

338
TTE
2004

TIÊU VỆ

PHƯƠNG PHÁP ÔN TẬP HIỆU QUẢ

*(Kinh nghiệm của các sinh viên xuất sắc
thuộc 10 trường đại học nổi tiếng của Trung Quốc:
Đại học Bắc Kinh, Thanh Hoa, Phúc Đán...)*

Người dịch : Lê Tịnh
Nguyễn Đức Thanh
Nguyễn Yên

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
TRUNG TÂM THÔNG TIN THƯ VIỆN

VV-02/7038

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

MỤC LỤC

Lời nói đầu	7
Thư gửi tất cả các vị cha mẹ học sinh	11
Thư gửi tất cả các bạn học sinh	13
 Chương I	15
BỒI DƯỠNG TÂM THÁI ĐỂ ÔN TẬP CÓ HIỆU QUẢ CAO	15
I. Ý nghĩa chiến lược của việc ôn tập có hiệu quả cao	15
II. Hai yếu tố ảnh hưởng đến việc ôn tập	19
III. Cần có thái độ đúng mực với các loại áp lực trong quá trình ôn tập	22
IV. Một tâm trạng ổn định sẽ có lợi cho việc ôn tập	25
V. Nguyên tắc chỉ đạo đối với việc ôn tập có hiệu quả cao	27
VI. Trong quá trình ôn tập, cần chủ ý rèn luyện năng lực	28
VII. Trong khi ôn tập, cần nhìn thẳng vào khuyết điểm	31
VIII. Trong quá trình ôn tập, cần nâng cao lòng tự tin	40
IX. Điều chỉnh tâm trạng tư tưởng để ôn tập có hiệu quả cao	47
X. Lúc ôn tập, cần thư giãn cơ thể và tinh thần	57
XI. Tác dụng và nhiệm vụ của việc ôn tập	59
 Chương II	63
TRONG ÔN TẬP PHẢI HỌC ĐƯỢC CÁCH TỰ CHỈ ĐẠO	63
I. Trong ôn tập phải biết tự mình làm chủ và tự chỉ đạo bản thân ...	63
II. Ba yếu tố quyết định hiệu quả ôn tập	73
III. Ôn tập phải coi trọng hiệu suất	76
IV. Xây dựng một kế hoạch ôn tập hợp lý và chi tiết	83
V. Năm bí quyết để nâng cao hiệu quả ôn tập	90

VI. Ôn tập phải có sự kết hợp giữa lao động và nghỉ ngơi	94
VII. Năm kết hợp trong ôn tập trước kì thi	97
VIII. Vị trí chiến lược của việc ôn tập trước khi thi	100

Chương III 105

VẠCH CHIẾN LƯỢC ÔN TẬP CÓ HIỆU QUẢ 105

I. Sắp xếp thời gian ôn tập	106
II. Phân phối thời gian ôn tập khoa học	112
III. Xác định một sách lược ôn tập hiệu quả nhất	120
VI. Ôn tập vòng một	132
V. Ôn tập vòng thứ hai	133
VI. Ôn tập vòng thứ ba	135
VII. Ôn tập vòng thứ tư	138
VIII. Căn cứ vào để cương giảng dạy định ra chiến lược ôn tập	138
IX. Sách lược vạch kế hoạch ôn tập	139
X. Sách lược vạch mục tiêu ôn tập	143
XI. Sắp xếp thời gian ôn tập hợp lí	143
XII. Kiểm tra kế hoạch ôn tập	150

Chương IV 155

PHƯƠNG PHÁP ÔN TẬP HIỆU QUẢ CAO 155

I. Phương pháp ôn tập môn Lịch sử	155
II. Phân chia hạng mục, tổng hợp và củng cố	158
III. Năm vững giáo trình, tổng hợp và nâng cao	160
IV. Mười hai yếu tố quyết định ôn tập đạt hiệu quả cao	163
V. Ôn tập Ngũ văn	167
VI. Phương pháp hồi ức kiểu "chộp ảnh" sau khi ôn tập	172
VII. Mười mẹo nhỏ	173
VIII. Tài liệu bổ trợ và cách nhớ linh hoạt	174
IX. Ôn tập Toán	177

X. Ôn tập môn Chính trị	179
XI. Ôn tập phân tán	182
XII. Ôn tập Anh văn	184
XIII. Kỹ xảo ôn tập Toán, Lí, Hóa	192
XIV. Ôn tập bằng cách kịp thời nhớ lại	193
XV. Những phương pháp đặc biệt trong ôn tập	194
Chương V	195
NHỮNG VẤN ĐỀ CẦN CHÚ Ý KHI ÔN TẬP	195
I. Năm cái sai trong ôn tập trước kì thi	195
II. Bốn đề mục cần chú ý khi ôn tập	196
III. Bốn chuyên cần	197
IV. Chú trọng kiến thức cơ bản	198
V. Phương pháp ôn tập có hệ thống	201
VI. Ôn tập nhất định cần phải toàn diện và tỉ mỉ	204
VII. Ba vấn đề lớn cần xử lí tốt trong ôn tập	206
VIII. Ba sách lược lớn của ôn tập	207
IX. Ôn tập cần độc lập tự chủ	208
X. Ôn tập phải nhớ toàn diện	209
Chương VI	211
SÁCH LƯỢC GIẢI ĐỀ HIỆU QUẢ CAO	211
I. Kiến thức giải đề	211
II. Nên có thái độ như thế nào khi làm sai đề	213
III. Luyện kỹ xảo giải đề nhanh	215
IV. Phương pháp giải đề biện luận	216
V. Bốn phương pháp chọn đề và giải đề của kì thi cấp III	220
Chương VII	225
PHÁT HUY ƯU THẾ, BỎ KHUYẾT NHƯỢC ĐIỂM	225

Chương VIII	233
NHỮNG TẤM GƯƠNG VỀ PHƯƠNG PHÁP ÔN TẬP	
CỦA CÁC EM ĐẦU THỦ KHOA KÌ THI CẤP III	233
I. Lưu Hoành, sinh viên trường Đại học Bắc Kinh, thủ khoa năm 1999	233
II. Lí Trạch Tế, sinh viên trường Đại học Bắc Kinh, thủ khoa năm 2000	234
III. Trương Thanh Vân, sinh viên trường Đại học Bắc Kinh, thủ khoa năm 2001	237
IV. Lí Văn, sinh viên trường Đại học Bắc Kinh, thủ khoa năm 2000	239
V. Hứa Cương, sinh viên trường Đại học Bắc Kinh	243
VI. Hứa Siêu, sinh viên trường Đại học Giao thông Tây An	247
VII. Lưu Thanh Dương, sinh viên trường Đại học Thanh Hóa	250
VIII. Lưu Đồng Húc, sinh viên trường Đại học Bắc Kinh	253
IX. Coi trọng kiến thức cơ bản, chú trọng phương pháp	258
X. Khi ôn tập phải nắm vững những trọng điểm	262
XI. Củng cố ưu điểm, giải trừ nhược điểm	264
XII. Tăng cường trao đổi với bạn học	272
XIII. Nhà cao ngất trời cũng xây từ viên gạch đầu tiên	281
XIV. Bền bỉ tự cường, đức cao vọng trọng	290
XV. Hãy coi thời gian ôn tập là trường thi	296
XVI. Phương pháp ôn tập có hiệu quả cao để giành trạng nguyên kì thi tốt nghiệp cấp III	299
Mục lục	305