



STUDY 学会学习丛书



# 课前预习与课后复习

KEQIANYUXI  
YU KEHOU FUXI



本书编写组◎编  
石 柠 贾 娟 孟微微◎编著



*Xuehui Xuexi Congshu*

未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。

发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终生学习和进行创造性活动，我们必须从“学会”走向“会学”，即培养一种创新性学习能力。



中国出版集团  
世界图书出版公司



## 图书在版编目 (CIP) 数据

课前预习与课后复习 / 《课前预习与课后复习》编  
写组编. — 广州 : 广东世界图书出版公司, 2010. 4  
ISBN 978 - 7 - 5100 - 2021 - 6

I. ①课… II. ①课… III. ①中小学 - 学习方法  
IV. ①G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050036 号

## 课前预习与课后复习

---

责任编辑: 吴怡颖

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2021 - 6/G · 0654

定 价: 25. 80 元

---

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

# 光辉书房新知文库

## “学会学习”丛书编委会

### 主 编：

- 石 柠 北京光辉书苑教育中心研究员  
庄力可 清华大学博士后、北京先锋软件院院长  
马世晔 中华人民共和国教育部考试中心  
胡淑慧 华东师范大学博士，北京联合大学台湾研究院副  
研究员

### 编 委：

- 王增昌 《中国教育报》高级编辑  
周作宇 北京师范大学教授、教育学部部长  
陈 霞 中国社会科学院哲学所 研究员  
林泳海 鲁东大学教育科学学院教授  
樊 琪 上海师范大学教授  
张彦杰 北京市教育考试院  
黄道秀 中国政法大学教授  
杨树山 中国教师研修网执行总编  
叶 莲 深圳福田中学语文教师  
谢文娴 重庆市青少年宫研究室主任  
殷小川 首都体育学院心理教研室教授  
满开宏 解放军某高校教授、政教室主任

### 执行编委：

- 孟微微 于 始

**“光辉书房新知文库”**

总策划/总主编：石 恢

副总主编：王利群 方 圆

**本书作者**

石 柠 贾 娟 孟微微

## 序：善学者师逸而功倍

有这样一则小故事：

每天当太阳升起来的时候，非洲大草原上的动物们就开始活动起来了。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，那你就肯定会被他们吃掉。”日新博客一青春集中营人同样如此，你必须“跑”得快，才能不被“对手”吃掉。人的一生是一个不断进取的学习过程。如果你停滞在现有阶段，而不具有持续学习的自我意识，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·托夫斯说过：“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，以迎接和处理未来社会日新月异的变化。

想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。

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 ability。“学会学习”更多地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、学不得法会导致两种不同的学习效果。所以，掌握“正确的方法”显得更为重要。

学习的方法林林总总，举不胜举，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；既有对学习时间上的安排，又有对学习进度上的控制；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，就如同登上了学习快车，在学习中可以融会贯通，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通过对本丛书的阅读，学习成绩能够有所进步，学习能力能够有所提高。

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 ..... 4

第一节 抓好预习这一环节 ..... 4

第二节 预习“五步走” ..... 9

第三节 预习不只是看书而已 ..... 14

第四节 预习的技巧 ..... 17

第五节 课前预习是良性循环的基础 ..... 20

第二章 选择适合自己的前预习方法 ..... 23

第一节 提纲预习法 ..... 23

第二节 符号圈点预习法 ..... 26

第三节 快速阅读预习法 ..... 29

第四节 “温故知新”预习法 ..... 31

第五节 扫除障碍预习法 ..... 33

第六节 循序渐进预习法 ..... 36



第七节	表格预习法 .....	38
第八节	质疑预习法 .....	40
第九节	习题试解预习法 .....	43
<b>第三章</b>	<b>根据学科的特点,有针对性地预习 .....</b>	<b>46</b>
第一节	语文预习“七步曲” .....	46
第二节	数学预习“三步走” .....	52
第三节	英语预习“五注意” .....	55
第四节	物理预习重推敲 .....	59
第五节	化学预习应多钻研 .....	61
第六节	生物预习应多联系实际 .....	63
第七节	历史预习“四要点” .....	65
第八节	地理预习应做到图文结合 .....	68
第九节	政治预习注重理解 .....	70
<b>第四章</b>	<b>最大限度地提升预习效果 .....</b>	<b>74</b>
第一节	根据“学情”,选择重点预习科目 .....	74
第二节	合理安排预习时间 .....	76
第三节	参考书应合理运用 .....	79
第四节	切忌无目的地预习 .....	82
第五节	预习应持之以恒 .....	85
第六节	摒弃形式主义的预习 .....	88
第七节	预习避免走极端 .....	90
第八节	根据老师的讲课特点进行预习 .....	92

## 下 编 课后复习

<b>第五章 巩固知识,加深理解</b> .....	96
第一节 课后复习不可忽视 .....	96
第二节 复习应遵循的原则 .....	100
第三节 复习计划的合理制订 .....	103
第四节 课堂笔记的整理 .....	105
第五节 正视作业的价值 .....	109
第六节 要养成每天背诵的习惯 .....	111
第七节 用复述强化你的知识 .....	114
第八节 同步练习和综合练习 .....	117
第九节 编录错题集 .....	119
第十节 勤于回顾,善于总结 .....	122
<b>第六章 领会多样的课后复习方法</b> .....	125
第一节 提纲复习法 .....	125
第二节 口诀复习法 .....	127
第三节 读背结合复习法 .....	129
第四节 “三看二做一录入”复习法 .....	132
第五节 列表复习法 .....	134
第六节 厚薄读书复习法 .....	136
第七节 试卷复习法 .....	138
第八节 专题复习法 .....	140
第九节 顺读逆思复习法 .....	142

第十节	音乐复习法 .....	143
<b>第七章</b>	<b>根据学科的特点进行复习 .....</b>	<b>146</b>
第一节	读—画—写—练—想,面面俱到的语文复习 .....	146
第二节	着眼于四个方面的数学复习 .....	149
第三节	听、说、练都抓的英语复习 .....	151
第四节	注重理解的物理复习 .....	154
第五节	既动脑又动手的化学复习 .....	158
第六节	“四忌”的生物复习 .....	160
第七节	“巧记忆”的历史复习 .....	163
第八节	“纵向递进、横向拓展”的地理复习 .....	168
第九节	“五要”的政治复习 .....	171
<b>第八章</b>	<b>及时改正复习的偏颇 .....</b>	<b>175</b>
第一节	复习应及时 .....	175
第二节	复习不可忽略基本内容 .....	178
第三节	避免疲劳过度的复习 .....	181
第四节	复习应有目的性、针对性 .....	184
第五节	复习方式应多样化 .....	187
第六节	纠正错误要及时 .....	189
第七节	培养良好的解题习惯 .....	192
第八节	分析“错误”,深化理解 .....	194
第九节	提高复习效率巧注意 .....	196

## 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，这会使学生加深对课文内容的理解，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。学生因为其他事情的影响，大部分学生会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。



不过，做好课前预习还不够，课后的复习也不能忽视。

作为学习中的重要环节之一课后复习，也是巩固知识的重要手段。就学习过程而言，复习是非常必要的。首先，我们所学的知识是间接的书本知识，不是自己实践得来的，往往印象不够深刻。加之我们每天学的知识很多，也不容易记住。如果课后不及时进行复习，所学的知识很容易就会忘掉，这就达不到掌握知识的目的。为此，必须通过复习来巩固已经学过的知识。其次，复习有助于加深理解。一般来说，课堂上时间紧、进度快，每个人的理解能力不一样，因此对知识的掌握也会有差别。课后复习能让学生针对自己的问题多思考，发现在上课时没有听懂的问题，达到掌握知识的目的。

课后复习是对已学知识进行再加工，是对学习内容进行回忆和熟记，概括出学科知识的本质，理清认识的思路，总结出学习的规律、技巧和方法，从而使新旧知识重组，形成有序的认知结构的过程。及时而经常地回忆、复习，能够有效地将知识牢固地保存在记忆中。课后复习既可以巩固、加强记忆，还可以在思索和理解中得到新的认知。

不少学生总是抱怨自己记忆力不好，学过的知识到了该用的时候怎么也记不起来，以至于丧失了学习的信心，甚至对自己的学习能力都产生了怀疑；有的同学认为，学过的知识反正是要忘记的，早记早忘不如临考前去突击记忆。可是到了临考前，由于要记的内容太多，忙得手忙脚乱，抓住了这里又丢掉了那里，记住了语文又忘掉了英语，使自己十分苦恼。

其实，这些都是由于在平时的学习中忽略了课后复习的缘故。新课学习以后，要及时进行课后复习，对新课知识进行牢固掌握。否则，许多已学知识，即使曾经理解或应用过，也可能会遗忘。

做好课前预习和课后复习，是取得优异成绩的关键。让我们坚持良好的学习习惯，努力奋斗，更上一层楼，跻身优等生的行列。



# 上篇



# 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和作用。除了重视课前预习的作用外，我们还应掌握多样的预习方法，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效果具有特殊的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、对方的技术特点进行非常详细的分析，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，学生就会对学习的内容有初步的了解，知道哪些内



容自己已经明白，哪些内容自己还不懂。听课时，便可集中精力去听那些自己尚不明白的部分，这就有了针对性，能做到有的放矢。

然而，许多学生没有充分认识预习的重要性，课前预习这一环节常常被忽视。有的同学认为，老师明天上课会讲这些内容，又何必浪费时间呢？有的同学认为，按时完成作业就行了，预习是多此一举；还有点同学认为，老师讲的内容我有的都听不懂，自己预习就更加看不懂了。

经有关专家研究发现，学习成绩比较优秀的学生，绝大多数人都有课前预习的习惯，而学习成绩较差的学生则往往没有进行这一环节。

事实上，课前预习在新旧知识中起着承上启下的作用，我们不仅能了解到将要学习的新内容，为学习新知识做好准备，我们还可以回顾与新内容相关的已经学过的知识。概括而言，课前预习有以下几个方面的好处：

### 1. 预习可以提高听讲效率

通过课前预习，学生事先已经了解了老师会讲述的内容。这样，他们在上课时就可以顺着老师的思路去听课。试想，如果一个学生事先不预习，直到上课时才匆匆打开课本，那么听课时就自然会处于盲目的状态，甚至不知道老师讲的重点是什么。一节课下来，有些可能听懂了，有些只是似懂非懂，因此听课就不可能达到预期的效果。

而课前预习过的学生在预习时必然会对难点做出记号，带着疑问听课，将注意力集中到重点和难点上，这样，疑问就较容易在课堂上解决。因为对于疑问，如果已经有了初步的思考，再经过老师





的讲解就较容易领会。

课前预习可以扫清障碍，提高课堂听课的接受能力，节省大量时间。经过预习之后再去听讲，上课时的积极性和目的性往往比没有预习时要强。并且，再经过老师课堂的教授，可以使你对知识重新消化和吸收，避免下课花大量时间进行复习。



### 智慧锦囊

预习不代表确切的预料，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。