

新课程新方法新成果丛书

XIN KE CHENG XIN
FANG FA XIN CHENG GUO
CONG SHU

初中生学习指导

王 晨 ● 著



中国文史出版社

初中生学习指导

王 晨 著

中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中生学习指导 / 王晨 著. —北京: 中国文史出版社,
2005. 1

(新课程·新方法·新成果教育科研丛书/王晨主编)

ISBN 7 - 5034 - 1596 - 7

I. 初… II. 王… III. 中学生 — 学习方法 — 初中
IV. G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 129998 号

责任编辑: 李春华

封面设计: 陆 冰

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京市太平桥大街 23 号 100811

印 刷: 江苏省海门市海门镇印刷厂

经 销: 新华书店北京发行所

开 本: 850 × 1168 1 / 32

印 张: 10 字数: 26.5 万字

印 数: 1500 册

版 次: 2005 年 1 月北京第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

总 定 价: 180.00 元(共十册)

文史版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。

目 录

固本篇

尽快适应新环境.....	(2)
变“要我学”为“我要学”.....	(6)
勤奋+方法=成功.....	(9)
积千累万,不如养个好习惯.....	(11)
以“分”来计算时间.....	(14)
不妨把目标定得适当低些.....	(18)
根据自己的个性选择学习方法.....	(23)
学习要循序渐进.....	(27)
着力培养成功型个性.....	(29)
战胜自我最重要.....	(32)
成功更是成功之母.....	(34)

培源篇

加强观察力的培养·····	(38)
加强注意力的培养·····	(42)
加强思维力的培养·····	(46)
加强想象力的培养·····	(49)
加强记忆力的培养·····	(53)
加强迁移力的培养·····	(58)
加强创造力的培养·····	(61)
加强自学力的培养·····	(76)
加强自制力的培养·····	(81)
加强意志力的培养·····	(84)
加强竞争力的培养·····	(87)

重听篇

计划,使你事半功倍·····	(92)
预习,磨刀不误砍柴工·····	(95)
学起于思,思源于疑·····	(98)
学会答问·····	(102)

记好课堂笔记·····	(105)
跟着老师的思路走·····	(111)
克服走神的毛病·····	(116)
全面发展莫偏科·····	(120)
保持适度的焦虑水平·····	(124)
尽量适应老师的讲课习惯·····	(127)
众人拾柴火焰高·····	(132)

恒练篇

复习要及时·····	(136)
练习要讲究方法·····	(139)
练习并非越多越好·····	(142)
要多问几个为什么·····	(145)
解题要注意技巧·····	(148)
要善于总结·····	(150)
灵感来源于长期的、辛勤的劳动·····	(153)
学贵心悟,守旧无功·····	(157)
正确看待教科书·····	(161)

粗心大意要不得·····	(163)
要善始善终·····	(166)
做事莫拖拉·····	(169)
及时消除大脑疲劳·····	(172)
保持良好的学习物理环境·····	(175)

会学篇

学好初中语文·····	(180)
学好初中作文·····	(184)
学好初中数学·····	(187)
学好初中英语·····	(190)
学好初中物理·····	(195)
学好初中化学·····	(199)
学好初中生物·····	(202)
学好初中政治·····	(204)
学好初中历史·····	(207)
学好初中地理·····	(211)
学好初中音乐·····	(215)

学好初中体育·····	(218)
学好初中美术·····	(222)

善弈篇

用兵之时,从容上阵·····	(226)
挺起胸膛,坚定信心·····	(230)
努力提高应考的技能·····	(232)
应试“五要”·····	(239)
临场“八忌”·····	(243)
既来之,则安之·····	(247)
莫做“事后诸葛亮”·····	(251)
不作弊不吃亏·····	(254)
及时做好试卷分析和考试总结·····	(256)
承认挫折,战胜挫折·····	(259)
尽快从失败的阴影中走出来·····	(264)

自测篇

测一测你的学习方法·····	(268)
----------------	-------

测一测你的“定心”程度·····	(272)
测一测你的预习情况·····	(274)
测一测你的听课方法·····	(275)
测一测你的复习情况·····	(276)
测一测你的阅读速度·····	(277)
测一测你的观察能力·····	(278)
测一测你的记忆能力·····	(280)
测一测你的思维能力·····	(282)
测一测你的想象能力·····	(286)
测一测你的注意能力·····	(288)
测一测你的学习能力·····	(290)
测一测你的气质类型·····	(297)
测一测你的意志品质·····	(301)
测一测你的性格类型·····	(304)

当车子急转弯时，人就会失去平衡，不是东倒西歪，就是前俯后仰。适应“转弯”，不仅是生活上的，也是学习上的一门学问。

尽快适应新环境

老师：

我刚考上初中，新学校的各方面条件都比原来的学校要好多了。我在原来的学校成绩不错，可到了新学校之后，第一次考试就考砸了。我现在发愁极了。我家在农村，父母每天忙忙碌碌，从早到晚地下地干活。他们身体不好，都希望我将来能考上大学。我每一次回家，他们都把好东西留着给我吃。走时，还给我带钱。我也想考好，可总是考不好。我没脸见他们。回到家，爸却说，女儿考不好，知道哭，下次肯定能考好。我知道，爸是在安慰我。我该怎么办呢？

陆怡然

陆怡然同学：

在生活中，我们常常可以看到这样的现象，当车子转弯、刹车或起动的时候，人就会失去平衡，不是左倒右歪，就是前俯后仰。学过牛顿力学定律的同学就知道，这是惯性的作用。还有，春夏之交、夏秋之交、秋冬之交和冬春之交，各要变换一次衣服，若人们在这“之交”不去变换衣服，结果就会闹出毛病来，这就是习惯的力量。生活中，人们往往会成为习惯的俘虏，当客观环境变化了的时候，却仍然保持着原来的运动状态和生活状态，致使主观和客观出现了不相适应的“反差”。

生活中的这种现象，在学习上也是常有的。尤其是从小学到中学

学、从中学到大学,学习过程处在不同阶段的转折时期,学生要适应新的学习环境往往有一个过程。谁都知道,张广厚是我国著名的数学家,殊不知在他考入北京大学的时候,第一次数学测验就考了个不及格,经过一年的努力才成为一名突出的高才生。这里面,就有一个摸清规律、循序渐进、努力探求的问题。小学到中学也是这样,尽管它们都属于一种基础教育,但中学阶段毕竟有它自己许多新的教学特点。

首先,教学任务发生了变化。中学的教学任务具有明显的两重性:既要为大学培养深造的人才,又要为社会输送各种社会劳动的后备军。这就使它对学生的知识和能力的培养提出了更高的要求。其次,教学内容也不同。小学里主要以语文、算术为主,中学的教学内容却是多科性、全面性的,除了语文、数学,又增加了物理、化学、外语、历史、生物等,教材内容还具有一定的深度,各学科开始有横向的内在联系。这就要求学生在观察能力、判断能力、思考能力和运用知识的创造能力方面,都必须适应教学内容的深度和广度,思维形式也应当逐渐向理论的抽象逻辑思维和辩证思维过渡。还有在学习方法上,小学阶段几乎一切都由老师包办,而中学阶段,尽管在教学中老师仍然起主导作用,但要求学生无论是课堂学习,还是课外活动,都应当有更多的独立性,因此学习方法也必须改变。了解这些新的教学特点,对于刚进中学的同学来说,是尤其重要的。

具体地说,要把握好学习上的转折点,尽快适应新的学习环境,掌握学习上的主动权,需要注意以下三个环节:

一是变单科独进为多科并进。小学阶段主课少,哪一门功课差,临时花段时间抓一抓也就可以了。中学阶段,主课大大增加,一段时间只抓一门功课,就明显不行,虽然这门有可能给你抓上去,但其它科目却可能由此退下来。中学阶段这种“多科并重”的特点,要求我们在学习方法上必须注意“多科并进”,克服“畸轻畸重”的

现象。在时间安排、兴趣分配、精力投放等方面,都要兼顾各门学科。当然,这并不排斥在自己兴趣较大的学科上,投入较多的时间,争取更大的发展。

二是变死记硬背为灵活掌握。不能说小学生中成绩好的,都是死记硬背出来的,真正学得好的,大多数还是学得挺灵活的。但是,靠死记硬背也有可能在小學阶段取得较好的成绩,这是无可否认的事实。到了中学阶段,科目大量增加,内容逐步深化,即使你死记硬背的能力再强,也会记不胜记、背不胜背。许多同学在小学阶段成绩很好,到了中学阶段成绩每况愈下,一个重要原因就是仍用死记硬背的方法来进行学习。

三是变突击复习为细水长流。有些小学生平时不复习,到考试前集中一段时间临时抱抱佛脚,兴许也能取得好成绩,这种情况在中学生中就极少见到了。中学阶段的学习,无论逻辑性和连贯性,都比小学阶段强得多。老师平时上的课,如果不及时搞懂,并通过复习加以巩固,不但在上新课时往往听不懂,而且即使在考试前花了许多时间进行复习,效果也只能事倍功半。

此外,为了适应新阶段的学习,对于中学生来说,还有一点也十分重要,即要努力提高自己的理解能力。

所谓理解,简单地说就是不既要“知其然”,更重要的是要“知其所以然”。理解是掌握知识的前提。比如,对代数中的 $a^2 - b^2 = (a + b)(a - b)$ 这一公式,不仅要能从左边出发,用因式分解推导出右边的结论,而且要能从右边出发,通过运算得出左边的算式,这才算真正理解了这个公式。从心理学来讲,理解,就是对事物关系的掌握。数学中常用“ $\therefore$ ”、“ $\because$ ”来表示“因为”、“所以”,就因为数学中方程式和方程式间都存在某种因果关系。其它学科的情况虽然各有不同,但概念和概念、原理和原理都构成必然的联系,而且包括在一定的知识系统之中,因此都必须在理解上下一定的功夫。

总之,要适应中学里新的学习环境,尽快地掌握学习上的主动

权。虽然因素是多方面的,但是只要我们善于总结经验、摸索新的学习规律,那么在新的学习环境中取得优异的成绩,可以说是指日可待的。

祝进步!

你的老师



不妨从某一学科打开“缺口”，取得好成绩，并用恒心和毅力坚持下去，逐步打破“不愿学、成绩差；更不愿学、成绩更差”的恶性循环。

变“要我学”为“我要学”

老师：

你好。我的智力并不差，但由于贪玩，上课精力不集中，学习不用心，成绩不好，产生了厌学思想。请问：我是否有心理障碍？我怎样才能改掉贪玩厌学的毛病？请帮助我。

李 果

李果同学：

你好。你所说的贪玩厌学现象，在中学生中并非是个别现象。中学教育是培养人才不可缺少的基础教育，这种厌学情绪的滋长，对人才培养构成潜在威胁。厌学情绪是改革大潮中涌动的一股逆流，不可等闲视之。

凡厌学的学生大部分都贪玩，视学习为畏途，翻开课本就头疼，上课走神，胡思乱想，有的甚至逃学。

中学生厌学的表现形式为：一是学习动力不足。这种情况在中学生中相当普遍，有学习不错的学生，也有学习能跟上但怕考不出好名次的学生，还有学习吃力的学生。他们迫于形势不得不学，但学起来没劲头，常为自己的前途担忧。有的因有挫伤感而走向极端。二是丧失学习兴趣。这部分学生多数学习成绩不佳，认为学习是苦差事、活受罪，是家长、老师让自己学的，不得不学，学起来无精打采。因成绩不好，整天闷闷不乐，怀疑自己的能力，恨不得赶快

毕业,或中途退学。三是根本不学。这部分学生整日浑浑噩噩,为消磨时光整日玩耍、逛街、打闹,甚至看录像、玩游戏机。经常迟到早退,是老师办公室的常客。

中学生产生“厌学症”的原因是什么呢?一是在改革开放初期,一部分文化水平不高的人靠经商在短时间内暴富起来,而一些知识分子收入并不高,这就给人一种错觉,认为没有文化照样赚大钱,助长了某些学生的厌学情绪。二是学校片面追求升学率,导致学生课业负担太重,只抓智育,放弃德、美、音、体、劳等学科;在智育中又大搞题海战术,压抑了学生个性的发展,使学生失去学习兴趣,甚至产生逆反心理。三是某些教师教学方法有问题,讲得不好,影响了教学效果,教学方法死板,只会照本宣科,使学生感到枯燥无味,厌学症随之产生。四是不少学生基础没打好,上课听不懂,作业不会做,经常受到批评和轻视,失去了自信自尊,致使这部分学生厌学甚至逃学。

“厌学症”是中学生中流行的一种不健康的心理表现。它降低了办学效益,使普及义务教育工作难以完成,妨碍了多出人才、出好人才的教育目标的实现,对国家经济腾飞、科技进步、社会发展构成了极大威胁。因此,中学生“厌学症”引起了社会各界的关注。那么,怎样纠正“厌学症”呢?

纠正“厌学症”要从以下三个方面入手:

一、社会方面。首先要综合治理,全社会要形成尊重知识、尊重人才的大环境,努力改善知识分子的待遇。其次,对中学生因厌学造成的流失,应上升到违反《义务教育法》的高度来认识,对失学学生的家长要追究法律责任,从而为学生纠正“厌学症”创造一个良好的社会环境。

二、学校方面。学校要改变教育方法,提高教学质量。要把学生从题海中解放出来,多组织一些课外兴趣小组,发展学生特长,增强学生的自尊心和自信心。要热情关心学业不良的学生,善于发现

他们身上的闪光点,激发他们的上进心。教育实践证明:满足学生感情上的成功渴望及自尊要求,是治疗“厌学症”的有效方法。

三、学生自身方面。这是最为关键、最为重要的方面。有厌学症的学生要树立远大理想,不要轻易服输,不要用别人的评价来禁锢自己;要善于发现自己的长处,增强上进心,要自尊自爱,一个不自尊的人怎能让别人尊重呢?要加强自我意志的磨练,克服贪玩、畏难、自卑等弊病,自觉抵制社会上一些不良风气的侵袭和影响。具体而言,不妨从某一学科打开缺口,取得好成绩,并用恒心和毅力坚持下去,逐步打破“不愿学——成绩差——更不愿学——成绩更差”的恶性循环,而进入“学而乐,乐而学,越学越乐,越乐越学”的良性循环。

祝你早日走出怪圈,书写人生的辉煌。

你的老师

