

高中语文

特级教师 谈学习策略

● 主编 吴昌顺 ●

TEJI
JIAOSHI
TANXUEXI
CELUE

北京师范大学出版社

(京)新登字160号

特级教师谈学习策略

高中语文

吴昌顺 主编

北京师范大学出版社出版发行

全国新华书店经销

秦皇岛市卢龙印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：9.875 字数：220千

1993年5月第1版

1993年5月第1次印刷

印数：1—6000册

ISBN7-303-02085-3/G·1332 定价：5.00元

目 录

上编 中学语文学习策略指南	(1)
一、学习策略概述	(1)
二、语文学科特点	(11)
三、中学生年龄特征	(17)
四、语文学习策略方法举隅	(21)
1. 迁移法	(21)
2. 网络法	(22)
3. 标记法	(23)
4. 程序法	(24)
5. 笔记法	(25)
6. 逆向法	(26)
7. 群体法和讨论法	(27)
8. 全习法和分习法	(27)
9. PQ4R法	(28)
10. TROWE法	(29)
11. 选用工具书参考书学习法	(30)
12. 其他方法	(33)
下编 高中语文学学习具体方法指导	(34)
第一部分 语文基础知识网络指导	(34)
一、磨刀不误砍柴功	
——整理知识系统, 打好迁移基础	(34)
二、时时听到的却最容易忽略	
——汉语语音的知识要点	(36)

三、抓住特点，牢记意义	
——学习汉字重在应用·····	(42)
四、建设语言大厦的基石	
——掌握词汇的方法·····	(49)
五、位置领先，逐层压缩	
——句子成分及复杂单句·····	(68)
六、把握事理，逐层切分	
——复句及其复杂化·····	(77)
七、切脉诊断，对症下药	
——病句的成因及修改·····	(85)
八、万变不离其宗，重在理解表达	
——句式的变换·····	(95)
九、表达要准确、鲜明、生动	
——修辞方法不可不学·····	(100)
十、不可忽视的一“群”	
——标点符号的使用·····	(112)
十一、构成修养的重要组成部分	
——文学常识的梳理·····	(122)
第二部分 听力发展方法指要	
一、差距，从听课时即已拉开	
——必须重视听力的发展·····	(128)
二、打开窗户，让阳光照进来	
——集中注意力是练听的前提·····	(132)
三、“四失”怎么会听成“四师”	
——克服听知理解的心理障碍·····	(138)
四、保持最佳情绪	
——加强听中的记忆·····	(142)

五、紧紧抓住说话人的思路	
——听中运用辐合思维·····	(145)
六、于无疑处有疑，方为大进	
——听后的质疑·····	(148)
七、拿破仑兵败滑铁卢的教训	
——提高听中的判断力·····	(152)
第三部分 现代文阅读方法指要	
一、自求自得，左右逢源	
——现代文阅读能力提高有捷径·····	(155)
二、分解整合，融汇贯通	
——现代文阅读的能力要求·····	(157)
三、提要钩玄，得其精华	
——怎样捕捉主旨、归纳段意·····	(160)
四、解词释义，注重语境	
——理解词语的技巧·····	(174)
五、掌握规律，游刃有余	
——谈语句的理解、调整与衔接·····	(182)
六、咀嚼消化，吃叶吐丝	
——作品艺术特色的鉴赏·····	(195)
七、熟能生巧，迅捷准确	
——综合测试常见题型及对策·····	(198)
第四部分 文言文阅读方法指要	
一、古今相通，重在理解	
——文言文阅读训练原则·····	(201)
二、抓住古汉语的特殊性	
——中学文言文的知识结构及说明·····	(202)
三、关键在于读懂	

——文言文的断句与翻译·····	(227)
四、整体把握，字斟句酌	
——文言文的应试技巧·····	(230)
第五部分 口头表达能力发展方法指要	
一、秀才买柴买不来	
——口头表达的重要性·····	(239)
二、演讲学教授也会晕场	
——口头表达的紧张畏惧感·····	(243)
三、文既有体，说亦有体	
——口头表达的种类及对策·····	(247)
四、林肯的演说为什么会成功	
——想办法让别人接受你的意见·····	(251)
五、练说从朗读起步	
——说的基本训练·····	(255)
六、面对一个人的会场	
——学会演讲·····	(262)
七、一份讨论会的发言记录	
——怎样讨论·····	(268)
八、有理不在声高	
——怎样辩论·····	(272)
第六部分 写作水平提高方法指导	
一、换个角度认识作文	
——谈作文的分类·····	(276)
二、捕鱼先要结网	
——写作知识的整理·····	(281)
三、是云雀，还是鸵鸟？	
——写作中常用的思维方法·····	(287)

- 四、百炼工纯始自然
——写作能力的构成…………… (291)
- 五、没有个性，就没有出类拔萃的文章
——写作中的个性…………… (299)
- 六、一小时之内见真功
——应试作文的构思过程…………… (302)

上编 中学语文学习策略指南

一、学习策略概述

1. 学习与教学 学习 = 学而时习之,是为古训,当可借鉴;学习 = 学会知识,乃通行见解,属一般层次;学习 = 学会学习,才是现代观点,高层次的涵义。正如陶行知先生早年指出的,教学 \neq 教学生,教学 = 教学生学。时代发展到今天,我们认为:教学 = 教学生学会知识,已是低水平,教学 = 教学生学会学习,才是高水平。教学 = 不教而学,教是为了不复需教,就说明了学会学习是学习本身的深层涵义。联合国教科文组织召开的世界教育大会宣言中曾明确预言:未来的文盲不是不识字的人,而是不会学习的人。那时恐怕会有“学盲”这一说法,以代替“文盲”的称号。

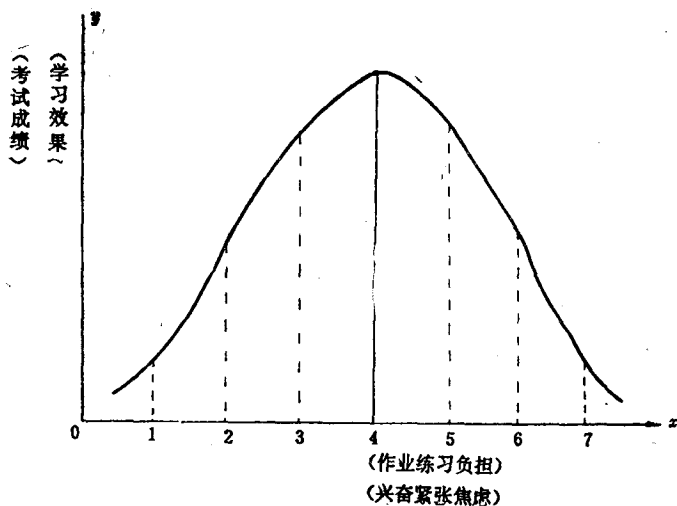
2. 学习与智力有关是毫无疑义的,但是否学习成绩与智商高低完全成正比呢?事实回答是否定的。调查表明,一般青少年绝大多数IQ(智商)在70与130之间,IQ<70的低常者是少数,IQ>130的超常者也是少数。那么正常智力的学生学习状况可能悬殊很大,原因在哪儿呢?有些教育心理学家提出IN结合论,可以解疑,他们提出这样一个公式:

$$A = f(I, N)$$

(A代表成功,I代表智力因素,N代表非智力因素,f代表函数关系)意即成功与智力和非智力的乘积成函数关系。大物理学家爱因斯坦就说过:一个人在智力上的成就,往往依赖性格的伟大,这一点超过人们通常的认识。此言可资作证。

日本东芝公司老板土光的公式也可参考：活力 = 智力 × (毅力 + 体力 + 速度) × 2。毅力、体力、速度都属于非智力方面的内容。

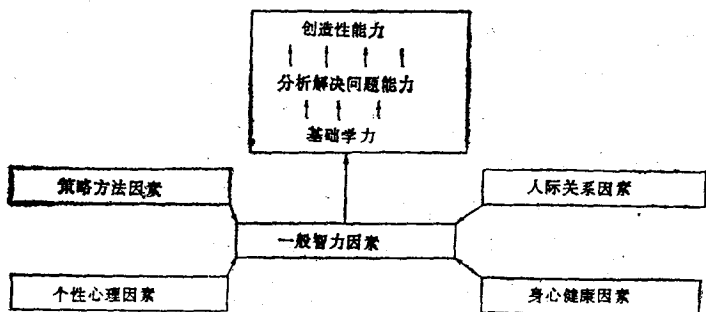
3. 学习水平与努力程度密切相关也是众所公认的 一分灵感九十九分汗水是一些大家的忠告。然而二者的关系是否简单的成正比？答案也是否定的。一些学者根据实际情况提出这样一条正态曲线：



(坐标纵轴表学习效果，考试成绩等成功的水平，横轴表学习时间、努力程度，作业练习负担量或兴奋紧张焦虑的水平)当努力达不到一般程度时(如处在1、2、3区间内)，成绩效果不会好；但当学习时间过多、负担过重、焦虑过甚时(如处在5、6、7区间内)，成绩效果反而会下降，产生超限抑制。正如古语所云：过犹不及。只有努力适度时(如处在4区间)，才可能获得最佳效果，最高成绩。这个“度”掌

握得好不好，就有个科学性的问题。

4. 一个人如何学习好，这里有个学力即学习能力问题。借用综合国力的概念，我们可以说，学习水平的高低取决于综合学习的培养。请看下图：

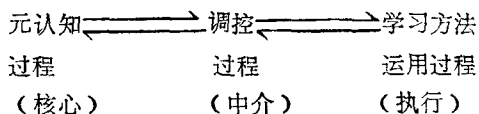


综合学力可以分为几个层次，虽相互渗透而总趋势是逐级上升的，第一层次为基础学力，提高一步发展为分析解决问题能力，最高层次是创造性能力。综合学力由五大因素形成，一般智力因素（以思维为主的感知、记忆、理解、语言、想象、操作等一般因素和某些特殊因素组成）为核心，其他四种因素对它产生制约和影响，然后共同发挥作用方能形成基础学力，再逐步发展提高层次，最后构成综合学力。这里就有一个学习的策略方法问题。

5. 学习策略不是一般的学习方法，而是一个更高范畴的概念。国际上各家学派对学习策略有不同解释，下过不同的定义。依我们的理解，通俗地讲，学习策略就是一个人特定情境里为获得知识或技能所采取的各种方法之总和及对这些方法的调控。其涵义可分这样两个侧面：一是学习所运用的各种有效方法，可称为执行技能，是基本策略，这主

要指对学习对象材料的识别，直接对其起作用的策略；二是对自己所采用的各种方法进行有效的调节和监控，可称非执行技能，是辅助策略，为的是保证基本策略的顺利实施，包括形成一种适当的学习态度的各类技术，以及处理由挫折、疲劳、分心等等而造成的注意缺失的各种方法。这后一个侧面正是区别学会和会学的重要标志之一。

学习策略是学习的内部规则系统。一般认为是由三大要素组成的一个多层次、多水平的动态的有机系统。弗拉维尔（Flavell）提出“元认知”（Metacognition）概念，意即个体对自己认知活动的自我意识与自我体验，换句话说，就是对认知的认知，也可称为反审认知，它是学习策略的核心，此其一；学习策略中的调节和监控是中介手段，此其二；具体学习方法的运用是执行过程，此其三。这里强调了对自己是怎样学习的要有一个清醒自觉的认识，否则学习方法的选择运用就可能是盲目的，至于对其调节和监控就无从谈起。三者关系可以这样表示：



从类型上考察，学习策略大致可分为下列四种：

- ①普遍认知策略，即一般通用者；
- ②学科学习的特殊策略，即适用于文理不同科目者；
- ③元认识策略，即对如何学习的反思；
- ④学习努力程度的调控策略，即对学习态度和努力火候的掌握。

6. 科学学习策略的一般性内容

- ①确立目标、制定计划；

一个人努力目标越高，前进的步子越大，但也要有一个限度，从自己的实际出发，才有可能实现，目标才可能成为前进的动力。

成功动力 = 目标期待值 × 实现概率

一般来说，目标应定在经过一定努力可以达到的中等难度水平上，在控制论上称作0.5艺术，第一个0.5实现再去攀登第二个0.5。目标过低，起不了激励作用，谈不上成功动力；目标过高则实现概率极小，也失去了意义，不会有效果。无论如何，目标是非常重要的，不知道明天该做什么的人是不幸的。目标有远景，有近景，中学毕业前途选择可以说是远景目标，一学年一学期达到什么水平可以说是近景目标。有了目标就要制定实现目标的具体行动计划，一月一周一日，都要配合各科教学计划进度，针对本人的强项弱项，特长短处，制定出预习、复习、作业、总结的计划安排。做学习的主人，掌握学习的主动权，发挥个人的主观能动性是运用一切学习策略的前提。

②着眼效率，利用时间：

学习效率一般指在单位时间所获得的有效知识量。学习不计时间或拚时间耗体力，即使学到的东西不少，也是不科学的；学习在单位时间内获得的东西很多，但杂七杂八，不是有效的知识，也谈不上学习效率。学习也要讲究投入与产出之比，投入少而产出多，即花费的时间精力少而获得的有效知识多，才是学习的高效率。

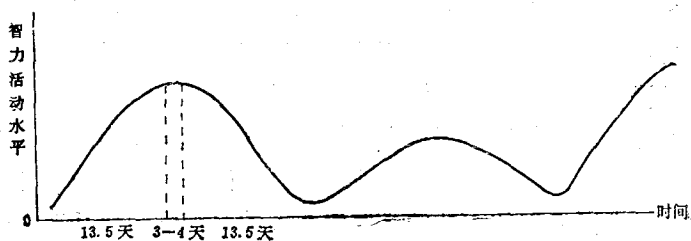
以分计时的人和以秒计时的人时间拥有量相差59倍，这就是说时间概念要强。1天 = x，有三个答案，“24小时”是科学的现实主义者，“一条虚线”是混日子白活者，“20年”是马克思当年伟大的预言，这就告诉我们要珍惜分秒，只争

朝夕，充分发挥时间的利用率，这对于初学的人尤其重要。

“为学须尽毕生力，攀高贵在少年时”（苏步青语）。一个是零散时间（上下学、午间休息、课余饭后等）要安排得当，一个是整块时间（下午放学、晚上周末及节假日）更要充分利用。

这里提出两点应该注意的问题，一是智力周期，一是生物钟。

智力周期以月为单位，大致如图：



智力活动随时间推移是有起有伏呈波浪形前进的，有时很活跃，大约13.5天呈上升趋势，在波峰持续3、4天以后便会逐渐抑制，走下坡路，也约有13.5天，跌至波谷为止，这是一个周期，然后再继续第二个智力周期，波形一样，但波峰高度有别、这样，自省能力强的人就有自知之明，了解自己智力周期的规律性，尽量抓紧在上升时期多学一点，学好一点，攻克一些难点，而在下降时期，适当调整脑体活动，采取措施克服消极因素的影响。

生物钟指人的大脑中控制兴奋抑制的调节中心，生理心理学家及脑科学家研究表明，脑子什么时间最好用是因人而

异的。这就告诉我们，应在实践中总结出自己时间利用效率的规律，以便采取适当的时间表来争取用最少时间学得最多的知识。

③科学用脑，分配注意：

“心之官则思。”现在说，大脑是思维的司令部。脑子确乎用进废退，越用越灵，据有的专家研究，现代人的大脑潜能只开发了10%左右，尚有90%有待开发。美国麻省理工学院的科学家在一份报告中说：“若你始终好学不倦，那么你的脑子在一生中储藏的多种知识，将相当于美国国会图书馆藏书量（1000万册以上）的五十倍。”当然这是不可能的，但读万卷书，走万里路却是司空见惯的事。所谓用脑过度实际上是不科学不卫生所致。科学用脑往往事半功倍，否则可能事倍功半。对于生长发育高峰的中学生来说，特别应注意左右脑协调发展的问题。脑科学研究表明，左脑和右脑分工不同，但互相之间存在着促进和制约的关系。钱学森先生曾将思维作过形象思维、逻辑思维和灵感思维的分类，并自称“我的灵感，许多是从艺术中悟出来的。科学家不是工匠，科学家的知识结构中应包括艺术，因为科学里面有美学。”列宁早就提出“科学也少不了幻想”的命题。所以我们提倡走出左脑社会，开发右脑功能，以提高科学用脑的效率。一般认为左右脑的分工如8页图。

中学生课堂吸收率与注意的集中密切相关。科学研究表明，文学语言类课程50%靠上课听讲获得知识，历史文化类课程80%靠听课得来，数理化生类课程80%以上靠听课得来，这就涉及注意分配的问题。注意分无意注意与有意注意，随年龄增加呈此消彼长的趋势，年级愈高有意注意愈发达，小学生有意注意只有15—20分钟，初中生可达25—30分

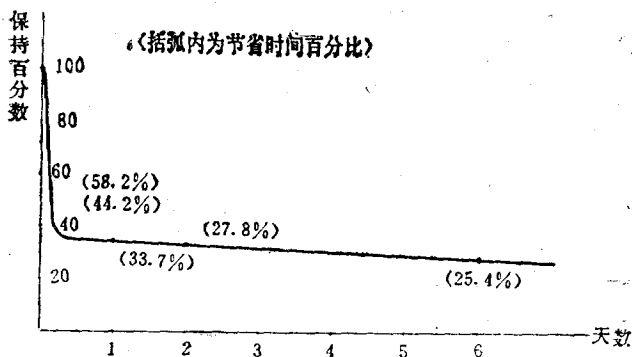
	思考	前	想象	
	数学的		模拟的	
左	语言的		空间的	右
半	理性的		感性的	半
球	分析的		绘画的	球
	逻辑的		直观的	
显	计算的		音乐的	潜
意	符号的	后	形象的	意
识	旋律←音乐→音节			识
	词意←语言→声调			

(互 补)

钟，高中生35—40分钟。到了高中，就不会轻易被无谓琐事分散注意，产生兴奋多中心的现象。注意力是心灵的窗户，不打开它，知识的阳光就照射不进来。学习是一项复杂的脑力活动，经常需要同时进行两种以上的工作，如边听边记笔记，边回答问题边听取反映，边看书复习边练习作业，这就要适量适时地将较多的注意集中在主要的较为生疏的活动上，将较少的注意分配给次要的较为熟练的活动上，并根据实际需要恰当地迅速地调整注意的轮换交替和集中分配。

④克服遗忘，训练记忆：

对识记过的东西不能再认和回忆的遗忘现象是正常现象。人生经历过的事情很多，不可能都保持记忆，大脑接收的信息量能保存1%就不错了。有所不记才能有所记，遗忘99%正是为了记忆1%，对于学习来说也是一样，要选择那些最重要的关键的非记住不可的东西记忆。遗忘也不都一样，有暂时遗忘和永久遗忘，有不完全遗忘和完全遗忘。德国心理学家艾宾浩斯经过大量研究和数据统计得出一般人的遗忘曲线，如图：



艾氏曲线表明，学过一份材料再学时比原先学习节省时间的百分数作为记忆保持的指标节省的时间与记住的数量大体相当，第一小时遗忘最快，仅能保持记忆40%，第一天以后保持1/3，到第六天则遗忘减缓，可保持在25%左右。

记忆分三个阶段：瞬时记忆（1秒钟以内）、短时记忆（2分钟以内）、长时记忆（持续数分至数年），经过多次重复，系统化地组织可保持终生，可称为永久记忆。记忆有多种分类：按有无预期目的要求可分为无意记忆和有意记忆，按对学习材料的理解程度可分为机械记忆和意义记忆，按时间分配方法可分为集中记忆和分散记忆等。随年龄增长和学习需要，我们更多的要发展有意记忆、意义记忆、分散记忆的水平。

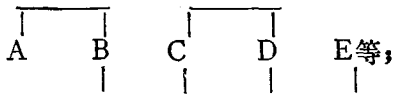
一个人记忆力强弱固然与天赋有关，与生理上大脑的生化机制有关，但后天的训练也有不可忽视的作用。为此要学习一些科学的训练方法，掌握一些记忆术，以有效地防止不应有的遗忘。举例如：

（1）分类记忆：根据某种标准将所记材料分成若干类

别，然后归纳同类事物一一加以记忆，A—— $A_1A_2A_3$ ，
B—— $B_1B_2B_3$ ，C—— $C_1C_2C_3$ 等；

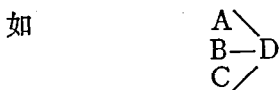
(2) 编码记忆：各样不同事物分别与编码挂勾，构成一个记忆链，使其有序且便于计算机识别，如△——编为a，△——编为b，▲——编为c等；

(3) 联想记忆：由一事物想到另一事物，再由另一事物想到别一事物，由此传递下去便成为一串，如



(4) 渐进记忆：先记一个事物，进而递增再加上一个事物，成了两个事物，第三步在此基础上再记第三个事物，依此类推，逐步增多，如A——AB——ABC——ABCD等；

(5) 相关记忆：将需要记忆的材料经过分析，找出不同事物的相同点，由此出发去分别记忆那几个不同的事物，



(6) 其他还有很多方法，如抓规律以便于记忆，找规律以加速记忆，用讨论以强化记忆，利用卡片灵活记忆，采取图表综合记忆，及时复习，交叉复习有利于克服遗忘、加强记忆等。

⑤ 及时反馈，自我调控：

学习本身就是一个信息输入输出反馈的可调控的系统，如图：

