



学 习 有 法

刘文祥

主要内容

心灵的
力量

时间
管理

刻意
练习

NO.1

NO.2

NO.3

NO.4

NO.5

记忆和
理解

科学
规划

心灵的力量

心灵的力量

1

**要自信、先成功
享受成功**

——非对称优势

2

**你行、我也行
——见证榜样的力量**

3

**说你行、你就行
——将来进行时心态**

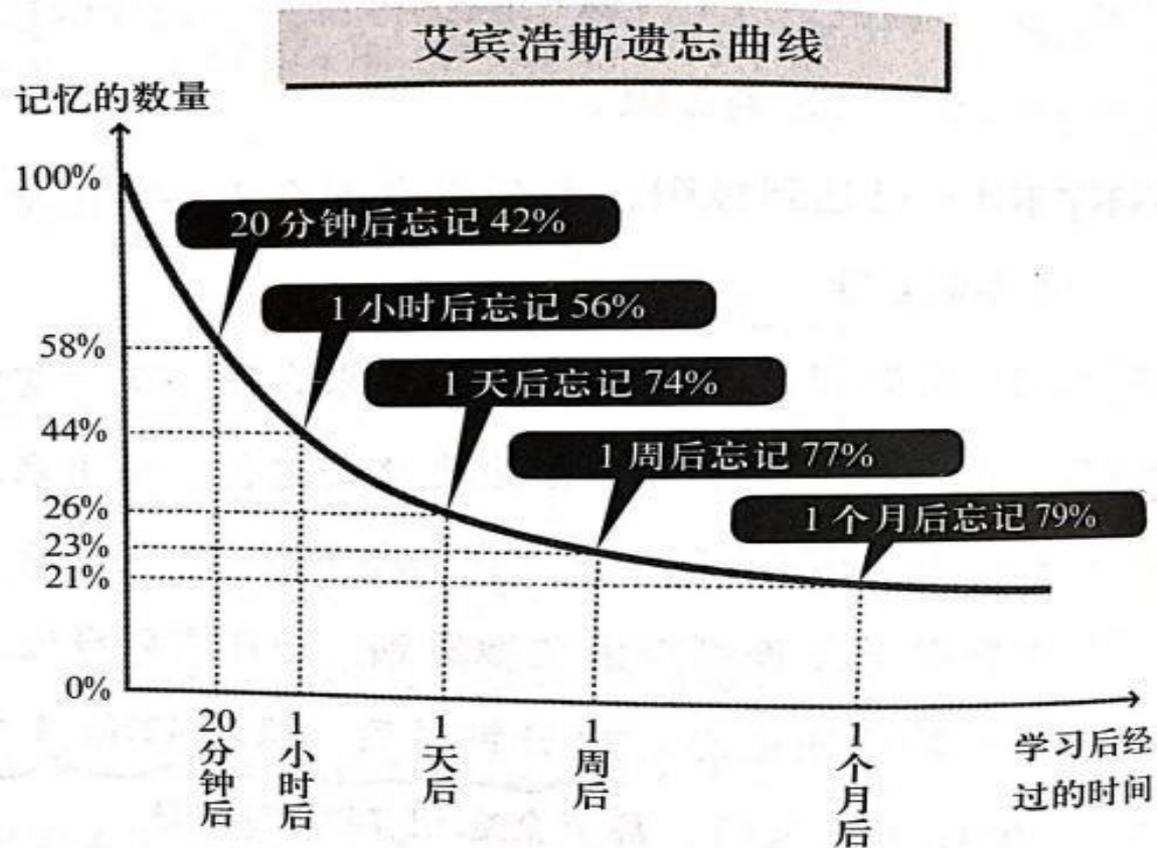
4

有困难不自弃

——增强逆商

关于记忆

知道遗忘周期——艾宾浩斯曲线



“过度记忆”

- ◆ “过度记忆” 从刚好瞬时记住到牢牢记住的那部分记忆
- ◆ 瞬时记忆，会很快忘记的
- ◆ 牢固记忆，比如“你还会记得你刚学的第一首诗”

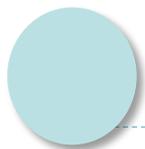
记忆的抑制现象

不可能记忆一直好

- 把重要的内容放在最初或最后去记忆
- 大篇幅的记忆可以分段进行
- 合理安排记忆材料，如文理交叉
- 合理安排时间，如早晨、睡觉效果更好

多维立体记忆





关于理解

听得懂——代表你不反对老师的观点，或者你认为老师讲的有道理

做不起——你没有消化成自己的观点，复杂的不好模仿

反复错——你没有搞清楚规律的本质

比如：生物教材你看了很多遍也得不了高分，教材是编者按照他的逻辑把知识串联起来的，不一定适合的思维，你应该打破重组，建立你自己的逻辑——知识框架

想得清楚、说的明白、写的准确
动脑 动口 动手



关于时间安排

争取学习的每一分钟，不是争取每一分钟学习

——强化劳逸结合、强调高效利用

语文、英语——以零碎时间为主

数学、物理、化学、生物——以整块时间为主

文理性质学科相互交叉

将时间以15min为基本单位设计

如：考试倒计时、大课间、午自习、下午公共自习、晚自习等

关于时间安排

◎ 时间管理：

- ◎ 1. 绝对时间要保证（课堂、自习课）
 - ◎ 2. 零散时间充利用（6:50-7:15、17:40-18:10、睡前……）
 - ◎ 3. 大段时间分割用（自习课分段）
 - ◎ 4. 小段时间巧妙用（听写、听力过后；大课间；课间10分钟…）
- 把事情很快地做完，叫做**效率**
 - 把事情很快又很对地做完，叫做**效能**



关于时间安排

◆ 化繁为简：一日清单

7.2

化学教材实验 ✓ 45
生物教材实验 ✓ 45
化学资料重读复习
物理·选修
物理·创新设计·题型
复习
语文·19年高考题
数学·默写·文常·素材
数学·高考题·错题
重做
考试注意事项每天一读
英语·语填·改错·动
词
生物选修
理综选择题每天一套
生物书黑体字

7.5

✓ 考试注意事项
~~物理~~ 物理练习
敬商
X 生物选修
✓ 生物句子
✓ 化学问题本
语文·核按钮·精选题

7.6

语文·标答背诵
核按钮
默写·文常·早上
素材·再看
数学·高考错题重做
教材整理重看
高考题考点整理
考试注意事项

7.7

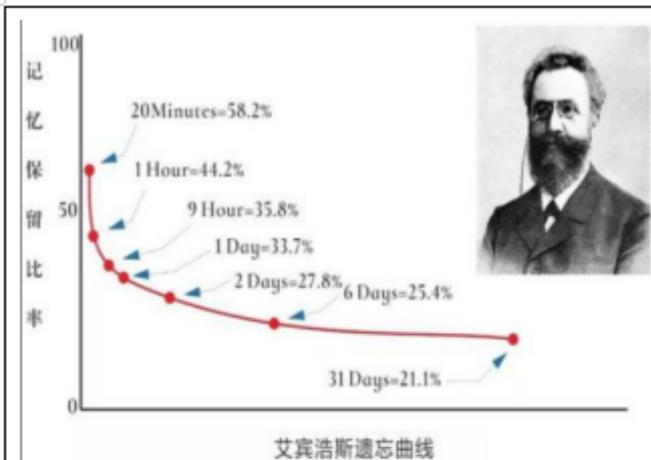
✓ 生物选修
○ 物理选修
✓ 考试注意事项
○ 错题
✓ 生·长句表达
○ 生·教材句子
创新设计主要题型

不要喝水

关于计划

做可以预见的计划——太长的计划激励性不大

科学规划、遵循规律、坚持不懈、水到渠成



一日任务清单 (便利贴粘贴):

必须每天积累

必须养成一种优秀品质

必须每天有规划

必须有梦想

下月目标: 年级_____名

本月重点突出 (主要是补弱科目):

本周学习要点 (结合月重点安排):

补弱时间:



关于计划

第 周计划	周一	周二	周三	周四
06:00-06:40	起床、锻炼、早饭	起床、早饭	起床、早饭	起床、早饭
06:40-08:00	预习几代2、微3	复习微2，大物作业	复习微2，微3	微2，努力钻研
第一节	几代2 6C101	读飘、背单词	微3，一教101	微2
第二节	微3 一教101	微2 西阶 0	大物 三教2302	微2，11:10去吃饭
11:25-13:30	午饭13:10系馆王老师	打印课件，午休	回寝取东西，自习	11:30去6#312B找张导
第三节	复习几代2，完成作业	体育，东操	英语高级口语6B204	班会新水329、买练习册
第四节	复习微3，完成作业	史纲 6A016	自习!自习!	微3习题集4306
第五节	微3习题	晚饭，复习微2作业	晚饭，自习	晚饭，自习大物
第六节	微3习题	小说 三教2301	清女 6A103	微2习题课4305
20:00-22:30	系统复习大物书作业、习题	微2作业，洗澡	校会文化部例会	自习大物（静心）
22:30-23:00	听CNN英语	听CNN英语	听CNN英语	听CNN英语
23:00-01:00	读飘，背单词社工	自习，追求高效	自习，坚决完成任务	自习，平心静气
01:00以后	sleeping	sleeping	sleeping	sleeping
计划完成情况	高效	加油！	高效、专注	微2大物完成
学习情况	认真对待大物	复习微2，大物	微2要钻研	加油！
社会情况	思源做毕，微3作业	美贺姐姐	例会，发春游稿	给素拓起好名
体育锻炼	不要求	认真上体育课	-----	-----
生活状态	昂扬，惜时	积极平和	积极，内敛	积极，平和
修养品行	礼、德、才	外柔如水内刚似火	知我者，谓我心忧，	为青春喝彩！
一天总结	come on, let's	try your best,	不知我着，谓我何求	加油！
	do our best!	no matter what		校会工作
		happens!		

关于计划

计划的可协调性

计划赶不上变化？——想的太多，做的太少

计划的顺序有讲究？

例：生命中的核桃



两分计划，八分执行

关于刻意练习

刻意练习

如何从新手到大师

- “天才” 是训练的产物
- 不以智商定成败，我们的努力还没有触摸到我们的智商
- 让练习变成日常学习的一部分

eg: 孙杨每日游10公里

库里每日训练三分球必须要进球500颗以上

考公务员有一个月的突击训练班

.....

关于刻意练习

刻意练习

如何从新手到大师

➤ 审题

心态、严谨、敏感度、思维构建 ...

阅读能力、理解能力、综合分析能力...

如：作文如何从战术上提档升级、诗歌散文的分类

专题突破、数学题型突破、英语阅读联系上下文 ...

关于刻意练习

➤ 计算

刻意练习

如何从新手到大师

一遍对

敢于计算

草稿纸

方法技巧

数据积累

二十九



未来有梦想

学习有方法

事事有规律

必胜

