

余霞◎编著



中小學生如何 做好預習與復習

◆內容全面◆方法實用◆深入淺出◆



发现是个人和社会发展的关键。为了实现自我的终身学习和创造活动，我们的重点必须从“学会”走向“会学”，即培养一种创新性学习能力。本书是一部积极探索如何提高学生学习效率和学习成绩的书藉。它从青少年学习过程的几大环节入手，在预习与复习方面提出许多有指导性及可操作性的意见。掌握这些方法，将会极大地提高学生的学习能力和学习成绩。

中国出版集团
现代出版社

余霞◎编著



中小學生如何 做好預習與復習

內容全面◆方法實用◆深入淺出◆



中國出版集團
現代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小學生如何做好預習與復習 / 余霞編著. — 北京:
現代出版社, 2012. 3

ISBN 978 - 7 - 5143 - 0515 - 9

I. ①中… II. ①余… III. ①中小學生 - 學習方法
IV. ①G632. 46

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2012)第 013718 號

中小學生如何做好預習與復習

編 著	余 霞
責任編輯	張 璐
出版發行	現代出版社
地 址	北京市安定門外安華里 504 號
郵政編碼	100011
電 話	010 - 64267325 010 - 64245264(兼傳真)
網 址	www. xdcbs. com
電子信箱	xiandai@ cnpitc. com. cn
印 刷	三河市人民印務有限公司
開 本	710mm × 1000mm 1/16
印 張	13
版 次	2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷
書 號	ISBN 978 - 7 - 5143 - 0515 - 9
定 價	25. 80 元

版權所有,翻印必究;未經許可,不得轉載

善学者师逸而功倍（代序）

有这样一则寓言故事：

每天当太阳升起来的时候，非洲大草原上的动物们就活动起来了。狮子妈妈教育自己的小狮子说：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，你要是跑不过最慢的羚羊，你就会活活地饿死。”在另外一个场地上，羚羊妈妈也在教育自己的孩子说：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，如果你不能比跑得最快的狮子还要快，那你就肯定会被它们吃掉。”

动物如此，人也一样。人的一生需要不断进取，如果你不具有持续学习的意识，不积极主动地去改变自己，那么，你必将会被这个时代所淘汰。

我们正身处信息化时代，这无疑对我们在接受、选择、分析、判断、评价、处理信息的能力方面，提出了更高的要求。今天又是一个知识经济的时代，这又要求我们必须紧跟科技发展前沿，不断推陈出新。你将成为一个什么样的人，最终将取决于你对学习的态度。

美国未来学家阿尔文·托夫勒说过：“未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”罗马俱乐部在《回答未来的挑战》研究报告中指出，学习有两种类型：一种是维持性学习，它的功能在于获得已有的知识、经验，以提高解决当前已经发生问题的能力；另一种是创新性学习，它的功能

在于通过学习提高一个人发现、吸收新信息和提出新问题的能力，以处理未来社会日新月异的变化。

要在现代社会竞争中取胜，仅仅抓住眼下时机，适应当前的社会是远远不够的，还必须把握未来发展的时机。因此，发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我目标，我们必须从“学习”走向“学会”，即培养创新性学习能力。

学会怎样学习，比学习什么更重要。学会学习是未来最具价值的能。力。“学会学习”，更多的是从学习方法的意义上说的，即有一个“善学”与“不善学”的问题。“不善学，虽勤而功半”；“善学者，师逸而功倍”。善于学习、学习得法与不善于学习、学习不得法会导致两种不同的学习效果。所以，掌握正确的学习方法显得更为重要。

学习的方法林林总总，不胜枚举，本丛书从不同角度对它们进行了阐述。这些方法既有对学习态度上的要求，又有对学习重点的掌握；既有对学习内容的把握，又有对学习习惯的培养；既有对学习时间的安排，又有对学习进度的控制；既有对学习环节的掌控，又有对学习能力的培养等等。本丛书理论结合实际，内容颇具有说服力，方法易学易行，非常适合广大在校学生学习。

掌握了正确的方法，如同登上了学习快车，在学习中就可以融会贯通、举一反三，从而大幅度提高学习效率，在各学科的学习中取得明显的进步。

热切期望广大青少年朋友阅读本丛书后，学习成绩、学习能力都有所提高。

本丛书编委会



目 录

引 言	1
-----------	---

上 编 课 前 预 习

第一章 主动预习，为上课做好准备	5
第一节 抓好预习这一环节	5
第二节 预习“五步走”	10
第三节 预习不只是看书而已	15
第四节 预习的技巧	18
第五节 课前预习是良性循环的基础	21
第二章 选择适合自己的课前预习方法	24
第一节 提纲预习法	24
第二节 符号圈点预习法	27
第三节 快速阅读预习法	30
第四节 “温故知新”预习法	32
第五节 扫除障碍预习法	34
第六节 循序渐进预习法	37



中小學生如何做好預習與復習

第七節	表格預習法	39
第八節	質疑預習法	41
第九節	習題試解預習法	44
第三章	根據學科的特點，有針對性地預習	47
第一節	語文預習“七步曲”	47
第二節	數學預習“三步走”	53
第三節	英語預習“五注意”	56
第四節	物理預習重推敲	60
第五節	化學預習應多鑽研	62
第六節	生物預習應多聯系實際	64
第七節	歷史預習“四要點”	66
第八節	地理預習應做到圖文結合	69
第九節	政治預習注重理解	71
第四章	最大限度地提升預習效果	74
第一節	根據“學情”，選擇重點預習科目	74
第二節	合理安排預習時間	76
第三節	參考書應合理運用	79
第四節	切忌無目的地預習	82
第五節	預習應持之以恆	85
第六節	摒棄形式主義的預習	88
第七節	預習避免走極端	90
第八節	根據老師的講課特點進行預習	92

下 编 课后复习

第五章 巩固知识, 加深理解	97
第一节 课后复习不可忽视	97
第二节 复习应遵循的原则	101
第三节 复习计划的合理制订	104
第四节 课堂笔记的整理	106
第五节 正视作业的价值	110
第六节 要养成每天背诵的习惯	112
第七节 用复述强化你的知识	115
第八节 同步练习和综合练习	118
第九节 编录错题集	120
第十节 勤于回顾, 善于总结	123
第六章 领会多样的课后复习方法	126
第一节 提纲复习法	126
第二节 口诀复习法	128
第三节 读背结合复习法	130
第四节 “三看二做一录入” 复习法	133
第五节 列表复习法	135
第六节 厚薄读书复习法	137
第七节 试卷复习法	139
第八节 专题复习法	141
第九节 顺读逆思复习法	143



第十節 音樂複習法	144
第七章 根据学科的特点进行复习	147
第一节 读—画—写—练—想，面面俱到的语文复习	147
第二节 着眼于四个方面的数学复习	150
第三节 听、说、练都抓的英语复习	152
第四节 注重理解的物理复习	155
第五节 既动脑又动手的化学复习	159
第六节 “四忌”的生物复习	161
第七节 “巧记忆”的历史复习	164
第八节 “纵向递进、横向拓展”的地理复习	169
第九节 “五要”的政治复习	172
第八章 及时改正复习的偏颇	176
第一节 复习应及时	176
第二节 复习不可忽略基本内容	179
第三节 避免疲劳过度的复习	182
第四节 复习应有目的性、针对性	185
第五节 复习方式应多样化	188
第六节 纠正错误要及时	190
第七节 培养良好的解题习惯	193
第八节 分析“错误”，深化理解	195
第九节 提高复习效率巧注意	197

引 言

说到课前预习和课后复习，有的同学不甚重视——老师上课时讲，看了也白看，还浪费时间——这样的观点是极其错误的，根本的原因是这些同学没有明确的学习目标和学习计划。

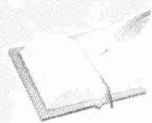
在学习的整个过程中，课前预习和课后复习的作用不可忽视。

“磨刀不误砍柴工。”不管做什么事情，都要事先做充分的准备。在学习中，这种准备就是“课前预习”。课前预习是一种按照学习计划预先学习上课内容的学习活动，它是培养自主学习能力的的重要途径。

预习的目的不是把自己所接触的知识点学会了上课就不用听，而是预先知道上课要学习什么内容，使听课更有针对性，从而提高学习效率。学生通过预习已有所悟、有所知、有所得，上课时他们便会用自己的理解与老师所“讲”的相印证，这会使学生加深对学习内容的理解，有效地提高学习成绩。

科学研究证明，学生对一个事物的注意力持续时间只有40分钟左右。因为其他事情的影响，大部分学生会在课堂上或多或少地走神，影响课堂听讲的质量，进而影响学习成绩。但如果学生预习过了就不容易出现这种问题。因为在预习中学生就会预知本课的重点和难点在哪里，上课时遇到这些环节就会加倍关注，不会错过关键的内容。

如果学生能事先有所预习，那就会大大提高学习的效率。此外，预习还可以培养学生的自学能力。预习时需要独立阅读、独立思考，靠自己的能力去发现问题和解决问题，从而获得新知识。



中小學生如何做好預習與複習

不過，做好課前預習還不夠，課後複習也不能忽視。

作為學習中的重要環節之一——課後複習，也是鞏固知識的重要手段。就學習過程而言，複習是非常必要的。首先，我們所學的知識是間接的書本知識，不是自己實踐得來的，往往印象不夠深刻。加之我們每天學的知識很多，也不容易記住。如果課後不及時進行複習，所學的知識很容易就會忘掉，這就達不到掌握知識的目的。為此，必須通過複習來鞏固已經學過的知識。其次，複習有助於加深理解。一般來說，課堂上時間緊、進度快，每個人的理解能力不一樣，因此對知識的掌握也會有差別。課後複習能让学生針對自己的問題多思考，發現在上課時沒有聽懂的問題，達到掌握知識的目的。

課後複習是對已學知識進行再加工，是對學習內容進行回憶和熟記，概括出學科知識的本質，理清認識的思路，總結出學習的規律、技巧和方​​法，從而使新舊知識重組，形成有序的認知結構的過程。及時而經常地回憶、複習，能夠有效地將知識牢固地保存在記憶中。課後複習既可以鞏固、加強記憶，還可以在思索和理解中得到新的認知。

不少學生總是抱怨自己記憶力不好，學過的知識到了該用的時候怎么也記不起來，以至於喪失了學習的信心，甚至對自己的學習能力都產生了懷疑。有的同學認為，學過的知識反正是要忘記的，早記早忘不如臨考前去突击記憶。可是到了臨考前，由於要記的內容太多，忙得手忙腳亂，抓住了這裡又丟掉了那裡，記住了語文又丟掉了英語，使自己十分苦惱。

其實，這些都是由於在平時的學習中忽略了課後複習的緣故。新課學習以後，要及時進行課後複習，對新課知識進行牢固掌握，否則，許多已學知識，即使曾經理解或應用過，也可能會遺忘。

做好課前預習和課後複習，是取得優異成績的關鍵。讓我們堅持良好的學習習慣，努力奮鬥，更上一層樓，躋身優等生的行列。

上 编



课前预习

俗话说：“良好的开端是成功的一半。”而课前预习是学生整个学习过程的第一环节。第一环节不做或是草草了事都会对之后的学习造成一定的障碍。

课前预习，是整个学习过程中一个非常重要的阶段，这个阶段对于即将学习的新知识和已有旧知识之间具有承上启下的作用，对提高学生的学习成绩具有十分重要的意义。除重视课前预习外，我们还应掌握多样预习方法，以及各个科目最优化的预习途径，只有这样，才能达到事半功倍的效果，取得优异的成绩。

第一章 主动预习，为上课做好准备

无论做什么事情，事先都应该有所准备，因为“有备”才能“无患”。当然，学习也不例外。要使学习有效率，达到一定的学习目的，就应做好课前准备。在这里，最重要的就是知识的准备——课前预习。

预习是指在老师讲授知识之前，学生独立阅读新知识，初步了解、掌握新知识的内容，为全面掌握新知识做好准备的学习过程。预习是学习过程中的首要环节。通过预习，我们会对即将开始讲述的科目有一个清晰的思路。总而言之，课前预习对培养学生高效学习具有特殊意义和不可忽视的作用。

第一节 抓好预习这一环节

篮球比赛之前，整个篮球队往往会事先对比赛的战术、对方技术特点等，进行详尽的分析，这就是事先的准备。一个球队比赛的输赢，事先的准备是非常重要的。学习和打球一样，要达到一定的学习目的，就要做好各种课前准备。这些准备包括心理准备、身体准备和知识准备。这里，最重要的是知识准备，即课前预习。

课前预习是学生学习的基本环节之一，它在学生的学习过程中起着至关重要的作用。学生的学习过程是主动探究的过程，是不断克服困难、由未知到已知、由知之甚少到不断深入了解事物的过程。通过课前预习，学生就会对学习内容有初步的了解，知道哪些内容



自己已經明白，哪些內容自己還不懂，聽課時，便可集中精力去聽那些自己尚不明白的部分，這就有了針對性，能做到有的放矢。

然而，許多學生沒有充分認識預習的重要性，課前預習這一環節常常被忽視。有的同學認為，老師明天上課會講這些內容，又何必浪費時間呢？有的同學認為，按時完成作業就行了，預習是多此一舉；還有的同學認為，老師講的內容有的我都聽不懂，自己預習就更加看不懂了。

經有關專家研究發現，學習成績比較優秀的學生，絕大多數人都有課前預習的習慣，而學習成績較差的學生則往往忽視了這一環節。

事實上，課前預習在新舊知識的銜接中起着承上啟下的作用，我們不僅能了解到將要學習的新內容，為學習新知識做好準備，還可以回顧與新內容相關的已經學過的知識。概括而言，課前預習有以下几个方面的好處：

1. 預習可以提高聽講效率

通過課前預習，學生事先已經了解了老師會講述的內容。這樣，他們在上課時就可以順着老師的思路去聽課。試想，如果一個學生事先不預習，直到上課時才匆匆打開課本，那麼聽課時就自然會處於盲目的狀態，甚至不知道老師講的重點是什麼。一節課下來，有些可能聽懂了，有些只是似懂非懂，因此聽課就不可能達到預期的效果。

而課前預習過的學生在預習時必然會對難點做出記號，帶着疑問聽課，將注意力集中到重點和難點上，這樣，疑問就較容易在課堂上解決。

课前预习可以提高课堂听课的接受能力，节省大量时间。经过预习之后再去看听讲，上课时的积极性和目的性往往比没有预习时要强。



智慧锦囊

预习不代表你切实掌握了知识，但是它可以帮你看到事情的全局。

——佚名

2. 预习可以提升笔记水平

如果课前不预习，上课时，就会出现老师讲什么就记什么，慌乱地记笔记而顾不上听课的局面。由于只顾抄笔记，对于老师所讲的内容只是听到而已，大部分都没有进行思考，更不要谈理解了。

但是经过课前预习，记笔记时就有了针对性，我们可以明确老师上课所讲的内容和板书所写的内容，认清哪些是课本上有的，我们就可以选择那些书本上没有的，老师额外补充的内容以及自己预习时没有完全理解的部分内容去记，这样可以节省大量的时间，这些时间可用于听课时思考问题。另外，如果长时间高度集中注意力，大脑会感到疲劳，从而影响听课的效果。

其实，老师板书的内容，许多往往都是课本上的叙述的再现，我们在课本上画出来、标出来就行，特别是一些重要的定理和概念，板书上的文字可能和书上的一字不差。这些内容自己课前预习的时候理解了就行了，完全没有必要浪费时间再抄一遍。

原湖北省高考状元就课前预习的重要性进行过这样的讲述：“以前，我没有预习的习惯，老师强调记笔记，也不知道该记哪些东西，



總想把老師的板書一字不落地記下來。結果，經常是我還沒有記完，老師就又講新的內容了。剛要聽，老師又去寫新的板書了。這樣，既不能記好板書，也沒聽好老師所講的內容。手忙腳亂地聽課效果就可想而知了。後來上課之前，我開始注重課前預習，情況就不同了。現在，我也記一些筆記，不過記得簡單多了。我把老師提到的重點記下來，而其他次要的、書上有的，我認為聽聽或者畫在書上就可以了。這樣記筆記，既抓住了重點，又贏得了聽課的時間。”可以說，進行課前預習是從上課盲目記筆記的狀態中解放出來的好方法。

3. 預習可以提高自學能力

從提高學生自學能力的角度講，課前預習是培養和提高學生自學能力的一條重要途徑。預習是自己獨立地接觸新知識，是自己摸索、自己動腦、自己理解的自學過程。許多同學初次預習都覺得新課特別難理解，常常不得要領，不明其意。但是只要堅持下去，慢

