

QING SONG XUE CHU HAO CHENG JI

党 磊 编 著



轻松学出好成绩

中学生学习方法会要

陕西人民出版社



轻松学出好成绩

——中学生学习方法会要

党 磊 编著

陕西人民出版社

(陕)新登字 001 号

图书在版编目(CIP)数据

轻松学出好成绩:中学生学习方法会要/党 磊编著.
西安:陕西人民出版社,2008

ISBN 978 - 7 - 224 - 08375 - 0

I. 轻… II. 党… III. 中学生 - 学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 043447 号

轻松学出好成绩

编 著 者 党 磊

出版发行 陕西人民出版社(西安北大街 147 号 邮编:710003)

印 刷 商南县顺意印务有限责任公司

开 本 850mm × 1168mm 32 开 6.5 印张

字 数 150 千字

版 次 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 08375 - 0

定 价 18.00 元

序言：重要的是教会学生 学习的方法

对你周围的中学生，你有没有注意观察：有的中学生智商很高，但是考试成绩却常常会出现不及格现象，为什么？有的中学生并不怎么聪明，可他们的学习成绩却很优秀，为什么？有的中学生学习非常刻苦，学习成绩却老是提不高，这又是为什么？作为中学生本人，中学生的家长和老师，你们是怎样分析看待这些问题的，它们的答案是什么？

只要通过细心研究和观察你就会不难发现，好多学生存在的问题主要是不爱学习和不会学习。学习的效果就像一个周边高矮不等的木桶，它的盛水量不取决于最大的那块木板（智商），而取决于最短的那块木板（情商）。一个学生学习成绩的高低是一个综合因素，既有学习的方法和能力，又有学习的动机、兴趣和学习精神的培养。中学生时期是一个人学习的最佳时期，他们生气勃勃，充满活力，思维敏捷，求知欲望强烈，这时候教会他们热爱生活，掌握先进的教育理念，学会科学的学习方法，从中学生做起学会做人、学会学习，为学生的成长成才和终身发展服务是每一个教育工作者义不容辞的责任和义务。

几十年来，我在教育教学和教学研究工作之余，一直把心思更多地关注在中学生的学习指导上，就如何指导中学生学会学习做了不少有益的探索，也积累了一些成功的经验和做法。

为了帮助中学生学会学习，提高学习的能力，编写了《中学生学习方法会要》一书，供中学生、老师和家长阅读与参考。

教学无定法，学习有方圆。本书中一些不成熟的想法希望能得到老师们的指导和批评，恳请教育同仁不吝赐教，也希望能给中学生、家长和教师们一些启发，以期收到抛砖引玉、助人成才的功效。期望通过这本书，能为中学以平稳愉快的心境，轻松学出好成绩，尽一些绵薄之力。

编 者

2007 年 12 月于商州

目 录

序言：重要的是教会学生学习的方法	(1)
------------------------	-----

第一章 学习动机是学习成功的原动力	(1)
-------------------------	-----

汽车要在公路上跑起来，没有发动机是不行的。

学习动机是学习成功的原动力，好多学生没有学习热情，学习积极性不高，最重要的原因是缺乏学习动机。

心理学实验证明，一个人只要体验一次成功的欢乐和胜利的欣慰，便会激起无休止成功的意志和力量。学生愿学是根本，会学是目的，善学是关键。一个学生热爱学习，学习热情很高，他就会把学习变成一种乐趣，枯燥的做题也会变成一种快乐的游戏。

一、什么是中学生的学习动机?	(1)
二、中学生学习动机的特点	(2)
三、中学生学习动机的作用	(5)
四、激发中学生学习动机的方法	(7)
五、要重视培养提高学生抗挫折能力	(12)

第二章 兴趣是最好的老师	(18)
--------------------	------

学生并不是因为厌学而学不好，而是因为学不好而厌学。爱学习的学生，经常给自己施加学习是享受

的意念，主动感受学习的快乐，就能增加学习的兴趣和热情。

赞美是一种促进学生学习的推动力量。在教育学生时，以鼓励代替批评，启迪学生内在的动力，有助于帮助学生自觉地克服缺点，弥补不足，踏上人生成功的道路。

- 一、什么是中学生的学习兴趣? (18)
- 二、中学生学习兴趣的特点 (20)
- 三、中学生学习兴趣的培养 (21)
- 四、帮助学生克服厌学情绪 (27)

第三章 学习一定要有目标 (33)

有了目标，内心的力量才会找到方向。心理学认为，缺乏学习动机的学生有98%是对心目中喜欢的世界没有一幅清晰的图画，生活在毫无意义的世界中。

为了增强中学生的学习动机，要帮助他们制定明确的学习目标，合理安排利用时间，集中精力，使内心的力量找到方向，乐意去学。要紧紧地抓住今天，追赶时间，把握时间，做到当日事当日毕，认真完成今天的学习任务，明天的学习成绩就会更美好!

- 一、帮助学生建立学习目标，激发学生学习的动机和兴趣 (33)
- 二、制订学习计划，确保学习目标实现 (36)
- 三、指导学生合理利用时间，形成良好的学习习惯 (39)

第四章 用最适合你的方法去学习 (45)

每一个学生都是一个与众不同的，有自己的天赋与兴趣爱好的人。而传统的教育是在吃“大锅饭”，采用统一的教育模式，忽视了学生学习上的差异，因人施教也就成为一句空话。

按照教育学的观点，教师应该尽量准确地了解每一个学生的学习模式，因人施教，教他们不同的学习方法；学生要逐渐适应不同老师的讲课风格，这对于学生的学习也是有重要意义的。

- 一、什么是学习模式? (45)
- 二、每一个人都有一种偏爱的学习模式 (47)
- 三、如何确定学生所偏爱的学习模式 (49)
- 四、不同学习模式学生的教育技巧 (51)
- 五、充分利用自己的学习模式来学习 (53)
- 六、针对学生不同个性特点，培养学生学习注意力
..... (56)

第五章 正确的学习方法是学习成功的保证 (60)

勤奋努力学习能取得好成绩，但也有不少学生努力了仍然不能有好成绩，因为他们不善于选择和运用好的学习方法。运动学用到教育上，用于有学习困难的人，能提高任何一个人的学习成绩。

教育是开启完全不同未来大门的钥匙。最好的学习技巧是简单、有趣和有效的。在教育领域一个重要原则是，人们学喜欢学的东西会学得最好，用所有感官学习会学得最快；最好的学习体系是最简单的，甚至是充满乐趣的。

- 一、中学生学习的特点 (60)
- 二、指导中学生学会学习 (62)
- 三、不同的学科用不同的方法学习 (69)
- 四、帮助学习差的学生提高学习成绩 (73)

第六章 坚持预习最重要 (77)

学生学习过程和人做其他事情一样，最有效的方法往往是最简单的，遵循人类认识规律，从最基础的地方做起，认真搞好课前预习有着非常重要的意义。

每个学生都有自己的个性特点和学习偏好，而不是做别的学生的复制品。预习是一个实践问题，粗读教材，领会大意；攻克难点，扫清障碍；认真思考，联系比较；做好笔记，积累知识；尝试做题，检测效果，这些方法你用过吗？

- 一、课前预习的重要性 (77)
- 二、形成预习的良好习惯 (78)
- 三、如何进行科学的预习 (79)

第七章 紧跟老师的思路去听课 (83)

课堂是学校教育的主阵地，中学生每天在校学习时间主要是在课堂上度过的。以饱满的精神走进课堂，集中注意力听好每一节课，站在老师的肩膀上学习，你的学习就会变得轻松起来。

每个老师都有不同的教学风格和讲课特点，只有针对不同的老师采用不同的方法听课，才会取得较好的听课效果。每一学科都有各自的特点，要用不同的方法去听课，学习的困难就会越来越少。

一、课堂听课的技巧和原则	(83)
二、课堂听课的常用方法	(84)
三、怎样才能更好地集中注意力听课	(87)

第八章 做题的要求和技巧

(90)

在做题时，一定要坚持典型题例反复做，一般练习题会做的就不做，做过的习题要整理，整理后的习题要常看，把精力集中到训练掌握解题的基本方法和技巧上来，形成积极的思维定势，提高学习的能力。

一张考过的试卷最有价值的地方就是错题，它在一定程度上反映出自己学习的情况或存在的主要问题。利用错题，建立错题集并经常翻看它，用发生过的错误提醒自己防止重犯同类的错误，你就会发现自己变得聪明起来了。

一、常见的练习题类型及特点	(90)
二、熟练掌握做题的原则和方法	(91)
三、建立错题档案，在不断纠错中提高解题能力	(96)

第九章 整理学习笔记，提高整体学习能力

(99)

改变学生被动学习的方法很多，如让学生做好课堂笔记，课后整理笔记能发挥学生的主体积极性，激发学生学习兴趣。一本好的学习笔记，就是一部浓缩、精炼的学科信息缩影，通过这种办法把课本先读“薄”后用“厚”，减少机械记忆量，有利于深化和记忆知识。

纵向思维是在挖深同一个洞，横向思维是试着在

不同的地方挖洞。在整理笔记过程中，要指导学生结合一个具体问题，从一个条件、一个已知事项出发，引导学生沿着不同的方向、不同的角度，去寻找不同的答案，把学科知识有机联系起来，形成一个动态网络的知识体系。

- 一、上课为什么要记笔记 (100)
- 二、课堂笔记的内容、方法和要求 (100)
- 三、学会整理学习笔记 (103)
- 四、坚持做好学习笔记 (106)

第十章 科学复习是关键 (109)

心理学研究表明，学习过的东西不马上复习巩固，很快就会产生遗忘。古人讲的“学而时习之，不亦说乎”，“温故而知新”就是这个道理。学会了复习的方法，按照科学规律去复习，学习成绩就会有很大的提高。

无招胜有招，课本最重要。教会学生读懂教材，过滤教材，排查知识疏漏，立足课本，巩固知识，落实基础；寻找知识生长点，形成知识链，建立点、线、面、体的知识体系，把课本知识变成学生的知识和能力。

- 一、复习的形式及要求 (109)
- 二、复习的方法技巧 (111)
- 三、高三总复习 (114)

第十一章 养成爱读书的习惯 (121)

读书是学生在学校的主要活动。书面语言文字是

保存和发展人类文化的重要工具，人获取信息的80%来自于视觉，从小培养学生养成喜欢读书的习惯，让阅读开启学生的智慧，对学生成才极有好处。

帮助学生制定一个切合实际的每天阅读计划，对一些记忆性强的科目，每天坚持10分钟，循序渐进，对每天的成功进行正面的鼓励，坚持下去，就会取得意想不到的效果。

- 一、读书必须要爱好，把阅读当作一种乐趣 (121)
- 二、开展同伴指导阅读活动 (122)
- 三、教会学生学会快速阅读 (123)
- 四、帮助学生制订阅读计划 (124)
- 五、指导学生学会读书 (125)

第十二章 提高记忆能力 (128)

英国思想家培根讲，世界上的一切知识只不过是记忆。中学里的各门课程，无论是语文、英语，还是数理化，要想学好它，都需要在理解的基础上熟练地记住，有些内容最好能够背诵下来。

每次学习后应让学生及时复习，每个学习材料至少要复习过七次，才不易遗忘；一口气把一个单词读七遍并不算是复习七次；最初的几次复习之间间隔的时间要短，以后每次复习之间的间隔可以越来越长；如果你要让自己学习的知识永不遗忘，最好的办法就是对它进行过度学习。

- 一、帮助学生遵循记忆规律，掌握科学的识记方法
..... (128)
- 二、教给学生保持知识、克服遗忘 (134)

第十三章 克服学习疲劳 (139)

学习既是一种身体的活动,更重要的是精神的活
动,受心理疲劳的影响更突出。休息是消除疲劳的最
好办法,经常开夜车,延长学习时间降低学习效率的
做法是最不可取的。

学习用脑时注意工作区与休息区的不断轮换,不
要长时间将注意力集中在一门课程上,可以进行不同
科目的交替学习,通过转换情景和内容,可以使大脑
保持高的工作能力,预防疲劳的产生。

一、学习疲劳现象及原因 (139)

二、如何预防学习疲劳 (140)

第十四章 预防和减轻考试焦虑 (144)

对学习效果的预期期望值过高,不能正确对待自
己,老是担心自己考不上重点中学,考不上重点大
学,害怕考试失败影响自己的前途和命运,每临近考
试,都容易激起强烈的情绪波动,产生过度焦虑。

学会学习,掌握应试的方法和技巧,提高对考试
的心理适应能力,就能有效减轻考试焦虑水平,起到
预防和减轻考试焦虑的作用。学会正确的对待别人的
评价,用平常心对待学习和考试,不经意间就能考出
好成绩。

一、考试焦虑现象及危害 (144)

二、考试焦虑的表现 (144)

三、考试焦虑产生的原因 (145)

四、预防和减轻考试焦虑的方法 (146)

第十五章 用平常心考出好成绩 (149)

考试是一种习惯、心态和学习能力的无情竞争,只要在平时的学习中,养成了良好的学习习惯,具有平稳愉快的健康心态,形成了高素质的学习能力,就会轻松赢得考试的成功。

在考试中,如果一路风顺,考生就会情绪高涨,注意力十分集中,做起题来得心应手,这当然是最理想的事情。如果一道题接二连三的碰到困难,费了好多时间和精力还是解不下来,如果遇到这种情况怎么办?

- 一、正确对待考试 (149)
- 二、高考考前冲刺复习策略 (151)
- 三、调适心理,缓解紧张,心平气和每一天 (156)
- 四、应试的方法和技巧 (158)
- 五、将考试进行到底 (171)

附 录

- 一、学校精细化管理之路 (174)
- 二、关于高考复课工作的研究和思考 (180)
- 三、如何搞好家庭教育 (188)

参考文献 (192)

第一章 学习动机是学习成功的原动力

○学习动机是学习成功的原动力。

○不要让消极的心态使你成为一个失败者。

○一个女孩子因为她没有鞋子而哭泣，直到她看到一个没有脚的人。

○永远也不要消极的认为你是什么事情也做不成的，首先你要认为你能行，再去尝试，再尝试，最后你就会发现你确实很能行。

一、什么是中学生的学习动机？

中学生的学习动机即学习动力，是指学习活动的推动力。它对中学生的学习活动起着发动、调节、维持和终止的作用。它还影响着学习活动的性质和水平。

○中学生学习动机调查

有人曾对中学生学习动机在全国十省市做了调查，结果如下：

①学习动机不太明确，学习是为了家长、老师，对学习没有兴趣，较被动和混日子的占被调查学生的

15%。

②学习只是为了履行社会义务，如为家长争光，为集体争荣誉，怕挨批评，不想当后进生和怕留级的占18%。

③学习为了个人前途，如成绩好就有前途，能升入大学，好找出路，成名成家等占23%。

④学习为了国家和集体的利益，比如学到本事为四化作贡献，这类学生占44%。

汽车要在公路上跑起来，没有发动机是不行的。好多学生没有学习热情，学习积极性不高，最重要的原因是缺乏学习动机。传说有一只由鸡孵出的小鹰，和小鸡在一起长大，一直在心里把自己看成是一只鸡。长大后，它看见雄鹰在天空中飞翔，非常羡慕，但它始终认为自己是一只鸡，从未想到要高飞，尽管和周围的鸡一点都不一样，到头来只能成为一只飞不起来的小鸡。对于中学生来说，一定要形成良好的学习动机，不断地激发自己的学习行为，维持和加强自己的学习活动，才能保持旺盛的学习动力。

二、中学生学习动机的特点

1. 近景动机占主导地位，缺乏长远的学习目标

在学习中，往往今天要求严格，明天就不行了，很难将他们的行为同远大目标真正联系起来。

美国心理学家罗森塔尔来到一所学校，随意从每班抽了3名学生共18人，把他们的名字认真地填写在一张表格上，兴奋地告诉校长：“这18名学生我经过科学测定全都是智商很高

的人才，很有培养前途。”事过半年，罗森塔尔又来到这所学校，发现这18名学生的学习和表现的确超过一般学生，长进很大，再后来这18人全都在不同的岗位上干出了非凡的成绩。罗森塔尔当时并没有认真对他们进行考察，只是随便写了18个人。其实是罗森塔尔的行为影响了校长和老师，从此，校长和老师对这些学生特别关心，脸上总是挂满了微笑，尽量发现他们的优点，满腔热情地帮助他们。老师的热忱、信任改变了这些学生的命运。这一效应就是期望心理中的共鸣现象，说明成年人的热忱能改变孩子的命运。如果老师认为某些孩子聪明，对他们有积极期望，这些孩子的智力以后就会得到较快的发展，如果老师经常说某某学生太笨，即使是聪明的学生也会变成笨学生。

2. 外部动机在学习中起重要的推动作用

如老师的表扬，父母的奖励和督促，考试名次的压力，同伴的赞许以及各种竞赛活动等。如果外部动机不转化为内在动机，就不会由于对学习的兴趣和爱好而产生强烈的学习欲望，因而也就没有持久性。

有经验的老师总是善于寻找学生的闪光点，发现学生学习上的兴趣、特长等一些优点后，及时进行指导、启发、帮助，点燃学生学习的兴趣，教给他们学习的方法，促使学生在学习进步中强化内心的学习动机。哪怕是学生一点小小的变化，都会抓住不放。对于同一个学生的行为，不同的老师不同的态度其结果是截然不同的，老师的关注与期待决定学生的命运。

阅读资料：山鹰，起飞了

一天，我正在办公室里批改作文，办公室的门开了，高三（6）班学生刘勇走到我面前，声音很小，