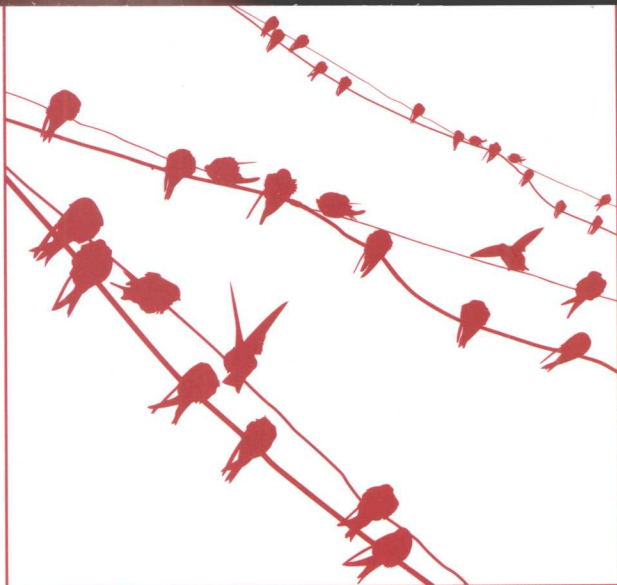




高效学习的策略与方法

刘天平 王林发◎编著



向名师借智慧丛书

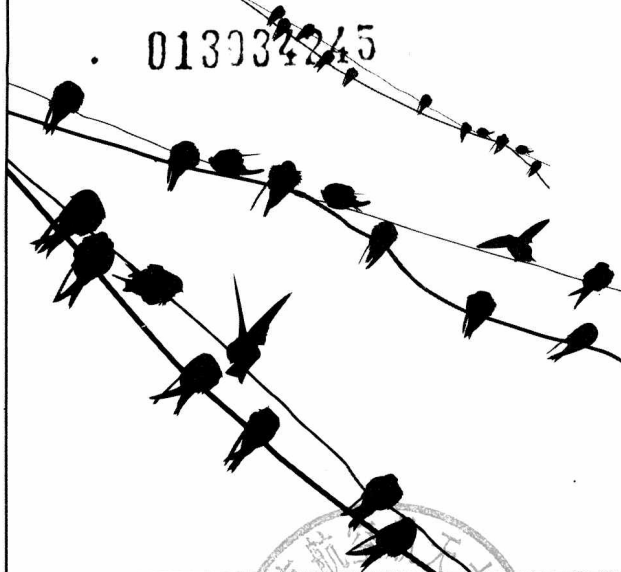
丛书主编：刘海涛



教育科学出版社
Educational Science Publishing House

013934245

G632.46
16



高效学习的策略与方法

刘天平 王林发◎编著



向名师借智慧丛书

丛书主编：刘海涛

教育科学出版社



北航

C1641590

G632.46
16

出版人 所广一
责任编辑 张 静
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

高效学习的策略与方法 / 刘天平, 王林发编著. —
北京: 教育科学出版社, 2013. 3
(向名师借智慧丛书 / 刘海涛主编)
ISBN 978-7-5041-7339-3

I. ①高… II. ①刘… ②王… III. ①中小學生—学
习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 029746 号

向名师借智慧丛书

高效学习的策略与方法

GAOXIAO XUEXI DE CELUE YU FANGFA

出版发行 教育科学出版社

社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	市场部电话	010-64989009
邮 编	100101	编辑部电话	010-64989394
传 真	010-64891796	网 址	http://www.esph.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 莱芜市东方彩印有限公司

开 本	177 毫米×240 毫米 16 开	版 次	2013 年 3 月第 1 版
印 张	15	印 次	2013 年 3 月第 1 次印刷
字 数	234 千	定 价	35.00 元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

向名师借智慧丛书编委会

主 任 罗海鸥

副主任 刘海涛 王林发

委 员(以姓氏笔画为序)

王林发 刘海涛 刘天平 陈秀凤 豆海湛

李晶晶 肖 芙 范兆雄 罗海鸥 程可拉

那些名师经典教育中闪闪发亮的智慧

在当今教育改革与转型的大背景中,对教师职业的全面理解和对名师教育智慧的深刻挖掘,是这套向名师借智慧丛书的追求和编撰理想。

何谓教师?《中华人民共和国教师法》说:“教师是履行教育教学职责的专业人员。”教师承担着教书育人、培养社会主义事业建设者和接班人、提高民族素质的使命,教师应当忠诚于人民的教育事业。何谓名师?按通俗的说法,名师就是出了名的教师,就是在社会上有着较高的知名度并得到了同行认可的杰出教育工作者,是具有先进的教育理念、娴熟的教育艺术的教育精英。研究、总结名师的教学方法、教育策略以及他们的教育智慧,可以让我们更深刻地理解新时期新阶段的教育目标和教师的任务,更全面、更充分地运用教育规律,实现教育的理想和目标。

教师不能仅仅限于做知识的传递工作,实际上,教师是在从事着培育人的事业。名师不仅在知识的传递过程中进行研究性的、创造性的工作,并且从事着培养具有创造精神和创新能力的优秀学生的事业,同时也在这个育人的过程中育己,将外在的知识、外在的文化、前人的创造成果转化为自己发展和成长的养分。他们努力地追求并实现着教师职业的快乐境界。教师不能只做知识的“二道贩子”和把自身职业看作是无奈选择的“生存型教师”,教师应把学生的成长看作是自己最大的快乐和成果,体验到教育的成就感,做一名真正的“享受型教师”,在全身心地投入到研究性、创造性的教育教学工作中收获幸福的体验,成为一名“发展型教师”。

教师在职业生涯中有师德规范的要求,而名师在这个方面用自己的师德形象、自己的教学境界、自己的工作业绩实践着、弘扬着教师的高尚师德。他们在一点一滴的教育生活中用高尚的思想品德熏陶感染学生,用自己的激情来激活学生,用自己的心灵来唤醒学生,用自己的大爱来滋养学生,用自己的人格来影响学生。他们引导和告诉学生怎样学做人、学做事。他们在追求和实现着一种“不教之教”的境界,教的是人



生经验和人生智慧。这就是名师,他们不是被动地落实师德规范,而是主动地、创造性地塑造着师德形象,闪烁着符合教育本质和本义的师德光辉。

一个合格的教师应该有自己教书育人的方法和技能,而一个优秀的名师让平凡的、技术性很强的教学工作呈现一种美的教育智慧。他们可以让专业性很强的课堂贯穿一种类似游戏般的自由自在的快乐精神;他们可以通过有声的和无声的方式、借助于多媒体的、包括自己的体态、口语和文字等方式来开展一种具有审美性质的课堂教学和课外实践。他们课堂内的教师语言、课堂外的文字语言已上升为一种悦耳悦目的语言艺术和教育艺术。他们在课堂内外绝不把学生看作是被动的接受者,而是努力让学生们用主动的精神、积极的情绪来参与教学活动和科研活动。他们使学生在主动参与中成长,在愉快的研讨中飞翔,在自主自立的发展中成熟。他们像苏步青那样,以教出超过自己的学生而感到荣耀。这就是名师的教育智慧。

这套向名师借智慧丛书,就是以各个层次、各个领域的名师的教育智慧为研究对象,彰显、推广他们富有艺术性的教育理念、教育策略和教育人生。读者将从名师的经典教育中发现许多对自己的专业成长富有教益的专业智慧,并且获得许多使自己不断进步的人生智慧以及不断创新的职场智慧。“独乐无乐”,我们历经艰辛向名师们借得智慧,不敢独享,特与教育战线的同行分享。让我们都能从中获得成长的智慧和创新的智慧!

刘海涛

摆渡者教师书架

丛书名称	主编或作者	书 名	定价(元)
大师背影书系	张圣华	《陶行知教育名篇》	24.90
		《陶行知名篇精选》(教师版)	16.80
		《朱自清语文教学经验》	15.80
		《夏丏尊教育名篇》	16.00
		《作文入门》	11.80
		《文章作法》	11.80
		《蔡元培教育名篇》	19.80
		《叶圣陶教育名篇》	17.80
教育寻根丛书	张圣华	《中国人的教育智慧·经典家训版》	49.80
		《过去的教师》	32.80
		《追寻近代教育大师》	29.80
		《中国大教育家》	22.80
杜威教育丛书	单中惠	《杜威教育名篇》	19.80
		《杜威学校》	25.80
		《杜威在华教育讲演》	29.80
班主任工作创新丛书	杨九俊	《班集体问题诊断与建设方略》	19.80
		《班主任教育艺术》	22.80
		《班级活动设计与组织实施》	23.80
新课程教学问题与解决丛书	杨九俊	《新课程教学组织策略与技术》	16.80
		《新课程教学现场与教学细节》	15.00
		《新课程备课新思维》	16.80
		《新课程教学评价方法与设计》	16.80
		《新课程说课、听课与评课》	16.80
新课程课堂诊断丛书	杨九俊	《小学语文课堂诊断》(修订版)	18.60
		《小学数学课堂诊断》(修订版)	18.60
		《小学综合实践活动课堂诊断》	23.60
		《小学品德与生活(品德与社会)课堂诊断》	22.80
名师经验丛书	肖 川	《名师备课经验》(语文卷)	25.80
		《名师备课经验》(数学卷)	25.60
		《名师作业设计经验》(语文卷)	25.00
		《名师作业设计经验》(数学卷)	25.00
个性化经验丛书	华应龙	《个性化作业设计经验》(数学卷)	19.80
		《个性化备课经验》(数学卷)	23.80
	于永正	《个性化作业设计经验》(语文卷)	20.60
		《个性化备课经验》(语文卷)	23.00

续表

丛书名称	主编或作者	书 名	定价(元)
教师在研训中成长丛书	胡庆芳 林相标	《校本培训创新:青年教师的视角》	21.80
		《教师专业发展:专长的视野》	21.60
		《听诊英语课堂:教学改进的范例》	31.60
		《提升教师教学实施能力》	22.00
中小学课堂教学改进丛书	胡庆芳 王 洁	《改进英语课堂》	32.80
		《改进科学课堂》	26.00
		《改进语文课堂》	28.00
		《改进数学课堂》	31.00
		《点评课堂:博览教学改进的智慧》	28.00
新课堂教学的理论研究与实践探索丛书	刘连基 徐建敏	《和谐高效思维对话——新课堂教学的理论研究》	36.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·小学语文》	22.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·小学数学》	34.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·小学英语》	29.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·小学科学》	30.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·小学品德》	35.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·信息技术》	31.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·初中语文》	31.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·初中数学》	30.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·初中英语》	31.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·初中思想品德》	27.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·初中物理》	28.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·初中化学》	31.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·初中生物》	28.00

续表

丛书名称	主编或作者	书 名	定价(元)
义务教育课程标准 (2011 年版)案例式解 读丛书	杨九诠 李铁安	《义务教育课程标准(2011 年版)案例式解读·初中化学》	32.00
		《义务教育课程标准(2011 年版)案例式解读·初中地理》	34.00
		《义务教育课程标准(2011 年版)案例式解读·初中历史》	30.00
		《义务教育课程标准(2011 年版)案例式解读·初中思想品德》	32.00
		《义务教育课程标准(2011 年版)案例式解读·初中生物学》	32.00
其他单行本	胡庆芳	《美国教育 360 度》	15.80
	徐建敏 管锡基	《教师科研有问必答》	19.80
	杨桂青	《英美精彩课堂》	17.80
	陶继新	《教育先锋者档案》(教师版)	16.80
	单中惠	《西方教育思想史》	59.80
	孙汉洲	《孔子教做人》	27.90
	丰子恺	《教师日记》	24.80
	陶 林	《家有小豆豆》	27.00
	徐 洁	《教师的心灵温度》	26.50
	赵 徽 荆秀红	《解密高效课堂》	27.00
	赖配根	《新经典课堂》	29.00
	严育洪	《这样教书不累人》	27.00
	管锡基	《中小学综合实践活动课程资源包》	39.80
	孟繁华	《赏识你的学生》	29.80
	申屠待旦	《教育新概念——教师成长的密码》	27.00
	严育洪 管国贤	《让学生灵性成长》	28.00

“新课程教学问题与解决丛书”荣获第七届全国高校出版社优秀畅销书一等奖!

《陶行知教育名篇》荣获第八届全国高校出版社优秀畅销书一等奖!

“大师背影书系”荣获第八届全国高校出版社优秀畅销书二等奖!

《名师作业设计经验》(语文卷)、《名师作业设计经验》(数学卷)、《名师备课经验》(语文卷)荣获第 17 届上海市中小学幼儿园优秀图书三等奖!

《西方教育思想史》荣获全国第二届教育科学优秀成果二等奖(1999)!

在 2006 年全国教师教育优秀课程资源评审中,“新课程教学问题与解决丛书”中的《新课程教学组织策略与技术》《新课程教学现场与教学细节》《新课程备课新思维》和《新课程说课、听课与评课》被认定为新课程通识课推荐使用课程资源,《陶行知教育名篇》被认定为新课程公共教育学推荐使用课程资源,《课改新课程》被认定为新课程通识课优秀课程资源,《小学语文课堂诊断》被认定为新课程语文课优秀课程资源,《小学数学课堂诊断》被认定为新课程数学课推荐使用课程资源!

续表

丛书名称	主编或作者	书 名	定价(元)
新课堂教学的理论与实践探索丛书	刘连基 徐建敏	《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·初中历史》	25.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·初中地理》	21.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·高中地理》	23.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·高中数学》	34.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·高中英语》	31.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·高中思想政治》	30.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·高中物理》	31.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·高中生物》	27.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·高中化学》	31.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·高中历史》	31.00
		《和谐高效思维对话——新课堂教学的实践探索·高中语文》	28.00
义务教育课程标准(2011年版)案例式解读丛书	杨九诠 李铁安	《义务教育课程标准(2011年版)案例式解读·小学语文》	32.00
		《义务教育课程标准(2011年版)案例式解读·小学数学》	34.00
		《义务教育课程标准(2011年版)案例式解读·小学英语》	32.00
		《义务教育课程标准(2011年版)案例式解读·小学品德与生活(社会)》	33.00
		《义务教育课程标准(2011年版)案例式解读·初中语文》	29.00
		《义务教育课程标准(2011年版)案例式解读·初中数学》	32.00
		《义务教育课程标准(2011年版)案例式解读·初中英语》	32.00
		《义务教育课程标准(2011年版)案例式解读·初中物理》	32.00

续表

丛书名称	主编或作者	书 名	定价(元)
深度课堂丛书	《人民教育》编辑部	《小学语文模块备课》	18.00
		《小学数学创新性备课》	18.60
课堂新技巧丛书	郑金洲	《课堂掌控艺术》	17.80
课改新发现丛书	郑金洲	《课改新课程》	19.80
		《学习中的创造》	19.80
		《多彩的学生评价》	26.00
教师成长锦囊丛书	郑金洲	《教师反思的方法》	15.80
校本教研亮点丛书	胡庆芳	《捕捉教师智慧——教师成长档案袋》	19.80
		《校本教研实践创新》	16.80
		《校本教研制度创新》	19.80
		《精彩课堂的预设与生成》	18.00
		《让孩子灵性成长:青少年野外活动教育创新》	20.00
		《联片教研模式创新:一题一课一报告》	23.00
美国教育新干线丛书	胡庆芳	《美国学生课外作业集锦》	35.80
美国中小学读写教学指导译丛	胡庆芳 程可拉	《教会学生记忆》	22.50
		《教会学生写作》	22.50
		《教会学生阅读:方法篇》	25.00
		《教会学生阅读:策略篇》	24.80
提升教师专业实践力译丛	胡庆芳 程可拉	《创造有活力的学校》	22.50
		《有效的课堂管理手册》	24.00
		《有效的课堂教学手册》	32.80
		《有效的课堂指导手册》	24.80
		《有效的教师领导手册》	25.80
		《提升专业实践力:教学的框架》	30.80
		《优化测试,优化教学》	22.50
		《有效的课堂评价手册》	26.80
中小学教师智慧锦囊丛书	费希尔	《初为人师:教你100招》	16.00
	奥勒顿	《把复杂问题变简单——数学教学100招》	17.00
	格里菲思	《精彩的语言教学游戏》	17.00
	墨菲	《历史教学之巧》	18.00
	沃特金 阿伦菲尔特	《100个常用教学技巧》	16.00
	扬	《管理学生行为的有效办法》	16.00
	鲍凯特	《让学生突然变聪明》	17.00
	库兹	《事半功倍教英语》	17.00
	鲍凯特	《这样一想就明白——100招教会思考》	17.00
	海恩斯	《作文教学的100个绝招》	15.00
教育心理	俞国良 宋振韶	《现代教师心理健康教育》	25.80

导论 让高效学习伴随成功人生 / 1

第一讲 激发动力讲理想 / 3

名师故事 克拉克:教育者最缺的是什么? / 3

策略一 学习是生存之道 / 6

策略二 学习是成功之母 / 10

策略三 学习是幸福之源 / 14

智慧点津 如何激发孩子积极学习的动力 / 18

第二讲 鼓励好学有良方 / 23

名师故事 钱梦龙:从“后进生”成为“全国著名特级教师” / 23

策略一 评价引导人生 / 27

策略二 赏识激发潜能 / 30

策略三 营造宜学环境 / 33

智慧点津 如何在教学中激励学生热爱学习 / 37

第三讲 开发智力是基础 / 41

名师故事 金恩荣:神童是如何炼成的 / 42

策略一 增强记忆力 / 46

策略二 提高分析能力 / 50

策略三 训练思维力 / 53

策略四 培育想象力 / 57

策略五 培养创造力 / 59



智慧点津 如何有效开发学生的智力 / 62

第四讲 掌握工具保效率 / 65

名师故事 叶永烈:高速成就高产 / 65

策略一 最基本:工具书 / 67

策略二 最大量:互联网 / 71

策略三 最可靠:图书馆 / 77

智慧点津 如何做一个善用学习工具的新型学习者 / 82

第五讲 管理时间是保证 / 87

名师故事 魏书生:时间就是生产力 / 87

策略一 见缝插针 / 91

策略二 惜时勤学 / 94

策略三 即日行动 / 97

策略四 统筹安排 / 101

智慧点津 如何管理时间提高学习效率 / 104

第六讲 研读是理解的关键 / 109

名师故事 孙双金:一心播撒读书的种子 / 109

方法一 “追根溯源”——知其然,知其所以然 / 113

方法二 “学富五车”——广泛涉猎,求渊求博 / 116

方法三 “不求甚解”——只在重点,不及其他 / 119

方法四 “两面三刀”——多方比较,辨析灼见 / 122

方法五 “反弹琵琶”——发散思维,求异求新 / 125

智慧点津 如何通过研读提升理解能力 / 129

第七讲 模仿是创新的开始 / 133

名师故事 鲁迅:《狂人日记》的模仿与创新 / 133

方法一 模仿内容——择善而从 / 136



- 方法二 模仿形式——依样画瓢 / 139
- 智慧点津 如何通过模仿习得创新 / 142

第八讲 体验是掌握的深化 / 149

- 名师故事 梁哲:让学生在体验中提升学习能力 / 151
- 方法一 回忆式 / 155
- 方法二 视听式 / 158
- 方法三 考察式 / 164
- 智慧点津 如何进行体验式学习 / 165

第九讲 运用是能力的形成 / 175

- 名师故事 于永正:勤读书,学以致用;善借鉴,指导实践 / 176
- 方法一 互存式 / 179
- 方法二 杂交式 / 183
- 方法三 锻打式 / 185
- 方法四 问题式 / 188
- 智慧点津 如何提高学生运用能力 / 192

第十讲 验证是效率的提高 / 199

- 名师故事 王阳明:龙场悟道 / 200
- 方法一 互比——通过竞争获得提高 / 203
- 方法二 复习——通过反刍获得提高 / 207
- 方法三 检测——通过考查获得提高 / 210
- 方法四 质疑——通过反思获得提高 / 213
- 智慧点津 如何让验证成为一种有效的自我监控 / 216

后记 / 222

导论 让高效学习伴随成功人生

在知识爆炸的时代,如何在信息和知识的浩瀚“海洋”里,有效地获取信息、运用知识,以及如何在有限的生命内最大限度地提升自己的素质和能力,实现自身的全面发展,已经成为人们关注的热点问题。

面对种种挑战,人们只有不断地加强学习,给自己充电才能适应社会生存和发展的需求。而人们学习的效果却有天壤之别:有的人综合素质高、充满智慧,成就了伟大事业;而有的人素质低下、知识匮乏,一生碌碌无为。他们的区别在哪呢?上天赋予每个人的时间都是一样的,人们成就的高低往往取决于学习效率的高低。在当前知识爆炸的时代,只有掌握了高效的学习方法与策略的人,才能在激烈的竞争中脱颖而出,成为社会的佼佼者。

高效率学习是指在科学的学习理论指导下,依据学习规律和心理发展规律,应用科学的学习策略、方法和技巧,发挥学生学习的个人主观能动性,从而在单位时间内能够更轻松愉快地获得更多、更完善的知识,达到培养学生能力和促进其全面发展的良好学习效果的过程。高效率学习不仅强调学习的效果和质量,还强调智力因素和非智力因素的培养和发展,以期提高学生的整体素质。既重视学生智力因素中的观察力、记忆力、想象力、创造力和思维能力的培养与发展,又重视学生非智力因素中学习动机、学习兴趣、学习方法、学习毅力和性格等因素的培养与发展;既强调在掌握基本知识技能的基础上发展智力,又强调学生的身心素质的提高和健康人格的培养,使学生协调发展。总之,高效学习特别强调学习者个人潜力的激发,旨在把每一个学习者培养成为学习型的成功人才。

信息背景下,当前学习正经历着一场重大的转型,即学习由“技巧”向“快乐”回归,学习是学习者运用智慧赋予每一种认识快乐意义的再次创造,学习的这种转型引发我们对高效学习的重新审视,本书提出的新型学习理念和概念,比如“激动力讲理想”、“开发智力是基础”、“管理时间是保证”、“验证是效率的提高”



等,这些新理念是切合了新课程改革的历史潮流,将现代教育的先进理念和实践经验较好融合的产物。

本书的编写注重实用性、新颖性、针对性和启发性,注重教育理论与教学实践应用的并驾齐驱,引入古今中外教育名家、教学名师的先进经验,以经典范例形式呈现,以新颖理论进行剖析,使本书具有极强的操作参考性和理论启发性。学习者可以将本书作为提高自己学习效率的指导用书;教师可以将“名师”的经验借鉴到自己的教学中,还可以从书中的理论剖析中提高自己的理论研究水平,因而可作为提高教学效率和实现教学专业化发展的实用工具书。

祝愿所有读者都能从本书中获益,祝愿大家都拥有成功幸福的人生!

第一讲 激发动力讲理想

学习需要耐性,更需要韧性,还需要心性,一个人只有具备这三者,才能学有所获,学有所成,学有所及。在学习过程中,学习方法固然重要,但动力更为关键。动力有两种,一种是外在动力,如环境要求;一种是内在动力,如自我提高。外在动力在一时,内在动力才持久。学习的内在动力是什么?是人生价值实现、个性完善满足、人格尊严认可,等等,这些都需要理想支撑。俗话说:社会是大海,人生是小舟,理想是引航的灯塔,信念是推进的风帆。没有理想和信念的学生,人就像失去了方向和动力的小船,在学习的波浪中随处漂泊,即使教师、家长费力推动,亦难逃风暴袭击的危险。古往今来,凡是有作为的人,无不重视理想的作用,他们在青少年时代就确立了远大的志向。只有树立高远理想,才能获得前进的动力,不论前进的道路如何曲折、人生的境遇如何复杂,都可以透过乌云和阴霾,看到未来的希望和曙光,永不迷失前进的方向。

高尔基说:“一个人追求的目标越高,他的才能在发挥过程中对社会就越有益。”一名优秀的教师,不在于传授给学生多少科学知识,而在于教育学生学会如何树立理想,如何自主奋发向上,如何努力为自己的理想奋斗。

名师故事



克拉克^①:教育者最缺的是什么?

这是迪士尼 2000 年评选出的美国最优秀的教师罗恩·克拉克先生的故事。

一些从未离开过自己小城镇的孩子们,记住了克拉克老师给他们的梦:“我们要周游世界。”可是这些靠美国政府救济的子女,哪来的钱啊?一个学生说:“为何不能在

^① 罗恩·克拉克,获“全美最佳教师”的殊荣,他的故事被好莱坞搬上大荧幕,令全世界教育者为之鼓舞,出版著作《55 条基本规则》,并创办罗恩·克拉克学园。