

辽宁省中小学教学用书编审委员会审定

高中生学习方法指导

“学习方法指导”丛书编委会 编写



辽宁人民出版社

高中生 学习方法指导

“学习方法指导”丛书编委会 编写

辽宁人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中生学习方法指导/“学习方法指导”丛书编委会编写.
—沈阳:辽宁人民出版社,1997. 7
(学习方法指导丛书)
ISBN 7-205-03902-9

I. 高… II. 学… III. 中学生—学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 09256 号

辽宁人民出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

辽宁省新华书店发行

沈阳市第一印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 字数: 119,000 印张: 5 $\frac{1}{2}$

印数: 1—16,900

1997 年 7 月第 1 版

1997 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 姜艳波

责任校对: 赵耀今

封面设计: 杨 勇

版式设计: 王珏菲

插图: 金姗姗

定价: 6.30 元

“学习方法指导”丛书编委会

主 任	姬庆生				
副 主 任	魏书生	施贤毅			
主 编	齐红深				
副 主 编	赵伟士	董国华	徐治中		
编 委	黄利群	于海年	王振发	李汉新	
	陈守力	林聪杰	周文杰	李秀岩	
	吴喜山	杨建云	周绍奎	穆道欣	
	高 婉	牛云发	张永红	刘俊卿	
	赵光第	王兆和	蔡政权	王信倍	
	赵满君	潘兆杰	赫桂梅		
本书主编	董国华	吴喜山			
编写人员	(以姓氏笔画为序)				
	于月萍	于丽华	王大宁	王兆和	
	宁安生	刘汉波	齐红深	陈君常	
	陈国英	吴世耀	吴喜山	张 莉	
	张道林	张智轻	孟 觉	周宝利	
	赵德艳	徐 雷	阎 旭	董国华	

前 言

学会学习

学生的主要任务是学习。学习好,是每个同学所追求的目标。要想实现学习好的目的,就要掌握正确的学习方法,养成良好的学习习惯。这犹如过河一样,要过河,首先就要解决桥或船的问题,没有桥或船,过河就是一句空话。同一个班的同学,都是在教师的教导下听课、自习、做作业。有的同学学习成绩好,有的同学学习成绩差,其主要原因就在于会不会学习。只有掌握正确的学习方法,养成良好的学习习惯,才能真正减轻过重的课业负担和心理负担,变被动学习为主动学习,才能提高学习效率和学习效果。

其实,学会学习,不仅能够提高学习成绩,更重要的,还是适应未来社会和迎接技术革命挑战的需要。科学技术的飞速发展,使人类社会已经进入了知识激增的时代,知识更新的速度非常快。联合国教科文组织统计表明:全世界的图书近200年来增加了800倍,最近20年里,图书给人们提供的信息相当于过去3000年各类读物所提供信息的总和。即使读到研究生毕业,在学校里所学的知识也远远不能适应未来工作的需要。因此,学校教育的任务,已经不仅仅是传授知识。学生更不应以被动地接受知识为主,而应是在学习知识的过

程中,掌握学习规律,学会学习。

毛泽东反复教导我们:“重要的问题在善于学习。”曾任清华大学校长和国家高教部部长的著名教育家蒋南翔曾把知识与学习方法的关系比喻为野鸭子和猎枪。他说,只教给学生知识就像给学生几只野鸭子,学生吃完就得挨饿。不如同时把猎枪交给学生,让学生学会使用猎枪去捕获猎物。学习方法,是学生终身受用的猎枪。

学会学习,是一个世界性的课题,是学校教育的任务。《中国教育改革和发展纲要》提出:基础教育要由应试教育转变到素质教育轨道上来。学会学习,是提高学生素质的需要。目前教育改革的趋势,正在由教育教学方法改革向学习方法改革深入。改革学习方法,是教育改革发展的必然。只有改革学习方法,才能巩固教育改革的成果,才能真正实施素质教育。

毛泽东的老师、革命教育家徐特立老人在《我们怎样学习》中说:“怎样学习,是个科学方法问题。虽然不一定写一本厚书,也应该写一本小册子。”正是出于上述考虑,我们组织全省研究学习科学的专家和善于指导学生学习的教师,编写了这套“学习方法指导”丛书。

“学习方法指导”丛书分为小学、初中、高中三种读本,分别结合小学生、初中生和高中生的实际和身心特点,深入浅出地传授一些基本的学习方法。三种读本都自成体系,又各有特点。小学读本文字浅显,图文并茂,每一讲都有一些格言。学生只要照着去做就能见效。初中读本增加了一些道理和知识,列举了一些运用正确学习方法的事例和名言警句。高中读本有了一定的理论色彩。学会学习,说到底是要培养学生正确的思维方法,培养独立思考和分析问题、解决问题的实际

能力,并且要自觉地应用到学习活动中去养成良好的学习习惯。所以,三种读本都强调了可操作性,是在学习科学理论指导下教给学生一些最基本、最有效、适合于各学科的学习方法。课前有自学提示,课后有思考与训练,是为了让同学们明理、践行,通过训练,养成习惯。学生可以自己阅读,也可以利用班会或活动课、选修课的时间由教师讲解、辅导或开设讲座。以后还准备在这套“学习方法指导”丛书的基础上,编写各学科的“学习方法指导”,向学生介绍适合各学科特点的学习方法。

“学习方法指导”丛书是学生完成学习任务的桥或船,可以帮助学生顺利地渡过学习之河。

“学习方法指导”丛书也是给你一枝猎枪。在漫长的人生旅途中,你可以根据学习和工作的需要使用这枝猎枪去捕获知识的猎物。

目 录

前 言 学会学习	1
----------------	---

学习修养篇

第 一 讲 端正学习动机	1
第 二 讲 激发学习兴趣	8
第 三 讲 调控学习情感	17
第 四 讲 锻炼学习意志	26
第 五 讲 塑造学习个性	35

学习策略篇

第 六 讲 精心制定计划	44
第 七 讲 有效运筹时间	52
第 八 讲 学会自我诊断	61
第 九 讲 学习要讲究科学用脑	70

学习技巧篇

第 十 讲 阅读的技巧	80
-------------------	----

第十一讲	笔记的技巧	89
第十二讲	检索的技巧	98
第十三讲	记忆的技巧	108
第十四讲	答辩的技巧	119

学习能力篇

第十五讲	开发认识能力	129
第十六讲	训练操作能力	138
第十七讲	培养创造能力	146
第十八讲	增强适应能力	156

第一讲

端正学习动机

自学提示 本讲主要讲述学习特点、学习目的和学习动机等三个问题,通过学习要认清学习特点,明确学习目的,端正学习动机,特别要结合自己的实际,解决好树立正确的学习动机问题。

一、认清学习特点

学生的学习主要是掌握前人经过长期社会实践积累的精神财富——对自然和社会的规律性认识。学生的学习是按照一定的教育教学的目的、要求,在教师指导下学习间接经验为主的社会化过程。

学习是主观对客观的循序渐进地理性探索过程,这是学习的共同特点。首先学习是个认识过程——在传道授业解惑中学,使认识从感性到理性,个别到一般,具体到抽象逐步深化。其次,学习是个积累过程——在“温故而知新”中学,使知识“积薄为厚”,积卑为高,故“君子自孳孳以成辉”。再次,学习是个智力开发过程——在冥思苦想中学,“学而不思则罔,思而不学则殆”。第四,学习是个修养过程——在充满自信中学,任何自卑自负自满都是学习的敌人。第五,学习是个创造

过程——在主动进攻中学,在学习中总会有所发现有所创新,同时,学习必须应用,应用本身就包含着再创造的意义。

人们在认识事物时,往往是先在功能方面加以掌握,然后再掌握其内部结构,高中生学习又有其自身的特点。

1. 掌握知识的高效性。高中生精力充沛,语言能力强,逻辑思维能力高,已从“经验型”转向“理论型”。十多年的学习生活,积累了丰富的学习经验,掌握灵活、适用的学习方法,思维方式较科学,所以掌握知识会既快又多又准。

2. 全面发展的自觉性。高中生的自觉性不仅表现在有计划地安排时间,创造性地完成作业,还要表现在学习过程中的自我监督,如注重思想品德修养,道德情操陶冶,生动、活泼、主动地发展自己,努力使自己成为有用人才。

3. 钻研探索的独立性。高中生敢于设想,肯于动脑,不满足于现成的答案,对问题要问个究竟,求个根底。随着学识、阅历的增加越来越注重独立思考,使学得的知识透彻、扎实。

4. 思维品质的深刻性。高中生所学的公理、定理、定律、公式、法则是客观世界的本质反映,要以此为工具去推理判断,解释现象,解答问题并有所发现和创造,这就是从一般到特殊到个别的思维进程,即演绎推理,由此造就思维的缜密性和创造性。

二、明确学习目的

我国要建设成为高度的物质文明和精神文明的现代化的社会主义国家,需要大批有理想、有知识、有创造才能的人才。高中阶段教育担负升学和就业双重任务,高中生的学习目的应建立在国家需要的基础上。我国教育法明确规定我国的教

育方针是“教育必须为社会主义建设服务,教育必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人”,这就为同学们的今后发展指明了方向。高中的教学计划、教学大纲是国家教育方针、教育思想的具体体现,即是国家培养人才的意志体现。每个学生只有把个人意志与国家意志统一起来才能说学习目的明确。

明确的学习目的要植根于正确的价值观。人才的价值在于贡献,对人民对社会的贡献越大则人才的价值越高。个人的理想要服从于社会理想,或者说个人理想应是个体化了的社会理想,崇高的理想是人生导航的灯塔。一个人如果失去了对社会理想的追求,摒弃了社会责任感和使命感,他的生命就失去了为社会作贡献的灵魂,必然变为被私利和物欲驱使的躯壳。

明确的学习目的植根于为中华崛起而读书之志。青少年是中华民族的希望,今天的高中生是下个世纪的栋梁。“少年智则国智,少年强则国强……少年雄于地球则国雄于地球”。所以高中生应当早立志、立坚志、立远志。

“少年心事当拏云”。周恩来十三四岁就立下了“为中华崛起而读书”的大志。16岁时志向更加明确,他在《敬业》创刊词中大声疾呼“吾辈生于二十世纪竞争的时代,生于积弱不振之中国,生于外侮日逼,自顾不暇之危急时刻,安坐视而不救耶……天下兴亡,匹夫有责”,1917年赴日留学,临别前赋“大江”诗,表达了他要刻苦钻研以求达到精深造诣,将来回国干一番惊天动地的大事业的雄心壮志。

“志不强者智不达”。古今中外成大器者无一不是为一个崇高目标而锲而不舍、矢志不渝地奋斗终生。伟大的药学家李时珍年轻时三试不第后,下决心研究医学,他坚定地对父

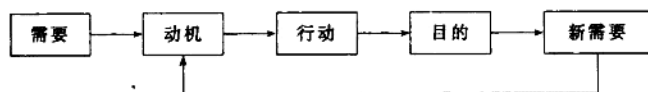
亲说,身如逆水船,心比铁石坚,望父全儿志,至死不怕难。他历时几十载完成了不朽巨著《本草纲目》,被后世誉为“药圣”。被称为“巨人时代的巨人”达·芬奇,十四岁起就刻苦自学,终于成了文艺复兴时代的伟大画家、生物学家、物理学家和哲学家。

“一个人追求的目标越高,他的才能就发展得越快,对社会就越有益”。同学们应坚定地把为祖国、为社会、为人类作贡献作为自己的学习目的和人生目标。

三、树立正确的学习动机

动机是指激励一个人去行动或抑制这个行动的一种意图、打算或心理上的冲动,它是引起人行动或抑制这个行动的内在原因,是直接促使人行动的推动力量。

人的生理方面的要求和心理方面的追求,通常称为需要。当需要达到一定强度,又有一定诱因和实现可能的时候,需要就会成为动机。恩格斯说“就个人来说,他的行动的一切动力,都要经过他的头脑,一定转换为他的愿望和动机,才能使他行动起来”。心理学家认为,在人们活动中占主体地位的需要、动机、行动构成活动周期:



个体的需要是分层次的,而自我实现则是最高层次的需要,这是包括实现和发挥自己的能力和被社会认可的要求。

自我实现的需要所产生的动机都应当是对真、善、美的追求,即产生具有社会意义的动机。研究证明,具有社会意义的动机的力量最大。哥白尼、布鲁诺为坚持“太阳中心说”的真

理,不顾个人生理、安全和爱情的需要,结果一个长期受迫害,一个被教会烧死。

学习动机是直接推动学生的学习达到一定目标的内部动力。学习动机是在学习需要的基础上产生的,没有学习的需要就不可能产生学习的内部动力。学习动机可分为正确和错误的两种。为祖国的繁荣昌盛和集体利益而学习的动机,均属于正确的学习动机;那些违反社会发展要求和危害他人利益的学习动机,则属于错误的学习动机。

学习动机的作用主要表现在:第一、学习动机制约着学习方向。它可以提高学习的自觉性,减少盲目性;第二,学习动机制约着学习进程。学习动机正确的学生在学习上知难而进,而缺乏明确学习动机的学生则表现为知难而退;第三,学习动机制约着学习效果。学习动机是学习积极性的一个重要因素,动机属性的积极或消极将直接决定着学习成绩的优劣。

在树立正确的学习动机的过程中,要处理好以下几个关系:

1. 学习动机与学习目的的关系。优秀学生的学习动机一般都既有远大目标又有切实的具体目标,但主导动机是前者;学习差的学生则两者脱节,其学习目的模糊,缺乏动力。学习目的的明确程度,以及对其社会意义的认识深度,直接影响着学习动机的强度。学习目的越明确,对其社会意义认识越深刻,就越易于转化为学生追求知识和成就的需要,形成推动学生积极自觉学习的巨大而稳定的动力。

2. 学习动机与求知欲的关系。求知欲是一种力求认识世界,渴望获得文化科学知识和不断追求真理,并带有强烈情绪色彩的意向活动,它是促使人们进行创造性劳动的重要动机,是引导人们走上科学道路的诱因。少年大学生于政的求

知欲极强,他想当个物理学家,并以其优异的成绩接到美国普林斯顿、康乃尔、哥伦比亚、布朗等四所大学硕士研究生的录取通知书,他坚定表示到美国后一定拼命学习,拿到学位,为国争光。

同求知欲相关的是好奇心。好奇心是人们进行探索的动力。爱因斯坦说:“我们头脑里已有的概念同现实世界中遇到的事物和现象发生冲突的时候,我们就感到惊奇,而我们认识的发展就是对这种惊奇的不断摆脱”。同学们要保持好奇与探索的心境,使自己不断有所进步。

3. 学习动机与挫折的关系。挫折是动机不能获得满足时的情绪状态,学生遇到挫折往往感情用事,这是极不利于改变被动局面的。学习中的挫折可使你“吃一堑,长一智”,从中反省动机和行动的经验教训,理智地调整自己的动机和行动。

4. 学习动机与竞争的关系。个人的发展直接或间接地取决其他人的发展,不可能有独立于社会之外的个人发展。在班级群体中学习的竞争是不可避免的,但要经常想到取同学之长补自己之短,我们提倡“敢为天下先”的精神,但不允许偏私和忌妒,古云“怠者不能修,忌者畏人修”。卑劣的动机使人在竞争中不择手段,同学们应引以为戒。竞争中坚定自信必不可少,“恢宏志士之气,不宜妄自菲薄”。自信是成功的第一秘诀。

【思考与训练】

1. 做作业遇到难题时的选择:

- A. 刻苦钻研,坚决攻克;
- B. 不轻易放弃,通过请教而弄懂再做;
- C. 抄上了事;

D. 无所谓。

2. 一个人在一个时期往往有好几种动机,但主导动机决定着意志行动的结果。谈谈你期中考试前的主导动机,并简述道理。

3. 动机斗争的过程是对各种动机权衡轻重,评定其社会价值的过程。谈谈你遇到不良学习诱因时的动机斗争。

第二讲

激发学习兴趣

自学提示 通过本讲的学习,同学们会进一步认识到学习兴趣在学习生活中的重要作用,了解学习兴趣的类型,初步掌握学习兴趣的培养方法,从而提高学习能力。

一、兴趣的促学功能

古往今来,许多著名的科学家、艺术家、文学家、学者乃至各行各业的能工巧匠,之所以能够成就斐然,无不是从对自己所从事的工作有兴趣开始,进而达到入迷的程度,最终走上成功之路的。无数的事例表明,兴趣是一个人事业获得成功的必要前提。同样,学习的兴趣也是学生完成学业的必要前提。那么,什么是兴趣呢?

从心理学的角度来说,所谓兴趣,就是人们力求认识某种事物或爱好某种活动的心理倾向。这种倾向是和愉快的情感体验相联系的,所以当我们对某一学习内容或学习活动产生浓厚的兴趣时,就会积极思考大胆探索,从而优化自己的认知活动,促进学习。那么,兴趣为什么对人的学习、工作、生活会有这么大的作用呢?兴趣对人的发展有巨大的作用,是因为