

《学习，就是找对方法》

图书基本信息

书名：《学习，就是找对方法》

13位ISBN编号：9787302338338

10位ISBN编号：7302338337

出版时间：2013-10

出版社：清华大学出版社

作者：张超

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《学习，就是找对方法》

内容概要

这是一本关于学习方法的书，书中根据不同学生的学习特点，较为系统地给出了一些有关学习的具体实施方法。包括：

- 1种高效的同伴学习实施方法；
- 2类学习动机的经典分析；
- 3步预习法的具体实施建议；
- 4种有益的具体阅读方法指导；
- 5个使你超水平发挥的答题技巧展示；
- 6招让你拥有一个良好的学习习惯；

……

本书作者通过分析学生在学习过程中经常遇到的学习问题，给出切实可行的解决方案，提炼多年育人生涯中的教学精华，经过数百位学生的成功验证，学习方法贴近现实，简明易懂，让你看过就能用，细细品味更有收获。

《学习，就是找对方法》

作者简介

张超
管理学博士、北师大实验中学生物教师、兼职心理教师、全国中学生生物学奥林匹克竞赛高级教练。担任高三班主任多年，以学生为本，用自己激情、幽默、严谨的教学方式让学生有所得，所带班级的学生每年都有多位被清华、北大等重点名校录取。
一个“仰视”学生的人民教师，一个对教育倾心的传道者。两瓶可乐，几包零食，坐在路边给学生答疑解惑的“逍遥派”老师；每天看到太阳升起都会欢呼雀跃的“乐天派”老师；号召学生为了中华民族的强大保持旺盛生命力的“热血派”老师。被学生们亲切地称为“知心超哥”。

书籍目录

第一部分 学习动力

01 / 第1章 你在为谁学习

镜头一：周平的学习故事 / 4

镜头二：“我”的学习故事 / 5

镜头三：钱学森的学习故事 / 6

找到你的学习动力 / 6

激发学习的欲望 / 8

梦想自我激励法 / 10

超哥说：

把学习本身看做是生活的一个组成部分，把学习的过程看做是一件有意义的事情，我想这样的学习动机实际而又令人敬佩，也是由于有了这样的学习动机，才能使他脚踏实地不断努力，在学海畅游，不断提升。

第二部分 学习心态

15 / 第2章 发现学习的快乐

镜头四：学习的烦恼 / 16

兴趣是最好的老师 / 16

昆虫学家法布尔的故事 / 17

学习是一件快乐的事情 / 18

同伴学习——同龄榜样，你追我赶 / 20

会休息不用多休息 / 27

坚持体育锻炼 / 30

学会进行心态的微调 / 31

超哥说：

学习是一件快乐的事情，因为学习的过程是可以给人带来“改变”的过程。

33 / 第3章 自信，让学习更高效

镜头五：小泽征尔，就是这么自信 / 34

学习中的“自信”和“气势” / 34

优生经验谈——王佳 / 36

10个小方法让你充满自信 / 36

超哥说：

一个人舍我其谁的气势，来自于其自我肯定的信心，同时，由于这种气势的存在，自然会使人们在处理问题的时候更加冷静而有效，因此人们可以在不断的处理问题的过程中得到肯定的自我评价，从而使自己的自信更加强大，进入到一个良性循环的体系中。

51 / 第4章 让学习变成一种习惯

镜头六：鲁迅刻“早” / 52

把学习培养成习惯 / 52

优生经验谈——林小杰 / 53

处理好人际关系 / 54

“环境卫生”要保障 / 56

快速排除学习干扰 / 58

怎样戒除网瘾 / 62

让自己乐于动手 / 67

坚持，就看得到改变 / 68

超哥说：

学习是一个长期的过程，甚至会伴随我们的一生，如果没有持之以恒的坚持，一切的一切都是虚妄的，因此说坚持是最好的学习习惯，是帮助我们通向成功最稳定的基石。

第三部分 学习方法

73 / 第5章 效率：管理时间，高效学习

镜头七：“勤奋”的学生 / 74

优等生经验谈——黄铃 / 75

三个问题让你的目标更明确 / 75

制定一个简单的计划 / 76

找到适合自己的学习节奏 / 79

超哥说：

我心目中“理想的学习节奏”是：踏下心来，安静认真地学习，学习过程中心情舒畅，整个学习过程一鼓作气，直到将自我预期的学习任务完成为止，中间不间断。

85 / 第6章 预习：不求学会，但求有备

优等生经验谈——伊明 / 86

预习是学习成功的第一步 / 86

超哥三步预习法 / 87

预习要“因科制宜” / 90

你必须知道的4种阅读方法 / 91

世界名人的阅读方法 / 97

超哥说：

在进行预习时，请不要大量做题（如果是复习内容的预习，可以适当做一些题目，帮助提示预习的思路和知识点），尤其是针对新学知识内容，做题会使你的预习思路禁锢在题目上，不利于整体知识的理解。

101 / 第7章 听课：不怕走神，怕不留心

优等生经验谈——沈鹏 / 102

上课听讲VS睡觉 / 102

紧跟老师的授课节奏 / 105

学会记笔记：笔记做厚，习题做薄 / 107

超哥说：

课堂是获取知识最为有效的场所。课堂中老师对知识结构的清晰整理，对知识点的透彻讲解，都会对你的学习起到事半功倍的作用，由于老师的存在，课堂中学习知识的效率会比你自学提高几倍甚至更多，因此抓住课堂学习是高效学习的关键。

111 / 第8章 复习：学而时习，温故知新

镜头八：“一到大考就晕” / 112

镜头九：“这是什么时候学的” / 112

勤于回顾，善于总结 / 112

优等生经验谈——潘圣其 / 113

这样复习最有效 / 114

“做好作业”的重要性 / 117

自省：三日一省，必有进益 / 123

超哥说：

老师的讲解和课堂笔记的记录是重点知识抽提的过程，是“把书从厚读到薄”的过程，而复习则是在对笔记进一步梳理清晰的基础上进行更多细节知识补充的过程，是一个“把书从薄读到厚”的过程，因此复习过程中，笔记的整理和补充是一个很讲究的过程。

127 / 第9章 记忆：巧学妙记，举一反三

镜头十：托尔斯泰记忆力体操 / 128

优等生经验谈——马志威 / 128

这样记忆最有效 / 129

怎样背数学公式 / 132

怎样背文言文 / 134

《学习，就是找对方法》

怎样背历史 / 136

小链接：艾宾浩斯记忆曲线 / 137

超哥说：

运用“有效的复习”并“重复”的方式加强记忆。心理学研究发现，我们的记忆是有规律可循的，这个规律叫做遗忘曲线，“及时复习”和“重复”对于记忆的加强至关重要。

141 / 第10章 优等生这样学各学科

优等生这样学语文——王与麟 / 142

优等生这样学数学——雷青 / 144

优等生这样学英语——何晨辉 / 145

优等生这样学文综——文秀泽 / 147

优等生这样学理综——龚润华 / 150

超哥说：

其实任何科目，都是从记背开始的，尤其是理科，更需要记背足够多的“素材”后，才能够游刃有余地进行逻辑推理。

第四部分 应试技巧

161 / 第11章 高考复习的节奏和策略

优等生经验谈——李飞 / 162

优等生经验谈——王鑫蓓 / 162

第一阶段：高二暑期 / 164

第二阶段：高三第一学期 / 166

第三阶段：高三寒假 / 171

第四阶段：最后100天 / 176

把心态调整到最佳状态 / 178

超哥说：

一定要做题并进行错题整理。这一点对于高考的复习来说至关重要，因为在高考复习的最后（二模或三模以后），几乎所有人都会有些茫然，在这个时候，错题整理将是最最有效的复习工具。

181 / 第12章 巧做题一定拿高分

优等生经验谈——戴双凤 / 182

优等生经验谈——黄铃 / 182

站在出题人的角度思考问题 / 183

抓住考试的规律 / 185

设计自己的得分点 / 189

学会选择使用材料 / 193

充分做好考前准备 / 195

超哥说：

得分点的设计原则很简单，就一句话：“‘慢’做‘会’，全做对；敢于去‘拼’中等题，敢‘放’全不会！”

199 / 附录 学生自述——我自己的学习方法

在反思中继续前进 / 200

一切皆有可能！ / 203

“无华”的方法，“华丽”的进步 / 205

改变自己，就是进步 / 207

“揪出”每个科目的问题，解决它…… / 210

从年级162名到第52名 / 215

做个计划，给自己“执行力” / 218

把简单的事情做到极致 / 220

一分耕耘，一分收获 / 223

昂首挺胸，迎接新的挑战 / 225

《学习，就是找对方法》

231 / 后记 家长必读——让孩子自信学习
237 / 参考文献

《学习，就是找对方法》

精彩短评

- 1、 考试
- 2、 值得一读。
- 3、 学习就是找对方法。

1、作为老师，经常被问及的问题之一就是，“老师，学习怎么那么难？”“老师，有没有好的学习方法，能够让成绩快速提高呢？”问这个问题的既有学生，也有家长。每每遇到这个问题，我都有一种一言难尽的感觉……其实，学习是一件快乐的事情。我们却总是认为学习是一件“苦差事”，总是觉得学习过程“既枯燥又乏味”，在学校中“厌学”的学生比比皆是……问题到底出在哪里了呢？？关键在于我们走进了学习的误区：误区一：一味延长学习时间，忽视学习效率有的同学学习非常勤奋，早上5点半就起床，晚上11多才睡，然而，这样做的后果只是，看书，脑袋昏昏沉沉，上课也是昏昏欲睡，一上午就这样过去了。其实早起半个小时，只是获得一种自我满足感，却因此虚度了上午的4个小时，可以说是得不偿失。反观另一些同学，看起来“没怎么用功，下课打球，寝室聊天”“轻轻松松”就取得了好成绩。这是为什么呢？原因就在于学习的效率。你花2个小时甚至更多的时间才能掌握的内容，他一小时就搞定了。所以说，高效学习，才是学习的至高境界。误区二：不重视心理素质的锻炼我有一个学生，在一次理综考试过程中，突然想起上一场数学考试似乎没有涂“科目”这一栏，结果非常紧张，心里一直想着到底有没有涂，于是一边默默地哭一边答卷。考完后立马问老师，老师说，没有涂不要紧，阅卷老师会帮你涂上的。然而，最终的结果出来，这名同学平时成绩保持在250分左右的理综，只考了200分不到。可见，心态多么重要。在同学们的水平相差不大的条件下，心理素质往往比知识掌握程度更决定成败。因此，平时的考试，我们应当把它作为提高自己心理素质的极好时机。把会做的题做好，不会做的题做完。良好的心态，有助你考试超常发挥，取得理想的成绩。误区三：急功近利地学习俗话说，一口吃不成胖子。你要求自己从中游一下子跃进学校前10名，或者英语成绩一下子从90分提高到130分，似乎也是一件不靠谱的事情，但我们很多同学往往忽视这一点，过于追求学习效果的“立竿见影”。殊不知，学习是一点一滴踏踏实实积累的过程，学习的过程也是一个量变引起质变的过程。在学习上，制定每次考试赶超自己，赶超前面2位同学，每次考试提高10分，每次进步一点点的策略，保持这样的学习节奏，学习就不会累，踏踏实实按部就班，就可以轻松地度过中学阶段。误区四：一味追求做题数量而忽视质量一定数量的题目练习有助于我们加深对知识的掌握和运用，但不少同学沉迷于“题海战术”，囫囵吞枣，食而不知其味。所以说，做题不必太多，但一定要真正理解，明白考核方向、解决问题所用到的知识，并且最重要的是——能够举一反三，融会贯通，做较少数量的题就能收到很大的成效。否则，你就只是在“记题”而不是“解题”（理解题目）了。还有一个误区，那就是陷入错误的学习方法中。学习成绩提不高的真正原因，不是脑子笨，不是不用功，不是没家教，不是解题少，不是资料少，而是没有找对正确的学习方法。据调查发现，绝大多数成绩优秀的学生，都有自己一套非常明确、详细的学习方法。要想提高学习成绩，掌握科学、高效的学习方法才是关键。而每个人的学习过程、学习习惯都是不一样的，因此，没有任何一种所谓的学习方法是具有普适性的，也就是说，所谓最好的学习方法，其实就是根据自己的特点和习惯而找到的适合自己的学习方法。走出学习误区，找对学习方法，你会发现，学习哪有那么难，提高成绩就这么简单。我一直很喜欢这样一个故事：老鹰是世界上寿命最长的鸟类，它一生的年龄可达70岁。要活那么长的寿命，它在40岁时必须做出困难却重要的决定。当老鹰活到40岁时，它的爪子开始老化，无法有效地抓住猎物。它的喙变得又长又弯，几乎碰到胸膛。它的翅膀变得十分沉重，因为它的羽毛长得又浓又厚，使得飞翔十分吃力。它只有两种选择：等死，或经过一个十分痛苦的更新过程。150天漫长的操练。它必须很努力地飞到山顶，在悬崖上筑巢。停留在那里，不得飞翔。老鹰首先用它的喙击打岩石，直到完全脱落。然后静静地等候新的喙长出来，它会用新长出来的喙把指甲一根一根的拔出来。当新的指甲长出来后，它们便把羽毛一根一根的拔掉。5个月以后，新的羽毛长出来了，老鹰开始飞翔，重新再过30年的岁月！作为万物灵长的人类，飞速发展的科技让我们可以从容面对自然的各种挑战。在我们的生命中，我们会碰到比学习更难于对付的事情，你当下苦苦纠结的事情，过一阵子再看，也许觉得不过如此，学习也是这样。只要我们愿意放下旧的包袱，愿意学习新的技能，我们就能发挥我们的潜能，创造新的未来，重新飞翔。

2、因为为人父母，我时刻认为给孩子一个优渥的物质条件，倒不如给孩子一个优质的学习方法，放开手让孩子去学习去汲取，而不是我们像一个墨迹鬼一样揪着孩子的耳朵进行着老套的耳提面命，不能不说的是，本文的作者张超，作为一个管理学博士，一个出色的心理教师，奥林匹克知道教师，对于学生和孩子，他一定有他那一套的先进概念，他会教会我们一些什么呢？现在让我们翻开这本书来一探究竟，总的来说，张超先生在本书中提到我们要教会孩子判断有关知识的误区也概念，找寻一种

《学习，就是找对方法》

对的学习方法，我们要让孩子知道，学习是一件极其快乐的事情，学习的过程也不是枯燥乏味，学习的态度也不是极端的厌倦，我们要教会孩子与时间赛跑，注重学习效率，同样也注重对孩子心理上的锻炼，有针对性的做联系，而不是搞题海战术，经常跟孩子一起沟通，找到孩子的学习动力，激发孩子学习的欲望，跟孩子谈论理想，让孩子进行自我激励，要让孩子觉得学习是他生活中的一部分，让他把学习看做成一个很有意义的事情，我想也正是这话总学习的动机才能让孩子去的一个令人欣喜的成绩，也正是这些让孩子在学海畅游，不断提升，也只有一个人舍我其谁的气势，让孩子自我肯定，最终自我实现，自然会让孩子在处理问题的同时自我评价，从而使自己的自信会更加强大，进入一个良性循环的体系中，让孩子将学习变成一种习惯，我们要教会孩子学习是我们一生要践行的一个习惯，我们需要不断的学习，才会成功，让孩子建立起一个属于自己的学习节奏，整个过程中一鼓作气，教会孩子在预习过程中，不大量的做题，尤其是对复习内容中的预习，适当做一些习题就可以，尤其是针对新学内容，是预习思路，有一个整体的概念，要让孩子明白，课堂是获取知识最直接有效的场所，要紧跟老师的教学思路，课后有目的的复习，从而达到事半功倍的效果，这本书教会我们的教学方法都是要我们认真汲取并且传达给孩子，让孩子在学习中成长，让孩子在学习中升华，这本书，值得你一看，也许在生活中你想不明白的，不会教孩子的，你就能解决掉了。

3、买这本书是准备给上高中的儿子看的。只要看到关于学习方法的书，总想尽可能的让儿子看看。当然，有时候，这也许并不是他需要的。虽然，关于学习方法的书也曾买过，好像也并未见实际的效果。可是，这本书的名字叫《学习，就是找对方法》。是的，你上学的过程中老师可能已经介绍了很多的学习方法，你自己肯定也积累了一些。可是，关键是你的方法“找对了”吗？况且，封面上说：“花两个小时读完这本书，你就能轻松提高至少20分！”，封底上说：“他让全年级排名倒数第一的学生用70天时间超过515名学生成为年级第一；他让备受学习成绩困扰的学生发愤（按：当为“奋”）图强，顺利升入清华、耶鲁；他让全班6位后进生用半年时间顺利成为北大、清华的优等生……”虽然他说的可能仅仅是个体的巧合，可毕竟让我眼热。可怜天下父母心吧，带着这种纠结，我还是决定把本书推荐给儿子看看。当然，还是需要我先浏览一下把把关的。翻看之下，书的内容分为“学习动力”、“学习心态”、“学习方法”、“应试技巧”四个部分。通过这四个部分的内容可以看到，本书不是就方法谈方法，而是先从心理学的角度分析，把心理的准备作为前提。可以说，这就为学习方法找到了一个富有生命力的载体，良好的心理基础成为学习方法得以发挥实效性的源头活水。再细看之下，作者对读者心理的引导可谓入脑入心，如春风化雨。像《10个小方法让你充满自信》，列出了10个使人变得更有自信和气势的具体方法：找到自己的理想、集体活动挑前面的位子坐、与别人交流时正视别人、走路抬头挺胸加快速度、抓住当众发言的机会、咧嘴大笑、怯场时道出真情、用肯定的语气消除自卑状态、用自信培养自信、做自己能做的事情。虽然这10个方法不是直接谈的学习方法，但是在学习中，自信和气势可使学习更高效。当我们有信心、有气势地面对问题的时候，问题一般会迎刃而解；但当我们的信心不足、气势不够的时候，即使比较简单的问题可能也会给我们带来莫大的麻烦。可以说，自信心的培养，不光是利于学习，关键是对我们今后的生活和工作影响太大。可以说，自信心是否足，将会直接决定我们生命的质量。因此，读本书，不光会学到学习方法，还能学到自我心理调适、更好地为人处世的方法。

4、以前我认为学习这件事是靠天赋，后来知道，其实是靠方法。记得学英语背单词，从早背到晚，搞得头晕脑胀，但最后也没记住几个，就算记住了，也是模模糊糊，过几天也会忘。后来知道了记忆的规律，按照记忆曲线科学合理的背单词，很快便事半功倍。关键是在方法上。听过许多人抱怨自己的天赋不够好，但仔细想一想，归根到底还是在方法上不对。方法不对，付出再多汗水也是徒劳。所以，学习就是找对方法。方法不是捷径，不是投机取巧，但好的方法却能让学习变得简单、变得透彻。每个人都应该找对自己的方法。学习，就是找对方法；找对方法，就能让学习变得不再沉重劳累。每个人都该读读这本学习技巧书！

5、翻开高中毕业的照片，十七八岁的年纪，都是一样的青葱年华，新鲜稚嫩的脸上，还看不到区别，前程命运好像都一样光明豁朗。然而，毕业五年后，再来看，现在混得好的无一不是那些学习好的人（当然可能有个别人例外），我们中的大多数人，都成为了凡人，掉进尘埃里不见了，只有那些学习拔尖的人，懂得利用时间的人，懂得权衡利弊的人，从长远来看，才算没有真正浪费他们的青春。刘若英回忆小时候，因为父母离异的缘故，家教严格的奶奶从小就要求她练习弹钢琴，严寒酷暑，从不间断，奶奶总是说，学会弹钢琴，有朝一日，被男人抛弃了，也不会没有饭吃。小小的刘若英苦不堪言，哪里能体会到奶奶说这番话的含义。多年后，提起来，也许自己并没有吃钢琴这碗饭，然而弹

《学习，就是找对方法》

钢琴却成为了她的一项才艺，受益匪浅。小时候，大人们逼着我们学习，把他们未竟的梦想付诸在我们身上，期待我们有朝一日考上理想的大学。我们只是一味地抱怨，贪玩，荒废时间，跟父母对抗。那时候不懂得，一定要有一个这样的人告诉你，这个世界上的一切都不会是永恒的，都是会变化的，只有真正学到的本事是不会长翅膀飞的，永远都不会离开你。

6、“花2个小时读完这本书，你就能轻松提高至少20分！”什么样的书能有这么大的魔力呢？告诉你，它其实就是北师大实验中学一线名师张超编著的一本书的广告语！这是一本有关中学生高效学习方法方面的书，书名叫《学习就是找对方法》！说到这里，有必要先介绍一下作者：张超，管理学博士、北师大实验中学生物教师、兼职心理教师、全国中学生生物学奥林匹克竞赛高级教练。担任高三班主任多年，以学生为本，用自己激情、幽默、严谨的教学方式让学生有所得，所带班级的学生每年都有多位被清华、北大等重点名校录取。是一个“仰视”学生的人民教师，一个对教育倾心的传道者。两瓶可乐，几包零食，坐在路边给学生答疑解惑的“逍遥派”老师；每天看到太阳升起都会欢呼雀跃的“乐天派”老师；号召学生为了中华民族的强大保持旺盛生命力的“热血派”老师。被学生们亲切地称为“知心超哥”。在《学习就是找对方法》这本书中，作者尝试着让读者走出学习的误区，找到正确的学习方法。全书分为四大部分，从学习的动力和心态讲起，再到我们常说的学习方法和应试技巧，共12个章节，为大家展现出一套全面系统的科学的学习方法。在书中的每一个章节，作者都介绍几个真实的故事，让我们从成功的或者失败的人身上学到经验和技巧，找到适合自己的学习方法。我非常赞成作者的这种说法：找到适合自己的学习节奏，要先从心情、时间、效率角度进行寻找尝试，努力让自己感觉自信满满而学有余力！从书中介绍的例子来看，的确没有哪一种学习方法是通用的和万能的！比如，有的学生习惯于边戴着耳机听歌边学习，不让他听，学习效率反而下降；有的学生只能坚持连续学习30分钟，超过这个时间限制后，他学习的效率就大大地降低了；有的学生上课时睡时醒，但他能摸清老师讲课的思路，善于抓住老师讲课中的重点和难点来听讲，照样学习成绩很好。这些例子显得很奇葩，颠覆了我们对学习活动的常规看法！不过，有些经验还是可以通用的，比如，绝大多数人都强调预习的重要性，认为上课听讲还是很重要的，不能只听讲，或者一味地紧跟老师的讲解做笔记，要注意温故而知新的复习，要有一个纠错本，要多动脑筋，经常总结自己的学习经验，多去反思和提高自己的学习效率。在如何有效的记忆所学的各科知识方面，也确实有一些好的记忆方法，比如口诀法、数码法、联想法、化整为零法、抄读法、累进法等。我觉得书的第三部分“学习方法”的第9、10两章和第四部分“应试技巧”的第11、12章针对具体学科、学段谈学习方法的内容，还是很有针对性的！毕竟作者是一线名师，有着丰富的实践经验，里面的不少内容都是他和一些学生的真实事例，比较有参考价值！所以，整体来说，这本书还是很值得一读的，尤其是对于中学生朋友，更有借鉴意义！

《学习，就是找对方法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com