

恬淡如花，浅谈学习方法

九年五班 相晨曦



喜欢看情调淡淡的书，写情调淡淡的文字。喜欢指尖轻触过书页的暖意，喜欢徜徉于字里行间的温柔的感觉，喜欢依着方块字在心里一点点勾画出书里人物的样子来。

只有你喜欢学习，善于学习，乐于学习，才能在这条路上走得稳，走得远。

就我个人而言，我最擅长的科目是英语。有人问我学习方法，说不知道怎样学习英语，不知道怎样来提高成绩。诚然，现在的很多同学，尤其是偏科的同学大多数都是英语给总成

绩“拖后腿”了吧。而且还说英语不好学，语法难啊，单词不会背啊，课文太长背不下来啊。其实这些都是英语学不好的借口，学习英语就是一个积累与反复记忆的过程，比的是谁更用心。

我有一个同学七年级的第一次月考英语只有20分，连及格的一半都不到，很是懊恼，听了老师和同学的建议，不断练习和积累，期末考试分数及格。八年级上学期期末分数已经达到80多分，下学期期末已经优秀了。时间可以证明，努力就会得到你想要的结果。

下面我来教大家几种学习英语的小方法：

1、早自习大声地朗读课文中的单词和句子，要反复读，熟读。这样会使你对文章内容记忆更加深刻，也方便背诵文章。

2、背书后英语单词的时候，不要生硬的一个字母一个字母的背，要将单词读准，然后根据每个单词的发音来背，这样更有利于记忆。例如：“smiles”这个单词，你可以想象在第一个字母和最后一个字母之间有一

英里的距离。这样就使这个单词成为世界上最长的单词，这样不是更有利于你对单词的记忆吗？

3、在课堂上要跟住老师的步伐，将自己不会的知识点记到题的旁边，课后整理到笔记本或积累本上，自习课多拿出来写几遍，加深印象。

4、课后多做练习题。从最基础的练习题做起，慢慢掌握答题方法和技巧。

掌握以上四种学习方法，相信你的成绩一定会有所提升。

当然每个人都有自己的学习方法和窍门，也都会有属于自己的喜悦和成功。学习是一条漫长的道路，希望我们都能有一个好的心态，积极昂扬的迎接每一天。怒放如焰，恬淡如花。

理科学习心得

高二二十班 李浩维

我们高中的理科共包括：数学、物理、生物、化学这4科。其中数学和物理为纯理科目，而化学和生物偏向文科。

单科总结：

1. 数学

数学其他三项的基础，学好数学才能应付其他三项的计算题。在能熟练背诵各项公式的前提下，我认为学好数学的关键是理解和归纳。理解是指理解各种巧妙的数学方法和公式，可以使用从头开始，自己推导原始公式的方法来加深理解；归纳是指归纳各类数学类型题，以便能在考试之中准确发现试题的题眼，从而达到快速做题给自己留下时间检查的目的。

2. 物理

物理被认为是理科中最难的学科，实则不然，只要找对方法，物理才是最容易得分的学科。学习物理最关键的是悟，一要领悟老师在课上所强调的重点和细节；二要领悟每个单元的重点例题；三要领悟公式的最佳使用情况。其次，要培养自己的物理逻辑思维和应付难题的答题心态。这样就会发现物理其实并不难。

3. 化学和生物

化学和生物的重点在背诵知识点和方程式，只有熟记这些东西才算打

好了学习的基础。生化不分家，当学习到高二阶段时就可以尝试构建两科一体的知识脉络，以便更好的记忆两科的知识点。在打好基础之后，我认为就要寻找其中的规律，以便应付多变的题型。

高中理科看中的就是平时的基础以及考试时的心态。在平常自己准备一个小本子，多记多看上面的难题、错题、知识点；考试时遇事不慌，先做有把握的题，然后琢磨难题。我相信学好理科其实并不是什么难事。

学习心得

高二二十班 齐范范

时光如梭，我们马上就要进入高三了。我们将要面对的是数不胜数的题，一头扎进题海中为高考进行准备，在学习的过程中，我积累了一些经验与大家分享。

语文是一门靠积累和背诵的学科，语文积累、成语辨析和文言文诗实词。我们应拿出一个积累本将在讲课过程中涉及到的记录上去。每天写

完作业后，粗略的看一遍，在考试前，仔细地看几遍，巩固一下记忆。关于文言文背诵，看似很多，背起来很困难，但只要跟着班级早自习默写，每天顺利的默写下来，这样不久，你就会记住大部分内容。作文是拿分的大头，我们平时要多积累作文素材，不要写作时无材料可写，无话可说。

数学是我们理科生看中的一科，在高中数学也是较难的一科，深度和广度不可估量。对于基础知识掌握一定要熟练，平时做题时多想“为什么”。做题时总结这一类体的做题方法和规律，对于老师给出的二级一定要记住并运用，便于做题。做题时考虑周全，例如定义域要考虑到。在考试时，不要一直研究难题而不往下做，在考试中，如果保证你会的题都得分，这也是不错的成绩。

英语是一门语言，与现实有所关联，做题时高频词汇、单词辨析。做阅读适应细心阅读，多注意同意转换，七选五。注重逻辑，注重人称代词、连接词。完型要联系上下文，不要到哪读看，要先了解文章大概意思再选。语篇注重语法和词汇的变换，改错注

重的是短语和文章大意。每个题型都有其侧重点，追根究底就是对词汇的牢牢掌握。

理综是一个拉分的科目。应该将它重视起来。物理这一科分类特别强，可以分为许多，例如光学、电学……而且这些都与实际生活联系十分紧密，且上下知识联系也十分紧密，体系完整，需要牢牢记住各种做题时运用的公式，对于实验和物理学史，需要记住并明白其原理，公式和原理是最根本的。化学这一科的知识点繁杂琐碎，背诵的东西较多，而且化学方程式是必会的。对于重点题型一定要弄通透。化学的推断题一定要找到突破点，一定要牢牢掌握化学实验的要点。生物这一科最重要的就是教材，牢牢扣紧教材，背诵实验的要点，理解和辨析定义，对于答案固定的问题，将答案背下来。

从整体上来看，我们只要紧紧抓住基础题和中档题，分数就不会太低，争取在难题得分。对于各科的知识点一定要熟练。希望大家在看完之后有所体悟，有益于自己的学习，希望考试顺利！

成长之路

高一 20 班 吴一鸣



一个人的一生谁曾没有过坎坷，谁曾没有过迷惘，但只要你有一个坚定的心，你定会长风破浪，扬帆远航，开辟一条属于自己的成长之路。

美国总统罗斯福曾经说过失败并不可怕，可怕的是你没有面对他的勇气，顾名思义，如果你有这种勇气，你将义无反顾，勇往直前，反之，你定会踌躇不前，举步维艰，中考的失利，对于我的打击可谓是晴天霹雳，

那时的我迷惘，无助，不敢相信这既定的事实，一直在逃避失败，我从来没有那么的颓废，萎靡不振，可失败终究还是要面对，我幡然醒悟，为自己挑选了一所高中-----翔宇中学，谁曾想到，这么一个小小的抉择，却改变了我今后未来的道路。

刚刚来到翔宇中学时，我一下子就被这里的氛围给打动了，在翔宇中学，我就如同融入了一个大家庭一有了属于自己的圈子，在这里，我逐渐找到了迷失的自己，适应了这里的生活，不再逃避，而是用于面对，敢于拼搏，赶走一条属于自己的成长之路。

我的成长之路，蜿蜒曲折，九曲连环，但正因如此，才磨练了我的身心，收获了外界的动力，在这里我最要感谢噢的就是每天陪伴在我身边，为我传授知识，谆谆教导着我们的老师，没有你们，断然不会有今日的自己，如今的我依稀记着刚开学时你对我语重心长地一番话，是您让我燃起了希望的火苗，让我在黑暗中重获光明，您就如同我的伯乐，在我迷惘时给我方向，正因为有了您对我的信心，我才在每次考试披襟斩棘，获得满意地

成绩，这和您是分不开的。

同时我还要感谢的就是每天和我朝夕相处的同学们，是你们在我失败时给我鼓励，如今的我依稀记着再一次月考中名落孙山的我，受到了你们一次又一次的鼓励，因为你们，我鼓足了勇气，勇于面对各种挫折，在下次考试中再次回到了第一的位置，海内存知己，天涯若比邻。一生能与你们为友，实乃我人生幸福。

我的成长之路并不平坦，可以用充满荆棘来形容，正因如此，我才获得了你们的帮助；就像夜空中最亮的星，指引我前行，是你们使我的人生更具光辉，更具魅力，在此我由衷地感谢你们，我定不会辜负你们对我的殷切希望，定会走出属于自己的光辉之路。

学习感悟

邹新鹏 高二二十二班

很荣幸，老师们让我写这份“学习心得”。对于学习，我现在所知道的也许还不能称之为“心得”，只能说是一些切身体会吧！

首先，我们对待学习要有一个正确的态度。无论你爱玩也好，学习时间少也罢，总之不能轻视学习。在课堂上，认真听讲是必须的，课后要把笔记写全，不能遗漏太多的知识点。在自习或课间时间，尽量去写对应的习题，我的习惯就是听完课，然后去写对应的习题，做完后对照答案纠错。因为高中时间比较紧凑，当我纠错之后老师大概就会讲下一课。所以，我学习习惯就是这么简单。不过，在老师一课又一课的课堂速度下，这种学习不能停顿，一旦停顿，你欠下的习题就会越来越多，左后连看都不愿意看一眼，更别提什么完成并纠错。

其次，就是要利用好假期时间。其实，我在这一点做得是特别差的。比方说：每一次放假前我都会把可能用到的书本带回家，到家后，我的第一反应便是放假当天不学习，因为平时放假太少，学习就第二天在说吧！到了第二天，我会看一些喜欢的动漫，偶尔聊聊天，完全忘记学习，最后结果是不仅自己带的书没用到，连作业都完成不了。也许这边是我上高中以来没有一次完成所有作业的原因吧。

但是，在放假的两天，我们应该好好整理在学校学习的课程，全力复习，这样才是对一个月学习的收尾，而不应像我做的那么糟糕。我相信，利用好假期，学习成绩一定会有所提高，我也尽量会克制自己利用好假期。

最后，学习不能太紧绷了。过多的投入是好，但适度放松还是要有的。我在高一期末学得特别用力，甚至回寝看书，但那次期末成绩是我目前最差的一次。也就是说，学习需要劳逸结合。能玩的时候千万不要想着学习，不然你既浪费了时间，又没有开心玩耍。当然，在学习的时候也不要总想着玩，毕竟学习是高中生活的主要任务。

采访清华北大500名学霸， 总结出的经典学习方法

学习的三要素：1. 规范的学习行为；2. 良好的学习习惯；3. 有效的学习方法。

一个人学习成绩的优劣取决于他的学习能力，学习能力包括三个要素：规范的学习行为；良好的学习习惯；有效的学习方法。有了规范的学习行为才能培养出良好的学习习惯，形成了良好的学习习惯就会形成适合自己的有效学习方法，三者是相辅相成的，规范的学习行为是前提，是基础。

实践证明：一个行为持续 30 天以上，就会形成稳定的行为，超过 100 天就可以形成习惯。

过程不变结果不变，过程改变结果巨变，过程合理成绩斐然！



学习能力的三要素又可分为八大学习环节，即学习管理八环节：1. 计划管理；2. 预习管理；3. 听课管理；4. 复习管理；5. 作业管理；6. 错题管理；7. 难题管理；8. 考试管理

一、计划管理——有规律

1、长计划，短安排。在制定一个相对较长期目标的同时，一定要制定一个短期学习目标，这个目标要切合自己的实际，通过努力是完全可以实现的。达到了一个目标后，再制定下一个目标，确保一个目标一个目标的实现。

2、挤时间，讲效率。重要的是进行时间上的通盘计划，制定较为详细的课后时间安排计划表，课后时间要充分利用，合理安排，严格遵守，坚持下去，形成习惯。计划表要按照时间和内容顺序，把放学回家后自己的吃饭、休息、学习时间安排一下，学习时间以 45 分钟为一节，中间休息 10 分钟，下午第四节若为自习课也列入计划表内。

二、预习管理——争主动

1、读：每科用 10 分钟左右的时间通读教材，对不理解的内容记录下来，这是你明天上课要重点听的内容。预习的目的是要形成问题，带着问题听课，当你的问题在脑中形成后，第二天听课就会集中精力听教师讲这个地

方。所以，发现不明白之处你要写在预习本上。——建立预习本。

2、写：预习时将模糊的、有障碍的、思维上的断点（不明白之处）书写下来。——读写同步走。

3、练：预习的最高层次是练习，预习要体现在练习上，就是做课后能体现双基要求的练习题1到2道。做题时若你会做了，说明你的自学能力

性化的重点，抓自己预习中不懂之处。事实证明：不预习当堂懂的在50%—60%左右，而预习后懂的则能在80%—90%左右。当堂没听懂的知识当堂问懂、研究懂。——建立听课笔记本

四、复习管理——讲方法

有效复习的核心是做到五个字：



在提高，若不会做，没关系，很正常，因为老师没讲。

想、查、看、写、说。

三、听课管理——重效益

听课必须做到跟老师，抓重点，当堂懂。听课时要跟着老师的思维走，不预习跟不上。跟老师的目的是抓重点，抓公共重点，如：定理、公式、单词、句型……更重要的是抓自己个

1、想：即回想，回忆，是闭着眼睛想，在大脑中放电影。学生课后最需要做的就是回想。此过程非常重要，几乎所有清华生、北大生、高考状元都是这样做的。学生应在每天晚上临睡前安排一定时间回想。

2、查：回想是目前联合国教科文组织承认的最有效的复习方法，也是查漏补缺的最好方法。回想时，有些会非常清楚地想出来，有些则模糊，甚至一点也想不起来。能想起来的，说明你已经很好地复习了一遍。通过这样间隔性的2—3遍，几乎终生不忘。而模糊和完全想不起来的就是漏缺部分，需要从头再学。

3、看：即看课本，看听课笔记。既要有面，更要有点。这个点，既包括课程内容上的重点，也包括回忆的时候没有想起来、较模糊的“漏缺点”。

4、写：随时记下重难点、漏缺点。一定要在笔记中把它详细整理，并做上记号，以便总复习的时候，注意复习这部分内容。一建立复习本。

5、说：就是复述。如：每天都复述一下自己学过的知识，每周末复述一下自己一周内学过的知识。听明白不是真的明白，说明白才是真的明白。坚持2~3个月就会记忆力好，概括能力、领悟能力提高，表达能力增强，写作能力突飞猛进。一此法用于预习和复习。

五、作业管理一要自律

1、不计时不作业：限时作业，记录作业时间，与作业无关的事什么也不做。比如：20分钟写完英语；25分钟写完数学……

2、不复习不作业：先复习所学的内容，然后作业。

3、遇到难题，百思不得，先放过，后攻坚。

4、不检查不作业：作业后必须检查一遍。

5、不小结不作业：写完作业后，告诉自己学会了什么，得到了什么，有什么体会。

6、独立作业忌抄袭。

六、错题管理——常反思



有了错题本和难题本就叫会考试，目的是为以后复习使用。错题和难题反映着许多知识点的联结，掌握了错题和难题就等于把高分拿在手。

建立错题本和难题本可用 16K 的横格本，每页上下分五部分。第一部分是原题；第二部分是错因；第三部分是改正确与举一反三：正确即写出正确答案，过了一个月复习时，搭眼一看还不会，就问自己：怎么还不会？就要进一步查找原因，这时举一反三，将与本题相关的知识点或习题联系起来，写下来。第四部分是归纳提醒：写错题错在什么地方，如：错在代数方面，则提醒自己这部分掌握不好，重新自学或请教老师和同学。第五部分是复习次数：每隔一段时间要复习一次，怎么复习？盖住原题自己用脑子想。——此法比较适用于理科

七、难题管理——会溯源

一般来说，难题之难多半在于题目所涉知识点众多，知识点之间关系错综复杂，思维（及方法运用）跳跃性大、逻辑性强，因此，对于难题，建议用溯源的方法整理。一是查清楚题目所需知识清单，同步辨清知识间的

内在联系；二是复原自己考试时的思维路径，查“堵”点、“歧”点；三是借助参考答案探究自身存在的盲点疑点甚至是漏点。之后，同样需要每隔一段时间复习与检查一次。

八、考试管理——抓重点

用一张丢分统计表管理。按科目分为填空、选择、计算、阅读……项目。错了、丢了多少分，用统计表说话，这样，就能明白哪些是审题出了偏差，哪些是运算出了错误，是什么知识点有问题，哪方面需改进和提高。用纸把错题抄下来，每隔 20 天再做一遍，尤其是在考试前可找出考点。——考前拿出专门时间做错题难题本上的题。

