STUDY 学会学习丛书

中小学生
如何上好每一堂课

ZHONGXIAOXUESHENG RUHE SHANGHAO MEI YITANGKE

NEW

本书编写组◎编
于 始 陈文龙◎编著

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

中小学生如何上好每一堂课／《中小学生如何上好每一堂课》编写组编．— 广州：广东世界图书出版公司，2010.4

ISBN 978-7-5100-2054-4

Ⅰ．①中… Ⅱ．①中… 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 049912 号

中小学生如何上好每一堂课

责任编辑：韩海霞
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：12
书　　号：ISBN 978-7-5100-2054-4/G·0670
定　　价：23.80 元

若因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系退换。

目　录

序　章　你为什么坐在课堂上 …… 1

第一节　课堂是青少年获取知识的主要场所 …… 1

第二节　课堂学习是学习的中心环节 …… 3

第三节　课堂是培养秩序感的地方 …… 5

第四节　课堂是青少年成才的起点 …… 7

第一章　做好准备去上课 …… 9

第一节　不打无准备之仗 …… 9

第二节　带着问题进课堂 …… 13

第三节　提高认识去听讲 …… 15

第四节　成为课堂学习的主人 …… 19

第五节　集中精力,高效上课 …… 22

第二章　怎样听讲才有效 …… 25

第一节　上课听讲听什么 …… 25

第二节　怎样才能听好课 …… 28

第三节　听讲要用“心” …… 30

第四节　听讲要捕捉重点 …… 33

第五节　跟上老师的思路 …… 36
第六节　选择适当的听课方法 …… 37
第七节　养成良好的听课习惯 …… 39
第八节　养成好记笔记的好习惯 …… 41
第九节　课堂听讲十忌 …… 44
第三章　不同老师，不同听法 …… 48
第一节　适应不同老师的教学风格 …… 48
第二节　面对“天马行空”型老师 …… 51
第三节　面对“滔滔不绝”型老师 …… 52
第四节　面对“引而不发”型老师 …… 54
第五节　面对“防不胜防”型老师 …… 56
第四章　不同课程，不同听法 …… 58
第一节　抓住学科特点去听课 …… 58
第二节　如何上好写作课 …… 60
第三节　如何上好古文课 …… 63
第四节　如何上好听力课 …… 65
第五节　如何上好实验课 …… 71
第六节　如何上好观察课 …… 73
第七节　如何上好习题课 …… 76
第八节　如何上好复习课 …… 77
第五章　课堂笔记，助你进步 …… 80
第一节　为什么要记课堂笔记 …… 80
第二节　怎样记好课堂笔记 …… 82
第三节　课堂笔记记什么 …… 84

第四节　提高课堂笔记的记录速度 …… 89
第五节　课堂笔记常用记法 …… 91
第六节　听为主,记为辅 …… 97
第七节　如何整理课堂笔记 …… 98
第八节　课堂笔记的一般要求 …… 100
第九节　课堂笔记的注意事项 …… 103
第六章　上课,不仅是听讲 …… 106
第一节　学而不思则罔 …… 106
第二节　勇于发言,敢于提问 …… 109
第三节　超前思考,比较听课 …… 112
第四节　当堂知识,当堂弄懂 …… 114
第五节　认真做好课堂练习 …… 117
第六节　快速阅读的训练 …… 119
第七节　积极进行口语训练 …… 122
第八节　方法比知识更重要 …… 125
第七章　克服障碍,赢在课堂 …… 129
第一节　是什么影响了听课效率 …… 129
第二节　为什么上课总是走神 …… 132
第三节　上课走神怎么办 …… 135
第四节　怎样防止上课打瞌睡 …… 139
第五节　如何克服课堂焦虑 …… 141
第六节　合理安排课间休息 …… 144
第八章　及时复习,强化上课效果 …… 148
第一节　趁热打铁,及时复习 …… 148

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

第二节　及时复习,同遗忘作斗争 …… 151
第三节　巧用复述,强化记忆 …… 153
第四节　有计划的复习,使知识系统化 …… 156
第五节　课后复习,重视基本内容 …… 159
第六节　及时整理和完善课堂笔记 …… 161
第七节　利用作业,检验学习效果 …… 163
第八节　同步练习和综合练习 …… 164
第九节　勤于回顾,善于总结 …… 167
第九章　课堂上不可能解决所有问题 …… 169
第一节　课堂不能教给你全部知识 …… 169
第二节　突破重围,个性化学习 …… 171
第三节　课堂之外有更广阔的学习天地 …… 174
第四节　课堂只是学习的起点,而非终点 …… 180
后　记 …… 182

序　章　你为什么坐在课堂上

上课是同学们获取知识的主要途径，它对于大家的学习和成才有着非常重要的作用和意义。因为课堂是青少年最重要的学习场所，课堂学习是学生学习的中心环节。此外，课堂和学校还是培养未来公民的重要场所，是培养秩序感的地方，是青少年朋友成才的起点。

第一节　课堂是青少年获取知识的主要场所

学生时代是人生的黄金时代，在这个阶段里，大家的大部分宝贵光阴都是在课堂上度过的，按每周 5 天，每天上 6 节课计算，一学期 20 周要上 600 节课，这样一年就要上 1200 节课。有些学校还有“培优课”、“辅导课”、“活动课”等，因此实际上课节数可能还要多。一般一堂课只有 45 分钟，短短的时间里，老师要讲的内容可能非常多，它涵盖了大家可能学到的各种知识，从天文地理、艺术人文到为人处世、性格情操，无不与课堂上老师的讲授和言传身教有着密切的关系。

在课堂上，大家不仅要接受大量的现有知识，更要去探究获得知识的方法。作为21世纪教学的课堂，大家更应该以主动探索的精神，去寻找发现知识获得的途径。比如在学习几何图形的周长、面积的计算时，大家除了要掌握求图形的周长、面积的公式，还要在老师的引导和帮助下探究几何图形的周长、面积公式是如何得到的，以及为什么要这样计算等，这是大家发展智力、提高自主学习能力的重要途径。

夸美纽斯说过：“知识、德性与虔信的种子是天生在我们身上的。我们不必从外面拿什么东西给一个人，只需把暗藏在身内的固有的东西揭开和揭露出来，并重视每个个别的因素就够了。要把人身上潜在的东西揭露出来变为现实的东西，则必须通过教育。”而课堂则是实施教育的重要途径。作为学生，同学们应该很好地利用好这个场所。裴斯泰洛齐也说过：“为人在世，可贵者在于发展，在于发展个人天赋的内在的力量。”同学们在课堂上通过训练，在老师的引导下发展各方面的能力，使书本知识与实际生活联系起来，这是大家迈向人生辉煌的重要一步。

要想实现学习目标，课堂是关键。一般来说，老师都拥有比同学们丰富得多的经验和专业知识，而且常常讲些书本以外的知识，包括教给同学们怎样去学习知识和发展自己的能力。没有老师在课堂上的授课和指导，大家学习的困难就会大大增加，甚至学不下去。作为学生，大家一定要抓住课堂这个学习的主要场所，全力配合老师以完成教学的基本任务。

第二节　课堂学习是学习的中心环节

大量的调查研究都表明：课堂学习是学习的中心环节，是同学们学习好坏的关键。凡是学习成绩好的同学，都十分重视这一环节；而成绩差的同学，一个很主要的原因就是没有抓住课堂。老师的职责是传授知识，而接受知识则完全归因于同学们自身。

全日制普通中小学的学生，平均每学期至少要有 600 节课，占全部在校学习时间的 70% ~80%。中小学阶段总共 12 年，加起来就有近 2 万节课。显然，上课是大家学校生活的最主要部分。

有的同学认为，课堂上学不好，回家有家教，补补就行了，长此以往，就会产生依赖心理；也有的学生认为，反正有书本，回家自己看看就行了，这可以说是自己骗自己，即使回家能看，一则多花了时间，再则也不会比认真听老师讲课受益多，所以这是很不值得的。课堂学习好比人的三顿“正餐”，“正餐”吃不好，再多的补药也没用。

以初中代数、平面几何为例，它们是距今 2000 多年前的古埃及和古希腊数学家欧几里得、阿基米得年代的产物，而高中三角函数、解析几何，则是 17 世纪牛顿时代的产物。一个中学毕业生，只用十几年时间就把人类几千年来的知识学到手，充分说明了课堂学习的高效率。毫无疑问，这样的高效与老师的课堂讲

授是分不开的。

有时一节课所讲的内容，可能是一个老师一生研究的成果，无论从深度上还是从广度上，都超过了教材本身。老师通过长期的学习和工作实践，从学生的特点出发，选择最佳的教学方法，再通过反复推敲的语言、表情、手势以及现代化教学手段等，使学生在课堂上很轻松地就能掌握这些知识。老师付出的艰苦劳动，为学生的学习铺平了道路。这种学习效应，是其他任何学习形式都无法比拟的。

如果上课不注意听讲，课后自己独立地去看教科书，很难达到老师讲解的高度。这就是为什么很多同学听同样的老师讲课，课后花同样多的时间复习，但是收获却差别很大的重要原因。

抓住课堂事半功倍，抓不住课堂则事倍功半。

英国的一项研究较为细致地鉴定出成功学生和失败学生之间的某些差异。列表如下:

学生类型	成功的学生	失败的学生
平均每周上课时数	27	18
用于规定课程的全部时间百分比	57	49
课堂笔记的充分性（100 = 应写出的全部笔记)	64	47
当天整理笔记的学生百分比	21	8

很显然，失败的学生一定是减少了上课的次数，而成绩较好的学生用于课堂上的时间较多，而且精力都集中在系统的课程

上，他们的课堂笔记比较完整，并且更喜欢在当天整理笔记。

在美国的某个学院进行的另一项调查，把每个学生缺课时数与其以后的分数作了对照。结果表明，到课情况与所得分数之间呈正比关系。与按时上课的学生相比，那些经常缺课的学生获得高分的可能性要低得多。

因此，要想学习好，首先就要抓住课堂。把握住课堂，就等于成功了一半。

第三节　课堂是培养秩序感的地方

课堂是同学们获取知识、探究知识的主要平台，也是同学们全面发展的主要场所。而从国家层面讲，课堂是培养未来公民的最初摇篮和重要场所。首当其冲的便是，对于青少年秩序感的培养。因为公民社会的秩序，就是从学校和课堂对学生秩序感的启蒙、培养而得以开始建立的。

秩序是通过时空形式所表现出的事物或要素间和谐统一的运动状态，具体表现形态有均衡、比例、对称、节奏、韵律等。秩序感是人的生命对秩序的感受和追求。它是人生命中的基本情感需求，它的满足使人类的生存和发展有了保障，它具有真、善、美价值的基础性、整合性情感，它能够促进人的认知、道德和审美的发展，是培养完满人格的重要教育资源。

南京师范大学朱小蔓教授把秩序感界定为“人们在把握和创

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

造秩序过程中引起了内心诸种心理功能的和谐运动，使得生命结构与之发展同构和契合，从而产生的愉悦、兴奋、舒服的感觉。”我们通常所说的“看不得乱”的体验，正是一种秩序感体验。

青少年儿童的心理发展客观上存在着秩序感的发展。婴儿自出生时起，就带有生命体固有的秩序体验，但这还是一种仅仅来自生命体自身生理需要的低级的秩序体验，比如，肠胃产生饥饿感时，应有食物摄入；膀胱产生压迫感时，必须排尿……当这种秩序感遇到冲突时，往往会伴随强烈的情绪波动。而当成人以自己的方式回应婴儿的啼哭和微笑时，婴儿就获得了源于成人引导的比较高级的秩序感。秩序感的积累到一定水平，使个体的积极情绪逐步自觉地倾向于有序化行为，从而使秩序感显著地成为一种具有动力特征的情感体验。

随着年龄增长，个体接触周围环境的范围越来越大，儿童在接受周围自然物所呈现的秩序结构之外，人类社会内部生成的社会秩序结构也逐渐被他们片段地察知并内化。特别是在学龄阶段，个体开始广泛接触同龄群体，进行社会交往，通过深入的冲突与磨合，社会秩序感迅速发展，最终在心理的较深层面形成带有社会规范意义的高级秩序感，从而最终完成生命个体的社会化。

中小学阶段是秩序感发展的关键时期，儿童开始走出家庭的小圈子，融入同辈群体，来自成人世界的依赖性心理保护被逐渐撤除，并最终形成初步的独立人格。一方面，通过系统化的学

习，个体的认知结构、情感结构发生了深刻的变化，对于隐于周围环境的自然秩序感的认识更趋深刻；更重要的是，通过同辈群体的交往，儿童开始体验到社会性秩序感。他们被平等地信任与尊重，感受到亲密和友谊，开始接受并维护社会规范。而儿童秩序感的发展，对于其整个心智与德行的发展，具有深远的影响。

第四节　课堂是青少年成才的起点

对于老师来说，课堂是实现教学目标中“教”的主要舞台；而对于同学们来说，课堂则是实现教学目标中“学”的重要平台。课堂是大家接受老师指导、掌握知识的重要途径。能否有效抓住课堂教学，最大化吸收课堂上老师的讲解，将直接关系到大家的知识吸收和能力拓展，并最终影响课堂学习目标的实现。如果课堂学习目标不能实现或者实现的不好，那我们待在教室里就没有任何意义。而课堂学习恰恰是我们青少年学习的中心环节。因此，就像一位取得很好成绩的学长所说，把握住课堂就成功了一半。

有人可能认为，自己比较聪明，不需要进课堂也一样可以学好知识。这种看法初看似乎也有道理，但是细细考察，却经不起验证。古往今来，那些有大成就的人，没有哪一个不是经历严格的课堂学习获取知识后，才迈向成功的征途的。此外，课外看书、课外学习知识固然重要，但课堂所讲的内容都是最基本的知

识，应该首先学好。如果课堂知识还没有学好就去“博览群书”，那么所学的知识就会像建立在沙滩上的楼房一样不够牢固。如果在课前自学了一些课本内容，而上课时不认真听讲，那么这些看起来简单的知识也难以真正掌握好。即使之前自学过一些，有一点提前量，但是在课堂上还是需要注意认真听讲。因为自己自学的东西很不系统、不扎实，通过课堂听讲，可以进一步加深理解，纠正自己的错误概念。即使自己对这个问题弄得比较清楚了，也可以通过听讲，学习到老师分析问题和解决问题的方法。当然，对于没有预先自学过的内容，就更应该认真听讲了。

另一个方面，为了培养未来的主人翁和降低青少年犯罪率，绝大部分国家和家庭都要求把五六岁至十六七岁间的青少年送往学校和课堂读书学习。如此一来，课堂将是青少年成才注定的起点。在这个共同的起点上，学习的好，就能成才；学习的足够好，就能成大才。你准备好了吗?

第一章　做好准备去上课

新课程改革提出了新的教学理念，过去那种传统的学习模式亟须改变。面对这种情形，同学们必须提高认识，做出调整，在新的要求下以新的策略来迎接新的课堂，成为课堂学习的主人。

第一节　不打无准备之仗

在法国的一个农场里，有一天半夜时分，突然狂风大作，闪电惊雷一个接一个。

农场主从睡梦中醒来，使劲敲打墙壁：隔壁睡着他雇佣的唯一一个工人。

农场主养了上千只鸡鸭、几百头牛马，还有刚刚打下的几十囤粮食，这么大的风雨一定会给他带来巨大的损失。他迫切地想叫醒那个工人，但是，农场主敲了足有 20 分钟，并没有回音，甚至还听到了那个工人香甜的鼾声！

农场主看着窗外的瓢泼大雨，心疼得都要哭了！他愤愤地想：好啊，明天我一定要把你解雇，在如此危急的时候，你竟然

还能睡得这么安稳?!

农场主一夜没合眼。

直到第二天清晨，风停了，雨歇了，他心急火燎地跑出去一看，只见鸡舍、马棚和粮囤都盖着厚厚的塑料布，下水道处顺畅地流淌着积水。其他一切该准备的，那个工人都在睡觉前准备好了!

这时，工人睡眼惺忪地走过来问他有什么事，农场主高兴地拍着他的肩膀说 “我要给您加薪!”

俗话说“不打无准备之仗”，充分精心的准备是成功的坚实保障，听课也是如此。在听课的过程中，做好充分的准备工作是非常重要的，它对于提高听课效果有着不可忽视的积极意义。

所谓听课的准备工作，大体来说有 4 点，即心理准备、生理准备、物质准备、知识准备。

1. 心理准备。

上课要有良好的心理准备，这是一条被许多同学忽视的十分重要的准备。同学们只有在目的非常明确、心情非常愉快的情况下，才能充分发挥自己的学习潜能，提高学习效果。这就要求大家要对每一位老师的每一门课感兴趣，要有强烈的求知欲望。不论每一堂课所学内容是复杂还是简单，是难还是易，是多还是少，都应充满信心、认真对待。课前要调整好自己的情绪，保持最佳心理状态。有的同学对上课有一种消极的厌烦情绪，一上课心里就烦，觉得没意思，总盼着快点下课。这样的同学应提高对

课堂学习的认识，调整好自己的心理状态，保持一种渴求的心情，盼望从课上能学到更多的知识。有了这样的身心准备，才能进入理想的精神状态，提高听课效果。

2. 生理准备。

上课学习，是一项艰苦的劳动，它需要同学们有充沛旺盛的精力和健康的体力，为了做好身体上的准备，要求大家必须做到2点：一是要有充足的睡眠，二是要注意课间休息。

充足的睡眠是精力充沛的保障。不同年龄的人需要不同的睡眠时间。一般来说，3～4岁的儿童每天需要睡12个小时，4～7岁的学生每天需要睡11个小时；7岁后的学生每天大约需要睡10个小时；成年人则需要睡7～9个小时。对于在校学习的学生来讲，按时作息、保证睡眠的时间和质量是非常重要的。

另外，课间活动的时间要合理利用。课间休息得好不好，与听课有直接的关系。同学们在课堂上听课，是紧张艰苦的脑力劳动，一节课下来，大脑神经细胞消耗了大量的氧气和养料，如补偿不足，就会感到头昏、疲劳，使观察力、注意力、记忆力和思维力减退。有的同学利用课间赶作业；有的在课间讨论问题，争得面红耳赤、不可开交；有的则在课间讨论或看武侠小说、武侠人物；还有的讨论上网、交友。部分学生喜欢运动，课间打篮球、乒乓球，甚至踢球。所有这些活动所引起的兴奋波动，不会因为上课铃响而立刻平静下来，上课后很长时间都难以专心，听课效果可想而知。所以，课间10分钟，最好走出教室，到外面

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com