



学会学习丛书

初中学生学习指导

青岛市普通教育教研室 编



CHUZHONG XUESHENG XUEXI ZHIDAO

山东教育出版社

《学会学习丛书》编委会

主 任 徐剑波

副主任 韩曙黎

主 编 王旭昌

副主编 江守福

编 委 王 隼 王胜利 张玉坤

牛锡亭 张志清 孙志学

陆 安 王志先

顾 问 钟觉民

序

赵承福

在当代社会，学习具有日益重要的意义。为此，20 世纪末世界教育改革的一个重要趋向就是由单纯重视“教”变为同时重视“学”。世界教科文组织及 21 世纪教育委员会均把“学会学习”作为教育的目标之一。国家教育部在 1997 年颁布的《关于当前中小学积极实施素质教育的若干意见》中，把“学会求知”作为中小学实施素质教育的基本目标之一。可见，学习问题已成为现代教育的一个核心问题，“学会学习”是当今世界各国教育关注的焦点。

近年来，我国教育界也开始重视对学生学习方法的研究，并取得了一定的成绩。在这种大背景下，青岛市普通教育教研室组织编写了《学会学习丛书》。

《初中学生学习指导》一书，该选题具有重要的现实指导意义。该书的出版对改变目前我国教育实践中重视“教法”忽视“学法”的现状，对初中学生改进学习方法，全面提高自身素质，具有积极的促进作用。

该书从初中学生的实际出发，运用现代心理学、教育学的有关原理，对初中学生学习活动的各个方面，理论联系实际地进行了研究和剖析。阅读该书，有这样几点感受。

第一，结构合理。全书共分四章，设有附录。第一、第二章是用心理学的有关理论论述了与学习方法有关的智力因

素与非智力因素，意在奠定理论基础；第三、第四章分别阐述了基本的学习方法和各科的具体学习方法。附录部分是教师和学生撰写的学习方法方面的经验体会，应该是前两部分论述的具体化与验证。第三、第四章应该是本书的重点。这种结构是符合逻辑的。

第二，指导性强。本书作为对初中学生学法指导的一本读物，在基本学习方法和各科学习方法上是比较着力的。基本学习方法部分，以“整个初中阶段的学习程序”为根据，依次介绍了制定学习计划、预习、听课、复习、完成作业、课外学习、应考等方法，符合初中学生学习的实际情况，对他们的学习具有较强的指导、借鉴、参考价值。在具体学习方法部分，分别介绍了政治、语文、数学、外语、物理、化学、生物、历史、地理等学科的学习方法。这两部分阐述比较具体，有较强的可操作性，因此对学生的使用价值比较大。

第三，生动活泼。本书在撰写的时候对读者对象比较明确。总地来说，该书的写作通俗易懂，生动活泼，始终注意了读者（初中生）的年龄特点、心理特点及教育教学阶段方面的特点，内容丰富，语言生动，举例引人入胜，贴近学生的学习和生活实际。

总之，该书既有理论分析，又有实际指导，既有多年从事教育教学工作的教师的经验，又有优秀学生的学习经验体会，是一本理论联系实际的好书。它对初中学生的学习大有裨益，也可以供广大中学教师借鉴。

目 录

第一章 驾驭自己的心灵

第一节	增强学习动机	(1)
第二节	强化学习兴趣	(7)
第三节	激发学习情感	(10)
第四节	坚定学习意志	(13)
第五节	培养学习性格	(17)

第二章 掌握开启智能的钥匙

第一节	学会观察	(22)
第二节	学会注意	(31)
第三节	学会记忆	(36)
第四节	学会思维	(46)
第五节	学会想象	(59)
第六节	学会创新	(66)

第三章 掌握基本的学习方法

养成良好的学习习惯

第一节	制订学习计划的方法	
	养成制订学习习惯的习惯	(82)
第二节	预习的方法	
	养成课前预习的习惯	(87)

第三节	听课的方法	
	养成认真听课的习惯	(90)
第四节	复习的方法	
	养成及时复习的习惯	(94)
第五节	完成作业的方法	
	养成独立作业的习惯	(97)
第六节	课外学习的方法	
	养成坚持自学的习惯	(101)
第七节	应考的方法	
	养成从容应考的习惯	(105)

第四章 学科学法

第一节	学习思想品德的方法	(111)
第二节	学习语文的方法	(115)
第三节	学习数学的方法	(118)
第四节	学习外语的方法	(131)
第五节	学习物理的方法	(137)
第六节	学习化学的方法	(143)
第七节	学习生物的方法	(148)
第八节	学习历史的方法	(152)
第九节	学习地理的方法	(159)

附录 师生谈学习方法

兴趣的魅力	(165)
怎样提高观察力?	(167)
学会学习,从“问”开始	(168)

为理想而奋斗	(170)
给洪水加道闸	(172)
我学数学的“三步”学习法	(174)
谈劳逸结合	(176)
我的 30 分钟	(178)
“五要法”精读效果好	(179)
我怎样发展特长	(181)
谈如何学习英语单词	(184)

第一章 驾驭自己的心灵

青少年对未来都有各种各样的梦想，期望有朝一日梦想成真，实现自己的理想和抱负，步入成功的殿堂。古今中外名人的实践证明：通往成功的道路不是笔直平坦、一帆风顺的，只有那些不畏艰险、锲而不舍、勇于追求的人，才能握住幸运之神的手。

前不久，市场上有一本畅销书《情商》，书中醒目地指出：IQ（智商）决定人生的20%，EQ（情商）主宰人生的80%。这里说的“情商”，是指人的“情感智力”，泛指心理学说的“非智力因素”，它包括动机、兴趣、情感、意志、性格等。人与人之间的智力一般差别不大，一个人能否成才，在其他条件相同的情况下，主要决定于他是否具有崇高的理想、浓厚的兴趣、健康的情感、坚定的意志和完善的性格。

同学们，不要哀叹自己先天的不足，不要抱怨自己不幸的遭遇，如果你想成才，那就从驾驭好自己的身心开始，抓住今天，“今日事今日毕”，千万不要“等一等”。切记：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”

第一节 增强学习动机

火车没有动力不能奔驰，机器没有动力不能运转，一个

人没有动力将一事无成。动力，在心理学上叫做动机。学习动力就是学习动机，就像火车的发动机，它是推动人学习的内驱力。

动机的产生源于需要，需要越迫切，动机就越强烈，行动也就越积极。学习也是如此。所谓动机就是激励人去行动以达到一定的目的、满足某种需要的意向活动。一个人的学习或工作能否获得成功，在很大程度上取决于他个人动机强度的大小。

一、确认学习的价值

(一) 市场经济需要知识，知识经济需要人才。根据报刊最新统计：我国有 10% 的小学生、11.2% 的初中生、4.8% 的高中生厌学，原因之一是对学习的价值认识不足，缺乏学习动力。有这样一个故事：德国工程师卡尔·斯坦门茨流亡到了美国。一次，通用电器公司的一台大型电机发生了故障，无人能修理。他带了一支粉笔来到现场，画画算算，最后在一处画了一道白线，并指导工人把此处的线圈拆掉了 16 圈，排除了故障。公司奖给他 10000 美元。他说：“用粉笔画一道线，1 美元；而要知道在哪里画线，9999 美元。”

这个故事说明：知识就是财富，人才就是财富的宝库。21 世纪是知识经济时代，市场经济需要知识，知识经济需要人才。以经济建设为中心，把经济搞上去，提高综合国力，改善人民生活，这是我国改革的主要目标。怎样才能把经济搞上去呢？党中央明确提出：要把经济建设转移到依靠科技进步和提高劳动者素质的轨道上来。这两者都离不开知识。

(二) 中学是学习的黄金时代。中学生正处在长身体、长知识的最佳时期。我们生活的这个时代，高科技迅猛发展，充满了竞争。为了适应未来社会的需要，在竞争中勇往直前，为祖国、为人类做出更大的贡献，从现在起就必须学会驾驭自己的身心，保持身心健康。

长身体，就是要求我们“学会健体”。俗话说“身体是革命的本钱”。健康体魄既是“好好学习、天天向上”的基础，又是实现远大理想的条件。要使身体保持最佳状态，就要从生理状况、睡眠、休息、体育锻炼和饮食营养等方面正确地进行自我调控。要形成科学的生活方式，摒弃对身心健康无价值或有害的陈规陋俗，并以此来控制自己的大脑和身体，从而控制自己的命运，使个人生命的价值得以实现。

长知识，就是要求我们“学会学习”。中学时代是打基础的时代，基础知识十分重要。画坛巨星达·芬奇在总结他的人生经历时说：“基础是成功的根本，一旦有了坚实的基础，就可以在上面做出前所未有的创造。”

在掌握基础知识的同时，还必须学会学习的方法。最有价值的知识是关于方法的知识。当今的时代是信息时代，科技发展的规模和速度十分惊人，知识总量成倍增加，若不善于继续学习，将跟不上信息时代的步伐，最终成为现代新科技的“文盲”。正如联合国教科文组织埃德加·富尔所说的，“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”

此外，还要学会“做人”。“做人”的准则，除要能自觉遵守国家的法律外，最基本的是能按照社会的道德规范对待他人、对待集体、对待国家、对待学习、对待工作和劳动。

在家庭里要做个好儿女，在学校里要做个好学生，在校外和公共场所要做个好公民。

总之，通过学校的学习和训练，在教师的指导下，我们要自觉地使自己的身体素质和心理素质获得和谐健康的发展，成为德、智、体、美、劳全面发展的“四有”新人。

中学阶段是由童年向成人过渡的阶段。中学生经过小学阶段的学习，已基本掌握必备的文化基础，形成了一定的学习能力，思维也正由形象思维向抽象思维过渡。这个阶段既没有独立谋生的苦恼，也没有家庭负担的拖累，正是集中精力学习知识的大好时期。同学们，要充分珍惜这段时光，扎扎实实地打好各方面的基础，切记“少壮不努力，老大徒伤悲”。

二、树立远大的理想

(一) 志当存高远。中国有句古话：“志者当自强。”“志”即志向，是指一个人的理想和抱负，或一个人的奋斗目标。志向是学习、工作、生活的导向。有理想、有抱负，生活才能充满生机，学习才能劲头十足。古今中外的成功者很多是在这个时期立志发奋成才的。

有一位硕士研究生，立志出国深造，将来能更好地报效祖国，学英语达到了“痴迷”的程度。为了给自己创造一个学英语的语言环境，无论吃饭、散步他都在听英语，甚至排队买饭时不知道递上饭碗，同学都笑他是“神经病”。后来，他以出国英语考试的高分获得了国外奖学金出国留学。试想，他若没有出国深造的抱负和决心，会有如此坚毅“怪异”的行为吗？难怪有人说：“立志是事业的大门”。

(二) 增强成就动机。成就动机是指积极地追求成功，

而不怕失败。你知道青年数学家张广厚吗？他出生于唐山的一个矿工家庭，家里很穷，小小年纪就当上了矿工。唐山解放了，他想上学，由于数学基础太差，只好进了补习班。在班里他发奋学习，天不亮就跑到学校，教室门未开就在路灯下学呀、算呀。他和数学结下了不解之缘，立志在数学上要有所成就。他苦读了三个月，以优异成绩考上了中学，为他跨入数学王国的殿堂打下了良好的基础。张广厚追求学习成功的这种勤奋、积极进取、立志成才的精神，是值得同学们学习的。

三、坚定成才的信心

（一）“别人行，我也行”。成才是很多同学的愿望，但要实现这个愿望却不是一帆风顺的。大发明家爱迪生，少年时挺“傻”，考试结果总是全班倒数第一的“低能儿”，进校三个月就被开除了，但他一生中却取得了 2000 多种发明专利。他出名后，许多记者问他：什么是他获得成功的秘诀。他说：“很简单，无论何时，不管怎样，我也绝不允许自己有一点灰心丧气。”

你知道新中国第一个世界冠军是谁吗？他就是“国球”战将容国团。1957 年这个香港游子回到祖国怀抱，信心十足，提出“人生能有几回搏”的口号，立誓三年后夺得世界冠军。在第 25 届世界乒乓球锦标赛上，他所向披靡，最后以 3:1 战胜世界名将西多，成为新中国第一个世界冠军，提前一年实现了豪言壮语；1961 年在 26 届世乒赛上，与战友一起奋力拼搏，为祖国第一次获得世界男子团体冠军。自此，中国掀起了乒乓球热，掀起了“乒乓外交”，使银球成了我国的“国球”。

上述事实说明：成才必须有信心。爱默森有一句名言：“自信是成功的第一秘诀。”人与人之间的知识、能力、成就的差别主要是在后天学习中形成的。这就像长跑比赛，大家的起点一样，跑到后来差距越拉越大。要想不落后，起跑时就要“咬住不放”。要想学业有成，就要永不服输，坚信“我并不笨！”“别人行，我也行！”

（二）学会科学归因。美国的戴尔·卡耐基有一个生动的比喻：烹调“成功”的秘方，是把“抱负”放到“努力”的锅中，用“坚韧”的小火慢慢地炖熬，再加上“判断”来做调味品。这句话蕴含了“成功”的重要因素：既要有坚定的目标（抱负），又要有实现目标过程中的“努力”和“坚韧”，还必须及时总结和判断成功或失败的原因。寻找自己成败的原因，在心理学中叫做“归因”。归因大致可分为：内部原因和外部原因，稳定原因和不稳定原因，可控制的原因和控制不了的原因等三个方面。

一般而言，把成败归于外部原因，容易形成被动、消极、依赖、侥幸的心理；把成败归于不可控原因，容易形成听天由命、不负责任甚至绝望的心理；把成败归于稳定原因，容易产生思想僵化、盲目乐观或悲观的心理。这些归因对我们的学习和成长都是不利的，都是不可取的。

同学们在分析自己学习成败时，应着重从可控制的（如兴趣的高低）、不稳定的（如用功的程度）、内部的（如基础知识有无缺陷，知识掌握是否牢固，会不会灵活运用）等方面去归因。找出主要原因后，再制订出有针对性的可行措施，自我监控落实。这样，就能不断提高学习成绩，给自己的成长、成才奠定坚实的基础。

第二节 强化学习兴趣

学习兴趣是人们积极从事学习活动的心理倾向。兴趣和动机一样，都是在需要的基础上产生的，是认知需要的情绪表现。一个有浓厚学习兴趣的人，对学习通常会全神贯注，积极探究，并从中获得巨大的满足，从而使学习活动变得积极、自觉、主动、愉快。所以，学习兴趣是推动学习活动的一种最实际的内部动力。这正如一位美国教育心理学家说的：“儿童是否适宜当科学家，并不是看他的才思是否敏捷，记忆力是否超强，在校成绩是否优异，而是看他对科学是否有兴趣。”

一、兴趣是可以培养的

林春燕同学谈到，她学习英语的兴趣主要源于两件事。一件是在小学时，她偶尔看到哥哥学的英语课本中一篇《小人国》，其中有三幅插图，第一幅是成千上万蚂蚁般的小人，推着一个睡在车上的巨人；第二幅是巨人被五花大绑；第三幅是许多小人在巨人手上载歌载舞。虽然她连 A、B、C 都不认识，但非常好奇，猜测其中的情节，觉得很有趣，从此萌发了学习英语的兴趣。第二件事是她上初二时，家里买了台录音机，英语说明书她看不懂。于是，她靠刚学的一点英语知识，硬着头皮查字典翻译，并依此操作录音机。结果，她听到了优美的音乐，欣喜若狂。从此她学习英语的兴趣更浓了，并且把学习英语同自己的未来职业选择联系起来。高中毕业后，她考上了名牌大学英语专业。

林春燕的故事说明兴趣是可以培养的。她的兴趣培养过

程为：由无知（或知之甚少）→好奇→有趣（兴趣）→乐趣（爱好）→志趣（和祖国的需要、个人的理想结合起来，形成志向）。为此，我们在平时学习过程中，不仅要学好自己爱好的学科，而且也要学好应该学的、暂时还没有兴趣的甚至感到头痛的学科。要记住：兴趣是可以培养的，中学生要做兴趣的主人，千万不能“因噎废食”，放弃一时不喜爱但又必须学好的学科。

二、学习兴趣的培养方法

（一）好奇是培养学习兴趣的前提。好奇是人的天性。好奇心是一种极其宝贵的心理品质，科学家称它为“人类的第一美德”。我国青年速算专家史丰收，速算赛过计算器。小学二年级时他对一个“怪”问题十分好奇：“为什么读、写、看都是从左往右，从高位起；而运算起来，为什么偏要从右往左，从低位算起呢？能不能从高位算起呢？”对这个问题的好奇，使他对数学产生了强烈兴趣。他从乏味的数字中得到了无穷的乐趣，从而创造了快速算法。学习中，我们要充分利用自己的好奇心理，去主动捕捉那些“新奇”的知识或现象，开动脑筋、探索求解，就会激发自己的学习兴趣，发展自己的爱好。

（二）进步是培养学习兴趣的手段。激发学习兴趣的最直接的手段，就是千方百计使自己的学习进步。实践证明：学习有多大进步，兴趣就有多大提高。我们应结合自己的实际制订恰当的目标。目标恰当，就容易达到，容易获得成功。心理上感到满足，学习兴趣就会增强。对于基础较差的学科，可采取一些相应措施，以尽快取得学习进步：其一，“笨鸟先飞”，学习上比别人多花些时间，从勤奋做起，遇到

障碍，就要补课，边学边补；其二，“认真”，多一份认真，就多一份成绩，也就多一份兴趣；其三，“不擅长的学科先复习”，对不懂的问题，经过独立思考后再与同学讨论，取长补短。

（三）意志是培养学习兴趣的保证。培养学习兴趣，要用理智和意志来控制自己的情绪，有效方法之一是“心理暗示”：其一，对教材中一些乏味或难懂的章节，可暗示：这是重要的知识，千难万难也要硬着头皮学好。其二，时时暗示自己，学习兴趣是逐步养成的，人人都有好奇心和求知欲，所以都有养成学习兴趣的条件，我只要努力也不例外；学习中有枯燥、厌倦的感觉时，不要责怪知识本身，也不要怨天尤人，可暗示：这个地方未学懂，再学一遍，学懂了就会体验到成功的愉快；当遇到难题怎么也解不出时，可暗示：不要紧，明天可与老师、同学讨论，重要的是我已经过了长时间的思考，养成了动脑筋的习惯，锻炼了思维，不能怕失败，不能怕难题。

三、广泛兴趣和中心兴趣

兴趣广泛可以开阔眼界，使我们的生活丰富多彩，激发我们去获得多方面的知识；兴趣狭窄，会成为人们接受知识的障碍。因此，除学好课本知识外，还应该有一些业余爱好，如打球、下棋、听歌、集邮或参加科技小组和社会实践活动。这些不仅可以陶冶情操，而且可以促进我们全面发展。例如集邮，尽管是“方寸”之地，但邮票上的山水花鸟，可以给我们美的享受；古董、名胜、人物、山川，可以给我们丰富的知识和想象。古今中外的名人多是兴趣广泛，博学多才。如达·芬奇不仅是有名的画家，而且还是了不起

的数学家、力学家和工程师。一代伟人毛泽东，不仅是伟大的政治家、军事家，同时也是书法家和诗人。

在广泛的兴趣中要有自己的一个中心兴趣，这样才能学有专长、博大精深。缺乏中心兴趣，对什么都感兴趣，“样样通”往往是“样样松”，结果可能一事无成。因此，在培养广泛兴趣的同时，要发展中心兴趣，并以它来统率其他兴趣。这样才能学有所成，获得最佳效果。记住：

兴趣和爱好是成才的阶梯！

第三节 激发学习情感

喜、怒、哀、乐，人皆有之。情感是人对客观事物是否符合自己需要而产生的态度的一种体验。对符合需要的事物，人一般会有肯定的态度，产生高兴、满意、愉快、喜爱等情感；对不符合需要的事物，一般会有否定的态度，产生忧愁、厌恶、恐惧、愤怒等情感。

一、情感与学习的关系

“笑一笑十年少，愁一愁白了头”，“笑颜常开、青春常在”，表明了情感和健康的关系。一般说来，情感可分为两大类：一类是有益于身心健康的积极情感，如希望、欢乐、恬静、好感等；另一类是有损于身心健康的不良情感，如焦虑、愤怒、悲伤、抑郁、恐惧等。情感对人的学习活动也具有双重作用，它既能促进、增强学习效果，也能削弱、减低学习效果。

影响学习的情感，主要有心境、热情和激情。

心境是一种具有渲染作用、比较轻微而持久的情感状