

《辛雷学习方法.高考》

图书基本信息

书名：《辛雷学习方法.高考》

13位ISBN编号：9787204080144

10位ISBN编号：7204080149

出版时间：2006年1月

出版社：内蒙古人民出版社

作者：辛雷,辛雷

页数：645页

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.tushu000.com

《辛雷学习方法.高考》

作者简介

辛雷，清华大学硕士毕业，

《辛雷学习方法.高考》

精彩短评

- 1、 忽视生活乐趣，只是为了成为一个别人眼中优秀的人
- 2、 辛雷现在在做什么？
- 3、 注重身体的调养以改学习效率
- 4、 什么玩意儿
- 5、 强。
- 6、 需要不断练习
- 7、 成体系的整理甚至创立了“学习方法”这门科目
- 8、 学会如何学习以及如何应付考试
- 9、 好
- 10、 非常值得使用的一本书，里面有适合各种学习阶段的学生使用的方法，我从高二接触辛雷学习方法，用了两年时间，第一年高考没过三本线，第二年考上了一本！

1、以下转自辛雷学习方法论坛：“17、18岁那年流浪之后躺在床上读了半年多的《资治通鉴》之后，我为了去北京读书而向父亲屈服，父亲送我去日照涛雒高中复读。我作为一个曾经的数理化竞赛前几名、自学完大学数学、物理、化学、天文等课程，刚刚精读完《二十四史》和《资治通鉴》者，其实已经是个大学者的我，居然被看做是个“渣子”、“废柴”！班里的同学和老师都把我看成是学习极端差、智商极低，但父母有钱的一个废物，不但被一般的同学鄙视，甚至后来黑社会来勒索我。最可怕的是，连我自己，居然也慢慢地把自己看做了“废物”。因为确实的，博览群书，尤其是精研复变函数、初等数论、广义相对论（甚至我还曾长时间研究厚厚的一大本的《太阳天文学》和《多晶硅》等非常非常专业的书），我的身体已经严重被伤害。后来，大脑清晰度也慢慢地被伤害了。这时（在日照涛雒中学），我的自信心彻底被摧毁。其中，最重要的第一个方面，就是我理转文，考试成绩极差。重要的第二个方面，我父母这时很“关爱”我，每周开车去涛雒中学看我，却让我住在40多人住在一起的大破房子里。我父母也认为我“不行”了，哪怕能考个很差的专科就非常满意了。所以，我的“心态第一、身体第二、学习第三”、“高强运动”、“自信心的产生”、“多数父母都猪狗化严重”、“大脑清晰度”等等这些东西，是“铁血”的，是我的泪、血、生命，甚至是比生命还狠很多的东西换来的，根本不可能被推倒！记得我当年有一次，我在日照一中高考报志愿时，我的成绩在班里几乎倒数，但我的高考志愿出奇的“高档”，第一志愿是清华，第二志愿是同济之类，第三志愿是某些很好的但分数可能比较低的建筑学校。于是我们的那个化学老师（也是我的班主任），在班里公开的、大大地嘲笑我，说我报志愿倒是很“科学”、很会“拉开档次”，但是却太太的不自量力、甚至是狂妄和妄想症。但最终，我却确是清华土木系毕业了。”

2、这本书在豆瓣上人气略低啊。我只是谈谈自己的看法。我从高二开始看这本书，几年过去了，还把这本书放在身边。这本书对我影响极其深远，直接促成了我人生的一个重大转折。在这之前，我大概看过十多本关于学习方法的书，基本上都只属于“理论可行”，而且不够系统，片面地强调某种方法的作用。直到在网上看到此书，我明显感觉，这就是我一直在寻找的东西。经过一年的实践，事实证明我没有看错。这本书表面上是专为高考所写，其实里面的很多东西可以终身受用。我甚至觉得，这本书不太适合大多数学生看，因为有些思想不是那么容易接受的，需要十分理性的判断，并付诸实践，才能从书中有所收获。此书最大的亮点在于系统、深入。这是其他学习方法书不曾做到的。也正因为如此，不少高中学生拿到这本大部头的书时不愿意慢慢去看、慢慢去领会。也许只有我这种喜欢折腾的人，才愿意把娱乐、上课、做作业的时间都拿来研究学习方法吧。（对我来说，这种感觉像是在钻研“绝世武功”一样）不管是否同意作者的观点，但看无妨。我相信，就算随便翻看几页，也可在学习上少走许多弯路。

3、這本書差就是差！再封我也沒有用的。稱他做“先生”那是客氣，別以為你寫本書就可以當老師了！最不滿意的就是他書裡用死背硬記的方法來學英語，死記單詞，單詞可不是一個一個死記住就行得通，還要會用，大家不覺得奇怪嗎？中文如此複雜，比英語複雜得多了，但是我們很少用“背”這個字來學習中文的，有聽過中國人學中文是背出來的嗎？不用單詞，你就是背到死也記不住。這在經濟學有個術語，邊際效益遞減規律，工作時間越長並不見得工作效率就會提高啊！辛“先生”在他的書裡也經常說要用方法，但是為何英語單詞就一定要用一天裡的幾個小時去背呢？這不是自相矛盾嗎？我還是要說，中國高考有個很要人命的東西就是把考試當成比賽，你看體操、武術的運動員要把每個動作都做的完美無缺才行，這還說得過去，但是考試也這麼辦，把中學的東西都塞到腦子裡，形成所謂的“知識體系”和知識點，經過這樣的訓練後，你就別再想有任何創新的想法了，一切都是完美的，只要為考試準備，考試不是為讀書，讀書是為了考試，考上大學以後怎麼辦？混他四年唄！大學裡根本學不到有用的東西。到了社會裡又怎麼辦？畢業等於失業，不是嗎？為何這幾年高考狀元很多都跑出去讀大學，包括香港的高校？因為人家的高校是啟發人的思維，開發人的潛能，不像內地的“高校”，只培養一群傻子出來。

章节试读

1、《辛雷学习方法.高考》的笔记-心态、活动锻炼 学习系统、框架 多种学习方法、适合自己的不同时期不同的策略 深入思考

养成时刻应用英语的习惯。每本书都有自己的优缺，就像一个人一样，取自己所需即可。所谓拿来主义。娃哈哈，就不去过多评价其他了。学习处于初级阶段者：上课前记忆一下老师要讲内容的大体内容、标题等。上课时把老师讲课的提纲、要点记忆下来。课后借助浏览参考书、精读以前的课本等方法理解记忆老师今天讲课要点，并对照课本反复记忆老师所讲的内容中能够理解的部分。每隔一段时间，整理老师讲的和课本上的提纲、要点，使知识的框架尽量清晰。

实例——知识体系的形成

学习处于初级阶段的王散上课时虽然有很多东西理解不了，但对于老师讲课中的框架性的东西，重点的东西，记在笔记本上，下课后反复记忆。每隔一段时间，如一、两周之后，就把老师课堂笔记的内容记忆一下。每隔一、两个月阶段性考试前复习时，虽然很多知识理解的不很透彻，但都能知道这些知识在这门课程中的框架中的位置，这样，就可以通过精读课本、参阅参考书、做练习等方法把这些知识逐一理解记忆了。学习处于中级阶段...

王散并不着急，他找来所有的初中到高中的地理课本，用了几天的时间将目录背了很多遍，然后用一个月的时间，把从初中到高中的课本读了一遍，只看基本的知识，对于细节和难点都放弃，一些只要硬记下来就可以掌握的知识记了几遍就赶紧过去，对于那些涉及到整个地理的基本的知识和重点，如基本规律和原理，气候，环境等重点，则将基本知识尽量理解记忆（理解不清的，问老师），而这些重点内容中比较细的知识，比较难的知识，尽量放弃，以后再学。这样，一个月后，再听课时，王散发现，自己基本上能跟上老师的步伐了。

某些切入点。某个语法点：如果你英语语法尚未入门，你可以寻找某个自己最容易理解的语法点，如虚拟语气，通过看语法书理解虚拟语气，然后做练习领悟如何运用虚拟语气，这样，你就积累了一些如何运用语法的经验。借助这个经验，你再逐一掌握其他语法点。一段时期后，语法就入门了。

根据感觉找到最佳方法：要找到突破口，一般的，应多尝试几种学习方法，直到找到最容易深入、最容易产生学习心得、最容易感到进步的学习方法。由于某一种学习方法是否是最佳方法，只有通过考试和限时模拟考试才能最终证明，而这往往需要一个较长的时间，因此，感觉在这里就起到很重要的作用。当你尝试多种学习方法时，感到某一种学习方法相对于其他学习方法最容易深入、最容易有学习心得、最容易有满足感，一般的，这就是最佳学习方法。

“弱点”由于你以前不好好背单词，现在学习的英语课文中有很多单词都不认识，这样，单词就成了“弱点”，你就必须尽快掌握以前学过的单词，为了节约时间，你可以把以前学过的单词的基本意思浏览一下即可，只要不影响现在的学习就可以。

“回”你制定了计划：“一个月内记完一本单词书上的单词，每天记完50个单词”。当你执行这个计划很多天之后，发现自己很难执行下去了，那么，你可以降低记忆的深度，但不能降低记忆的系统性。你可以调整学习计划，把原来确定的必须记住的每个单词的拼写、发音、汉语意思、辨析等，调整为只记忆每个单词的汉语意思。这样，一个月后，你可以把这本单词书初步记忆一遍了。

制定学习计划的基本原则

一、具体。例如，三天内浏览完某本书、每天语文写一篇作文、一个月内背完英语1000个单词、每天物理精读完20页课本、历史背完5章内容等。

二、合理。制定自己能够完成的计划，不要使自己闲着，也不要使自己过于紧张。学习计划制定的不合理且执行的不好，会产生不良心态。学习计划过细，容易产生敏感、紧张、压力过大等不良心态。学习计划过粗，容易产生焦虑、空虚等不良心态。一般的，学习计划要恰好能够完成，或者咬牙坚持就可以完成，就如同摘苹果，不跳跳不到，跳一跳就能摘到。

三、循序渐进。隔一段时间，就要提高每天完成的学习任务的量和深度。例如，以前每天记住100个单词，一个月之后应该每天记住200个单词。再例如，以前深入思考某个历史问题时，往往只能思考到一、二个方面的内容，一个月后就能思考的全面多了。

四、不同课程交叉进行。一般说来，某门课程学习的太久了，容易产生厌烦感，你可以把不同的课程交叉进行，以保持学习兴趣。

五、改变不同课程的学习顺序。开始学习时，可以先学习自己喜欢的课程，这样，容易产生学习心得和满足感。然后再学习自己不喜欢或学习不好的课程。

记住了仍然要背：即使你感觉记住了，你仍然要继续背，直到感觉背的非常熟练，你仍然要继续背，直到达到类似条件反射的程度。

记忆与运用：运用的越多，记忆的越准。例如通过写大量的英语短文，最常用的英语单词就能记准且能灵活运用。数学公式也要靠大量的练习才能记准且能灵活运用。

笔记：随着时间的流逝，你好不容易积累的套路可能会遗忘，所以，有个笔记本就很重要了。你要把好的题型和套路详细记在笔记本里，好好保存这个笔记本，以后稍微看一下，马上就回想起来了。但不要过于依赖套路。

一般的，在学习的初级、中级阶段，做练习时，尽量把每道题都确切地归结到某些知识点上去，这样，你虽然记忆的东西不多，却可以灵活运用。学习进入高级阶段之后，你要弱化这一点，这样，你才能提高反应速度。

两种大的学习方法。从某个角度，英语（语文）可以分为两种大的学习方法。第一种方法是，选择一篇典型的、优秀的、难度适宜的文章，把这篇文章中的单词、句法、文章结构分析透彻，围绕着这篇文章，记忆单词，学习语法，思考阅读技巧，仿照着写作文等等。一篇文章学习的差不多了，接着学习下一篇。我们平时老师上课时，往往以这种方法为主，我们使用的课本也往往是依照这个方法编写的。第二种方法是把考试范围内的内容分为单词部分、语法部分、阅读部分、写作部分等，一部分一部分的学习，我们复习考试时，往往以这种方法为主，我们买的参考书，如词典、语法书、泛读书、模拟题集等等，则是依照这种方法编写。从知识体系的角度，第一种方法是以某一篇文章作为一个整体，第二种方法是以某部分知识，如单词，作为一个整体。

某天，在清华大学的旧图书馆。突然，我的师兄走到我面前，很神秘的样子，他给了我一本单词书，我打开一看，500多页，5000多个英语单词，我基本上都不认识。师兄跟我说，要想出国，就要背这本书，我不想出国，但我发现这个图书馆里的每个人，几乎都在背这本书，于是，我也开始背。我每天背这本书8个小时，两个月后，我能记住其中的80%的单词了。这时，我每次用两个小时，就可以把这本500页单词书浏览一遍了，因为我只需要浏览那些我不认识的单词，而我不认识的单词，我都在书上做了个标记。

你用单词书背单词，每背一遍，你就可以划掉几个单词。多遍之后，你的单词书里就剩下很少的单词不认识了，你就可以很快的背一遍了，例如，你可以在一个小时内，把高考范围的几千个单词背完。

另外，在单词书中，你还可以按照不同的符号，把同义词、反义词、写作中常用的单词、自己容易混淆的单词等标注出来，反复背。

《辛雷学习方法.高考》

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.tushu000.com