

300 多位当代实力派学者倾情奉献

汲取万卷之精华，汇集名家之经典

内容丰富，语言流畅，题材各异，具有较高的文学性和艺术性



语文学习卷

汪洪 主编

学好语文，要注意培养学习兴趣，养成好的学习习惯，积累学习方法，增强学习能力等。我希望当你读完这篇“文章”后，能为你的语文之路，垫石铺地，为你的语文大厦添砖加瓦，为你学习铺上一条通天大道。

中国戏剧出版社

300 多位当代实力派学者倾情奉献

汲取万卷之精华，汇集名家之经典

内容丰富，语言流畅，题材各异，具有较高的文学性和艺术性



语文学习卷

汪洪 主编

学好语文，要注意培养学习兴趣，养成良好的学习习惯，积累学习方法，增强学习能力等。我希望当你读完这篇文章后，能为你的语文之路，垫石铺地，为你的语文大厦添砖加瓦，为你学习铺上一条通天大道。

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

语文大讲堂/汪洪主编. —北京: 中国戏剧出版社,
2007.5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02592 - 4

I. 语… II. 汪… III. 语文课—中学—教学参考资料
IV. G634.303

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 063463 号

语文学习卷

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德印务有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 99

字 数: 2000 千字

版 次: 2007 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02592 - 4

定 价: 456.00 元 (全 16 册)

版权所有 违者必究

目 录

一 学习成功的要素	(1)
(一) 积极的态度	(1)
学习态度至关重要	(1)
心态是关键	(2)
建立积极心态的方法	(4)
(二) 正确的目标	(6)
目标是航向	(6)
怎样确立语文学习的目标	(7)
(三) 自信心和自尊心	(10)
自信心决定一切	(10)
如何走出自卑误区	(11)
学生培养自信法	(14)
自尊心的六大支柱	(15)
有目的的生活	(15)
自我暗示增强自尊法	(16)
自我评价法	(17)
(四) 坚强的意志	(18)
怎样认识挫折	(18)
挫折产生的原因	(18)
良好意志如何培养	(19)

(五) 高度的自制力	(20)
自我控制五步骤	(20)
自我调控三技巧	(22)
超然沉思法	(23)
自主训练法	(24)
渐进放松法	(25)
(六) 有效的学习动力	(26)
动机——学习成功的原动力	(26)
动机由哪些因素构成	(27)
动机有哪些表现形式	(28)
(七) 良好的习惯	(30)
良好的习惯是学习成功的发动机	(30)
良好习惯一般如何形成	(31)
良好语文学习习惯的培养	(33)
二 学习能力的培养	(34)
(一) 读的能力	(34)
读的能力包括哪些内容	(34)
理解能力	(34)
鉴赏能力	(37)
(二) 写的能力	(39)
积累材料的能力	(39)
选择和组织材料的能力	(40)
立意的能力	(42)
(三) 听知能力	(43)
听知能力包括哪些内容	(43)
听知能力的培养	(44)

(四) 表达能力	(45)
口头表达能力的构成	(45)
口头表达能力的培养	(46)
(五) 观察能力	(50)
观察能力不可或缺	(50)
良好观察习惯的培养	(51)
(六) 思维能力	(54)
思维的基本结构	(54)
小学生的思维结构	(55)
中学生的思维结构	(56)
我们如何认识语文的形象思维	(58)
(七) 阅读理解能力	(61)
语言理解能力的培育	(61)
语感能力的培育	(62)
中心思想的概括能力的培育	(64)
(八) 记忆能力	(66)
培养记忆能力的三个原则	(66)
增强记忆力的三种途径	(67)
培养记忆力的最佳时间	(68)
三 基本学习方法	(70)
(一) 课前预习	(70)
为什么要进行预习	(70)
预习的三种类型	(71)
课前预习的方法	(72)
预习的“四字”技巧	(73)
预习的程序	(74)

预习中要注意的问题	(75)
(二) 课堂学习	(76)
语文课堂有哪些规律性特点	(76)
做好课前准备	(78)
把握听课原则	(79)
明确听课要求	(79)
上课如何做到认真听讲	(79)
上课听不懂怎么办	(82)
记课堂笔记的方法	(83)
如何独立完成作业	(84)
(三) 课后复习	(85)
复习是学习之母	(85)
课后复习不可忽视	(87)
复习的程序	(88)
三轮复习法	(88)
复习总结不可缺	(89)
复习总结的几种形式	(89)
(四) 课外学习	(90)
校内其他语文学习	(90)
课外阅读活动	(91)
课外体育锻炼活动	(93)
课外的休息调节	(94)
四 高效学习方法	(96)
(一) 计划学习法	(96)
为什么要制订学习计划	(96)
一个好计划的标准	(98)

计划的检查与调整	(99)
(二) 生物节律学习法	(101)
什么是生物节律	(101)
利用生物节律进行高效率学习的方法	(102)
如何利用生物节律考出好成绩	(103)
(三) 个性学习法	(104)
为什么要根据性格确定学习方法	(104)
刻板型性格的学习方法	(105)
(四) 超学习法	(106)
超学习法第一原则：学习有趣的东西	(106)
超学习法第二原则：从理解整体内容着手	(108)
(五) 优秀记忆法	(109)
系统记忆法	(109)
S&E 记忆法	(111)
超级记忆法	(112)
分解记忆法	(114)
口诀记忆法	(115)
(六) 创意思维法	(116)
什么是创意思维	(116)
创意思维举例	(118)
掌握创意思维的三个步骤	(120)
五 学习经验借鉴	(122)
(一) 师生经验	(122)
参考书使用法	(122)
两步学习法	(124)
预习四法	(125)

RPDPC 学习法	(127)
“意念学习法”	(127)
“五个一”学习法	(129)
“四化”学习法	(131)
PQRST 五步读书法	(133)
卷子复习法	(134)
(二) 传统经验	(135)
“立志”	(135)
“乐学”	(136)
“持恒”	(136)
“博学”	(138)
“慎思”	(138)
“自得”	(139)
“笃行”	(140)
(三) 国外经验	(141)
桑代克——“学习即联结”	(141)
勒温的“顿悟”学习法	(143)
赫茨伯格的正面引导法	(144)
“杜威模式”和“华莱士模式”	(145)
SCORE 学习法	(146)
SQL2R 学习法	(149)

一 学习成功的要素

(一) 积极的态度



学习态度至关重要

许多心理学研究表明，态度对学习效率，特别是记忆效率具有显著的影响。有这样一个实验，要求被试记住 13 个无意义音节，持消极态度的这组被试，像小和尚念经一样有口无心，念了 89—100 遍，才能掌握 13 个音节。对另一组被试，要求他们尽可能快地背诵 13 个无意义音节，由于持积极态度，动口又动脑，只重复 9—13 次，即能掌握，可见学习态度对学习效率有重要影响。

学习态度不仅直接影响着学习的效率，它还决定着个人是学还是不学，而且还决定着学习的行为方式。例如一个认为学习重要的学生，他会热爱学习，能刻苦勤奋，寻求方法，坚持不懈，满腔热情地对待学习。相反，一个认为学习不重要的人，也就不喜欢学习，因此对学习马马虎虎，敷衍塞责，不求甚解。

研究指出“除了学习者的理智水平以外，影响学习速度的最重要因素是学生对待学习的态度。和消极、懒散的学习态度相反，积极、进取的态度可以极大地增加一个人的学习速度。”实验研究表明，积极的态度，不仅使学习速度快，而且学习质量也高。所以说，积极的学习态度是有效学习的关键条件。从实验研究中发现，具有积

极学习态度的学生，能够高度注意和聚精会神地学习，而且讲究方法，所以其效率就高。有这样一个实验案例：在实验中，有个被试没听明白实验要求，他就一遍又一遍地大声朗读8个无意义音节。读了46遍，当主试问他，能否背诵时，他连一个音节也不会背。当他搞清楚要求后，以积极的态度进行学习，仅读了6遍，就达到了实验的要求。可见学习态度对一个人的学习效果有着巨大的影响，一次积极的、有目的复习，可能超过10次消极的重复。一个学生如果没有学习热情，不愿意学习的话，无论多么好的学校、老师和教科书都是不起作用的。对于老师、家长及学生本人，要想提高学生的学习效率，最重要的就是端正学生的学习态度，激发学习热情和学习欲望，引起学习兴趣，以积极的学习态度去对待学习。学习态度如何，也正是优秀学生和后进生之间差别的根本原因之一。

积极的态度与学习、与成就直接相关，美国著名的希尔教授说：“造就人类的成就，除了能力外，还有一种催化剂，就是态度。当我们的态度正确时，能力便能发挥殆尽，自然也就有好成绩出现。”史华兹说：“正确的态度的确对我们助益良多。有正确态度的推销员能突破配额，有正确态度的学生能得A等（成绩），对婚姻有正确态度的夫妇婚姻生活必定美满，对人有正确态度能帮助你与人相处和睦，成为领袖人物。不论做什么，有正确态度，必能赢得胜利。”所以说，积极而正确的态度是成功的重要条件。



心态是关键

心态积极的人会思考积极，而思考积极即是用脑积极，用脑积极意味着脑子越用越灵活，越能充满信心地去解决学习中出现的种种问题。

心态积极的人会行动积极，而行动积极的人会用耳积极、用眼积极、用嘴积极、用手积极、用脚积极等。用耳积极意味着积极主动地去倾听人家的言谈，体会并吸取人家的合理的部分；用眼积极意味着积极主动地去观察人家的行动，吸取人家行动中正确优秀的部分；用口积极意味着积极主动地把自己的学习体会、学习心得与人家交流，加强自己正确的部分，纠正自己不足与错误的部分；用手积极意味着能不停地动笔，记录下自己的种种思想、种种认识，以此提高自己的写作能力与解题能力；用脚积极意味着勤奋地行动，去拜访请教比自己高明的人，以此来开阔自己的眼界，增加自己的实力，提高自己的水平。

心态消极的人呈现出与心态积极的人相反的状态来，他们会因思考消极而用脑消极，会因行动消极而言论消极与动作消极。

心态消极的学生的主要表现是：在机会来临时打退堂鼓。

生活与学习中机会是相当多的。说机会多，是指小机会相当多，而这些小机会正是大机会的前奏，有的学生在大大小小的机会面前总是怀着消极的想法不去抓住，不仅如此，他们还会视每一个机会为麻烦与障碍。比如，上课时老师提问，他明知自己回答得出来，就是不想举手发言（实际上即使自己没有把握也应该举手回答），他上课时就不想提问题，就不希望老师点到自己，他视老师的提问为痛苦与麻烦。因为经常不敢正视老师，因此也就经常不想发言；因为经常不想发言，因而也往往不用发言；因为往往不用发言，因此就毋须动足脑筋；因为毋须动足脑筋，学习就不会全力以赴；学习不全力以赴，成绩自然就不会出类拔萃。

心态消极的学生的主要后果是：限制了自己的潜能。

人的潜能不是凭空发挥出来的，人的潜能正是在各种机会的“土壤”中生长发挥出来的。由于心态消极，因而机会的“土壤”就

流失；而机会的“土壤”一流失，必然的后果是潜能受抑；而潜能受抑，对本来可成功的东西就不敢企求，因而收获贫瘠。遇到一个新的想法、新的观念，他们的反应往往是“这是行不通的”，“从前没有这么干过”，“没有这主意不也过得很好吗？”“现在条件还不成熟”，“这并非是非做不可的”。

换言之，人们只有在相信会有什么样的结果时，才会努力去争取什么样的结果，人不可能取得他自己并不想追求的成功。消极心态者不仅老是想象着世界上最坏的方面，而且也总是想象着自己最差的方面，他们既不相信世界会给予他们成功的机会，也不相信自己能抓住机会创造比较好的成就，他们总是压抑自己可能取得成功的潜能，因此，实际上他们成了自己潜能的最大敌人。



建立积极心态的方法

如何去除消极的心态，培养自己积极的心态呢？

首先要认识到，消极的心态不是先天的，而是后天形成的。因为是后天形成的，因此就有改变的可能，从来没有“消极的婴儿”。试问哪一位婴儿在刚学会走路时会消极地不想走呢？哪一位婴儿在刚学会说话时会消极地不想说呢？

有了消极的心态可以去除、积极的心态可以建立的观念才能辅之以行动，建立起真正积极的心态来。

建立积极心态的方法：

(1) 相信自己能够建立起积极的心态。

想象一下自己什么时候开始学习消极了，想象一下自己什么时候把做作业看做是一种重负了，想象一下自己什么时候疏于向老师请

教、疏于与同学讨论了，想象一下自己什么时候对某门功课不感兴趣了，想象一下自己什么时候对做错的习题不好好地查找原因任其溜滑过去了。作了这样的思索后，你就要想办法改变这种消极的态度，你就要想办法重新调整自己的心态，你要想到这样的观念：表面上是老师或同学要某某同学当班长，实际上是该同学自己有当班长的能力；表面上是老师或同学要某某同学当课代表，实际上是该同学自己有当某门课的课代表的水平；表面上是某同学受老师的表扬，实际上是该同学自己作出的成绩值得表扬。

表面上的结果与实际上的原因常常有许多的差异，在企业里，其实不是老板来提升你，而是你让自己提升；在平时的人际关系中，其实不是朋友来帮助你，而是你给了朋友宝贵的东西，朋友再还给你而已。生活中的一条定律是：如果你在某一方面提供给人家的比人家的期望更多更好，则你在该方面的成功指日可待。

理解了这些道理，你就能相信自己能建立积极的心态，因为消极的借口在你的心目中已没有地位了，消极的心态在你的心目中已没有市场了。

(2) 行动起来，建立起自己积极的心态。

行动是心态的写照，行动是另一种动作语言，这种动作语言比之口头语言更有力量，因为成绩都是行动的结果。

积极心态的行动表现在多方面：

在形象方面，积极心态的人就要衣着整洁，神态端庄，步履稳健，说话认真，内心充满自信与力量。

在动作方面，积极心态的人就要走在时间的前面，表现在上学能够提前，上课能够提前，作业完成能够提前，思考问题能够提前。由于有这种提前精神，因此主动的可能性就增多，回旋的余地就大，事

情就更容易做好。

在人际关系方面，积极心态的人就要远离消极心态的人，而去结交那些富有上进心的朋友，这样，他们能互相砥砺，相互促进，共同提高。

在看待事物方面，积极心态的人就会培养起乐观精神来，碰到困难，你会说“这没有什么了不起的，只是有些不方便而已”。累了一天，你会说“忙了一天，现在真轻松啊！”碰到难办的事情，你会说“就让它来考验我一下吧！”你不会在意伤风、头痛、刀伤、擦伤等等小毛病，在你眼里，难挨的光阴，其实都是一种过眼烟云而已，而且种种的痛苦与磨难，到后来都会变成一种亲切的回忆，都会变成人生的一种阅历，一种财富。

（二）正确的目标



目标是航向

没有目标，你内心的力量就会找不到方向；没有目标，你心中那一座无价的金矿，也因为不开采而与平常的尘土无异。

目标是努力的依据，是生命的鞭策，是动力的源泉，是看得见的射击靶。随着时间的推移，因为实现了一个又一个的目标，你就会有成就感，你的思想方式与学习方式会渐渐改变。

人生没有目标，生命将会失去积极性。

例如，费罗伦丝·查德威克在没有目标的情况下，未能完成游过海峡的计划。

1952年7月4日，游泳健将费罗伦丝·查德威克计划游过卡塔

林纳（在加州海岸以西 21 公里的太平洋上）和加州海岸之间的海峡。由于浓雾弥漫，查德威克在游了 15 个小时后，终因又冷又累而放弃计划。事后，她发现人们拉她上船的地方离加州海岸只有 0.8 公里。她对记者说，使我终于放弃游过海峡计划的原因不是疲劳，也不是寒冷，而是因为浓雾中始终看不到目标带来的失望。

没有目标，心目中的未来就不是一幅清晰的图画，于是会继续生活在一个无意改变的世界。

中学生的表面差别并不大，因为他们一样都在教室里上课，但是，他们内在的差别可能已非常之大。差别最集中的体现是有的人既有长远的目标，又有短期的目标；而有的人既没有长期的目标，也没有短期的目标。前者每天的学习都在向着某个目标靠拢着，而后者总是随波逐流，每天所学的知识也因为没有加以整理而变得零乱。

没有目标，就不知轻重缓急，就会陷入跟理想无关的日常杂务中，成为琐事的奴隶。有句名言是这样说的：“智慧就是懂得该忽视什么东西的艺术。”

有的学生表面上也是忙忙碌碌，但由于所忙碌的事情与目标关联不大，因此成绩总是提不上去。事实上，只有把上学重点从上学本身转移到上学成果上来，学生的成绩才会真正显示出来。

没有目标，就不能评估进展，因为如果你的目标是具体的、看得见的、摸得着的，你可以根据自己距离最终目标有多远来衡量目前取得的进步。



怎样确立语文学习的目标

在语文学习中，考试是对学习成果的一种综合反映。从学生的角

度观察这场竞争，应首先确立自己的战略目标，同时决定采用何种策略来实现自己的目标。在这里，最重要的是要对应试的各门功课做全面的分析，明确各科的战略地位，综观全局，分清主次，科学地分配复习时间和精力，做到“知彼知己，百战不殆”。

那么如何确立完整的战略目标体系呢？

依据只有一个：教学大纲。学生应该根据教学大纲来制定自己的目标体系。

一般来说，语文学科试卷中语文知识及应用与文学常识及鉴赏两部分占25%；现代文阅读约占20%；古文阅读占15%；写作部分占40%。题型分配比例为：选择题为40%，填空题、问答题、作文共60%。除文学常识部分的内容是考察学生掌握知识的牢固性以外，语文试卷总体上主要考察学生运用语言、文字的能力。

1. 语文知识

(1) 文学常识 包括文学体裁、作家作品及与之相关的文化知识。其内容的特点是知识性强，着重记忆，并要在运用知识、分析问题上多下功夫。在考核范围上以基础课文为主，但不排除有少量人们熟知的课外文学常识试题。因此学生对于那些知名度比较高的作家、作品及内容，应有所了解。

(2) 语言知识 ①着眼于应用；②着重检查学生思维的严密性和语感；③检查学生是否理解文意和语义。

(3) 具体测试内容 ①语音；②标点符号；③字形及工具书；④语法；⑤修辞。

2. 现代文阅读

现代文阅读考查范围包括五个方面：

(1) 理解词语在文中的含义。从上下文去体会词的多义现象。