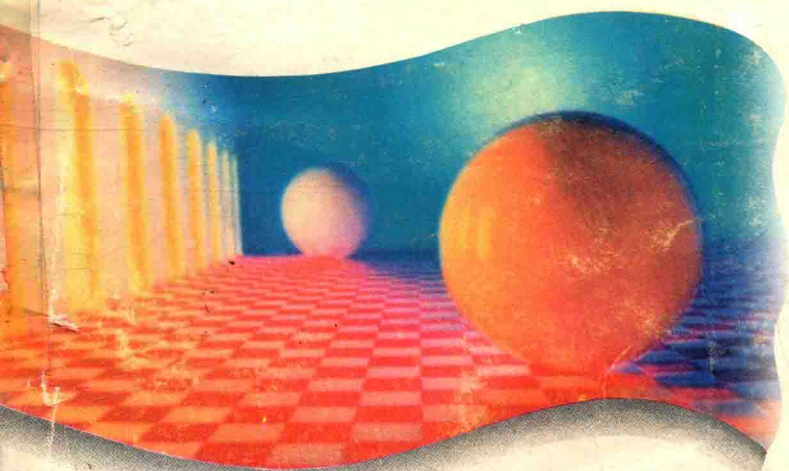


实用学生课业学习方法指导丛书

江西教育出版社

基本 学习方法指导

冯晓林 / 编著



实用学生课业学习方法指导丛书

冯晓林 编著 **基本
学习方法指导**

江西教育出版社

书 名:基本学习方法指导
作 者:冯晓林
出 版:江西教育出版社(南昌市老贡院 8 号)
发 行:各地新华书店
经 销:
印 刷:南昌市红星印刷厂
开 本:787×1092mm 1/32
印 张:8.125
版 次:1996 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
定 价:8.55 元
书 号:ISBN7-5392-2605-6/G.2568

邮政编吗:330003

(赣教版图书凡属印刷、装订错误随时向承印厂调换)

说 明

课程——学业学习是一种以学习特指的、固定的、经过系统整理和组织的间接经验和书本知识为主要学习内容的特殊的学习行为。这一行为的操作方法与其它一般的人类学习行为有许多不相同的地方,却历来为一般学习者和学习指导者所忽视。必须正视,课程——学业学习是一种艰苦的智力劳动,必须以严肃认真的态度对待它。不能希望在轻松和愉快中学好一切课程知识。因此,出路只有一条,即掌握方法。

在我国,对于课程——学业学习行为的研究已有许多理论的和实践的成果,但直接进入课程——学业学习的指导,尚需要一个理论和实践的衔接的努力过程。近年来,全国中小学乃至大学都逐渐要求开设学法指导课,但因无适当可用的教材而往往流于形式或“感想”。

本丛书通过对近年来关于课程——学业学习行为的研究成果进行强化整理,意在使学生在困难面前随时能得到具体的方法上的帮助;为中小学教师的学法指导提供规范的、可操作的蓝本;为家长的家庭辅导提供一个实用的方法;为学习法研究者和教育工作者提供研究上的参考。

本丛书的最大特点是规范化、操作化,而不在理论和体系的建设与完善。它主要针对课程——学业学习上的一些具体困难和问题来阐明课程——学业学习上具体、实用的操作方法,从而克服困难,解决问题,形成能力。

全书采用丛书体例,共分八册,第一册是课程——学业学习行为的一般指导,解决诸如学习态度、学习准备,课堂行为准则,听课技巧、预习、复习、考试技巧、学习能力的培养等涉及中小学各学科课程学习的基本的和共同的问题和困难,其余二——八分册是各具体学科如语文、数学、物理、化学、英语、历史、地理等课程的学习方法,针对各学科学习中常见的困难和问题,提出解决的办法。

本书适用于中小学教师的课业学法指导,学生的自学自习帮助,家长的家庭辅导及学习法、教学法研究人员和师范院校师生教学研究参考。

编 者

1995、6

目 录

八环节课堂学习模型与方法

制订学习计划	1
1. 制定学习计划的重要性	1
2. 制定学习计划的作用	2
3. 怎样制订学习计划	3
课前预习与自学	6
1. 预习的目的和时间选择	6
2. 学期和阶段预习及其步骤	7
3. 课前预习的实用方法与步骤	10
4. 预习时应该注意的问题	16
听课的方法:专心上课之一	17
1. 听课是不可缺少的课业学习手段	17
2. 保证有效听课的几条措施	19
3. 保证有效听课的几种常用方法	24
4. 附:听课中常见的坏习惯	27
课本笔记法:专心上课之二	29
1. 符号笔记法	30
2. 批语笔记法	33
课堂笔记法:专心上课之三	33
1. 课堂笔记的意义	33
2. 常用课堂笔记系统	34

3. 笔记本	40
4. 笔记的数量	42
5. 课堂笔记的技术要求	44
6. 整理课堂笔记的方法	47
7. 复习笔记	48
8. 培养良好的笔记习惯	50
课后及时复习的程式与方法	52
完成作业的程式与方法	55
1. 做作业的目的	55
2. 做作业的原则	56
3. 完成作业的一般过程和方法	58
阶段复习、系统小结	65
1. 阶段系统复习的任务	66
2. 阶段系统复习的程序和方法	67
3. 阶段系统复习的基本要求	69
4. 阶段系统复习的常用方法	70
解决疑难、应付考试的方法	75
1. 考试成功的秘诀	76
2. 十条考试技巧	80

课业学习的常用程式和策略

3R 课业学习系统	85
SQ3R 课业学习系统	85
OK5R 课业学习系统	92
超 6R 课业学习系统	93
PQRST 课业学习系统	94

“四字”课堂教学模式	102
循环学习法	107
“螺旋上升”学习法	110
自主学习法	111
纲要信号学习法	113
条件反射学习法	115
回想学习法	117
直观——概括学习法	118
群体外向学习法	122
快速学习法	123
“四个结合”学习法	126
四环式学习法	127
发现式学习法	128
二级自学辅导学习法	129
六步课堂自学指导法	132
导学单元学习指导法	137
“导思——点拨”单元学习指导法	141
三环课程学习指导法	146

课业学习的基本能力与方法

课业学习时间的运筹方法	150
1. 制订时间表的益处	150
2. 时间运筹的原则	152
3. 时间常规运筹法	154
4. 目标运筹法	154
5. 集中高效运筹法	156

6. 重点运筹法	156
7. 交叉更替运筹法	158
8. 复线运筹法	158
9. 封闭运筹法	159
10. 分散运筹法	159
11. 休息时间运筹法	160
12. 几种实用的时间表	161
13. 节省时间的秘诀	164
实用阅读的方法与技巧	167
1. 知识靠阅读聚积起来	167
2. 读书的层次效应	168
3. “程序式”读书法	170
4. 全读法与分读法	171
5. 总览略读法	173
6. 跳跃阅读法	175
7. “框架式”读书法	176
8. 传统的三步阅读法	178
9. 比较阅读法	179
10. 转换阅读法	180
11. 标记读书法	180
12. 创造性阅读法	181
13. 读书“六到”法	182
14. “提要钩玄”法	183
15. 快速阅读三法	183
16. 阅读理论书籍的三种方法	187
资料积累收集的方法	188

1. 做读书笔记	189
2. 做读书卡片	191
科学记忆的方法	193
1. 交替记忆法	193
2. 自测记忆法	195
3. 系统记忆法	196
4. 争论记忆法	197
5. 理解记忆法	198
6. 尝试回忆法	199
7. 比较记忆法	200
8. 联想记忆法	201
9. 概括记忆法	204
10. 歌诀记忆法	206
11. 数字特征记忆法	207
12. 提纲记忆法	209
13. 表格记忆法	210
14. 协同记忆法	210
15. 背诵记忆法	211
16. 熟记法	212
17. 抽象材料记忆法	214
课业学习的思维方法	215
1. 相似法	215
2. 相反法	216
3. 破析法	216
4. 溯源法	217
5. 宏微对比法	217

6. 扩展、缩微法	218
7. 集中思考法	218
8. 循环思考法	220
9. 断续思考法	221
10. 创造性思维方法	223
11. 灵感记录的方法	228
技能技巧的训练方法	232
1. 实践实习法	233
2. 案例分析法	234
3. 改错法	235
4. 批评法	236
寻找适合自己个性的学习方法	238
1. 兔型学习法和龟型学习法	238
2. 外倾型学习法与内倾型学习法	238
3. 早型学习法和晚型学习法	242
4. 性别差异与学习方法	242
附:测验你的学习方法是否适合自己	243
学习习惯和学习常规	246
1. 良好的阅读习惯	247
2. 多思考、勤动脑的习惯	248
附:杭州市中学生学习常规	249

八环节课堂学习模型与方法

目前,综合各种课堂学习程式,总结近代以来的课堂学习实践,形成了一个比较经典的、实用的、可操作的课堂学习模型,一般称为八环节课堂学习模型:

制定计划——→课前自学——→专心上课——→及时复习——→
独立作业——→解决疑难——→系统小结——→课外学习

制订学习计划

1. 制定学习计划的重要性

(1)制定学习计划并认真地执行计划,能有效地提高成绩,使自己德、智、体、美、劳全面发展。

中国有句古话:“凡事预则立,不预则废”,意思是说不管做什么事,如果事先有了计划,往往能取得好的效果,否则就可能失败。

智力相同的两个同学有没有学习计划,他们的学习效果是大不相同的。

同学们按计划进行学习获得成功之后,可以产生一种充实感和成功感。

(2)没有计划的学习是盲目被动的低级活动。

为什么有些同学的学习会处于后进状态呢?学习缺乏计划性,往往是一条重要原因。

如：①放学后玩球、天不黑不散；②回家无休止地看小说、杂志、报刊；③天天去市场集邮；④天天看电视、看电影；⑤串门、聊天、打扑克；⑥听音乐、听广播无止境等等，结果完不成作业，不能认真复习和做作业。

这种毫无计划的学习是荒唐的，散漫疏懒，松松垮垮是不可能进步的。

2. 制定学习计划的作用

(1)计划是实现学习目标的蓝图。

每一个同学都应该有自己的学习目标，而目标需要脚踏实地、有步骤的去完成。为了完成学习目的，制订计划努力去实现它，就可以使自己离目标愈来愈近，使自己每一个行动都具有明确的目的。

计划是实现学习目的的蓝图。每一个想把学习搞好的同学，头脑中都应有这张蓝图。

(2)实施计划，可以磨练意志。

有了计划，把自己的行为置于计划之中，具有了明确的目的。而学习生活是千变万化的，总要千方百计地冲击你的学习计划，总要千方百计地引诱你离开计划，这就是理想的计划和实际学习生活之间的矛盾。

矛盾出现后，为了实现自己的学习计划，就要排除一切困难和干扰，在这过程中，意志品质受到了磨练，动机受到了考验。一般讲，意志品质越好，计划越容易实现，学习上的收获、进步就会与日俱增。看到这些进步，不仅心情愉快，而且可以不断增强实现计划的信心。

(3)有利于学习习惯的形成。

按照科学的学习计划行事,可以使自己的学习生活节奏分明,一旦形成了条件反射,到时候该学习时能安心学习,该锻炼时能自觉去锻炼,所有这些都成了自觉行动,日久天长,良好学习习惯就形成了。

(4)能减少时间的浪费,提高学习效率。

由于计划的科学性,计划里要办的事,应当说都是有益的。一个有计划的同学知道他如果多玩一小时,多聊一个小时将会使计划的哪项任务完不成,而这项任务没完成又将会给整个学习带来什么影响。有了计划,每一步干什么都明确,不用白费时间去想下一步干什么,也不用为决定下一步干什么而游移不定。

3. 怎样制订学习计划

(1)计划要全面。思想、学习、身体是相互影响的,在计划时,一定要兼顾三个方面。

计划里除了有学习的时间外,还应当有进行社会工作、为集体服务的时间;有保证睡眠的时间;有娱乐活动的时间。计划里不能只有三件事:吃饭、睡觉和学习。如果计划真是这样,那么这个计划就是片面的、不科学的。

(2)安排好常规学习时间和自由学习时间。常规学习时间指学校规定的学习时间,主要用来完成老师当天布置的学习任务,“消化”当天所学的知识。

自由学习时间:是指完成了老师布置的学习任务以后所剩下的归自己支配的学习时间。在自由支配的时间内,一般可做两件事:补课和提高。补课,是指弥补自己学习中的欠缺;提高是指深入钻研,发挥自己的优势和特长。

自由学习时间应当成为制订学习计划的重点部分。

同学们一旦抓住了自由学习时间,将会给自己的学习和成长带来极大的好处。所以,我们应当努力提高常规学习时间的效率,增加自由学习时间,使学习的主动权掌握在自己的手里。

(3)长计划和短安排。在一个比较长的时间内,究竟干什么,应当有个大致计划。例如,一个学期、一个学年应该有个长计划。但是实际学习生活变化很多,又往往无法预测,故长计划不可太具体。但下个月或下学期要解决哪几个问题,心中应该有数,而第一星期干什么要具体些,每天干什么应该更具体些。这样把一个较大的任务,分配到每周、每天去完成,使长计划中的任务逐步得到实现。订长计划,要对具体完成学习任务有明确的目的。

有长计划,没短安排,长计划要实现的目标不容易达到,所以,有长计划,还要有短安排。长计划是明确学习目标,大致安排;短安排是具体的行动计划。

(4)要突出重点,不要平均使用力量。学习时间是有限的,学习内容是无限的,所以必须要有重点,要保证重点,兼顾一般。所谓重点:一是指自己学习中的弱科,二是指知识体系中的重点内容。订计划时,一定要集中时间,集中精力来攻下重点。

(5)订计划要从实际出发。订计划时,不要脱离学习的实际。有些同学订计划时满腔热情,想得很好,可行动起来,寸步难行,这是目标订得过高,计划订得过死,脱离实际的缘故。

实际是什么?

①知识能力的实际:每个阶段,在计划中要接受消化多少

知识？要注意培养哪些能力？

②时间实际：指常规学习时间和自由支配时间有多少？

③“欠债”的实际：自己在学习上“欠债”应心中有数。

④教学进度的实际：掌握教师教学进度，就可以妥善安排常规学习时间和自由支配时间，不致于使自己的计划受到“冲击”。

(6)注意效果，及时调整。每一个计划执行结束或执行到一个阶段，就应当检查一下效果如何。如果效果不好，就要寻找原因，进行必要的调整。

检查内容是：①计划提出的学习任务是否完成？②是不是基本按计划去做？③学习效果如何？④没有完成计划的原因？什么地方安排太紧？什么地方安排太松？

通过检查后，再修订学习计划，改变不科学、不合理的地方。每天写日记时，一定要把一天学习计划完成的情况认真记录下来，以利改进。

(7)计划要留有余地。计划终归不是现实，只是一种可能性。把计划完成现实，还要经过一段较长的努力过程，在这个过程中会遇上千变万化的情况，所以制定计划不要太满、太死、太紧，要留出机动时间，使计划有一定的机动性，这样完成计划的可能性就增加了。

(8)脑体结合，文理交替。“心之官则思”，思维要靠大脑，学习是个艰苦的脑力劳动过程。要想使大脑神经细胞正常工作，必须保证脑细胞的新陈代谢。所以在安排计划时，不要长时间地从事单一活动。学习和体育活动要交替安排。比如：学习了一个下午，就应当去锻炼一会儿。再回来学习。锻炼时运动中枢兴奋，而其他区域的脑细胞就得到了休息。安排

科目时,文科、理科要交替安排,相近的学习内容不要集中在一起学习。

(9)个人计划与班级计划互相配合。

(10)提高学习时间的利用率。早晨或晚上,或一天学习的开头和结尾的时间,可以安排着重记忆的科目,如外语。心情比较愉快,注意力比较集中,时间较完整时,可以安排比较枯燥,或自己不太喜欢的科目;零星的、注意力不易集中的时间,可以安排做习题和自己最感兴趣的学科。这样可以提高时间利用率。

课前预习与自学

1. 预习的目的和时间选择

预习的目的在于初步理解新教材的基本问题和思路;复习、巩固和补习有关的旧概念、旧知识;找出新教材中自己不理解的问题。预习最好做点笔记,把自己觉得不理解的问题记下来。预习的好处有四:第一,预习一般是“单兵作战”,能培养学生的自学习惯和自学能力,增强独立性,减少依赖性;第二,预习中发现问题,找出疑难点,带着这些疑难点去听课,能减少盲目性,增强听课效果;第三,经过预习,对课文有了初步了解,在课堂上就有充裕的时间对老师讲授的内容进行思考、消化,有利于深入了解课文内容,当堂巩固知识;第四,重复是加强记忆的基本手段,课前预习就等于先学习了一遍,有利于加强记忆。

预习中要有侧重点,主要了解课文的一般内容,找出疑难