

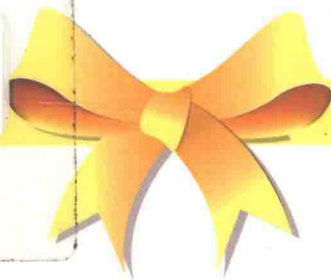


“七优学习法”系列丛书——



中小学高效能学习 学生必修课

主编 范巧勇 范佐仪



山东文艺出版社



“七优学习法”系列丛书——

中小学高效能学习 学生必修课

主编 范巧勇 范佐仪



山东文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学高效能学习:学生必修课/范巧勇,范佐仪主编.
—济南:山东文艺出版社,2012.1
ISBN 978-7-5329-3509-3

I. ①中… II. ①范… ②范… III. ①中小學生-学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 262700 号

中小学高效能学习 学生必修课

范巧勇 范佐仪 主编

主管部门: 山东出版集团

集团网址: www.sdpress.com.cn

出版发行: 山东文艺出版社

社 址: 山东省济南市英雄山路 189 号

邮 编: 250002

网 址: www.sdwypress.com

读者服务: 0531-82098776(总编室)

0531-82098775(发行部)

电子邮箱: sdwy@sdpress.com.cn

印 刷: 山东人民印刷厂泰安厂

开 本: 165×235mm 16 开

印 张: 22

字 数: 340 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5329-3509-3

定 价: 60.00 元

版权专有,侵权必究。如有图书质量问题,请与出版社联系调换。

《“七优”学习法系列丛书》编委会

(排名不分先后)

主 任：金文华

副主任：李昌锐 王 昭

主 编：范巧勇 范佐仪

编 委：张国华 张丽芳 朱惠忠 向薛燕 贾 玲

孟丽丽 胡云义 曹 阳 黄轶杰 宋精英

蒋欧文 李晓梅 施天晴 娄旭军 俞英英

沈 阳 刘芮岐 王 丽

前言

同学们,当你拿到这本书的时候,恭喜你!你已经拿到了可以帮助你迅速提高学习效能和学习成绩的重要法宝!

多年的调查研究发现,中小学生学得苦、学得累,99%都不是因为“脑子笨”、“人太懒”、“太贪玩”什么的,基本上都是因为没有掌握最基本的学习技能,没有保持良好的学习状态而已!

怎么才能够让自己在学习的时候总是精神百倍、头脑清醒,写得快、学得爽呢?

怎么才能够让自己在考试时发挥出色,总是能够得到理想的成绩呢?

怎么才能够让自己在学习时不受干扰,总是能够专心地学习呢?

怎么才能够让自己课上学习效率极高,回家写作业飞快,做题正确率最高呢?

怎么才能够让自己身心快乐,不会因为烦恼、焦虑等因素而无心学习呢?

.....

这么多的问题,几行字可写不完。同学们一定还有许许多多的问题在脑海里萦绕,大家一定想让自己学得轻松、学得快乐,能够轻松应对“书山题海”,能够有更多的时间来做自己喜欢的其他事情.....

不要急,这些都不是真正的问题,只要大家认真学习了本书中的内容,掌握了最棒的基础学习技能和高超的学习方法,就一定能够迅速把自己的学习效率提升起来,找到学习的乐趣,让同学、让家长、让老师都刮目相看,在最短的时间内成为一个人人羡慕的“绩优生”!

而如果你的成绩本来就很好,那你更应该认真学习这本书,因为这本书中的知识和方法能够让你的学习更加高效,能够为你节约更多的时间和精力,让你对知识的掌握比其他同学更加地深入,在面对中、高考时拥有更为明显的优势!

聪明的鸟儿有虫吃,掌握这本书中的知识和方法,将令大家真正学会

“学习”，学会做“学生”，真正获得高效学习的能力，在无数同学中脱颖而出，轻松奔向能够帮助自己实现梦想和理想的中学、大学，成为让知识为自己服务的聪明人，成就超凡而卓越的人生！

Follow Me!（跟我来！）

身怀“绝技”，手握“高招”，扫清烦恼，消灭惰性，让本书成为你快乐学习的指路明灯！

Follow Me!

只要认真学习、灵活运用，你就能够轻松获得学业上的成功！

目 录

content

前言	1
上篇:学习技能——中小學生轻松高效学习的法宝	
第一章 听课技能——高质量课堂学习	5
第一节 课堂学习的基本标准和主要环节	7
第二节 做好课前准备,扫清课堂“拦路虎”	10
第三节 课堂上的听、说、看、写、思	16
第四节 找到适合自己的高效听课方法	23
第五节 如何做好课堂笔记	31
第六节 课后及时整理和完善所学知识	34
听课技能自测题	37
第二章 作业技能——学会科学写作业	39
第一节 写作业要有科学的次序	41
第二节 写作业的高效方法和注意事项	48
作业技能自测题	52
第三章 预复习技能——好成绩全凭预复习	53
预复习技能(上)——好的预习是学习成功的一半	58
第一节 预习的科学步骤	63
第二节 预习中的阅读和回顾技巧	69
第三节 预习中的质疑和检查技巧	72
预复习技能(下)——好的复习是考试成功的保障	77
第一节 复习的科学步骤	81
第二节 复习中的回顾和阅读技巧	85
第三节 复习中的整理技巧	89
第四节 复习中的归纳总结技巧	95
第五节 提高复习效果的必备技巧	104
第六节 中、高考特辑——考前复习	108

预复习技能自测题	111
第四章 考试技能——擅长考试多拿分	113
第一节 做好考前准备,不打无把握之仗	116
第二节 不容小觑的应试技巧	122
第三节 科学的答题顺序和答题技巧	128
第四节 检查是考试成绩的保障	134
第五节 善于考后总结,才能让成绩步步提升	137
第六节 中、高考特辑——考试注意事项	142
考试技能自测题	150

下篇:学习效率——中小学生学习好成绩的催化剂

第一章 计划的制订——没有计划就等于计划着失败	156
第一节 计划与制订计划	159
第二节 如何制订计划	162
第三节 你的计划合理吗	169
第四节 计划的实施与反馈	173
计划的制订自测题	179
第二章 时间的管理——浪费时间就等于浪费生命	180
第一节 你的时间都跑哪去了	184
第二节 管理时间的实用技巧	188
第三节 管理时间的有效工具	195
时间的管理自测题	199
第三章 注意力特别训练——注意你的注意力	200
第一节 进入奇妙的注意力世界	203
第二节 有效排除影响注意力的干扰因素	209
第三节 集中注意力的方法	217
第四节 注意力的专项训练	221
注意力特别训练自测题	232
第四章 记忆力特别训练——让记忆变得轻松有趣	233
第一节 如何更会“记”	236
第二节 如何更会“忆”	248
第三节 全速提高记忆“力”	252

记忆力特别训练自测题	258
------------------	-----

延伸阅读篇——巧妙安排,扫清烦恼和干扰,让自己保持最佳的学习状态

人际关系	261
跟好朋友吵架了怎么办	261
被同学们笑话了怎么办	264
不喜欢某位老师,不想上他的课怎么办	268
被同学欺负了怎么办	272
心理调整	275
讨厌学习怎么办	275
有点自卑怎么办	278
学习压力太大怎么办	281
总是静不下心来学习怎么办	284
害羞、不敢回答问题或表达自己的意见怎么办	287
自我约束	290
管不住自己,总想玩怎么办	290
总是很容易跟别人发火怎么办	298
总忍不住吹牛或撒谎怎么办	302
总是说话不算数怎么办	306
家庭环境	311
父母总吵架,或父母离异了,导致自己无心学习怎么办	311
总是被家长唠叨、批评、责骂怎么办	315
如何跟家长沟通,让他们聆听你的心声	318
自我反省与自我激励	323
自我反省——不能再这样下去了	323
自我反省——做任何事情,我将尽最大努力	326
自我反省——我将全力以赴地完成手边的任务	328

自我反省——我将在每晚反省一天的行为	331
成功的誓言——坚持不懈,直到成功	334
成功的誓言——今天我要学会控制情绪	336
成功的誓言——今天我要加倍重视自己的价值	338
成功的誓言——我现在就付诸行动	340
结语	342

上 篇

(学习技能篇)

学习技能——

中小学生学习轻松高效的法宝

听 课 技 能:良好的听课技能,大幅提升课堂学习效率

作 业 技 能:优秀的作业技能,令你的课外生活更轻松

预 复 习 技 能:掌握预复习技能,是快乐学习的最大保障

考 试 技 能:不马虎、不犯错,考试技能让你超常发挥

学习技能篇前言

中国有句古话叫“授人以鱼不如授人以渔”，说的是给别人一条鱼不如教给他如何捕鱼，这样他就可以永远都有鱼吃。其引申出的道理就是：仅仅传授给人知识不如传授给人学习知识的方法和途径，这样他就可以随时随刻地想学什么就学什么。

学习技能就恰似这句古语中所指的“渔”，它是我们学习知识、掌握知识、运用知识的关键所在，有了它学习起来就会找到窍门、事半功倍，没有它我们就可能陷于终日苦学的劳累和成绩不佳的窘境。它就像一把金钥匙，是帮我们开启学习之门的钥匙！

为了便于大家系统地掌握学习技能，我们将其分为：听课技能、作业技能、预复习技能和考试技能，从学习的各个环节出发，一步步、一层层地深入掌握，最终达到可以将学习技能熟练运用的程度。

听课技能，涵盖了从课前准备到课堂听讲的种种细节，比如课前准备做什么、怎样集中注意力、如何做笔记以及各种有效的听课方法等。同学们知道课堂是我们主要的学习途径，课堂上讲述的知识正是考试的基础内容和重点所在。另外，课堂上老师传授的技巧、方法是多年的心血，对于我们深入地理解和掌握所学知识至关重要，因此聪明的学生都会尽量把握课堂上有限的时间，以最快的速度花最少的精力学习到最多的知识。

作业技能，可以解决同学们每天必须要面对的作业问题，避免同学们为作业多、写作业慢而头疼。现在，无论中学生还是小学生，课业压力都很大，如果不能快速、高效地完成作业的话，那么不但直接导致了 we 没时间休息、没时间娱乐，带来坏心情，更会影响学习成绩，进而让我们越来越不喜欢写作业，越来越不喜欢上学。所以，是否能让写作业变得简单、快速、高质量，无疑是一件既影响日常生活和心情的事情，又是一件决定学习成绩的大事。

预复习技能,包括预习技能和复习技能这两个部分。其实预习和复习共同决定着学习状态和成绩。提前预习新知识不仅能对旧知识进行查漏补缺,让课堂听讲变得轻松有趣,还能有精力在课堂中思考和学习到更多、更深的知识;而复习学习过的知识,一方面可以为学习新课打好基础,另一方面是考前必做的知识准备。所以说,预习和复习层层递进,一个决定了课堂上的学习效率,一个决定了考试的分数,它们共同影响着我们的学习成绩。

考试技能,是身为学生必须要全力掌握好的关键技能。对于同学们来说,各种考试就好比是我们无法回避、必须攻克的一道道关卡。成绩对于我们是如此的重要,因此是否掌握了良好的考试技能,是影响甚至左右考试成绩的关键因素。我们常听说有的同学因为紧张晕倒在考场上;有的同学平时学习不错但考试时却发挥失常;有的同学因为经常考试不及格挨打、挨训;有的同学因为一次考试失利就与名校失之交臂……考试对同学们的重要意义不言而喻,怎样在考试中发挥自己的最佳状态,甚至能够超常发挥考出最佳成绩呢?考试技能就是让我们获得成功的关键和“秘籍”。

听课技能、作业技能、预复习技能和考试技能共同构成了学习技能的主体,它们相辅相成、缺一不可。我们必须注重每项技能的掌握与运用,才能保证整个技能体系稳定地发挥最大功效。



总之,我们的目标就是轻松学习、提高成绩,而只有掌握了方法和技巧,才能在学习的过程中游刃有余、快速进步。看看那些绩优生、高考状元们,他们没有一个人在学习时是死学、傻学的,只有掌握了好的方法才能让自己在轻松快乐的状态下拿到好成绩。

所以,请同学们也来认真学习这些非常有效的学习技能吧,它一定能够帮助你在书山学海中成为“脱颖而出”的佼佼者!

第一章 听课技能

——高质量课堂学习

课堂是中小学生学习最为重要的场所,是获取知识的主要来源。对于中小学生而言,在校学习最重要的时段就是课堂听讲,如果能够真正高效率地利用好课堂听讲时间,在课堂上能够切实掌握老师所讲授的知识的话,那么不仅仅写作业的时间会大大缩短,学习成绩也才会有基本的保障。

以一年计算,同学们在12个月的时间中大约有9个月在上课;以一天计算,同学们从早起到睡觉前,除了吃饭和必要的活动外,大约有8-12个小时在学校,而其中就有6-8个小时在上课。由此可见,课堂学习是同学们最基本的学习形式之一,是学生时代获取知识主要途径。

课堂学习的重要性:

1. 课堂是学习的主要场所,是学习知识最快速、最简便的途径

在40分钟的课堂学习时间内,老师把所有基础的、重要的知识讲解了出来,把最简单、有效的解题思路和学习方法传授给了大家。所以聪明的学生总是能利用好每一节课的宝贵时间,在40分钟内就解决掉几乎所有的学习问题,为课下的学习、作业等环节做好了充分的准备。很多同学在家写作业时感觉做得慢、做得累甚至不会做,大多是因为课堂听讲效率低而导致的。

2. 课堂学习是最基础的学习形式,善于听讲才能达到学习的良性循环

如果课堂学习效率低,该听的没听懂、该记的没记住,做起作业来就得不断地翻书、翻笔记,浪费大量的时间还不一定能做对;复习时也会比别人花费更多的精力去回想、去记、去整理……课堂学习效率低的同学,每天浪费大量的时间去重新思考当天所学的知识,写作业的时间也大大延长,往往也就没工夫再做细致的预习了;预习不好,第二天的听讲效率就会更低……长此以往,容易形成恶性循环。如果掌握了良好的课堂学习技能,上述

这些问题则会迎刃而解,轻松进入高效、愉快的学习过程。

3. 课堂学习决定考试成绩

教学大纲是考试大纲的基础,考试大纲是所有考试出题的依据,而老师在课堂上所讲述的内容正是教学大纲最精准的体现,所以说课堂学习决定了同学们的考试成绩。

“会听的听门道,不会听的听热闹。”只有那些会听课的同学才能既学到基础知识,又能从课堂中找到知识的重点、难点和未来考试可能要涉及的易考点、必考项。要想考出好成绩,不仅需要牢固掌握知识,还需要能够灵活地运用这些知识,要想做到这一点,就必须掌握良好的课堂学习技能,进行高效率的课堂学习。

第一节 课堂学习的基本标准和主要环节

作为学生,我们天天都要上课,对于高年级的同学而言,甚至已经上了成千上万节课,所以说同学们对上学、上课并不陌生。

可即便这样,你对课堂学习的了解又有多少呢? 是否知道在课堂上需要完成哪些学习内容,又该如何把握课堂学习节奏呢? 下面我们就从课堂学习的基本标准和主要环节入手,让同学们从此学会更高效率的课堂学习技术,更好地把握课堂学习内容,真正成为课堂的主人。

一、课堂学习的基本标准

请同学们想一下,在同一个班级里,我们使用同样的课本、聆听同一位老师的讲解、练习同样的题目、完成同样的作业,可为什么有的同学真正地掌握了知识,而有些同学却只囫圇学了个大概,成绩上也存在着千差万别的现象呢?

要想找到上面问题的答案,大家就必须要了解,一般情况下中小学生学习课堂学习要达到的基本要求。看看下面的听课标准,你是否达标了呢?

课堂学习的基本标准:

1. 能理解语言:对老师所讲内容全面正确地理解,能听懂老师在讲什么;
2. 能把握重点:抓住本堂课的重点、难点知识,解决自己几乎所有的疑问;

