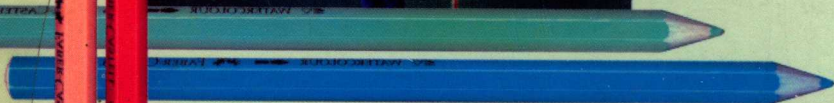
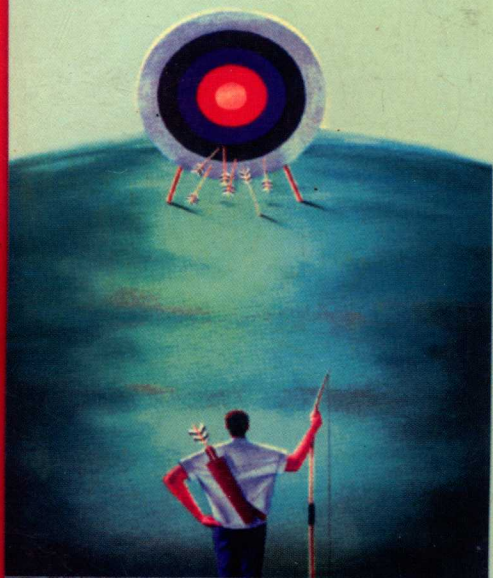


趣谈学习方法丛书

# 初中生 学习方法趣谈

薛洪全 唐功谦 著

学会学习  
终生学习  
学习创造



中国矿业大学出版社

“趣谈学习方法丛书”之二

薛洪全 唐功谦 著  
薛洪全 校对丑责

# 初中生学习方法趣谈

薛洪全 唐功谦 著

中国矿业大学出版社

责任编辑 王景华 李士峰

责任校对 张怡菲

### 图书在版编目(CIP)数据

初中生学习方法趣谈 / 薛洪全, 唐功谦著. — 徐州:  
中国矿业大学出版社, 1999. 8

(趣谈学习方法丛书/唐功谦, 王劲松主编)

ISBN 7-81070-004-9

I. 初… II. ①薛… ②唐… III. 中学生-学习方法  
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 17828 号

中国矿业大学出版社出版发行

(江苏徐州 邮政编码 221008)

出版人 解京选

中国矿业大学印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 1/32 印张 7 字数 175 千字

1999 年 8 月第 1 版 2000 年 1 月第 2 次印刷

印数 6001~9000 册 定价 8.80 元

## “趣谈学习方法丛书”编委会

编委会主任 杨进春 解京选

副主任 吴宏岷

编委会成员 (以姓氏笔画为序)

王劲松 刘文正 张本昌 杨进春

吴宏岷 李建强 李培宗 唐功谦

贾世钢 解京选 薛洪全

丛书主编 唐功谦 王劲松

丛书副主编 吴宏岷 李建强

## 序

现代社会，是一个学习的社会。学会学习，是现代人必备的一项重要素质。学会学习，作为开启 21 世纪大门的钥匙，它能使我们从容面对飞速变化的世界向人们提出的各种挑战，也能帮助人们解决生活中遇到的各种问题。教学生学会学习，是教育改革和发展的重要目标之一，已经成为世界性教学改革共同趋势。

教学生学会学习，是教育教学观念的一场深刻变革，也是教育教学方式的一种根本性转变。它既能促使教师由知识的传授者转变为学生学习的指导者，又能激发学生由被动的知识接受者成为学习的主体；同时，又可使教学过程由传统的传授知识变成学生发现信息、捕捉信息、加工信息、研究问题、增长才干、发挥潜能和形成自学能力的过程，从而为学生的终身发展奠定良好的基础。

指导学生掌握科学的学习方法，是教会学生学习的重要内容之一。科学的学习方法的形成，既需要一定的学习理论作指导，又需要大量的学习实践做基础。只有在运用理论和总结经验的基础上，才能形成一系列符合学生认知特点和身心发展规律的、适用于不同学习阶段的、丰富多彩的课内外学习方式，从而构成相对完整的学习方法体系。

杨进春、吴宏岷、唐功谦等一批热衷于学法研究的同志，从 80 年代初便进入了系统研究阶段，历经十几个春秋，获得了大量的研究成果。终于形成了现在这套“趣谈学习方法丛书”，从而构建起学生、教师、家长三位一体的、立体贯彻科学学习方法的模式。

“趣谈学习方法丛书”产生于推进教育改革和实施素质教育的实践之中，同时它也会在指导实践之中进一步得到升华。该套丛书集科学性、思想性、趣味性、实用性于一体，分别适用于小学、初中、高中学段的学生、教师、家长和幼儿教师、幼儿家长阅读和使用。对于培养青少年和儿童的创造精神，对于开发青少年和儿童的智力，提高其学习效率和学习成绩，促进其全面发展，均具有积极的指导意义和有益的启迪作用。

我衷心希望“趣谈学习方法丛书”的问世，能够进一步充实我国学习方法研究成果的宝库，对探索和构建有中国特色的学习理论做出贡献。同时，我也真诚地祝愿这套丛书，早日成为广大学生、教师和家长的良师益友。

山东省教育科学研究所

王 理

一九九九年六月

## “趣谈学习方法丛书”前言

在这世纪之交的重要时期，我们教育工作者承担着极为光荣的历史重任。国运兴衰，系于教育；科教兴国，前途光明。

时代向我们提出了历史性任务：教育必须为社会主义、为人民服务，坚持与社会实践相结合，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创造能力和实践能力为重点，努力造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的、德智体美等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。那么，怎样来完成我们的历史性任务呢？——学好党的教育方针，端正教育观、教学观，走科研兴教之路，在群体的科研实践中探索出实施素质教育的有效途径。

本丛书作者基于上述认识，清醒地意识到自己应承担的责任，以研究学习方法为突破口，探讨出一套端正教育观、教学观、深化教改和大量提高教育教学质量的有效途径。多年的实践证明，科研兴教之路符合时代和社会主义建设事业的需要，前景广阔，是一条全面实施素质教育的必由之路。

### 我们的学术观点

在多年的学法研究中，我们以教育学、心理学的基本理论为依据，博采成功教育、愉快教育、和谐教育、合作教育诸家之长，通过重点实验与普及推广相结合的途径，取得并升华了经验，形成了有特色的学术观点，即“幼儿、小学、初中、高中相衔接，理论、方法、启迪并重，融科学性、思想性、实用性和趣味性于一体，立体贯彻学法

的学术观点”。这一学术观点,我们简称之“3×3+1(幼儿)”,其要点是:

### 1. 体系内容

① 学习理论要点:科学用脑知识,智力因素和非智力因素,学法指导的内涵,教学观,学习规律等理论;

② 学习技巧要点:五段学习法,七段学习法,竞争技巧,课内外结合等内容;

③ 贯彻学法的德育保证:学习目的树立,非智力素质培养,表扬艺术的激励和引导,师生间情感双谐振效应等内容。

### 2. 对象和任务

① 教师:端正教学观,教会学生学,促进学生全面发展;

② 学生:主动地、创造性地学习,全面提高自身素质;

③ 家长:掌握家教知识,配合学校教学实施学法科学指导。

### 3. 阶段任务

① 幼儿:培育兴趣,发展学习潜能;

② 小学:养成良好学习习惯,基本掌握“五段学习法”;

③ 初中:用好“五段学习法”,试用“七段学习法”,形成科学的动力定型;

④ 高中:用好“七段学习法”,形成科学的动力定型,培养适应环境的素质,增强竞争能力。

## 对学法指导的理解

首先,学法指导能帮助教师树立符合时代需要的教学观,认清并摒弃违背教育规律的教学方式,使师生从“灌输式”和“超负荷作业”的羁绊中解脱出来,建立起科学化的“教”与“学”的模式,从而达到教会学生学习和促进学生身心发展的目的。

其次,学法指导能使学生形成符合学习规律的动力定型,通过主动的创造性的学习,使学生树立正确的学习目的,成为学习的主



人,学会学习、学会思考,在课内外学习和实践中获得全面发展。

再者,通过系统的立体学法指导,促进教师、学生、家长整体素质的提高,增强学法指导的实效性,为全面实施素质教育提供重要保证,为学生未来发展打下坚实基础。

我们深信,随着学法研究和实践的不断深入,我们的这些认识还将继续得到深化和升华。

### 《初中生学习方法趣谈》的说明

本书是“趣谈学习方法丛书”——《高中生学习方法趣谈》、《初中生学习方法趣谈》、《小学生学习方法趣谈》、《幼儿学习潜能培育》、《教师与学习方法指导》和《家教与学习方法指导》中的第二分册。

初中生进入了少年期,身心进入快速发展阶段。大家的独立性在增强,各种能力不断发展。在这样一个重要阶段,每个人都应明确地认识到自己对国家应承担的责任——努力学习,全面发展,尽快成为国家所需要的人才。为实现这一目的,每个人都应主动地、科学地进行学习。那么,采用什么样的学习方法才能符合初中学习的要求呢?怎样才能成为一个全面发展的初中生呢?怎样努力才能成为21世纪所需要的创造型人才呢?本书对上述问题做了较详尽的解答。希望大家从学习和实践中自己找到答案。我们深信,符合规律的科学学习方法,能经得住实践的验证。只要大家依据实际情况选择自己所需要的方法,创造性地加以运用,不断使之深化,并以顽强的毅力持之以恒,就一定能在学习和发展上获得成效,一定会在努力之后体验到成功的喜悦。

作为初中生,大家开始系统地学习科学文化知识,开始有能力遨游于科学知识海洋之中。学会学习,学会思考,明确学习目的,提高自身素质,这是国家的期望、时代的需要。希望本书在大家达到上述目标过程中起到积极的作用。

最后,我们衷心地面向全国合作教育研究专业委员会理事长、山东省教科所副所长王坦研究员和中国矿业大学出版社王劲松编审以及青岛市教科所、青岛市普教教研室致谢,感谢他们多年来对胶州市学法研究的指导和帮助。胶州市教委的领导对丛书的撰写给予了有力的指导和帮助,对此我们表示深深的谢意。

由于水平所限,本丛书的缺点和不足之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编者

1999年6月

# 目 录

第十章 学会竞争	185
一、心理素质	185
二、学习方法	187
三、学习态度	189
四、战胜挫折	190
第十一章 其他学习方法	191
一、学习方法	191
二、学习方法	191
三、学习方法	191
序	王坦
“趣谈学习方法丛书”前言	编者
第一章 学会适应初中学习生活	1
第二章 了解大脑和科学用脑	8
一、学会调动大脑各机能区的积极性	8
二、让大脑有劳有逸进行工作	12
三、养成科学的学习习惯	16
第三章 用科学的学习迎接未来	19
一、21世纪对人的要求	19
二、用好“五段学习法”	22
三、了解和选用“七段学习法”	53
第四章 学习必须有明确的目的	71
一、具体的学习目的	71
二、阶段的学习目的	76
三、总的学习目的	77

<b>第五章 人人都能记牢知识</b> .....	81
一、记忆及其分类 .....	84
二、记忆的方法 .....	87
三、记忆的品质 .....	97
<b>第六章 用注意凝聚学习能量</b> .....	103
一、注意及其功能 .....	103
二、注意的种类 .....	104
三、注意的主要品质 .....	106
四、注意力的培养 .....	109
<b>第七章 学会观察生活</b> .....	116
一、什么是观察 .....	117
二、观察的种类 .....	117
三、观察应有的特点 .....	119
四、培养观察力的方法 .....	123
<b>第八章 智慧的核心——思维</b> .....	130
一、思维的定义和特征 .....	131
二、思维的品质 .....	133
三、创造性思维 .....	152
四、创造能力的培养 .....	157
<b>第九章 战胜失误就是走向胜利</b> .....	174
一、善于分析学习失误的原因 .....	175
二、挖掘潜力,扬长克短 .....	177
三、寻求战胜错误的方法 .....	177

<b>第十章 学会竞争</b> .....	183
一、心理素质.....	185
二、体力调整.....	187
三、考前复习.....	189
四、战胜怯场.....	190
五、其他注意事项.....	192

<b>思考题参考答案</b> .....	194
----------------------	-----

<b>初中生学习方法歌</b> .....	207
-----------------------	-----

为“中学生”了。但是,随着时间的推移,许多同学很快便发现,自己初中学习方法和小学大不相同,感到不适应,甚至感到不知所措。部分同学产生了畏难情绪,有无所适从之感。那么,应该怎样来解决这些困惑呢?怎样才能过好从小学到初中的“衔接关”呢?怎样才能使自己适应初中学习生活而成为一名全面发展的优秀中学生呢?本书在以后的章节中要向大家介绍解决这些问题的建议和方法。只要大家认真对待问题,虚心接受老师的建议,学好用好本书介绍的科学方法,就一定能过好“衔接关”,一定会逐步掌握适合初中的学习方法,努力学习并全面提高自己的素质。

那么,就让我们面对现实,先谈谈大家有哪些不适应和应该怎样来解决这些问题吧。

第一,同学们首先感觉到的是对初中学习环境的不适应,小学的设置一般比较简单(当然,少数规范化小学的设置也比较齐全),多数小学规模不大,而初中规模一般较大,许多学校有实验室、微机室、语音室、图书馆、音乐教室和各种活动场所。设施多了,活动的内容自然就多起来了,对于这种变化,许多同学感到既陌生又难以适应。

第二,中学的老师比较多,他们不再像小学老师那样管理得那么具体、那么严、那么细,他们根据自己教学工作的需要,常向同学们提出许多要求,布置不少任务,要求同学们去独立完成(包括

## 第一章 学会适应初中学习生活

刚入初中的同学都很高兴,有些新鲜感,觉得自己长大了,成为“中学生”了。但是,随着时间的推移,许多同学很快便发现,自己对初中的学习生活并不完全适应。这种感觉,使部分同学感到困惑,部分同学产生了畏难情绪、有无所适从之感。那么,应该怎样来解决这些困惑呢?怎样才能过好从小学到初中的“衔接关”呢?怎样才能使自己适应初中学习生活而成为一名全面发展的优秀中学生呢?本书在以后的章节中要向大家介绍解决这些问题的建议和方法。只要大家认真对待问题,虚心接受老师的建议,学好用好本书介绍的科学方法,就一定能过好“衔接关”,一定会逐步掌握适合初中的学习方法,努力学习并全面提高自己的素质。

那么,就让我们面对现实,先谈谈大家有哪些不适应和应该怎样来解决这些问题吧。

第一,同学们首先感觉到的是对初中客观环境的不适应。小学 的设施一般比较简单(当然,少数规范化小学 的设施也比较齐全),多数小学规模不大;而初中规模一般较大,许多学校有实验室、微机室、语音室、图书馆、音乐教室和各种活动场所。设施多了,活动的内容自然就多起来了。对于这种变化,许多同学感到既陌生又难以适应。

第二,中学的老师比较多,他们不再像小学老师那样管理得那么具体、那么严、那么细。他们根据自己教学和工作的需要,常向同学们提出许多要求,布置不少任务,要求同学们去独立完成(包括

作业、活动、工作),同时在指导上又不像小学那么具体,多是要求同学们自己安排时间去设法完成任务。这样的学习、活动和工作方式,就使从小养成“一切按老师的要求去做,一切按老师的安排去做”的同学产生了难以适应的感觉。在中学,人与人之间的交往面扩大了,社会化程度有所提高,这本是受锻炼的好机会,但一些同学不够大胆,不擅长言谈,不会交往,不去主动结交新伙伴、新朋友(师生也应成为好朋友)。这样,必将延缓自己的成长和进步。为尽快适应上述变化,我们建议大家转变观念,通过新环境锻炼自己的适应能力,培养初中生应有的独立性。例如,初中的自习课,老师不一定到班上辅导,这就要求大家学会独立安排自己的学习。再如,初中有许多参加活动的机会,这正是全面发展和增长才干的机遇,为什么不积极主动去参与呢?事事自己都主动起来,正说明同学们开始从“儿童”向“少年”过渡了,开始成为合格的初中生了。

第三,同学们对初中课程的突然增多以及课程内容和作业量的增加一时也会感到不习惯。在小学,主要是学习语文和数学,而到初中以后,功课一下子增加了许多,有英语、物理、化学、生物……每门课老师要求都很严,作业量较小学增加了很多。这样一个突然的转变,使一些同学感到有些吃不消,特别是那些在小学不善于主动学习的同学感到很吃力。初中的学习,课程不仅多了,而且每门学科的知识量也增加了,学科知识更加系统化,前后联系也很密切;同时,学科之间的联系也多了(如数学与物理、化学的联系,地理与历史、政治的联系,英语与微机的联系),知识面也拓宽和延伸了。对于学习上的这些变化,绝大多数同学都很不习惯,甚至一些原来学习好的同学也感到有些吃力。

第四,初中同学之间的竞争更为激烈,这是功课重、活动多、环境变化大而同学们的适应程度不同所造成的必然结果。可以说,大家都是抱着一种要求进步和当一名优秀中学生的心愿踏进中学大门的。但愿望并不等于现实,要实现自己美好的愿望,必须付出努

力,锲而不舍,善于应变。只要大家了解了初中学习生活的特点和规律(不仅包括各科学学习,还包括思想品德方面的学习和技能技巧的学习,包括学习方法、方式的改变,亦包括身心健康方面的锻炼),再接受老师的建议,自己不断努力,就一定会逐步适应初中学习生活的要求,取得德智体美诸方面的进步。

第五,进入中学生活的最大的不适应,恐怕就是大家在学习态度和学习方法方面的不适应。这方面我们将在本章做重点讲解。

在小学上学的时候,由于同学们年龄小,缺乏独立性,一切都习惯于听从老师的安排,上课听讲,下课赶快做作业,做完作业就算完成“任务”了。对于初入小学的小同学来说,这种学习方式显得很自然,是顺理成章的事。但是,随着年级升高,绝大多数同学仍然按照这种“听课——做作业”的方式进行学习,这对于中高年级学生来说已经不够科学了。遗憾的是,这种被动的学习方式,恰又被许多同学保持到了初中,甚至还会保持到高中。对中学生来说,这种“两段学习法”(这是我们对这种错误学习方式的命名)可以说是百弊而无一利。它完全违背了学习规律,违背了人的大脑的工作规律,使同学们养成了被动消极的学习态度。随着年龄变大,同学们对“两段学习法”给学习造成的消极影响会感到越来越大。可怕的是,有许多同学“身受其害而不知”。因此,有必要对“两段学习法”的弊端做一分析,帮助同学们认识它的错误所在,从而彻底抛弃它并代之以科学的学习方式和方法。

“两段学习法”的弊端大体可总结如下:

①“两段学习法”的主要弊端之一是违背记忆规律。其表现是“做完作业就完事”,把做作业当成“给老师完成任务”;之后,就把刚学过的知识置于脑后,不再主动复习,致使学过的知识又逐渐被遗忘,实际上这是极不科学的“一次性记忆”。心理学告诉我们,任何知识都要多次记忆才能巩固住(这方面的理论和方法在第五章中有详细讲解),一次性记忆的遗忘率很高,真有点得不偿失。同学



们既然在课堂上花精力听了课，课后又做了作业，为什么不改变学习态度、主动复习而把学过的知识都巩固起来呢？用“两段学习法”学习的同学一旦遇到测验和考试，只得突击复习功课应付考试。岂不知，突击复习是无法理解和掌握知识的本质及知识之间的关系的，往往只知其一而不知其二，遇到综合题和灵活题根本没法解答，只落个“事倍功微”的结果。用“两段学习法”学习，在小学还可勉强应付，到了初中则必定要落后，希望大家认清“两段学习法”的不良影响，尽快走出“听课——做作业”和“突击复习——成绩下降”的怪圈。

②“两段学习法”极易挫伤学习兴趣和信心，给大家的学习和心理造成不必要的困难和伤害。可以设想，一位同学被动地学习，不主动复习功课，知识学了不少但也忘了许多，在这种状况下，如果在课堂上被提问时他能回答好吗？在班上和小组里讨论时，他能发表有理有据的见解吗？在做实验时，他敢下手操作吗？他敢参加各科的竞赛吗？遇到测验、考试，他能不落伍吗？答案是肯定的：他一定十分被动！处于这样一种状况，他无法体验学习的进步和取得好成绩的喜悦，学习兴趣不但难以培养，相反还会逐渐怀疑自己是不是“太笨了”。学习信心受到影响，这样的学习生活还有什么乐趣呢？有的同学之所以厌学，就是和长期运用“两段学习法”有关，他们体验不到进步的欣喜，常受批评，情绪很难高涨起来。

③“两段学习法”可使学习陷入一种恶性循环的怪圈。为把这个道理讲清，我们先介绍一个学说，这对同学们理解这章所讲的内容和对今后的发展有重要意义。

美国科学学家、科学社会学家 R. K. 默顿根据事物发展规律提出了“马太效应”这一理论。该理论指的是“对富有者还要再给予，对一无所有者继续剥夺”的现象（该话引自《圣经》中的《马太福音》），通俗地讲就是：事物不是良性发展就是恶性循环，这是普遍规律，万事皆在其中。用这一理论来分析“两段学习法”，就不难得