

[日] 石川勤 著
陈俊英 译

中学生 自主学习法

——提高学习成绩的诀窍



ZHONGXUESHENG
ZILIXUEXIFA

SHANGHAI 上海人民出版社

RENMIN CHUBANSHE

【日】石川勤 著
陈俊英 译

中学生 自立学习法

——提高学习成绩的诀窍



ZHONG XUE SHENG
ZILIXUEXIFA

上海人民出版社

SHANGHAI PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生自立学习法:提高学习成绩的诀窍/(日)石川勤著;
陈俊英译.

—上海:上海人民出版社,2002

ISBN 7-208-04009-5

I. 中... II. ①石...②陈... III. 中学生—学习方法

IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 098296 号

CHUGAKUSEI HITORI-ARUKI NO BENKYO-HO by Tsutomu Ishikawa

Copyright © 1985 by Tsutomu Ishikawa

All rights reserved

Original Japanese edition published by Reimei Shobo

Chinese translation rights arranged with Reimei Shobo

through Japan Foreign-Rights Centre

责任编辑 任俊萍

封面装帧 甘晓培

中学生自立学习法

——提高学习成绩的诀窍

[日]石川勤 著

陈俊英 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销 上海天马印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 8.125 插页 4 字数 111,000

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04009-5/G·772

定价 14.50 元

编 者 的 话

当你由小学步入中学,开始了一个全新的学习阶段时,你是否考虑过应该怎样更好地学习呢?

你还记得《小猫钓鱼》的故事吗?小猫如果想天天有鱼吃,就必须学会自己钓鱼。还记得《小白兔种萝卜》的故事吗?可爱的小白兔要想顿顿有萝卜吃,就必须学会自己种萝卜。这里面的道理你一定明白。如果你想在中学取得优异成绩,把学过的知识变为自己的知识,你就必须学会“自己主动”学习。

在小学,老师教什么我们就学什么,这是一种被动的学习。到了中学,再这样学习就要掉队了。石川先生在这本书中告诉你:取得好成绩要具备的三个条件,怎样自立地学习,怎样制定学习计划,怎样学会记笔记,怎样在家里学习,各个学科的学习方法。这些内容是你小学时不曾考虑过的问题,而你

现在是一名中学生了，必须学会这些方法，这是你取得好成绩的诀窍。

书中还有 46 篇日本中学生自己写的学习经验和体会，这些小文章谈了他们自己是怎样在失败中摸索出了高效的学习方法。这些方法包括初中学习的各个学科，如语文(国语)、数学、物理化学(理科)、历史地理(社会课)、英语等。你也来试试这些方法，取得更好的成绩，给父母和同学一个惊喜。

与其在题海中精疲力尽地遨游，不如掌握正确的学习方法；与其让老师“喂”，不如自己主动去“吃”。掌握了“自立学习”这把金钥匙，你就可以去开启任何知识之门了。

《中学生自立学习法——提高学习成绩的诀窍》就是这把金钥匙。

让每个人都有这把金钥匙，好吗？

要开创“自己学习”的学习方法

迄今为止,黎明书房出版社曾先后出版了五本关于“自己学习”的书。它们是,以小学生为对象的《小学生创造的学习方法》、《小学生自立学习法》和以中学生为对象的《中学生创造的学习方法》、《中学生自己学习》、《中学生自立学习法》。中小學生就不用说了,学校的教师和家长们都都很喜欢看这几本书。许多报告表明:运用、实践“自己学习”的方法,效果甚好。

应广大读者要求,现将这五本书作为“自己学习”系列丛书再版,希望广大读者从新视点出发,喜欢和运用她。

今后,我们将迎来终身教育时代。新知识、新事物层出不穷,现有的知识、经验已经不能适应时代的要求,已经开始不能解决现实问题了。中小学生们,你们作为社会一员而大显身手的 21 世纪,可以说正是这样一个

充满活力的时代。

为在这样一个时代生存下去,现在应该学会哪些东西好呢?需要学会的,恐怕不是某些知识和经验,而是能够终身不断地学习新知识、新事物的“自立学习”的精神、能力和态度。

最近,我们常常从报纸、杂志和电视上看到谈培养“自我教育力”问题的文章或报道,也常常听人说“个性化”一词。简言之,这是在讲每个人都应该根据自己的个性、能力,去开动脑筋而努力学习,学会“自立学习”。特别是,中小学正值义务教育阶段,也是打下人生坚实基础的阶段。如果不在这一时期切实奠定“自立学习”的基础,就等于人生根基不牢。

那么,什么是“自立学习”的基础呢?说法很多。但是,归根结底,其基础的基础是“学习精神”,即“学习劲头”。没有学习劲头,“自立学习”就不能成立。可是,学习劲头是潜在于每个人心里的一种精神,不是别人能给予的东西。而且,也不是别人提出要求说,“请你拿出学习劲头来”就能奏效的。学习,只能是学习者自己去打开心灵之窗,鼓起学

目 录

第一章 努力培养学习兴趣.....	1
第一节 自动上弦式学习法	1
第二节 体验学习法	3
一 在行动中尝试	3
二 奋发努力	4
第三节 学习的意义	9
一 为什么而学习	9
二 学什么	10
第二章 自立学习法.....	14
第一节 自立学习的必要条件	14
一 要有自立精神	14
二 培养读、写、算等基本能力	15
三 学习方法	16
第二节 “找、查、归、整、体”学习法	18
一 “寻找”学习法	19
二 “调查”学习法	21
三 “归纳”学习法	27
四 “整理”学习法	33

五 “体会”学习法	38
第三章 学习计划的制定方法	42
第一节 学习计划的制定方法	42
第二节 铃声学习法	53
第三节 集中法和分散法	55
第四节 “弄明白懂和不懂以及需要讨论和 请教的问题的预习”和“复习”	57
第四章 提高学习成绩的诀窍	61
第一节 记忆的诀窍	61
一 重点记忆法	61
二 你属于哪种记忆类型	64
三 网络记忆法	71
第二节 防止忘却的方法	73
一 人类的忘性	73
二 理解了之后再去记忆	75
第三节 在培养思考能力上下功夫	80
一 理解学习的内容	80
二 在培养思考能力上下功夫	87
第五章 各科学学习法	120
第一节 国语	120
第二节 社会课	128
第三节 数学	142
第四节 理科	158
第五节 英语	163
第六章 家庭学习的方法	168

第一章 努力培养学习兴趣

第一节 自动上弦式学习法

最近,自动手表很多。这种手表名副其实,确实可以自动上弦、计时,因为它本身带有自动装置。为什么不用上弦就能自动计时,你知道它的构造吗?原来自动手表上组装有“转子”这种旋转部件,手腕一摆动,“转子”就旋转,从而就上了弦,手表就会自动走起来。所以不需要人工去上弦。

学习也同样,如果能创造出不用他人催促“学习吧!学习吧!”而能像自动手表那样“自动式学习”,那么,今后的新一代就能进行非常重要的“自立学习”了。所谓“自立学习方法”,是指不用别人督促,自己主动学习的方法,即自动上弦式的学习方法。

如果把大家比作自动手表,那么,毫无疑问,老师就是戴表者了,而旋转转子、自动上弦



则是你们自己的事了。因此,自动上弦式学习法需要两个条件:一是要有旋转转子的意欲,即“主动性”;二是要有实际上弦的“行动”。你们大概都饲养过动物吧。不管饲料的营养价值多高,如果动物不想吃,也是很难让它们吃进去的。这一点,你们可能都有深刻的体会。俗话说:“牛不饮水强按头是不成的。”不管老师多么认真地去摆动手腕,如果你们没有旋转转子的“主动性”,手表的质量再好,也是走动不起来的。总之,应当发挥你们的“主动性”,使转子旋转起来,让手表发挥作用。这就是在实际当中进行自我学习的尝试。这就是所说的实际上弦的“行动”。如果只是一味地左思右想,不去实践,那么自动手表就会永远走动

不起来,也不会积极主动地学习。

你们可以观察一下周围那些学习成绩好的同学,看他们是否使用了自动上弦式学习法。其中绝大多数同学恐怕都具备让转子不断地转动,积极地去进行学习的“劲头”和“付诸行动”这两个条件吧。特别是到了中学里,如果不会利用这种自动上弦式学习法,就很难保持优良的学习成绩。希望你们要尽早学会不需他人督促而能够依靠自己的力量去学习的自动上弦式学习法,成为一名能够主动学习的学生。

第二节 体验学习法

一 在行动中尝试

为了掌握上述的自动上弦式学习法,需要“学习劲头”和“付诸行动”这两个条件。而在“付诸行动”中,“体验学习法”是其中的重要一环。你们年轻,有朝气,把这种朝气蓬勃的劲头用于体验学习,这就是所说的“体验学习法”。俗话说:“眼愁手不愁。”总之,你们应当亲自去做做。

你们大概都会骑自行车和游泳吧。也有

不少人可能还会滑雪和滑冰吧。回想一下，这些技能技巧是怎样学会的呢？就拿骑自行车来说，初学时肯定是一骑上去就摔下来，摔下来后再骑上去。经过这种多次反复，最终才能学会。不管请骑车技术如何高明的人怎样详细地讲授骑车技巧，如果自己不实际练习，就不可能学会。也就是说，必须要“付诸行动”。刚开始学时肯定会摔跤，有时可能还会摔伤。但是，只要不怕失败，在反复的“体验”中就能够学会。学游泳、滑雪、滑冰也是如此，不管看多少遍说明书，在床上进行怎样的练习，都不可能学会。为了学会游泳就需要在水中体验和学习。如果不想在下沉和喝水的过程中去进行体验和学习，就学不会游泳。希望你们好好领会一下这个道理。

以上是以学习技能为例来说明“体验学习法”的重要性，学习国语、数学等知识性的学科也是如此。如果因为国语很棘手，不好学，就不去进行学习“尝试”，那么，国语成绩就会越来越糟糕。

二 奋发努力

这种体验，如用自动上弦来表示，实际上

就是把旋转转子的“劲头”变为“付诸行动”，也就是主动地去进行学习。如果付出了很大代价而不见成效，那么，体验的意欲就会逐渐下降。所以，在开始阶段，你们最好选择估计可以成功而又比较容易的事情去做。而且，与开始学骑自行车和游泳一样，要有不怕挫折和失败，不达目的誓不罢休的精神。在国语字典里，“学习”一词的解释有“奋发努力”的意思。“努力”指知难而进，“奋发”指发挥主动性积极上进。古人说：玉不琢不成器。先天素质再好，如果后天不努力，也不会成才。因此，如果只想人生的舒适和安逸，那么，将来肯定成不了大器。从现在开始努力学习，对将来有利无害。因此，一定要奋发努力，进行体验学习，越是艰难越向前，直至成功。年轻人就应该有这样一种拼搏精神。

下面介绍一篇初中三年级学生通过体验学习使理科学习获得优良成绩的文章。

理科的体验学习

爱知县高浜市立高浜中学

三年级 吉田光宏

过去，我谈不上喜欢也谈不上讨厌理

科。一临近考试，就临阵磨枪。因此，疑难问题很多。在上课的时候，只是随便听听同学的发言和老师的讲解，从不主动发言。由于被老师提问而惊慌失措，这种事情曾发生过多次。

刚上二年级时，老师说：“只有学习的愿望是不会产生学习兴趣的。对任何事情都必须进行体验。由于理科是解决和验证问题的学科，所以，如果自己不动脑筋去分析问题，就不会学好。”我认为老师讲的是对的。过去我只是把老师的讲解和同学的发言记在笔记本上。实验大都是让别人去做，就好像做实验是别人的事似的。通过老师的讲解使我认识到，这样做就等于在游泳池旁看着别人游泳去学习游泳是一样的。不管多么想学会游泳，不跳进池子里学习就不可能学会。于是，我下决心，上课时注意听讲，自己动手做实验，并给自己规定了如下几条：①自己分析问题，找出学习“重点”；②把自己对疑问的意见和想法记在笔记本上；③找出疑问和问题；④准备一个记录自己的想法和问题的笔记本。由于坚持这种体验学习，一年以后，学习成绩由一年级时的“丙”上升到“乙”。而最重要的

是,现在,理科成了我所喜欢的学科之一。为此,我十分高兴。我认为,只要认真进行体验,就会找到适宜的学习方法。

另外,再举一个一年级女同学的例子。她被选为数学课代表以后,加强了对学习的责任感和自觉性,从而能够主动地去学习了。

当选为课代表后,学习有了“主动性”

三重郡菰野町立八风中学

一年级 松冈真奈美

我是数学课代表。……身为数学课代表,如果学不好数学可怎么行呢?我对担任课代表的工作感到不安。为了能够胜任课代表的工作,一种职责感和自觉性促使我下决心努力学好数学。课代表的任务之一是,上课前与老师联系需要准备的工作,以便向同学传达有关的事项。我从未忽视过自己的这一职责。老师经常留作业题,我每次都能认真地完成,以免别人说“课代表还忘记了做作业……”在暑假的自学时间里,每当看到同学们学习数学,自己马上就会产生“自己是课代

表,决不能落在同学们的后面……”的责任感,从而主动地去学习。如果不比别人加倍努力,彻底弄明白不懂的问题,就不配当课代表。我总是把课代表的职责作为鞭策自己克服懒惰思想的动力,去激发自己的学习“主动性”。自从当了数学课代表以后,数学及其他学科的成绩都大有进步。因此,对课代表的工作就更加积极负责了。

就像吉田同学所说的那样,“如果不用自己的双手,自己的力量去进行体验,就不会取得好成绩。认识到这一点,下决心去进行学习体验,理科的成绩就由丙上升到乙,不大喜欢的理科也变成了喜欢的学科”。如果不去“付诸行动”,就决不会取得这样的好成绩,也决不可能对学习产生兴趣。像松冈同学那样,积极承担数学课代表工作,并以此为开端,决心克服自己的懒惰思想,自发地要求自己必须学习好,并亲自进行体验。她这种学习的“劲头”,并非是由别人督促而来的。所以,你们应该抓住良好时机,并以此为动力,去激发自己的学习“劲头”。这一点是非常重要的。