模拟考试，实际是对自己学习状

况的考察。要认真分析出现错误的原因,综合起来,大体有以下几点:审题不慎。基础知识方面的不足(如不确切等)、解题方法上的欠缺或不熟练、计算上的失误、以及所谓“粗心大意”等。要针对自己的情况制定弥补这些缺陷的措施:如审题,从做题开始到解题完成都要注意,特别是解题完成后再认真读一遍题是十分重要的,如计算上的失误,应注意在进行运算过程中保证每一步的准确性,减少跳步等。至于基础知识和解题方法上的问题,则是“查缺补漏”的重点,解决的办法是:对做过的每一道题都应把与它相关连的知识和所用基本思想方法都复习一遍,即所谓以点带面,而不是就题论题,对每一道题(包括做对的题)的复习都是一个知识面,这样做了几个综合练习之后,几乎把高中数学内容都复习了一遍,使重点知识更为突出,知识之间的联系更清晰,使你掌握的知识网络、数学思想方法更完善,为迎接高考在知识、方法上的准备也就更充足了一步,这就提高了效率。

当然还应适当做些题(而不是大量做题),但重点应放在“中档”和“中档”以下的题目上,哪怕是做过的题,都是很有价值的,纠正了错误,掌握了方法,弥补了不足,你就能做到“要想得高分,首先少丢分”(指你会做的都做对了,而没丢掉不该丢的分),从而取得好成绩。

心理上的准备,简言之是“胜不骄。败不馁”。特别是对考试中的困难应有足够的心理准备,尤其是那些成绩一直较好的考生,更应有“可能有的题我做不出来”的准备,这样一旦有做不出来的题,也不会慌了手脚,以致使后面会做的题也做不好,也就不会出现一科没考好,影响了后面科目正常发挥的情况。

精神上的准备 ,主要是身体上的准备 ,只有身体状态良好 ,才有清醒的头脑 ,才有临场的正常发挥。首先应有较充分的睡眠时间 (每天至少有七小时) ,要保持一定的体育活动时间 (每天不少于半小时) ,但不要过于激烈地活动 (如踢足球等) ,注意饮食结构 ,不生病。

三、如何复习好政治

我们认为在 “3 + 综合” 考试模式中 ,政治学科的复习主要应从以下几方面着手 :

1. 复习巩固基础知识

虽然在综合卷里单科试题落实到三门课的考题数量并不多 ,且又是基础性的 ,但在考前应复习一遍基本知识点 ,可以达到温故而知新的效果 ,进一步明了主要概念及知识的主干线。

2. 关注社会关注的热点和焦点问题

1999 年上海综合卷中社会的建设热点与社会的焦点问题有 :上海市的苏州河的治理、“一国两制” 的科学构想、沪杭高速公路的开通、部分公交线路的 IC 卡的使用 ,等等。1999 年全国卷综合题中社会的建设热点与社会的焦点问题有 :环境与经济发展的关系问题、白色污染问题、能源利用和开发问题、国家经济建设的战略重点问题、沿海经济发展问题 ;从这两份试卷来看 ,考题所涉及的社会问题多半是近年来中央和地方所关心的社会热点和焦点问题。为此 ,我们应认真梳理一年的重大时政。我认为这样一些问题相对比较重要 ,例如 :

古今中外反邪教问题、生态保护和可持续发展问题、人世问题、农业现代化问题、依法治国问题、廉政建设问题、南沙群岛的主权问题、发展中国家的经济发展问题等等。在“3 + 综合”考试模式下,猜题和押题是违背考试改革精神的,事实上也是徒劳的。多关注一些社会热点和焦点问题及其背景,可起到事半功倍的作用。

再说怎样复习政治,对于政治考试来说,往往要将当年发生的大事和一些政治理论结合起来考,所以平时在读报纸、看新闻时对一些比较重要的大事就要想想,这可以和政治的什么理论联系起来从这个原理的角度看,这件事可以怎样分析,换一个角度又可以如何评论呢。这就要求平时善于勤思,不能只靠背书上干巴巴的理论来对付考试。既要掌握理论,又要擅于联系实际灵活运用,这才是成功的诀窍。另外还有一点值得注意的千万不能忽略天天读报纸,看新闻,平时多留心,考时事政治时就不会发愁了。对于政治的单项选择题,一般同学都认为不成什么问题,准确度是相当高的。而多选题则令人头疼,四个选项中总有那么一两个是是而非,心里飘忽不定,不知到底应不应列入可选项。这就需要一方面牢记书本知识,另一方面认真分析,“咬文嚼字”,绝不是多余的,而且不要单方面的发挥想像将此选项向正确的方向想或向错误的方向想,而要仔细考虑该选项认真表达的意思,再以课文内容为衡量标准,然后作出判断。

四、如何复习好语文

1. 万变不离其宗

语文的灵活性强是不言自明的,但“万变不离其宗”。比如考的古文,文章肯定是你从没看过的,但考的那些字、词,又绝对出自你学过的文言文。文章变了意思可没变,因此仔细看课文下的注释很重要。只有这样见了学过的词,大脑才能迅速出现它的意思,这样就能帮助你尽快把握文章的大意,很快得出答案。

对于语文,可分为语法、阅读和写作三个板块,通过阅读参考书,做适量练习来巩固语法知识,而阅读则力求每日一篇文章或现代文阅读,一篇篇地做题、弄懂答案,逐步体会摸索阅读技巧;写作则靠平时积累,学习优秀作文,写作时抓住锻炼的良机,一丝不苟地写好每一篇,并且在老师修改后,再自己重改一次,力争把每一个题目都尽我所能写到最好,“重质量而不只求数量”。

2. 把知识系统化

语文是一个日积月累的学科。在复习阶段往往是一个知识系统化的过程。因此,听课显得尤为重要。老师往往在课堂上把分散的知识点串在一起(而这在高一、高二阶段是不可能的),这种“串”是一种飞跃而不仅仅是量的简单相加。比如在阅读题上,老师往往会进行一种比较系统化的训练,在不同的文体上都会总结一些该文体的通用分析方法,这会大有助于提高自己的阅读水平。再比如在作文上,通常也会

进行一系列片断练习和作文练习 ,让我们体会不同文体写作上的特点 ,这样在高考作文时 ,自己心里就有底多了。

语文科的很多东西也需要记忆 ,例如文学史简单事实、诗词名句、古文辞义等 ,而这些就需要课后的严密的复习。复习时要力争梳理到各个知识点 ,避免遗漏。

第九章 掌握技巧

好的考试信念只有一个 ,那就是 :恰如其分地展示自己的知识水平。必须先有知识 ,然后方有展示的可能 ,不要期望出现 “超水平发挥 ”之类的奇迹。但是 ,有了知识 ,还必须善于表现。

第一节 临考前的心理分析与指导

一、临考心理分析

临近考试,考生的心理一般表现为如下几种状态:

1. 客观理智的良性兴奋状态

这种心理状态的考生大多是平时成绩较好,受到教师和家长的正确指导与鼓励的学生。他们既显得胸有成竹,又能清醒地意识到自己的某些弱点。这时,他们的大脑始终保持着一一种良好积极的兴奋状态。平时表现为乐于与人交谈考试的有关问题,或争论某些难题,他们盼望着考试的到来,希望一显身手。处于一种跃跃欲试的临战状态,充满必胜的信心,有的甚至可能提前看到考试胜利的曙光,在内心感受着考试成功的喜悦。

2. 过于高估自己的负性兴奋状态

这种心理状态的特征是,神经兴奋在大脑皮层广泛扩散,处于盼望考试的一种不可抑制的亢奋状态,由此,经常出现生理上的急剧变化,如脉搏加快,收缩压明显升高,出汗、失眠、健忘等等。产生这种心理状况的原因,主要是有些考生过高地估计自己的实力,超前沉浸在一种自我陶醉的成功感之中。这种考生越临近考试越会感到出现神经质反应,心理焦躁志

忑不安,而一旦真正进入考场,就可能出现精神紧张,思绪紊乱,平时能做出的题目,此刻可能一筹莫展,严重者会发生“怯场”现象。

3. 消极抑制状态

这种心理状态多发生在那些成绩不太好的学生身上。此时他们大脑皮层的抑制过程占优势,并产生超限保护性抑制。处于这种心理状态的考生,在考前表现为情绪消沉、怠惰、浑身无力、反应迟钝、态度冷淡,对考试以及涉及到考试的事物不感兴趣或者厌倦,听到同学议论考试问题就避而远之,甚至产生放弃考试的念头。越临近考试,则情绪表现越来越不安。因此,对这种考生的考前心理调适尤为重要。

4. 拒考放弃状态

具有这种心理状态的考生通常是那些成绩特差,自己感到完全无希望的人。其心理表现为对考试临近的无所谓,看似镇定自若,实为内心空虚无奈。在行为上表现为放弃复习,贪玩,甚至恶作剧影响别人的学习。

很明显,上述四种临考心理状态中,只有第一种对考试最有利,其他三种都属于不良心理状态。为了使考生进入良好的临考心理状态,提高他们的临考心理健康水平是非常重要的。

二、积极健康的临考心理准备

越近考期,考生的心理就越紧张,有的甚至到了茶饭不思、夜不能寐的程度,这对于即将到来的考试有百害而无一

利。那么,考生应具备什么样的临考心理呢?

1. 考试无非是做作业

做课堂作业,大家都不会紧张,那么考试呢,也只不过是—种独立的课堂作业而已,不要把考试看得太重。一位朋友说得好,考试只不过是人生中的一种生活形态。就好比人人都要睡觉一样平凡,如果有了这种意识,你就会轻松含笑地迎接考试的到来。

“问题不在于几次考试,而在于通过考试建立起健康的心理素质,以应付人生其他类似的挑战”,如果你觉得这话有道理,那么,你的考试意识就会得到淡化,考试压力就会减轻。

2. 既来之,则安之

考试来临,躲也没法躲,不管你是自愿报考的也好,还是家长、教师逼你报考的也好,都要树立既来之,则安之的思想。这样一来,心清反倒能平衡下来,说不定还真能考出好成绩。

3. 自信是成功之父,失败乃成功之母

临考前,自信心是十分重要的,丧失自信心的人,常常过低估计自己的实力,激不起昂扬的斗志。有些考生,平时成绩挺不错,但一到大考,就不行了,自信心不足是重要原因。

考试必胜的思想要树立,但失败是人人都可能遇到的,因此临考前,要有考试失败的充分思想准备。如果你这场考试失败了,但仍然能斗志昂扬地去迎接下一场考试,那么你至少在心理上在朝着强者的方向迈进。

4. “一颗红心,两种打算”

这是多年来毕业生惯用的两句口号,以表示自己接受祖国挑选的态度。因为从某种意义上来说,考试(特别是高考、中考)就是一种挑选。这句话的真正含义是指考生的考试目

的应多元化。通过考试,检测自己的知识、能力,不把考上考不上看得过重,甚至可以把情况估计得更差一点。这样即使考场出现失误,心理平衡也会快一些。我赞成这样的态度:“尽最大的努力,作最坏的准备。”

三、临考心理的保健

1. 目的疗法

考试的目的正确与否,对能否获得较佳精神状态起着决定作用。如以“成败在此一举”的态度应考,心情一定紧张。平时较好的考生,就容易出现过度兴奋,而向如前所说的第二种临考心理类型发展;平时学习较差者,则会自暴自弃,消极悲观,向第三种类型发展。

为了消除由于“目的”方面的因素而引起的不良心理状态,有一个“偏方”大家不妨试试:在考前尽量放松。把考试设想成“没什么了不起”的事,多想想“反正不是我一个人考不上”,“大不了明年再考”之类的宽心话。这样想,可能使你镇定自若。处变不惊,保持良好的“竞技状态”。

2. 自知疗法

要恰如其分地作出自我估计。一般说,信心是建立在平时的学习基础上的。但这不等于学习好的考生就一定信心百倍,学习差的学生就一定没有信心。在一定条件下,积极状态和消极状态会相互转化。这里有个正确估价自己的问题。往往有这种情形,一些考生平时学习较好,但是,他们却低估了自己,考前总想着试题会如何难,结果陷入了过度兴奋状态;

还有的考生 ,盲目乐观 ,看起来他们的心理状态是积极的 ,然而 ,一遇挫折 ,情绪就一落千丈 ,从积极变为消极。因此正确估价自己是很重要的。考生应该做到有自知之明 ,对自我评价恰到好处使自己经常处于自信而不自满。自尊而不自负 ,自善而不自弃的良好心理状态。这样你就能从容应对考试中可能出现的各种复杂情况。此外 ,每个考生都要根据自己的学业水平选报志愿 ,志愿填报合适与否、对自己能否树立信心 ,关系很大。

3. 环境疗法

来自外界的压力作用于考生的精神 ,是诱发不良心理状态的重要原因。这里谈的外界主要是指学校、家庭、社会环境三个方面。家长对孩子的期望值过高 ,不恰当的鼓励。许愿以及与此相反的冷漠。放任甚至威吓等 ,都会在考生心理上造成反常刺激 ,使他们惶惶不可终日 ,或过度兴奋 ,或消极抑制。有一位考生 ,因为怕达不到父母亲规定的考分 ,竟然借故伤残自己的右手 ,以逃避考试。还有的考生因为第一天的考试成绩不理想 ,会辜负老师和家长对他的期望 ,结果精神更为紧张 ,考试成绩一门不如一门。还有的学校压任务 ,订指标 ,甚至把分数作为指标分摊给考生 ,临考前同学间窃窃私语 ,张惶失措 ,老师喋喋不休地千叮咛 ,万嘱咐 ,人为地造成一种紧张、恐怖的气氛。有些社会舆论热衷于议论各校的升学率 ,以升学率作为评价学校的唯一标准 ,凡此种种 ,除了给考生造成心理压力外 ,别无好处。

为了造成一个和谐、轻松的应考环境 ,在接近考期前 ,老师和家长应给考生制造一些轻松的气氛 ,如带考生郊游、听轻音乐、参加些体育活动 ,教育考生正确对待考试 ,督促考生休

息,帮助他们科学地使用大脑等等。教师对考生集体应设法创造一种轻松愉快的集体气氛,自己的一举一动不要失去常态。家长和教师还要针对考生的个性特征,巧妙引导,让他们进入积极的有抑制的兴奋状态,以保证考出最好成绩。社会舆论对于考试的宣传更应有正确的导向。考试不过是一种教育手段,一种挑选人才的方式,名落孙山者未必不能成才,金榜题名者未必都能干出大事业。

第二节 临考前的准备

一、避免发挥失常

发挥失常是指能力的发挥失去正常状态。相当一部分学生一遇到考试,心理就会紧张。心理学家认为,适度的紧张有利于考生学习水平的发挥,而过度的紧张就会使考生的身体处于僵硬状态,思维和情绪将受到影响,这就是人们通常所说的考试中的焦虑。那么考试时,为什么有人心理会过度紧张呢?专家认为,考试过度紧张与“考试”这一形式有直接关系。

考试,是指考查知识或技能的一种方法,要求在严格限定的时间内解答所给出的问题。在考试中,时间是最重要的限定条件。声称自己发挥失常的考生纷纷抱怨时间不够用。可

见 ,导致考试中心理过度紧张的主要客观因素是考试时间。

考试时间是教育部规定的 ,不会任意改动 ,更不为因个别考生而变动 ,但考生对考试时间的适应能力却是可以通过人为的训练而提高的。

1. 养成良好的解题习惯

相当一部分学生在平时做习题时养成了不良习惯 ,比如 ,边听音乐边做习题 ,边看电视边做习题 ,致使思维不能集中 ,速度较慢 ,一遇到重大考试 ,就感到时间不够用 ,心理过度紧张 ,考后又抱怨自己发挥失常 ,并非自己能力不够。因此 ,学生应在平时养成良好的学习习惯 ,在解答问题时要集中精力。正如有位高考状元所说的 :“玩时尽量放松 ,学时尽量集中。”

2. 培养训练自己对考试时间的适应能力

学生要在自己的思维中注入时间的概念 ,任何一次小型考试都是训练自己对考试时间的适应能力的机会。自己在做模拟考试题时也要严格地给自己限定时间。习惯了这种受时间限制的考试 ,面对高考试卷才能沉得住气 ,才能充分发挥潜能。

导致考生心理过度紧张的主观因素是个人的心理素质。

高考不仅是对考生掌握知识程度的考查 ,而且对考生的心理素质也提出了较高要求。有位考生 ,平时的学习成绩很好 ,在年级排名均在前几名变动 ,老师和同学一致认为该同学是位准大学生 ,很有希望进名校。高考成绩公布后 ,他却落榜了 ,这实在出乎老师及同学意料 ,说他发挥失常。对这位同学来说 ,高考落榜是意外 ,还是必然 ? 分析家认为 ,这位同学的落榜是其心理素质太差的必然结果。他说 ,他进考场时的心理负担很重 ,顾虑太多 ,惟恐考不上 ,再加之他平时胆子就小 ,

性格脆弱,不敢出大场面,考第一科时他就错了,以下几科也跟着乱了方寸。这位考生的话验证了分析家的判断。那么,如何克服因心理素质太差而导致高考中的发挥失常呢?

1. 树立自信心。自信是成功的前提。无论做任何事情,如果失去了自信心,就会产生巨大的心理障碍,人为地增加难度;相反,树立自信心,在从事一件事情时就会充分发挥其能力,本来较难的事情可能会因其自信而化难为易,取得成功。

2. 勇敢面对高考。随着我国招生制度和就业制度的改革,考上大学不再意味着有个铁饭碗,毕业后面面对的是同高考一样的竞争,用人单位可以到人才市场自由选择人才,而不再是乖乖地接受国家分配的人员,只要你是人才,只要你通过其他途径接受了高等教育并能在实践中将所学知识充分发挥,你同样是成功者。抱着这种心态参加高考,你就不会怯场,就不会有太多顾虑。

3. 调整自己的期望值,给自己正确定位。名牌院校、重点院校是许多学生奋斗的目标和动力,但是名校有限,招收名额有限,并不是所有抱此信念的人都能如愿以偿。有些学生,为能考上名牌院校,玩命似地学习,身体却搞垮了,不是考场上晕倒,就是边吊针,边考试;有些学生,惟恐自己考不上名校,面对考试,心跳加速,手直打颤。因此,敬告学生根据自己的能力,调整自己的期望值,轻轻松松进考场,认认真真做题,惟其如此,才能保证考场不出意外,才能顺利通过高考。

4. 抛开压力,缓解紧张情绪。部分中学为追求升学率把沉重的砝码压在学生身上,部分家长为了孩子的前途和自己的面子,对孩子的要求太多。尚未成熟的学生面对来自学校的、家长的、社会的压力,的确很难轻松,敬告学生,高考是自

己的事,把来自各方的压力通通抛开,缓解紧张情绪,考出自己的真实水平。

5. 以平常心对待高考。许多学生把高考想得很神秘,以致考前出现焦虑情绪。其实,高考是对学生掌握知识及解题能力的选拔性考试,教育部考试中心在命题时是专门为中学生“度身订造”的,试题的难度和题型对中学生来说是合适的。在不超出《教学大纲》和《考试说明》的范围内,难度可以不同,题型可以变化,但基本知识是不变的。只要学生平时用功,熟练掌握了基础知识、基本技能。基本方法,注意开拓思想方法,注重训练灵活运用能力及实际解题能力,以不变应万变,就能发挥出正常的水平。

总而言之,高考发挥失常是由多种原因导致的。客观原因主要是不能适应固定的考试时间,主观原因主要是个人的心理素质偏差。而这两种情况都可以通过人为的努力发生变化。

二、临考心理调节法

有人认为“考场的战争是一种长期的精神战”,只要能控制自我的情绪,避免神经过于紧张,最后必能赢得胜利。这里介绍五种稳定考前心理和情绪的呼吸疗法,使你能如愿以偿,考出好的成绩。

1. 能消除不安,承受失败的新生呼吸法

①双脚张开与肩同宽,两脚拇趾用力,同时收缩骨盆。

②作“深且大”的腹部呼吸法,注意放松颈。肩、手臂的

力量。

③用力吐气后再深吸一口气 ,将手掌打开 ,平举到与肩同高的地方。

④手提到肩部时 ,用力握拳 ,保持呼吸状态 ,将拳头用力往后拉开 ,使胸部有扩张的感觉。

暂停呼吸的时间 ,开始以 6 秒为准 ,熟悉后可随身体状况延长至 15 秒左右。

⑤一边吐气 ,一边将手沿水平方向伸开 ,直到与肩同高为止。

保持这种姿势 ,从①至⑤重复作 3 次。

2. 维护友情关系 ,解决孤独的调和呼吸法

①挺直脊背 ,深坐椅中。

②用右手压住右边鼻孔 ,从左边鼻孔呼吸 4 秒钟 ;

③用右手的拇指和无名指同时将两个鼻孔压住 ,暂时停止呼吸 16 秒。

④放开右手拇指 ,缓慢吐气 8 秒钟 ,再由右边鼻孔吸气 4 秒钟。完成后 ,立刻压住鼻孔 ,再度停止呼吸 16 秒。

⑤放开左边鼻孔 ,缓慢吐气 8 秒钟。

⑥重复①的姿势 ,但这次要交换左右鼻孔的顺序 ,依②——⑤的动作 ,重新再作一次。

以 L 的动作为一组 ,每天早晨、中午。晚上各作两组。只要有恒心去做 ,相信不久你就可以除去顽固的意识 ,而和朋友快乐地相处。

3. 克服焦虑情绪的笑的呼吸法

①肚脐下方 3 公分的位置 ,称为“丹田” ,将双手放在丹田上 ,双脚张开 (稍比肩宽)站立 ,同时大量的吸气 ,使空气充

满胸腔。

②犹如大笑一般 ,大大地吐一口气 ,同时腹部用力收缩 ,使身体微微前倾。

③恢复直立的状态后 ,一面吐气 ,一面后仰。

④配合前俯后仰的动作 ,重复②、③的动作一次。

⑤保持①的姿势 ,一面吐气 ,一面右倾 ,然后吸气 ,回复原状。左边也将取相同的动作。在练习笑的呼吸法时 ,要保持愉快的心情 ,放开心胸 ,尽情地做。

4. 增强信心和自信呼吸法

①两脚张开与肩同宽 ,抬头 ,将全身的重心集中于丹田 ,然后实施腹部呼吸法。

②用力吸气后 ,暂停呼吸 3 秒钟。

③收缩腹部 ,吐气 5 秒钟。

④再度用力吸气 3 秒钟 ,然后暂停呼吸 3 秒钟。

如此反复做三次。

完成以上的指导为一组 ,一天须作三组。

5. 克姆巴克觉醒法

为了帮助你提高注意力和观察力 ,你还要学会 “克姆巴克觉醒法 ”:

①挺直脊背坐于椅中 ,臀部肌肉收缩 ,将全身的重心放在丹田上。

②吸气时要将腹部鼓起 ,胸部扩大 ,肩部微微提起。

③轻闭朱嘴 ,保持姿势不动 ,当放松肩部时 ,稍微吐气 ,接着停止呼吸。初学者只要能闭气 7 秒即可 ,熟练以后 ,可逐渐增长到 14—24 秒。

④慢慢收缩腹部 ,将气体吐出体外。

⑤重复以上动作 5 次为一组 ,时间约 3 分钟 ,每天做三组。长久持续练习 ,就会有意想不到的效果出现。

三、模拟考试之后的心态

高考考什么?同学们会不假思索地回答 ,高考考各个学科的知识与运用这些知识进行解题的能力。的确 ,从考试大纲与考卷内容来看 ,高考确实是考课本知识以及运用这些知识的能力。

但是 ,高考除了考这种有形的知识与能力外 ,还在考着一种无形的。不为我们教材所讲述的、常常不为我们同学所重视的另一种内容——心理素质。事实上 ,在考前一个月左右 ,知识的掌握已基本成定局 ,此时最重要的是要调整好我们的迎考心态。最佳的迎考心态是 :不焦躁 ,很安稳 ,但又能够在考试时兴奋起来。

焦躁的情绪并不是天然就有的 ,很多同学之所以在考前焦躁不安 ,主要是由模拟考的失利引起的。如何客观地正确地对待模拟考试问题 ,便是一个直接关系到高考能否成功的重要问题。

有一位同学这样回忆模拟考试失利的感觉 :“记得我高考前最后一次模拟测试时 ,数学、英语、历史三门接连出现失误 ,数学题算了一大堆 ,可总是由于某一步不慎而全题皆错 ,英语也有大量的失误 ,甚至原来一直很擅长的历史选择题也做得惨不忍睹。刚考完 ,脑子里仿佛一片空白 ,好像自己高三一年辛辛苦苦复习构筑的东西到考前一个月仍然是千疮百孔 ,

心里不敢想一个月后的高考。”

这位同学的模拟考试失利也许是很严重的,但与这位同学的情况相似的同学为数不少,只不过有的同学没有失利得这么严重罢了。在这种情况下,如果丧失了自信心,抱着失意落寞的心态消极地去应考,则高考必败无疑,即使勉强考上了,也必然是水平大打折扣的。

那么该如何看待模拟考,又如何在模拟考失利的情况下稳定自己的心态呢?甚至在模拟考成功的情况下又怎样力戒骄傲情绪呢?

首先,要看到模拟考尽管反映着考生的知识掌握水平,但模拟考毕竟与高考是大不相同的:

第一,模拟试卷与高考试卷有很大的差异。高考试卷的题目是经验丰富的教师、专家经过反复的讨论才议定出来的,试题难度的确定有相当的讲究,而模拟试卷上的考题则常常没有这样的讲究,有时偏难,有时偏易。由于出一个题目不容易,因而模拟试卷的有些题目是从另外的书本里抄来的。这样,如果某同学看见过这种题型,则尽管试题较难,便也能做出来,他因此而得到较好的成绩,尽管事实上他没有相应的水平,而没有见过这种题型的同学,则会考得不理想,尽管事实上他有着以试题难以衡量的更好的水平。有的时候,如果模拟考试卷质量低劣,在出题思想上与考察重点上和高考要求相距甚远,则模拟考所反映的学生水平与学生实际水平就更加大相径庭了。因此,从模拟考与高考的差异上分析,考生不应当为模拟考的成功而骄傲自得,也不应当为模拟考的失利而担惊受怕。

有的考生在模拟考失利后,就急急忙忙地打乱原来的复

习计划,专攻一些怪题难题咽为模拟考中屡次碰到怪题难题),置基础知识、基本技能的复习于不顾。这样不仅复习不对路,而且到高考前夕,其应考水平不是上升了,反倒是下降了。从这一点上看,差的模拟考卷不仅无益于学生的复习,反而于学生的复习有很大的害处。

第二,模拟考与高考在气氛上也是不一样的。不管模拟考怎样认真,在心态上总是不如高考来得严肃。这有点像走独木桥,模拟考独木桥下面不是河,而是松软的草地,掉下来,还可以再爬上去(当然最后一次模拟考是不一样的),而高考独木桥下面是湍急的河流,掉下去后有时就再没有机会了。从这个差别上看,模拟考与高考就会有两种倾向。一种倾向是:有的同学模拟考时心情比较放松,比较舒展,而高考时心情会过度紧张,因而模拟考成绩总是还可以,但高考却发挥失常。另一种倾向是:有的同学模拟考时过于兴奋、急于求成,答题时匆匆忙忙,仿佛要把150分一口全吞下去,结果模拟考失败。而当他痛定思痛,吸取教训,沉着冷静地进行高考时,他的高考会在“吃一堑。长一智”的情况下考得很成功。

因此,问题最后归结为:在模拟考失利的情况下如何复习,如何调整心态;在模拟考得意的情况下,又如何保持最佳的考试心境。

在最后一次模拟考试失利的情况下,不要急急忙忙地学新的知识,急急忙忙地记忆不熟悉的术语,此时最关键的是要镇静下来,复习以前的笔记,复习以前做错的习题与试题;如时间许可,把以前做对了但做得差的习题再重做一遍。在平心静气地对旧题。“旧知识”的复习中,你会慢慢地走出模拟考失利的阴影,不为焦躁的心绪所累。

在模拟考得意的情况下,也不要过于兴奋。如上所述,模拟考成功有许多特殊的原因,模拟考与高考又有本质的差别,如果模拟考中有的题型见到过或是好不容易才做出来的,则对实际高考的估分只能再低一些才合乎客观现实。

四、临考前的准备

1. 抓紧考前的复习准备

高考前十天左右,一般学校安排学生放假自己复习,这十几天的时间到底如何安排是非常重要的。考生首先要针对自己各学科的长项和短项,制定一个复习计划表,合理安排各学科的复习时间。这个时候的复习重在查漏补缺、整理、归纳。学生自己检查过去做过的卷子、测验考卷、笔记本等,找出薄弱环节,找出自己带规律性的失误教训,重点复习,把知识弄扎实。与此同时,还要注重对一些概念、原理、公式、例题和习题的解题方法,理出思路和规律。对学过的知识,加以分析。综合、归纳,抓住最主要、最基本的东西,只有这样知识才能融会贯通。这段时间不要再做大量难题、偏题,适当以记背为主,既要注意历史、政治、英语,也不要忽视数理化的定理公式。

2. 注意调整好生物钟

这里生物钟是指考生按高考时间安排来调整身体心理的最佳竞技状态。这个调整应在高考前十几天时完成。高三一年来,很多考生积极备考都形成了晚睡。不午休的生活习惯,有的考生认为晚上夜深人静,精力旺盛,多学习一些时间不影

响第二天学习 ,但实际上第二天上午 10 点左右就精神不振。有的考生中午不休息 ,到下午 3 点左右精力不集中 ,这种状况对考生非常不利 ,因为这两个时间界限 ,正是高考需要兴奋和发挥的时间 ,因此在考前必须尽快调整好生物钟 ,不能晚睡 ,适当午睡保障白天精力充沛、效率高 ,考前把你的生活习惯适当调整好。

3. 劳逸结合 ,注意饮食卫生

考前不要整天埋在书堆里 ,这时要适当安排一些运动量小的散步、做操等活动 ,做到劳逸结合 ,精神饱满。同时注意营养搭配和能量供给。考生一定要注意饮食卫生 ,不贪吃冷饮和不洁食物 ,防止感冒和闹肚子 ,以充沛精力走向考场。

五、考前的知识管理

临近高考 ,有的同学看到了自己的不足 ,感觉到了时间的紧迫 ,比以前抓得更紧了 ,有的同学却自以为胜券在握 ,于是就歇歇了。高考前的这一个月 ,可以说对高考有着决定性的作用 ,因此这一段时期内的学习具有非常重要的意义。在这一时期 ,主要的不再是去做新的题目了 ,而应是知识的巩固 ,特别是对基础知识的巩固。高考的题型 ,有 70% 属于基础题 ,20% 属于中等题 ,只有 10% 为较难的题。而且难题更加需要对一些基础知识牢固掌握。因此 ,对基础知识掌握的好坏 ,直接影响着高考的成败。这里所说的掌握基础知识 ,并不只是能将基础知识一字不漏的背下来就行 ,而是要能灵活地运用这些知识。要掌握基础知识 ,就必须将书本吃透 ,弄清

楚书上的每一个内容。所以这一时期要系统的、全面的将书复习几遍 ,查漏补缺 ,这样才能在高考中掌握主动权。

还有就是要有两本适合自己的复习资料。“工欲善其事 ,必先利其器 ”,在茫茫题海中 ,光凭自己的智慧 ,盲目地乱冲乱撞 ,那只会迷失方向。我们应该有一个“指南针 ”,让它为我们指引前进的方向 ,这指南针就是复习资料。当然指南针首先得准确 ,不能随便乱用 ,一个不准确的指南针只会将我们引入歧途 ,比没有指南针更糟。所以我们必须精心挑选复习资料。而且 ,挑选复习资料要有自己的看法 ,不能照搬人家的。因为适应于别人的资料 ,很可能不适应你 ,各人的水平不同 ,层次不同 ,侧重点也不同。因此 ,要用自己的头脑去选择适合于自己的复习资料。

到了七月份 ,马上就要进行高考了 ,这时要特别注意以下几点 :

首先 ,这几天学校一般都停课了 ,但千万不要以为不上课就可以浪费这几天 ,要继续保持那种高昂的学习劲头。如果从这时就开始松劲 ,那么到了高考 ,你就不能最大限度地发挥了 ,故而这几天不要使自己过于轻松 ,每天总得抽时间看看书 ,看看笔记 ;不一定要掌握什么东西 ,只要使自己维持那种学习的状态 ,不使自己降温就行。

再者 ,这几天要多注意自己的身体 ,防止生病 ,尤其天气炎热容易感冒 ,要多加提防 ,如果病了要马上治疗 ,争取健健康康上考场。但是 ,如果高考时真病了也不要太着急 ,事实上 ,着急也没用 ,要努力使自己平静下来 ,不断地暗示自己 ,我一定会考好的。不要老想着自己病了 ,又害怕会考不好。要对自己充满信心 ,相信自己即使病了也能考好。

有的同学到了开考就紧张得不得了,老是怀疑自己考不上,考试时错了一道题也会气得眼泪汪汪,晚上又翻来覆去睡不着觉。其实这是不必要的,你要反问自己:“我紧张又有什么用?害怕又有什么用?”紧张只会使你更加不能充分发挥。有了这样的心理,一般就能消除考试时的紧张感。还有另外一个容易忽视的问题,即有些同学一点都感觉不到紧张,甚至感觉比平时还要轻松。对这种“不紧张感”,许多人都难以相信它会带来什么不良后果。如果这样就感觉不到高考的紧张气氛,答题速度就会降慢,正确率就会降低。太紧张不行,但连点紧张感都没有也不行,所以要调整自己的精神状态,使其处于一种最适合于考试的状态,这就需要平时考试的时候多注意培养,平时的每一次考试,尤其是模拟考试,都要像高考一样认真对待,假设自己面对的就是高考,努力将精神状态调至最佳点,经过这样的训练,就能自然而然地使自己适应考试,到了高考时就能充分地发挥了。

高考答题也有一些技巧。对于一些平时成绩比较好的同学来说拿到试题,一开始便能顺利地做下去,到后来也会碰上一两道较难的题,这时你看一遍题目就应该估计出自己留多长时间攻这道题,如果超过这段时间仍未做出来的话,就不要死咬住不放,应跳过去看后面的题。因为现在命题的人也想检验一下应试者的心理素质,有好多的压轴题都不是最后一个,最后一个反而比较容易,这时如果遇上那些不会做的题就死咬住不放,而不去理会后面的题的话,你可真的得不偿失了。高考题有一两道做不出来很正常,不要因为碰上一两个棘手的问题做不出来就灰心丧气,高考得满分毕竟是凤毛麟角,只要能将自己会做的拿稳,再向满分靠近就够了。

对于平时成绩不太好的同学来说 ,更要注意这方面的问题 ,对考题要做一些有益计划的取舍。先将试卷看一遍 ,对试卷形成一个整体印象 ,然后 ,一边往下做 ,一边看哪些题是自己没有把握做出来的 ,先将它们放在一边 ,等做完了会做的 ,如果还有时间的话 ,再来做这些题 ,这样 ,你就最大限度地运用了自己所掌握的知识。

六、在你的弱项上花功夫

在我们周围 ,那些有弱势科目的人常说 :“还是要多花功夫来学习拿手的科目 ,以争取高分吧 !在不得意科目中浪费时间实在是一种损失。”这种说法对吗 ?

一般说来 ,在发展个性来讲 ,的确发展本人的长处是好的。但对于一般学生尤其是对于中学生而言 ,这种放弃不得意科目是有失偏颇的。因此 ,有不得意科目的人 ,要先思考不得意的原因 ,设法征服不得意的科目。这才是根本的解决办法。

要征服比较弱的科目 ,首先要分析自己为什么会有不得意的科目 ,要知道自己这些不得意科目是什么原因造成的。别的科目能取得好的成绩 ,看来你并不是没有学习能力 ,对不得意的科目 ,也可以经过努力取得一些成果。“自己没有能力所以不行” ,这样简单的放弃是错误的。

如何征服不得意的科目 ,也并无多少捷径可走 ,首先要从基础开始。因为对一般人而言 ,不得意的科目 ,大多是由于基础不牢固所致。

对所学的内容尚不了解时 ,就要由基础重新学起 ,直到完全弄懂为止。尤其是数学或英语等科目 ,更应循序渐进。利用暑假或寒假的较完整的时间 ,认真学习 ,效果更为显著。

但是 ,有人可能认为学习过去学过的东西好像是愚蠢的行动 ,或怕被别人取笑 ,同时因花时间学前面的东西而担心自己跟不上现在的进度。

对于这些朋友的想法是可以理解的 ,但要注意的是 ,要想征服不得意的科目 ,就不能顾忌太多 ,得从自己的现实出发 ,按自己的步伐进行才行。当然如果怕现在的学习赶不上的话 ,可以与现在课程的预习、复习并行去做 ,来一个举一反三 ,效果也不会错的。

为了征服不得意的科目 ,最好不要对该科目抱有自卑心理。往往为了学习某科目 ,而被教师批评 ,或测验现在所学习内容时 ,成绩比同学差 ,屡次经受这种不愉快的经历 ,就可能会渐渐失掉自信而有“自己已经不行”的自卑感。自卑感有两重性 ,它虽是努力的原动力 ,但自卑感太强的话 ,不但该科不能好好学习 ,别的科目也会受其影响而使成绩渐渐下降。因此 ,要征服不得意的科目 ,必先克服这种心理才行 ,否则你就难以达到目的。

有过旅游经历的人都知道 ,同样的山脉 ,会由于所看的角度不同 ,给人的印象也不一样。学科也是同样的。对某个人来说 ,对英语或数学不拿手 ,或许是由于对老师的反感而引起的 ,或许是自己认为没有才能 ,而对自己的短处过高估计的缘故。所以 ,只要冷静地想一想 ,会发现自己或许是为了一点儿小事而讨厌某学科的。

当然 ,不同的学科 ,不拿手也有不同的原因 ,如同体育或

音乐等含有技能的学科,或许是由于病弱、运动神经迟钝、音痴等原因而讨厌的。碰到这种情况,你无论再怎样努力,也难以获得进步。条条大路通罗马,你也可以在另一方面下一番功夫,即在知识、理解方面加以努力,以补救自己存在的缺陷。

有一位教育学家认为,碰到这种情况,亦可采用贴膏药式的学习方法,在学习中的应用。在学习中出现不懂的问题,可以与有关的事一起学习,缺什么就补习什么,这样积累地去学习,到时候全部的事都会获得联系。

在平时,那些有了不得意科目的人,大都拘泥于测验的问题,常被测验所左右学习的人为数不少,这样的人会想“这样的也不会”而先有了失望感觉。故千万不要为测验所牵引,要把握总体内容和基础知识的学习。

还有一种情况是,人们往往对讨厌的科目更加敬而远之,若你平日里对不得意的学科不感兴趣,而根本不去预习,只喜欢预习那些得意的科目,那就要试着反过来做做看。把那些你喜欢的科目暂时放着,而集中精力于不得意的科目上。哪怕只翻翻教科书也好,当然要是能把不会的画上記号再找人指导更好。有了这些努力,那就会日渐好转。

对那些不得意的学科,无论如何要将失败比较多多的情形比较容易地忽略过去,只要能认识这个问题,有了这样的思想准备,学习才会有出人意料的效果。

最后还应该说的是,知道了自己容易错或容易被困扰住的地方,吸取失败的教训,对学习进步是有利的。它完全可以帮助你在学习,以达到各科全面发展。

第三节 答题技巧

一、解选择题的技巧

目前的高考试卷中有许多的选择题,如果能掌握一些做选择题的技巧,那么无疑会给考试带来许多好处。

选择题即从容易发生错误的地方找出正确的答案。

要解答选择题,其中一个最主要的方法是,仔细分析一下可供选择的条件,就可以辨别出正确的答案。

例如,有一道化学试题是这样的:从下列答案中选出一个正确的答案:(A)氯化亚铁 (B)硝酸镍 (C)硫酸铜 (D)氯化亚铜 (E)氯化亚汞。仔细看一下,其中 A、D、E 由三个是“氯化亚×”的形式,像这种情况,一般答案必然在这三个之中。接下来就要在氯化亚“铁”或“铜”或“汞”之间找出正确的答案,而“铜”又曾出现在 C,那么标准答案应该是 D 的“氯化亚铜”。

当然,这道题可能是个特例,但是,出题者总是想办法“掩盖”正确的答案,因此会故意造出几个和正确答案相似的答案,使人不易分辨。但出题者也是人,想法与常人相差不远,必然会留下一些蛛丝马迹,只要我们细心一点,找出线索,就会找到答案。

解选择题可按这样顺序 :细心读题 ;找出所问事项 ;想好答案 ;仔细分析每个选项 ,选择正确答案。

当你不能肯定答案时 ,可采取这样的对策 :如果是答错不倒扣分的选择题 ,先画去肯定错的选项 ,再将余下的选项互相比较 ,选择你认为最好的一个。

此外 ,还应注意两点 :①每次答题要看清选择的号数 ;②做好后无须全部重看一遍 ,因为不存在文字书写错误 ,倒不如多留点时间去做其他题目更好。

二、答是非题的技巧

这里说的是非题是多重选择题 ,这类题迷惑性大 ,似是而非 ,解题的关键是澄清是非。常用方法有 :①对比法 :把题目中各种说法或结论与一些基本概念、规律、真实的例子作比较 ,找出破绽 ,肯定正确的 ;②实例否定法 :从实际例子中找出证据来否定貌似正确的结论 ,或用特殊值代人检验 ;③因果分析法 :有些是非题是因果关系不合逻辑而出现的错误 ,应对题目的因果关系进行合理的逻辑推理论证 ,找出真正的前因后果。

1. 在是非题中 ,“非 ”的答案较多

按一般规律来说 ,是非题的答案方该是对错各一半 ,顺序没有规则。但有时候 ,实际上很少有对错答案各占一半的情况 ,而大部分都是错的答案 ,这是由出题者的特殊心理所产生的。因为对的答案只限于一种 ,但错的答案就有很多种了 ,因此 ,就出题者的心理而言 ,把容易出错的情形列出来 ,想测试

各个考生是否会犯这样的错误。同时,出题本身就是一种创作活动,如果叙述都是正确的,就好像自己未多加思考一样,这也是出题者的一种心态。

2. 在是非题上使用极端语句时,大多是错误的

在选择对或错的是非题卷上,常常会发现全面肯定或全面否定的语气。表面看来,这是一种明快的文句,但实际上大部分题目是错误的。

这种情况也常常出现于日常生活的言谈中,经常使用“绝对”、“完全”等极端词语的人,未必真给人有“绝对与“完全”的可信度。

三、解题“顺手”的窍门

生活中常常有趁热打铁。乘胜追击、一鼓作气而大获全胜的事例,考试中也可以运用这些方法。

大家知道,考试时要从简单的题目做起,才能有效地利用考试规定的时间。如果一开始就去解决比较困难的问题,那么也许等你还没做完全部考题,就已经到了考试结束的时间。这个要领是考试技巧中的最基本常识。考试开始后就回答比较简单的问题,可使身心舒畅,心理稳定。出题者也正是考虑到这一点,才把比较简单的题目放在第一题。

选择从简单的问题开始入手的方法,所得到的效果不仅限于这些,也有助于解决原来认为无法解决的问题,也就是说,会产生出解决难题的积极意识。

四、答长题目的技巧

答题时要线索清楚,条目分明。把所答内容分成1、2、3,……再加上一个开头和结尾。开头点一下所答内容,结尾再作一个简短的总结。

答题时,语言要符合考试科目的要求。各科有自己的专门术语,不要自创术语和概念,以教科书上的精练语言为准。如果考试科目是数理化学科,答题语言更要简明朴实,切勿点缀一些无用的形容词。

遇到长题目时,应简扼已下每段的摘要

考语文时,经常会遇到一些长篇幅的题目,看起来很费时,加上考试时更想赶快看完内容,结果容易犯意想不到的错误。

为了避免犯错误,不要一口气就把全文读完,而要读一个段落后,立刻就把摘要写在空白的地方。各段摘要都写下后,再连接起来就能掌握文章的大意,了解题目的中心问题。“欲速则不达”,这句话非常适用于考场。

结合前面的阅读技巧,我们得到理解文章的关键是:

(1) 当时间来不及时,只看文章的开头与结尾。

(2) 当时间充裕时,如果文章中有关键性的词语或句子时就画着重线,无关键性词语或句子时就在每段后面写上摘要。

五、用工整的字答卷

有人写得很不工整。虽然阅卷人员不会以字的漂亮与否来决定分数的高低,但是,字迹清不清楚,却是非常重要的。无论字多么漂亮,如果使人不易辨认或写不规范的简化字,则会使必须看很多考卷的阅卷人员感到不愉快。如果字虽然不好看,但一笔一画写得很整齐,那也能给阅卷人员留下好印象。

当然,除了语文外,其他的科目也要以工整的字书写,所以,平时就要养成无论时间多紧张都用工整的字书写的习惯。

六、当你为二中择一而迷惑时

请写出下面我念的话:“nán tí jié le。”

当有人这样考你,你会认为“这有什么难?”立刻在纸上写出“难题解决了”这五个字。

可是,假定写个“解决”后,忽然觉得“咦?是‘解结’,不是‘解决’吧?”

疑问一起,你就显得大感迷惑,不敢立下结论。

“糟糕,是‘解决’,还是‘解结’呢?看来两者都正确,怎么办?”

——考试的时候,你是不是常常遇到这种现象?为二中择一而大感迷惑时,一般而言,“最先想起的才是正确的答

案”。

这有什么根据呢？

当我们记住了某件事，要想起它的时候，它就自然而然顺着经常练习的习惯跑出来。我们常常挂在嘴上或常常那样写的习惯，在有所需要时，总是一下子就浮现脑海。所以，拿刚才的例子来说，一听“ji jué”就毫不困难地写出“解决”，是因为平时积累了那样写的习惯，使你笔一挥就写出正确的字来。我们由此可以判断，最先想起的“解决”，一定是正确的。

紧接着想起的另一个答案，牵强附会的可能性较大，所以，不大可信。

当然，运用这一招，先决条件是：“平时就要反复练习，牢记正确的知识。”

俗话说：“与其学习，不如习惯。”这句话指出了读书的秘诀之一，知识要不断复习，直至滚瓜烂熟，否则难以发挥。

七、怎样看待不熟悉的名词或专门术语

A. 遇到未知的单词或术语时，不要着慌。

在英语试卷上，经常会出现一些我们没见过或一时忘记了单词，在语文或政治考试时，也会看到新的时事用语和专用术语。

这个时候，首先不要慌张，可阅读一下全文。如果是要求解释一个英语问题时，并不一定要一字不误地全部翻译，有时省略一个单词不翻译，意思仍然通顺。假如不知道这个单词的意思，而又非译不可时，可以用这样的方法来处理：依照文

章的前后关系 根据那个单词和整篇文章的关系来推断其意思 ,这样即使不了解单词的本身意思 ,也同样可以用一般的常识来判断。只要掌握了这篇文章到底表达了什么 ,就算一个单词的解释不对 ,也没有大的关系 ,你的得分仍然是高的。

B. 有时对不懂的单词或术语 ,从题目本身也会得到一些解释。

我们先回想一下平时说话和写文章的情形。我们平时说话或写文章时 ,为了将意思表达得更清楚些 ,我们会用各种方法、各种语言形式来反复说明。例如在谈话时 ,我们会说 :“我昨天买了一架叫拍立得的相机 ,就是那种拍照后马上可以看到相片的照相机。”同一个道理 ,考试的文章里也经常有括号、“就是 ”或 “即是 ”等很清楚地换个方式再说明的提示。一般地 ,这种提示就是对前面陌生术语的解释。但是 ,这种形式用得过多 ,会使文章显得过分的呆板 ,因此 ,有时文章的作者会自然而然地用不同的形式表达陌生词语或专门术语。例如 :“近来双方不再发生干戈 ,已出现了休战的日子。”如此 ,即可明白 “干戈 ”就是 “战争 ”的意思。

八、想不出答案时 ,可以把想法倒置

几年前 ,美国有一位经营学者提出垂直思考和水平思考等名词 ,风行一时。由于篇幅有限 ,在此无法详细解说。其基本的想法是 ,我们要脱离平时一般的规律去思考 ,站在不同的角度去思索一切的事物 ,才能看出原本看不见的事物本质。

事实上 ,不必再有新名称的思考法 ,本来人人都能简单改

变构想 ,或者使想法完全转变。更何况在升学考试时 ,原本就能发挥最大的能量。有位英文学者岩田一男先生 ,在其所著的书中曾介绍这个方法。

例如 :在写英文作文时 ,如果想不出 clever 这个单词时 ,可以由 “贤明 ”—— “聪慧 ”—— “不是傻瓜 ”、“no fool ”这般地在脑中把想法倒置。那么 ,遇到想不出来的单词时 ,就不会着慌了。又如 :“敞开心扉说话 ”等比较困难的语句要改成英文时 ,就可以应用这个方法 ,“敞开心扉说话 ”—— “直接说话 ” ,结果就能顺利写出 “talk frankly ”这样的句子了。

像这样 ,只须改变角度 ,就能简单想出束手无策的问题。

九、碰到真正的难题时的一些办法

碰上了确实难解的问题 ,采用 “绕道思考 ”、“依赖第一感 ”、“猜题 ”等方法 ,往往会有一些作用。

A. 对无法解出的问题 ,可以试用绕道思考的方法。

当考生在解答题目思考受阻时 ,常常会反复地做相同模式的思考 ,而这容易陷入死胡同。这时采用所谓的 “绕道思考 ”方法或许能解决这个问题。

使用这个方法的要诀是 :预先列举有关问题的一切条件 ,再配合需要来确认问题。任何问题都有几个共同点 ,例如 “加大之后 ”、“缩小之后 ”、“扩大之后 ”、“倒过来看 ”、“切断来看 ”等等。用迂回绕道的办法对问题进行再分析。

又例如 ,几何学问题可使用加 “辅助线 ”、“连接点 ”、“中点 ”等方法 ,代数中可考虑 “a 的值等于复数时 ”、“等于零

时”、“等于整数时”等等。在平时读书时,就应该把注意的事在脑中列一个表,考试时尽量使想法能迅速网罗一切。

这样一来,在遇上难题时,你能较少地浪费时间,同时因为改变观点去思考,你常常能较快获得成功。

B. 惑时,依赖“第一感”去解题。

大家都有过这样的经验:考试时,脑中常常会浮现出两种以上的答案,但不知到底哪一个才是正确的。而“第一感”也就是最先想到的答案,大多数是正确答案。

因为我们回忆的时候,“回忆物”大都是按照我们写的习惯或说的习惯浮现在脑中的。也就是说,虽然自己对答案的判断没有十分的把握,但头脑中有积累就会有思想。

有些英语单词的“视觉性”倾向很强,十有八九都是最先想到的比较正确。

C. 如果完全没有信心时,就用猜题的方法。

考试卷上如出现完全空白的题目,结果肯定是零分。如果空白是零分,答错了题也是零分,那就应该随便猜个答案,因为有幸猜中就能拿到分数,尤其对是非题,在先天上就占有一半的成功概率,而四选一的客观性选择题也有百分之二十五的成功概率。考试时经过长时间思考而想出正确的答案和随便猜中答案所得分数是一样多的。

D. 做完试卷须复查

试卷做完后,如果还有多余的时间,要抓紧复查。如果离交卷的时间已不多,还有一道难题攻不下,已做好的答案又需要检查时,应舍“难”取“易”,弃“少”求“多”,从而获得“失少得多”的效果。

第三部分 人大学子自述成功之道

发奋和方法 如车之轮

说实话 ,从上学的第一天起 ,母亲就给予我最大限度的自由 ,几乎从不过问我的学习 ,只要我能在学期末交上一份对得起自己的成绩单就行了——也许这就是妈妈从小教会我的第一点 ,要对自己负责 !原则上 ,高三可以分为以下几个阶段 :首次抉择 ;储备战资 ;冬练三九 ;疲劳四月 ;模考五月 ;走进六月 ;考场上见 !

发奋和方法 如车之轮

陈兰/中国人民大学法学院

作者简介：

陈兰,女,人大法学院 2000 级本科生。毕业于江苏省泰兴中学。2000 年高考西藏自治区文科状元。

引子：

我并不是想标榜自己的状元身份,只是,我曾经和许多比我更优秀的状元们探讨过,只希望一点有限的想法能够对大家有所裨益!

我并不是想强调自己的与众不同,只是,多了几分坎坷,

总会多几分味道 ,有限的经历也许会让你明白我也能行 !
世界就这样公平
它属于
敢于为梦想创造条件的人

高考菜单 :夏练三伏 ,冬练三九

说话间 ,我们已经到了高三 ! 高二的那个暑假我一直很惶惑 ,因为暑假里我遇到了大我一级的师哥。炽热的阳光下 ,他一脸的灿烂 ,我知道 :他如愿以偿进了从大 ;而我呢 ? 我没有他满腹的自信 ,也没有他骄人的成绩——我又能怎么样呢 ? 在那一刹那 ,我有了危机感 ! 在暑假剩下的日子里 ,我整日惶恐着 ,怎样也无法平静思绪去做一些真正有益的事情——诸如学习之类 . 就这样 ,我进了高三。略去不谈高三的具体生活 ,通过与朋友的交流以及自己的体会 ,我具体地分析一下高三 !

原则上 ,高三可以分为以下几个阶段 :首次抉择 ,储备战资 ;冬练三九 ,疲劳四月 ,模考五月 ,走进六月 ,考场上见 !

"首次抉择"指的就是文理分科。文理分科的时间因地区而异。我是在一进入高二就进行了文理分科 ,原因想必大家已经知道了 ,我不喜欢物理 ! 事实上 ,很多同学选择文理的原因不是特别复杂。和我有点类似 ,要么是不喜欢某一门功课 ,要么是某一门成绩不好 ,还有就是根据家长老师的意见 ! 文理分科 ,家长老师的经验不可不听 ,他们是过来人 ,或多或

少积累了相当的社会经验 ,但同时我们也要在一定程度上遵从自己的意愿 ,没有必要简单的服从家长的命令——诸如“理科将来最吃香 ”之类。最关键的一步是我们要发现自己所擅长的内容 ,这就需要坚定以下两个步骤的原则 :

一. 照镜子。意即要对自己有一个比较客观的评估。不但要照上半身 ,全身都要照到 ;不仅要照自己的优美之处 ,更要将身上的暗疮、暗斑全都发现。不能仅仅简单地看主要科目的成绩与名次排列 ,重要的是要对这些数据所反映的真正实力有清醒的认识 ,尤其不能太过乐观 !

二. 挑婆家。照完镜子后 ,知道了自己的长处与短处 ,我们对自身的客观情况可以作出一个清醒的评估。有人认为理科在大学毕业时就业面广 ,就匆匆选择了理科 ,结果反而给自己安上了一个沉重的包袱 ,甚至连大学的门也进不了。综合我们的社会发展状况 ,我们应该清醒地认识到 ,将来的就业更多的是依靠个人的综合能力 ,综合素质 (比如所杂货能够我的外语水平 ,运用计算机的能力 ,独立学习能力 ,协调人际关系能力等) ,而不是简单的数理化水平就能达到的。因此 ,单就几年后的发展前途就来定“ 终身” 是靠不住的。像我那样轻率地选择文科也是不正确的 ,比如将就选择了文科 ,但又得过且过 ,不好好改进文科基础 ,只想在貌似平和的文科班里混日子 ,结果也不会好到哪里去。如果由于自己不努力 ,错过了进入高等学府深造的机会 ,而落入二三流的大学 ,当初还不如选择理科更实际些。同时。文科的综合性与人文性 ,决定了它的学府必须具备相当了高的学科研究水平和学术声望。这是两种比较极端的情况 ,望能够以此为鉴 ,在选择文理科时冷静地想一想 ,更要讲目光放的长远一点。

最终的选择定下后 ,就想象自己是一只孵蛋的母鸡了 ! 因为母鸡必须时刻守在自己的蛋宝宝身边 ,时刻给予它们温暖 ,一旦母鸡有了疏忽与懈怠 ,鸡蛋便会破裂或者冷却 ,再也无法长成健康的小鸡了。惟有最辛劳最坚忍的母鸡 ,才能在最后鸡蛋壳破裂时拥有最多最健康的孩子。迎接高考便也是一个如此漫长却充满希望的过程。

" 储备战资 " 基本上属于高三上学期这一阶段 ,顾名思义 ,它是一个充分储备的过程。高三第一学期的复习主要是重温以前的知识 ,尤其是要把握最基础的内容 ,这和 " 四轮复习 " 的第一轮复习差不多。而且我个人认为尤其要重视数学与英语的复习。这两科的高分对最后的胜局往往有一锤定音的效力 ,而二科都要求深厚的积累和反复的练习。对此二科寄希望于下半学期是极其不明智的 : 政治与历史的飞跃期已然来临 ,任务骤增 ,而在此前它们不过是简单的记忆而已 ; 重压之下天然的急功近利心理与数学和英语所偏爱的耐心细致的大量投入将使人不免觉得黑云压城。寒假之前扪心自问 ,所有公式与基本解题法、所有单词与语法大纲 ,是否已经熟记于心 ? 给出真实的答案 ,因为这几乎已是最后的机会 !

最冷的时节是在寒假 ,所谓 " 冬练三九 " 也就意味着寒假的辛苦了 ! 短短十几天的时间 ,我们不能完全放松 ,还是需要做题 ,只是换了个环境而已。题目可以分成几类 : 一类是简单题目 ,即平时不大容易出错的题目 ; 另一类是较难的题目 ,即需要花费较长时间才能解决的灵活性题目 ; 第三类是综合性题目。我的重点是放在二三类题目上 ,做难题的感觉可以在这段时间培养出来 ,这样以后遇到难题时不至于太费力 ,也不至于考试时会惊慌失措 ! 当然 ,我们也要利用寒假好好修养

生息 ,为来年做准备 ! 我的身体一向不是很好 ,所以寒假的时候就加强了身体机能的锻炼。虽然仅仅是简单的跑步等等 ,但很有效果的 !

经过了寒假 ,经过了二三月的刻苦奋战 ,不由自主地 ,“疲劳四月 ”来临了。其实 ,这是一个很正常的生理和心理疲劳期 ,它的到来是必然性的 ,我们不必为此紧张。但不可避免地 ,到了这时候我们会觉得上帝留给我们的时间不多了。火红的 7 月 ,黑色的高考 ,只剩下一百天了 ! 这时候普遍大家的心理素质不是很好 ,我在这一时期就总是患得患失的 ! 所以在这一时期 ,学习是重要的 ,但同时我们要注重心理的调整。我们可以抓紧一切零碎的时间来放松自己。舒伯特的《鳟鱼》你听说过吗 ? 聆听这段乐曲 ,就仿佛来到山清水秀旁 ,与渔夫一起进行与鳟鱼的智力对决 ;巴赫的《G 弦上的咏叹调》,曲调平稳 ,节奏舒缓 ,犹如罗丹的思想者一般静谧而凝重 ,不光是身心舒缓 ,精神也能边的高尚起来 ! 明白了吗 ?

“模考五月 ”降临了 ,实际上每个学校所进行的模拟考试不会特别多 ,最多也就三四次了。在这一段时期 ,考试会占用了我们相当一部分时间。我们所要重视的是抓效率而不是简单地抓时间。模拟考试在一定程度上是高考的参照物 ,不能轻视 ,它是演练解题思路的机会 ,饿日能够不断地发觉新视角 ,我们不能轻易放弃 ;但我们也不必整日为模考而耿耿于怀 ,我们可以相对把它看得轻松一点 ,它毕竟不是最后的高考与高考还是有一段距离的。参照模考 ,我们要做一些往年的高考试卷 ,并做出分析 ,这也是在寻找一智能感感觉 ,让我们提前适应高考另外 ,我们要总结各科的解题思路 ,以此来节约解题时的思考时间。

六月 基本上是背水一战的最后时刻了。我觉得要同时做好三件事情：

首先要调整生物钟 ,制订合理的计划 ,我们不能再盲目天天打疲劳战了 ,要注意保养自己的身体 ,尤其是身体不好的同学绝对不能放弃锻炼！

其次 ,要进行全面且最有效的快速复习。到了这阶段 ,弦们已经没有充足的时间去进行细琐的复习了 ,我们只能根据大纲 ,根据老师所讲要点 ,进行重点"扫荡" ,要争取把所有的内容要点系统过一遍 ,在高考之前要达到心中有数！

最后 ,我们还要把以前的模考试卷以及错误题集整理一遍 ,要保证以前做过的能够心里有数 ,以前错过的不能再错 ,尽量做好"善后工作"！

最紧张的莫过于七八九三天了 ,是"考场上见真刀"的时候了！只时再多的复习已没有太大的效果 ,反而会带来心理上的压迫感 ,所以我们要放松 ,可以在傍晚十分多出去散散步 ,可以看一会娱乐节目 ,等等。有家长喜欢在高考的三天里买大量的好吃好喝的 ,我觉得完全没有必要。在此 ,我特别摘录了几位高考状元在高考三天的饮食表：

7月7日 :早餐 :肉粽 + 鸡蛋羹

午餐 :米饭 + 红烧土豆 + 宫爆鸡丁 + 西红柿鸡蛋汤

晚餐 :米饭 + 青椒炒肉片 + 白菜豆腐汤

7月8日 :早餐 :烧麦

午餐 :米饭 + 鸽子炖汤 + 青椒炒豆腐丝

晚餐 :米饭 + 红烧鸡翅 + 菠菜粉丝汤

7月9日 :早餐 :大米粥 + 肉松

午餐 米饭 + 鲫鱼汤 + 醋溜土豆丝

晚餐 米饭 + 扣肉 + 盐水鸡爪 + 爆鱼片 + 肉片
炒豆芽 + 冬瓜汤

由此可见 ,其实只要饮食搭配的合理就够了 ,即使是在考试前夕 ,也可以如此。注意 ,千万不要吃坏肚子啊。

高三时期的阶段划分 ,我们已经清晰明了 ;在文章的前一部分 ,我已经零零碎碎地谈过一些学科的学习小技巧 ,下面 ,我想针对高三的具体复习情况进行各个学科的学习方法归类。

语文 :不在技巧在复习

我个人觉得语文这一科技巧性不是很强。从拼音 ,标点 ,字 ,词到句子、文章 ,无一不是多年来积累的结果 ,如果想考前突击 ,效果不会太理想。但是语文也决不是没有什么可复习的。我个人以为应该制订出周密的语文复习计划 ,详细到每天学什么 ,学多少 ,定时定量 ,把基础知识按板块从头到尾复习一遍 ,记住的再巩固 ,不懂的弄懂弄透 ,查缺补漏。至于偏重于理解的现代文、文言文阅读 ,在这里向大家推荐几本比较好的练习用书。一本是《聊斋志异》(人民文学出版社) ,一天一个故事 ,很快就觉得古文不仅不难 ,而且好玩 ,况且它的故事很美 ,文字也很纯正 ,对于初学者来说确实是很不错的入门读物。读完《聊斋》就接着读纪晓岚的《阅微草堂笔记》 ,另外 ,《古文观止》也是必不可缺的读物。阅读量到了一定的程

度,水平自然能够提高。更值得强调的一点是,如果可能,请同学们仔细研究历年来高考的现代文阅读题目,虽然考过的文章不会再考,但细心揣摩出题人的意图,摸清出题脉络,你会大有收获。还有一点想说明,我觉得学好语文是要有“语感”的,这与英语上的“语感”有异曲同工之妙,而“语感”的形成是要靠大量阅读才能得来,高三时间不管多紧张,也不能放弃阅读,尽量每天都抽出一定时间来翻看一些高质量的文摘杂志。譬如《读者》、《青年文摘》之类,它不会占用你很多时间,但如果正确的“语感”形成了,做起阅读题,你便会得心应手。

关于作文,不要一听到“作文”两个字就头疼;其实,作文很简单,师兄传给我了一道秘籍,是他称之为“面对白纸多年在经常无从下笔之后终于悟出的对付任何体裁作文任何阅卷老师一击必杀的三大绝招”。

第一招,愈平实愈美丽。

《神雕侠侣》里杨过曾找到独孤求败当年用过的一柄玄铁重剑,边上写着八个字“重剑无锋,大巧不工”。意思是,最大的技巧就是没有技巧,浑然天成。就像郭靖、石破天那种笨得要死的人,实际上倒是最聪明的。写文章也一样,技巧并不重要,语句通顺没有错字就足够了,惟有真情实感才能感动考官得到高分。批阅试卷的是我们的老师,他们编故事的本领理应比我们高明,所以我们再要编故事很可能就会穿帮,吃力不讨好。好像2000年高考作为出现的情况:全国居然有那么多考生“父母双亡,坚持高考”,结果是第一个满分,第二个一般,第三个不及格。倒不如干脆自己想说什么就写什么来得简单。没有修饰的文字才“生活”。

越是平淡的文字越有味道 ,不用华丽的辞藻堆砌 ,不喊空洞的口号。阅卷老师看了太多这样的文章 ,就像吃东西腻了 ,看了荤腥就想呕吐。如果自己的文章像一碗白粥、一杯清茶 ,必然让人爱不释手 ,不得高分才怪 !

第二招 ,打开心灵看世界。

作文言之有物建立在生活基础之上。高中的生活 ,两点一线 ,再平淡再相似也不至于相同 ,决不会没得可写 ,否则只说明自己没有用心观察生活 ! 真个世界不是缺少美 ,而是缺少发现。我们每天上学的路上碰到的决不会是相同的人 ,我们每天吃的菜决不会是相同的 ,就算是相同的 ,也不可能完全没有变化 ,总有盐多盐少的变化 ! 所谓生活不过如此 ,这就是生活中的细节。

用心去看、去感受 ,生活会变得迷人的 !

第三招 ,化繁复为简单。

不要小看这句话 ,这可是武学最高境界。《大话西游》里罗嗦的唐僧不但逼得孙悟空杀师傅 ,连观音姐姐都受不了 ,忍不住要掐他的脖子。可见 ,废话连篇不可爱 ,尤其是写作文。

平时练笔要大刀阔斧地删 ,不要因为八百个字凑出来不容易就舍不得 ,要知道 ,舍不得孩子套不着狼的。“你我他”、“这个”、“那个”这样的代词 ,“因为所以”、“但是然而”这样的连词 ,凡是不影响意思的统统不要。对于和文章中心主题联系不紧密的句子、段落是要像秋风扫落叶那样毫不留情。

考场里 ,写作文是没有时间说故事的。在文章里举例子 ,议论文不过三五句 ,记叙文也就七八句足矣。要选最精彩最重要 ,自己觉得不说出来憋得慌的话 ,一吐为快。比如说 ,现在我要证明的论点是“大家只有团结起来互相帮助才能取得

成功”。我还选孙悟空保护唐僧西天取经的例子。首先说“唐僧是有道高僧,而他土地孙悟空法力高强”。接下来,“多亏了孙悟空一路降妖服魔,唐僧才取得真经;一路上,唐僧也终于感化了劣徒,使齐天大圣终于成了正果”。最后“若是师徒不齐心,唐僧固然被妖怪吃了一百多回,而孙悟空也终究不过是个占山为王的猴子”。好了,就这么多,不超过五件事情就说清楚了。

以上三招是入门口诀,需要勤加练习方能受用!

不过写好作文的最关键的一点,就是平常要有丰富的积累。也就是说,你一定要花时间去读大部头的名著。读名著就像徒弟偷艺一样,只要肯用功,是能学到好功夫的。所以我建议大家有时间一定要多读书。什么什么?没兴趣?如果不想读那些名著的话,我倒是有两个绝招教给大家:一招“金庸”,一招“古龙”。金庸善于大场面的描述,读懂了金庸的小说有助于大家对文章结构的把握,而且金庸的文字是古典而优美的,如果能学会金庸的语言风格,就一定能写出流畅优美的文字。而古龙擅长人物心理的刻画,我觉得这是学生写作最薄弱的一环。并且古龙笔下的人物性格十分复杂,又十分真实,能让我们了解人性的真善美、假恶丑。中学生了,总不能再写“送老奶奶过马路”了吧?

不过这两招最好在假期练习,千万别入迷以至于耽误学习啊!

还有:千万不要去打架!呵呵!

数学 :技巧先行

有句俗话我认为讲得颇有道理：“文科考的是数学外语，理科考的是语文外语”。话虽然有些极端，但说出来外语和数学在文科高考成绩高下分层上所占地位、所起作用的至关重要性。语文、历史和政治大家都擅长，都在拼命背，就很难拉开档次，而且这些科目的考试偶发性因素强，复习的时候一个小疏忽就可能导致考试时丢分。而数学一道大题就十几分，数学好的学生在一次考试中超过数学能力不高的学生五六十分是常有的事。因而能否学好数学无疑是文史类考生高考成败的关键。

我认为学好数学方法重于能力，总将自己数学成绩欠佳归结于缺乏“数学头脑”是徒劳无益，甚至是自欺欺人的。我们承认有“有无数学天赋”之分，但这并不是缺陷，我认为下面即将陈述的学习方法是很有效的：

勤总结。这是指在每学习完一章内容后，将其中的概念、公理、定理、公式等进行系统总结，列出知识体系表或者做成便携的小卡片；更是指将所做的所有相关练习题按题型、解题方法和解题思路进行归纳总结，找出规律性的东西。理科试卷规律性比文科强，可把握度高。如果你仰视理科试卷，那你只能看到局部，如井底之蛙；但是如果你能做到俯视整套试卷，掌握了出题规律，把握试卷全局，理科考试便不在话下。

做题贵精不贵多。每学完一个或几个知识点找一两个有

典型性的较有难度和综合性的习题 (也可找老师推荐) 来做 , 尽量找到多种解题方法并选择出最严谨又最简便的。这样做一道题的收获比不分青红皂白做十道题还要大。我在这里推荐一本《高中数学精编》, 这本书内容很完善 , 所有的知识要点以及附加题型都一目了然 ; 可以这么说 , 如果能将上面的题目完全弄透 , 高考数学 130 以上是绝对没有问题了。不过 , 这可不是件容易的事 !

建立系统纠错机制 , 做到 “考后一百分 ”。做一个错题记录本 , 将每次考试卷里所犯的错误的记录在案并更正。纠错过程本身就是不断弥补知识疏漏、完善充实提高水平的过程。特别注意一道错题背后隐含影射的某种思维方式、某些知识点理解上的谬误 , 一一反省并总结出 , 作为考前复习的重点针对对象。错题记录本也有它的格式问题 , 如何记录才会收到更好的效果 ? 我的记录本是这样的格式 : 首先把错误的题目抄下来再对称地分别写下错误与正确的解法 , 通过对错误揭发的总结用红笔写一个小小的 “警告 ”——我通常会犯的习惯性错误。如果一题有多解 , 不要怕麻烦 , 把所有解法写下来 , 即使已经会了 , 但也要列个提纲出来。当然 , 我们还要学会在合适的时间利用错题本。我向来是舍不得花大量整块的时间来 “复习 ”错题本的 , 通常我会在背历史政治感到枯燥的时候 , 翻出错题本看上几眼 , 就会觉得很新鲜 ; 每次也不贪多 , 就看一两道题目 , 这样便会留下深刻的印象 ; 同时 , 再去看历史又会有新的劲头了。这不是一举两得吗 ? 其实 , 在别的科目上如何利用时间 , 大致与此异曲同工。好好珍惜时间吧 !

英语 :积累和方法同样重要

从“经济效益最大实用度”的角度来看,学英语,学好英语不仅仅只是为了高考。所以我们应当把英语还原成一门语言,甚至应该把它当成一门艺术,而不是高考中的某一门科目!学英语的动机不同,自然学习的方向也会不同。严格说来,语言的学习并不是一种学习上的要求,而是一种生活上的享受。想一想,当你悠悠哉哉地享受英语杂志报刊时,当你津津有味地观看英语原声大片时,那是怎样的一种幸福的感觉!因为这是一门语言,而不是死的课本、习题、考试,必须用一种对待技艺的心态去对待。明确了这一点,我想许多东西就豁然开朗了!

我学习英语有两大特点;

一是喜欢利用假期搞突破。因为假期时间多连贯性强,如果能够好好利用的话,对于英语的学习提高尤为有效。开学后有各种各样的压力,花在英语上的时间便少得可怜,想要有突飞猛进的发展,比在寒暑假狠下一番苦功要难得多。而且你会发现,即使你在开学后有时间投入到英语的自学中,但接连的英语考试和老师的进程很容易打乱你的计划与安排,所以我选择好好地利用假期去自学英语——去学我自己喜欢的教材,读自己喜欢的报刊杂志!

二是我喜欢配合录音磁带来学习。我相信英语作为一门语言,必须通过“说”才能体现其语言功能。因此,我每学习

英语时,都尽量配合磁带来阅读。一边放着磁带,一边自己出声朗读,尽量与录音保持相同的语速,尽量模仿录音的音调和发音。久而久之,便能练成一口纯正的发音。其实,多听磁带多朗读有几个好处。首先,它有利于增强你的记忆,刺激和调整你的兴奋点,使你始终保持高度集中的状态;其次,它有利于纠正你的发音和语调,培养你的语感;最后,它能使你的阅读不再干巴到枯燥和乏味,相反,你会被自己不知不觉中的可喜进步所鼓励,从而更加努力。

总之,英语磁带成了我不可缺少的伙伴,享受语言阅读的美感,本身就是一件快乐的事情,它会激发你对这门语言的兴趣而越发喜欢它。在闲暇时候,听听《疯狂英语》这类有声杂志,看一些周末的英文电影,何尝不是一种学习呢?何必将英语的学习只定位在枯燥的课本和重复的习题上呢?

有了自学这块良好的基石,便能打下良好的英语基础,然后,扩大了词汇量和阅读面,对英语知识也有了较为全面的掌握。这也便是学习英语能够真正轻松的原因。当然,这是远远不够的。对于应付考试,还必须做一些例行的事情。

譬如说对课文的熟练程度,平时的测验往往与课本有紧密的联系,因此也不能只顾自学而将课本置之度外。其实,如果你有较好的功底,搞熟搞透课本也是一件很简单的事情。一本好的参考书,搞透课文中的语言点;两盘教材磁带,搞熟课文的短语句子。这两样工作并不会花费你很多时间,但却会有事半功倍的效果。

对于准备高考,首先必须了解高考题型。所谓“知己知彼,百战不殆”。你必须先了解你将面临的问题,才能有针对性地去复习和解决它。研究一下高考题,模拟实战几份往届

的真题 ,找出自己的不足和弱项 ,有的放矢地去攻破它。其实如果你打下了良好的基础——有较大的词汇量和广泛的阅读面的话 ,那么你需要做的就是理顺一些细节的问题和总结一下做题的技巧 ,当然就不必整天抱着大堆习题来啃了 !

话又说回来 ,所有一切都建立在一开始的良好学习方法和习惯上。我认为英语的学习应培养广泛的兴趣和尽量超前自学 ,通过扩大词汇量 ,拓宽阅读面 ,扩展多方面的英语学习途径 ,处处留心 ,多运用多思考多模仿 ,你就会发现语学习的乐趣无穷。千万不要死盯着习题 ,以为通过做题就可以提高自己的因故水平 ,那就大错特错了。英语习题只是用来检测你掌握知识的尺度 ,但决不是全部 ,也决不会是最终提高英语考试分数的捷径 。英语考试正朝着水平测试、能力考核的方向改革 ,它考察的将是你语言的整体掌握能力。

其实语言的学习真可谓“学无止境” ,因为每一天都有新的变化 ,它是极具有生命力的。由于我们没有良好的语言环境 ,因此要真正学好它 ,确是一件不简单的事情。如果可能的话 ,最好在班上组织一个英语日 ,这天全用英语交流 ,很有效果。

历史 :兴趣是最好的老师

要学好历史 ,首先要明白为什么要学习历史 ,如果只是因为高考要考历史才去学历史 ,那十有八九是学不好的。要学好历史 ,首先要培养起对历史的兴趣。17 世纪英国的哲学家

培根说过“历史使人明智”；在我看来，历史能告诉人们种种可能，诱发人们去干一些能推动人类自身进步的事情，人类历史的每一次前进，几乎都是在吸收前人的经验教训的基础上发生的。因此，对于个人来说，学好历史，有助于使年轻人从理论上把握人类命运的脉搏，有助于使我们在参加实践活动时做到有理有据。这些，对于有志干一番事业的青年人来说，犹为重要。如果将历史的学习看作使自己“明智”，使自己的素质能得以提高的方法，那么学习历史的动力便大了许多。当你跳入历史知识的海洋中，你便会惊奇地发现，历史竟如此趣味盎然！

历史的学习可以分阶段掌握，也可以按线索掌握。例如，中国古代史可以分为先秦、秦汉、魏晋南北朝、隋唐、五代辽宋夏金、元明清这六个阶段。在各个阶段中，又可按政治（包括政权变革、各种政治制度如选官制度、兵制、政权机构制度等）、经济（包括手工业、农业、商业和对外贸易以及各种经济制度如土地制度、赋税制度等）、文化、民族关系、对外关系五个领域来掌握，或者按上述五条线索来归纳。如谈到中国古代政治制度的一大特色——中央集权制，你便可将商鞅变法、秦始皇称帝建制、汉武帝改革固权、隋文帝变革官制、唐太宗完善集权、宋太祖削藩改革、元朝设置行省、明太祖强化皇权、清朝屡兴文字狱、设军机处等关于中央集权制如何形成、发展、衰落的一系列内容联系起来，形成一条主线。

当然，学好历史并不等于在高考中取得历史学科的高分。要想学好历史，还需要掌握一些解题思路、解题技巧等，在学好历史的基础上做到了这些，历史考试就如探囊取物一般容易了。

对于历史选择题,我经常把自己置身于一定的历史环境中,借助于知识点而形成的历史感觉去设身处地为前人思考,而不是以一个高考学生的眼光去看待过去,即不能想当然。例如下题:

“一战”后民族工商业能出现“短暂的春天”的最主要的原因是:

- A. 辛亥革命的推动
- B. 帝国主义经济侵略的暂时放松
- C. 广大群众的反帝爱国运动
- D. 民族资产阶级的爱国热情

分析这道题,你应该把自己想象成当时的一个民族资本家,联系当时的现实设身处地地想一想,我的企业为什么能在这么短的时间发展得这么快,而过去步履维艰,历尽心酸呢?噢,过去发展慢,官府的欺压固然是一个原因,但最主要的是洋人的企业厉害,把我们排挤得没有活路。那时的我就是有再大的报国热忱,也力不从心哪!现在好了,洋人的货越来越少了,而且还向我们买东西,这不是正是我们企业能迅速腾飞的关键吗?OK,做了以上这番分析,答案便明确了,就是B。

设身处地地体谅前人的苦衷,分享他们的喜悦,你的答案也便会与历史事实相符。否则,就此题而言,如果你用内外因的辨证关系去生搬硬套,那便会选A或C了。

再看一下材料解析题。材料解析往往令很多同学感到苦恼,原因何在?在我看来,住要是做材料解析题时没有步骤化、程序化。做材料解析题有四个必须的步骤:a. 粗读材料;b. 看题;c. 返回材料,提取信息;d. 答题。一般说来,如果你对基本知识已经相当熟悉了,再结合上述步骤结合具体题目的

特点。解析题就能够迎刃而解了！

最后一类题目是问答题。回答问答题当然也需要对基本知识的熟悉,当然它也有以下几个注意点:a.精括要点,不长篇大论;b.答题分段,不一段贯穿始末;c.题目要求的都答,不可漏题。

以上介绍的是历史的答题方法,另外还有一点学习历史的经验之谈:

首先,你是否已经将历史课本反复地读了至少五遍?有些同学会对此不以为然,认为只要记下老师划书的内容和一些重点事情就行了。历史是一幕幕连续剧,而不是被任意剪接的镜头。对于具体史实的把握,应建立在对课本的熟悉程度上。如果你仅仅在老师所划的范围内,断章取义地死记硬背史实的片段,那么,将来在考场上,你很可能因为紧张而遗忘掉许多细节,甚至因为记忆的不连贯而产生记忆空白。对于细节的稳固会议,往往需要长时间地、反复地对记忆的巩固。最有效的方法便是认真阅读课本。第一遍可以像读小说一样看过来,以有一个全貌的连贯认识。第二遍要出声地读出重要的年代、人物、史实细节以及一些简练的史实分析,自己可以动脑筋想一想:为什么他那么做?那个时候为何会出现这种状况?还可以使用否定的逆向思维来加深对史实的理解和分析能力:如果不这样,历史会呈现何种面貌?这样一问,等于自己总结出了史实的历史影响力,还可以从书中初步认识到必然性与偶然性对于历史发展的作用。第三遍、第四遍就应该做精读,最好边看边做笔记,最好能自己概括出一些名词解释、年代先后顺序、事件背景。第五遍时,应再连贯地仔细看一遍,尤其要注意插图和地图内容,甚至要求做到可以

不看注解,就能大致说出插图所描绘的内容;对于地理的记忆,要求做到能填写一些最关键的国家名称、军事集团和地理名词。

其次,你是否拥有了以下学习历史的工具:中国政区图、中国地形图、世界政区图和世界地形图?这些地图对于学习历史十分重要。假如你只能流利地背诵事件的发生过程,却不知道它是在平原、还是在平地或荒漠上发生的,就好比是一个失去味觉的厨师,一个失明的画家一样。在复习史实时,你可以用手指,在地图上圈一圈史实发生的大致范围,或者是行军的路线,想象自己也跟着心目中的统帅长途跋涉去征战。有时,这种方法能够帮助你在考场上回忆起许多细节。地图是学习历史必不可少的工具,如同指挥家手中的指挥棒,没有它,你脑中的历史不过是由文字和符号拼凑的记忆残片,有了地图,你就会觉得,自己与那些遥远的过去一下子靠得很近!

OK,历史就到此为止!

政治:确保基本分

从学政治的第一天起,就仿佛注定了它是我的弱项。可能一般人都觉得政治很头疼吧。所以我在这里先谈谈如何确保基本分。

高中政治一般分为马克思主义哲学、马克思主义政治经济学和政治学基本原理。对待这些理论关键是要准确理解和把握概念和原理,分清它们的内涵和外延。但是,学习政治理

论的最终目的在于运用它们分析一些现实中的问题,政治科目主要也是考察理解和运用的。因此,对待每个原理都要认真分析一下针对这个原理教材所举的例子,辨明原理适用的范围。因为政治试题往往会举出一些实例让你运用一定的原理去分析,而课本中的例子是最好的样板。吃透这些例子便可以起到事半功倍的作用。

同时,我们还可以从生活中自己找一些时事去分析。我们没有固定的时间去看新闻联播,那就多搜集一些报纸。诸如《人民日报》此类的报纸信息比较齐全,社论的分析很有说服力。正如“熟读唐诗三百首,不会作诗也会吟”,读得多了,看得多了,简析、辨析也就能够信手拈来了,至少能够看见题目不会没有话说。当然,这也需要良好的基础——对课本的内容要烂熟于心。

在阅读报纸时,我们不仅仅只注意上面的评论,可以根据所学的政治原理进行总结分析,也可以与报纸上的内容进行比较。一段时间下来,综合分析判断能力必然会有很大的提高。一般说来,辨析、简答、论述都有固定的模式。辨析是先进行判断,说明观点立场,再运用原理进行分析,最后综合阐述。另外两种也大致与此相同。

切记,在分析时我们不能盲目,不是想到什么就写什么,那样会多出很多废话;应该在初见题目时就进行思考,从哪几个方面论述、有什么要点值得注意、可以与哪些知识点相结合,等等。如果时间充裕,我们最好能够在稿纸上列个提纲,在进行回答,毕竟,有条理的回答会令判卷老师的好印象增加几分!

好了,进行一下实验,就从今年最热的“9.11事件”开始

吧！

关于参考书 ,我推荐《天骄之路》系列。因为经典的政治参考书最有用 ,到最后 ,可以只做选择题 ,而大题目背答案就行了。好处有二 :一是会用精练的话表述答案 ,二是理清给分思路。背到最后时 ,就会发现书上值得背的就几条原理而已。但要学会直接照搬书上原话 ,因为很多答案的表述与书上的表述一字不差。当然 ,我们不能把背答案当做应付考试的“捷径”。

地理 :理科的精确文科的思想

地理是一门偏理的文科课 ,要求有理科的精确性文科的思想性。

单就地理一门课程来说 ,想要学好学精 ,基本分还是来自背书。我背书的方法是平时闲来无事或是兴之所致 ,随手翻开一页 ,仔细阅读每一个字 ,并在背诵的同时给自己出题 ,保证这一段内容中不管出什么题都不会错。举个简单的例子 :书上有句话是“由冰川侵蚀作用可以形成角峰和 U 形谷” ,我在背这句话时 ,不是一个字不差地背一遍 ,因为考试不会考你默写的 ,所以我只挑几个字进行记忆 :“冰川”、“侵蚀作用”、“角峰”和“U 形谷” ,并把所有想到的关于这句话都过一遍脑子。

什么的侵蚀作用可形成角峰和 U 形谷？

冰川的什么作用可形成角峰和 U 形谷？

冰川的侵蚀作用可形成什么和什么？

这样无论什么从什么角度考这一句话 ,都没有问题了。其实这种方法说着麻烦 ,但脑子里闪现的速度是很快的 ,如果每一页都这样想一遍 ,那一本书也就自然给读薄了。当然这是一个长期的学习过程 ,属于反复型理解记忆 ,要是还有三天就考试了 ,那我建议还是别那么麻烦了！

这里我要强调的是 ,背书决不能每次都从头背起 ,因为如果每次都从同一个地方开始 ,那么也就基本上会在同一个地方开始懈怠或是犯困。长此以往 ,每次都只能是头重脚轻 ,后面的知识掌握不好。所以我采取的方法是在通读一两遍的基础上——毕竟还是要理清整本书的思路和逻辑关系——接着就随机打开某一页开始往下读 ,这样每次都会有新鲜感 ,常读常新。背书只能解决简单的基础题 ,赚那些丢了实在可惜的分 ,而真正拉开档次的 ,却还是那种将自然地理和人文知识相结合的题 ,有时在综合考试里还会融合了历史政治内容。这时的应对方法就是培养自己人文科学的广博精神和自然科学的缜密思维。

广博精神是指必须把眼界放开 ,不能总是抱住书本不放 ,其实社会上很多知识都有助于考试时的灵机一动。记得过去我做过这样一道题 ,芝加哥是不是临海型的工业布局。我一时拿不准 ,可忽然想起 NBA 联赛时解说员介绍过的背景材料 ,似乎曾说过芝加哥挨着五大湖 ,并以此作为运输通道之一。于是我就大胆断定它不是临海的。类似这样的例子很多 ,本来不太会的题都是依仗我平时对社会知识的了解来解答的。或许这个过程就叫锻炼能力吧！

关于自然地理的图形题 ,我会经常出错。于是我就想出

一和办法 ,把所有做过的关于自然地理的图形题都看一遍。在背的过程中 ,由于在同一时间看到这么多类似的题 ,我忽然发现其实图形就那么十几种 ,一比较记忆 ,一切问题就都迎刃而解了 !

中国地图和世界地图是学好人文地理的关键 ,我将两幅地图挂在书桌前的墙上 ,凡是听新闻或是别的人讲到某的地方 ,我就会不经意地往上面扫一眼 ,找一下它的大概位置。这样长此以往 ,也对我的考试有所帮助。

总之 ,地理学习是一个积累的过程 ,尤其当它与历史、政治联合起来后 ,就更为里十时毫政治题目的解答提供一种背景知识。比如 ,分析武昌起义为什么在武昌爆发 ,其中有一条答案就是武昌的地理位置 ;再如分析西部大开发战略 ,也可以从西部的自然环境、地理优势等切入点作为突破口 ,这样答案才会全面。

地理其实很好学 ,因为它的基础分数全在书上可以找到答案 ;地理其实很难学 ,因为它是一个无限积累的过程 ,需要时刻对社会给予关注 !

文科综合 :三部曲同台演出

2000 年 7 月 3 日 ,文科综合的改革方案已在第一批实验点落下帷幕了 ,铺天盖地的文章已经把这套改革方案的方方面面挖掘得几乎找不出一点新鲜的东西了。但是曾经经历过的人 ,时时有种冲动 ,想把自己的那点经历那点思想拼凑出

来 ,给即将披挂上阵的学弟学妹们享用。

要驯服文科小综合 ,首先要摸清它的 “脾气 ” ,知道它有哪些不同凡响之处 ,而后才有可能从容应付 ,不乱阵脚。那么 ,文科小综合到底是一种什么情况呢 ?

首先 ,文科综合是政治历史和地理三科的综合 ,这三科知识在结构上和实际应用上 ,存在着千丝万缕、盘根错节的联系 ,要学好政治 ,就要了解甚至精通历史 ,因为许多政治理论往往能找到历史上活生生的例子做支撑。了解这些例子 ,对于加深这些政治理论的理解和掌握是不无裨益的。

譬如说 ,判断一个政党的性质 ,主要看它为哪个阶级、阶层或集团服务 ,看它实行什么样的政策。比如你可以从中国共产党成立至现在所实行的政策、所进行的斗争中看出中国共产党的性质。

而学好历史 ,在很大程度上又离不开地理 ,历史与地理可互相对照 ,相得益彰。古人不是有一手拿史、一手执图之说吗 ?再比如 ,地理课上提出了一和 “可持续发展 ”的概念 ,这个发展模式是在总结人类历史上经济、社会发展的经验和教训的基础上提出来的 ,那么 ,你不妨将中外历史上关于经济发展的内容梳理一下 ,自己从中总结一带内经济发展的轨迹的特点 ,验证一下可持续发展是不是一条真正的适合人类发展的大计。

其次 ,文科小综合包含两层意思 ,第一是政治、历史、地理三科的内部综合 ,第二是这三科之间的综合。

所谓三科内部综合 ,就是这三科内部各个知识点之间、各块知识之间的综合。它要求你善于对一个问题从一科内不同的角度、不同的侧面去结实、评价乃至解决。比如 ,对于美国

与中国关系的演变问题,便要求你会从中国近现代史和世界历史中提取出有用信息来,从中得出中美关系发展的规律,进而努力去预测一下中美关系的前景。总之,三科内部的综合便是要考察你对各科内部的知识十分把握到位,能否构建清晰的知识轮廓、三科内部的综合是文科综合的重头戏。

而三科之间的综合便是以一个问题为纽带,让三科知识互相“联络感情”,让它们能从不同知识背景出发,来参与同一问题的解决。譬如,对于西部大开发问题,要求你分析它的经济、政治原由以及它会给中国经济和着呢固执带来的影响,也要求你接见中国历史上开发西部地区的经验和教训以及外国开发落后地区的经验教训,从而指导西部地区的现实开发;还要求你从西部的自然地理条件、人文地理情况出发,提出开发大西北、大西南的有效方案来。三科综合最能体现我们对知识的驾驭能力。

就我自己而言,我的文科小综合的方法可称之为“综合三步曲”。

第一部,把各门学科的内部知识一点一滴都烂熟于心,然后高屋建瓴,构建知识体系。我的八字真言便是:宏观调控,微观搞活。

微观搞活是宏观调控的基础,没有一点一滴的知识,想要构建知识体系是不可能的。因此这两者要“两手抓,两手都要硬”。而要做到微观搞活,需要注意以下几点:

1. 熟悉知识点并不以为着去死记硬背书上的东西,而是要明确重要的观点、概念和立场,而后,自己对其作出结实并熟练应用。

2. 要反复进行记忆和回忆,力求使这些知识点在头脑中

停留的时间更长,这样,你对知识点的理解和掌握也会更加牢固和深刻。经常性记忆可以联系实际去进行,学会用自己掌握的知识点去思考实际问题。例如,当你看到朝韩高层会晤的新闻时,你便可以将朝鲜半岛的历史发展状况回顾一下。也就是说,平时要关注一些时政热点问题,把自己所学的都融入其中,用自己的头脑去思考,来真正达到“将知识学活”的境界。

3. 要把握好三科内部知识点的关系,从宏观上去构建知识体系。政治、历史、地理三科内部的知识点其实都有着藕断丝连的联系,从一个知识点出发,有时可“株连”其他许多知识点甚至是一个专题,这就是“牵一发而动全身”。

第二部曲,便是将各门学科内部的知识进行综合,让它们各自内部先打成一片,形成一个整体。

第三部曲,把三科之间的知识综合,让它们经常“交流感情,互相联络”。文科知识的综合并不是简单的相加减,是属于有机的联系,所以我觉得大量的课外阅读是很必要的。我身边就有一个很好例子,有一个现在在南开上大学的同学,他平时很喜欢读许多课外的书,而且几乎是“来者不拒”,经常我们跟他谈论什么事情都是他唱主角虽然他别的成绩很一般,但是综合部分的成绩很好,便得归功于他的整日“不务正业”。

我觉得,第一部曲最困难也最为重要,它是第二、第三部曲能够弹得好、弹得动听的关键。只要将第一部曲弹得和谐了,再开动脑筋探究一下,第二、第三部曲是不会弹不好的。所以说,不要怕综合,不要把综合想象得神秘莫测,只要自己知识点到位,工夫到家了便一定可以“以不变应万变”。

好了 ,说到这里我也是黔驴技穷了。世界就这样公平 ,正如《国际歌》里说的好 :从来就没有什么救世主 ,也没有神仙皇帝 ,要想考上大学 ,还要靠我们自己 !

在人大等你。加油啊 !

闯过独木桥

对自己狠一些 ,见英文就背 ,我敢保证 ,不出一年 ,你的英文成绩肯定突飞猛进。《不过如此》里 ,有一段害怕数学的文字 ,我感同身受 ,将小崔视为知己。要提醒大家注意的是 ,高三时不要揪住难题不放。其实考试中只有百分之二十的题目是难题 ,百分之八十都是基础题和中档题 ,抓住了这百分之八十就能考到 120 分了。

(其实也不低了,可当大家都考 100 分时,86 分就是倒数第二了。)妈妈在我的考卷上平静地签了字,可我却如何也平静不下来,倒数第二对我来说无疑是奇耻大辱,于是我开始发疯似地背课文、对话、作业,对田老师言听计从。于是,我在期末考试的时候,考了 100 分。从倒数第二到第一,从 86 分到 100 分,我也渐渐摸出了英语学习的门道。对于一门语言的初学者来说,背诵是最好的学习方法。古人说,读书要不求甚解,其实,学英文又何尝不是呢?我囫圇吞枣地背了三年英语,什么语法、句型、时态、语态,我从来就不去考虑他们,做家教时,总会被学生问得哑口无言,我就是弄不懂语法却做得对题目。这实际就是一种语感的培养,背得多了,记得多了,感觉就到位了。所以,苦恼于英语学习的学生们,不妨像田老师对我们一样,对自己狠一些,见英文就背,我敢保证,不出一年,你的英文成绩肯定突飞猛进。田老师的眼光不仅局限在书里,她还给我们买来各种英语学习的教材,比如说,经典的听力教材 Step By Step,那里面有大量生活情景对话,田老师让我们有机会接触活生生的语言。田老师还喜欢在课上做一种 recite (复述)的练习,她随意找一篇英文短文朗读,然后叫同学 recite,可以复述原句也可以自己表达。那时候,我和班里的几个同学英语成绩都很好,每次 recite 时都争先恐后,要是谁得到了 excellent (很棒)的评语,其余的人会不服气好几天。这种练习极大地促进了我们的学习,使我们在听力、语法、表达、记忆上得到了全方位的锻炼。更为重要的是,我们从原来的羞于启齿到后来的脱口而出,不能不说是田老师的功劳。后来区里的英语竞赛,我和班里的许多同学都获奖了,还参加了市里的比赛;再后来的中考,我们班的英语成绩是区里的第一

名。我从来没见过田老师那样和蔼温柔的笑容，领通知书的那一天，终于见着了。现在初中同学聚会，聊得最多的还是田老师。我的同学们，上了高中以后都成了班里英语成绩的佼佼者。最恨的老师变成了最爱的老师。

上了十一学校的高中，没有人再逼着我背英文了，但是我自己已经尝到了这种学习方法的甜头，每学一篇课文总是反复阅读，重要的段落了然于胸。那时十一学校实行的是英语分层教学，我上的是 A 班，教学进度上要比 B、C 班快，程度也深。我比较喜欢提前学习，在上课之前按照教学提纲把重点的词汇、句型搞懂。我喜欢查字典，在笔记本上列出每个单词的意义和用法。渐渐地，我发现我的准备大大超出了课本和老师的要求。这对我拓宽视野和语言积累是极其重要的。到了高三，教我的是冯皋老师，有 60 岁了吧，早年毕业于上海外国语大学。他年年教毕业班，经验极其丰富。冯老师有些秃顶，说话有海派风格，人极其和蔼。刚上高三还没有开始全面复习的时候，我英文就能考个 120—130 分。冯老师对我宠爱有加，他虽很少当众表扬我，却私下特许我在他的课上干自己需要做的事情。于是我就肆无忌惮地在英语课上做数学题，他从不干涉。偶尔觉得有些问题自己不清楚，就停下来仔细听讲，觉得收益颇多。或是课余与冯老师交流，他也热情回答。想想看，一个班里 40 多号学生，各有千秋，老师不能拿着同样的尺子，对不同的学生要有不同的衡量办法。冯老师对学习差一点的学生也从不吹胡子瞪眼睛的，他也给与他们某种特权，比如课下的小灶之类的。当然，冯老师也有厉害的时候，有一次我的成绩没上 110 分，冯老师就在课上毫不留情地批评我，结果我恶补了一个星期的英语，成绩回升以后，在课

上做数学题时冯老师就又不管我了。高考其实是一个全面的综合性考察,即使你有优势科目,也不能长久地扔在一边,否则就生疏了。冯老师让我很快认识到了这一点,这对现在准备高考的同学们也应该有一些启示意义吧!

英语学习中我也有遗憾,高中我们每周都有外教的口语课,其实这是很好的练习口语的机会。第一个外教是个西班牙大胡子,第二个是个美国留学生,我不喜欢他们的风格,一个死板得要命,一个活泼得要命,所以课也不好好上,随便应付几句了事。现在想起来追悔莫及,实在是对资源的极大浪费。学习语言的最终目的,就在于流畅的交流和无障碍的表达,所以口语课是最最重要的。希望现在正在学英语的初高中朋友们能够吸取我的教训。

语文 :从奴隶到将军的方法

从初中到高中,我的英语学习几乎是一路绿灯,可我的语文却遭遇了小小的麻烦。高中第一次语文摸底考试,我破天荒地考了个不及格!当时的班主任郭萍老师找我谈话,列数语文学习的重要性,提醒我切不可崇洋忘本(那次英语摸底我考了第二名),我郑重点头,说老师您放心吧,我以后肯定能及格。心里却很悲哀,我可是一个语文一向考九十多分的孩子啊!光发誓还不行,要有实际行动。我主动找到姜绍林老师,她帮我仔细分析了试卷中的问题,指出初中和高中语文学习中的种种不同,并且在此后的学习中极其照顾我。课上

总是提问我 ,督促我勤于思考 ,课下对我的问题一丝不苟 ,认真讲解。她还鼓励我多阅读 ,用自己的借书证给我借了老舍的《四世同堂》,还督促我写了一篇读后感 ,看完后又写了很多评语。我实在是感激 ,姜老师身体一直不好 ,家里有一个年幼的女儿 ,因为工作的关系夫妻两地分居了多年……这些都是我零零星星地知道的 ,但姜老师从没把生活中的不如意带给我们 ,她的勤奋和对学生的爱一直都在我心中挥之不去。

渐渐地 ,我也摸索出了学习语文的“三多法” ,即多阅读 ,多观察 ,多积累。十一学校的图书馆是一个极有特色的八角小楼 ,校歌里唱得不假 :“八角楼亭 ,知识的海洋 ”。我有时中午吃过饭就喜欢在这海洋里遨游一番 ,就像我小时候在少儿图书馆里一样 ,那是一种沉浸在书香里的甜甜地享受。如今 ,当我读着人大三角地新华书店门口“书能香我不需花 ,文亦醉人何必酒”的对联时 ,我还觉得我的嘴角里正噙着来自八角楼的书香呢 !我还喜欢阅读简报。妈妈在机关工作 ,阅读完的报刊弃之可惜 ,她就帮我剪下有用的文章 ,按文体收集粘贴好。散文、论文、科普等等一应俱全。废报纸 ,作用大 ,不花钱 ,长知识。收集和阅读简报的习惯我一直保持到现在。阅读给我的课余生活带来了许多乐趣 ,不知不觉中我的阅读能力和鉴赏能力也加强了。“二多”即是多观察 ,艺术家说 ,生活中不是缺少美而是缺少发现。我说 ,生活中不是缺少作文素材 ,而是缺少发现它们的眼睛。我喜欢把日常生活中有意思的事情记下来 ,加入自己的一些感受和评论。这些小小的花絮半成品 ,今后稍经加工就是一篇很有意思的文章。这其实也是一种积累。我还认真积累语文的基础知识 ,比如说 ,文言文实词虚词的用法 ,一词多意的现象很多。每学一课古文 ,

我就整理出特殊的实词虚词的用法 ,三年下来积累了厚厚的两本。高三总复习时很多同学拿去复印 ,我从不吝惜 ,可心里却替他们惋惜。学习重要的是积累的过程 ,比如说 ,某个虚词 ,我要整理它的用法 ,就要把课文上所有出现它的句子弄懂 ,然后查阅古汉语辞典以确定它们的意思 ,对于超出课本要求的意思也要仔细斟酌一番。我从这个复杂的过程里获得的知识 ,岂是 copy (复印)得了的 ?

上了高三 ,我遇到了我高中时代最为崇敬和喜爱的肖霭玲老师。她是我的班主任 ,我亲切地叫她肖妈妈 ,因为她像妈妈一样亲切、和蔼、无微不至。我的记忆里 ,始终有一幅肖妈妈讲课的图画 :她讲课从不看讲义 ,一副金丝边儿的老花眼镜儿在手里不住地掂量着 ,口若悬河 ,滔滔不绝。遇到恼人的语文试题时 ,她爱说 ,看看某某册某某课某某页书下某某行的第某某个小注。我们就按图索骥 ,屡试不爽。哇赛 !奇怪的是 ,不着边际的语文试题 ,经过肖妈妈的分析 ,总让人能够找到知识点的影子。于是我就越发相信高考 “形在书外 ,神在书内” ,潜心研究了一年语文书 ,高考考了 120 多分。

实话实说 ,我对语言文字有极大的喜好和感悟力 ,不管是中文还是英文。可我对数字的感觉近乎白痴。从小我就害怕数学 ,我永远搞不懂鸡兔同笼、相向运动、水池蓄水之类的问题。崔永元的《不过如此》里 ,有一段害怕数学的文字 ,我感同身受 ,将小崔视为知己。大一考过了高等数学 ,我曾狂欢了一天 ,原因就是我这辈子也不用学数学了。可因为高考 ,我别无选择。我必须学 ,而且要学好。因为我深知 “短板效应” (木桶的最大乘水量是由最短的木板决定的)的危害 ,深知高考最忌讳有弱势科目。

数学 :在兴趣中进步

我刚上十一学校时 ,教我数学的是王燕老师 ,海淀数学奥赛的领头人。王燕老师慈眉善目 ,长得像含笑的弥勒 ,观之可亲。他上课要求我们三五成群地把课桌并到一起 ,做小组讨论状。40 分钟的课 ,他一般只讲 30 分钟 ,其余 10 分钟多是一些谈笑 ,或是一些有关于数学的趣闻 ,或是他讲的一些笑话。比如说 ,王老师十分钟爱班里的一个数学尖子 ,他就说 ,某某的大脑里肯定全是皱纹 ,谁要是回答错了问题 ,王老师肯定就说 ,脑门上扎个眼儿傻气就前后左右地冒... 大家受了批评也笑得前仰后合。剩下的 30 分钟 ,王老师进入正题 ,一般把两节课的内容压缩在一节课里 ,听的大家瞠目结舌。下课之前他肯定会留下一道奥赛级别的数学题 ,然后甩下一句“谁做不出来就是傻子” ,便拂袖而去了。剩下一群“傻子”对着黑板上的数学题发呆。上了半个学期 ,我吃不消了 ,赶上数学教学分层 ,就溜到 B 班了。王老师的课堂还是笑声不断 ,令我羡慕不已 ,可发出笑声的全是大脑里满是皱纹的奥赛级弟子 ,自己没那个金刚钻儿 ,还是别揽那磁器活儿了吧。

上了 B 班 ,感觉好多了 ,老师讲课一板一眼 ,程度也适中 ,可我的成绩还是上不去。我请教了几个王老师的得意弟子 ,他们都说数学的诀窍在于多做题 ,做多了就熟悉了 ,解题的思路和方法就有了。我将这个经验奉为圭臬 ,开始了题海战术。开始的时候比较艰难 ,因为基础不好 ,十道题会做两三

道就不错了。我就找数学“大牛”，好朋友荣蓉给我讲解。一次两次还行，久而久之，荣蓉一见我手捧练习册，眉头紧锁，就骇而疾走。我无奈，抛出了糖衣炮弹，主动给她讲解英语，两个小伙伴优势互补，共同进步。后来我上了文科班，她留在理科班，我们两个人还经常在一起交流。我高考数学考得不错，荣蓉的英文也大有长进，最后上了北京邮电大学。同学之间的交相问难、取长补短有时胜过老师的作用，聪明的同学们千万记住这一点。做了大概半年的题，几本练习册都做烂了，我的数学成绩终于突飞猛进。到高二的时候，小测验几乎都是八九十分，期末还考过满分。

上了高三，教我数学的是赵舜和老师。这是让我又敬又怕又爱的老师。赵老师担任年级主任，被大家私下叫做“赵头儿”。赵头儿的特点就是“三严”：严谨、严厉和严格。她的板书，绝对是一件优美的艺术品。字工工整整，图干干净净。她画图从不用尺子和圆规，大笔一挥而就，绝对标准。她要求我们做数学题时，逻辑一定要严谨，表达一定要清楚。我高考数学问答题几乎满分，多和赵老师严谨的训练有关。赵老师的严厉更是出了名的。文科班的数学基础较差，犯的错误经常让赵老师哭笑不得，她让我们记住教训防止再犯的方式就是严厉的批评，班里好几位女生都曾被批得“梨花带雨”。这种方式的效果在高考中终于显露了它的神功妙用，被批的同学们看着成绩单上的数学成绩，没有不感激“赵头儿”的。还有严格，赵老师每堂课都有小测验，五道题，十五分钟完成。课间休息的时候，小测验就被批改完了。全对则矣，有错题者中午到办公室改错。我每周都要光临几次“赵头儿”的办公室，看着她疲惫地批改作业，给同学讲题，心里总想着下回一

定不出错 ,少给老师添麻烦 ,可是第二天准又被叫去改错题了。“赵头儿”的计时小测验法不失为一种备考方式 ,数学考试时间紧迫 ,几乎没有太多思考的时间 ,所以 ,一定要在日常培养在短时间内解决问题的能力。

要提醒大家注意的是 ,高三时不要揪住难题不放。其实考试中只有百分之二十的题目是难题 ,百分之八十都是基础题和中档题 ,抓住了这百分之八十就能考到 120 分了。我高考前太注重难题 ,结果考试时在小题上栽了跟头 ,前车之鉴啊 !

历史和政治 :痛定思痛话经验

我把历史和政治放在最后 ,实在是因为惭愧 ,最后的高考 ,我历史政治刚刚及格 ,都是九十多分。部分原因是当年的题偏难 ,发挥欠佳 ;部分的原因就是我确实存在知识上的漏洞。成也罢 ,败也罢 ,写出来都是经验 ,愿对后来者能有一些帮助。我是在高三进入文科班之后才好好学习历史和政治的 ,这可能是我高考成绩不佳的隐患 :基础不牢 ,史政的思维方式没有建立起来。所以有志学文科的同学要早下手。历史和政治比较重要的阶段就是记忆 ,这是一个极其痛苦的阶段。在理解的基础上记忆固然是对的 ,可很多历史时间、地点、人物是无法理解、不需要理解、也不能理解的。硬着头皮记吧 !那时我的同桌叫石一枫 ,后来和我一起考入人大 ,上了文科试验班。此人记忆力极好 ,经常问我们一些奇怪无聊的问题 ,比

如：历史书上陈天华的衣服上有几个扣子，谭嗣同遇害时是左脚在前还是右脚在前等等。虽然无聊，但是在极度压抑的复习气氛中不失为一种乐趣。石一枫经常和我比赛背书，他有一次夸下海口，说他一晚上能背下十页历史书，包括插图和书下小注，大家笑他胡言乱语，就不去理会。第二天他红着眼睛杀入教室，叫大家检查他的成果，结果是犄角旮旯的东西他都记的有鼻子有眼儿的，吓得我再不和他比赛。石一枫对史实的了解和对历史线索的把握让我自叹弗如，他后来的论述题也总是答得很好。所以，学历史不下功夫记忆史实是不行的，“史论结合”，没有史实基础的论述，无疑是空中楼阁。再有就是多阅读、多做题。那时张英老师给我们每人订阅了陕西师大的《高中历史》（好像是这个名字，记不太清了）。该杂志里不仅有一些比较上档次的习题，而且还有一些颇具真知灼见的学术文章。不过我当时并没有仔细阅读过，后来觉得格外可惜。上大学后我才了解到，很多大学教师都参与了高考的出题工作，也把他们的一些学术观点和创见不自觉地渗入了试题中。许多判卷的大学老师是希望中学生能够说出超越课本的观点的。这种超越，不是局限于课本的学习就能达到的，非得有大量的课外学习不可。正在准备高考的同学们，千万要把自己的眼光放得高远一些。

政治的学习我没有太多的方法，基本上就是记忆和做题。有一段时间我比较惧怕不定项选择题，不是多选就是少选。后来自己反复推敲了一下多选题的构造，弄清楚了题干和题枝的关系，再做题就有很大进步。学政治还不能犯懒，我也曾懒的要命，不愿意动笔，觉得问答题有个思路就行了。结果一到考试，就回答不全面，丢三落四的。问答题千万不能想一想

就算了,要经常完整地按照高考要求写一写。实在没有时间,也要列一下提纲。另外,政治学习要紧跟时事,从时事里挖掘相关的知识点和高考要考察的内容。杜志华老师当时给我们订阅了政治时事报,要求我们仔细阅读。她还经常在课上帮我们分析一些热点问题,帮助我们建立了一种分析问题和解决问题的思维框架。我那时为了方便阅读,还自己制作了一个时事报的简单目录,我把每期重点内容的标题摘录下来,以备今后查阅方便。

张老师和杜老师在一个办公室,两位老师总有一些可爱的小零食。我们经常借问问题之名行吃零食之实。有一次张老师一家人的晚饭主食就被我和另外一个女生吃了个精光。可老师们还是欢迎我们多多光顾。其实,和老师们的交流也是十分重要的一点,课堂时间的局限,使老师们不可能面面俱到,私下里的交谈对课堂的听讲是极好的补充。

同学之间的交流也是十分重要的,前面说的荣蓉,就是我学习中的好伙伴。十一学校提倡“捆绑式”学习,几个同学绑在一起,优势互补,资源共享。我到了文科班以后就和周围的几个同学自觉捆绑在一起了:我擅长英语,石一枫历史、语文学得春风得意,张清宇政治方面小有天分,卢娟是个数学天才,许诺五门成绩都不差...我们在一起讨论问题,交换学习经验。结果我和石一枫上了人大,张清宇和卢娟上了复旦,许诺去了南京大学。不光我们几个,班里还有许多这样的例子。在最最黑暗的复习期间,大家只要相互扶持、共同跋涉,就不会觉得孤单,不会觉得劳累。还要学着和他人资源共享,那时候,石一枫经常在课间突然跳出来给大家推荐一两本不错的参考书,我的笔记和整理的知识点也被许多同学拿去复印。

大家在这种开放透明的环境里学习 ,竞争的意识反而很淡漠 ,团结协作的精神到处是随处可见。

铁棒磨成针 ,功到自然成

上面都是一些具体的学习方法 ,对于考试 ,我真的不想说太多。因为我觉得 “要想考试不紧张 ,平时功夫下到家 ”。我考试的时候多是带着一颗平常心 ,该复习的都复习了 ,没必要紧张。老舍先生曾有一篇 《考而不死是为神》的文章 ,大意是说谁要是考了许多次数还活着 ,谁就是男童转世。看完了我就笑 ,觉得那我肯定是文曲星下凡了。只要平时努力 ,多下功夫 ,谁都是文曲星下凡。

心态致胜 :大家都牛我就作蜗牛

这就是我的人大之路。至于上清华 ,确实比高考容易许多。在人大 ,排名表就像是风云变幻的国际形势。我蜗牛似地默默爬着 ,做着我喜欢的和我认为正确的事情。大三开始 ,我喜欢上了新闻传播 ,于是就阅读了一些新闻传播理论和业务的书籍。这些积累 ,使我在人大传播系的保研考试中脱颖而出。这个蜗牛终于又可以在人大里爬来爬去了。这就是我的人大之路。

我花了足足 12 年的时间走进人大 ,16 年的时间走进人大。这一路上 ,有人大大路通天般主干道的平坦 ,也有人大柳暗花明般小路的崎岖。相信我 ,只要肯努力 ,有决心 ,讲方法 ,这一路的景致 ,你也一定看得到。

话说各科类学习

英语是一门语言 ,语言强调语感 ,因此 ,学英语要注重建立语感 ,一切能增强语感的方法就是行之有效的英语学习方法。提高听力 ,首先练的不是耳朵 ,而是嘴巴 ;后来练耳朵的时候 ,还是通过练嘴巴。唯有胸中有成竹 ,才能下笔如有神。要想考场上作文行云流水 ,必须肚子里装上几十篇优秀范文。学英语是学个入门 ,能写会说就足够了 ,学语文、考语文则是从语言文学的层次深度着眼 ,建立语感就更是不可或缺的。数学的“难”想必早已打击迫害了众多少男少女的信心 ,其实数学没那么可怕 ,咱们用数学的方法算算账 ,就明白了数学试卷真是纸老虎。

话说各科类学习

姜峰 / 人大大学经济学院

作者简介：

姜峰 ,男 ,21 岁 ,安徽人 ,1997 年考入人大大学经济学院。
现在攻读硕士研究生。

引子：

学习方法不是万能的 ,没有学习方法则是万万不能的。
一种学习方法对我是有效的 ,但对你未必同样有效。然而 ,我的
以下学习体会相信不会让你失望 ,它绝不与市面的众多学习
方法雷同。它不仅仅是方法 ,更不是技巧 ,在方法的背后贯穿
着针对不同科目的学习理念 ,在方法面前等待你的依然是

艰辛的劳动。正如地图指导行路一样,方法首先解决的是怎样走才对的问题,而不是怎样走才近的问题。从来就没有什么救世主,从来也没有什么捷径好走。抄近道走得快了,知识积累必然会不实在,必然要下二遍功,吃二遍苦。夹生饭想再做成熟米饭可就难了。

愿我的一点拙见,能给你的智慧略添光辉,能为你的勤奋稍助声威。

英语 增强语感 跟着感觉走

英语是一门语言,语言强调语感,因此,学英语要注重建立语感,一切能增强语感的方法就是行之有效的英语学习方法。语感强大了,让直觉来表达、来做题、来应试,甚至可以跳开语法的羁绊,绕开逻辑的推理,准确率更高,对于一些语法很难说清的语言现象,更是行之有效。

语言最基本的功能其实是就是听说,建立语感的方法也就是多读多听。这里的“读”一定是放声朗读,让声波刺激大脑,强化语感。一旦有了语感,你就会觉得英语是一门学起来有趣、用起来实惠的科目。学习外语,你不仅掌握了一门语言,随之也接触了一个民族的文化,受益不浅。学习外语跟煲汤一样,是个细活慢工,一定要耐心和细心。还有一个重要环节就是多做一些阅读题,高考英语试题中的重头戏是阅读,与阅读直接有关的完形填空和阅读共计占80分之多,一定要认真对待。做阅读既可以熟悉单词的用法,又可以从另一个侧

面培养语感。在这里，“语感”被反复强调，能培养语感的英语学习方法才是真正的方法，否则大都是投机取巧，中看不中用。

单词 细流成江海

英语学习首当其冲是单词量问题。正所谓“无细流不成江海，无土石不成泰山”，没有一定数量的单词作基础去学习英语，就像没有溪流的江海、没有土石的泰山一样不可想象。如今街头巷面上有关单词记忆技巧的书很多，各个方法的确有独到之处，但技巧终归是技巧，丝毫不能节省你对一个单词应有的付出。技巧以其新鲜感造成开始记单词很有效的错觉，然而，技巧不是耐用品，一个技巧可以对十个几十个单词有效，久而久之，很难对成百上千个单词有成效。因为，掌握这种技巧，你需要搭载额外的“技巧”来掌握“技巧”。为了记住“技巧”下的单词，你不得不记住“技巧”的技巧。千万记住，只有劳动才创造价值。所以，我认为记单词是拼功夫，决不是用技巧。

功夫花在那儿？第一，查字典。使用英英字典明确单词的确切意思。诚然，这种方法对初中学生来说，似乎有些起点太高，难度太大，但对高中生则并不为过。一个新单词在课本或单词本上，大都是整齐划一的中文解释，多为押韵的两字、四字词。这些解释已经不是原汁原味的英文意思，而是经过了“洋为中用”的处理，是有“中国特色”的解释，“不利于”甚至“不能”令考生掌握词义。比如 cap 和 hat 中文意思都是

“帽子”，这两顶“帽子”是什么人在什么时候都可以戴的吗？当然不是。实际情况是：cap, soft head - covering with out a brim but often with a peak, worn by men and boys. Cap 原来是有边、高顶、给男性戴的帽子；hat, covering made to fit the head, usually with a brim, worn out of the doors. Hat 原来是有边、外出才戴的帽子。如果不是借助英文解释，你怎么会知道个中差别？退一步讲，即使不比较差别，相信有这么形象地描述，你看一遍两遍注释就能记住该单词。

选择一本难以适度的英英字典往往令人感到既有收获，又增信心。挑选字典的原则是：第一，外国出版社，如：oxford university press，以保证解释的原汁原味；第二，大致翻翻字典，自己需要掌握的词汇的英文释义基本看得懂，或生词很少。我推荐的字典：《Oxford Advanced Learner's Dictionary》，当然，最好还是自己量体裁衣。第三，最好能有图解，《Oxford Advanced Learner's Dictionary》就有一定数量必要的图解。看着图示，甚至不去看繁琐的文字，也能记准单词的意思。

在看过英文释义后，最好回过头来再对照对照中文释义，揣摩一下其中的差别。开始这样做时，你也许会感到两个困难：首先，在注释中，你会遇到新的生词。比如：hat, covering made to fit the head, usually with a brim, worn out of the doors. “brim”对你来说很陌生，你不得不再耐着性子再查 brim，倘若又遇到拦路虎，你也许要摔笔扔书、以头抢地了。其次，即使一个注释中没有生词，你读懂并记住第一遍注释时会比较慢，但是当第二遍、第三遍时，你的感觉会出奇地好，不光单词意思清晰地记住了，而且非常锻炼英文表达能力。这是因为，在英文中解释某一单词时，经常会有一些固定的表达方式，

如 :of or relating to , instance of , action or process of , having or showing the feeling of 等等。除了形式上的表达方式外 ,在内容上 ,一个词条的解释所用的限制词往往是很严密的逻辑。这逻辑的最大特点就是 ,与汉语表达逻辑恰恰相反 ,先给出中心词 ,再给出由主到次的限制语。经常接触这种逻辑也就等于经常用西方人的思维方式想问题和表达问题 ,对建立语感是再好不过了。

学会英文逻辑下的表达方式 ,你也能用英文地道地解释事物。不管你遇到了哪一种困难 ,千万不要畏难 ,更不要放弃。关键是走进第一个单词的第一遍 ,只要你坚持 ,你就会发现与同学相比 ,你没有花费任何多余的时间 ,却既背会了单词 ,又锻炼了语感。

还需要强调的是 ,记忆单词的同时 ,千万不要忽视小词组。比如 :get on , carry out , put up 等等。因为 ,在西方口语中更多地用小词组表达意思 ,很少用很正式的词汇。当然 ,词组的释意记忆起来相当困难。一个词组意思往往较多 ,一般都有两三个意思 ,而 get、take、put 等与介词组成的词组意思甚至多达五六个之多。并且词组间意思有交叉 ,有重复 ,容易混淆 ,比单词更加难以记忆。但是 ,用上述与背单词同样的方法 ,下加倍的功夫 ,就一定能记住、记准小词组。

千万记住马克思爷爷的话 :只有劳动 ,创造价值。

听力 :嘴巴会说 ,耳朵会听

提高听力 ,首先练的不是耳朵 ,而是嘴巴 ;后来练耳朵的

时候,还是通过练嘴巴。什么意思呢?开始的时候,即使是你是传说中的顺风耳,恐怕对英语听力也几乎为零,所以你不大会听,但是你肯定会朗读。请先放声朗读,留心各种特殊的语言发音。听力的提高必须建立在单词正确的发音基础上。你必须掌握单词的正确发音,要有很好的语音知识,要能正确区分单词的重读、弱读、爆破及失去爆破,学会辨别句子的连读、节奏以及语调的变化。比如连读:as it is [a si tiz], sell her books [se lar buks]。把听力磁带先当口语磁带练习,然后再进入听力练习。仔细听出连读、失音、吞音现象,把面目全非的发音辨析出来。

然后开始练嘴巴又练耳朵。比如可以大声朗读课文或其他阅读材料;可以边听磁带边朗读;可以做些听写单词、句子和短文填空之类的练习;可以互相之间练习对话,等等。听与说都是对大脑感官的刺激,是相辅相成的。

即使你听力练得炉如火纯青,语篇较长的听力还是要令人头疼。在听较长的语篇时要注意整体的掌握。注意的焦点应当是整个语篇的大意,而不是在个别词语上。考试中,本来就紧张不堪的你常常因为某个单词没有听出来,就焦急不安,一直在想那个单词的意思,结果是下面连着几个句子就无法听清。失去了找正确答案的机会。出现这种情形时,一定沉住气,继续往下听,可能下面的句子会给你一些启示,你也可以利用中间的停顿时间把试题再看看,结合试题去联想。

高考英语听力测试的对话都反映了某种交际功能和交际场合,而且这些功能与场合几乎都在课本上出现过。因此,你在复习阶段必须要认真复习教材每一单元的对话部分;熟悉在特定情景中的语言交际功能;可以按类别对语言特定的功

能进行梳理,比如:购物、道歉、问路,等等。因此,精听之外,还要进行大量的泛听,熟悉西方文化和思维方式,使得自己在考试时,能迅速建立情景。

总之,听力能力的培养必须持之以恒。每天要有一定时间量的练习。形式可以是多种多样的。我可是坚持听了近一年的 China Radio International 才略有小成。

语法 :以毒攻毒 ,学会应试

中国的英语语法教育是应试教育,因此学语法也要应试的学习。检测你的应试学习是否成功的办法是看你能不能教一个人也去应试。这个被教的人最好就是你自己,你能自己给自己头头是道地讲题。这种方法用于平时复习试卷分析与总结是再好不过了。要达到这个效果,总体分两步。第一,给自己的记忆系统建立一个语法体系。方法是找一本全面、系统、权威的语法书,背下目录。编顺口溜是个好办法:比如,考试中有很多对词性考察的地方,那么你就要建立词性的记忆系统,名冠形动介副连(应特别注意的是,动词是考查的重点,所占比例相当高)。这样的系统一旦与老师的讲解和练习题结合起来,将会使你建立对题目考查意图的敏感,就是所谓的“题感”吧。考试中,你能很快给出题者的意图定位,甚至你也可以出题。当然,这种能力的取得要大量结合语法练习题训练。第二,在掌握这种系统后,要做到能给自己或同学象老师上课一样讲解习题。因为,讲解是一个变被动为主动的过程,也是一个梳理思路的好办法。能够讲得有条有理,表

明你站在了更高的高度上对待题目 ,多讲几遍 ,你会发现每讲一遍都不一样 ,每一遍你都会有新体会新收获。所以 ,单独学习时 ,最好能给自己讲题 ,给自己讲这道题考查了什么问题 ?是考察了单词、词性还是时态、语态 ?然后 ,具体到各个语法细节 ,是考察单词拼写还是单词语音 ,是考察动词还是名词 ,是考察现在时态还是将来时态 ,是考察主动语态还是被动语态 ,照此类推 ,直到语法体系的最末稍 ,如 :冠词、名词、代词、形容词、副词、连词、动词时态和语态、非谓语动词、词语辨析和短语辨析、从句 (名词性从句、定语从句和状语从句)、强调句、倒装句、反意疑问句。

顺便说一句 ,现在有的同学认为学英语就是钻研语法 ,像做数学习题一样抱着语法习题不放 ,把主要时间都花在做语法选择题和死抠语法的细枝末节上了 ,这是误入了歧途。语法知识可以学一些 ,但没必要弄得太深 ,主要的功夫还是应该花在听说读写也就是使用英语上。因为 150 分的高考试卷上语法题仅占 15 分 ,而且我认为 ,语法对语感没什么贡献。语法更像是 “事后诸葛亮 ” ,仅能对语感的判断结果作一些解释 ,难以从正面加强。有时候的解释甚至很牵强。英语能力的提高主要靠使用。有一点必须明确。高考考的主要是使用英语的能力 ,如读和写 ,语法知识点肯定要涉及 ,但都是基础知识 ,尤其是近几年 ,高考命题发生明显的变化 ,以往的考试忽略语言的交际功能 ,孤立单纯地考查语法知识 ,现在则突出强调语言的交际功能 ,要求考生在具体的语言环境里选择最佳答案。

英语句子不是数学公式 ,不同的情况用法就不同 ,不必一定要问为什么。与其钻研语法的细枝末节 ,不如多读几篇文

阅读 :单词关是第一关

单词量很大是不是阅读就小 case 了？非也。在拥有一定单词量之后，就要在实际中训练所背诵的单词。你往往会有这种感觉，就是课后的单词表中的单词基本能记住意思，甚至它的前一词、后一词都记得很清楚。然而，一到实际考试阅读中，不是想不起来单词的意思，就是要想好半天，大大影响了阅读的速度。主要问题就出在单词表是按一定顺序排列的，使你的记忆养成了“承上启下”的定势。而阅读的练习能让你摆脱这个定势。从初中转入高中的学习，英语阅读往往像一座搬不走的山，大量的生词像一块块可恶的绊脚石，一篇文章有那么几十上百个生词，那叫正常。开始的不利是必然的，也是很有好处的。说明你在不断地吸收你曾背过的单词。

走过单词关，就要从整体上把握阅读了。阅读文章除了对话，大部分是几段文字 (passage)，围绕一个中心。而且，最为有规律的是，英文文章每一段的第一句话 (除了一般的记叙) 都有极为重要的位置，是要精读、慢读的部分。后面的部分多是同意或反对这的一句话，因此每读一段都要从总体上把握作者本人、而不是妄加你自己的态度，是否定还是肯定？

另外很重要的一点，阅读时要“速度”和“效率”结合。一定整体地看意思甚至一句话，不要一个词一个词地崩。按照一个一个的意思单元读，形成阅读的节奏。如果说英语学习强调语感，那么阅读就强调节奏。口上不出声，心里最好也能

踩着单词的重音走。比如 :I looked away from the group , too embarrassed to say hello. 这样的重音划分并不是固定的 ,由个人习惯随时定制 ,目的就是为了使阅读有节奏感。这样做会使你的高速度有保障。效率在于阅读时你要不停地回想中心句的关键词 ,据此不断拾取你认为有益的信息 ,做到“有的放矢”。

现在的高考试题 ,处处显示着对阅读能力的重视。不但是阅读理解题 ,就是完形填空、短文改错、单项填空也都是在读准的基础上才能做题。可以说 ,阅读不行就什么也不行。而阅读能力是靠自己练出来的 ,不是哪一个人能给你讲会的。因此 ,要每天坚持读 3 ~ 4 篇短文 ,有的文章要仔细看 ,一词一句都不漏过 ,有的则可泛泛一读 ,以便加快速度 ,提高阅读量。

作文 :胸有成竹 ,下笔如神

唯有胸中有成竹 ,才能下笔如有神。要想考场上作文行云流水 ,必须肚子里装上几十篇优秀范文。范文的来源很多 ,最基本的正是课本中要求背诵的部分 ,其次是历年满分高考英语作文。然后再找一些比较合适的范文参考书。不必担心这是剽窃 ,因为任何一篇作文 ,除非同名 ,都不会恰巧用到你的一整篇 ,而是从若干篇中选取熟练的好的句型。再次强调范文要背 ,要大声朗读。也就是说名篇佳句不是靠墨记或摘抄记住 ,一定是靠嘴巴记住的 ,要信“口”拈来 ,而不是信“手”拈来。

至于文章的结构布局、谋篇设计 ,任何一家书店的参考资

料都汗牛充栋,不再赘述。你只需记住一定要记范文,这是作文之本。

语文:建立语感不可忽视

语文也是一门语言的学科,培养语感还是首要的。学英语是学个入门,能写会说就足够了,学语文、考语文则是从语言文学的层次深度着眼,建立语感就更是不可或缺的。现今的高考命题更是反映对语感的要求。比如2001年高考语文全国卷第三题、第六题:

3. 依次填入下列各句横线处的词语,恰当的一组是

①这位发言人_____指出,美方对这次撞机事件必须承担全部责任,向中国人民作出交代,并防止类似事件再次发生。

②尽管这只是一次_____,但民警与保安的迅速出击,表明本市第一个进入校园的电子保安报警系统已经成功地开通了。

③用歪曲事实的历史教科书作为学校的教材,必然_____日本年轻一代对本国历史的认识偏离事实。

A. 庄重 演练 引导 B. 郑重 演示 引导
C. 庄重 演示 导致 D. 郑重 演练 导致

6. 依次填入下列两句中横线处的语句,与上下文语意连贯、音节和谐的一组是

(1)每逢深秋时节,_____松竹山茶,色彩绚丽,美景尽

览。

(2)远眺群山环抱,_____近看小河流水,茶园葱绿,松竹并茂。

①置身山顶,俯瞰槐榆丹枫, ③白云缭绕,层林叠翠;

②置身山顶俯瞰,槐榆丹枫, ④层林叠翠,白云缭绕;

可以说语文课上、语文书上没有哪里有现成的规则能清楚地说明这两道题该选什么,也没有什么逻辑推理能证明该选什么,在考场上也没有时间让你细想。没有语感,解题简直不可想象。

怎么培养语感呢?答曰:背古诗古文,诵名篇佳句。我至今深深感谢我的初中语文老师,正是她那时的一项简单的要求,使我在语文上受益至今。詹老师要求学生每周背诵一篇名家古诗并要求所有课本上的古文都要会背诵。当我做到这些,并坚持到高中毕业之后,发现从没有刻意学过语文,甚至不曾为它话课外时间复习,但我的语文成绩一直不错。古汉语之所以比现代汉语更培养语感,是因为古汉语多语气虚词之、乎、者、也、亦、焉、哉等,行文成诗多讲求韵律排比,诵读古文,是一种乐感的享受,能有效刺激听觉和神经,能强烈培养语感。我向大家推荐的书是:《中国古代名句辞典》,上海辞书出版社。《唐诗宋词鉴赏辞典》,上海辞书出版社。《古代诗歌精粹鉴赏辞典》,北京燕山出版社。

当然,这只是自己的基础性的工作,只是培养一种语感,真正的语法修辞知识、鉴赏行文功夫还要在课堂上跟老师学。语感与课堂学习结合起来,你的语文成绩肯定如虎添翼!

数学 :舍不得孩子套不住狼

数学试卷是纸老虎

数学的“难”想必早已打击迫害了众多少男少女的信心，其实数学没那么可怕，咱们用数学的方法算算账，就明白了数学试卷真是纸老虎。数学的特点是抽象，课本抽象，考题抽象，连难度都抽象起来了。要难难得你两眼乌黑，比如97年；要容易容易的你直冒鼻涕泡，比如98年。但是，高考是选拔考试，要照顾区分度，即不难不易。太难了，成绩好的同学被拉下了马；太容易了，成绩差的同学被拉上了马，都不利于选拔。因此，高考题的科学之处在于它150分里至少有120分是等着考场的各位轻松取走的。在命题人看来，只留下30分左右区分足够了。这里可以帮助中等程度的学生算算账，60分选择题，一般只有一个难题，5分，其他的凭基本知识和基本训练完全解得出。16分填空题，一般没有难题，姑且算他有一题4分。解答题部分铁定了是立体几何一题、复数一题、解析几何一题、证明题一题、应用题一题，再加上所谓的压轴题，总有一题和另一题的某一问是命题人不想让你做出来的，姑且算20分，其他的都是你份内该做出来的。合计起来，还不是留着120分回扣给你？你看还有什么好怕的？振作起

来,你能行!!!

考场战略——“将欲取之,必先舍之”

打赢一场战争,战略很重要。高考是狭路中与命运的一次挑战,战略同样重要。课外做过往年高考真题的学生一定有同感:“高考数学不难啊!”。高考数学确实有相当分量的基本题。但是,包括优等生在内,考场上能把基本题拿满分的不多。而如果在考场外,相信即使是中等生也答对十之八九。什么原因?时间不同、地点不同,效果也不同。纸老虎总是在7、8、9三天在考场上吃人,其他时候还是很乖的。所以,奉劝大多数中等程度的学生,放弃一道大题,把这道难题的时间留给基本题,以保证基本题的准确率。一定要舍得割这个爱。如果你做的顺利,自然会有时间接难题,如果时间不够了,那么那20分本来就不属于你的。假如你不这么做,你肯定要匆匆忙忙,也许还做不完,做所有的题。不该错的题你也会出错,那将是真正的失败。正所谓“将欲取之,必先舍之”。

你失去的只是一道大题,而你获得的将是整个考试。

高考经验浅谈

有许多人认为语文的复习无从下手,似乎范围过广,没有确定的复习内容。我不这样认为。我觉得语文的题型分成几块,应区别对待。要注意的是解题技巧,一般第一遍通读了解大意,第二遍细读并敲定答案,不一定全部做完,一些不很肯定的可先留着,也许下文会有提示,最后再通读一遍,最终选定答案并加以检查。

浅谈高考经验

刘贞/中国人民大学法学院

作者简介：

刘贞,女,18岁,湖南人,2000年考入中国人民大学法学院,现为二年级本科生。曾获英语大赛全国特等奖。

引子：

不知不觉,走过高考竟然已有一年多。回忆起以前的学习生活,还是觉得有不少收获。

总说复习与考试

高考考的是整个高中的知识,但高三这年最重要。这已年时间上也是一个连续的奋斗过程,因此非常需要全盘规划。一进入高三,周围便骤然有一种异常紧张的气氛,这时候最重要的是给自己定好位,冷静地分析一下自己的现状,根据自己的优势和劣势定下合适的目标,并在此基础上制定合理而详尽的计划。这一步非常重要。如果不这样做,在以后的学习中便可能无所适从,看别人做什么自己也做什么,或者翻翻这个又动动那个,结果是什么也没学到。制定计划的时候,最重要的一点是要符合自己的实际情况,不贪多,关键是一天有一天的收获,这样一天天坚持下来,就肯定能完成全部任务。我还要强调的一点是要保持清醒的头脑,独立地制定计划,不跟在别人后面走。计划定得过粗便无法产生本该有的作用,过细则会对许多临时情况茫然不知所措。因此,应有一年、一月、一周和一天的计划,其详细程度依次递增。每天什么时段做什么事应该有大致的框架,但不能定得太死,同时还应留下些机动时间用来协调当天的任务。要根据老师的复习进程来安排自己的复习,两处一起使力才会有最好的效果。不要跟老师走相反的路(尤其在高三阶段),那样只会使自己吃亏。

整个高三一般应有三轮复习。第一轮是细细地缕,细读、精读课本,必要时要抠准每一个字,认真咀嚼其含义,加以深刻的理解。仔细钻研课本之后应做些练习,数量以彻底理解

了该知识点为标准。适当的练习是很有必要的。大家也许都曾有“看书都会,做题便错”的感觉,这实际上是只理解了还不会运用,练习便是将知识从理解层次上升到运用层次的不可缺少的手段。而且,做练习还是一种引导思维方式的重要方法。这时做的练习应该说是有些断续性的,前后知识的贯通不是很明显,所以有时会有一种复习过的又忘了的感觉。这其实关系不大,只要你确实理解了该知识点,以后再做题时,一些重要的思路仍然会跳出来。这一轮复习最重要的是精,不放过一点有疑问的东西。配套的练习应该既有小单元练习,又有知识点覆盖一章或几章的一些略带综合性的练习。经过这种训练以后,你便既掌握了该章的内容,又有了一定的综合做题的能力。

第二轮复习主要是做模拟练习。通过这种方式,一可以熟悉题型,培养一种做题习惯和一些巧妙的解题思路和方法,到了考场便不会觉得陌生,按自己习惯的方式做题便可;二可以将各章内容融会贯通,提高综合能力,这有助于更深地、更宏观地把握知识;三还可以查漏补缺,如果只看书,那么查漏补缺的效果也许不会很明显,因为高考最终是通过做题的形式来检测的,对一个知识点的熟悉并不意味着理解的透彻,也不一定会运用到题中,只有通过练习才能发现自己知识的盲点,不仅是记忆上的,还包括理解上的。

在第一、二轮复习中,做练习时应对习题做适当标记。大致分为三类:做对了而且自己也十分明确为什么对了的,不做标记;做对了但也许是凭运气也许是靠感觉的,用一个特殊的符号加以标记;做错了的,用红笔更正并将正确的理解记在旁边。

第三轮复习则主要看第一、二轮复习中那些做了标记和用红笔记录的内容。这些正是自己易错的地方,需特别小心,反复看,考场上要极力避免同样的错误。对语文作文、政治、历史这些需要一些临时发挥和独到看法的,可以抽空看一些评论等,丰富自己的见解,避免流于平庸。

三轮复习中都应该有一定的辅助资料,不求多,只求精。任何一本资料都应有答案和详尽的讲解,否则便无法对自己的提高起到帮助作用。第一轮复习的资料还应该对知识点有十分详尽的梳理,便于加深对知识的理解,第二、三轮的复习资料则应是一些总结性的、概括性的讲解,不求详尽,但要能使自己对知识的理解上升层次。

下面具体谈谈各科的复习方法。

语文 :学会分块学习

有许多人认为语文的复习无从下手,似乎范围过广,没有确定的复习内容。我不这样认为。我觉得语文的题型分成几块,应区别对待。一块是基础知识,如错别字、成语、文学常识等,这块是需要记忆和积累的,可以每天安排一个固定时间进行背诵,不断反复,直至滚瓜烂熟。一块是需要语感或者一种人文底蕴的,包括语法和文学鉴赏。这块主要要靠平时的培养,最重要的是对文字的敏感和自己的深入理解。可以在高三上学期的寒假集中看些有讲解或赏析的、能促进自己的理解的书,只要入门便不难了。如果已经是高三第二学期,则可

以每天安排 10—15 分钟阅读一首诗词及其鉴赏。这是一个逐渐培养的过程 ,不能太急 ,效果往往不很明显 ,但是一定会在潜意识里发生作用。另一块是阅读 ,分为科技文和现代文。科技文都是客观题 ,对付这类题一是培养理解能力 ,精确地理解文意 ;另一方面要弄清文章的层次 ,对语法知识要深入理解 ,这样便能加深对文意的领悟。掌握一些做题技巧 ,比如排除、与原文对照、四个选项互相比较、通过一题的选项肢确定另一题的答案等 ,也是很有必要的。对现代文 ,关键是要找准原文中与问题相对应的文字 ,不但要找对还要找全 ,做到这一点之后 ,便或者将这些文字照抄 ,或者压缩 ,或者概括 ,便是问题的答案了。注意一定要说到点上 ,不是越多越好。最后一块便是作文。现在的高考作文限制比较少 ,这应该说是一个大展身手的好机会。每个人都有自己熟悉的领域 ,谈自己熟悉的肯定能得心应手 ,当然一定要注意观点的深刻性 ,这是最重要的 ,是文章的中心。所以平时一定要多思考 ,深入挖掘一些东西 ,不要流于表面 ,人云亦云。

英语 :要的是技巧

我觉得也应该在建立一种基本的思维方式的基础上分块来抓。一是语法和词汇 ,一是阅读 ,一是写作。在英语的学习中最应该强调的便是多阅读 ,因为阅读对这三大块的提高都很有帮助。在阅读中可以熟悉一些语法现象 ,比如定语从句、独立主格结构、强调句型等 ,提高理解长句的能力。英文与中

文的表达方式不同,有些语法现象会觉得很习惯,难以理解,但只要看得多了,熟悉了,便不难理解了。我觉得英语里有许多东西都是套公式性质的,句型和短语的存在便是一个很好的证明,只要按其结构一套便行。通过阅读来扩大词汇量也很容易理解,这也就是一个见得多了便自然记住的问题。同时,多读自然能加快阅读速度,更重要的是在更快的阅读速度中更快更好地理解文意,这一点只有通过多读才能做到。这对解阅读理解题是极为有帮助的。阅读中遇到的一些丰富的表达方法、准确而多样的用词也会以一种潜移默化的方式影响到写作,使你的写作不那么生硬和干巴巴。当然,对语法来说,关键还是要有一条贯穿的思路,有一种习惯的思维。我觉得有必要读一本不过于琐碎但框架结构明显、能启发思路的语法书,理清线索,这一点最重要。在读语法书时不要试图什么都记住,最重要的是理解,结合例句和练习的理解。做一定的练习来巩固和加深印象,同时也积累一定的做题经验。关于词汇,课本中要求掌握的一定要记住并且熟知其用法,课外的基本上知道意义即可,语法不一定要掌握。还要说的一个是完形填空,其实只要语法词汇阅读搞好了,这关也就不难。要注意的是解题技巧,一般第一遍通读了解大意,第二遍细读并敲定答案,不一定全部做完,一些不很肯定的可先留着,也许下文会有提示,最后再通读一遍,最终选定答案并加以检查。

政治和历史 :理解很重要

政治和历史的复习有相同点也有不同点。相同的是答主观题时都要有一定的发挥 ,与该题牵涉的相关内容最好也能说上一两点。不同的是政治侧重概念的理解以及在此基础上对现实的分析 ,历史则要求先对基本史实有很准确的记忆 ,在此基础上展开深入的分析与纵横交错的思考。因此 ,政治复习时一定要抓紧 “理解 ”二字 ,将概念、原理往深处理解 ,然后自觉地将其用来分析生活中的现象 ,最好能将一些热点联系起来。具体做题上 ,客观题一定要严密 ,抠准内涵和适用范围 ,符合的就选 ,不符合的不选 ,不能凭感觉。主观题一是原理要找准 ,二是思路要打开 ,不局限于该题所牵涉到的范围 ,尽量联系与之相关的内容特别是当前的时事 ,因为政治强调的是指导现实 (当然也不要牵强附会)。另外 ,时事之间也应该有所联系。历史则首先是记 ,记得滚瓜烂熟、倒背如流。当然不能是死记 ,记也要有一定的方法 ,这将在下面略谈。记熟了之后先是对记的内容要能跨章节地、按不同的线索加以疏通 ,在心中形成网络 ,达到对试题中纯粹记忆的部分任其怎样考都游刃有余的程度。然后对史实进行深层的理解 ,弄清 “为什么 ”和 “还有什么 (即影响) ” ,这个过程中要将不同章节的内容融会于心 ,许多主观题往往就是对不同章节相关内容的概括及理论层面的上升。历史虽然以记为基础 ,但一些小概念也还是应该加以仔细的区分 ,如 “新民主主义革命 ”和

“旧民主主义革命”，民主主义革命和社会主义革命的区别和在历史上的分界线及标志等，这样有助于避免做题时出一些理解性的错误。客观题中这类题还是比较多的。对主观题，我在做题时是这样的，先看清题意，搞清其主题，然后按题目要求的范围将书在脑中翻一遍，与之相关的都答上，这样便能使答案尽量地全，不至于到处丢分。这里再说一下记忆的问题。我只提三点，一是在理解的基础上记忆，记忆前先将其来龙去脉搞清楚，这样一来许多东西不刻意去记便留在了脑中；另外，对相似的东西也要通过这种方式加以区分，不致混作一团。二是记忆时要前后贯通，该区分的用各种手段加以区分，该联系的联系。三是不断重复，加深印象，最终烂熟于心，达到提一点想起一大串的程度。

在整个复习过程中一定要保持良好的精神状态和心理素质。首先要对自己有信心，其实高不过如此，说到底只是一场考试，只是去做些题，而这些题的形式和思维方法你又熟悉得不能再熟悉，所以归根结底实在是没什么可怕的。其次也不能掉以轻心，而应该在复习过程中踏踏实实、按质按量地完成每天的复习任务，一定要稳，不能热一阵冷一阵，任它怎样都要坚持有效的复习。再就是心始终保持平静，所谓“不以物喜，不以己悲”，这曾是我最喜欢的一句话，要有坦然面对一切的勇气，要冷静、清醒地分析自己的得失，而不是在情绪上反应激烈。对自己的优势、弱势要有清楚的认识，知道自己的努力方向，弄清自己该在哪块多下工夫，并坚决地实行。

不要受太多的外界环境的影响。要知道这是一件最终由你自己完成的事情，如何完成，结果如何最终都要自己承担，当然要接受别人的建议，但是主心骨是自己，该怎样做要自己

决定 ,因为自己对自己最了解。

高考复习 :学海无涯乐作舟 ,劳逸结合

高三的复习可以说是苦的 ,但要学会以苦为乐 ,找到学习的乐趣。拼搏本身就是一种乐趣 ,结果是重要的 ,但过程也是美丽的 ,尤其是奋斗的过程。高三过来的人都有一种感觉 ,也就是虽然苦 ,但是充实 ,学到了不少东西 ,不仅是知识 ,更重要的是拼搏的精神和坚韧的毅力。

把自己想象成一个勇士 ,碰到任何困难的时候都对自己说 “我不怕 ” ,坚持到最后 ,你一定会是赢家。

另外还有一些琐碎的问题。在复习过程中要注意劳逸结合 ,保证合理的适合自己的睡眠时间 ,复习时 (包括上课)则要全神贯注、注意力高度集中。注意不同学科交替复习 ,间接地达到休息的效果 ,实在累了就听听音乐 ,放松放松神经。要会利用琐碎的时间 ,将时间分成大块和小块 ,大块的用来复习那些成系统的、需要深入理解的内容 ,小块的则用来复习那些零碎的、系统性不很强的内容 ,如个别单词的记忆、错别字的记忆等。考试时也应注意一些问题。考试的前天晚上应该适当地看一些相关的比较简单的题 ,以唤起对知识的记忆 ,考前可再看四五道 ,不仅能唤起记忆 ,还能起到镇静的作用。如果实在太紧张 ,还可以带一本杂志翻翻 ,转移注意力 ,消除紧张情绪。做一做深呼吸也是很有帮助的。做题时先做会的 ,有些卡壳的也不要急 ,到后来思路一打开就迎刃而解了。一定

要仔细看题 ,不粗心 ,看清题意和限制条件 ,找出隐含的意思。

最后引用达因公司总经理陈云的一句话 “做好每件小事 ,你便赢了 ” ,许多人往往就是在小事上不注意而造成失败 ,一件看起来十分不显眼的事也许就毁了你的前程 ,这一点 ,是一定要注意的是。

其他的就不多说了 ,衷心祝愿所有的考生正常发挥 ,考出好成绩。

讲究方法 ,不可掉以轻心

我学语文一向很轻松 ,可能就是由于我从小学一年级开始就是乖乖女 ,学习用功 ,基础知识一点一滴地积累。“题海战术”就好比 you 是一只虫子 ,在树上跳来跳去 ,只盯到眼前的一片叶子 ,每次只有一片而已 ,奔忙一整天也不想想自己都见过一些什么样的叶子 ,更不知道整棵树长什么样子 ,结果力气费了 ,却迷失在茫茫的“叶子海”中 ,毫无效率可言。

讲究方法 ,不可掉以轻心

王萍 / 人民大学新闻学院

作者简介：

王萍 ,女 ,汉族 ,1981 年出生。人民大学新闻学院学生。

引子：

跨进人大 ,对我来说曾经就像一个梦。我来自湖南的一个小镇 ,初中时由于在学校总是第一 ,所以开始梦想有一天能考进清华或者人大。但我们初中学校质量很差 ,学生整体水平不高 ,即便是年年考第一的我到了县城的重点高中后也连全校前十名都难以进入。而在高考竞争异常激烈的湖南 ,我们那种县城的重点高中每一届充其量也就两三个能进清华、

人大,于是我在高一和高二两年中从未想过考人大,也没敢想。还好,到了高三,我选择进了文科班,从此我一直是文科班的第一,那片湖光塔影再次成为我心中的梦想,整整一年,我背负着第一名的沉重压力一步一步艰难地跋涉,朝着那个还是很遥远的目标。要知道,当时我们学校已经连续几年没有文科生考上人大了,我对自己也多少有点信心不足,我在自信与自卑之间极度摇摆不定,但却依然不顾一切的前行,就这样,经过一轮轮的复习,经过一次次的模考,经过黑色而恐怖的三天,我战战兢兢地在志愿书上写下了“人民大学”,又经过一段忐忑不安的等待,我终于走进了这片梦中的圣地……

我还从没有认真总结过什么学习经验,我也从未想过当初我是怎么学习的,那时在老师的指导下,方法很自然地就融合在日常学习当中,并未被明显意识到。在这里,我就回顾一下我具体是怎么学习的,从我学得最好的语数外说起吧。

语文 :题海战术害人不浅

语文,在所有的考试科目中最具有特殊性。相对于数理化,甚至英语,突击性复习、短期的题海战术对提高语文成绩的作用可能是最小的。通常说来,一个人的语文成绩不会突然出现大幅度的提升或者下降,“突飞猛进”这个词对语文这一学科来讲是极不现实的。语文是最讲求功底的。虽然各种媒体都在批评高考语文考得刁钻古怪,但是相信大家可以看出这样的考试虽然奇怪了一点,但是的确是很能考查学生的

母语功底的。尤其是近几年来传闻语文考试出题样式灵活，可以看出语文是最难突击与取巧的一门功课，从某种意义上讲，就更加能体现一个同学平时积累的素养与水平。按照对症下药的原则，要想学好语言，再高考中取得较好的成绩，就要再平时多接触祖国语言文字，在日常生活中多琢磨母语的用法，尽量提升语感，这不是一日之功。平时做一些有针对性的练习，做完后能够多思考总结，在不知不觉间提高母语的 水平，看来是最重要也是最为行之有效的办法了。

我不喜欢背诗词、课文什么的，但我却极爱好朗诵，我喜欢读书，朗读，即 read aloud。这可能对于培养我的语感很有好处。语文考试中的阅读题，还有一些客观选择题，其实和英语一样需要语感的，做题有时是可以靠感觉的，不一定要非常清楚地想出理由。这就是所谓的“直觉”吧，但它绝不像你以为的那样玄而又玄，它也是日积月累培养出来的。

更具体的，我对付考试有自己的一套。我上语文课从来不上“甲课干乙事”，虽然我课后有点懒，但课上还是很认真的。我觉得中学老师上课挺针对考试的，听课对提高成绩绝对是极其有效的。尤其是试卷讲评课，一定要专心。特别是高考前几个月，模拟考试很多，我当时就很重视每一次的试卷讲评，不让任何一套试卷蒙混过关、不了了之，而且这时绝对不能想当然或对任何一道题不求甚解。对于新颖的题型和自己容易出错的题，最好一一记录下来，集成册，制成错题集，考试前反复看，对新题型要学会举一反三，把握实质，经常错的，干脆记忆下来。

而且我承认，为应付考试，也需要“临时抱佛脚”。我在这方面做得不是很好，所以我的语文成绩很难特别拔尖，达到

优异,只是稳定在优秀的层次而已。有些知识性的东西还是需要临阵磨枪的,譬如课本上注释中的重点及难点字词,尤其是文言文,还有一些经典的句、段、篇等。其实要想真正学好语文而不仅是为了应付考试,这些东西最好平时就经常看一看、读一读、背一背,才能真正用到自己的言语中。

这种积累只要充分利用早自习就可以做得很好。从初中开始我们的早自习就被英语和语文两科瓜分,但似乎有很多同学语文早自习都不知道干什么好,经常是东一下西一下就荒废掉了。一般来说,初一、初二、高一、高二时学生往往可根据教师上课进度在早读时间对课文进行预、复习式的朗读、背诵,内容较明确。但到了初三和高三复习阶段,早读怎么读就成了许多学生甚至教师的困惑,造成许多学生翻到什么读什么,缺乏计划,带有很大的随意性和盲目性。根据早读的目的、毕业阶段的特点及自身经验,笔者认为,中考、高考复习阶段早读应按目的分块进行。第一块是朗读文章。目的在于培养语感。按早读40分钟计算,此块内容不应少于10分钟。文章主要源于一至六册课本,也可以来自课外,如报纸、杂志、作文选等。可以是现代文,那些富有文采的游记、散文和犀利的杂文、演说词尤其要重点朗读;也可以是文言文,教材里选自《史记》《战国策》《资治通鉴》等的史传文,以及一些文质兼美的短文如《阿房宫赋》《六国论》《过秦论》等要重点朗读。第二块是记诵死知识。目的在于备考及增加语文积累,时间在20分钟以上,包括文言实词义项、虚词用法、文学文化常识、词语(成语)意义、作文素材(名言警句)等等。在内容的实施过程中,我们可以根据复习进度进行阶段性安排。应该说,这样操作可以很大程度上改变早读的随意性和盲目性,

同时也能兼顾备考实际 ,从而大大提高毕业班学生的早读的效率。

说到语文考试就要说到阅读 ,阅读题的得分自己通常都难以把握 ,也不知从何着手提高。我始终认为 ,语文考试中的阅读题与平常阅读一些文学作品之类的完全是两码事。要阅读题得高分 ,就得多做题 ,掌握做题技巧和规律 ,这种题做多了是有套路可循得 ,而且你可以从中总结出常考的知识点和出题角度 ,以及相对应的答题模式。我说的这些应该是很不科学的 ,但确实是应考秘诀。

作文 ,说起来可是我心头最大的“痛”。我的文笔不太好 ,说得好听叫“朴实” ,说得不好听就叫“平淡”。要写好作文 ,需要多看、多练。我看的书并不少 ,从小学开始就经常阅读一些杂志、作文书 ,作文能保证切题、保持在中等水平。现在回头看看 ,也许以前还是应该多看一些经典名著、看一些水平更高的作品 ,直接品味原汁原味 ,从中学习写作 ,这样自己以后写的东西即使赶不上经典 ,也会比现在好。另外 ,大家必须从我身上吸取一个教训 ,就是不能懒于动笔。除了课堂上、试卷上不得不写的作文 ,我几乎从不动笔写文章 ,也没有写日记的习惯 ,这样当然是不可能有好文笔的。记得我有一些同学写文章写得特棒的 ,他们几乎都有天天写日记的习惯 ,而且阅读面很广 ,文学修养很好。

自己有好的学习方法固然重要 ,但从某种程度上说 ,老师的教学方法也很关键 ,往往会影响你的学习兴趣 ,也引导你们的学习方法。也许有人会说 ,老师的好坏是客观的 ,我们又没的选择。但我觉得 ,教与学是相通的 ,我们完全可以尽可能地吸取老师教学中适用于自己的方法 ,用于自己课堂上和课

外的学习中。有时也要根据老师的教学方法适当变通一下学习方法。

我初中有过两位风格迥异的语文老师。初一时教我语文的是一位男老师,50多岁,对我们要求非常宽松,也不很注意我们上课的纪律,因此那时上课不专心,老爱东张西望;而且老师总把字词注释、课文段落划分及大意等全写到黑板上,很少叫同学回答问题,所以那时也不动脑筋,就只会抄抄笔记。我初一学语文的方法有点象是在背一本语文教参,不会理解,不会思考,方法不当。说到这里,我顺便给大家提个忠告:一般不要去用那种针对教材编写的语文教学参考书。由于那里面有课文分析,你忍不住就经常会在自己思考之前就去看那个,从而产生一种依赖心理,不利于养成独立思考、动脑分析的习惯,这对学语文是毫无裨益的。幸好初一还不是很注重理解,所以我语文成绩还没有惨不忍睹。现在想想,遇到这样的老师,就必须课前先预习,有些问题课前独立思考一下,课上就听听老师的思路。课后如果实在没时间,不复习也罢。

而我初二、初三的语文老师是个中年女老师,对我们要求几近苛刻,上课不准我们开小差,不许左顾右盼,搞得我们上课神经高度紧张,连大气都不敢出;而且她经常叫我们回答问题,而我成绩不错,老师对我比较“看好”,上课动不动就叫我回答问题,有时大家都回答不上的问题也又扔给我了。(说句老实话,那时还真受不了这种宠幸方式。)为了不让老师失望,也为了不让自己丢面子,我语文课上不得不非常认真地听课,非常积极地思考,同时被逼无奈也学会了非常大胆地表达自己的意见。老师还“强制”我们背下了好多基础知识,当时很烦的,事隔多年,才发现自己确实受益匪浅。

虽然我自己不是一个很会学语文的人 ,而且从没有认真预习课文的习惯 (预先朗读一下还有兴趣 ,但从不自自己预先分析课文、看思考题) ,甚至初一遇到那样一位语文老师也不会变通一下学习方法 ,但我是幸运的 ,碰到一位适合自己的老师 ,阅读理解能力得到了较大提升 ,基础知识也牢固了不少。但坐等好老师的出现是很消极的做法 ,学习最主要的还是靠自己 ,内因才是最重要的。遇到不适合自己的老师 ,如果你是一个比较倚赖老师的人 ,你就要配合老师的教学改变一下学习方法。我应该算这一类 ,初一时我应该改变学习方法 ,多预习 ,这也算是我的一个教训吧。如果你对老师的倚赖不强 ,我有些同学就是 ,学语文几乎都是靠自己 ,语文课从来就是用来做数理化习题 ,偶尔听一听 ,像这样的话 ,老师好不好已没什么关系 ,大不了临考前自己多花点时间。

高中三年一直是同一位语文老师教我 ,他不太注重基础知识 ,但很重视课文讲解和作文讲评 ,并且确实讲得很精彩。所以我一般自己整理词汇等基础知识 ,用自习时间记忆 ,课上就认真听课 ,领会老师的思路 ,注意老师是怎么分析课文 ,这对于我考试时做好阅读题倒是大有好处。作文讲评课我非常喜欢 ,他讲得很好 ,而且恰好要一下子提高作文水平很难 ,甚至不太可能 ,但应试作文则不同 ,只要方法得当是可以短期内得到提高的 ,而我的方法可以概括为“套用模式” 。作文讲评课 ,老师经常挑选一些我们自己的作文来分析优劣之处 ,或者拿一篇好的一篇差的进行比较分析 ,认真听这种课 ,我就非常明确自己的作文应该怎么写、不能怎样写 ,同时也能记住人家好的作文大概是什么样的结构层次 ,然后考试时如果自己实在没有什么很好的结构构思 ,就套用人家的模式 ,这样不仅节

省时间而且写出的文章起码可以保证中等水平。到高三复习阶段,不妨加强作文应试训练,每周写篇六七百字的议论文或记叙文,选好题后从构思到完稿不超过一小时。像我由于懒于动笔,就只构思出框架、写出提纲,这样效果也不错,坚持不懈的话,可提高快速审题、快速构思、快速成文能力,对高考有极大的帮助。

数学 :不可掉以轻心

我是一个喜欢什么都清清楚楚、明明白白的人,容不得半点含糊。我讨厌事物发展超出我的控制而使自己变得晕头转向、不知所从。学习中也是如此,我追求条理清晰,头脑中总是要构建一个知识体系。虽然我很提倡搞点“题海战术”,但决不是就题做题的盲目“海战”。每一道我做过的题,我会总结所用的知识点,然后看看属于整个体系树中哪一枝哪一干,是哪一片叶子。一眼看上去肯定会做而且很熟的题,我就不太会浪费时间做上一遍,而只是定一下位,然后复习一下那个知识点,记忆一下公式什么的,那种似懂非懂的题则一定要亲自动手试试,而事实也往往证明做这种题时最容易自以为是地错用知识点,所以这样的题每一类要多做几个,直到会举一反三为止,以后就能准确知道用什么知识解答了;至于那种纯粹的难题,从未见识过、一点也不会做的,就要问,或者看看参考答案,弄清楚解题思路以及用什么知识解答,而后自己再独立完整地做一遍,详细地写出解答过程,如果可能的话,最好试

试还有没有其他途径可以解答。

就题做题的“题海战术”就好比 you 是一只虫子,在树上跳来跳去,只盯到眼前的一片叶子,每次只有一片而已,奔忙一整天也不想想自己都见过一些什么样的叶子,更不知道整棵树长什么样子,结果力气费了,却迷失在茫茫的“叶子海”中,毫无效率可言。

要会投入海中畅游,也要懂得如何从“叶子海”中跳出,这才是我所提倡的“题海战术”。也就是,每看完一片叶子或者一批叶子后,不要急于跳到更多的叶子上,而应该站到树下去或者飞到树顶看看整体架构,找找已看过的枝叶都在哪里,长得什么样子,还有哪些斑点、疾病要消除,这批叶子就算 pass 了,以后偶尔瞅瞅就行,不用再对其做过剩的无用功了。所以切记一句话:磨刀不误砍柴功!

我的这种学习方法在我的英语、历史等科目学习中也有用到,但英语由于体系过于庞杂(除语法),要构建一个知识体系并不容易,更多地还是日积月累、熟能生巧;而历史呢,“题海战术”不是很适用,尽管脉络清楚很重要。所以还是最适合数学。例如,在高考复习阶段,数学的备考重点在于巩固基础和掌握解题技巧。因此复习可分为两个阶段。一是逐个知识点复习,巩固基础阶段;二是精选习题,提高解题技能阶段。在逐个知识点复习过程中,要紧抓课本,深刻理解和掌握各种数学概念、定理、性质、公式、法则以及各部分知识间的内在联系和规律,并进行归纳、类比,达到沟通、串联,形成合理的认识结构及知识网络。复习题选择要紧扣大纲,要具有典型性、综合性。要有利于双基化的掌握和巩固,也要利于能力的提高。同时,探索“一题多解”和“多题一解”是培养创造性

思维及综合运用能力的重要途径。

数学似乎是对记忆要求最少的一门功课,但是灵活运用实在不容易。岳飞的兵法说“运用之妙,存乎一心”,如果能够再心中把这内容看来挺多的学科整个串联起来,那就走出了成功的第一步。除了极少数特别聪颖的人,要学好这门功课总要做相当数量的习题,这样就有了怎样处理学习钻研书本知识并将其串联起来与做习题二者之间关系的问题。就我个人的经验,无论如何,对于基本的知识及知识间的关联,必须加以足够的重视,而且必须学会再做习题的时候有意识地复习学过的知识,巩固并且找出知识间的联系,特别重要。如果能够形成清晰的概念,辅以一定量习题的训练,就能够达到相当的水平。反之,如果闷头做题,不懂得总结归纳,做题的效率就会大打折扣。

进入中学后,数学从具体发展到抽象,从文字发展到符号,由静态发展到动态……学生认知结构发生根本变化。加之一部分学生还未脱离教师的“哺乳”时期,没有自觉摄取的能力,致使有些学生因不会学习或学不得法而成绩逐渐下降,久而久之失去学习信心和兴趣,开始陷入厌学的困境。这也往往是初二阶段学生明显出现“两极分化”的原因。从初中进入高中,同从小学进入中学时一样,都有一个飞跃,过渡期间特别需要调整学习方法和思维方式。我自己就曾有过亲身体验,我其实蛮笨的,每一次过渡都要经过“阵痛”,老是要很久才能真正适应。我初一、初二,还有高一、高二的数学成绩都不是很理想,直到初三、高三临近毕业,由于升学压力,再加上新老师让我对数学有了兴趣,数学成绩才提升了不少。初高中的前两年我似乎都不知道怎么学数学,开头提到的方法

都是到了毕业总复习时才知道怎么用。

不过在此我还是奉劝各位从初一开始重视对数学的学习方法,争取尽快适应中学阶段的数学学习。这里仅从自身经验出发谈几点拙见。

预习

初一时往往不善于预习,也不知道预习起什么作用,预习仅是流于形式,草草看一遍,看不出问题和疑点。我就从来不预习数学,其实非常影响听课的效率,一般数学学得很好的同学大都进行积极有效的预习:一粗读,先粗略浏览教材的有关内容,掌握本节知识的概貌。二细读,对重要概念、公式、法则、定理反复阅读、体会、思考,注意知识的形成过程,对难以理解的概念作出记号,以便带着疑问去听课。实践证明,养成良好的预习习惯,能变被动学习为主动学习,同时能逐渐培养自学能力。我进入总复习阶段数学学得更好一些,可能就是因为有预习,那些知识前两年都学过,差不多相当于针对第三年的预习了。

要会用“拿来”主义

在听课方面要处理好“听”、“思”、“记”的关系。“听”是直接感官接受知识,在听的过程中要注意:(1)听每节课的学习要求;(2)听知识引入及知识形成过程;(3)听懂重点、难

点剖析 (尤其是预习中的疑点) ; (4) 听例题解法的思路和数学思想方法的体现 ; (5) 听好课后小结。“思”是指思维。没有思维, 就发挥不了我们作为学生的主体作用。听课时要充分激活自己的思维 : (1) 多思、勤思, 随听随思 ; (2) 深思, 即追根溯源地思考, 善于大胆提出问题 ; (3) 善思, 由听和观察去联想、猜想、归纳 ; (4) 树立批判意识, 学会反思。可以说“听”是“思”的基础和关键, “思”是“听”的深化, 是学习方法的核心和本质的内容, 会思维才会学习。“记”是指做课堂笔记。中学学数学特别要懂得怎样合理记笔记, 一点都不记还是不行, 但也不要老师黑板上写什么就抄什么, 这往往用“记”代替了“听”和“思”。有的同学的数学笔记虽然记得很全, 但收效甚微。可见 : (1) 记笔记服从听讲, 要掌握记录时机 ; (2) 记要点、记疑问、记解题思路和方法 ; (3) 记小结、记课后思考题。明确“记”是为“听”和“思”服务的。掌握好这三者的关系, 就能使课堂这一数学学习主要环节达到较完美的境界。

课堂学习是最重要的。同时不同的学习内容课堂学法还是有所区别的, 例如, 学立体几何时除了基础的公式, 辅助线的设置显得非常关键, 所以课堂上就要特别注意老师讲例题时辅助线是怎么设计出来的, 有时不妨动笔把一些构思很巧妙的例题及解答过程记下来 ; 学三角函数时, 公式极其变形是最重要的, 要熟悉这个解题才能熟练, 所以课上要充分运用记忆力, 记下基本的公式和老师解题时用到的变化形式, 这样自己解起题来方能达到一定速度。

课后复习巩固及完成作业

刚进初中我们课后往往容易急于完成书面作业,忽视必要的巩固、记忆、复习。以致出现照例题模仿、套公式解题的现象,造成为交作业而做作业,起不到作业的练习巩固、深化理解知识的应有作用。其实最好每天先阅读教材,结合笔记记录的重点、难点,回顾课堂讲授的知识、方法,同时记忆公式、定理,背诵并理解概念,概念是学习数学的基础中的基础,对概念切勿忽视,这好比建筑楼房,没有把地基打好,即使上面盖的是万丈高楼也将摇摇欲坠,顷刻之间化为乌有!学过的概念定理一定要学会其证明方法,而不能光死记。举个很简单的例子:三角形三个内角和为 180° ,为什么是 180° ,这是怎么证明出来的等等,有些证明方法我们可以模仿,例如,为什么五边形五角之和为 540° ,这就可以运用前面的方法,从而得以证明。

然后独立完成作业,解题后再反思。过一遍刚学过的知识——做题——发现问题——解决问题,课后按这个程序走一遍非常有效,我实践过,但很难坚持下来,一旦课业负担重了,就只能跳过第一步,而通过做题温习新学的基础知识,效果也不错。

数学特别需要定期总结,每学过一单元就应该整体地过一遍,做一些综合题有利于把零碎的知识串起来。进入总复习阶段,最好能每天睡觉前把这一天做题或者看书涉及到的内容在头脑里像放电影一样过一遍,以清楚自己每天都学了

些什么,做到心里有底,“知己”。最后,我想谈一下我学数学两点比较深的感受:第一,做数学题一定要有勇气,这非常重要。我在高二学三角函数那阵算是特别有感触。我刚学三角函数时特别没感觉,其实说起来也就是那几个公式嘛,可我就是每道题做到一半就觉得没戏了,肯定做不出来了,于是就放弃掉,结果一看答案,原来思路是对的,再坚持一下就做出来了。虽然明白这一点,做的时候还是没有勇气,那年期中考试都是,才得了70多分。到了高三复习,这一块内容成了攻坚对象,我做了很多练习题,每一道我都硬着头皮坚持做到最后,不管是对是错,错了又再重做。那段时间很痛苦,不过此后三角函数的题对我就是 a piece of cake 啦,做起来都很顺。所以,记住,学数学需要胆量哦!

第二,在平常的作业书写方面也应注意“写法”,要养成书写格式规范、条理清楚的习惯。这不仅有利于自己在做题时保持清晰的思路,而且考试时清楚的卷面也投了阅卷老师所好。由于我是女生,一般这一点还做得比较好,但刚学做证明题的时候就有点不注意,做着做着,卷面乱了之后,我自己思路也断了,而且接都接不上,自己也不知道从哪儿来到哪儿去。后来特别用心才改过来的。

说来说去,学数学最管用的一句话就是:熟能生巧!

英语:兴趣和热情是成功的沃土

英语也是一门语言,但是由于并不是母语,周围也缺少适

宜的环境，所以学习的方略自当与语文有所不同。英语不仅仅是一门用来应付 高考的功课，它的效用将伴随人的一生。所以打好基础尤为重要，进入大学以后便没有机会再系统地接受语法等方面全面系统的教育。而语音、语感的养成几乎是在中学便已经定型。高中阶段（包括初中）的词汇量是很少的，相应的阅读范围就相当有限了，应该说，这样的一个小范围内比较容易形成比较固定的学习与答题的套路。虽然总体来说英语学习不应该采取题海战役的办法，但是应付考试不失为一种较为有实效的办法。重要的地方在于同一考查点的问题 不应该多次做错，当然能够举一反三才是最好的。当然只掌握那些 已经为大家十分熟悉的套路问题应付现在的考试已经不够了，似乎 现在倾向于考更加灵活、更加考虑语境的题型，这对语感的培养提 升要求就更高了。应该说对于语言的细微巧妙处的把握，显得更加 重要。这就不是题海能够做到的了。

英语是我中学时最感兴趣的一门课程。我是初一才开始学英语的，但从第一堂课开始我就被那长得完全不同于方方正正的汉字的英文字母所吸引。初一年我都极其热衷于读英语、背单词。记得每天放学回家，我便会开始“自教自学”：我不是坐在书桌前，而是站在自己房间里的那块小黑板前，俨然当起小老师，自教自学（由于并没有其他学生，有时真的有点缺乏成就感，于是就硬把刚上小学的弟弟拉来听课，搞得贪玩的他极为恼火）。我会把每天老师曾讲过的单词、句子以及课本上新出现的单词和例句全部写到黑板上，朗读、朗读、再朗读，然后再默写，再背诵……这样一来，我每天都趁热打铁，及时巩固了所学的知识。也多亏了那一年，为我以后的英

语学习奠定了最牢固的基础。说实话 ,那时并没有清楚意识到是在复习、巩固 ,而完全是兴趣所驱使 ,只是幼稚地认为站在黑板前说一种很多人都听不懂的语言很是神气。

初二、初三就多是学习语法了。我也不再兴致盎然的实施什么"自教自学法"了。但学英语的热情还是蛮高的 ,我开始热衷于造句、"拆句"。我们那会儿 ,英语老师教学主要采用的还是翻译 - 造句法 ,每学习生词和新的语法规则 ,老师就让我们用英文翻译他所说的中文句子 ,也就相当于用新词、新语法造句。这种方法我很容易接受 ,也有兴趣。于是课上我总是主动起来翻译、造句 ,这样用过的词和语法往往更容易被记住。你说一遍 ,老师替你指出一些发音和语法上的错误 ,你又再讲一遍正确的 ,课堂上你用很短的时间就可以吸收到你在课后花上十倍的时间也未必能吸收到的知识 ,不失为一种高效的学习方法。当然 ,不可能每句话都由我来翻译 ,所以当老师叫其他同学造句时 ,我也会暂且不听别人的回答 ,而自己独立地思考 ,迅速在心中或笔记本上做出自己的答案 ,然后再根据老师所给出的正确句子改正自己所犯的错误。我一直相信 ,专心听讲 ,课堂上保持最亢奋的状态是一种最高效的学习方法。

而我最喜欢的"拆句"倒不限于课堂。我平时看书、做题碰到的一些长句我都喜欢挑出来分析一下句子成分。我也记不确切是什么时候了 ,英语老师教我们分析句子结构 ,划分主谓宾定状补等成分。好像很多同学挺讨厌学这个 ,老师也没有专门讲 ,只是穿插于课文的学习当中。而我却对此特别感兴趣 ,每看到一个复杂的长句我就有一种冲动要去把它肢解开来看个究竟 ,否则即使我看明白了它说什么内容 ,也老觉得

还有一块阴影留在那里似的。一部分、一部分地"拆卸"下来,如果我都能明白,心头则往往有豁然开朗之快感;如果拆得不顺利,我就去问同学、问老师,直至搞清楚为止,这过程中我常常会有一些意想不到的收获,例如发觉自己过去自以为是某点知识竟然是错的、找到语法盲点或者是发现一个漂亮的句型或词组等。造句只是一种模仿,运用和感受别人发现和总结出来的东西;而拆句则不同,我觉得更有创造性,像是自己从沙土中淘出金子,那时的感觉真的很棒!

初中时我的阅读量还很小,虽然除了课本、试卷以外,我也订阅了一些学习报和杂志什么的,但由于尚未养成勤于查字典的习惯,我并不太阅读上面的一些小文章,所以初中三年阅读水平始终平平,没有太大发展。至于写作,几乎没有过,中考时是否有作文我都不太记得了。

到了高中,我的英语学习大致可以分成两个大的阶段:高一、高二应该是英语水平得到较大提高的时期,高三算停滞阶段。

高一时我开始隔几天写一篇英语日记。写英语日记时尽量多用新学的知识,有意识地复习一下。而且写英语日记可以逼我们自己多查字典,想用某一个英文单词而对其意义又不太确切时,我不得不去查英汉词典,想表达某个意思却又不知道对应的英文单词时,我还是得去查汉英词典……坚持一段日子后,我见识的单词明显就增多了,写日记用过的单词虽然我肯定不能完全记住,但很多用了几次还是能认识了,有些用得多的就渐渐能自己独立灵活运用了。而且很明显的,写了几篇之后,那种难以下手的生涩感逐渐减弱并消失了,尽管写的句子还说不上优美,但的确越来越流畅了。

如果说初中时是兴趣促使我学好了英语、取得了好的英语成绩,那么,高中时更多的可能是优异的英语成绩让我保持着学英语的热情。进高中的第一次英语期中考试我就位居全年级第一,从此,老师对我要求严格,我自己也丝毫不敢松懈。每学完一课,老师都要作个小结,这时他偶尔会让我用英语复述所学课文,最初我真的是硬着头皮上,说得吞吞吐吐。有了第一次的经验,我就平时多熟悉一下课文,多读读,有些句子我觉得不错的甚至还背下来,小结课前自己还事先试着复述。到了高二,已经可以说得比较流利了,英语语感也因此增强了许多。

为了使语法得到精进,我开始做练习题,每天坚持做一定量的。我自己买了一本辅导书,就专心做好那一本。一般每天首攻与刚学的知识有关的语法题,再做一定地阅读理解,提高阅读能力,而后再开始稍微做一点其他的,防止忘记以前学过的。做题的好处就是能把握重难点,拓宽见识,可以对基本学完的语法查漏补缺,更可以提高应试能力。做题更离不开一个“问”字,虽然英语题很多是靠语感的,成绩好的同学,甚至老师有些都未必能清楚说出理由,但即便如此,多问问、大家在一起切磋讨论还是可以学到许多东西的,而且某些你自己单凭感觉做出来的题也许你可以发现别人确实有着很清楚的理由,如此一点一滴地积累你就慢慢进步了。

但到了高三,我发现我的英语水平徘徊不前,每次考试都在120、130左右(150分总分),真的是说好不好说坏不坏。我当时非常着急,却毫无办法,我只是盲目地一套一套做着模拟题,有没有作用我也不知道,现在想来,最多也就起到了稳定既有成绩地作用吧。我这样学了六年英语,高考得了138

分,所以这套方法对于应付高考还是蛮管用的,而且除了听、说,我的英语功底也还很扎实。但是从我这六年英语学习经历中大家很容易看到一些不足之处,譬如,我花了太多的时间在语法上,我阅读量太少,中学几乎没看过什么英文报纸或原著;几乎从未练过听力;高三一心为了“应付高考”,没再自己试着复述课文,想说句英文都很困难……这一切我不知道是自己造成的,还是应试教育的结果。希望大家从中学开始就切实着手提高英文水平,不只是为了考试。还好,现在的英语考试也越来越要求学好英语听、读、写各个方面了。

英语作为一种语言,和汉语一样,学习它需要大量地阅读、大量地写作、大量地听,将自己置身于一个英语环境中,提高自己的听、写、读能力。培养好的语感,这是学好英语的关键。英语复习最基本的可以分为语音、词汇、语法三大块,他们互相联系、交织在一起。语音主要通过结合词汇来复习,牢记一些读者的普遍规律,平时练习中注意随时记下那些特殊的不规则的发音,对基本词汇能正确拼写出国际音标,在考前复习阶段点到为止,毋须投入过多精力。

词汇,对于高考来说是关键的一环,又恰恰是大多数学生的弱点,最后阶段的词汇复习和再积累,重点是课本词汇,在此基础上再进行扩展。看记一个单词,可想想这个单词的其他各种形式,也可把发音规则相同或读音有某种联系的一组单词联起来记忆。对单词,尤其是动词的掌握,应放在句子中、课文中,以词组或句子为单位来记。尤其当你的英语水平进入停滞阶段后,唯有扩展词汇量才能让你的英语进入一个新的境界。

语法复习结合大量阅读来进行,尤其要熟读课文和各种

句型的例句,并尽可能地多背课文和例句,这样在高考中就能触类旁通,许多似曾相识的题都能迎刃而解。同时大量阅读又能扩充词汇量,训练阅读速度,适应高考需要。

最后,我想对你们说的是,当你状态不佳,学习效率比较低下时,不妨抄一抄英语课文或者一些课外英语阅读文章,不用特别用心搞得自己太累,很放松的那样就行。你的心情可能很快调整过来,而且在无形中对你学英语还有一定助益哦!不妨试试这个小秘方。

历史、政治 :教训和经验的差别

高考历史政治加起来才 199 分,我自己都觉得无颜面谈论什么历史政治学习经验,但毕竟是一个人的文科生,还是应该跟大家说说有关历史政治两科的学习,就算汲取一下我的教训也可以吧。

以前学历史政治都是靠记忆,会背就行了。而且高一和高二两年呆在重点班,成天跟数理化打交道,历史政治平时看都不看的,临考再狂背一阵了事。高三进了文科班才发现文科生学历史政治光靠背是不行的,高考的历史政治注重的是你的分析理解能力。在这里,我就主要讲讲我自己高三复习阶段是怎样学历史政治的吧。

历史属于偏重记忆的科目,但记忆也是有方法的,特别到了高三总复习时,所有以前学过的都汇集到了一块,如果不注意方法,可能会越背越乱。在记忆时,我们要时刻不忘知识系

统化和概括化,掌握线索、提纲挈领。知识的融汇贯通,对这门科目极为重要,要人为地把它组织成一个有机体,这样不致于知识点太多、太散,不利于记忆。寻找贯穿知识的主线,像串糖葫芦一样,把零乱的知识点串在一起,井然有序,既便于复习,又便于掌握。

我那会儿也曾经脑袋里特别乱,后来我就干脆停下来,暂时不再盲目加强记忆,花一段时间把世界史和中国史分块整理清楚,反复看课本的目录,甚至抄下来,同时结合相应的具体内容看一看,巩固一下记忆过的内容并且把它粘附到那条线索上去(课本遵循的线索一般是横向的)。我第一轮复习时侧重理清横向线索,即一个时期一个时期看下来,把握同一时期不同国家、不同组织和政党等的动向及重大事件;第二轮就抓好纵向线索,如专题复习、国别复习,搞清某一个小范围随时间而发生的变化;到第三轮就要纵横结合,做到能由某一点非常熟练的往前后左右延伸。这样一来,不仅记忆非常有序、有效了,而且对做好论述题大有裨益。

线索有了,内容也要详细牢记,死记硬背课本都无妨,但千万不可点到即止、模糊记忆,对于时间、地点、人物、事件经过、意义等不可以有“好象是……”的想法,一定要清楚到能明明白白写出几行字来。我当时历史考得不好就是因为史实记忆得不详细、不牢固,论述题能写出回答提纲,具体答起来却写不出几行字来。

另外,由于史实都涉及地点,所以记忆时要熟悉历史地图。要紧跟教材,熟悉教材上每一张图,仔细揣摩,对于较为简单的图,提倡自己手绘,这样可以增强记忆。有时可以对着地图在心里默记在某地何时发生过何重大事件,效果很好。

除了系统的记忆,还需紧扣教材,扩大练习量。"熟能生巧"是一个永远正确的真理,只有熟练,才能谈得上技巧。熟练的着眼点首先要放在教材上,紧紧扣住教材内容,认真整理体会教师上课时传授的内容。在此基础上,进行大量的针对性训练,可有专项训练,也可有综合训练,对每一个知识点,要达到非常熟练的程度。只有这样,综合能力才能逐步提高,才能得心应手地应付变化多端的考题,使自己立于不败之地。

政治与历史的学习有着很大的相似性,都比较偏重记忆。政治的记忆相对来说还要容易一些,它的条理相对清楚一些,很多东西在上课的时候完全就可以跟着老师的步伐记住。这还是比较零散的知识点,课后需要再花点时间复习,对所学的知识加以归类排队,逐个整理这些知识的基本内容和要点,达到既能准确地把握概念又能简明扼要地表述。然后进一步理解各个知识点之间的纵横关系,要突破重点抓住难点,不要面面俱到、平均用力,在难点上多花点时间,在重点上要深入全面地理解与掌握,面向社会重视时事。

平时政治学习要特别注意抠细节,无论看书还是听课都是如此,这是做好选择题必不可少的条件。一些常考的细节问题、容易被疏忽的细节最好都记下来,复习到相关内容时就拿出来结合着看看。

在政治学科中常见的一种重要题型,是要求考生应用一些基本原理和基本方法分析与解释一些社会政治现象,因此要努力掌握观察、分析政治现象的科学方法。要支持以辩证唯物主义与历史唯物主义的观点分析周围的事物。运用全面的、发展的和实事求是观点去认识和对待现实政治生活中的问题,运用阶级观点去对阶级和阶级斗争问题作阶级分析。

实事求是的观点是对一切科学知识的基本要求 ,而坚持全面的和发展的观点才能真正做到实事求是。阶级观点是运用全面的、发展的和实事求是的观点 ,研究阶级社会的历史 ,分析阶级和阶级斗争问题的体现。要理论联系实际来理解与掌握马克思列宁主义的一些基本原理和基本方法。要重视平时的时事政治学习 ,关心国外大事。

结语

不断地学习 ,不断地摸索 ,就这样 ,我走进了人大。我回忆总结了我个人中学学习的经验和方法 ,希望对大家的学习会有所帮助。但也仅供参考 ,你们不要照搬 ,适合自己的可以借鉴一下。我始终认为每个人有适合自己的一套独特的学习方法 ,要不断在学习中去摸索才能获得。成绩不好的人只是不愿意去学、去摸索 ,或者是还没有找到适合自己的方法罢了。

祝大家成功 !

学习经验总结

“兴趣是最好的老师”，如果一个人把学习当作一种乐趣，而不是一种负担，我想他学习的劲头一定会很大，而且学习的效率也会有很大的提高。我以我的实际经历向大家说明在一定时期“挺住”是多么重要。学好语文关键是要下苦工夫，舍得花时间。

学习经验总结

唐明/人民大学商学院

作者简介：

我现在就读于人民大学商学院，是研究生一年级的学生。1997年北京市文科状元。在近20年的求学过程中，取得了一些成绩。1991年获得全国“华罗庚金杯赛”的二等奖，并因此被保送到北京市郊区的最好的重点中学——牛栏山一中；1992年，我获得了北京市“迎春杯”数学竞赛的一等奖；1994年，我获得了北京市化学竞赛的三等奖，同年以优异的中考成绩考入牛栏山一中的高中部。从此，我一直在我们年级的各种考试中名列第一名（当然，我高二转入文科班以后，就只是和文科的同学比较）。我最辉煌的成绩当属1997年的高考中，我以604分一举取得了北京市文科的总分第一名。这是1990年以后，北京市郊区出现的第一个高考状元。我因此考入了梦寐以求的人大，来到了我魂牵梦萦的燕园求学。在大

学的学习工作中 ,我更加努力 ,取得了更加优异的成绩 :我连续三年被评为 “人大三好学生 ” ,连续四年获得有同大学状元奖学金 ,并于 2000 年被学校派往美国访问学习半年。同时 ,我由于大学学习成绩名列班上第一名 ,所以被保送到北京大学读研究生。

引子：

考进人大 ,离不开学校和老师的培养和辛勤教诲 ,离不开家人的关心和支持 ,离不开同学的帮助。离不开方法的帮助。

学习方法对一个人来说至关重要 ,因为在知识经济、信息社会和全球一体化的今天 ,现实要求人们不断学习新出现的知识。只有这样 ,人们才能跟上时代进步的步伐 ,才能够在这个竞争日益激烈的世界生存和发展。具体到一名中学生 ,学习方法的总结和有效运用就更加重要 ,因为为了获得接受高等教育的 “入场券 ” ,每个人都必须经历中考和高考两道关卡。虽然由于近两年来高校扩招使 “千军万马闯独木桥 ” 的状况有所改观 ,但是 ,由于高等教育的普及 ,也使大学学历贬值 ,一个人要是获得一个较好的背景 ,必须获得更高学历或者从人大、北大、清华等名校毕业。所以现实使每个学生必须努力学习别人的先进学习经验 ,并结合自己的实际情况 ,总结出适合自己的学习策略和方法。好的学习方法将使一个人一生受益 ,它是一把帮你开启新知识宝库大门的 “金钥匙 ”。

在这篇总结里 ,我将把我这些年来总结出的行之有效的学习方法介绍给各位中学生朋友。我的总结分为两大部分 :第一部分是从总体上总结我的学习策略和方法 ,把适合于各科学习的方法先进行总括的论述 ;在第二部分我将就文科的各个具体学科 ,谈谈一些适合于不同科目的特定的学习方法。希望我的经验和方法能够对现在正在 “寒窗苦读 ”的中学生朋友有一些启迪 ,帮助他们更快地实现考入大学的理想。

学习方法总论

在这一个部分 ,我就如何提高学习效率 ,即如何有效地掌握所学的知识 ,介绍一些总体上适合的方法。这些方法被实践证明是行之有效的。

寓学于乐

我觉得要把功课学好 ,首先必须解决学习目的的问题 ,也就是同学们经常问的为什么要学习的问题。我觉得现在很多同学在认识这个问题的时候存在一些误区。由于现在高考的升学压力仍然很大 ,家庭、学校、社会对于学生施加的压力比较大 ,所以学生们容易产生厌学的情绪 ,而厌学是学习的最大障碍。

我想解决这个问题的最好办法是培养对于学习的兴趣 ,

爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师”，如果一个人把学习当作一种乐趣，而不是一种负担，我想他学习的劲头一定会很大，而且学习的效率也会有很大的提高。怎样培养起对于学习的兴趣呢？我觉得最重要的是给学生以启蒙和引导，这就是老师和家长的责任了。老师和家长应该时刻注意自己的孩子和学生有哪方面的爱好和天赋，并进行合理的引导。要知道，得到家长和老师的夸奖，对于一个学生的进步是起着非常重要的作用的。

记得我小的时候很喜欢历史故事，于是我的爸爸就给我买了中国通史、世界通史等启蒙书籍，并经常在外人面前夸奖我喜欢读书，知道很多的历史典故。这样就给了我一个正的反馈，并且激励我读更多的书，知道更多的故事，从此，我最擅长的一门课就是历史，我在进行高考复习的时候，觉得最轻松、最有意思的就是历史这一门了。我从来没有觉得学习历史是一件枯燥的事，也不象其他同学那样死记硬背，我看历史书，就象在读一本侦探小说，时刻关注着为什么一个特定的历史时间会发生、它的后果是怎样的、它有什么深远的影响、我们可以从历史上借鉴什么。这样，在作每一份历史试卷时，我都能够提出很多自己的见解，这些见解不是书本上的原话，但是都可以言之成理，因而总是能够得到题目的“附加分”，我也时常得到老师的夸奖。最后在高考中，我的历史单科成绩获得了我们区第一名。

所以，作为一个中学生，首先要培养对于各门学问的兴趣，掌握最基本的知识和技能，为将来的学习打下良好的基础。中国古代有一句话“学而优则仕”，时代的发展使这句话在今天依然正确，目不识丁的暴发户在中国必将越来越少。

随着你知识的增多 ,学习也会成为你生活的一部分。因而掌握学习的基本方法是十分重要的。

会学还得会思

《论语》中有一句话精辟地论述了学习与思考的关系 ,那就是“学而不思则罔 ,思而不学则殆”。所谓“学而不思则罔”,说的是如果只闷头学习而不思考 ,那么就会经常迷失了前进的方向 ,不明白为什么要学 ,要学习写什么 ,变成一个“书呆子”,这样的人在当今社会是很难生存的。所谓“思而不学则殆”指的是 ,如果不学习先人的知识 ,而只是自己思索 ,那就只能陷入空想而一事无成 ,这样的人把宝贵的时间都花在了想象中的世界 ,反而连最基本的知识和技能都不能学会。在中学生中 ,上述两种同学都大有人在。

其实 ,上述两种同学 ,各有自己的优点和劣势。“只学不想”的同学比较塌实肯干 ,能够平心静气地坐在书桌前 ,集中精力于学习 ,这在当今充满浮躁的社会中是很难得的 ;“只想不学”的同学具有批判精神 ,他们对于现有的知识、现有的解决问题的方法不满意 ,喜欢自己思索问题 ,但是由于不具有最基本的知识准备 ,这些同学大部分会既不能学好书本知识 ,又不能作出创新性的工作。

因此 ,同学们在学习中一定要处理好这对关系。我个人认为 ,中学生应该首先努力学习好书本上的基本知识 ,掌握基本的技能 ,如计算的能力、阅读文献的能力、写作的能力等。在学习这些内容的时候 ,应该“只学不思”。但是 ,“尽信书不

如无书” ,同学们要敢于挑战书中的一些过时观点和错误 ,这时大家要进行批判性的思考。当然 ,进行批判性思考的前提是掌握了大量的背景知识。例如 ,以前的历史课本 ,对于国民党 1927 年至 1936 年的统治 ,往往给予负评价 ,例如在叙述“法币改革”的时候 ,没有论述统一货币对于经济增长的好处 ;另外对于这十年中国经济的快速发展也没有提及。我由于看了一些有关这段历史的其他书籍 ,觉得书上的观点不够客观 ,就向老师提出了这个问题 ,得到了老师的肯定。而且现在最新版的历史教材中 ,已经重新对这段历史进行了叙述 ,增加了中国经济发展的史实。

上面只是从一个方面说明了勤学和思考在学习中的重要性和相辅相成的关系 ,其实思考在其他方面也很重要 ,例如解一道数学题 ,我们不应该只局限于会书上列举的例题的解法 ,我们应该综合自己所学的知识 ,看是否还有更简单、更快的解法。在学习英语写作时 ,可以思考从中文写作中吸取适用的写作手法。

总之 ,在学习过程中 ,勤学和思考是同样重要的 ,同学们不可以忽略任何一个。

学问不分家

“学问学问” ,就是既要自己学习 ,有要向其他人请教。我个人认为学习过程中与他人的交流是十分重要的。我们既应该在学习遇到困难的时候找老师帮忙 ,又应该与自己周围的同学进行讨论。我们既应该向比我们学习好的同学请教 ,

又应该向学习不如我们的同学学习。这就是所谓的“不耻下问”。

为什么说学习中与他人的交流是重要的呢？因为一个人的思维容易陷入习惯定式，这很容易使人“钻牛角尖”。而与他人交流、讨论、辩论，可以互相启迪心智，从多角度分析处理一个问题，这样对于培养严格人的思维能力是十分有好处的。试想，你是否遇到过如下的情景：碰到一道数学难题，不同的同学的解题思路是多么的不同，即使你用自己的常规方法能够把题目作出来，但也许这种方法是最烦琐的，其他同学可能会发现更简便的做法。再比如，对于同一个作文题目，不同的同学会有不同的谋篇策略、不同的论点、不同的论据、不同的写作方式，如果大家能够坐下来共同讨论，那么每个人的写作能力都会有很大的提高。

在学习遇到困难的时候，我们一定要善于向老师请教。我想任何一个老师都是很敬业的，起码我遇到的牛山一中的老师都是如此，他们以校为家，每位老师每周都会有两个晚上坐在办公室里等待学生去答疑。我们不要怕自己问的问题很肤浅、很愚蠢，或者怕老师怪罪我们没有听懂老师课堂上所讲的内容。老师们最怕的不是学生学得慢，而是怕学生把不懂的问题积压，直到不可弥补。当然，老师们工作很繁忙，也有很多自己的事务需要处理，所以我们在问老师问题的时候，最好能够和老师事先约好时间，这样做比较礼貌。老师在单独辅导学生的时候，一般会讲解得很细致，而且气氛比较融洽、轻松，同学们更容易理解所学的内容。

除了与老师交流以外，我觉得与同学进行讨论也是提高自己学习水平的一种很好的方法。但是，据我的经验，有一些

学习好的同学不愿意与其他同学分享自己的学习方法,他们认为一旦把自己会的东西教会他人,自己就不能在考试中超过别人。这样他们十分吝于回答同学的问题,甚至假装不会。其实,大可不必这样,因为从功利的角度考虑,你的同学不会成为你的竞争对手,你真正的竞争对手是除了你同学以外的本省的其他同学。这是因为,在高考填报志愿时,一般来说,同一所学校的同学很少填报一个大学、一个专业,而将来你在做事业的时候,往往是你现在的同学是你最大的帮手。所以,我们不应该对自己的同学有所保留,而应该尽自己所能,帮助别人。实际上,只有把一个知识清楚地给别人讲明白时,你才算真正地掌握了这个知识。所以,学习好的同学不应该对自己的同学有所保留,实际上,一个班上的同学都进步了,班上才有一种向上进去的气氛,这对于每个同学的发展都是有好处的。

学习与毅力

学习是一件苦差事,作为现在的中学生,学习的负担很重,每天要上4至6小时的课,每门课程还要留大量的作业,还有作不完的练习册和参考书,这样一天的学习时间估计会在10小时以上。像我的母校牛栏山一中,由于是一所寄宿制学校,学生每天的学习时间达12个小时。繁重的课业很容易使学生产生厌学的情绪,但是,为了在激烈的高考中闯过“独木桥”,无论是老师、家长还是学生都希望延长学习时间。因为,一般说来,学习时间越长,学习效果越好。这就是对于假

期补课屡禁不止的原因。

作为一个学生,面对这样繁重的学习任务和巨大的升学压力,必须培养吃苦耐劳的精神。吃苦的精神对于一个人的成长来说是十分重要的。所以,我认为,如果说应试教育对于学生成长有好处的话,那么培养学生的塌实做事的毅力就是最大的好处。学习的毅力表现在遇到挫折不服输,遇到困难不低头,能够通过自己的努力克服自己学习的薄弱环节,简单来说,就是能够挺过最困难的时期。

我以我的实际经历向大家说明在一定时期“挺住”是多么重要。我的空间想象能力很差,所以从初中开始,几何就一直学得不好,中考就是因为一道几何题没有考满分。到了高中学习立体几何,我简直就不知道老师在课堂上讲些什么,因为我连最简单的三维图形都不会画。所以,整个高一一年我都仿佛生活在噩梦之中。我曾经对自己自暴自弃,在上几何课的时候做代数的习题。后来,我实在没有办法,只好找老师寻求帮助,老师鼓励了我,他说立体几何对于一个人的空间想象能力要求很高,并不是人天生就能学好这门课。要学好就必须下苦工夫,只要挺过了开始这段最难的时间,就可以掌握立体几何的知识了。他要求我抄书上的定义、定理,并找出它们之间的关系,如果不会画图,就描书上的图,对于书上的例题,也要在笔记本上抄几遍。

我真的照老师的要求做了,结果发现在抄书的过程中,我对基本概念、基本定理的理解加深了,发现它们构成了一个有机的整体,一个概念可以引出另一个,这个定理是以那一个为基础的。我虽然不能把立体图形画得很美观、很合比例,但是,已经能够看出线、面之间的关系。这样,我挺过了最艰难

的时期,立体几何的其他内容,例如各种多面体、圆柱、圆锥、球体,就不对我构成任何障碍。最后期末考试我立体几何考了满分。

我觉得学习中培养起的毅力,不但在整个学习阶段让人受益匪浅,而且,对于一个人将来的生活也有很大的好处。所以,我希望中学生朋友们能够在学习过程中,克服遇到的各种困难和挫折,培养起塌实的学风和吃苦耐劳的精神。

以上我介绍了自己在将近 20 年学习过程中所体会出的一些心得体会,希望广大的中学生朋友能够从中得到一些启发,并结合自己的实际,把学习过程当作一种追求真理、寻求快乐、陶冶情操的过程。这样,你就不会觉得学习是一种负担了。

下面,我将向大家介绍我比较熟识的中学文科各科的学习方法。我在中学是一个全面发展的学生,无论文科和理科的科目,我都学得不错,我在高中的 9 门会考,全部得了优秀。但是,由于从高二开始,我就选择了学习文科,所以对于这些科目我更有深刻的认识和体会,因而我主要介绍语文、数学、英语、政治和历史这五门课的特点和学习策略。

语文 :欲速则不达

我们从小学一年级就开始学习语文,到了大学还要学习大学语文,这从一个方面说明了语文的重要性。可以说,语文的学习是其他知识学习的基础,因为语文所培养的学生读、

写、说的能力,是学习其他各门知识所必备的。所以,无论高考怎么改革,语文总是必考科目。但是,学了这么多年的语文,有谁能说真正把语文学好了呢?

在中学生中,普遍有两种对待语文的态度:一种认为语文太难了,无论怎么学习,高考也只能靠 100 分左右(150 分制);另外一部分人则认为语文很容易,不复习,考试时也能考个八、九十分。这两种看法各有其道理,第一种看法是从学习知识和能力的角度考虑的,语文确实很难,要真正掌握过硬的文学的知识和阅读写作的能力是一个长期的过程。而从应试的角度考虑,语文有不难,不用花很多时间和精力,就可以取得一个不错的成绩,因此,在进行高考复习时,由于时间的紧迫性,同学们应该把更多的时间和精力花在可以大幅度提高成绩的科目上,对于语文只需要复习一下必须掌握的文学知识就可以了。

下面我就介绍我自己学习语文的方法,我假设大家有足够的时间,而不是已经进入高考复习,不可能花时间对语文进行系统学习。

首先,学习语文要有打“持久战”的准备,不能急于求成。语文要学的东西太多了,把语文的知识称之为一个“浩瀚的海洋”是很合适的,从最简单的字词到较为复杂的句子段落,从我们日常随便的口语到比较规范的书面语,从古代脍炙人口的诗词到现在晦涩难懂的学术论文,无一处不是学问,无一处不需要我们平心静气地耐心去学。正因为语文知识太零散,突击学习的方法效果就不好,因此在平时一定要时时学处处学,并要有坚持到底的信念,千万不能急于求成,学了一段时间效果不明显而放弃。大家要把语文的学习贯穿于整个学

习过程中,例如,在学习历史时,争取找来古代的文献,提高自己的文言文的阅读能力;在答政治论述题的时候,自觉地把议论文写作的方法运用其中等等。

第二,好好利用课堂45分钟。有些同学认为语文课很无聊,没有什么可听的,没有什么可学的。现行的语文课本确实存在一些问题,如课文的选择脱离时代,很多文章现在读起来已经没有什么借鉴意义。但是,我觉得语文书中所选择的文言文,还是十分经典、十分好看的,而且,这些文言文基本包括了古汉语中常用的实词和虚词,掌握了这些词的基本含义和用法,对于将来参加任何考试和阅读一定的古文献来说,就不会有什么难度。所以,同学们应该注意听老师上课的讲解,往往课堂上一分钟就可以解决的问题,课下需要十分钟才能从字典上查到。另外,老师对于文章篇章结构的分析,也有助于提高同学们的阅读能力和写作能力,所以希望同学们不要浪费了课堂的宝贵时间。

第三,多读课外书。我觉得语文的学习关键在于课下的积累,读的东西多了,自然能够提高阅读和写作能力,因为读书时有一种潜移默化的作用,作者优美的词句、精辟的言论和谋篇布局的方法会自然而然的影响读者。有些同学感到写作文时无话可说,要么就是空话连篇,没有实质内容,这都是因为平时积累的不够。无论是高考和中考的阅卷人都是以文章有没有实质内容来评判作文的优劣的,所以同学们平时一定注意多读一些书,积累知识。我觉得大家在选择课外读物时,要注意选择的广泛性。既要读文学名著,又要读科普文学读物;既要读国外的小说,又要读国内的名家作品;既要读古典名著,又要关注现代文坛的新人;可以看一些伟大人物的传

记,又应该读以下领袖人物的政论文集;甚至大家读一些武侠、言情小说都有好处。当然,我觉得还是读大文学家的作品最有收获。之所以强调选材的广泛性,是因为只有博览群书,人的思维才可以开阔,运用语言的能力才能提高。

既然有这么多的书可以读,我们就需要在繁忙的学习之中挤时间来读。我觉得大家可以利用周末和寒暑假的宝贵时间集中读一批书。也许读书的过程是枯燥的、艰苦的,但是,当你读完一定数量的书时,你就会发现自己忽然之间知识丰富了,考虑问题有思路了,写文章时能够“下笔如有神”了,和别人聊天时,能够出口成章了。所以花时间读书绝对是值得的,甚至说这写时间的付出会使你终身受益。

第四,背诵一些经典名句、名段、名篇。我觉得学习语文的一个更好的办法就是背诵。以前对于课本上要求背诵的课文总是很反感,觉得这是编书的人故意难为我们学生。但是,后来我的经历说明了背诵对于学好语言是多么的重要。我上大学以后,获得了北京大学的“明德奖学金”,当时我们系的一位老师问我“明德”的来历是什么,我想都没想,就说可能是个日本人,叫明德吧,他出钱设立这个奖学金,所以就有了这个名字。结果,这个老师差点笑掉了大牙,他说,小同学,好好读一点书吧,“明德”取自《大学》开篇的一句话“大学之道,在明明德”。我听了以后感到非常的惭愧,一是因为自己不懂装懂,再就是因为感到自己读的书太少了,背下的东西更少,思想也就显得浅薄。后来,我认识了98年四川省的文科状元,就发现他就属于那种出口成章的人,因为他不但读了很多名著,而且背诵了其中非常经典的名句、名段、名篇。这样,他的写作水平就非常高,上大学以来已经在知名杂志上发表

了10多万字的学术作品。所以,大家在力所能及的情况下,一定要背一些东西,当你背下这些名家的作品时,你就算真正学通了这些名作。而且,每年高考试卷上的诗词名句填空和文学作品赏析,都需要你具有很强的文学功底,而提升自己水平的一个很好办法就是背诵。

综上所述,学好语文关键是要下苦工夫,舍得花时间。平时作好积累和准备,考试时才能取得一个好的成绩。而且,学好语文的意义不仅仅在于应付考试,更重要的是以后我们必须掌握好运用语言的方法,才能在将来的学习和工作中立于不败之地。

数学 :付出就有收获

有些同学认为数学是一门很难学好的课程,只有非常聪明的人才能在数学上考出好成绩。其实不是这样的,任何人都可以学好数学,只要你愿意付出努力。我的智力水平与班上同学相比,从小学到大学一直都很平常,但是,我的数学成绩却一直不错,小学时候还在全国的数学竞赛中得过奖。这说明,只要方法对头,学好数学并不是一件很难的事情。

数学是一门操作性很强的科目,需要学习者反复做大量的题目才能最终掌握它。我把学习数学的方法总结如下:

第一,利用好课堂时间,作好笔记。课堂认真听讲的重要意义大家都知道,老师可以把书上抽象难懂的概念讲解得很清楚,这样可以大大提高学习的效率。如果课堂上没有跟上

老师的进度,那么要想在课下自己把书上的内容看懂,既浪费时间,又可能对概念和定理理解不深,不利于继续学习。所以,大家在课堂上一定要集中精力,认真听老师对数学知识的讲解。再有,在课堂上大家一定要记好笔记。有的同学可能会说,"数学还记什么笔记?老师讲的我都会,而且很多内容都是书上的原话和原题,根本没有必要记笔记。"其实,事实并非如此,俗话说"好记性不如烂笔头",有些东西看十遍的效果不如写一遍,而且,记笔记可以很好跟上老师讲课的思路和进度,并为将来复习时提供了很好的素材。虽然定理和例题都是书上的,但是,记笔记的过程就仿佛自己推导了一遍定理和例题,对于掌握数学知识是很有必要的。事实上,在大学学习,一个十分重要的环节就是上课抄老师的板书。我由于在中学就养成了很好的记笔记的习惯,到了大学就很得心应手,很快适应了大学的学习。所以,希望大家能够从中开始,就学会记数学的笔记。

第二,课下认真作好习题。大家在课后不但要完成老师布置的作业,还要找一些其他的题目来做。刚才说过,数学是一门操作性很强的学科,必须做一定量的习题才能掌握住知识点。我想大家除了课本以外还会有一本课外练习册,大家应该仔细研究练习册上的每道题目,并花时间来解以下这些题目。大家在作题时,应该思考解题过程中用到了书上的哪些知识点和哪些解题技巧,在掌握了书上给出的通用解法后,看是否还有其他的更简便的解法。知识学得多了以后,还要考虑知识点之间的联系,看新学的内容是怎么从以前的知识中引发出来的。这样作题的效果才好。我不反对所谓的"题海战术",实际上,要学好数学,在某种程度上不得不以来题

目的堆砌。但是,我反对盲目地做题,闷头做题而不深入思考,只能是浪费宝贵的时间。在学习某一内容告一段落后,比如学完一章的时候,要善于进行总结,在笔记本上画出知识结构图,看这一段时间讲了什么内容,各个知识点之间有什么联系,解题中如何应用这些联系等等。总结知识点以后,还要继续做题,这是就应该做一些综合性比较大的题目,要在头脑中考虑整章的知识。总之,做题目在学习数学中起着举足轻重的作用,大家一定要花工夫多做些习题来巩固学习成果。

第三,我要谈谈怎么应付数学考试,这里以如何对付高考为例。高考改革到了今天,已经越来越演化为一种标准化的考试。也就是说,高考每年的出题有其自己的依据,并且出题的范围和原则有逐渐固定。这就为考生应付高考提供了很大的方便。既然,考试是标准化的,只要仔细研究以往的高考试题,发现考试的规律,就可以为当年进行高考提供指导。因此,我希望每位高三的考生都要学会研究高考试题。

比如,我在准备高考的时候,把90年以后的高考试题找来,进行了仔细的研究。我发现数学考试的选择题很容易,一般同学都会得到很高的分数,因此,数学的解答题是数学试卷的重头戏,直接影响数学成绩的高低。然而,每年的解答题出题很有规律,通过研究这些规律,可以很好的分配考试的时间,并且对于树立自信心很有好处,还帮助自己有针对性地进行高考复习。

在高考试卷上,解答题共6题,一般是三易三难,三个较易题分别是:三角函数(或复数)、解不等式、立体几何题。这三个题应该说是送分题:对于三角函数(复数题一般也要归结为三角函数问题),只要熟记和差化积、积化和差公式,进

行公式变换一定能做出来,而且现在高考在试卷上给出可能会用到的公式,考生实在不行还可以挨个试,总能够把题目做出来。解不等式需要的就是耐心和速度;立体几何题总离不开证明"平行"和"垂直"这两个永恒的命题,只要熟记第一章中的判定方法就不会遇到什么大的困难。这样,每位考生都应该把这三道题作对,从而拿到解答题的一小半分数,考生应该对自己有信心,有这三种题目实在没有什么技巧可言。有研究表明,考生无法得到这些题目的分数,不是因为不会。而是因为时间分配不合理没有作完,或者是对自己信心不足,没有做。

而剩下的三个题:应用题、数列题(或函数题)、解析几何题就不那么好对付了。这三个题之所以难,主要是思路不容易找到,计算比较繁琐。但这些题即使是一点思路也没有,只要掌握了一定的答题技巧,也不会1分不得。原因就是高考是按步给分,而且这三种题都可以分别用一套"通法"来写上几步,从而得上几分。不要小看这几分,也许正是这些"小分"关系到你能否考上大学。当这几个题没有思路时,应用题就把题中所有未知量都设成未知数,然后由题目条件列出几个方程;数列题也分别按数列通项公式和求和公式列出方程即可;解析几何题更二话别说,先把直线和圆锥曲线联立,消去一个未知数,然后令判别式大于零,解这个不等式,一般到此步,就可得总分的 $\frac{1}{3}$ 左右。

从上面我举的例子可以看出,对高考试题研究以后,就会对考什么以及考到什么程度有个了解,从而做到心中有数。在平时安排好复习,在考场上也可随机应变,大大提高自己的成绩。由此可见,研究以前的考题还是很重要的,所以每个考

生都应该学会它。

英语 :下苦工夫

常有人问我 :学英语有什么诀窍 ?说老实话 ,要想掌握一种语言 ,在缺乏必要的语言环境的条件下 ,实在没有什么捷径可走。概括起来 ,只有四个字 :“下苦功夫”。我这绝对不是随便说说漂亮话而已。凭我这几年学习英语的体会 ,只有日积月累 ,通过量变 ,才有可能实现质的飞跃。“拳不离手 ,曲不离口” ,持之以恒 ,才识学习英语之道。

学好英语 ,兴趣很重要。学习英语的兴趣大大激发了我的求知欲。有人说 ,英语水平高是将来找到理想的工作甚至出国的资本。这固然不错 ,但除此之外 ,我更觉得 ,英语是一种学习的工具 ,掌握了它 ,可以使我们的学习进入一种新的境界。我们因该承认 ,我国的各门学科与发达国家比起来有很大的差距 ,所以学习英语的目的就是从人家学习先进的科技和文化 ,来提高我们个人的素质和整个国家的竞争力。当我能够用英语同外国朋友交流 ,了解国外的社会、历史、科学和文化 ,并利用英语获得第一手资料时 ,我真正的领悟了掌握英语对我的帮助。

学好英语 ,一套科学的学习方法是必不可少的。由于个人实际情况不同 ,生搬硬套是行不通的。但我相信 :只要仔细体会 ,逐渐摸索 ,人人都可以创造出一套有特色并且行之有效的学习方法。在这里 ,我想同大家谈谈我在学习英语过程中

的一些体会 ,以供参考。

学习英语就是要培养听、说、读、写的能力。我觉得最基础的是词汇量的扩大 ,对于一个中学生而言 ,至少要掌握五千左右的基本词汇。只有具备了一定量的词汇 ,才能进行听力、阅读和协作的训练。而超过学生学习英语最大的障碍就是背单词 ,而且实际上这个问题一直没有得到很好的解决 ,现在大学生学习英语的最大困难仍然是如何在短时间内记忆大量生词。下面我首先向大家介绍以下我背单词的几种方法。首先就是在阅读的同时记忆生词。这可以说是最有效的一种方法。选择合适的阅读题材很有学问 ,我觉得中学生最好就是在学习每一篇课文和课后练习中文文章的同时 ,记忆其中的生词。因为课本上的难度适中 ,比较适合同学们的实际情况 ,而且老师一般会对课文和课后阅读文章进行讲解 ,多次的重复有利于记忆。事实上 ,我在中学时所记住的词汇主要是从课文中学到的。其次记忆单词的方法就是努力学会对生词的使用 ,只有会用了——一个单词 ,才算真正掌握了它。使用生词的最好办法就是用生词造句 ,哪怕句子很简单 ,或者照书上的句子改写一下 ,对于记住这个生词都会有很大的好处。再次 ,就是找一本词汇手册 ,按照字母顺序记忆词汇 ,我想对于一个中学生 ,选用现行的大学英语四级考试的词汇表就很合适 ,因为四级考试词汇量的要求是 4000 词 ,因而这本词汇表中的词汇都是很基本的 ,适合高考的难度。使用词汇手册的优点在于单词比较集中 ,中文解释比较准确和全面 ,使用十分方便 ,缺点在于没有例句和使用方法 ,不易记忆。另外 ,在背单词时要注意不要用大块时间 ,因为人长时间的背诵容易产生疲劳 ,记忆效率降低 ,好的方法是在课间休息和学习其他科目比较累的

时候,拿出词汇笔记本,背上一、二十分钟。这样经过少量、多次的重复,对于记忆的效果比较好。

有了词汇量,知识学习英语有了一个比较好的基础,离掌握并熟练运用英语还有很远的路要走。下面我就阅读、听力和写作,分别介绍一下我的学习方法。

首先说阅读吧。我觉得中国的英语教育对于阅读是十分重视的,在高考中,与阅读直接相关的完形填空和阅读理解就占到一半左右,而且在实际的英语教学中,老师也很重视对于学生阅读能力的提高,往往会给学生布置很多的阅读作业。但是,我们学生的阅读水平一直提高的很慢。我想主要原因是方法不对头,我们过多地强调精读,即读一篇文章,一定要把每个词句都弄清楚,每句话的结构都要分析清楚,这样我们学生大量宝贵的时间浪费在查单词、记短语上,而对于整篇文章的内容和结构重视不够。而且由于过多地注重文章中的词汇的用法,使学生不能培养快速阅读的能力,阅读速度一直上不去。到了真正考试的时候,同学们往往不能做完题目。因此,我主张大家在训练自己阅读能力的时候,要进行泛读,即重点把握文章的总体内容和篇章结构,并尽量在不丢失信息的情况下提高阅读的速度。大家不应该拘泥于一些不认识的单词和不会用的短语,有时对于特殊的句子不理解也没有关系,可以通过上下文来推出它们的意思。这样,你会发现,虽然读的很快,但是文章后的题目都可以做出来,有的不能立刻确定答案的,返回原文进行定位后,就可以顺利地做出题目。这种阅读方法不但对于高考、四六级考试适用,就是对于托福、GRE 考试,也同样是有用的。如果你可以在中学就掌握这种方法,在大学进行各种英语考试时就可以得心应手了。

要提高自己的阅读能力,也必须有持之以恒的精神,也就是说,对于阅读的训练不能有间断,要坚持每天都读一些英文文章。我在高中时,每天都坚持读两篇阅读理解和一篇完形填空,开始的时候也是感到很累,很困难,大量的生词不认识,文章后面的题目也总是不能全部作对。但是,我坚持了下来,一段时间以后,我感到阅读速度提高了、正确率也上来了,而且培养出了对于英语的感觉。比如,有些完形填空的题目,我不用看后面的答案,就可以直接填出来。再后来,我读到阅读理解文章的一个地方,就能够想象后面会出什么样的题目。所以,我相信只要大家能够坚持练习,提高阅读水平不是一件难事。至于题目的选择,我首先完成与教材配套的练习册上的题目,然后就是大量购买阅读理解的参考书,这种书市面上很多,而且质量也都不错,大家可以买来作为自己的阅读材料。

如何提高阅读速度是困扰中国学生的一个很大的问题。我觉得除了不要拘泥于耽搁的词句之外,还有就是加强练习了。大家在做英语阅读时,一定要平静心情,心无旁骛才能加快速度。如果在阅读过程中还想其他的事情,既减慢了阅读速度,有影响对于文章内容的把握,从而使作题的错误率上升,影响学习的信心。有了平静的心情,找一块表,放在书的旁边,在读一篇文章前给自己规定时间,督促自己在规定的时间内读完文章,如果读不完也要放下,直接去作题。这样,经过严格的训练,阅读速度就会有很大的提高。

实际上,对于没有语言环境的中国学生来说,阅读是提高一个人英语水平、从外界获取知识的最好的途径,因而大家一定要舍得花时间在阅读的训练上,阅读水平的提高会带动听

力、口语和写作水平的提高。

下面谈谈如何提高听力水平。明年的高考,听力成绩将记入英语总成绩,因此,听力将越来越重要。但是,对于中国学生来说,听力相对于阅读而言是一种更高层次的能力,因为我们没有语言环境。整个中国只有一个CRI(中国国际广播公司)是英语电台,还没有一个电视台是用全英语转播节目,同学们听英语的机会太少了。“有条件要上,没有条件创造条件也要上”,铁人王进喜的话给我们以启迪,我们必须自己创造学习英语的环境。

要提高听力水平,不听大量的纯正发音的英语是不行的。我建议有条件的同学购买一台随身听,然后买《新概念英语》第二册、《走遍美国》等市场上普遍的英语学习材料,在每天没有事的时候就拿来听。因为这些材料都是以英语为母语的人朗读的,发音比较标准,而且比较适合中国中学生的英语水平。从中,我们既可以听到纯正的英语,又可以学习一些最基本的英语会话,对于提高一个人的口语能力也是很有好处的。我在去美国交流访问之前,就是听了10盘《走遍美国》的磁带,结果到了美国,用了很多其中的基本表达法,方便了我与美国人的交流。

刚开始接触这些内容的时候,大家很有可能不能一遍就听懂磁带里讲了什么。这是大家不要着急,更不要找出课文来,一边看一边听,这样就失去了练习自己听力的机会。一遍听不懂就来第二遍,当各个语音在人的大脑中形成深刻的印象的时候,以后再听,就可以听明白了。一般来说,需要听十遍以上才能在头脑中形成印象,再听5遍才能听懂课文的内容。但是,这些时间的付出是值得的,一旦你的听力水平得到

一定的程度 ,你就可以应付各种各样的听力考试了 ,包括高考、四六级考试和托福。切记 ,千万不要事先把课文看懂 ,然后再听 ,这样即使你全都听懂了也没有任何意义。

最后谈谈如何写好英语作文。我觉得 ,英语作文的写作不同于汉语的作文。汉语的作文主要是要有内容、有深度、写出你的真情实感 ,而英语作文主要不是考查内容 ,因为大家的题目提纲都是一样的 ,是题目中给定的。英语作文主要是考查大家对于英语语言的掌握程度 ,换句话说 ,谁的词汇用的好、短语用地恰当、句式变化多 ,谁的文采好谁就可以拿高分、甚至满分。这就要求我们的同学大量背诵范文 ,背诵人家的成功的英语作文。这样 ,你在自己写文章的时候 ,就可以自觉地运用富于变化的句式、使用常用的表达法、使用课本上曾经出现过的重点词汇 ,你的语言表达能力才算上了一个台阶。象著名的出国英语考试辅导学校——北京的新东方英语学校 ,在辅导学生的托福作文的时候 ,就要求大家背诵 17 篇经典范文 ,背下来后 ,应付托福绰绰有余 ,而且谁要是一字不落地背下这 17 篇文章来 ,还可以得到 500 元的奖励。因而英语协作能力的提高 ,主要在于模仿优秀文章的语言风格 ,而借鉴别人的经验以背诵为基础 ,下面我谈一点有关英语背诵的问题。

可以背诵一定数量的英文名作 ,只要是内容好而且文字优美的作品均可。英语读物浩如烟海 ,广泛流传的佳作也很多 ,如 狄更斯、马克·吐温等的小说 ,选其篇幅较短或独立成章的文章 ,在读懂理解其义之后进行背诵。既然背诵有利于我们的英语学习 ,就要经常地进行练习。小时候背熟了的了的文章 ,过了几十年 ,往往还能脱口而出。多背诵英语佳作 ,就

会逐渐养成语感 ,原来用起来很费劲的词句 ,背多了就可脱口而出或笔下生花。当然 ,在背诵练习过程中 ,需要很强的毅力 ,由于各人反应敏钝的不同 ,有人需要多背几次 ,有人可以少背几次。不练习就能达到熟练程度 ,是不可能的。再高明的语言大师 ,如果一年半载不与人交往 ,不开口讲话 ,不动笔写作 ,也不能保证语言应用能力不受影响。有人认为人类不能成为完全学舌的鹦鹉 ,但有一点是天经地义的 ,即必须先模仿学样 ,然后才能随心所欲地运用。所谓 “熟读唐诗三百首 ,不会做诗也会吟 ” ,就是这个道理。因此 ,我希望中学生朋友都能背诵一些英语作品 ,这将使你受益终生。

政治 :深入思想

政治是一个文科的学科 ,中学政治课的内容包括 :社会发展简史、马克思主义政治经济学、马克思主义哲学、社会主义改革与建设、政治常识等内容。很多同学觉得学习政治没有意思 ,也没有作用 ,所以很难把这门课学好。其实 ,政治所涉及的内容 ,与我们是息息相关的 ,学好这些知识 ,有助于我们理解当今社会的一些政治经济现象。而且 ,不但高中我们要学习政治课 ,大学也要学习 ;不但高考要考政治 ,考研究生、考博士也要考政治理论。如果高中就把这些内容学好 ,大学会使你很轻松地应付这些课程。因此 ,同学们首先要端正学习态度 ,认识到学习政治是很有必要的。

中学的政治课主要学习马克思主义的一些基本常识和当

前我们改革与开放的大政方针。如社会发展简史主要介绍马克思历史唯物主义的观点 ;经济常识主要介绍马克思主义政治经济学 ;政治常识介绍马克思关于国家、政党方面的理论 ;哲学常识就是马克思主义哲学的基本观点。而剩下的时间意义比较强的是有关我国当前改革开放的政治、经济方面的政策和现实问题的。了解了政治课的基本内容 ,对于我们采取正确的学习方法有指导意义。

对于马克思主义的基本原理 ,无论是历史唯物主义、辩证唯物主义、政治经济学还是政治学的内容 ,我们都应该仔细听老师讲解 ,记住最关键的一些概念和原理 ,并会利用这些概念和原理分析实际问题。例如 ,学习了生产力和生产关系的关系原理 ,我们应该学会用它分析社会形态的更替 ;用它来解释我们为什么采取 “以经济建设为中心 ,坚持四项基本原则 ,坚持改革开放 ”的基本路线。由于现在的政治考试一般不考概念、原理的复述 ,因而 ,马克思主义的基本原理除了哲学部分以外 ,很少直接考到。因而 ,大家在学习这一部分时 ,不用花费过多的精力 ,去把每一个概念都搞得特别清楚 ,因为要真正掌握马克思主义理论的全部内容 ,是一件很难的事情 ,即使是一个大学生也不容易把马克思主义理论搞清楚。

对于马克思主义哲学 ,大家必须掌握好每个基本概念和原理 ,并弄清楚各个原理之间的关系 ,最重要的是会用这些原理分析我们当前的方针和政策。例如用实践和认识的关系说明邓小平理论对于我国改革开放事业的指导 ;用普遍联系的观点说明 “改革、发展、稳定的关系 ” ,等等。这些问题在高考中属于比较难的问题 ,大家一定要先明白了基本原理 ,然后才能分析实际问题。

我们学习政治的主要精力应该放在对于当前我们国情的研究、对于当前改革开放政策的理解、对于改革开放中遇到问题如何解决上。因而,政治的学习带有很强的实际意义。学好了政治课,对于理解我国的各项方针政策有很大的帮助,并使我们更清晰地看到中国未来发展的方向。所以,学习政治,必须与时事联系起来。现在的高考题出的很活,一般都是以当年发生的国内外大事为背景材料,让同学依据所学的知识进行分析,并得出相应的结论。现在很多省市已经实行的“3+X”考试中的综合科目,也常常以时事材料为背景,综合考查考生历史、政治的知识。所以,同学们应该“家事、国事、天下事,事事关心”,多多留意国内外发生的大事,留意我国最新的改革开放的方针政策。

上面的论述说明学习政治光看课本是不够的,我们必须从电视、广播、报刊杂志等其他媒介获得相关的知识和信息。由于,这些年改革开放的步伐很大,所以以前许多的政策现在都有了变化和发展,所以不及时更新自己的知识和观点,就会得出错误的结论。

仔细研究高考试卷就会发现,每年时事的考查是有重点的,并且有规律可寻。大家都知道,中国共产党中央委员会每年只召开一次全会,每年就一项议题作出决议,因而每年的会议都是非常重要的时事内容。每个准备高考的同学都应该关注当年的中央全会,一定要仔细研读会后在报纸上公布的全会决议,因为公报中必然披露将来一年的方针政策,决议的内容必然在下一年的高考试题中有所体现。例如,1999年十五届四中全会是以“国有企业改革与发展”为议题的,2000年的高考题就涉及国有企业的战略改革与重组的问题,仔细研读

高考答案就会发现答案要点就是全会决议上的内容。我们高中的政治老师就是一个时事通,她平时总是翻看中央的各种会议的公报和决议,从中发现高考的命题点,这对我们学生有很大的帮助。我希望中学生朋友能够自己学会从时事中发现命题点。

下面谈一点政治答题的一些技巧。实际上,政治的论述题就是一篇小的议论文,一定要有一个清晰的答题思路,而不能仅仅是你所知道知识的简单堆砌。答题要有论点、有论据、有论证方法。这时,大家就可以把语文老师教给我们写议论文的方法用上。政治答题一定要全面,但是要点之间应该有层次和清晰地逻辑关系。

我觉得一个人政治学得好坏,和他的思想深度有很大的关系。思想比较成熟、思维比较开阔的同学一般能够考出更好的成绩,因为他们能够把问题分析得更透彻、更深入。而提高自己政治思想水平的最好办法就是读书,读政治家写的书。例如,我在高中的时候,通读了《毛泽东选集》1至4卷。《邓小平文选》第3卷。当时读这些书的目的是想提高写议论文的水平。但是,读完这些书以后,我发现我获得的不仅是如何写好文章,而且对于中国革命和中国改革开放的历史有了一个更深入的认识,并且对于现行政策有了更深的理解。我自然不一般的同学看问题更深刻一些,因而我的政治成绩一直在班上数一数二。

顺便谈一点我对于为人著作的感想。读了《毛泽东文选》和《邓小平文选》以后,我更加感到这两位对于中国历史发展作出重大贡献的政治家感到钦佩。通读了他们在革命和改革开放时期所写的作品,使我对于历史上的很多时间有了

更多的了解,从而提高了我分析历史问题的能力,因为《毛泽东文选》所涉及的内容就是一部中国革命史,这样我在学习中国近现代史时就得心应手。而且《毛泽东文选》所选的文章,文采都相当好,例如《论持久战》、《中国革命的战略问题》、《新民主主义论》、《论联合政府》等脍炙人口的文章,对于提高我的议论文的写作能力有很大的帮助。毛主席和邓小平又都是哲学家,他们的作品中有关于哲学的论述,例如《矛盾论》、《实践论》和邓小平关于解放思想、实事求是的论述,看了这些文章,对于我学习哲学常识也有很大帮助。所以,我认为在学有余力的条件下,同学们应该读一些我们伟大领袖的作品。这对于了解我国的历史和现实、了解领袖的思想都有很多好处。

总之,要想学好政治,必须理论联系实际,既要学好书上的基本原理,又要关注现实中的国内外大事。

历史:掌握规律

历史的学习与政治有相通之处,但是学习方法与政治完全不同。要想学好历史必须有很好的知识积累和储备。因为,历史涉及的内容太庞杂:古今中外、上下五千年、纵横八万里,既与历史人物有关,又涉及社会的发展与更替;在每个时代有要考察它的经济、政治、科技、文化等各个方面的内容。所以历史的知识点太多了,而且,没有一定的史实做基础,就不能发现历史演进的规律,就不能分析历史事件的前因后果,

就不能评价历史人物的功过是非。所以 ,到了高三总复习的时候 ,老师让我们做的第一件事是 “啃课本 ” ,他要求每位同学把五本历史课本 ,至少通读 5 遍 ,然后他才教给我们分析历史问题的方法。

我觉得我们老师的思路是十分正确的 ,因为历史考试答题的一个很重要的原则就是 “史论结合 ” ,也就是所有的论点都要有史实的支撑 ,否则得出的结论就是 “无本之木 ,无源之水 ” ,是不能令人信服的。因此 ,我觉得大家要学好历史 ,首先要对古今中外的历史时间和任务都有一个大致的了解 ,需要大家看除了课本之外的其他一些有价值的史书。我觉得这些书还是很多的 ,如市场上大量出售的《中国通史》、《世界通史》等 ,大家完全没有不要把看这些书当作一种负担 ,而是应该象看武侠小说一样 ,抱着好奇的态度去读书 ,这样也不需要死记硬背 ,就可以掌握很多史实。

有了扎实的基础 ,了解了大量的历史事实只是学好历史的第一步。要想真正把历史学好 ,在高考中考出好成绩 ,就必须学会如何用历史事实分析历史演进的规律。这时 ,我们在政治课上学习的历史唯物主义的知识就很重要了。我们应该自觉地运用历史唯物主义的观点分析我们遇到的历史问题。例如 ,我们可以用 “生产力和生产关系、经济基础和上层建筑的关系 ”来把整个中国民族资产阶级的发展历史串起来 ,也可以利用这个原理说明真个世界近代史 ,说明资产阶级革命的演变。但是 ,我们要牢记历史与政治的不同 ,我们要坚持 “史论结合 ”的原则 ,得出的每个结论都必须有史实支持。

其次 ,我们要学会如何评价一个历史事件和一个历史人物。对于一个历史事件 ,我们要找出它的背景、发生原因、事

件的整个进程、事件的结局是如何的、它对历史地发展有什么影响、有哪些著名的历史人物参与了这个事件。只有从这些方面把握了一个历史事件,才算真正领会了历史的学习方法。对于一个特定的历史任务,我们首先要罗列出他所参与的历史事件,然后看他在这些事件中的表现,看他是推动历史进步还是阻碍历史进步,要防止“英雄史观”。

我觉得,要想在历史问答题上得好的分数,首先要分析高考试卷,看评分标准,知道出题人最关注什么方面。然后就是要提高自己看问题的层次,要提高自己的思想深度,没有别的办法,只有读一些比较深入分析历史问题的书籍。这时我们看课外书,不是为了获得书中的史实,而是要学会书中的观点和分析问题的方法。比如,我到了高三下学期,觉得自己历史问答题一直做的不好,原因在与自己看待历史的发展还不够深入,于是我读了胡绳先生的《从鸦片战争到五四运动》一书,从书中学到了很多有益的观点和分析问题的方法。我有读了一本外国人写的《全球通史》,对于世界历史的发展也有了新的认识。这样,我的历史问答题越做越好,最后高考历史取得了全区第一的好成绩。所以,我建议学有余力的同学,多看一些分析性很强的历史书籍,这对于你提高分析问题的能力是有很大好处的。

所以,学好历史需要作好两件事,一是要积累足够多的史实,再有就是学会分析历史的方法。

后记

写了这么多 ,就是希望把我这么多年来的一些学习方法做一个全面的总结 ,以对后来者有所启发和帮助。一个人生命的长度是有限的 ,我们都希望在有限的时间里作出更多有意义的事情来。升学、考试不应该浪费我们太多的宝贵时光 ,所以我把我的经验和窍门分享给大家 ,希望大家能够因此而少花一些时间、少费一点精力 ,尽快考入理想的大学 ,把生命用在更有意义的事情上。

基础 ,方法 ,心态

准备高考的时候 ,高人的指点是非常必要的 ,这是成功的要素之一。我在高中阶段最大的收获和心得就是 :不以规矩 ,难成方圆。

基础第一 ,方法第二 ,心态第三

夏雷 / 中国人民大学法学院

作者简介：

夏雷 ,男 ,1979 年 ,湖南人 ,1999 年考进人民大学 ,入读法学院。

引子：

坐在人大的教室 ,感受着这里的文化氛围 ,心中犹如窗外的阳光般灿烂。但每当想起高中的那段时光 ,历历在目。要说学习的经验 ,我认为必须把握好三个方面 ,基础、方法与心态。

数学 :名师指点 ,醍醐灌顶

数学这门功课可以说是让所有的文科考生又恨又爱 ,想要的高考时拿高分 ,数学必须比较突出 ,但这门课的特点就是得分快 ,失分也快。其实 ,早在高一、高二的时候 ,我的内心深处就很怵数学 ,特别是平面几何和立体几何 ,该如何添加辅助线 ,该如何计算具体的体积等 ,都叫我很头疼。每回考试都凭自己的感觉来引路 ,迷迷糊糊的 ,虽然以前分数都排在前头 ,而且还担任数学课代表 ,但就是无法对自己树立信心。

而在升入高三伊始 ,就听闻我们文科班要来一位脾气很怪的老师 ,当时关于他的传说真是满天飞 ,说什么他以前是海南的高级工程师 ,还有传闻说曾经设计过导弹 ,反正是不一而足。终于有一天 ,这位神秘人物出现在我们眼前 ,光从外表看 ,真的很难把他与老师这个职业联系起来。不过 ,看来他事先摸过我们的底 ,所以先是把我叫到办公室 ,问我数学的弱点在哪里。我当时不假思索地说 :几何。他当即就说 :那我们先讲几何。

上第一节数学课的时候 ,老师就在黑板上用非常公正的板书 ,把许多重要的公式、定理都加以总结 ,写在黑板上 ,让我们都认真记下来 ,不仅要记在笔记上 ,更要记在自己的心里。这种方式真是前所未见 ,不过看着这位老师在讲台上有条理地讲述 ,我决心姑且照他的方法一试 ,而这确实实决定了我的前程 ,毫不夸张地说 ,这位老师直接奠定了我迈向人大的基

石。而后,每周上课的时候,数学老师都把精选的历年高考题编成若干份卷子,让我们拿到课下去做,下一节课一开始他就对这些题进行讲评。这种讲评不是泛泛地说说答案是什么就可以了,而是把每一道经典例题的经典解法都进行详细地讲解,要求我们认真记下来,自己在下面认真体会、领悟。这并没有结束,关键是要记牢这些做法,看到一道题,头脑中马上就能反应出来这道题目的经典解法是什么。这样,同一类型的题目,通过这些经典的一般性的方法就可以迎刃而解,节省了大量思考的时间。其实,这并不是填鸭式的教育,关键是要自己在记忆过程中加以领悟,举一反三,融会贯通。高考试题中,数学150分中有120分的基础题,也就是这些题的题型都是一般性的,以往都出现过的,或者是和过去的形式差别不大,只要掌握经典的解法和套路,就可以非常轻而易举地拿到这120分。而余下的30分也不过是在一般性题型的基础上稍作改变和变形,目的是通过表象来迷惑考生,只要稍加分析,还是可以看出来用的是哪些知识点的。所以,一定要记牢、理解相关的公式和定理,以不变应万变,揭开蒙在试题表面的神秘面纱。

从刚开始接受这位老师的教导,到高三结束,我们所作的试卷已经有上百套,每一套题都是经过老师精心组织编写,都非常具有代表性。因此,每一种题型该怎么解,我都熟谙于心,一看到题目就知道怎么解,就连过去很怕的几何,也能做到看到图形就知道如何添加辅助线、如何加以论证,基本上百发百中,很少失分。当七月来临的时刻,坐在高考的考场上,看着眼前的数学试卷,立时成竹在胸——每一道题目都很熟悉,有的干脆就是过去练习过的题目的翻版。所以,我早早就

完成了试卷,当其他考生还在奋笔疾书的时候,我已经在进行演算了,当演算到第二遍的时候,考试结束的铃声响起,不少人都埋怨时间不够。此时,我越发从心底里感激这位老师,没有他的精心指点,就绝没有我的今天。

当然,做考题的顺序也很有讲究,特别是数学题,一般每套高考题的题型的编排都是由易到难,所以在考场上一定要从前往后按照既定的顺序来做,实在不会的再跳过,先抓住能得到的分,再返过头来集中精力转攻难点。千万不要顾此失彼,毕竟考场上的每分每秒都是弥足珍贵的。

这位老师不仅教我们文科班数学,而且还教一个理科复习班的物理和数学,并且还是那个班的班主任,很快又被评为地区特级教师。现在回家看电视,经常有新闻报道这位老师所带的班级升学率如何得高,教学方法如何得有效,这些都让我感到非常的欣慰和骄傲:毕竟,在我准备向这成功冲刺的时候,是他,给了我最大的也是最得力的帮助和指导。所以,准备高考的时候,高人的指点是非常必要的,这是成功的要件之一。

语文:规矩之中成方圆

如果说,以往初中关于语文的学习方法,使我在高中阶段仍然收益颇多,也就是高中时期对于语文的复习方法实际上还是前文提到过的那样,那么我在高中阶段最大的收获和心得就是:作文的时候,没有规矩,不成方圆,关键是要在规矩之

中成其方圆。

具体来讲,刚升入高三,当时的语文老师兼班主任就督促我们在狠抓基础知识的同时,要把作文水准提高上去。以往写作文,往往是跟着感觉走,东扯一句,西凑一句,想到哪儿就写到哪儿,没有什么章法。有时候把握不好就容易偏离主题,这是我们的普遍问题。针对这种情况,老师就进行专题讲座,讲授如何有条理的围绕中心展开自己的论述。特别是议论文,首先是要掌握基本的文章结构。由于高考老师阅卷就是几分钟的事情,如何在有限的时间里给老师留下较好的印象,这就是要下功夫做的事情。所以老师就给我们总结出这类文章的应试套路:给材料的议论文一般可以分为:概述、引论、论证、结论几个重要部分。所谓的概述,就是总结题目所给材料的中心大意,这一点很重要,往往有些考生看材料的时候理解会有所偏差,难以得出合适的论点,也就是说跑题了。因而这一部分是得分的前提条件,只有得出正确的结论,才能围绕中心展开论述。所谓的引论,实际上就是进一步用明确的话语来阐释中心大意的含义,得出本文的中心论点,这是后面几个步骤的基石。所谓的论证,就是运用引证法、例证法等多种手法,来论证前面得出的观点,可以分为几个段落,采取层层深入的办法,也可以各个段落分别从不同角度加以论证,关键是阐述的时候有理有据,使读者信服。所谓的结论,就是从前面的阐述中得出一个结论,是对论点的再一次阐发,这就加强和强调了中心论点,但是写到这里还不算完成,在这个部分还要对论点进一步引申,例如可以对这个观点的意义、影响等作出简要地说明。至此,一篇体系和结构都比较完整的议论文就算大功告成。

这种方法的关键就在于把每一种文章的基本写作模式都加以分析和综合,当遇到一类文章的时候,就可以按照基本的套路搭建成文章的框架或者说是骨架,然后充分利用自己的写作功底和旁征博引来充实这篇文章的血肉部分。在高考的时候,无法奢求老师费尽心思揣摩你的思路,这在时间上来说也是不现实的。所以我们所能做的,就是借用基本的套路来向老师清晰地展示自己的思路,使人对自己的文章一目了然。“没有规矩,无以成方圆”,在有条理的框架中最大限度的发挥自己的才思,这是对大多数人非常有效的战略。

此外,无论是什么题材的文章,都要求写出好的开头和精彩绝伦的结尾。如果文章的题目已经给定,那么就要花很大心思来考虑如何开头,所谓“文似看山不喜平”,好的开头能够吸引判卷老师的注意力,吸引他集中精力读下去,这就无形中给了老师一个很好的印象。什么是好的开头?或者可以做到文采优美,笔下生花,依靠华丽的词汇来吸引老师;或者可以巧设悬念,引起老师的好奇心,使他不由自主地认真读下去。这都是非常有效的方法。但是好的作文决不能虎头蛇尾,不但要有好的开头,还要求有精彩的收场,也就是在结尾的时候不妨用琅琅上口的华美句子来给老师留下极为深刻的印象。而这些都是个人作文功底的有力展现,不是一日之功。对我个人而言,我想比较得益于原来初中经常背诵一些优秀的作文,可以融会贯通成自己的东西,而且升到高中后,我还经常翻看唐诗宋词,这就可以把一些好的诗句经过变形转换,成为自己手中得力的描写工具。

除了作文以外,很重要的就是语文基础课的学习。九尺之台,起于垒土,高考时基础知识部分就像平时考试一样,都

来自于过去所学的书本知识 ,只是有些是直接考察书上的词汇、诗句 ,有些则是考察学生在学习过程中所培养的能力。所以 ,我在升高三的那个暑假 ,就把过去所有的语文课本上的重要词汇、句子和基本篇目都看了一遍 ,加深了记忆。到高三历次模考过程中 ,我对于大多数语文试题 ,做起来都非常有把握 ,都能讲出自己充分的理由 ,当时的语文老师就经常夸我有过目不忘的本领 ,但实际上这都是从初中以来扎扎实实学习书本知识的必然结果。

而在考试过程中 ,有些东西是考察你的能力的 ,当你说不清道理或搞不清哪个是正确的时候 ,不妨让感觉来牵引自己 ,因为语感有时候是很重要的。我们那年高考的时候 ,有些语文题我是凭感觉来做的 ,但在检查的时候 ,一犹豫 ,有否认了自己的感觉 ,结果发下答案一看 ,原来的那些靠感觉来做的往往都是正确的 ,但是我都改错了。这个教训就是说明 ,当没有充分理由的时候 ,不要改自己凭感觉做出的答案。至于这个是不是适合于所有的人 ,尚有待商榷。

英语 :巩固基础 ,一鸣惊人

初中英语经过一段时间的“比、学、赶、超” ,已经打下了良好的基础 ,但是实际上对于语法体系的掌握还不是非常的完善 ,对于解题的方法和技巧也没有非常明确地了解和领悟。升到高中 ,我们班的班主任就是我们的英语老师 ,而且他还担任《英语报》的主编 ,这让我在心里不由对英语多重视了几

分。在进行日常的英语课程的讲授过程中,英语老师不像其他的老师那样,讲一个语法和词汇,就只是简单解释一下,他不但向我们做出说明,为什么是这个样子的,或者说这个词组是什么意思,而且还给我们找很多的例句,帮助我们加以理解和记忆。我当时把老师的讲授都认真地作了笔记,同时还利用寒暑假,重新对笔记加以整理,无疑又是一次巩固复习。对照着老师给的例句,很多词组不用死记硬背,只要记住句子,也就等于记住了词组。还有各种从句还有先行代词之类的用法,通过一些具体的句子可以很容易加以理解,而不需要通过抽象的词语来琢磨到底是怎么回事。

除此以外,老师还经常在课堂上给我们发许多他们报社所编的英语报,让我们做上面的练习题。虽然当时还不过是高一年级的学生,我们已经在做针对高三的练习了。当然,在做题过程中,会遇到许多不懂的没有学过的语法知识,但老师告诫我们不要妄自菲薄,要对自己有信心。核对答案的时候,他对每一道题的知识点都详细讲解,不仅讲授为什么选这个,而且还告诉我们其他答案应该用在什么情况下,或说其他答案错在什么地方。这无形中就让我们掌握了更加全面的语法知识。我对老师的讲授也都认真记忆,而且还经常复习巩固,高中三年的语法知识都在高二之前就已经熟练掌握,高三的任务不过是把过去所学的东西再加强记忆,并且复习巩固。

升入高三,虽然已经转入文科班,但仍由这位英语老师来教我们英语课。在这个阶段,他经常鼓励我们多背诵课文,培养语感,我在这方面做得比较突出,凡是老师布置的文章,我都能流畅的背诵下来,而且我还经常主动举手,在全班同学面前背诵。这使得老师总对我赞口不绝,这既是压力,又是动

力,让我时时提醒自己:千万不能懈怠,力争每一次都拿第一。而在这个时期,其实比较的无所事事,因为很多英语语法、单词之类的早就在前两年都掌握好了,所以有时候不知道该做什么好。但是当时很明显的弱点就是,做英语题很不细心,许多题好象当时觉得应该是那个样子的,但回过头来一看,原来是没有仔细看题目。所以,当时年级英语最好的不是我,是另一个男同学,据说他的特点就是做题格外仔细,所以拿到分要比我得多。而且,我当时的英语作文也比较没有章法,有点凭感觉往下走的样子。这是现在在大学英语学习中反省出来的弱点之一。现在看来,其实高考前英语作文完全可以再上一个台阶,可以使自己的作文更加规范。因为英语作文和汉语作文有着异曲同工之妙:一篇文章该怎样开头、怎样展开论述以及怎样结尾,这都是有一定规律的。在高考复习阶段,最好能背诵一些经典的范文,背诵一些经常使用的句子和副词,这都可以套用在自己的作文上。而且,英语作文也应该是围绕一个中心来展开,开头一段是全文的中心大意,结尾一段是对文章中心含义的进一步强调,中间的部分则是围绕中心展开论述。关键就是,每一段的开头都是这一段的中心句,其他的句子都是围绕着这个中心句具体展开。这是我当时没有考虑到的地方,也是我高考英语只得了128分的原因吧。

政治:考试得有技巧

政治的学习,怎么说呢。一般人认为,死记硬背就行了,

平时也没有什么必要听。由于它具有文科的性质,所以不为理科生所重视。而且,不少理科生就是因为不想背才考理科的。而对一般的文科生说来,政治的关键也是背背,那就很悲哀了。

学习政治应该是件愉快的事情,但是大多数人学起来并不愉快。这是从初中就开始的。一个,课本的内容比较的老,另外,与社会的联系不是很大,还有一个问题:背书很没劲。那么,怎么学习高中政治呢?

对一般的理科生来说,学政治主要是通过会考就可以了。那么,就好好地把书背背了,另外,平时也没有必要那么死读书呀,多看看报纸,关心时政了。而对文科生来讲,政治就是要小心对待了。事实上,政治并不是那么难学的,兴趣+正确的学习方法+高效率的学习了。背书也是有方法的。另外,需要对政治一种小小的领悟。

如果你会背,那么你的初中政治就会考的很好了,但是,如果你以为它就是万能钥匙,那就大错特错的了。政治也需要领悟和体会。当你在背书的时候,也应当好好想想这道题的思路。我觉得,政治要考好,首先要对课本很熟悉。达到什么程度了呢?就是老师说那方面的内容,你就会想起它大约在什么位置。特别是哲学那个地方。什么辩证法、方法论的,分清楚,你才会做题呀。基础是关键,就算高考的政治题多么难,多么地与课本没有关系,别忘了:万变不离其中。若课本的基础知识你都掌握的模模糊糊,那么你的高考就会很惨的。那么,你的高一、高二就好好把握基础知识吧。另外,还要有一个分析的头脑呀。何谓分析,就是做一些需要分析、综合等能力的题时,你要好好分析,而不是不管不顾的傻答一顿,自

以为答的越多越好,那也未必。因为,政治要靠踩点给分,就是你答的与标准答案有关,才会给分。那就好好审题。

首先,还是那句老话:一定要把基础掌握好。有的同学会说,我已经学过两年,也看过很多遍书,可是高考的并不是考那些基础的东西,看那些东西又有什么用处呢?但是,请注意一个问题:万变不离其中。政治怎么变,也是那么一些基础的理论在变来变去。每年的《考试说明》你看过吗?看过的话,那么你是认真的理解其中的意思吗?

可能很多同学说:那又有什么用处哪?一点也看不出来和课本有什么不同的地方。那看它岂不多余?说明可是每年高考的指挥棒。只有参透其中的妙处,才能敏锐地觉出每年政治高考的变动。每年的政治高考考试重点就在上面。如果有人想走终南捷径的话,那就好好理解其中的妙处了。

基础掌握到什么程度才算好呢?我觉得在你的脑里,这几本政治书的内容可以在你的脑子里形成一个网络就可以了。在你的脑里,经济原理、政治原理、哲学原理可以穿成一条线。经济问题可以用哲学理论来解释。哲学理论可以在政治问题中得到应用。比如说抓主要矛盾和矛盾的主要方面问题,就经常出现在政治题中的关于腐败问题。记住:单纯地记住几个哲学原理是没有用处地。这种学习方式也就是所谓地死学。在学习政治的时候,一定要和现实结合起来,如多看看报纸、新闻等,有助于分析问题。而且,有助于时事政治的考试。不要指望到了快考试的时候,才忙着复习时事政治。平时,没事的时候,多看看新闻。特别要注意一些重大的社会问题,往往它们会成为高考大题青睐的对象。可以多看看《半月谈》、《参考消息》等等。

另外,我很想向大家推荐一份报纸——《高中生时事政治报》。不知道现在它改了名字没有。我觉得这份报纸对我的高考政治的成功起了很大的作用,至少占50%的作用。这份报纸的一大好处是讲解平时的政治课本重点,同时结合社会热点来讲。这对我们很重要。这是遵循高考的考试原则。另外,每到一月,它就把上个月的时事政治就理了一遍。这样,你就没有很大的必要每天看新闻了。另外,它讲每年的高考题很有自己的一套方法。这,你就去理会吧。每到快高考的时候,它就出类似特刊的东西,把一年来的所有热点都和课本基本原理结合起来。这,你就要好好看了。特别是那些同一个问题用不同的原理来讲解,这有利于开拓你的考虑问题的思维。

政治高考注重的是考察学生的分析、综合等能力,而且注重从多角度、多层次、全方位的考察学生的能力。所以,练能力很重要。

怎么练呢?还是那句老话——好好把握每年的高考题。好好看看题目,自己思考一下,最好不要先看答案。因为,看了答案之后,你的脑子里就有了思维的定势。但是,你换了另一道题时,你就不知道怎么做了。长此以往,你的能力一点也不会得到提高。做完之后,你再看答案,看标准答案是什么,从哪几个角度,为什么答案是这样组合的,有什么道理。常常思考,利于你打开思路。

政治高考题分为客观题和主观题。客观性的主要指的是选择题,而主观性的主要指的是问答题了。选择题是学生比较困扰的一个问题。特别是前几年的多选题,一般我们都要错4、5个(共10个)。费了很大的功夫,但是成效不大。什

么原因呢？我觉得主要也许是学生不知道怎么对付那些干扰项吧。事实上，一般就是在那么 1、2 个题肢上犯了迷惑了。那么，怎么分析选择题呢？

以下，我就一些高考题来讲述一些常见的选择题迷惑项的破解方法。一种就是张冠李戴式。这类题目经常以相关的知识、以你平时不注意的细节做为干扰项。如果你平时就不好好记住那些相近又不好辨认的知识点，那你就必犯错误无疑。这类题常见于一些时政方面的题。如：

【例题】领导干部的楷模——孔繁森被人民群众誉为“新时期的雷锋”、“九十年代的焦裕禄”，他的事迹在全国广为传颂。下列各项中属于孔繁森同志先进事迹的有

①克服种种困难，两次入藏工作，历时十载。

②腰扎“钢围腰”，强忍病痛，长驱 2 万多公里，为边疆人民寻找甘泉。

③节衣缩食收养三个孤儿。

④用自己的钱购买药品为农牧民治病。

A①②③ B②③④ C①③④ D①②③④

这是 1996 年高考政治第 5 题，正确答案是 C 肢。因为关于孔繁森的问题是当年的热点题。所以，这个问题考察你对这位楷模的了解程度。事实上，只要你平时注意看看时政即可。

【对策】平时，一定要注意时事政治的学习。要注意对相关、相类似的问题进行归纳和比较。一些重大的时事，一定要弄得比较清楚。在平时的复习中，必须对相关、相近、易混、易错的知识进行比较和辨析，才能排除干扰项。

【相似问题】政体和国体你分得清楚吗？一些基本的方

针政策,你能搞清吗?

另外,偷梁换柱法也是几个经常的方法。主要的特色是这种题目经常在题肢中偷换概念或者转换焦点论题,稍一疏忽,即可犯错。

【例题】80年代以来,我国农村民主建设取得了显著进展,各地相继建立了村民选举制度、村民议事制度、村务公开制度等一系列村民自治制度。为进一步加强和完善村民自治制度,1998年11月九届全国人大常委会第五次会议通过了修订后的村民委员会组织法,这表明

- A 农村基层民主建设在逐步完善。
- B 村民自治是我国社会主义民主建设的组成部分。
- C 村民自治制度建设是我国基层政权建设的组成部分。
- D 村民自治制度建设有利于农村经济的发展。

这是1999年高考政治试题第25题,正确答案是AB。C的错误就是把“基层民主建设”这一概念偷偷换成“基层政权建设”。村民委员会不是基层政权。它属于民主范畴。在我国,基层政权指的是乡镇一级的人民政府。但是,稍一疏忽和紧张,看来看去,你就觉得这几项都一样而被蒙骗了。

【对策】无他,仔细看题。并不是样式一样就代表可以全部选择。平时学习概念一定要达到可以烂熟的地步。

命题者在因果关系的选择題中,将原因和结果倒置。这种题型经常出现,而且一般不止一两道,可以叫因果倒置法。

【例题】宗教还将在我国长期存在的原因有

- A 宗教作为意识形态具有相对的独立性。
- B 宗教的本质发生了变化。
- C 国际宗教势力的影响。

D 国家实行宗教信仰自由政策。

这是 1990 年高考政治第 25 题 , 正确答案是 AC。B 的错误很明显 , 因为宗教的本质没有发生根本的改变 , 这是常识性错误。至于 D , 关键是 D , 国家实行宗教信仰自由政策是原因 , 而宗教还将在我国长期存在是结果。正因为我国实行宗教信仰自由政策 , 所以宗教才能够在我国长期存在。这个道理看起来很简单 , 但是不少同学在做题的时候 , 总是忽视它。

【对策】关于这类题 , 我们要注意这是因果型试题 , 还是果因型试题。总之 , 好好看看题干是因题肢是果 , 还是题干是果题肢是因。

经常有这样的选择 , 一改平时的思维定势 , 突然来一道考察逆向思维的问题。而这种题型本身往往很简单。但是 , 许多同学一看这么简单的问题 , 就忘了逆向思维这回事 , 结果就错了。

【例题】经常出现的题目格式就是下列不正确的项是

【对策】仔细看题。这种题是文科高考必考的一项。在高考中 , 你若觉得没有出现这种题型 , 那一般就是你已经被糊弄过去了。

同义反复法 , 这种手法通常是在果因型 , 或者题干有 " 说明 " 、 " 表明 " 之类的选择题中 , 设置重复题干意思的题肢 , 考生如不仔细辨析 , 就会错选。

【例题】资本主义国家的民主制度存在形式上平等和事实上不平等的矛盾 , 根本原因在于

A 宪法是由资产阶级制定的。

B 民主的原则是与实践相脱节的。

C 劳动人民不能参与国家政权的管理。

D 民主权利的实现受到了私有制的限制。

这是 1995 年高考政治第 10 题,此题正确答案是 D。政治根源于经济。经济基础决定上层建筑。资本主义国家的民主制度存在着形式上平等和事实上不平等的矛盾,关键原因就在于经济上的原因。可见,D 是经济方面的原因,是根本原因,A 肢是造成上述矛盾的政治方面的原因和直接原因。直接原因一般是表面原因。根本原因是基础的原因,是决定性因素。B 和 C 是题干内容的变相重复,或者说都是题干内容的解释。而且也是题干的表現。

【对策】解这等题,一定要好好看题干和题肢的关系。另外,像这种找“根本原因”、“决定性原因”、“基础原因”等,一般就是一个答案。用我们老师的话说,就是“你看过基础有两个了吗?”

【相似问题】这种找根本原因的题型与一些关于以现象代替本质,以无关紧要的东西代替根本的东西的问题大同小异。请注意 现象永远代替不了本质。

以偏概全法,就是指在这类题目中,命题者设计的题肢,常以局部代替全部,以部分代替整体,以一种情形代替所有情形。

【例题】某地农民刊登广告,聘请城里下岗职工到农村去就业,得到一些下岗职工的热烈响应,他们纷纷到农村承包土地,种果树,开鱼塘,开始了第二次创业。这表明

- A 人们的思想观念随着社会的发展而变化
- B 农村比城市有更多的就业机会和途径
- C 实现再就业必须转变思想观念
- D 城乡差别已不复存在

这是 1999 年高考政治第 30 题 ,正确答案是 AC。BD 就是以偏概全、片面地看问题。题目中一些下岗职工到农村承包土地 ,开始了第二次创业 ,并不代表农村比城市有更多的就业机会和途径。这并不是充分的条件。城乡之间的差别并不是不存在。这已经是基本的常识。而且 ,城市的下岗职工到农村承包土地 ,也不是城乡差别不复存在的必要条件。

【对策】部分和整体的关系一定要分清 ,至于题肢是否是题干的充分条件 ,在做题时一定要注意。

绝对化。命题者在题干或题肢中增加一些修饰、限制成分 ,从而使题肢变得绝对化。

【例题】民主作为一种国家制度是随着阶级和国家的产生而产生的 ,这就是说

- A 在阶级社会里 ,民主始终是最基本的国家制度
- B 在阶级社会里 ,被统治阶级不可能获得任何民主权利
- C 在阶级社会里 ,民主和专政总是统一的
- D 随着国家的消亡 ,民主也就不存在了

这是 1992 年高考政治一道不定项选择题 ,正确答案是 CD。A 的意思是“民主是国家制度” ,但是它不是始终的基本的国家制度。在奴隶社会、封建社会这些阶级社会中 ,民主只是个别现象 ,到了资本主义时代 ,民主才是最基本的国家制度。B ,在阶级社会里 ,民主作为国家权力 ,总是由统治阶级独享的 ,这是正确的 ,但是并不意味着被统治阶级不可能获得任何的民主权利。被统治阶级通过一定的斗争 ,还是能够得到一定的民主自由的。

【对策】这种题中一般会有“任何”、“一定”、“都”、“绝对”等词 ,而你看到这些词 ,你可以偷懒。因为凡是有这些词

的题肢,一般就是错误的。

无关紧要法。这种题型,题肢本身没有什么错误,但是就是与这个题的要求没有什么关系。但是,一般的同学看到这种题型,就会选择它,因为这些同学认为凡是对的就可以选上。

【例题】针对东南亚金融危机,在亚太经合组织第六次领导人非正式会议上,江泽民主席提出了加强国际合作,防止危机蔓延,改革和完善国际金融体制,尊重有关国家和地区为克服这场危机自主作出的选择等三点主张。这说明

- A 中国的国际地位和影响正在增强
- B 中国主张维护世界和平
- C 中国主张不干涉他国内政
- D 中国主张建立公正合理的国际经济新秩序

这是1999年高考政治第28题,正确答案是CD。A、B本身没有什么错误,但是与三点主张提出的问题没有什么关系。

【对策】解答这类试题,只能选择那些和题干之间存在联系,且意思一致的题肢。对那些和题干无关的题肢,不论其本身的说法多么正确也不能选。

主观题的答好关键就是要审清题意,注意题眼。有的同学舍不得花时间审题,不管三七二十一就把自己背的东西往上套,结果答了一大顿,根本不符合题目的要求,结果答了很多结果得不了几分。有的同学学习的时候没有立体的思维,结果答题时候缺乏层次感,回答问题就是一种单一的角度,结果回答问题就没有什么条理和思维角度。另外,有的同学只会死记硬背,把背过的理论照搬到题目上就万事大吉了。

辨析题要注意辨中套辨。现在的论点一般不是绝对的,

一般辨中有辨。要好好分析每一句话,一定要想到论题没有绝对的。简答题,一般比较简单。记住不要把所有的东西都答上去,一定要把要点答全即可。待辨析的观点或现象以及辨析评论的方法,没有一个固定的模式,应当根据试题的具体内容作具体分析。就待辨析的观点来说,有的是正确观点,有的是错误观点;有的具有两重性,需要作阶级的、历史的分析;有的具有条件性,需要根据条件作具体分析;有的带有根本性的缺陷,但有合理的因素;有的从总体上可以成立,但有不科学的成分。总之,应实事求是,具体问题具体分析。

论述题要注意扣住题目,找好理论,特别是哲学题。看材料的时候,要好好抓住每一个有效信息。记住:每个材料或者图表都是有有效信息的。答案就在材料之中,完全可以根据材料分析出答案来。结合材料紧扣主题,从多层面、多角度和全方位进行论述。

历史 :在科学的方法中苦读

关于历史的学习,我觉得基本的方法和政治差不多,但也有自己的特点。

学习历史基础知识的时候,要注意应用科学的方法。要做到用联系的观点看问题。首先,要注意纵横联系。纵,指的是每个国家的自身的历史,包括中外,政治史、经济史、外交史等等。横,指不同的国家在某个历史时期的不同的特点。比如说,关于唐朝的外交关系。那么唐朝自己的外交关系的发展为纵,

而在唐朝的时期 ,各国与唐朝的关系以及发展为横。中外的联系一定要记住。因为 ,这些国家毕竟存在于一个地球上 ,用的是一个时间。如1900年 ,中国发生了什么事情 ,而外国此时正在做什么。有的时候 ,你这么一看 ,也很有利于你的问答题。因为 ,把中国放在整个世界的背景里看 ,把整个教材中历史知识融为一体 ,答题时就能触类旁通。理论与材料的联系。历史的发展是有规律的。复习的时候要注意通过历史的表面来看本质。用一些基本的理论如生产力与生产关系、偶然性与必然性、社会存在决定社会意识来看问题 ,这样答起题来比较具有理论深度 ,也好拿分。

另外 ,历史复习还要关心国际国内热点、焦点 ,还有与我们生活密切相关的问题 ,了解我国基本的方针政策 ,注意一些社会热点的本质。在答题时 ,既具有历史感 ,又有现实感。同时 ,一定把政治中的马克思基本理论记清楚 ,然后灵活应用于历史的答题之中。

没有事情的话或者找不到比较好的题做时 ,一定要以课本为本。别看那几本课本不起眼 ,但是它的用处绝对比一般的习题好的多。一是课本列举了很多史实 ,好好看 ,吃透了 ,真的可以从史实中看出一般的规律来。二是你要采用我说的三种联系方法 ,你还必须对历史了然于胸。说实在的话 ,我的历史840多分 (标准分)就是看了几十遍历史书考出的。读书千遍 ,其意自现。一点不假。看了几遍 ,你还觉得和看一遍一样 ,那么你是真的不会看书了。

另外 ,在看书的时候 ,最好注意一定的阶段特征。因为 ,这里面蕴涵着一定的社会发展规律。比如资本主义的几次工业革命 ,中国近代的几个挽救中国命运的派别等等。这样 ,也把

整个历史合在一起了。如中国近代以来,一些派别采用不同的手段救国,但是大多数都失败了,原因何在。这实际就是考了中国的革命史。列举几个革命派别的主张和他们的行为,属于列举的能力,纯粹是考记忆能力,比较简单。关键,在列举的时候,要注意并不是前一个派别的行动完全失败了,另一个派别才开始行动。比如,洋务运动开展的时候,还有维新派和革命派的行动呢。这些小细节说明了:一是要把书本的边边角角看好,不要留下一个死角。另外,注意它们之间的联系。

做题的指导方针就是历年的高考题。进入90年代以来,高考历史命题从知识型考查向能力型考查逐步过渡。从题型看,总的趋势是"小切口,新角度,多层次,深分析,高概括",也就是试题的跨度不大,从一个较小的知识点切入,提供新的背景内容和新的分析问题的角度,以这些较小的、新的情境为依托,对某一历史现象进行新角度,多层次的分析,得出有较高概括性的论述。比如某一年的关于墨子的兼爱、非攻的主张的问题。这个在课本里没有什么很多的介绍,只是把主张说了一顿。但是,若是你把课本很好地看过的话,就会紧紧地抓住当时的社会背景。别忘了联系的观点。一个社会的经济条件、政治背景、文化底蕴等等都是紧密地联系的。这样,把一道题放在一定的社会背景中看,就比较简单了。

另外,在看高考题时,要注意不要自己没有什么思路就看答案。历史高考题的答案总是比较简单的。但是一般都是精华。在分析好之后,自己试着做答案。在看答案的时候,要思索为什么自己的和标准答案不一样。标准答案的分析角度是怎么一个思路的。历史大题并不需要练习很多,关键是一种领会。将高考题领会好了,就会发现它的答案的思路。事实上,下

次你再做这种类型题时候 ,你就按照这种格式写就可以了。比如有一年的高考题讲赵冀评价杨贵妃是唐朝由胜转衰的关键原因 ,问你怎么评价。这种题就是一种评价的类型。基本的格式就是先评价赵冀的观点。错 ,在哪。真正的原因自然要结合当时的历史来看 ,最后 ,指出赵冀的产生这种错误观点的根源。大约是站在什么立场来看问题 ,犯了什么错误的思想。这种类型你就会了。以后 ,一些评价农民起义的观点 ,你就会分析了。

材料题的答案就在材料之中 ,这是千真万确的真理。不要脱离材料来阐述你的观点。而且 ,不要把材料全部搬到题中。要学会简练 ,还要从多种角度看问题。很多材料在课本里找不到 ,但是其基本原理是可以在课本看到的。这就是练你的对课本的阅读问题。

我想向大家推荐一份历史杂志 :《中学历史教学参考》 ,好像是陕西出的。好在什么地方呢 ?一是有新的观点。近年来 ,关于历史的评价在不断地更新 ,若你还拘泥在课本里 ,那么回答一些问题 ,你就是不知道如何回答。如北师大的刘宗绪老师就开了专栏讲了不少关于历史的新知。二是教你如何做题。历史题 ,不思考光做 ,就是浪费时间 ,没有什么作用 ,而且捣乱你的思路。三是解释课本的基础知识。一些基础的知识总是反映一定的历史规律。如果你好好看看专家的解释 ,你就会学会怎么把书看透。