

TSINGHUA UNIVERSITY AND PEKING UNIVERSITY
The Best Listening Skill

清华北大状元

告诉你的 88 个最高效听课技巧

王景 / 编著

高效地听课 + 牢固地记忆 + 优秀的学习习惯 = 每个孩子都有机会上清华北大

学习能力不是与生俱来的，
成功的**学习经验和技巧**可以后天习得

掌握了高效的**听课技巧**，
就能够把课堂有限的时间最大限度利用起来

不管文科理科，要想上清华、考北大，
必须有高效的**听课技巧**。

清华学子现身说法，北大学霸悉心总结

一线教研专家告诉你效率最高、效果最好的听课技巧

TSINGHUA UNIVERSITY AND PEKING UNIVERSITY
The Best Listening Skill

清华北大状元

告诉你的88个最高效听课技巧

王景/编著

The background of the cover features a grayscale, halftone-style illustration of the Tsinghua University Gate (Qinghua Gate) on the left and the Wuyang Pagoda on the right. The gate has the characters '清華' (Tsinghua) inscribed on it. The pagoda is a traditional Chinese multi-tiered structure with a pointed roof.

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

清华北大状元告诉你的88个最高效听课技巧 / 王景编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5682 - 0710 - 2

I. ①清… II. ①王… III. ①中学生 - 学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第123991号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1 / 16

印 张 / 14.5

字 数 / 181千字

版 次 / 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

成绩好的孩子，听课总是有技巧

人的一生，需要学习的东西很多！在不同的学习阶段，由于所学知识结构、内容有差异，听课方法也不尽相同，所以切不可千篇一律或盲从他人！常言道：“学习有法，但无定法，贵在得法。”总的原则是因人而异，选择适合自己的听课方法，才能取得良好的学习效果。

学习是一个由浅入深、由表及里、渐进式的认知过程，各知识之间紧密联系，环环相扣。所以，在平时的听课过程中，不能只记忆核心知识，还要认真听课，提高听课的主动性和积极性，唯有如此才能充分掌握基础的概念、定理，才能将每一个环节都理解到位，才能将知识融会贯通、运用自如。

课堂教学是整个教学过程的中心环节，听课也是学生学习的中心环节，因此，掌握有效的听课方法、提高听课效率，对于学生来说，有着重要的意义！

听课是获得知识、解决疑难的最佳途径，但听课不是一个被动的过程，而应该是接受、思考和理解的过程，是靠耳听、脑想、动手等多种感官共同活动来完成的。因此，学会听课，也就成了学生掌握科学学习方法的一个重要内容。

为了帮助广大中学生认识到课堂学习的关键作用，快速掌握实用、有



效的听课方法，我们特意编写了本书。在本书中，我们一共收集和整理了88个中学生必须了解和掌握的听课锦囊，内容既包括平时课堂学习的一般规律，也有针对中学各科的听课窍门。

在本书中，我们没有讲空洞的学习理论，而是把中学生每天在课堂上听课时可能出现的问题，都一一提出来，并提供了详细的解决方案，比如，如何轻松提高听课的注意力，针对不同老师怎样选择不同的听课方法，有哪些高效的记笔记方法，数学课怎么听才更有收获等。这些方法一看就懂、一学就会，运用到学习中一定会给你带来诸多益处！

第一章 集中注意力，为提高听课效率做保障

- 这本漫画书，真有意思——减少好奇心，不乱动 / 2
- 窗外是什么？——盯着老师，不乱看 / 3
- 讲课还有思路？——紧紧跟上老师的讲课思路 / 5
- 老师讲的听不懂——认真倾听老师的讲解 / 7
- 我不喜欢回答问题——动脑筋，积极回答问题 / 9
- “我觉得……”——积极参与课堂讨论 / 11
- 这个问题没搞懂！——被“卡”点，先放弃 / 13
- 你说呢？——上课不和同学说话 / 14
- 为什么要配合？——积极与老师做好配合 / 16
- 老师只会照本宣科——如何听好“教科书型”老师的课 / 18
- 老师想象力很丰富——如何听好“天马行空型”老师的课 / 20
- 老师的口才是一流的！——如何听“口若悬河型”老师的课 / 22
- 真是听不懂——如何听“念佛型”老师的课 / 24
- 老师又丢炸弹了——如何听“飞弹型”老师的课 / 25

第二章 使用正确的记笔记方法，提高听课效率

- 听课还要记笔记？——处理好听课与记笔记的关系 / 28



- 不同科目，方法不一样——记课堂笔记要因“科”制宜 / 30
- 不能将所有科笔记都记在一个本上——各科笔记本要分开 / 32
- 我知道这堂课的重点是什么——记下课堂重点很重要 / 33
- 老师是如何分析这道数学题的？——记下老师的分析方法和思路 / 34
- 课本没有的知识记下来——记下老师补充的内容 / 36
- 老师的板书很漂亮！——学会记板书 / 38
- 怎么回事呢？——有了问题记下来 / 41
- 左边记笔记，右边来提问——做好笔记本的安排 / 42
- 这些符号是什么——使用醒目符号增强笔记的“视觉效果” / 43
- 怎么跟不上老师的速度？——记笔记时要提高写字速度 / 45
- 我还没记完呢！——笔记遗漏时，不着急 / 47
- 笔记整理也重要！——课后做好笔记的整理 / 48

第三章 端正态度，掌握语文课的听课方法

- 语文老师真麻烦——不要小瞧了新课前设计的导语 / 52
- 下面跟我读——认真跟着老师读课文 / 54
- 不会划分段落，怎么办？——跟老师学习划分段落的方法 / 56
- 我不会总结——轻松总结课文中心思想 / 59
- 这句诗歌有什么含意——认真体会诗歌的意境和思想 / 61
- 这幅图真漂亮——展开想象的翅膀，更能学好古诗 / 64
- 又是古文课！——上好古文课不用愁 / 67
- 散文形散而神不散——听听老师是如何分析文眼和线索的 / 70
- 一上作文课，我就想睡觉——作文课，了解作文的写作技巧很重要 / 73
- 你怎么不读？——认真对待课上的默读 / 77

- 语文课还用多媒体? ——不要忽视了多媒体 / 80
- 不能讲什么就听什么——听课需要“批判地吸收” / 82

第四章 调整心态, 积极掌握数学课的听课方法

- 数学书也要提前读? ——数学课本也要认真阅读 / 86
- 有些概念我听不懂——争取在课堂上真正理解数学概念 / 89
- 老师是这样想的! ——重视老师运用的数学思维方法 / 91
- 几道题用的都是同一个知识点——注意掌握“活知识” / 93
- 原来这道题是这样解的——听听老师对例题的分析和处理 / 95
- 这道题有什么特点——认真观察题目的特征, 提高观察力 / 98
- 他说的方法更简单——认真倾听同学的发言 / 100
- 就是这个道理! ——积极思考同学提出的问题 / 102
- 这个知识在前面学过——学会联系旧课一起学 / 104
- 请多问几个“为什么”——上课要多问多思 / 106
- 课堂练习老是跟不上——提高写字速度, 让练习快起来 / 108
- 怎么又错了——提高课堂作业的正确性 / 111

第五章 化繁为简, 熟悉英语课的听课方法

- 时间短, 单词记不住! ——英语课堂上的单词记忆有方法 / 114
- 语法真是太难了! ——掌握语法是上好英语课的关键之一 / 116
- 阅读理解能力不够强——跟随老师一起分析英语文章 / 118
- 这节课主要讲什么——牢固掌握本节课的重点内容 / 121
- 怎么总是听不懂——认真对待课堂听力训练 / 123
- 我的口语不好——听听老师是如何流利说英语的 / 128



老是读错单词——认真对待课堂的集体阅读 / 130

我不敢举手——积极发言很重要 / 132

老师，让我来！——积极参与对话表演 / 135

第六章 积极主动，掌握物理课的听课方法

物理概念我都记不住——物理课上要牢牢掌握概念、定律与公式 / 140

这个公式是如何推导出来的——多留意老师使用的基本方法 / 144

这道题的解题思路很简单——重点掌握解题的方法 / 146

动量和增量不一样——重视物理过程 / 148

分解开，也行！——重视题目的分析和综合 / 151

这个实验真有意思——明确目标，不要让有趣的实验过多地吸引了
注意力 / 153

水喷出来了——物理课要多观察 / 155

做了实验，就明白了——归纳结论，把握物理规律 / 158

画幅图就清楚了——图像，是一种直观的表述语言 / 160

小天平真好玩——了解仪器的使用方法，做好实验 / 162

第七章 提高效率，熟悉化学课的听课方法

元素符号钨(W)很像钨丝的形状——跟着老师巧妙记忆元素符号 / 166

化学概念很枯燥——要抓住概念的关键词 / 168

这些内容很抽象——了解老师如何将抽象的化学形象化 / 170

认真对待化学实验——将注意力集中在实验仪器的名称、搭配、
作用上 / 173

我没带饮料瓶——积极配合老师的要求，准备材料 / 179

老师，我来帮你——积极参与老师的实验过程 / 182

第八章 重视副科，了解史地政等其他课程的听课方法

我觉得……——历史课，积极进行小组讨论 / 188

屡败屡战就是这样来的——认真对待知识点的延伸 / 190

淮海战役的领导人都有谁——难记的知识可以编成口诀 / 193

地球仪学问大——学会使用地球仪 / 197

看图名、读图例、懂图意——掌握地图的读图方法至关重要 / 199

地理课居然看电影——认真对待现代化多媒体 / 201

长江就是“流山洞洞”（6300）——认真学习老师的记忆方法 / 206

今天又下雨了——看看老师是如何将生活和知识联系起来的 / 211

政治课，太无聊！——上政治课要掌握基本概念和原理 / 214

政治离不开生活——听听老师是如何将政治观点运用到生活中的 / 216

看看老师是如何做的——体育课要认真对待老师的示范 / 219



第一章 集中注意力，为提高听课效率做保障

听课是接收信息，是信息活动的第一道关口，能否全神贯注，决定信息接收的量和信息活动的质，决定整个学习过程的效率。全神贯注地听课，即高度集中注意力，充分调动多种感官参与听课，不一心二用。



➤ 这本漫画书，真有意思——减少好奇心，不乱动

在我们身边，很多学生都有过上课看“闲书”的经历，如果问他为什么要在课上看，他可能会回答“我喜欢这本书”“这本书很有意思”。可是，上课的时间是有限的，将注意力集中在“闲书”上的时候，怎么还会安心听课？即使真的能“一心二用”，听课的效率也会大打折扣。

2014年安徽高考文科状元俞燕考上了自己的理想大学——北京大学。谈起自己的学习秘籍，俞燕说：“平时上课不能分心，有些同学课上的时候喜欢看课外书，我从来都不看。即使想看，也会留在课外看。如果让漫画书将自己的上课时间占用了，就会产生一种深深的愧疚感。”

任何一个学生都有自己感兴趣的东西，比如：图书、玩具等。有些学生刚从同学那儿借了一本新书，或者刚刚得到一件玩具，就会直接带到学校。上课的时候，在好奇心的驱使下，他们甚至还会拿出来看或者把玩。如果被老师发现，免不了会被收走；如果自己“侥幸”没有被发现，则会影响听课效率。

课堂时间就是用来听课的，不能用来做其他事。如果因此而影响了听课，就得不偿失了！为了应对自己的好奇心，我们该怎么办呢？

■ 不要将第一次接触到的东西带进课堂。

要想不在课堂上看书或者玩，最好的方法就是不将自己第一次接触的东西带进课堂。对于自己第一次接触的东西，学生一般都会感到好奇，上课的时候忍不住会看看、翻翻、摸摸，这是很正常的一种心理。当自己在

心里有了“我想将它带进学校”的念头时，就要立刻打消。

■ 不要将感到好奇的东西带进课堂。

对于一些东西，很多学生都会产生好奇心；在好奇心的驱使下，他们会陶醉其中。为了有效防止这种情况的出现，学生最好不要将感到好奇的东西带进课堂。同时，课上也不能去想。如此，才能跟上老师的思路。

■ 被老师发现，立刻制止。

老师的眼睛很锐利，下面稍有风吹草动，他们就会发现。当老师发现了你的不良表现，并且点名批评的时候；或者，当你意识到自己的举动已经被老师发现的时候，就要立刻停止，全身心地投入听课中去。

■ 放学后看个痛快、玩个痛快。

为了兼顾听课和娱乐，不妨将满足自己好奇心的时间安排在课后。晚上写完作业之后，可以静下心来，认真看自己的书，或者玩玩具。如此，既不影响课堂的听课效率，自己的好奇心也会得到有效满足。

▶ 窗外是什么？——盯着老师，不乱看

课堂上，学生们容易被窗外发生的事情干扰：如果外面传来了救护车的声音，有些学生就会扭头向窗外看；如果外面飘来一个大气球，学生的注意力也容易被吸引过去，有些学生甚至还会浮想联翩。如此，听课的效果自然会受到影响。要想跟上老师的思路，学生就要将注意力放在老师的



身上，如此才不易被外界的事物影响。

2006年宁夏某高中的杜玮考进了北大。杜玮的高考成绩出色，有人问他，平时在学习方面有什么独门绝招。杜玮笑着说：“其实很简单，就是上课注意听讲。很多学生上课的时候，经常会被窗外的事情打断。我倒觉得没什么，因为那些事情和自己根本就没关系。如果老喜欢往窗外看，就会浪费大量的课堂时间，老师也不会等你，所以你就只能课下补习了。久而久之，必然会落在同学的后面。所以，我的经验是，不管外面发生了什么事，都不能分散自己的注意力！”

如果问：“有哪个同学，上课的时候没有往窗户外瞧过？”我想，肯定没有几个！教室里，窗户不止一扇，窗外的声音，很容易干扰学生听课，尤其是靠窗户坐着的同学更易被干扰。事实证明，窗外的声音越大，学生的“扭头率”也就越高，扭头的人数也就越多。如此，自然会影响到听课。

很多学校都修建在路边，这里车水马龙，学生很容易受到外面声音的影响，这是不可避免的。作为学生，需要做的就是，严格要求自己，适时提醒自己，不要耽误了上课。

■ 告诉自己听课最重要。

对于学生来说，听课是最重要的。因此，当窗外响起了声音，或者发生了什么事，都要在心里默默告诉自己：“对于自己来说，听课是最重要的！”也可以对自己说：“有什么好看的！”用此方法来提醒自己。

■ 实施一定的奖励。

如果发现自己确实在课上做到了不受窗外影响，就可以给自己一些小小的鼓励，比如：看半小时动画片等。当然，要做到这一点，需有较强的自制力。

■ 让同桌监督自己。

同桌是你最好的伙伴。为了让自己集中注意力听课，可以和同桌约定，如果发现你向窗外看，就让他及时提醒你。这样做，不仅有利于提高听课效率，还可以巩固同学间的友好关系。

■ 在桌上贴张纸条。

还有一个可行的方法，那就是将提醒自己的话语写在纸条上，然后将纸条粘贴到课桌上。如果你的思想有了波动，看一下纸条，不就可以了？这一条类似于通常意义上的座右铭。

▣ 讲课还有思路？——紧紧跟上老师的讲课思路

思路就是思考线索步骤，是否把握老师的讲课思路，是检验一个学生听课水平高低的标尺！上课的时候紧跟老师思路，可以让你的思维活跃起来，不仅获得知识更快，而且能将其掌握牢固。

2014年北京高考理科状元刘倩莹考进了高手如云的北大。其实，刘倩莹并不属于刻苦型的“学霸”，而是在轻松学习中取得的好成绩，并“不是很把高考当回事儿”。对于听课技巧，刘倩莹说，听课最重要的就是跟着老师的讲课思路走，不偷懒。她认为，每个老师讲课都有自己的思路，如果学生听课的时候三心二意，就容易打乱听课秩序，必然会降低听课效率。因此，听课的时候，一定要跟上老师的讲课思路。

上课的时候，为什么有的学生经常会说自己听不懂？其中一个主要的



原因就是，他们听课时只会留意一些支离破碎的片段，没有抓住老师讲课的思路。对于老师讲述的一些有趣片段，下课后他们还能记住；可是，对于老师在课上总体讲了一个什么问题，是怎样提出的，又是怎样解决的，他们却都说不上来。

有些同学对识记性和比较具体的知识点，都能牢固掌握，但对于那些理论性强和比较抽象的内容，却总是不能当堂理解和消化，听课缺乏连续性，这样自然也就难以获得完整的知识体系。那么，如何在听讲时抓住老师的思路呢？

■ 留意老师叙述问题的逻辑性。

上课的时候，要想抓住老师的思路，不仅不能放过老师讲的每一个细小问题，还要注意老师叙述问题的逻辑性，注意老师正在讲什么问题，解决什么矛盾，问题是怎样提出来的，解决这个问题将达到什么效果，以及分析问题的步骤和方法等。很多优秀生都告诉我们，只有抓住老师讲课的逻辑程序，才可以逐渐深入知识的实质中去。

■ 紧跟老师的讲课进度，不自己行事。

在课堂上，遇到听不懂的问题是很正常的，可是有些学生为了急于弄懂，便会去翻课本，其实这种做法是十分错误的！学校实行的都是班级授课制，老师对着一个班的学生进行讲课，当你翻书、停下思考时，老师早就按他准备的教学进度讲下去了；跟不上老师的教学进度，你自然就听不明白。最好的办法是，听课遇到困难或问题时，先在课本上做个记号，继续听课，下课后通过看书、请教老师或问同学再把疑难问题搞清楚。

■ 老师讲课时都有提示语。

在课堂中，有些老师经常会使用一些提示语，如“请注意”“我再重

复一遍”“这个问题的关键是”等，这些用语往往体现了老师的思路。

在听课时，特别是在老师讲例题时，学生要先听老师的思路，听老师是怎样认识题目、分析题目的，又是怎样把题目与所学的知识联系起来解决问题的；在此基础上，再把解题过程和答案记下来。

听课的时候，一定要紧跟老师的思路走，要多想想，这道题自己怎么解，老师为什么要这么解，有没有什么好的或更简便的方法？在听课中逐渐形成自己的解题思路和方法。

➤ 老师讲的听不懂——认真倾听老师的讲解

有些学生之所以上课不好好听讲，其中一个重要的原因就是：听不懂！当家长叮嘱他要认真听课的时候，他经常会反击一句：“老师讲的，我听不懂！怎么听？”由于听不懂，上课的时候，他们就会开小差，就会做其他事，如此恶性循环，听课效果自然就不好了！其实，只要认真倾听老师的讲解，这个问题是很容易解决的！

2012年北京高考文科状元韩牧岑以高考总分670分的成绩考进了北大。韩牧岑是班里的数学课代表，认真、踏实、低调，学习能力强，课堂听讲效率高，理解能力强。语文老师是这样评价她的：韩牧岑是班里的才女，她学习效率 high，上课听讲非常认真。如果搞不明白了，下课还会追着老师提问。课上，她从来都不会和同学小声说话，更不会做与听课无关的事情。

为什么有的同学听课听不懂？其中的原因有很多，比如：老师讲授的内容较深，学生理解不了；学生基础薄弱，跟不上；老师的讲课风格，学生不喜欢……诸如此类，都会让学生听不懂。如果发现自己上课的时候，经常有听不懂的地方，就要根据自己的情况，进行具体分析：