


Qing Song Xue Xi
Jin Xing Qu

学习方法和学习习惯的培养

轻松学习 进行曲

苑敏 ◆ 著



 中国社会科学出版社

轻松学习进行曲

苑 敏 著

◆ 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松学习进行曲/苑敏著. —北京:中国社会科学出版社,2009. 6

ISBN 978—7—5087—2557—4

I. 轻… II. 苑… III. 中学生—学习方法—研究 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 041932 号

书 名: 轻松学习进行曲

著 者: 苑 敏

责任编辑: 孙武斌

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码:100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话:(010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部:(010)66060275

电 传:(010)66051713

网 址: www. shcbs. com. cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 保定市恒艺印务公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 8.375

字 数: 145 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元



第一章 制订有条不紊的学习计划 / 1

- 一、制订学习计划的重要性 / 1
- 二、制订学习计划的作用 / 2
- 三、制订学习计划应该考虑的因素 / 4
- 四、具体学习计划的制订 / 9
- 五、学习计划，贵在执行和落实 / 13

第二章 好的预习可以让学习事半功倍 / 15

- 一、充分认识预习的重要性 / 15
- 二、高效预习需要注意的方面 / 17
- 三、课前预习过程中重点要找出三类问题 / 19
- 四、语文预习方法 / 22
- 五、如何预习数学 / 26
- 六、英语课前预习 / 27
- 七、怎样预习物理 / 31
- 八、政治课预习方法 / 33



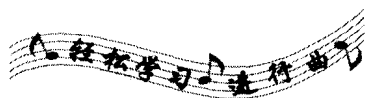
第三章 复习——学会在前进的同时回头去看 / 38

- 一、课后复习是整个学习过程中的一个重要环节 / 38
- 二、复习过程中应该关注的事项 / 41
- 三、复习的一些具体方法 / 48
- 四、周末小结复习的方法 / 53
- 五、学期总复习的方法 / 54
- 六、高考总复习的方法 / 56

第四章 作业——巩固所学知识的关键 / 61

- 一、作业的意义 / 61
- 二、做好作业的准备 / 64
- 三、作业习题的分类和选择 / 66
- 四、做作业时要认真审题 / 67
- 五、细心做题，提高做题效率 / 70
- 六、养成复查和总结的好习惯 / 74
- 七、有效的难题管理和错题管理 / 76
- 八、做作业要处理好四个关系 / 78
- 九、要主动寻求解题思路 / 79
- 十、作业练习的目的在于及时查漏补缺 / 81
- 十一、做作业要提高三种能力 / 83
- 十二、有些练习题做了不如不做 / 86
- 十三、细心揣摩出题意图、摸清出题的规律 / 87

- 第五章 珍惜课堂上的分分秒秒 / 89**
- 一、课堂学习的意义 / 89
 - 二、课堂学习的特点 / 90
 - 三、课前需要做好准备 / 92
 - 四、怎样区分听课的水平 / 94
 - 五、提高听课质量是课堂学习的关键 / 96
 - 六、要主动适应老师的讲课 / 98
 - 七、课堂上要积极发言、回答问题 / 101
 - 八、课堂上要勇于提问 / 102
 - 九、怎样积极响应老师的课堂提问 / 103
 - 十、提问的步骤与境界 / 105
 - 十一、课堂听讲要认真做好笔记 / 106
 - 十二、怎样听好习题讲评课 / 108
 - 十三、要充分利用课堂的时间来记忆 / 109
 - 十四、高效运用“五到”听课法 / 110
 - 十五、改掉课堂听课中的坏毛病 / 111
- 第六章 认识考试、学会考试、总结考试 / 115**
- 一、加强考前的自我控制 / 116
 - 二、自信是影响考试的重要因素 / 120
 - 三、重视并利用好平时的考试 / 125
 - 四、有目的的复习是关键 / 127
 - 五、要避免考前“开夜车” / 132
 - 六、仔细审题，认真检查 / 134



- 七、书写要快、齐、准 / 138
- 八、答卷的几种方法 / 140
- 九、考试“五要”保成功 / 142
- 十、考后总结分析，提高应考能力 / 145

第七章 用心学会记忆 / 148

- 一、加强记忆的方法 / 148
- 二、怎样才能提高记忆效率 / 151
- 三、几种记忆技巧 / 154

第八章 培养好的思维习惯 / 168

- 一、培养独立思考的能力 / 168
- 二、提高创新思维的能力 / 170
- 三、语文学习的科学思维方法 / 172
- 四、数学学习中如何进行思维训练 / 180

第九章 从阅读中获取知识 / 187

- 一、掌握读书方法 提高阅读能力 / 187
- 二、十种常见读书方法 / 194
- 三、快速阅读方法 / 197
- 四、怎样做好语文阅读题 / 201
- 五、高考现代文阅读三步法 / 203
- 六、高考英语阅读方法 / 206
- 七、中学政治教材阅读法 / 213

八、怎样做读书笔记 / 214

第十章 笔记——学习上的重要帮手 / 218

- 一、做好学习笔记的重要性 / 218
- 二、要坚持正确的笔记原则 / 219
- 三、要注意筛选笔记内容 / 222
- 四、要选择恰当的做笔记方法 / 225
- 五、要努力提高做笔记速度 / 227
- 六、做好笔记要注意的问题 / 229
- 七、高中生怎样做好学习笔记 / 231
- 八、怎样整理笔记 / 233

第十一章 好的习惯带来好的成绩 / 235

- 一、好习惯胜过好脑筋 / 235
- 二、有效管理自我的习惯 / 239
- 三、合理培养自己的习惯 / 250



一、制订学习计划的重要性

1. 制订学习计划并认真地执行计划，可以有效地利用时间，有针对性地提高学习成绩

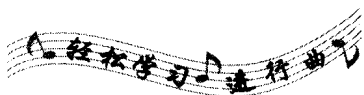
中国古代伟大的教育家孔子说过：“凡事预则立，不预则废”，意思是说不管做什么事，如果事先有了打算，往往能取得好的效果，否则就有可能失败。

计划就是在工作或行动以前拟定的具体内容和步骤。做什么事情有了计划就容易取得好的结果，反之则不然。有没有学习计划对同学们的学习效果有着深刻的影响。

就像建造楼房先要有图纸，打仗先要制订作战计划一样，要想取得良好的学习效果，就必须有一套切实可行的学习计划。

2. 制订学习计划，可以防止被动和无目的的学习

毫无计划的学习是散漫疏懒、松松垮垮的学习，很容易被外界的事物所影响，是不可能取得好成绩的。



中学生的学习实践表明：学习效率不高，考试成绩不理想，学习缺乏计划是其普遍原因。智力水平相当的学生有没有学习计划，他们的学习效果是不大相同的。

有了计划，每一个目标都会明确，使学习变得有步骤，比较容易取得成绩。

每个志在成功的中学生，一定要制订出适合自己的学习计划，并持之以恒地执行下去。

二、制订学习计划的作用

1. 学习计划可以促进学习目标的实现

每个学生在学习时都会给自己确立一个学习目标，而要实现目标，就必须脚踏实地、有计划地去学习，要从实际出发，安排好学习时间和学习目标。

学习时间和学习任务的科学结合产生了学习计划，实现学习目标的愿望越强烈，拟订学习计划也就越迫切。制订好学习计划，就会使自己的每一个学习行为都和学习目标的实现紧紧地联系起来，使学习具有了方向性和目的性。

因此可以这样认为，学习计划是实现学习目标的导航图，每一个想把学习搞上去的同学，要做出的第一个实际行动，就是制订一个切实可行的学习计划。每一项近期学习目标的完成都会使自己受到鼓舞，从而对学习产生一种潜在的动力，增强实现下一个学习目标的信心。

2. 学习计划有利于良好学习习惯的形成

按照科学的学习计划行事，一段时间之后可以逐渐养成良好的学习习惯，使学习生活变得有条不紊。这种习惯平时表现在每天的时间安排和学习方法的运用上。

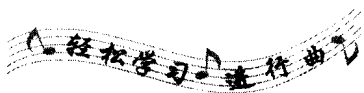
时间安排上一旦形成习惯，到时候，就不必为起不起床、睡不睡觉、学不学习等问题所烦恼了。

学习方法一旦形成，就会感到不预习就无法上课，不复习就不能做好作业。这种良好的学习习惯会大大提高学习效率，提高学习质量。这就说明良好的学习习惯的形成是离不开科学的学习计划的，也可以说良好的学习习惯是计划和顽强意志长期结合的产物。

3. 实施学习计划可以磨炼意志

有了学习计划，把自己的行为置于计划之中，具有了明确的目的。在努力争取让自己的行动按照计划进行时，由于学习生活的千变万化，常会出现一些意想不到的情况，影响着计划的执行。如临时性的集体活动、作业增多、考试临近等等。这时不能急躁，不能呆板地照计划进行，而要及时调整自己的学习计划以适应变化了的情况。有时在计划的实施过程中会出现困难，这时就要通过意志力努力去克服困难，排除诱惑，不断调整自己的行动，不偏离计划中既定的学习目标和任务，直到达到目标为止。

长期坚持实施计划之后可以使意志得到很好的磨炼，意志品质中的自觉、顽强、坚持、自制会在一个又一个计划的实现中，不断地得到提升。



实践证明，在学习过程中，通过坚持学习计划，意志品质所得到的锻炼会越来越多。良好的意志品质是学习成功的重要保证，而学习的成功又对发展良好的意志品质起着推动作用。

4. 坚持学习计划可以减少时间的浪费，提高学习效率

好的学习计划把学习、休息和活动的的时间进行了科学的具体安排。有了学习计划，学生就知道他如果多玩一个小时，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。为了完成学习计划，一个用功的学生，不但不会轻易浪费时间，而且在学习中十分注意效率。

总之，科学、合理的学习计划，有利于学习目标的实现，可以磨炼个人意志，有利于学习习惯的培养，还可以减少时间的浪费，提高学习效率。如果一个学生想把学习搞好，就应该针对自己的实际情况，制订一个长远的学习计划。

三、制订学习计划应该考虑的因素

1. 制订学习计划要考虑全面性

全面性就是要统筹兼顾，完整周密。因为制订的是学习计划，就要多考虑学习的具体安排。不过为保证学习任务的完成，应当对自己的学习情况作出全面的考虑和安排。

学习计划的内容，既包括课内学习，又包括课外学习。

制订有条不紊的学习计划

课内学习中既有基础学科，也有其他学科。按个人能力，既有学得好的课程，也有学得不太好、甚至较差的学科。按个人兴趣，既有特别感兴趣、特别擅长的课程，也有不太感兴趣的学科。

在制订学习计划时除了考虑学习以外，还要安排好社会活动时间、锻炼身体时间和休息时间等，这样才能保证自己的兴趣，避免对学习产生乏味的感觉。

所以制订学习计划就要按照统筹兼顾的原则，方方面面都要考虑周到。

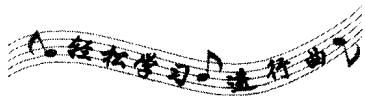
2. 要突出重点，不要平均使用力量

在制订学习计划时，要突出重点，不要平均使用力量。因为，学习时间是有限的，但学习内容却是无限的，所以学习必须有重点。应该确保重点，兼顾一般。

所谓重点，一是指自己学习中的弱科，二是指各学科中的重点内容。每个同学都可能有自己的弱科，有的感到外语较难，有的觉得数学问题较多，制订计划时就应该把这些情况考虑进去。

基础学科每科都是一定要学好的，哪一科薄弱些，就必须当做重点内容，认真抓上来，尽量做到基础学科平衡发展。

另外，有些学习成绩优秀的同学，因为要参加学科竞赛或希望发展某些方面的特长，在课余时间还要安排一些提高性的学习。那么对于这些同学，课余提高性的学习内容，也就成为他们学习计划中的某一阶段的学习重点。



3. 从实际出发来制订计划

在制订学习计划时首先要进行自我分析：一是分析自己的学习特点。同学们可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过的知识不易忘记；有的理解力好，老师说一遍就能听懂；有的答题快但经常出错；有的解题慢但很认真。二是分析自己的学习现状。既与同学来比，确定自己的学习成绩在班级中的位置；又和自己过去的成绩相比，看它是进步、照常还是退步。三是分析自己的学习环境。是住校还是走读；是城镇学校还是农村学校；学校办学条件较好，还是一般等。这些方面的差异，决定了各人学习计划的差异。

另外，制订学习计划还应该和老师讲课的进度相配合好，这样才不会使个人的学习计划与学校的安排发生冲突，从而促进在校的新课学习。

总之，学习计划是自己订的，是为自己的学习服务的，一定要从自己的实际出发来制订。

4. 把长计划和短安排结合好

长计划可以是每学期、每月的计划，而短安排则是每周、每天甚至每小时的计划。同学们在制订计划的时候，要注意对于较长的时间内需要学些什么，具体一天需要什么应当有个大致的计划。

但是，由于实际的学习生活千变万化，往往不好预测，所以长远计划不能定得太具体，很难在这个月就把下个月

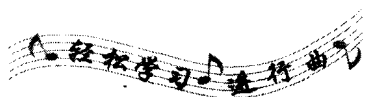
每天干什么全都定下来。在这个月学习中应该解决什么问题，第一个星期每天干什么，就应当制订得具体些。这样，就把一个较长时间内才能完成的学习任务分到每周、每天去了。科学合理地安排以后，每天学习时心中就会清楚当天该学什么，哪科应该重点去学，哪科可以分配较少的时间，做到心中有数。

所以说，长计划是明确学习目标和进行大致安排，而短安排则是具体的行动计划。科学研究表明，将目标和任务明细化，有利于目标的实现和任务的完成。这就是长计划和短安排相结合的原因。

5. 既要有原则，又要讲灵活

学习计划一经制订，就不能随意变更，特别是学习目标和学习内容。但事物总是发展变化的，学习内容、学习环境、学习能力等的变化都会不断影响同学们的学习，影响已制订的学习计划的执行。所以经过一段时间的学习，在检查总结学习计划执行的情况后，可以也应当修改和完善自己的学习计划。该补充的学习内容要补充，该加强的学习项目要加强。有的学习内容提前完成了，后面的学习内容就应当调整。

为了保证学习计划的更好落实，还应注意正确处理“一线”和“二线”的关系。计划中的“一线”，主要指那些常规学习活动，如预习、听讲、复习、作业等，目的是完成老师布置的学习任务，消化所学知识。计划中的“二线”，指自己安排的学习活动，目的是提高深入，如参加课



外学习小组等。“一线”是“二线”的基础，“一线”抓得好，就可以腾出更多的时间去抓“二线”。“二线”任务完成得好，可以使自己的学习优势或特长进一步发展起来，主动学习局面就有可能形成。这是高水平计划应该具有的内容。

6. 安排好常规学习时间和自由学习时间

学习时间可分为两部分：一是常规学习时间，就是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，深化当天学的知识；二是自由学习时间，是指完成了老师布置的学习任务后所剩下的时间。这部分时间一般可以用来补课或提高深入。补课是指弥补自己学习中的欠缺；提高深入是指深入钻研，发展自己的优势和特长。

学习较差的同学，随着学习水平的提高，应经历常规学习时间逐渐减少，自由时间逐渐增加的过程。凡是体会到因为抓住了自由学习时间而给学习的全局带来好处的同学，就会努力去提高常规学习时间的学习效率，以便增加自由学习时间，提高学习的主动性。

自由学习时间应当成为制订计划的重点部分。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。

7. 要根据不同学科制订不同计划

由于各学科都有其自身的特点、规律，我们只有根据自身的具体情况，“因科制宜”，有针对性地制订不同学科

的学习计划，才能各个击破。因为需要学习的科目很多，这就要求对各科的学习一定要学会进行科学的安排。

在现实当中，有些同学面对众多的学习任务了无头绪，今天碰碰这科，明天又碰碰那科，分不清主次轻重，甚至轻重倒置，更不会根据自己各学科的强弱情况来及时调整学习计划，从而使学习陷入无效和无序的状态。

因此，正确协调各科之间的关系是十分重要的，只有这样才能更有效地利用有限的时间。所以在制订分学科学习计划时，应当注意以下几点：一是根据各学科的进度及特点，制订全学期学习的总目标和时间安排。二是根据自身优势和劣势学科情况，制订各科学习的措施和时间安排。三是要重视基础学科的学习，例如中学的语文和数学，因为学好基础学科是学好其他学科的基础。

综上所述，同学们应当从各学科学习的实际情况出发，合理地分配时间和精力，使各学科都能得到它应得到的学习时间和精力。

四、具体学习计划的制订

1. 如何制订学年、学期、月计划

作为一名学生，每年都应制订一份学年计划，每个学期还应制订学期学习计划和月学习计划。久而久之，形成习惯，就有利于学习成绩的提高了。

为制订好学习计划，学生还应清楚每个学习阶段的任