

潘茂生 著

思源录



『落其实者思其树，
饮其流者怀其源。』



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

思源录

潘序

『落其实者思其树，
饮其流者怀其源。』



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

思源录/潘茂生著. —广州:暨南大学出版社, 2016. 3

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1765 - 5

I. ①思… II. ①潘… III. ①中学教育—研究 IV. ①G63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 041013 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 21.5

字 数: 398 千

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 3 月第 1 次

定 价: 46.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

序一 潘茂生矢志不渝“光明行”

因双目失明 20 年而被迫休养在家的潘茂生老师，在“黑暗”中摸索 12 年，又将重新走上他所钟爱的中学讲台。石牌岭高级职业中学近日决定聘用他为该校“德育顾问”，给学生们授课。

1987 年春夏之交，爱事业、嗜读书的潘茂生突然发现自己看东西模糊，经医生诊断为“视网膜色素变性”，再也无法复明。时年 50 岁的潘茂生被迫离开学校、告别学生，回家休息。

潘茂生是 20 岁时踏上工作岗位的。在多年的教书生涯中，他创造了一套转化后进生的方法，在全国推介。经过短暂的徘徊犹豫后，一直做学生德育工作的潘茂生以保尔·柯察金、吴运铎的精神激励自己，他说：“活着，就要为社会、为孩子们做些事！”

从转化后进生的实践中，潘茂生发现，一个人的少年时期受到的教育几乎决定其一生。凭着记忆，潘老师在家里摸索着撰写论文《少年期教育——中学德育的重点和难点》。

失明前，潘老师一个通宵能写上万字，但失明后写这篇 9 000 字的文章却花了三个月。后来，这篇文章发表在《学习与实践》杂志上。写文章时，他常用一把尺子比着，沿着尺子上缘落笔。可恼的是，有时钢笔墨水用完了，他却不知道，一天辛劳只留下数张白纸。

写得多了，潘老师克服困难的办法也多了起来。钢笔墨水易用完，他换用圆珠笔，一买就是 50 支。妻子曾垂范找人用一块铁皮做成格子模具，下面垫一张纸，潘老师写字也“规范”了。怕落后于时代，潘老师每年都给自己定下“听”几本书的计划，专门付费找贫困的学生帮忙朗读书本并录音。

潘老师孜孜不倦，摸索撰写了 30 多万字的文稿，湖北教育出版社出版的《家庭教育讲座》和《初中家庭教育》共收录了他的 12 篇文章；《班主任道德谈话》和《中学主题班会设计》等书共收录了 15 篇，将近 10 万字。1998 年年底，湖北省教育学会德育专业委员会在咸宁召开年会，潘茂生作为贡献特殊的老会员，被邀请上主席台。

如今的潘茂生已双鬓染霜，但精神很好，很爱笑，很健谈。认识他的人都说，“从他那双失明的眼睛里，你可以读到一片光明”。

《长江日报》记者 红柳

序二 心中那双慧眼不会失明

1998年，湖北省教育学会德育专业委员会在咸宁召开年会。一位年过花甲的老会员被请上主席台，介绍他双目失明11年来一直坚持德育研究的经历，会场爆发出一阵又一阵热烈的掌声。他就是武汉卓力泉中学的退休老师潘茂生。

新中国成立初期，潘茂生毕业于武汉第一师范学校，他后来一直担任中学政治课教师，1987年患上眼疾，不幸双目失明。刚脱离讲台时，潘茂生几乎痛不欲生。可是想到自己曾在讲台上语重心长，教育学生要像保尔·柯察金、张海迪那样勇敢坚强，不向困难低头。他感到了羞愧，决心振作起来，继续进行德育研究，把自己几十年的工作得失总结出来，为后来的人提供参考。在家人的帮助下，他开始写作。可当他把第一篇文稿给妻子看时，妻子傻了眼：几乎找不到一个成形的字，许多字叠在了一起，根本无法辨识。妻子一边询问重抄，一边暗暗落泪。

有一天，家人都出去了，潘茂生又拿起笔写作，可是写了两行字，墨水刚好用完了，他摸索了一天，写了一二十页，全是白费。妻子劝他放弃，他坚定地说：我要坚持下去！潘茂生没有泄气，他让家人给自己制作了一个模具，在字模上一个字一个字比画着写，一天下来，左手的五个指头全部染黑了，稿纸上也留下了斑斑手印。晚上妻子还是边问边替他重写。功夫不负有心人，他终于有三篇论文在《学习与实践》杂志上发表了，这鼓舞了潘茂生。他每天坚持听两三个小时的广播，还让家人读报纸和书籍给他听，遇到好的文章，就叫他们帮忙剪下来，供写作时参考。像魏书生的《班主任工作漫谈》《教学工作漫谈》等重要书籍，他就让孩子帮忙边读边录下来。女儿到外地参加工作后，他就花钱请附近学校的学生帮忙朗读和录音。近200盘录音带有规律地摆放在桌面和抽屉里，需要时他就拿出来听一听，剪报几乎堆满书桌。

就这样边吸收，边回忆，边写作，潘茂生发表论文30多篇。参加了市教委组织的《班主任班会设计》《班主任道德谈话》等教师用书共20多个章节的编写工作。此外，他还应邀到省、市、区的宣传、妇女、共青团、公安局等部门和中小学作了几十场报告，开了几十场讲座，赢得了人们一阵又一阵热烈的掌声。

潘茂生能取得一个正常人都难以取得的成就，是因为他心中还有一双慧

眼，始终关注着青少年一代的成长，关注着教育事业的发展。他心中那双慧眼永远不会失明！

《湖北教育报》记者 张才生

目 录

序一 潘茂生矢志不渝“光明行”	1
序二 心中那双慧眼不会失明	2

上 编

学优源于法

第一章 学习争优，贵在得法	2
第二章 明确三项目标	18
一、动力目标：努力提高情商	20
二、能力目标：学会学习的技巧	26
三、效率目标：盯紧“双基”问题	32
第三章 学习方法与程序定格	35
一、上课要领	36
二、复习要领	39
三、解题要领	42
四、阅读要领	46
五、记忆要领	49
六、考试要领	51
第四章 优化学习习惯	56
一、善于利用时间	56
二、学会集中注意力	60
三、养成良好习惯	64
四、重视调控情绪	66
第五章 技 巧	72
一、提高阅读速度	72
二、提高计算速度	83
三、提高书写速度	93
第六章 能 力	100
一、培养自我觉悟的思想能力	100

二、培养自问自解的思维能力	111
三、培养创造性思维的能力	115
四、培养自主自控的自制能力	118
五、培养自我探索的自学能力	127
附：快速记忆的十种技巧	137

教优源于识

精心关爱青少年的心理健康	150
把子女培养成国家之栋梁	159
要教育青少年须先理解青少年——初中生心理需求调查思考	169
怎样预防青少年失足	172
正确进行青春期教育	175
浅论与“问题青少年”个别谈话的三个心理原则	178
了解、研究学生是做好班主任工作的基本功	183
一堂示范课的启示	187

下 编

行成源于思

珍惜生活的感悟	190
文明修养 从心开始	204
认识人文素养	213
成功之花为谁开	220
学习生存的智慧	230
情不可俗——成长思索之一	234
为人有格——成长思索之二	238
自主命运——成长思索之三	244
信念支撑——成长思索之四	249
性格适应——成长思索之五	257
投入良策——成长思索之六	263
应对压力——成长思索之七	269

成长源于悟

天下第一好事	276
梦中春游	278
一个古老的故事	280
忍耐的记忆	282
活着真好	285
“十全十美”没见过	287
珍惜相聚的时光	289
感恩应该说出来	290
生活中的语言情趣	292
名字的崇拜	293
一位父亲的忏悔	295
世态炎凉何所怨	297
孝敬无须表演	299
青春期的教育	301
快乐在你心中	303
一把开心的钥匙	305
经 历	307
感谢记忆，学会忘记	309
也说“差不多”	310
友 情	312
读书乐	314
钱是什么	316
我的朋友们	318
人靠衣装	319
我爱片片绿叶	321
英雄，请您留下	322
如此“内外有别”	324
守护尊严	326
心中有个月亮	328
坚守最后一道心灵防线	330
后 记	332

上

编

SHANG BIAN





第一章 学习争优，贵在得法

当前为数不少的中小学生中，存在厌学与学习成绩落后的问题，这成了教师难以消除的思想困惑，也是学生家长挥之不去的心理隐痛。许多教师费尽心力，加班加点补课，强化训练，结果仍收效甚微。家长花了不少钱让学生参加补习班，请家庭教师，买了许多学习资料，学生学习成绩依然落后。说句大实话，学生自己也辛苦，节假日也没空玩，几乎每晚要学到十一二点，整天泡在题海里出不来，即便如此，也难见明显成效，这种现象难倒了许多人。哪个学生不想学习成绩冒尖？哪位教师不想学生成绩优秀？哪位家长不想孩子出类拔萃？然而，现实令人不解，在同一个年级同一间教室里学习，同一门课程由同一位教师讲课，为什么学生之间会出现如此巨大的差别？有的学生成绩优秀，高高兴兴上大学，而有的学生学习成绩却不理想。问题出在哪里呢？人有一种天性，碰到久思不得解的问题时，往往从客观上找原因（以此维护心理平衡）。于是，看到自己成绩上不去，大多数学生认为根本原因是自己先天条件不好，脑子比别人笨，似乎还理直气壮。这种认识对吗？答案是否定的。因为，这一认识完全不是事实，没有科学依据。心理研究早已得出结论，97%的人智力水平处在常态，只有3%左右的人处于非常态，其中1%左右的人智力超常；不足2%的人智力不正常，他们有的是先天低智能，有的是后天损伤所致。因此，人类有理由自信地说，我们的智力正常，我们有创造人类奇迹的智力条件。

人的大脑是座有无穷智慧的智能宝库。脑生理学研究测算，人脑有140种细胞，含有40多种化学物质，细胞总数约有一千亿个，现今人类大约只开发了它全部功能的2%至8%。即使像爱因斯坦那样的物理学巨匠，也只用了全部脑功能的12%。有人推理说，假如能开发脑潜能的50%，人可以五天学会一门外语，轻松拿到12个博士学位，在头脑中存入五亿册书的信息。因此，人们有理由相信，只要不是先天痴呆者，不是后天大脑损伤者，人人都有成为科学家的先天智能条件。中央电视台“星光大道”2007年度冠军得主杨光，六岁双目失明，是个全盲残障人。人们常说，眼睛是智慧的大门，那么六岁就关闭了智慧大门的杨光为什么能表现得那么才华超群呢？道理很简

单，他开发了除视力以外的其他多种脑潜能。只要开发了人的智力潜能，就能在人生的词典中将“不能”改写为“可能”。学习成绩落后绝不是因为智力不如人，而应当从主观方面找原因。

现在的学生有厌学情绪不是个别现象，学习成绩落后者也不是几个人，据权威教育机构调查，全国有 20% 的学生成绩落后，有将近 30% 的学生有厌学情绪，视学习如猛虎，约三千万学生有学习障碍。想想以上几项数据，要解决这个问题就不是几位教师、几位家长的事了，我们应用更开阔的眼界，从更深入的角度来面对这个问题。讲到这里，我想起了一段往事。我曾在一所普通高中做学生教育管理工作，有段时期学生违纪现象特别严重，有一名叫李跃进的初二男生三周内打了几次架，而且全是帮人打架。经过多次单独谈话，他向我吐露了心中的苦闷。他说，读小学三年级之前，他经常受到老师的表扬，可是到了四五年级，学数学遇到了困难，上课听不懂，作业不会做，结果以班上倒数第二名的成绩进入中学。进入中学后，他上课更听不懂了，考试还不及格，后来就完全不想上课了，身上有劲无处用，心里闷得慌，想打架，打赢了，觉得自己很威风，很快活，只要有人请他帮忙，他就冲上去了。李跃进的思想变化过程令我思考良久。不久，我调到一所工读学校工作，发现那些有轻度违法行为的中学生，大多经历了与李跃进相似的过程，这一过程可概括为 20 个字：学而无法，倦而无效，苦而厌学，闷而寻乐，乐极生悲，可称作“李跃进现象”。为什么会出现“李跃进现象”呢？原因很复杂！坦白地说，社会、家庭、学校都有问题，都有责任。就学校教育存在的问题而言，重教轻学，忽视学习方法的系统指导，就是一个直接的重要原因。“李跃进现象”给我们一个重要启示：学生的厌学情绪与学习成绩落后问题，与学不得法直接相关，而厌学情绪与学习成绩差则是不良品性产生的直接诱因。据调查，全国有一亿多中小学生学习障碍者。学习障碍是我国教育界 20 世纪 60 年代提出的概念，指学生的能力、智力与学习成绩不平衡，简单地说是两种典型表现，一是高分低能；二是高能低分。究其原因，是学生没有掌握适合个性特点的科学学习方法。有教育学者调查分析认为，在影响学生学习成绩的 20 个因素中，学习方法高居首位，而 80% 学习成绩落后的学生，均是使用了不良的学习方法。问题的症结就十分清楚了，学校领导、老师、家长与学生自己将学习方法的极端重要性忽视了，甚至否定了。现实状况中的种种不正确认识或做法，到了该改正的时候了。

首先，学校领导应重视对学生系统学习方法的指导工作，把学习方法指导纳入课程表。重智轻德、重教轻学是中小学教育的老大难问题。以教学为主的思想并无过错。教与学本应是教学过程中不可分离的两个方面，然而，

我们却把注意力多放在教的一面，忽略或忘记了学的那一面，轻视对学生进行学习方法的指导，一味地强化背诵，搞题海大战，同时考试也成了学校教育的主旋律。教师只要有空就加班加课，从没想到对学生进行学习方法的系统指导，即使它每周只用半个小时也难以排入课程表，因此，学生最终成了装知识的容器，学习的主动性也被磨损得差不多了。

其次，班主任和任课教师对学习方法的指导甚少，大多习惯于固守一类教科书，年年沿袭着“勤奋”“志气”“笨鸟先飞”的干巴巴的说教。开展学习方法指导、总结、交流的工作实在太少，不断重复着药不对症的无效劳动。

再次，不少学生家长身上存在一个很大的教育学的认识误区，往往以自己的经验作示范，以自己的愿望为目标，对子女实行强制教育，不会也不耐心做鼓励引导工作，自己也无意学点学习方法方面的知识，结果造成亲子间的心理对抗。

最后，学生在这样的情景下学习，只能有一种选择：老师教什么就学什么，泡在题海中难以自拔，以死记硬背的方式应对考试，无心又无精力寻找更有效的学习方法，做自己学习的主人只能成为一种奢望。

对现状的理性梳理可以帮助我们看到产生问题的原因。造成部分学生的厌学思想与学习成绩落后现象，最直接的原因是我们忽视了对学习方法的指导，使学生没有找到适合自己特点的有效的学习方法。当然，产生这个问题还有更深层次的原因，除了现行教育体制的种种缺陷以外，家庭教育也在不断重复着以往的错误方法。

只要冷静地分析当前教与学中的种种弊端就会明白，部分学生中存在的厌学思想与学习成绩落后现象实在不足为奇。课本上写的就是知识，除此以外还有什么要教给学生的呢？大家没有想过，似乎也没空去想。坦白地说，凡是对自然现象与人类社会作科学说明的都是知识，凡是科学回答“是什么”“为什么”“怎么样”“怎么用”的内容都是知识。现实情况却是我们只重视了知识构成的前半部分，轻视了知识构成的后半部分，而后半部分比前半部分更重要。我们讲的学习方法就属于后半部分。如果我们把一个人的知识储备量比作一棵大树，关于学习方法的知识就是树根，自然与社会就是肥沃的土壤，那么，根深则枝叶茂盛，根萎则枝叶干枯，从这一简单道理出发，我们就有理由作出如下判断：①在学生中开展学习方法指导工作，帮助学生找到适合自己特点的学习方法，是帮助学生摆脱厌学情绪与学习成绩落后状态的最有效的方法，学习争优，贵在得法。②将学习方法指导作为一门课程纳入学校课程表，哪怕每周半小时，对学生进行系统的学习方法指导，是打破现有教育束缚，开展素质教育的有效切入点，是“四两拨千斤”之举，是利

在当下、功在未来的好事。③在学生中开展学习、总结、交流学习方法的活动，是班主任工作最富有创造性的内容，是德育的一片新领地。

如此强调学习方法指导的重要性，不仅是现实的需要，更是时代的迫切要求。从20世纪80年代开始，人类进入了知识大爆炸的新时期，知识总量呈几何级数增长，旧知识更新频率加快，新环境逼迫我们不学习不行，学慢了不行，学少了更不行。所以联合国教科文组织在《学会生存宣言》中说，当代的文盲不再是不识字的人，而是不会学习的人。《学会生存宣言》把会学习的重要性提升到如何生存的高度，提示世人对学习方法给予特别关注。说实话，我们要感谢培根大师，他告诉我们知识就是力量，要认识到学习知识的意义。然而当下，我们更要感谢法国科学家笛卡尔，他告诉我们最有价值的知识是关于学习方法的知识，易使我们懂得学习方法的知识是一切知识之母，是获取新知识的有效途径。好的学习方法能使人充分发挥自己的天赋与才能，而不好的学习方法则阻碍才能的发挥。正是因为学习方法问题的重要性，早在20世纪50年代，西方学者就热心研究快速阅读法，提高学习效率问题成了科学研究的热点。到了20世纪90年代，我国教育界的许多专家学者、长期从事中小学教育工作的教师，精心研究中国教育的传统经典，吸取西方学者研究成果的精华，在深入调查总结的基础上，出版了一批又一批关于学习方法的著作，这些著作成为书店里引人注目的书籍。如聂立珂著的《四轮学习方略》，著名优秀班主任魏书生写的《好学生 好学法》，把三个女儿培养成博士的父亲陈克正写的《四快高效学习法》，都是十分受读者欢迎的好书。此外，还有各有侧重的快乐学习法、创造学习法、快速阅读法、高效记忆法、英语速记法、快乐计算法等，内容丰富，选择性很强。不同的学习方法凸显了一个共同的宗旨：帮助学生从奴仆式的被动学习处境中挣脱出来，成为主动积极的学习的主人。虽然不同的学习方法又有各自不同的侧重点，但经过综合梳理，大体可分为以下四种类型：

第一种类型，程序型学习法。这一类型学习法特别强调如下要点：

1. 中小学生的学习，一定要重视基础

要求学生学好基础知识，先学走后学跑，在基本知识、基本技能上多下功夫。一要打好基础，二要由易到难，三要量力而行。先学好有理数的四则运算，才能学习代数方程式运算。基础不扎实，后患无穷。

2. 强调一切学习活动要讲先后次序，按一定的程序学习

先预习后上课，先复习后做作业，是学习的基本程序。先复习当天新课，再动笔做作业，然后预习明天要学的新课，睡前背记当天功课中的重要概念或公式，这是每天晚上学习的程序。初读、精读、重点读，是阅读的学习程

序。认记、识记、合书回忆、开书矫正是记忆的基本程序。先问是什么，后问为什么，再问怎么办，最后问怎么样，是思考问题的基本程序。写作业、考试也各有程序，也要遵循。程序是有规律的，不能乱，乱将受惩罚，遵守则事半功倍。

3. 课前预习不可忘，它是我们拿下学习全局的前提

所谓课前预习，就是在新上课之前对第二天要学的新课先自学一次，知道新课的大体内容；用笔在发现的重点、难点、疑点旁边作个记号，引导自己听课的注意力。当你明白了自己知道什么、不知道什么以后，听课一定是高效率的。一位心理学家说过，学习新知识的过程，就是在事先明白已经知道了什么的基础上，将已知与未知联结起来，构成新的知识串。如果事先没有这个认识准备，学习就会一无所知。课前预习很重要，学习优秀者就是先赢得了这一步，学习落后者也是先输了这一步，要想改变学习成绩落后的面貌必须先迈出这一步。

4. 强调学习习惯的极端重要性

从一定意义上讲，程序型学习法就是良好习惯法，程序就是习惯、规范，只能这样做，不能随心所欲。因为各项学习程序都是有内在必然联系的，程序是依照知识结构顺序而设定的，遵从人的认识发展的规律。因此，没有良好的学习习惯，自己想做什么就做什么，想怎么做就怎么做，学习行为无先后，时间无定规，手中做这件事，心里想另一件事，心不在焉，一切以情绪好恶为转移，绝不会有高效率的学习。因此，培养计划用时的习惯，集中注意的习惯，生活有条有理的习惯，自我调控情绪、保持心情平静的习惯等，都是程序型学习法的必要条件。无此难以成学，学业难以高效。

第二种类型，自主型学习法。

这一方法强调学生的目标感、责任心和自学性，大多高考状元是沿着这条路走向成功的。

每个人的学习方法各不相同，要根据各人不同的情况，采取不同的措施。但是，学习是一种用脑用心的心智活动，知识是主观努力得来的，自己不主动，知识不会来找你，所以自主型学习法特别强调四种积极的学习精神，这也是自主学习要遵循的几个思想原则：

1. 自觉性原则

每天学什么，怎么学，何时学，自己要自觉安排，自觉完成学习任务。自觉学习才会有效。当学习是被别人逼迫着去行动时，久而久之就会厌倦，萌生厌恶感，学习必定失去目标和动力。学习是自己的事，要自己主动去做。学习成绩落后的学生首先要想想自己这一条做得怎么样。

2. 主动性原则

知识摆在那里，它不会自己跑到头脑里，而要自己主动学，不等待，不依靠，不懂就要主动去问。一个学期都不问一个问题，许多人不是没有问题，只是不肯问，宁可把问题烂在肚子里也不问。长此以往，就容易养成消极被动的态度，消极被动将使人走进落后的死胡同。

3. 独立性原则

要求自己要有主见，多思考，不要人云亦云，不要遇事图简，遇到难题就找同学问方法、对答案，许多高考状元在遇到难题时往往不轻易找老师或同学求解，而是自己独立思考，在一错再错的过程中寻求正确答案，正是这种独立精神造就了他们的出类拔萃。

4. 创造性原则

这一原则绝不是要求中学生有惊天动地的发现与发明，而是要求培养异中求同或同中采异的思维习惯，对一道习题不要满足于唯一的解法，要有一题多解的尝试与追求，对书上写的与老师讲的要信，但也要敢于质疑。

以上四条思想原则是自主学习的灵魂，也是时代提出的素质要求。

自主型学习方法，是众多高考状元学习成绩的创优之路，也是他们学习经验的概括与总结。主要内容有以下十点：

1. 主动积极的学习心态

学习是自己的事，努力学习是对自己的未来负责。无须老师督促，能主动完成学习任务，无须家长提醒，能从严管理自己；不把学习当成痛苦的负担，该学就愉快地学，该玩就放开地玩，表现出一种积极进取的精神状态。对一时一事的挫折保持乐观的情绪，错了找原因，失败了从头再来，只要坚持努力就会有收获。积累一点一滴的进步，不满意的状况就会改变。不断努力必然不断进步，不断改变必然走向成功，这就是成功的哲学，永不放弃才是有志者的格言。

2. 要有可控、易操作的学习时间表

学习与天下万物一样，要有所投入，投入与收获是正比关系，这是个硬道理。时间是学生的主要资本，因此学生要十分明白，除了学校规定的上课时间与非得参加的课外活动以外，自己能自由支配的时间有多少，这些时间该怎么分配，编制一个学习时间表，用多长时间学什么，什么时间内学习多少，做到每天有重点、有安排，每月有计划。大块时间做重要的事，小片时间不浪费。计划略有余地，不宜过紧，可机动调配。有计划与无计划，精神状态不同，效果也有天壤之别。人有避苦求乐的本性，放松不得，学习成绩的优劣往往从这一点启动，想学习争优吗？请把握住这个关口。

3. 要使每一节新课听得有效果，绝不虚度

优秀的学生十分重视课前预习，因为预习能把握新课中知识点的价值，明白各知识点之间的关系，对其中的已知点、未知点和难点，听课时心中有数，知道什么时候要用心听，什么内容要做笔记，哪一点该牢记，这才可称为用心上课。

4. 要勇于发问

学问学问，一学二问，只学不问，知识无根。谁问？当然是自己去问。问谁？一问书本，二问老师，三问同学，四问自己。问什么？问思路，问疑点，问方法，就是不问答案。以求教的态度发问，在问中质疑、讨论与交流，达到举一反三的目的。

5. 及时复习，乐于重复

古人“温故而知新”有两方面意思：一是多复习学过的知识，能够产生新的认识与理解；二是只有充分理解了旧知识，才能更容易接受新知识。认为复习只是帮助记忆的想法过于简单。怎么复习？一是当堂复习，趁热打铁；二是当晚复习，加深理解；三是过一两天再翻一次，让新旧知识融通；四是章节复习，将知识联系起来，系统理解。只有主动地复习，加深理解，而不只是为了应考而死记硬背，才能成为知识的主人。

6. 主动改正每一道错题

对平时作业，测验，期中、期末考试中做错了的每一道题，一一改正，从不放过，这是能自主学习的显著标志之一。高考状元的做法是把错题分类抄写在练习本上，一一改正，及时找到做错的原因，防止一错再错。事实上，每一道错题都告诉我们在这个知识点上有漏洞，同时也是日后大考中失分的原因。如不及时改正，日积月累就等于知识欠债，这就是丢分的原因。要争取优秀成绩就应该不放过每一道做错了的习题。这件事老师不可能一一帮助，家长也不可能时时提醒，全靠自觉。自主精神的可贵就在这里，想考高分吗？这是诀窍之一。

7. 自觉攻坚

所谓攻坚，就是主动攻克消极心态，主动攻克难题，主动攻克弱势学科。坚，就是困难很大，学习成绩优秀是攻下来的，学习成绩落后是遇难而退的结果。是进是退全在自己。有高考状元说，在考试的过程中，他一般先做难题或弱势学科之题，后做优势学科之题，以优势学科学习中的快感当报酬，这是符合心理学原理的。

8. 自觉读书

学生的职责是读书，学生的快乐来自读书，学生的成长也靠读书。读什