

学习方法培养

青少年快乐成长方案
QINGSHAONIANKUILECHENGZHANGFANGAN

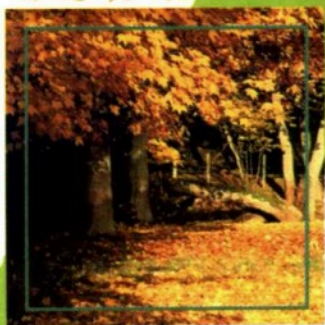
QINGSHAONIANKUILECHENGZHANGFANGAN

青
少
年
是
中
国
新
世
纪

理
安
达
志
养
良
力
滋
益

二十一年纪是中国新世纪的世纪

青少艾品学意言修管我



21 世纪的青少年，面临着生存能力、毒品、艾滋病、创新潜能、环保意识、意志力培养、独立自主、文学修养、良好习惯、心理健康、语言表达能力、写作能力、自我管理、安全保护……的考验！

中国物资出版社

边涛 吴玉红 主编

青少年快乐成长方案

- | | | |
|--------|----------|-----------------|
| ● 学会审美 | ● 学会关心 | ● 学习心理测评 |
| ● 拥抱健康 | ● 学会交际 | ● 写作能力培养 |
| ● 自我保护 | ● 心理健康 | ● 坚强意志培养 |
| ● 独立自主 | ● 学会健体 | ● 自我认知测评 |
| ● 青春飞扬 | ● 学会礼仪 | ● 创新潜能测评 |
| ● 名文阅读 | ● 科学漫话 | ● 情绪智商测试 |
| ● 良好习惯 | ● 中华五千年 | ● 学习方法培养 |
| ● 远离毒品 | ● 预防艾滋病 | ● 环保意识培养 |
| ● 学会做人 | ● 创造性思维 | ● 破除迷信 崇尚科学 |
| ● 学会管理 | ● 语言表达能力 | ● 遵纪守法 崇尚科学 |

ISBN 7-5047-2309-6



9 787504 723093 >

本册定价：23.00元

ISBN 7-5047-2309-6/G · 0470

定价：690.00元（全30册）

青少年快乐成长方案

学习方法培养

边 涛 主编
吴玉红

中国物资出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

学习方法培养/边涛, 吴玉红主编. —北京: 中国物资出版社, 2005. 1

(青少年快乐成长方案)

ISBN 7-5047-2309-6

I. 学… II. ①边… ②吴… III. 学习方法—青少年读物 IV. G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141846 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 衣 薇

责任校对 齐 岩

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京英杰印刷有限公司印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 268 字数: 3270 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2309-6/G·0470

印数: 0001—3000 册

定价: 690.00 元 (全 30 册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

资源
分享
PDG

目 录

学习的奥秘

珍惜今天,迎接灿烂的明天

——学习与规划 (2)

环环相扣说学习

——学习过程的特点 (8)

“跳出三界外”的诀窍

——学习活动的五步曲 (14)

最有价值的知识是关于方法的知识

——学习方法的奥妙 (24)

知识和智慧的门槛

——观察影响学习 (35)

“痴迷”是种精神

——注意力影响学习 (40)

喂,注意你的消化道

——理解对学习的影响 (50)

给你的智慧加上翅膀

——想象对学习的影响 (55)

铁杵也能磨成针

——意志对学习的影响 (57)

“?”与“√”的辩证法

——质疑对学习的影响 (65)

你知道猿变人的秘密吗

——动手对学习的影响 (70)

走出象牙塔

——实践对学习的影响 (76)

屁股扭扭,脖子扭扭

——健康对学习的影响 (82)

学习的方法

嗨,又走神了

——集中注意力·学习 (90)

再看看,你会发现更多

——观察·学习 (95)

铃响了,我坐在座位上

——上课·学习 (99)

削一支铅笔你用几分钟

——TPO 学习时间管理 (106)

可别小看一个座位

——TPO 学习环境管理 (113)

利用社会提供给你的条件

——TPO 学习情况管理 (121)

其实你就是个天才

——学习方法举例(一) (127)

其实你就是个天才

——学习方法举例(二) (181)

学习方法的培养

我看鸟儿孵小鸟

——热爱是最好的老师 (196)

让孩子做老师

——父母如何进行学习辅助(一) (211)

架起基础的三角架

——父母如何进行学习辅助(二) (233)

仙人击鼓有时错

——父母如何进行学习辅助(三) (244)

黑熊喜欢吃玉米

——学习方法趣味训练 (252)

学习的奥秘

- ◎ 珍惜今天,迎接灿烂的明天——学习与规划
- ◎ 环环相扣说学习——学习过程的特点
- ◎ “跳出三界外”的诀窍——学习活动五步曲
- ◎ 最有价值的知识是关于方法的知识——学习方法的奥妙
- ◎ 知识和智慧的门槛——观察影响学习
- ◎ “痴迷”是种精神——注意力影响学习
- ◎ 喂,注意你的消化道——理解对学习的影响
- ◎ 给你的智慧加上翅膀——想象对学习的影响
- ◎ 铁杵也能磨成针——意志对学习的影响
- ◎ “?”与“√”的辩证法——质疑对学习的影响
- ◎ 你知道猿变人的秘密吗——动手对学习的影响
- ◎ 走出象牙塔——实践对学习的影响
- ◎ 屁股扭扭,脖子扭扭——健康对学习的影响

珍惜今天，迎接灿烂的明天

——学习与规划

清代钱鹤滩写过一首有名的《明日歌》。歌曰：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至……”这首著名的《明日歌》成为多少人的真实写照，又成为多少人引以为戒的警言。常看到有些同学东走走西转转，东看看西翻翻，似乎作业完成了，就万事大吉，没事可干了。这实际上是一种“随遇而安”的学习方式。这样做的原因，除了学习态度以外，很大程度上是没有为自己订个“规划”，学习缺乏计划性。人生道路长漫漫，知识如海学无涯。俄罗斯著名的音乐家柴可夫斯基说过：“全部秘诀在于我每天准确地工作，我给自己订出规划。”制定学习规划的好处是：使自己头脑中有明确的蓝图，一步一个脚印，循序渐进地去攻读；为自己找了一个“监督人”，时时提醒你要努力学习；减少时间浪费，有利于提高学习效率；有利





于学习习惯的养成，使学习生活节奏分明，安排有序。

学习规划类型

所谓学习规划，就是学习者为达到一定的学习目标，根据主客观条件而制订的步骤、方法。学习规划应包括四个方面：一是学习目标，二是学习内容，三是时间安排，四是保证落实的措施。综合考虑这四方面，才能订出切实可行的规划。学习规划应当因人而异，依内容而定。大体上有三种类型：

● 长远规划，即四五年以至更长时间的规划

它的主要目的是确定自己的成长目标和主攻方向。例如，一个高中生可以考虑自己是学理还是学文；一个大学生考虑自己毕业后考取哪方面的研究生，或毕业后从事哪方面的工作，或在哪方面作出一定的成绩。当确定了主攻目标以后，应该提出具体目标，在多长时间里，通过什么步骤、方法去实现它。在这里时间和指标是规划的决定因素，方式、内容、进度、方法，全由时间和指标来统筹。



●近期或短期的学习规划

这是实现长远战略目标的分计划或具体计划，即以有限的时间，实现有限的目标，按学习内容顺序，排列阶段性的学习进度，确定实现计划的措施，要求规划明确、具体、周密。这样的计划，按时间长短和不同要求，可分出许多层次。一年安排：安排一年内的学习内容、指标、进度。以后依次有学期安排、季度安排、月安排、周安排、日安排。各个层次是有机的整体，每一低层次都是为高层次服务的，各层次计划的逐步实现，就是学习总目标的最后完成。这里，要特别重视短期规划，长期规划、近期规划都要通过短期规划来落实。革命先烈李大钊说：“我以为世间最可宝贵的就是‘今’，不放过每一个今天，脚踏实地去对待每一个今天，才能迎来光辉灿烂的明天。”

●专题学习规划

这是为了获得某种专门知识技术，或解决某个专门问题的学习规划。如中学生参加某个科学小组而制订的学习规划，大学生为研究某一个专题而制订的学习规划。要读什么书，参阅哪些资料，达到什么水平，





学习时间多长等等，都应当根据专题的性质和需要来考虑。

注意事项

为了保证学习规划的更好落实，必须注意以下几个问题。

●订计划要适当

所谓适当，是指计划目标不能订得太高，也不能订得太低。订得太高，尽了最大努力也难以达到或根本不能达到，容易失去前进的信心；订得太低，不需要什么努力就可以实现，也就失去了规划的目的。因此，规划指标应订到经过自己的努力可以实现的程度上。这就要求规划必须切合实际。这里的“实际”包括：知识和能力的实际，是指每个阶段，究竟能够接受、消化多少知识，能够着重培养哪些能力；时间的实际，指在每个阶段，除去吃饭、睡眠、娱乐、休息、锻炼外，究竟有多少时间能用于学习；个人学习水平的实际；教学进度的实际，个人规划不能脱离老师教学的进度。



●正确处理“一线”和“二线”的关系

规划中的“一线”，主要指那些常规学习活动。如预习、听讲、复习、作业等，目的是完成老师布置的学习任务，消化所学知识。规划中的“二线”，指自己安排的学习活动，目的是提高深造，如参加课外学习小组。“二线”任务如果完成得好，可以使自己的学习优势或特长进一步发展起来。这是高水平规划应该具有的内容。“一线”是“二线”的基础，“一线”抓得好，就可以腾出更多的时间去抓“二线”。在“一线”学习中，要特别注意抓住重点。所谓重点，一是自己学习中的弱科，或学习中知识、能力的某些薄弱环节；二是知识体系中的重点。抓好“二线”，学习的自由度就会逐渐增大，主动、生动的学习局面就有可能形成。

●规划还要注意有一定的机动性、伸缩性

规划终归不是现实，只是一种可能性。把规划变成现实，需要有一个过程，在这个过程中，主客观情况千变万化，规划订得再实际，也会有估计不到的情况。例如，对新学知识的难度估计不足，某一阶段集





体活动太多占用了不少时间等等。所以，为了保证计划的实现，订计划时不要太满、太死、太紧，要留出机动的时间，使规划有一定的弹性和可变性。否则，就颠倒了主次关系，由规划应为人服务变成了人为规划服务。但是另一方面，订出切实可行的规划之后必须坚决落实，不能轻易地大修大改，更不能随意废弃。

●落实规划还要有顽强刻苦的精神

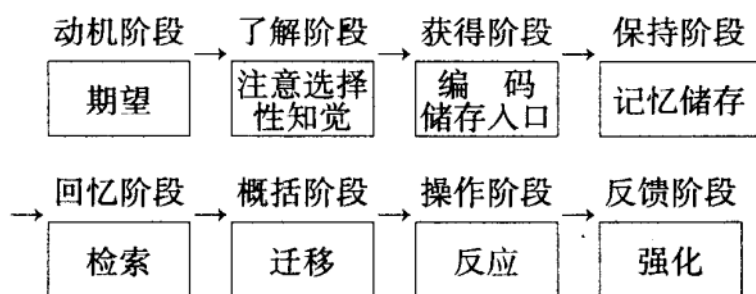
要成就一番事业不经过艰苦奋斗是完不成的。我国健儿漂流长江、黄河，付出了多少血汗乃至生命，才完成了这样的壮举。学如逆水行舟，不进则退。学习过程会出现两种疲劳，一种是体力上的疲劳，这可以通过锻炼身体、劳逸结合、合理安排学习时间解决。一种是心理上的疲劳，这种疲劳必须用意志来克服。如果一个人没有顽强的精神和坚强的意志，再好的学习规划也是没有意义的。



环环相扣说学习

——学习过程的特点

为全面地、系统地认识学习过程，我们把整个学习过程分为八个阶段加以说明。



动机阶段

这个阶段必须注意学习者的动机。明确的学习目标、浓厚的学习兴趣、强烈的学习需求，都可以导致学习动机的形成。动机一旦形成，它不仅使学生对所学的内容有一定的指向性，即有主动积极的态度、学





习的兴趣、集中的注意等，而且也有一定的动力使注意状态、兴趣状态保持下去，在遇到困难时有克服困难的意志力。动机阶段是整个学习过程的开始。由动机阶段产生的学习动机将渗透到以后的各个阶段中，并发挥着动力作用。

了解阶段

这时的心理活动为注意、选择性知觉。学习者依据他的目标进行选择，把注意指向与他的学习目的有关的各种刺激。例如，他可以有选择地看某些书刊，有选择地听某些讲座等等。这个阶段起知识入口的作用，其明显的作用表现为，筛选所需要的知识，剔除某些不必要的知识，特别是某些有害的东西，防止“病从口入”；对要摄取的知识进行简要的分类：最需要的，一般需要的，不太需要的，从而为知识选取、吸收准备力量。

获得阶段

是编码并开始储存的阶段。新进入的知识信息经

