



四特 教育系列丛书

SITEJIAOYUXILIECONGSHU

帶班的技巧

DAIBANDEJIQIAO

萧 枫 姜忠喆◎主 编



吉林出版集团有限责任公司

带班的技巧

萧枫 姜忠喆◎主编

特约主编：庄文中 龚玲

主 编：萧枫 姜忠喆

编 委：孟迎红 郑晶华 李菁 王晶晶 金燕

刘立伟 李大宇 赵志艳 王冲

王锦华 王淑萍 朱丽娟 刘爽

陈元慧 王平 张丽红 张锐

侯秋燕 齐淑华 韩俊范 冯健男

张顺利 吴 姗 穆洪泽

左玉河 李书源 李长胜 温超

范淑清 任伟 张寄忠 高亚南

王钱理 李彤



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

带班的技巧 / 《“四特”教育系列丛书》编委会编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 4
(“四特”教育系列丛书 / 庄文中等主编. 班主任治班之道)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8789 - 5

I. ①带… II. ①四… III. ①中小学 - 班主任工作
IV. ①G635. 16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 043946 号

带班的技巧

出 版 人 孙建军
责任编辑 孟迎红 张西琳
责任校对 赵 霞
开 本 690mm × 960mm 1/16
字 数 250 千字
印 张 13
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街 1825 号
邮 编 130062
电 话 总编办:0431 - 86012915
发行科:0431 - 86012770
印 刷 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8789 - 5

定价:25.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431 - 86012892

前言

学校教育是一个人一生中所受教育最重要的组成部分,个人在学校里接受计划性的指导,系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲,决定着个人社会化的水平和性质,是个体社会化的重要基地。知识经济时代要求社会尊师重教,学校教育越来越受重视,在社会中起到举足轻重的作用。

“四特教育系列丛书”以“特定对象、特别对待、特殊方法、特例分析”为宗旨,立足学校教育与管理,理论结合实践,集多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们的教育成果与经验于一体,围绕困扰学校、领导、教师、学生的教育难题,集思广益,多方借鉴,力求全面彻底解决。

本辑为“四特教育系列丛书”之《班主任治班之道》。班主任是教师队伍的重要组成部分,是班级工作的组织者、班集体建设的指导者、学生健康成长的引领者,是思想道德教育的骨干,是沟通家长和社区的桥梁,是实施素质教育的重要力量。班主任工作是学校教育中极其重要的育人工作,既是一门科学,也是一门艺术。班主任工作既包括日常的教学管理,也包括班级文化建设。

本辑共 20 分册,具体内容如下:

1.《管好班干部》

班干部是班集体的核心,也是班级的“火车头”,这个“头”带的好不好,马力不足,直接影响到整个班级的运转。有了优秀的班干部队伍,班级各项工作就会顺利开展,班级面貌就会生机勃勃;反之,班级就是一盘散沙,集体就会涣散无力。因此,如何培养一支素质高、能力强的班干部队伍,显得尤为重要。本书对班主任如何管理好班干部进行了系统而深入的分析和探讨,并提出了解决这一问题的新思路、可供实际操作的新方案,内容翔实,教案丰富,对中小学班主任颇有启发意义。

2.《带班的技巧》

本书讲述的常见问题与解决策略,绝大多数来自新时期一线班主任的教育实践,因此,其实用性和可操作性是不言而喻的。同时,本书又不拘泥于就“问题”论“问题”,而是透过现象看本质,善于引导新班主任们看到问题背后更深层次的东西,从而看得更远、想得更深、悟得更多。

3.《全能班主任》

优秀的班主任是如何炼成的?他们的成长要经过多少道磨练?……本书对优秀班主任成长必经的多项全能进行了深刻剖析与精彩演绎。

来自一线最真实的问题,来自一线最优秀班主任的“头脑风暴”,来自全国

著名班主任的点拨,使得本书在浩如烟海的班主任培训用书中脱颖而出。

4.《拿什么约束班主任》

班级是学校进行教育、教学工作的基本单位。班主任是班集体的组织者、教育者和指导者,是学校领导实施教育、教学计划的直接执行者,是指导团队开展工作的重要力量,是沟通学校、家庭、社会三结合教育渠道的桥梁。为了能更好地体现新课程改革对班主任工作的要求,进一步规范班主任工作的管理,明确班主任工作职责,促进班级工作的开展,建立良好的班风、校风,班主任教师除了在工作中讲究技巧性和艺术性外,还应该严格的工作要求与便于实践操作的基本规范。

5.《班主任的基本功》

班主任工作十分繁杂,头绪很多,要想成为一名优秀的班主任,应当从事务堆中解脱出来,始终保持清醒的头脑,以明确自己的使命。本书全方位地阐述了新时期做好班主任应具备的各方面要素;它从班主任实际工作出发,从工作中出现的问题入手,再到详细地分析问题的成因,最后提出解决问题的方法、策略或建议。本书反映了我国新时期有关班主任工作的方针、政策的新动向,反映了班主任教育理念发展的新趋势,同时也反映了班主任工作实践活动的新发展。

6.《从细节入手》

班主任是班级的组织者、协调者、领导者和教育者,他是距离学生最近、与学生接触最多、对学生影响最大的老师。他的管理、他的教育影响的发挥在很大程度上取决于对教育细节的把握。细节虽小,却能透射出教育的大理念、大智慧。一个成功的班主任,一定是一个关注细节、善于利用细节去感染、教育和管理学生的人。

7.《班主任谈心术》

当前,青少年心理健康问题已成为全社会越来越关注的焦点。因青少年心理问题引发的违法犯罪等社会问题,也呈日趋上升的态势。现代教育的发展要求教师“不仅仅是人类文化的传递者,也应当是学生心灵的塑造者,是学生心理健康的维护者”。作为一班之“主”的班主任,能否以科学而有效的方法把握学生的心理,因势利导地促进各种类型学生的健康成长,将对教育工作的成败有决定性的作用。但是,面对性格迥异,出身、家庭等各有不同的学生,如何走进他们的心灵、倾听他们的心声、解决他们的思想问题?本书将一一为您解答。

8.《班主任治班之道》

班级是学校的基础“细胞”。班级管理搞好了,学校的教育、教学工作才会得以顺利。正如赫尔巴特所说:“如果不坚强而温和地抓住管理的缰绳,任何功课的教育都是不可能的。”可见班级管理工作是多么的重要。而班主任作为班级的组织者、管理者,做好班级的管理就成为班主任工作的重中之重。

9.《怎样开好班会》

主题班会可以锻炼学生的活动能力,开拓他们的眼界。如何设计好一场别开生面的主题班会,寓教于乐,从思想上和情感上润物无声,对学生起到特殊的教育作用,这本手册是您的最好选择。分类细,立意精,内容新,一册在手,开会不愁!

10.《突发事件应对》

书中列举的大量真实生动的案例,无不充满智慧,充满心与心的交流。书中的一幕幕校园闹剧,让人有种似曾相识的感觉;书中老师的“斗智斗勇”,让人感到耳目一新,由衷叹服,不禁感慨教育真是一门充满智慧的学问!

11.《学生人格教育》

本书从人格类型入手,对教师和学生的人格类型进行了划分;再结合大量实证研究和教学实践个案,提出了教师应如何巧妙地根据学生的心理类型,在全班教学的同时又针对类型差异,进行适应个别差异的教学和管理,以满足学生的需要来激发学生的学习兴趣,进而提高教学效率,使每个学生得到适合自己的发展。阅读本书,教师不仅能够掌握更有效的教学方式、让学生喜欢上学习、提高教学质量,而且能够对自己有更进一步的了解,有利于教师的自我成长。

12.《学生心理教育》

当前我国教育改革和发展面临的重大任务和时代主旋律,是全面实施和推进素质教育。素质教育的重要内容和目标之一,就是培养学生良好的心理素质,提高学生的心理健康水平。而要想培养和发展学生的心理素质,最重要的方法就是面对全体学生系统地开展心理健康教育。本书就是一本供中小学生心理健康教育用的书,有助于引导中小學生领悟到相关的理念、知识和方法。

13.《学生遵纪守法教育》

对广大青少年的遵纪守法教育应根据其认识水平,从纪律教育入手,让他们从小建立起规则意识。而且要明确所在学校的校规,所在班级的班规;要了解学校的各种制度。由学校的一些纪律制度,推而广之,让青少年对必要的社会公共秩序的规定也要有所了解。同时,要青少年明白人小也要守法。本书以青少年为主要读者对象,目的是让青少年读者感受到遵纪守法的必要性。

14.《学生热爱学习教育》

本书通过大量实例,深入浅出地剖析了动机的重要性和来源,教您如何激发学生投入学习的动机,怎样鼓励学生完成学习任务,还告诉您怎样及时遏制学生在课堂上的不当动机。掌握了激发学生学习动机的策略之后,您会发现,让学生都爱学习,已不再只是梦想,它正在慢慢变为现实。

15.《学生热爱劳动教育》

教育与生产劳动相结合是我党教育方针的重要组成部分,是我们坚持社会主义教育方向的一项基本措施。要搞好教育与生产劳动的有机结合,必须首先教育学生热爱劳动,使每个学生对劳动产生渴望,感到劳动是一种欢乐,是一种

享受。当学生能从劳动中取得乐趣时,劳动教育才算获得成功。

16.《学生热爱祖国教育》

热爱祖国是中华民族的传统美德,是每个公民的神圣义务。“以热爱祖国为荣,以危害祖国为耻”不仅是一个普通的道德准则,也是公民的生活规范。爱国主义是维护中华民族大团结,促进社会大发展的主要精神动力,是中华民族最基本、最重要的传统美德。爱国主义,也是对自己祖国和人民的深厚感情。

17.《学生热爱社会教育》

构建社会主义和谐社会,必将为青少年健康成长创造一个优良的社会环境。同时,加强青少年社会教育,促进青少年健康成长,对于促进社会主义和谐社会建设,也具有十分重要的意义。社会的持续发展,持续和谐,在很大程度上取决于今天的青少年能否成为未来社会的合格成员,而培养合格的社会成员,仅靠学校教育、家庭教育是不够的,必须坚持学校教育、家庭教育和社会教育相结合。

18.《学生热爱科学教育》

当你们看着可爱的动画片,玩着迷人的电脑游戏,坐上快速的列车,接听着越洋电话的时候,……你可曾意识到科学的力量,科学不仅改变了这个世界,也改变了我们的生活,科学就在我们身边。科学技术的日新月异,使得科学不只为尖端技术服务,也越来越多地渗透到我们的日常生活之中,这就需要正处于青少年时代的我们热爱科学,学习科学。

19.《学生热爱环境教育》

我们不是从祖先那里继承了地球,而是从子孙那里借用了地球。宇宙无垠,地球是一叶扁舟,人类应该同舟共济。地球能满足人类的需要,但满足不了人类的贪婪。森林是地球的肺,我们要保护森林。水是生命的源泉,珍惜水源也就是珍惜人类的未来。拯救地球,从生活中的细节做起。对待环境的态度,表现着一个人的素质和教养。人类若不能与其它物种共存,便不能与这个星球共存。幸福生活不只在于衣食享乐,也在于碧水蓝天。

20.《学生热爱父母教育》

专家认为教育首先是让孩子“成人”,然后再是“成才”。要弄清成绩、成人与成才三者的关系,谨防“热爱教育”缺失造成的心灵成长“缺钙”现象。对一个孩子健全人格的培养,最关键的要让他做到几点:热爱父母,能承受挫折、吃得苦,有劳动的观念。热爱父母,才能延及热爱社会、热爱人生。

由于时间、经验的关系,本书在编写等方面,必定存在不足和错误之处,衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

编者

目 录

第一章 班主任要做好起点工作	(1)
成为课堂学习的主人	(2)
集中精力,高效上课	(4)
不打无准备之仗	(6)
带着问题进课堂	(9)
提高认识去听讲	(11)
调整好自身心理状态	(13)
建立融洽的师生关系	(37)
处理与学生家长关系有艺术	(55)
评价科学化、技巧化	(67)
开学第一天,用整洁芳香的教室迎接学生	(87)
班主任要做好起点工作	(89)
带好“差班”大有学问	(93)
班级管理的有效策略	(96)
系统备课,临时出牌	(100)
看操不如领操	(103)
班干部违反纪律处理要稳妥	(106)
班主任要会神奇“忽悠术”	(108)
第二章 让班级成为群星闪耀的天堂	(111)
找准地方与孩子谈心	(112)



承担师生冲突的百分之一百责任	(115)
当学生没有完成作业时	(117)
班主任要协调好任课老师和学生的关系	(119)
山不过来,我就过去	(122)
和学生一起过“洋节”	(125)
让班级成为群星闪耀的天堂	(128)
有时“无声”胜“有声”	(131)
让学生认识爱是神圣而美好的情感	(134)
以要求换请求,设置“成长障碍”	(137)
一把钥匙开一把锁	(140)
走近“混混生”	(142)
千万别忽略对好孩子的教育	(145)
巧妙引领校园时尚	(149)
赏识教育也要因材施教	(152)



第三章 做一名阳光班主任	(155)
对家长,我们要真宽容	(156)
换一种方式开家长会	(159)
快乐的家长会	(161)
架起家校联系的立交桥	(165)
班主任的努力终会赢得家长的信任	(167)
施教之道,男女有别	(169)
班主任要真正融入新班级	(171)
给班级卫生工作支好“招”	(173)
架起成长的安全通道	(175)
做一名阳光班主任	(178)
班主任要练好“五字”功	(182)
班主任不可不读好的“三本书”	(186)
班主任可持续发展的四大战略	(189)
“教师博客”催生出班主任工作的新天地	(193)
构筑班级管理的网络平台	(196)



第一章

班主任要做好起点工作



成为课堂学习的主人

为了适应社会发展，科技进步，我国急需高素质的劳动者，而劳动者的素质主要取决于教育。为此，我国进行了新一轮的基础课程改革，并颁发了《基础教育课程改革指导纲要》。

《基础教育课程改革指导纲要》把“以学生发展为本”作为新课程的基本理念，提出“改变过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状，倡导学生主动参与、乐于研究、勤于动手”，“大力推进信息技术在教学过程中普遍应用，逐步实现教学内容的呈现方式、学生的学习方式，以及教学过程中师生互动方式的变革”。新课程指导纲要突破了以往历次教学改革的模式，从变革老师教的方式转为变革学生学的方式。



改变学生学的方式，就是要转变目前同学们总是被动、单一的学习方式，让同学们成为学习的主人，培养大家的创新意识和实践能力。这就需要提倡自主、实践、探索、合作的学习方式。

新课改呼唤新课堂，实施新课程必须更新课堂教学。

新课程究竟需要什么样的新课堂呢？

1. 以同学们为主体的课堂

新课堂首先是学生的，同学们要改变脑海中习惯了的固有的课堂模式，改变心目中“课堂里必须安静听讲”，“仔细记学习笔记”的传统模式，在老师开课前便明白新旧课程的区别，了解新课堂模式，新教学模式，新学习方式和新课程的作业模式，能理解老师在课堂上的教学情境和设计意图，从而进行有效的思维，积极参与到课堂教学中来。

在新课堂上，同学们应该自主学习，改变原课堂中老师是知识、问题以及结果的先知，老师教什么，大家就学什么，老师怎么教，



大家就怎么学，大家只需要把老师讲的每一句话都记住，然后经过反复地做题、模仿，进而掌握知识的旧模式，使自己真正成为课堂的主体。

2. 充溢着生命活力的课堂

在课堂上，同学们要充分调动起学习的情趣，积极营造和谐的学习氛围，想学、要学、乐学，充分激发学习的欲望，引发学习的兴趣，点燃思维的火花，尽可能积极主动地去提出问题，相互讨论、合作，并在实验中论证所得结论。

3. 促进同学们全面发展的课堂

新课程改革的核心理念就是“一切为了每一位学生的发展”，它包括智力的发展、能力的发展、思维的发展、思想品德的发展等多方面。因此，同学们要着眼于自己的终身发展，在老师的引导下攀登知识的高峰、情感的高峰、思维的高峰、人格的高峰。

4. 开放性的课堂

开放是新课程理念之一，也是新课改的一大特色。任何封闭、落后的教育观念都不利于学生健康成长。中华文明光辉灿烂，博大精深，大家要积极与家庭、社会、学校沟通，善于融合中外文化之精髓，进行各学科知识的渗透、融通和整合性学习。

5. 探究性课堂

课堂是同学们学习的主要阵地，是大家获取知识的主要场所。因而，大家在课堂上要充分调动起学习的主动性，在老师的引导下进行自主、合作、探究性学习。

“思考即是想”，只有自己动脑筋去想才能真正理解所学知识，促进思维的发展。同学们应根据老师提出的问题和创设问题的情景去思考、动手，充分感知所学内容；要有问题意识，探求解决问题的方法，形成自己解决问题的独立见解和创新能力。另外，大家在上课时要敢于表达出自己的不同观点，并就此在课堂上演说，发表自己的看法、见解；就某一方面的疑问展开讨论、争辩，使课堂充溢着浓浓的探究气氛。



新课堂以同学们的发展为本，同学们的角色要从被动接受者转变成主动参与者、探究者，学习方式也要从被动接受转变成积极探究、相互合作，成为真正意义上的学习者。

集中精力，高效上课

一位学习成绩非常优秀的同学在谈到自己的成功经验时说：“许多人相信题海战术，以为做遍天下题，就能笃定应付考试。我却认为这样反而违背了学习知识的本意。其实，学习的关键是理解，只要做到每一堂课真正掌握老师教授的内容，不欠账，就能学好功课。每堂课的45分钟我都是集中全部注意力，做到‘五到’。高效率地听和思考，往往当堂就能理解并掌握所学的内容。”

新课堂要求学生主动积极，全面发展，培养创新意识和实践能力。因此，同学们在课堂上需要改变以往那种“纯听”的做法，而应调动全身多种感官一起参与到听课中来，“面面俱到”。只有这样，听课的效果才会更好，大家的能力也才能发展得更充分。

许多学习优秀的同学在介绍自己的学习经验时，都曾谈到过用“五到”的方法去听课。那么，这“五到”究竟是什么呢？

“五到”，即：耳到、眼到、口到、心到、手到。

1. 耳到

耳到即耳听。注意听老师的讲授，听同学的回答，听大家的讨论，听老师的答疑。认真听讲是听课中的重中之重，做到聚精会神地听是实现高效课堂学习的重要环节，任何一种高效学习都是借助听来实现的。

2. 眼到

眼到即眼看。认真看教材，看必要的参考资料，看老师的表情、手势以及板书、实验演示，还可以看优秀同学的反应等。老师的板

书是一节课的主要内容和重点、难点知识的推导过程和最后结论，是注意点的浓缩。因此，大家要仔细看老师的板书，必要时还要记下来。内容较多时，对板书还要及时看，以免被老师擦掉。课堂上必须注意同学在黑板上的解题板演，看看同学的解题步骤、方法、结果是否和自己的相同以及有何优缺点。

3. 口到

口到即口说。复述老师讲述的重点，背诵重要的概念、定理，大声朗诵老师指定的段落，大胆提问，大胆回答老师的提问。

善于提问是听好课的又一个关键，陶行知先生曾说过：“发明千千万，起点是一问。禽兽不如人，过在不会问。智者问得巧，愚者问得笨。人力胜天工，只在每事问。”同学们在课堂上要敢于问，敢于发表自己的见解，在此过程中暴露出自己的问题，以求能够得到及时解决。

4. 心到

心到即动脑筋。对接触到的知识进行积极思考。在课堂上听老师讲解学习内容，“用心”听是十分重要的。听课过程中，思维活动一定要跟上老师的节奏。

5. 手到

手到即手写。写老师讲授的重点，抄写有价值的板书。听课时要边听边在教材上圈圈点点，顺便记录一下自己的感想，划出重点、难点。

心理学家做过一个实验，让3组学生用3种不同方式记忆10张动画片，结果单纯视觉记忆保持效果为70%，单纯以听觉记忆保持效果为60%，以视听结合方式记忆保持效果为86.3%。可见，各种感官参与的记忆比单一感官参与的记忆效果要强得多。

经过进一步研究，心理学家得出了一条基本原理：在学习活动中，多种感官参与的学习效果明显优于单一感官参与的学习效果，同时多种感官的参与还有利于人的心情舒畅，有利于减轻学习压力对人的身体的影响。另外，脑科学的研究结果也证实：多种感



官参与学习活动，可刺激大脑皮层并增强大脑皮层的暂时联系，激发兴趣，加强理解和记忆。

“五到”是一种综合运用各种感官，调动全身感觉系统来投入课堂的听课方法。它要求听课者全神贯注，多种感觉器官并用，多种身体部位参与，根据课堂情境和老师的要求适时地调整听课方法。这种方法不仅符合新课堂的要求，而且效果也非常地好。

不打无准备之仗

在法国的一个农场里，有一天半夜时分，突然狂风大作，闪电惊雷一个接一个。

农场主从睡梦中醒来，使劲敲打墙壁：隔壁睡着他雇佣的唯一一个工人。

农场主养了上千只鸡鸭、几百头牛马，还有刚刚打下的几十囤粮食，这么大的风雨一定会给他带来巨大的损失。他迫切地想叫醒那个工人，但是，农场主敲了足有 20 分钟，并没有回音，甚至还听到了那个工人香甜的鼾声！

农场主看着窗外的瓢泼大雨，心疼得都要哭了！他愤愤地想：好啊，明天我一定要把你解雇，在如此危急的时候，你竟然还能睡得这么安稳？！

农场主一夜没合眼。

直到第二天清晨，风停了，雨歇了，他心急火燎地跑出去一看，只见鸡舍、马棚和粮囤都盖着厚厚的塑料布，下水道处顺畅地流淌着积水。其他一切该准备的，那个工人都在睡觉前准备好了！

这时，工人睡眼惺忪地走过来问他有什么事，农场主高兴地拍着他的肩膀说：“我要给您加薪！”

俗话说“不打无准备之仗”，充分精心的准备是成功的坚实保



障，听课也是如此。在听课的过程中，做好充分的准备工作是非常重要的，它对于提高听课效果有着不可忽视的积极意义。

所谓听课的准备工作，大体来说有四点，即心理准备、生理准备、物质准备、知识准备。

1. 心理准备

上课要有良好的心理准备，这是一条被许多同学忽视的十分重要的准备。同学们只有在目的非常明确、心情非常愉快的情况下，才能充分发挥自己的学习潜能，提高学习效果。这就要求大家要对每一位老师的每一门课感兴趣，要有强烈的求知欲望。不论每一堂课所学内容是复杂还是简单，是难还是易，是多还是少，都应充满信心、认真对待。课前要调整好自己的情绪，保持最佳心理状态。有的同学对上课有一种消极的厌烦情绪，一上课心里就烦，觉得没意思，总盼着快点下课。这样的同学应提高对课堂学习的认识，调整好自己的心理状态，保持一种渴求的心情，盼望从课上能学到更多的知识。有了这样的身心准备，才能进入理想的精神状态，提高听课效果。

2. 生理准备

上课学习，是一项艰苦的劳动，它需要同学们有充沛旺盛的精力和健康的体力，为了做好身体上的准备，要求大家必须做到2点：一是要有充足的睡眠，二是要注意课间休息。

充足的睡眠是精力充沛的保障。不同年龄的人需要不同的睡眠时间。一般来说，3~4岁的儿童每天需要睡12个小时，4~7岁的学生每天需要睡11个小时；7岁后的学生每天大约需要睡10个小时；成年人则需要睡7~9个小时。对于在校学习的学生来讲，按时作息、保证睡眠的时间和质量是非常重要的。

另外，课间活动的时间要合理利用。课间休息得好不好，与听课有直接的关系。同学们在课堂上听课，是紧张艰苦的脑力劳动，一节课下来，大脑神经细胞消耗了大量的氧气和养料，如补偿不足，就会感到头昏、疲劳，使观察力、注意力、记忆力和思维力减退。



有的同学利用课间赶作业；有的在课间讨论问题，争得面红耳赤、不可开交；有的则在课间讨论或看武侠小说、武侠人物；还有的讨论上网、交友。部分学生喜欢运动，课间打篮球、乒乓球，甚至踢球。所有这些活动所引起的兴奋波动，不会因为上课铃响而立刻平静下来，上课后很长时间都难以专心，听课效果可想而知。所以，课间 10 分钟，最好走出教室，到外面呼吸点新鲜空气或散散步，也可参加点轻微的体育活动。通过积极的休息，解除大脑疲劳，恢复大脑神经细胞的生理功能，为下节课精力充沛头脑清醒地学习做准备，避免在大脑中形成干扰上课的“兴奋点”。

3. 物质准备

老师在讲课的时候，往往是根据课本的内容来讲解的。另外，同学们在具体的听课过程中，对于一些重要的内容还将记录下来。有时，老师讲解需要一定的学习用具相配合。因此，大家在做听课的准备工作时，应该准备好一堂课可能要用到的书、笔、笔记本、试卷、练习本以及其他学习用具。只有做好了各种准备，进入积极的学习状态才会快一些，学习效果也才会好一些。如果准备不充分，就会造成忙乱而影响听课。

学习用具要准备齐全。上课前只把与所讲科目有关的书本放到桌面上，其他书本则放在书包里或桌子下面，以免分散听课的注意力。

4. 知识准备

知识上的准备主要是对新课涉及的有关书籍、知识的复杂准备与新知识的预习准备。课前对上一节课的内容要有所了解，以便自然衔接新内容；对新知识也应有所预习，带着目的、疑问听课，针对性越强，效果就会越好。

孔子曰：“温故而知新。”上课要接受新知识但也要温习旧知识。每一门学科都有严密的知识体系，尤其是像数学这样逻辑性极强的学科。前面的知识没有掌握，后面的知识就难以理解。所以，上课前一定要复习好旧课。复习的过程，是一种旧知识的温习过程、准

