



大夏书系·学习方法

提高学习成绩的 6个策略

来自心理学的建议

刘儒德 主编



上海市
浦东新区
华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位



大夏书系·学习方法

提高学习成绩的 6个策略

来自心理学的建议

刘儒德 主编



上海市
名牌
校市

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

提高学习成绩的6个策略：来自心理学的建议/刘儒德

主编. —上海：华东师范大学出版社，2013.3

ISBN 978 - 7 - 5675 - 0496 - 7

I. ①提… II. ①刘… III. ①学习方法 ②学习心理学 IV. ①G791 ②G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第060619号

大夏书系·学习方法

提高学习成绩的6个策略：来自心理学的建议

主 编 刘儒德
责任编辑 任红瑚
封面设计 艾 米
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537
门市地址 021-62869887 地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司
开 本 700×1000 16开
印 张 13.5
字 数 190千字
版 次 2013年5月第一版
印 次 2013年5月第一次
印 数 6100
书 号 ISBN 978-7-5675-0496-7/G·6321
定 价 29.80元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)

序 言

PREFACE

学习是中学生面临的首要问题，也是家长和老师们特别关注的焦点之一。许多中学生到学校心理咨询室来问得最多的竟然是学习方法问题。不知有多少家长对于孩子不爱学习、学习成绩低下而伤透了脑筋；又不知有多少老师因为学生们不懂学习方法、学习效率不高而头痛不已！

《提高学习成绩的6个策略：来自心理学的建议》正是为此问题而精心设计、开发出来的学法指导和练习教程。本书紧紧围绕中学生的日常学习活动而展开，涉及阅读、听课、做题及错题管理、复习和考试等重要学习环节中的学习方法，旨在帮助学生积极主动、高质量、高效率地完成学校和课内常规学习任务，做好考试准备，管理考试过程，巧妙运用各种答题技巧，以提高学习成绩，因而具有很强的针对性与实效性。

本书是写给中学生的，但绝非泛泛的经验之谈，而是有着深厚的学理基础，引用了大量的教育心理学、学习心理学的专业知识、实验研究和学术思想。这就好比杜甫写诗，处处用典故，深谙古籍的明眼人一看就知道什么地方用了什么典故，一般的读者虽然不知典故，但也照样能理解和欣赏。全书尽管没有都列上心理学家的名字和学术概念的名称，但处处都是有根有据的，因而具有必需的科学性。

本书试图根据中学生的知识经验基础和心理特点，以感性的笔触、真实的案例、生动的故事、科学的实验、形象的图表、具体的操作步骤以及对

话式的口吻，将每一篇写成闲适、轻灵的科普散文，给学生以思想的冲击、情感的共鸣、智慧的启迪以及行动的引领。全书仿佛一位亲切的老师娓娓道来，深入浅出地为学生阐明道理、解除疑惑并指导操作，因而具有很强的趣味性 with 可读性。

本书的特点不仅在于说理，更在于指导学生的学习实践，是一部学习方法的操作指南。它为学生提供一些成功的范例、可用的工具以及操作表，学生可以直接模仿和使用。全书还通过测一测、练一练、想一想与做一做等互动活动，以实现测查与反省、体验和练习、关联与应用三大功能。具体而言，它促使学生测查和反省自己的学习状态，体验和练习相应的学习技能，关联自己目前的学习需要和困难，将学习技能应用、迁移到自己今后的学习之中去，最大限度地发挥它的效能，因而具有很强的可操作性。

这本书是我和徐娟、张立松、黄凯平、曾美艳、田霖、刘妍、童欣、朱凌云、李婕等老师共同完成的。从学法框架、全书体例到篇目的挑选、编写、讨论和修改都凝聚着众人的努力和心血。全书由我逐篇仔细修改、统稿和定稿。

书中借鉴了国内外许多研究者的研究材料或吸收了他们的思想，也引用了一些来自优秀中学生和老师的成功的学习经验，但未一一注明原始出处，在此对他们表示衷心的感谢！

刘儒德

北京师范大学心理学院

I 序言

1 怎样高效听课 1

课堂是我们学习的主渠道。在学校，我们上课的总数有两万多节，把每节课 45 分钟累加起来将是一个惊人的数字，如果把这些时间浪费了，那多可惜呀！学习成绩的优劣固然取决于多种因素，但如何听课是非常关键的。

- 课前预习 2
- 课堂听讲 10
- 课堂笔记 20
- 课后温习 29
- 课后作业 36

2 怎样灵活解题 43

我们的学习时间大部分都花在解决各种各样的学业问题上，数学、语文、英语、物理、化学……这些问题不断更换装束、变化多端。为了应付这些问题，我们固然需要勤奋、刻苦，但更需要智慧，以透视各类问题的真面目，掌握解答它们的万能钥匙。

- 理解问题 44
- 解决问题 52
- 冲破解题障碍 66

3 怎样管理错题 75

一样的老师教着，一样的作业做着，一样的考试考着，为什么有的同学进步神速，而你在练习或考试中始终跳不出屡错屡做、屡做屡错的魔圈呢？你与他们的能力本没有什么差别，但在学习过程中就有那么一点差别——他们认真进行了错题管理。

- 错题之中能“淘金” 76
- 错题原因面面观 83
- 从错误中学习 90

4 怎样科学阅读 95

身处知识爆炸的时代，阅读是我们获取信息、扩充知识的重要途径。如何从信息与知识的海洋中快速得到有价值的精神营养，是每个人所面临的一项终身课题，更是学生时代就需要掌握的生存技能之一。

- 读书有方 96
- 精读攻略 104
- 泛读攻略 111
- 理解得法 119

5 怎样进行考前复习 129

考前复习对考试成绩的提升是至关重要的，没有人不重视它。问题是，考前时间有限，要看的书、要记的知识、要解的题实在太多了，我们忙不过来。这就需要对内容有选择取舍、对全程有规划、对时间有管理、对问题有方法。

- 熟能生巧 130
- 复习的战略 140
- 复习的战术 147

6 怎样考出好成绩 155

考试活动是有学问的，会考试本身就是一种智力表现，然而这种智力不是天然就具备的，需要我们学习、尝试与反思。

- 睡个好觉上考场 156
- 安排答题顺序与时间 163
- 细心解题与检查 171
- 选择题答题技巧 180
- 判断、匹配与填空题答题技巧 189
- 做好简答题与论述题 198

第 1 章

怎样高效听课

课堂是我们学习的主渠道。在学校，我们上课的总数有两万多节，把每节课 45 分钟累加起来将是一个惊人的数字，如果把这些时间浪费了，那多可惜呀！学习成绩的优劣固然取决于多种因素，但如何听课是非常关键的。

听课是我们每天都在做的事，但想使听课效率高，并不那么简单。我们在这一套策略中将会学到课前预习、课堂听讲、课堂笔记、课后温习以及课后作业的一些秘诀，以提高课堂学习的质量和效率。

课前预习



上课前我很少预习，也不知道怎么预习。上课时老师讲，我就竖起耳朵听，常常顾得上记笔记，就顾不上听讲，顾得上听讲，就顾不上思考。平时我学习很努力，学习成绩却总是不理想。唉！怎样学习才能取得进步呢？

这是小谢在日记中写下的一段话。她之所以学得很辛苦，效率却不高，主要是因为没做好课前预习。课前预习不是可有可无的，而是非常必要的，是高效听课的第一步。常言道：“凡事预则立，不预则废。”农民耕地前要备耕，厨师做菜前要备料，战士打仗前要备战，同理，我们上课前也要预习。

预习很重要

● 可以培养自学能力和独立思维能力

学生在预习时如果有些地方没弄懂，听课时就会受好奇心的驱使格外留心，一旦理解了，思想上豁然开朗，印象就会特别深。有时，在预习中学生自以为已经领会了的内容，听课时会发现自己还没有完全理解，从而引起他们进一步思考，甚至发现新的不理解的问题，这对他们深化学习和提高理解能力是十分有效的。

● 可以提高学习效率

预习可以使学生发现自己知识的漏洞，从而提前主动复习有关旧知识，使新旧知识组成合乎逻辑的知识体系，这样就可以弥补漏洞，扫除知识障碍，使听课时精力能很快集中到新知识上来。

● 可以增强记忆效果

预习时无论是对看得懂的知识还是看不懂的知识，学生都经过了独立思考，有了初步的印象，再加上课堂上老师的讲解、分析，以及他们自己进一步的学习，理解就会更加深刻。理解了的知识才容易记住，特别是经过努力而攻克的难点更容易记牢。

预习有方法

不少同学认为预习效果不大，这主要是因为他们的预习方法不对。如果预习只是提前看一看书，这样当然没有什么效果，反而会导致学生因为事先一知半解了上课的内容和结果，而丧失了对课堂学习的好奇和兴趣。实际上，如果掌握了预习方法，课堂学习将事半功倍。

预习并不是简单地看一看书而已，充分的预习能够加强听课的目的性，预知听课的重点，可以使听课变得轻松。优质的预习还能让学生获得一种心理上的优势，这种优势会转化为自信，促使他们超越别人、超越自我。

那么应该如何预习呢？其实，预习无非是为了解决两个任务，一是熟悉新课并复习旧课，二是总结困惑，因此预习可以采用阅读法和存疑法。



● 阅读法

阅读法，顾名思义，就是认真阅读新课内容，了解新的基本概念、主要内容，并尝试抓住重点。一般从以下四个方面着手：

► 读提示

一般来说，课文提供了一些背景材料，有的放在课文前面，有的放在课文中间，也有的放在课文后面。这些材料是对课文内容的一种补充性介绍，对理解课文往往很有帮助，千万不要忽略。如语文课文前面的写作背景、作者简介等等，理科也有这样的内容，如在物理课前面会提出一些与内容相关的小问题，在课文中还会有一些补充读物等等，这些都是很重要的预习内容。例如：北师大版的高中物理第十二章《分子热运动 能量守恒》，有一段关于物质是如何组成的这个问题的不同时期的不同看法。这段小文章虽然不是课文的主要内容，但从中我们可以初步了解物质这一概念，从而更深刻地理解分子热运动的理论。

► 读课文

课文是预习的重点，一般说来，重点和难点都在课文内容之中。比如，数学课中的例题、公式、定理等都在课文中有介绍；物理课和化学课中重要的原理、化合物的性质等也出现在课文中；语文课更不用说了，文章的写作方法、中心思想、重点词句都会在课文中呈现。

预习中最重要的部分就是读课文。课文应该如何读呢？可以顺着课本的思路，把自己觉得重要的地方画出来，把自己的思考在空白处记下来，这样一方面可以加深自己对课文的理解，另一方面方便自己在正式上课时与老师交流。

下面是一位同学预习初中语文第五册中《孔乙己》时所加的圈点批注。

孔乙己是站着喝酒而穿长衫的唯一的人。/他身材很高大；青白脸色，皱纹间时常夹些伤痕；一部乱蓬蓬的花白的胡子。/穿的虽然是长衫，可是又脏又破，似乎十多年没有补，也没有洗。/他对人说话，总是满口之乎者也，教人半懂不懂的。因为他姓孔，别人便从描红纸上的“上大人孔乙己”这半懂不懂的话里，替他取下一个绰号，叫做孔乙己。

- ①点出身份：穷困潦倒的知识分子。
 - ②刻画肖像：没有谋生能力，经常受欺凌。
 - ③描写衣着：褴褛，但放不下臭架子。
 - ④描写言谈：自命清高，实则迂腐。
- 描红纸：小学生练毛笔字用的红模子。

这位同学用下划线画出了生字难词，用“·”标出重点词，用“/”分出层次，并用批注的形式概括了每一层的主要意思。这样预习，可以在阅读中迅速把握关键词句、重点内容，提炼出文章的中心，有助于深入理解文章的思想内容。

此外，我们还可以归纳课文的主要内容，这样可以对课文有更宏观的把握。例

如，预习数学《方程和它的解》这一课时，可以把课文内容归纳为：

什么是已知数，什么是未知数，什么是方程，什么是方程的解，什么是解方程；

会判别一个式子是不是方程；

会判别一元一次方程；

会检验一个数是不是某一个方程的解。

► 读插图

课文中的插图往往是有其含义和作用的，而不仅仅是为了美观。有的插图是与文字内容相互配合的，有的是对文字内容的形象化说明，这些插图可以帮助我们学习课文内容，加深对内容的理解，可以使一些抽象的东西变得形象化，从而使我们能更好地理解知识。因此，我们不应该忽视课文中的插图。

在学习液体的表面张力和毛细现象时，有这样一幅图：

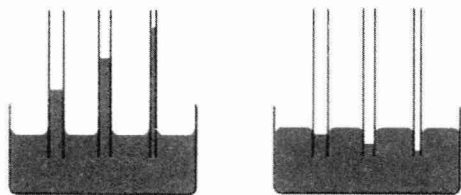


图 a

图 b

通过这幅图，我们可以很形象地看到液体表面张力，同时我们也可以思考：为什么图 a 和图 b 不一样呢？然后再看课文内容，我们就可以发现原来这是两种不同的液体，为什么不同的液体会有如此相反的结果呢？我们可以通过继续阅读找到原因。

► 读练习

练习可以是书后的习题，也可以是书上的例题。数理化课程中有大量的公式，有的公式在课本上有推导过程；有的公式则没有推导过程，只是把公式的最初形式写出来，然后说一句“经推导可得”，就把公式呈现出来了。无论课本上有无推导过程，我们在预习的时候都应当合上书，亲自把公式推导一遍。书上有推导过程的，可以把自己的推导过程和书上的相对照；书上没有推导过程的，可在课堂上和老师的推导过程相对照。这样，经过了自己的思考和推导，对公式的理解和记忆都是非常深刻的。

预习时不能只看课文内容和例题，课后的练习也不应该忽略。看一看课后的练

习并做一做，不但可以把握这一课讲的内容，也能检测自己预习的效果如何，自己还有哪些不明白的地方，上课时听老师讲课就会更有针对性。

在预习数学《合并同类项》一课时，在阅读课文的基础上，掌握判别同类项的标准：一是字母相同，二是相同的字母的指数分别相同，两者缺一不可。进一步理解合并同类项的运算要点：字母因数都不变，把各个同类的系数的和作为合并后的同类项的系数。然后尝试作答书后面的练习题，一边做一边再回头看课文内容，把难以理解的东西用笔记下来，在第二天老师讲课时认真听。

也可以先不看课文，而是按照课文后的思考题目、复习题目或练习题目进行预习并尝试作答。答不出时再预习，预习过再尝试作答，直至大体掌握为止，这也是一种很好的预习方法。

在预习数学《合并同类项》一课时，先做后面的练习，一旦不懂就先思考一番，猜一猜应该怎么办，然后再去看课文的说明，这样，把练习从易到难选几个做一做，就可以慢慢地知道课文内容了，掌握了判别同类项的标准，也能进一步理解合并同类项的运算要点。

● 存疑法

从某种角度讲，能对某一事物提出问题，说明对该事物是了解的，同样，如果对预习的内容能提出几个为什么，则说明预习是成功的。不怕不会学，就怕没问题。所谓学问，就是要学会提问。在预习时，除了将自己不懂的地方提出来外，还应逐步锻炼自己变换思维的角度，一题多问，故设难关，以求甚解。预习时应特别避免表面无所不知，其实一无所知，头脑中一片混沌。

有同学在预习时总是读两遍就算完成任务，看不出问题和疑点，其实应做到两点：一是粗读，先大概了解这节的有关内容；二是细读，对重要概念、公式、法则、定理，反复阅读、体会、思考，对难以理解的概念做出记号，这样就能带着疑问去听课了。如果预习产生不了问题，预习就没有效果。

下面是一位同学预习初中语文第五册中《孔乙己》时所加的圈点批注。

孔乙己是站着喝酒而穿长衫的唯一的人。/他身材很高大；青白脸色，皱纹间时常夹些伤痕；一部乱蓬蓬的花白的胡子。/穿的虽然是长衫，可是又脏又破，似乎十多年没有补，也没有洗。/他对人说话，总是满口之乎者也，教人半懂不懂的。因为他姓孔，别人便从描红纸上的“上大人孔乙己”这半懂不懂的话里，替他取下一个绰号，叫做孔乙己。

- ① 为什么是唯一的？
- ② “常夹些伤痕”是不是说明孔乙己经常被人打？
- ③ 长衫又脏又破，为什么不洗？
- ④ 说话为什么不直白一点？
- ⑤ 描红纸是什么？

这位同学是用存疑法进行预习的，他不是一项一项地把课文的重点标识出来，而是对这些特征进行思考，这样会对作者塑造的孔乙己的形象有更深刻的理解。

学会随课而变

上面说的是预习的一般方法，各种功课都可采用。但是，不同类型的课有各自的特点和规律，因而预习方法也不尽相同。若是在预习前就把握住课程特点，那么预习的效率就会大大提高。

● 新课

新课一般讲的是以前没有学过的新知识，对于这种课的预习，重点就是熟悉新内容，发现其中的难点，弄清其中哪些问题是自己不懂的，新知识一般也涉及已学过的知识，这需要一个有效的衔接，如果自己对相关的已学过的知识不太清楚的话，也应该把这些知识复习一下。新课预习的要点：

- 了解新的基本概念、原理；
- 复习原来相关的知识；
- 对难以理解的地方作标记，以便在听课时更有针对性。

● 复习课

复习课以复习已学过的内容为主，其目的在于巩固所学的知识，使知识系统化。对于这种课的预习，重点就是要对自己所学的知识进行系统的整理，查漏补缺。

- 对要复习的内容，包括概念、原理及做过的习题进行整理；
- 分析错题，发现知识的薄弱环节；
- 评估自己对知识的掌握情况，把所学的知识分为完全掌握的、掌握得不够的和完全没有掌握的；

▶ 对掌握得不够的知识和完全没有掌握的知识进行分析，发现原因，以便听课时有针对性。

● 练习课

练习课是在新课的学习告一段落之后进行的，其目的在于对新学的知识进行检查和巩固。对于这种课，预习的重点就是针对练习的内容进行复习。

- ▶ 复习练习课所涉及的知识；
- ▶ 针对重点和难点做一些练习，学习解题思路和解题方法；
- ▶ 从练习中发现自己的问题，分析原因。

他们是这样预习的

对理科的预习只需 10 至 15 分钟

王巍，清华大学经管学院 01 级学生

在预习这个环节，我的体会是：对于英语、语文，老师一般会在课后配合下次教学安排布置预习任务，所以，对于英语、语文，只要按照老师布置的预习范围和要求预习就可以了。对于数学、物理、化学等理科的新知识，自己很难弄明白，而老师讲过就会觉得很简单，因此在预习时就没必要自学一遍，否则只是费力不讨好的做法。但是预习又是必需的，我花费的时间是每科 10 至 15 分钟。主要看看老师将要讲什么内容，重点和难点分别是什么，做到心中有数。需要强调的是，大致的浏览并不是简单地翻翻书，要边看边在脑海里形成一些问题，但是不必立即寻找答案，把这些问题带到第二天的听课过程中，老师会为你圆满解答的。

预习不思考 = 没预习

邓国宏，北京大学西班牙语系 02 级学生

我是这样进行预习的：先以章节为单位通读课本，了解大概内容。然后选出自己不懂的做出标记，并进行一定的思考。预习时的思考是预习过程中最重要的环节，如果预习只是看书的话，意义并不是很大，效果也不明显。以我自己为例，我在学习数学时，曾经有一段时间以为预习就是看看书本，走马观花地记了一些东西，并未进行思考。所以我并没有感到预习对我的学习有什么特别大的帮助。后来经过老师指点，我在预习时把精力放在对知识的思考上，果

然收到了奇效。上课时，我对老师的讲课内容理解得更加深刻了，可以用较少的时间完成对新课程的学习，成绩大有进步。

所以我明白了：预习不思考，就等于没预习。

资料来源：《和他们一样会学习》，天之骄编著，当代中国出版社

预习小报告

不管你用什么方法来预习课文都不能只是读一读、读完了事，一定还要动笔，把预习过程中所思考的东西记下来，或用网络结构图，或在页面空白的地方记下来，或直接在课文中标记，或用一个专门的本子记下来。我们可以用下面这个表来引导自己预习。

预习内容：	时间：
内容重点	
内容难点	
我的发现	
我的问题	