

应知应会 课外系列丛书

YINGZHI YINGHUI
KENAI XILIE CONGSHU

预习与复习的 技巧

廖胜根◎编



健康的身心、丰富的情感、较强的实践能力、优良的品质、过硬的特殊技能、良好的习惯、深厚的文化底蕴及必要的合作素质等，是青少年朋友在成长道路上顺利前进所需要的最基础、最必要的条件。为青少年朋友们从自身着眼，开创成功指明了方向。



应知应会 课外系列丛书

YINGZHI YINGHUI
KENAI XILIE CONGSHU

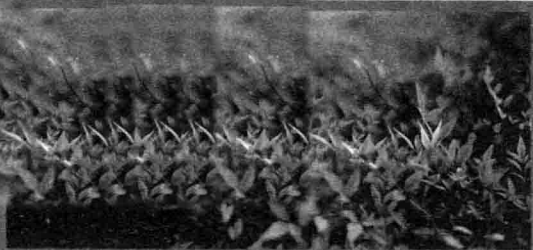
预习与复习的 技巧

廖胜根◎编



较强的实践能力、优良的品质、过硬的特殊技能、良好的习惯、深厚的文化底蕴及必要的合作素质等，是青少年朋友在成长道路上顺利前进所需要的最基础、最必要的条件。为青少年朋友们从自身着眼，开创成功指明了方向。

丰富的情感



成都地图出版社
CHENGDU CARTOGRAPHIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

预习与复习的技巧 / 廖胜根编. — 成都: 成都地图出版社, 2013. 5

(应知应会)

ISBN 978 - 7 - 80704 - 723 - 0

I. ①预… II. ①廖… III. ①学习方法 - 青年读物②学习方法 - 少年读物 IV. ①G791 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 076172 号

预习与复习的技巧

责任编辑: 游世龙

封面设计: 童婴文化

出版发行: 成都地图出版社

地 址: 成都市龙泉驿区建设路 2 号

邮政编码: 610100

电 话: 028 - 84884647, 84884916 (营销部)

传 真: 028 - 84884827, 84884820

印 刷: 河北省三河市人民印务有限公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 13 字 数: 200 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80704 - 723 - 0

定 价: 25.80 元

版权所有, 翻印必究

前 言

说到课前预习，有的同学不甚重视——老师上课时讲，看了也白看，还浪费时间，这样的观点是极其错误的。产生这种错误观点的根本的原因是这些同学没有明确的学习目标和学习计划。

在学习的整个过程中，课前预习和课后复习的作用不可忽视。

“磨刀不误砍柴工。”不管做什么事情，都要事先做充分的准备。在学习中，这种准备就是“课前预习”。课前预习是一种按照学习计划预先学习上课内容的学习活动，它是培养自主学习能力的的重要途径。

预习的目的不是提前学会了知识上课就不用听，而是预先知道上课要学习什么内容，使听课更有针对性，从而提高学习效率。学生通过预习已有所悟、有所知、有所得，上课时他们便会用自己的理解与老师所“讲”的相印证，这会使学生加深对学习内容的理解，有效地提高学习成绩。

科学研究证明，学生对一个事物的注意力持续时间只有40分钟左右。因为其他事情的影响，大部分学生会课堂上或多或少地走神，影响课堂听讲的质量，进而影响学习成绩。但如果学生预习过了就不容易出现这种问题。因为预习可让学生知道本课的重点和难点在哪里，学生上课时遇到这些环节就会加倍关注，不会错过关键的内容。

如果学生能事先有所预习，那么学习效率就会大大提高。此外，预习还可以培养学生的自学能力。预习时需要独立阅读、独立思考，靠自己的能力去发现问题和解决问题，从而获得新知识。

不过，做好课前预习还不够，还要做好课后复习。



课后复习是学习中的重要环节，也是巩固知识的重要手段。就学习过程而言，复习是非常必要的。首先，我们所学的知识是间接的书本知识，不是自己实践得来的，往往印象不够深刻。加之我们每天学的知识很多，也不容易记住。如果课后不及时进行复习，所学的知识很容易就会忘掉，这就达不到掌握知识的目的。为此，必须通过复习来巩固已经学过的知识。其次，复习有助于加深理解。一般来说，课堂上时间紧、进度快，每个人的理解能力不一样，因此对知识的掌握也会有差别。课后复习能让学生针对自己的问题多思考，发现在上课时没有听懂的问题，达到掌握知识的目的。

课后复习是对已学知识进行再加工，是对学习内容进行回忆和熟记，概括出学科知识的本质，理清认识的思路，总结出学习的规律、技巧和方法，从而使新旧知识重组，形成有序的认知结构的过程。及时而经常地回忆、复习，能够有效地将知识牢固地保存在记忆中。课后复习既可以巩固、加强记忆，还可以在思索和理解中得到新的认知。

不少学生总是抱怨自己记忆力不好，学过的知识到了该用的时候怎么也记不起来，以至于丧失了学习的信心，甚至对自己的学习能力都产生了怀疑。有的同学认为，学过的知识反正是要忘记的，早记早忘不如临考前去突击记忆。可是到了临考前，由于要记的内容太多，记笔记时手忙脚乱，抓住了这里又丢掉了那里，记住了语文又忘掉了英语，使自己十分苦恼。

其实，这些都是由于在平时的学习中忽略了课后复习的缘故。新课学习以后，要及时进行课后复习，对新课知识进行牢固掌握，否则，许多已学知识，即使曾经理解或应用过，也可能会遗忘。

做好课前预习和课后复习，是取得优异成绩的关键。我们应坚持良好的学习习惯，努力奋斗，使学习更上一层楼，从而跻身优等生的行列。



目 录

上 篇 课前预习

第一章 主动预习，为上课做好准备	3
第一节 抓好预习这一环节	3
第二节 预习“五步走”	8
第三节 预习不只是看书而已	13
第四节 预习的技巧	16
第五节 课前预习是良性循环的基础	19
第二章 选择适合自己的课前预习方法	22
第一节 提纲预习法	22
第二节 符号圈点预习法	25
第三节 快速阅读预习法	28
第四节 “温故知新”预习法	30
第五节 扫除障碍预习法	32
第六节 循序渐进预习法	35
第七节 表格预习法	37



第八节	质疑预习法	39
第九节	习题试解预习法	42
第三章	根据学科的特点，有针对性地预习	45
第一节	语文预习“七步曲”	45
第二节	数学预习“三步走”	51
第三节	英语预习“五注意”	53
第四节	物理预习重推敲	57
第五节	化学预习应多钻研	60
第六节	生物预习应多联系实际	62
第七节	历史预习“四要点”	64
第八节	地理预习应做到图文结合	66
第九节	政治预习注重理解	69
第四章	最大限度地提升预习效果	72
第一节	根据“学情”，选择重点预习科目	72
第二节	合理安排预习时间	74
第三节	参考书应合理运用	77
第四节	切忌无目的地预习	80
第五节	预习应持之以恒	83
第六节	摒弃形式主义的预习	86
第七节	预习避免走极端	88
第八节	根据老师的讲课特点进行预习	90

下 篇 课后复习

第五章 巩固知识, 加深理解	95
第一节 课后复习不可忽视	95
第二节 复习应遵循的原则	99
第三节 复习计划的合理制订	102
第四节 课堂笔记的整理	104
第五节 正视作业的价值	108
第六节 要养成每天背诵的习惯	110
第七节 用复述强化你的知识	113
第八节 同步练习和综合练习	116
第九节 编录错题集	118
第十节 勤于回顾, 善于总结	121
第六章 领会多样的课后复习方法	124
第一节 提纲复习法	124
第二节 口诀复习法	126
第三节 读背结合复习法	128
第四节 “三看二做一录人” 复习法	131
第五节 列表复习法	133
第六节 厚薄读书复习法	135
第七节 试卷复习法	137
第八节 专题复习法	139
第九节 顺读逆思复习法	140



第十节 音乐复习法	142
第七章 根据学科的特点进行复习	145
第一节 读—画—写—练—想，面面俱到的语文复习	145
第二节 着眼于四个方面的数学复习	148
第三节 听、说、练都抓的英语复习	150
第四节 注重理解的物理复习	153
第五节 既动脑又动手的化学复习	157
第六节 “四忌”的生物复习	159
第七节 “巧记忆”的历史复习	162
第八节 “纵向递进、横向拓展”的地理复习	167
第九节 “五要”的政治复习	170
第八章 及时改正复习的偏颇	174
第一节 复习应及时	174
第二节 复习不可忽略基本内容	177
第三节 避免疲劳过度的复习	180
第四节 复习应有目的性、针对性	183
第五节 复习方式应多样化	186
第六节 纠正错误要及时	188
第七节 培养良好的解题习惯	191
第八节 分析“错误”，深化理解	193
第九节 提高复习效率巧注意	195

上篇



课前预习

俗话说：“良好的开端是成功的一半。”课前预习是学生整个学习过程的第一环节。第一环节不做或是草草了事都会对之后的学习造成一定的障碍。

课前预习，是整个学习过程中一个非常重要的阶段，这个阶段对于即将学习的新知识和已有的旧知识之间具有承上启下的作用，对提高学生的学习成绩具有十分重要的意义。除重视课前预习外，我们还应掌握多样预习方法，以及各个科目最优化的预习途径，只有这样，才能达到事半功倍的效果，取得优异的成绩。

第一章 主动预习，为上课做好准备

无论做什么事情，事先都应该有所准备，因为“有备”才能“无患”。当然，学习也不例外。要使学习有效率，达到一定的学习目的，就应做好课前准备。在这里，最重要的就是知识的准备——课前预习。

预习是指在老师讲授知识之前，学生独立阅读新知识，初步了解、掌握新知识，为全面掌握新知识做好准备的学习过程。预习是学习过程中的首要环节。通过预习，我们会对即将开始讲述的科目有一个清晰的思路。总而言之，课前预习对培养学生高效学习具有特殊意义和不可忽视的作用。

第一节 抓好预习这一环节

篮球比赛之前，整个篮球队往往会事先对比赛的战术、对方技术特点等，进行详尽的分析，这就是事先的准备。一个球队比赛的输赢，事先的准备是非常重要的。学习和篮球比赛预定一样，要达到预定的学习目的，就要做好各种课前准备。这些准备包括心理准备、身体准备和知识准备。这里，最重要的是知识准备，即课前预习。

课前预习是学生学习的基本环节之一，它在学生的学习过程中起着至关重要的作用。学生的学习过程是主动探究的过程，是不断克服困难、由未知到已知、由知之甚少到不断深入了解事物的过程。



通过课前预习，学生就会对学习内容有初步的了解，知道哪些内容自己已经明白，哪些内容自己还不懂，听课时，便可集中精力去听那些自己尚不明白的部分，这就有了针对性，能做到有的放矢。

然而，许多学生没有充分认识预习的重要性，常常忽视课前预习这一环节。有的同学认为，老师明天上课会讲这些内容，又何必浪费时间呢？有的同学认为，按时完成作业就行了，预习是多此一举；还有的同学认为，老师讲的内容我都听不懂，自己预习就更加看不懂了。

经有关专家研究发现，学习成绩比较优秀的学生，绝大多数人都有课前预习的习惯，而学习成绩较差的学生则往往忽视了这一环节。

事实上，课前预习在新旧知识的衔接中起着承上启下的作用。通过课前预习，我们不仅能了解到将要学习的新内容，为学习新知识做好准备，还可以回顾已经学过的与新内容相关的知识。概括而言，课前预习有以下几个方面的益处：

一、预习可以提高听讲效率

通过课前预习，学生事先已经了解了老师会讲述的内容。这样，他们在上课时就可以顺着老师的思路去听课。试想，如果一个学生事先不预习，直到上课时才匆匆打开课本，那么听课时就自然会处于盲目的状态，甚至不知道老师讲的重点是什么。一节课下来，有些可能听懂了，有些只是似懂非懂，因此听课就不可能达到预期的效果。

而课前预习过的学生在预习时必然会对难点做出记号，带着疑问听课，将注意力集中到重点和难点上，这样，疑问就较容易在课

堂上解决。

课前预习可以提高课堂听课的接受能力，节省大量时间。经过预习之后再去看听讲，上课时的积极性和目的性往往比没有预习就听课要强。



智慧锦囊

预习不代表你切实掌握了知识，但是它可以帮你看到事情的全局。

——佚名

二、预习可以提升笔记水平

如果课前不预习，上课时，就会出现老师讲什么就记什么，慌乱地记笔记而顾不上听课的局面。由于只顾抄笔记，对于老师所讲的内容只是听到而已，大部分都没有进行思考，更不要谈理解了。

但是经过课前预习，记笔记时就有了针对性，我们可以明确老师上课所讲的内容和板书所写的内容，认清哪些是课本上有的，我们就可以选择那些书本上没有的，老师额外补充的内容以及自己预习时没有完全理解的部分内容去记，这样可以节省大量的时间，这些时间可用于听课时思考问题。另外，如果长时间高度集中注意力，大脑会感到疲劳，从而影响听课的效果。

其实，老师板书的内容，许多都是课本上的叙述的再现，我们在课本上画出来、标出来就行，特别是一些重要的定理和概念，板书上的文字可能和书上的一字不差。这些内容自己课前预习的时候理解了就行了，完全没有必要浪费时间再抄一遍。

湖北省的一位高考状元就课前预习的重要性进行过这样的讲述：



“以前，我没有预习的习惯，老师强调记笔记，也不知道该记哪些东西，总想把老师的板书一字不落地记下来。结果，经常是我还没有记完，老师就又讲新的内容了。刚要听，老师又去写新的板书了。这样，既不能记好板书，也没听好老师所讲的内容。手忙脚乱地听课效果就可想而知了。后来上课之前，我开始注重课前预习，情况就不同了。现在，我也记一些笔记，不过记得简单多了。我把老师提到的重点记下来，而其他次要的、书上有的，我认为听听或者画在书上就可以了。这样记笔记，既抓住了重点，又赢得了听课的时间。”可以说，进行课前预习是从上课盲目记笔记的状态中解放出来的好方法。

三、预习可以提高自学能力

从提高学生自学能力的角度讲，课前预习是培养和提高学生自学能力的一条重要途径。预习是自己独立地接触新知识，是自己摸索、自己动脑、自己理解的自学过程。许多同学初次预习都觉得新课特别难理解，常常不得要领，不明其意。但是只要坚持下去，慢





慢慢地你就会觉得有些门道了，对新课内容的理解会越来越多，越来越深入。

预习时，需要学生独立阅读、独立思考，用自己的方式去发现问题、解决问题，从而独立地接受新知识。在这个过程中，学生的自学能力会逐步地提高。

掌握了预习方法的学生，他们的阅读速度较快，思维较敏捷，并且善于运用分析综合、归纳演绎、抽象概括以及比较的方法。因此，他们能较快地发现问题，抓住问题的本质。这种独立地获取知识的自学能力一旦形成，不仅可以促进中学阶段学习质量的提高，还可以满足将来上大学或工作中学习的需要，受益终生。

四、预习可以改变被动的学习局面

实践证明，学习上的差距，往往是由自学能力的差距造成的。由于预习可以扫除学习新知识的障碍、提高听讲效率、提升笔记水平、提高自学能力，会使学习的状况发生改变。从学习的效果来看，预习改变了被动上课、被动记笔记的局面，减少了因听不懂而浪费的课堂时间。课上的内容听懂了，做作业的时间和课后的复习时间就会减少，使得学习变得轻松、高效。

课前预习除了提高听讲效率、提升笔记水平、提高自学能力、改变被动的学习局面外，还能够复习、巩固已学的知识，在旧知识的承载上更加顺利地进行新知识的学习。

我们在听课时经常会遇到这种情况：老师在讲新知识时，经常会用到以前学过的某个知识点，自己一时想不起来。当你正在努力回想的时候，老师已经讲到了下一个问题。这种情况就已经妨碍了对新知识的理解。





还有这样的情况：老师点名让你朗读新课文，如果自己之前没有预习，朗读课文时就会在发现有许多不认识的字，结结巴巴，频频读错字，自己也会觉得很丢脸。

无论从学习的角度上来说，还是从自信心的树立上来看，预习的作用都非同一般、不可小觑。抓好预习这一环节，我们才能轻松上课，进而取得优异的成绩，跻身于优等生的行列。



超级链接

学习由课前预习、上课、课后复习、做作业四个环节组成。如果缺少了课前预习这一环节，就会影响下面各个环节的顺利进行。所以，我们要利用课前预习，扫除新课中的“拦路虎”，为下面的学习环节打下坚实的基础。

第二节 预习“五步走”

调查发现，有的同学虽然意识到课前预习的重要性，但是并不知道该如何进行预习。很多同学认为预习只要把课本的内容浏览一遍即可——这是一种肤浅的认识，因为没有思考的浏览是一种无效的学习。有效的预习要讲方法，一定要明确预习要达到的目的。

概括来说，预习可以分为“五步走”。

一、第一步——读

不管是哪一个科目的课前预习，首先都应该阅读。只有真正“读进去”，对不懂的地方和想不透的地方提出疑点，找出问题，然后带着这些问题上课，才能取得最佳的听课效果，提高学习效率。