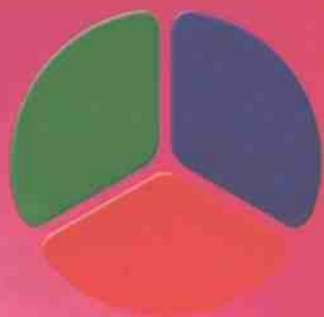


思维导图 百分百



中国自主知识产权
引领国际先进水平
适应中国特殊条件

道乐吉 Dology 学习方法

(初中生版)
甘华鸣 主编

第三册 增进读听记考力的N种方法



中国国际广播出版社

思维导图百分百
道乐吉(DOLOGY)学习方法
(初中生版)

第三册 增进读听记考力的 N 种方法



中国国际广播出版社

致老师和家长们

老师们,家长们:

你们的学生或孩子充满理想,富有潜力,应该成才,也能够成才。

他们需要帮助,但帮助应帮在点子上,帮得有成效。这里的关键在于,老师在教学中要渗透方法,家长在辅导中要渗透方法。

就以解题为例吧,很多学生或孩子就没有掌握好的解题方法。他们往往尚未弄清问题就开始做题;在生成方案阶段,没有任何念头就急急忙忙进行具体计算,或者傻乎乎地干等着念头的降临,或者使劲使劲再使劲却不知道劲往何处使,或者钻在牛角尖里出不来;在实现方案时粗枝大叶,得出结果不做检查丢下笔就了事;等等。老师或家长就应该着眼于并且着力于指导解题方法,而不是搞题海战术和疲劳战术——好方法可以战胜题海,可以战胜疲劳。

《道乐吉学习方法》就给学生或孩子们提供了一套好方法,这套方法科学、实用、普适、系统,必将帮助他们极大地提高成绩,极大地提高素质。

祝你们的学生或孩子顺利成才。

甘华鸣

如果您是老师、教导主任、校长等,欢迎您参加
本书“校本课程版”的编写。详见读者反馈卡。又及

目 录

第一章 阅读：读得明白吃得透	(1)
第一节 什么是阅读	(3)
一、阅读的概念	(3)
二、精读与略读	(4)
第二节 精读的方法	(5)
一、浏览全书	(5)
二、扫读一章	(8)
三、逐节详读	(9)
四、小结一章	(13)
五、总结全书	(14)
第三节 克服精读时的坏习惯	(16)
一、读出声音	(16)
二、移动手指	(16)
三、转动颈部	(16)
四、病态读书姿势	(17)
五、不讲读书卫生	(17)
第四节 略读的方法	(18)
一、浏览	(18)
二、扫读正文	(19)
三、细读重点	(21)
四、概括全文	(21)

第五节 克服略读时的坏习惯	(23)
一、逐字阅读	(23)
二、纠缠生字	(23)
三、不当返读	(23)
四、忽略标题	(24)
第二章 听讲:听得清楚化得开	(25)
第一节 什么是听讲	(27)
一、听讲的概念	(27)
二、聆听与粗听	(28)
第二节 听课的方法	(29)
一、课前预习	(29)
二、课堂听讲	(33)
三、课后复习	(41)
第三节 克服听课时的坏习惯	(45)
一、认为某个科目沉闷	(45)
二、对老师有偏见	(45)
三、只听热闹,不想门道	(46)
四、过分反应,因小失大	(46)
五、千篇一律的笔记方式	(46)
六、对敏感的字眼过分反应	(46)
七、三心二意,浪费思想速度	(47)
八、身在曹营心在汉	(47)
九、心浮气躁,易受干扰	(47)
十、贪图舒服,无所用心	(48)

第四节 粗听的方法	(49)
一、关注开头部分	(50)
二、关注强调部分	(51)
三、关注结尾部分	(51)
 第三章 记忆:记得住,想得起	(53)
第一节 什么是记忆	(55)
一、记忆的概念	(55)
二、记忆的品质	(56)
三、记忆的内容	(57)
四、记忆的方式	(58)
五、有意义材料的记忆和无意义材料的记忆	(60)
第二节 记忆的整体方法	(61)
一、识记	(62)
二、保持	(67)
三、再认	(73)
四、回忆	(75)
五、复习	(78)
第三节 导致遗忘的因素与对策	(82)
一、识记材料的性质	(82)
二、识记材料的数量	(82)
三、识记材料的系列位置	(83)
四、前摄抑制和后摄抑制	(83)
五、学习的程度	(85)
六、识记者的态度	(86)

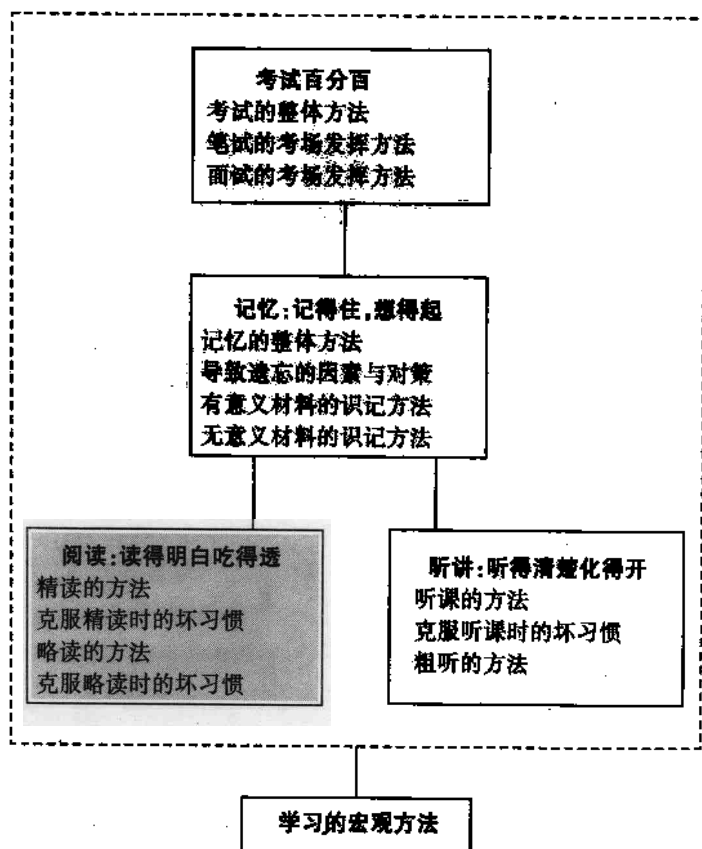
七、情绪干扰	(86)
第四节 有意义材料的识记方法	(87)
一、理解	(88)
二、组织	(89)
第五节 应用举例	(99)
例一:根据结构规律记忆英语单词	(99)
例二:概括阅读材料简化记忆	(101)
例三:抓住基本线索记忆历史史实	(102)
例四:编写提纲记忆生物知识	(103)
例五:运用列表法记忆直线方程	(104)
第六节 无意义材料的识记方法	(105)
一、大胆想像	(106)
二、借助谐音	(108)
三、编制歌诀	(109)
四、利用挂钩	(112)
第七节 应用举例	(118)
例一:大胆想像记忆抽象词语	(118)
例二:借助谐音记忆元素周期表	(119)
例三:编制歌诀记忆少数民族	(120)
例四:数音挂钩记忆 12 对脑神经	(121)
 第四章 考试百分百	 (123)
第一节 考试信念:不好的与好的	(125)
一、不好的考试信念	(125)
二、好的考试信念	(126)

第二节 什么是考试	(128)
一、考试的概念	(128)
二、考试的目的	(128)
三、笔试、面试及其他考试形式	(130)
第三节 从系统的角度看考试	(132)
一、统一看待考试和学习	(132)
二、连续看待考试系列	(133)
三、整体看待考试三阶段	(134)
四、从两个方向看待考试	(134)
第四节 考试的整体方法	(137)
一、考前准备	(138)
二、考场发挥	(148)
三、考后调整	(150)
第五节 笔试的考场发挥方法	(152)
一、考场准备	(152)
二、试题解答	(153)
三、试卷检查	(155)
第六节 面试的考场发挥方法	(156)
一、进入考场	(157)
二、交流问题	(158)
三、离开考场	(160)
 附录 学习的宏观方法	 (163)
第一节 学习的宏观方法概要	(165)
第二节 制定计划,安排时间	(167)

一、合理制定学习计划	(168)
二、遵循心理活动的规律	(171)
三、充分利用时间	(175)
第三节 激发学习兴趣	(177)
一、开展竞赛	(178)
二、关注成果	(179)
三、拓宽知识	(181)
四、参加实践	(181)
五、假喜真干	(182)
第四节 培养积极心态	(183)
一、培养信心	(183)
二、直面失败	(185)
三、进行社交	(187)
四、欣赏音乐	(189)
第五节 保持身体健康	(190)
一、保证充足睡眠	(190)
二、加强体育锻炼	(194)
三、均衡营养	(196)
四、少饮酒,不抽烟	(197)
第六节 保证物质环境	(199)
一、调整桌椅陈设	(199)
二、保证适当照明	(200)
三、维持恰当温度	(201)
四、保持空气流通	(201)
五、抵抗噪音干扰	(202)

第一章

阅读：读得明白吃得透



第一节 什么是阅读

一、阅读的概念

阅读究竟是什么呢?有人认为阅读就是看书籍、报刊等文字材料。的确,对一般正常人来说,阅读就是以看的形式表现的(盲人则是通过手的触觉去“看”)。但同一本书不同的人在不同的时间和场合采取不同的方式去看,体会和收益会有很大不同。如,同样阅读《红楼梦》,红学家和普通读者的阅读方法、关注重点、心得体会和理解程度就不一样;在学习某些自然科学知识时,有的人阅读材料后能够知其然亦知其所以然,并融入自己的知识结构中,有的人则是知其然而不知其所以然,过目即忘。同样是“看书”,人们的理解和所得到的知识不一样,阅读的效果各不相同。所以说,“看书”只是阅读的表现形式,阅读并不等同于看书。

阅读实质上是一种思维和言语过程。眼睛感知到文字符号,只是完成了阅读的第一步——接收信息。紧接着,便要对接收到的信息进行处理。阅读的神经路线是这样的:文字符号以光波形式反映到视网膜并引起兴奋,视神经冲动传到大脑皮层的初级视觉区,然后再传至思维中枢和言语中枢,对输入信息进行加工。只是看着文字符号并不等于阅读,阅读的关键在于对文字符号的加工和理解。

现在,可以对阅读下一个定义:阅读是大脑接收外界视觉符号(文字、图表、公式、数字等)信息并对其进行加工,以理解符号所代表的意义的过程。

二、精读与略读

精读与略读是阅读的两种最基本的方式,它们在我们的学习过程中都占有十分重要的地位。只有坚持略读,我们才能视野开阔,博学多才;同时,也只有坚持精读,我们才能术有所攻,学有所成。两者虽然在形式上互不相同,但在功能上却互相补充。

在实际的阅读中,我们应根据材料内容和个人目的的不同,选用适当的阅读方式。如基础教材、重要专业书籍和经典书籍,就应该精读,因为只有通过反复阅读,细细琢磨思考才能逐步掌握;一般的报纸和娱乐性书刊,就应该略读,因为没有必要对它们有多么精细的掌握。

第二节 精读的方法

精读的方法如表 1-1 所示:

表 1-1 精读的方法

一、浏览全书	
1. 查看封面信息:(1)书名;(2)作者;(3)出版单位	
2. 查阅内容提要 and 目录	
3. 查阅序言和后记	
二、扫读一章	
三、逐节详读	
1. 提问	
2. 细读:(1)圈点划线;(2)边注眉批	
3. 思考	
4. 复述	
四、小结一章	
五、总结全书	
1. 由薄到厚	
2. 由厚到薄	

上述方法讲的是如何精读一本书,而精读一篇文章则只涉及上述方法的第二到第四这三个步骤。

一、浏览全书

浏览全书是精读的前奏,其目的在于大致了解阅读物的主要内容。浏览范围包括封面信息、内容提要、目录、序言和后记。每本书都有其主题和重点,浏览就是要抓住重点,弄清结构,以形成一个概括性的了解,为进一步的精读奠定基础。

1. 查看封面信息

拿到一本书,首先看的就是它的封面,封面上一般有三个方面的信息十分重要,分别是书名、作者、出版单位。

(1) 书名

书籍的名称,往往可以较为具体地讲到这本书的内容。一般地说,书名有虚实两种。虚的,往往采用比喻或象征的手法,暗示全书的主题或主要内容,如《红与黑》等;实的,常直接运用与书中内容有必然联系的事件、人物、地点等,如《包法利夫人》、《水浒传》等。不管是哪一种,作者在决定书名时,都是经过一番精心推敲,反复考虑的。所以,阅读者可以通过书籍的名称,了解作者的寓意,从而把握住书名所蕴含的意义。

(2) 作者

古人曾经说过:读其书、诵其诗,不知其人可乎?在对书的名称进行一番思索后,接下来应该了解作者的情况。如果阅读时所遇到的是熟悉的作者,从前读过他的作品,那么对其作品的语言、写作手法等方面就比较熟悉,现在又读他的作品犹如与老友相逢晤谈。如果是首次阅读他的作品,就像结识一位新朋友一样,应抱着认识的态度去了解。

(3) 出版单位

读书首先应看出版单位。也许有人会觉得奇怪,一部书的内容与出版单位有什么必然联系吗?回答是肯定的。好的阅读者应该能够根据出版单位来判定书籍内容所属的学科领域。一般来说,我们国内的出版单位都有出版的侧重点。如文学出版社、文艺出版社等出版单位所出版的书籍侧重于文学和艺术;教育出版社侧重于大、中、小学教育书籍的出版;古

籍出版社则侧重于古代各种史料的出版；科学技术出版社则侧重于科技各领域书籍的出版等。所以，阅读者可以根据出版社初步判断书籍的内容。

2. 查阅内容提要 and 目录

内容提要，即指概括全书的主要内容，提炼全书的主旨，指明全书的主要思想价值和艺术价值的简洁文字。内容提要虽然从篇幅上说，往往只有三言两语，但可以帮助阅读者判断该书的基本内容以决定取舍。如果从提要上发现该书与自己关系不大或是自己已经很熟悉的内容，就可以不必阅读；如果认为只需要泛泛的了解，那就可以粗略浏览；如果认为其中某一方面的知识是自己目前需要了解的，就要有针对性地重点阅读这一部分内容。假如读完内容提要还不能判断该书的阅读价值，就需要阅读目录。

目录是全书内容的纲目，比起内容提要来，更具体、更详尽，包含着更大的信息量。在很大程度上，与其说学问是知识的储蓄，倒不如说是在书海中找到所需知识的本领，而目录正是寻求学问的“入门”之径。

阅读目录有三种好处。第一，目录是书中知识的高度提炼和浓缩，具有极强的概括性，通过阅读目录能提纲挈领地了解全书的主旨和各部分内容。第二，阅读目录可以从整体上把握全书的结构布局，清楚地了解全书与各章节以及章节与章节之间的逻辑关系，进而能体察作者写作该书思想和行文脉络。第三，根据目录，可以从客观表达和主观需要两方面来判断该书的价值。从客观表达方面来说，书中介绍的知识，哪些是主要和重点部分，哪些是次要和粗略部分，都会在目录中得以体现；从主观需要来说，阅读者可以从目录中寻求自己

需要的内容。这样,在阅读过程中,阅读者就可以更好地进行选择,把主要精力放在重点内容和自己急需了解的章节上。

3. 查阅序言和后记

一般的书籍都有序言,但不同的书籍往往有不同的说法,可称为序、序文、编者的话、出版说明等。序言有的是编者所作,有的是请知名人士代写,有的是出版单位代作。其作用是介绍适应该书的阅读对象、书籍的主要内容、写作目的、编写体例等。所以,在正式进入阅读过程之前,需要先阅读序言。

具体说来,阅读序言有这样几点作用:其一,了解该书的读者对象,判断是否适合自己阅读;其二,了解作者写作的缘由、背景和目的,以理解全书的主旨;其三,了解该书的主要内容,以抓住重点和难点;其四,部分序言(主要是指非该书作者所写的序言,如出版说明、译者的话等)往往包含着对全书内容的概括性评价,便于阅读者了解该书的优缺点。

后记具有与序言相类似的功能,同样不可忽视。

二、扫读一章

扫读一章是真正介入一本书的实质内容的开始。扫读全章时,重点要抓住关键词、摘要、标题、讨论、图表等具有代表性的内容。一章的起首段和结尾段也是扫读的重点,因为这两端文字一般均是概括性的信息,而扫读的价值就在于,把握住全章的概括性内容,比如,主题、重点、逻辑结构等。