

这样学习最有效

学习的策略

中学各科学习及考试方法

怎样不开夜车而又取得好成绩，怎样考上名牌大学而又不负青春花季人生十六七

怎样一个星期读一本书——精读教材，深刻理解，吃深吃透

怎样一个小时读一本书——略读课外读物以及报纸杂志，快速浏览，一目十行

怎样聚精会神地听老师讲课，全面领会，把知识彻底消化吸收，变成自己的东西

怎样悠哉游哉地听广播、听电视，同时还不耽误做别的事情

怎样发挥左脑和右脑双重优势，挖掘全脑潜力

怎样用一个月时间记住3000个英语基本单词，并且在此基础上轻轻松松扩大词汇量——更重要的是，终生不忘

怎样用一刻钟记住40个杂乱无章的东西——然后，愿意的话，还能忘掉它们

怎样运用语言和形象双重编码，对知识进行粗加工和组织，把知识刻印在大脑中

怎样解数理化题目，特别是得心应手地破解难题

怎样解问答题、选择题、判断题、填空题、配对题，解题稳准快

怎样进行发散思维和收敛思维，灵活、敏捷、创造性地解决问题

怎样激发学习兴趣，培养良好习惯，怎样战胜压力，克服困难

怎样快乐地学习，享受学习的无穷乐趣

红旗出版社

这样学习最有效

学习的策略

中学各科学学习及考试方法

学习策略课题组

红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习的策略:中学各科学习及考试方法/学习策略课题组编.

- 北京:红旗出版社,2000.3

ISBN 7-5051-0455-1

I. 学…

II. 学…

III. 中学-课程-学习方法

IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 04431 号

学习的策略:

中学各科学习及考试方法

学习策略课题组编

责任编辑:苗作斌 兰 汀

封面设计:徐 昕 版式设计:王林芳

红旗出版社出版

(邮政编码:100727 北京市沙滩北街 2 号)

新华书店首都发行所总发行

北京市昌平北七家印刷厂印刷

2002 年 1 月北京第 2 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:13.5 字数:297 千字

ISBN 7-5051-0455-1/G·24

定价:23.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

怎样学习最有效？学习的策略最有效

俞启定(北京师范大学教师培训中心主任,教授,博导)《学习的策略》首先从构架上体现了学习的一般规律,特别适合在校学生的需要。该书从学习的每一个环节、每一个步骤具体介绍相应的策略和方法,伴以实例分析和正反两方面的对比;注重总体联系和宏观概括,指导性和操作性都很强;标题醒目、文笔精炼、通俗易懂,体现了编写者真诚为青少年提高学习能力服务的态度。

刘燕(北京八十中学副校长)《学习的策略》对教师的教学和学生的学习有现实的指导意义。掌握学习规律,必将收到事半功倍的效果。

王建平(首都师范大学教育系主任、副教授)《学习的策略》反映了当前教育界所关心的“素质教育”思想,也适应了广大教师、家长、学生的多种需求,符合培养、提高中学生的学习能力和创新能力的要求。

臧铁军(中央教育科学研究所研究员)《学习的策略》更接近于学生的学习,老师读了以后也可以指导教学。学习的策略是终身学习的关键,好的学习策略可以终身受用。

马俊杰(中国人民大学副校长,教授)《学习的策略》这本书出版的意义就在于为教育者和受教育者、为全社会提供了学习方面的指导,其角度和高度都是很好的。

邢筱萍(中国科大附中副校长)《学习的策略》非常实际,是实实在在的东西。如果我们的老师、家长、学生全都来研究学习策略,我们的学生就能从苦学中解脱出来。

刘珊(北京私立华诚学校校长)《学习的策略》的出版适应了当前教学实践的需求,填补了这方面的不足,带来了更多先进的教育理念,提供了许多行之有效的学习方法和策略,是一本值得学习研究的普及读物。

张梅玲(中国科学院心理研究所研究员)我感到《学习的策略》这本书的时代性较强。我是搞儿童心理学的,要让小孩聪明一点,关键是让他学会怎么学习,也就是掌握学习策略。

时俊卿(北京市崇文区教科所副所长)我曾在学校搞学习策略的研究。我们做过循环实验,参加实验的小学都取得了非常显著的成果,实验班的成绩要比其它班高出17分。实验和研究,使我们认识到:学习的策略,是我们的学校和老师所面临的一个实实在在的、有价值的问题。

程方平(中央教育科学研究所研究员)《学习的策略》吸收了世界很多先进的思想,提纲挈领地整理成图表,并且运用朴素的语言,向学生、家长、教师提供切实可行的非常有效的方法,为教育界提供了一本很好的参考书。

吴忠魁(北京师范大学副教授)《学习的策略》的内容很具体很实际,对学习很有意义。而且,这本书科学性很强,是以科学研究成果为依据的。

高金英(宏志班班主任)我们考入重点中学的学生的智商没有一个是差的,但为什么同在一个教室里,同学们的学习成绩不一样呢?关键还是学习策略的问题。我看过这本书后,觉得这本书可以说是对同学们以前学习方法的--种革命。

王储(宏志班学生)《学习的策略》就像微雕一样,它将学习的策略剖析得非常细致。它不像其它图书一样讲理论,而像一本说明书,给我们讲具体的操作方法,能够为我们所用。

魏效娟(宏志班学生)我听课时总有一种惰性,大脑不愿意思考,老师说什么就是什么。看似全懂了,实际上有很多问题没搞清楚。《学习的策略》中提到的超前思考、比较听课的听讲方法,以及听课时科学分配注意力的方法,让我为之一振。我相信,根据书中的“听讲的策略”,我一定能提高自己的听讲效率,改进听讲的效果。

袁文(宏志班学生)我对书中“记忆的策略”情有独钟,我觉得记忆是件很麻烦的事,看了“有意义材料的识记策略”之后,受益匪浅。

新华通讯社 红旗出版社最近出版了学习策略课题组编写的《学习的策略》一书。该书具有五个鲜明的特点:科学性、实用性、普适性、系统性、可读性,是提高学习能力的理想教材,是献给我国广大学生、教师、家长,以及“终身学习,不亦悦乎”的人们的一份礼物。

光明日报 《学习的策略》以教育学、心理学、脑科学、事理学为准绳,系统、详实地介绍了各个学科的学习策略。这本书旨在告诉不同年龄的学习者,如何学得更好、更快,更高兴,争取学习的主动地位。

中国青年报 《学习的策略》是一本优秀的科普读物,讲述了一般学习中涉及的主要学习策略,每一篇章的内容都以教育学、心理学,尤其是当代认知心理学和学习心理学为基础,以实验、调查、统计为依据,保证了该书中学习策略的普遍适用性。

经济日报 该书旨在帮助广大学生、教师、家长把握素质教育的先机,培养学生的创新精神和创造能力,从而提高学习效率。

新华通讯社 《学习的策略》一书是提高学习能力的理想教材,是献给我国广大学生、教师、家长,以及“终身学习,不亦悦乎?”的人们的一份礼物。

人民日报 《学习的策略》这本书中所附的大量图表不仅突出了学习策略的系统性,也增加了该书的可读性,是中学生不可多得的一本好的参考书。

光明日报 《学习的策略》这本书旨在告诉不同年龄的学习者,如何学得更好、更快、更高兴,争取学习的主动地位。

经济日报 《学习的策略》可以培养学生的创新精神和创造能力,从而提高学习效率。

科技日报 《学习的策略》内容翔实,结构清晰,语言流畅。

中国青年报 《学习的策略》是一本优秀的科普读物,它讲述了一般学习中涉及的主要学习策略,保证了该书中学习策略的普遍适用性。

工人日报 《学习的策略》可以提高学生的学习效果和学习效率,培养学生的创新精神和创造能力。

中国妇女报 《学习的策略》不但在很大程度上决定了学习效果以及作为其表现形式的考试成绩,而且还构成了素质和能力的基础。

法制日报 《学习的策略》讲述了一般学习中必然会涉及的六类学习策略,即阅读的策略、听讲的策略、记忆的策略、解题的策略、考试的策略和学习的宏观策略。

中央人民广播电台 《学习的策略》旨在提高学习兴趣,强调学习的趣味性和可操作性。

中国教育报 出席《学习的策略》研讨会的专家学者认为,下个世纪终身学习或终身教育的观念将逐渐被人们所接受,学习的策略则是终身学习的关键。

新闻出版报 《学习的策略》一书包括阅读、听讲、记忆、解题、考试等几个方面的策略,旨在使学生提高学习效率,培养学生创新精神。

北京晨报 《学习的策略》能使我们学得更好;理解深刻,记忆牢固。在学习中体会到无穷的乐趣。

北京晚报 目前,讲学习的书大为流行。但这类书或者口号喊得太多,或者经验罗列得太多,而《学习的策略》是个例外。学习者自然会明白,只有科学的才是实用的。

京郊日报 该书的读者对象主要是学生,尤其是中学生。所以在每一篇中都重点讲述了学生时代的主体学习形式的策略,同时,该书也适用于一般人的终身学习。

精品购物指南 《学习的革命》引发了关于学习的更高层次要求的潮流,《学习的策略》则从基础做起,从实际出发,为追求高层次学习指出了一条脚踏实地的道路。

文汇报 正因为当代教育学、心理学发现了学习策略的重要性,所以欧美国家十分重视学习策略的推广,一方面把学习策略贯穿于学科知识的教学之中,另一方面又专门设置学习策略课程,双管齐下。而该书是我国教育界在这方面的一项成功尝试。

上海文化报 除科学性之外,这本书的另一大好处是,极具系统性。这本书的每一篇,都用几个图、几个表将相应的策略系统地总结在一起,看起来一目了然。明白具体策略的精髓之后,完全可以根据这些图表来指导自己的学习。

贵州日报 当代科学研究的最新成果也表明,影响学习效果三个因素中,智商和努力程度固然重要,但学习策略尤为为重要。而近日由红旗出版社出版的《学习的策略》,便是一本教你学会怎样学习怎样求知的普及读本。

成都晚报 最为难得的是,在保证科学性的同时,该书没有陷入“纯理论”的局限,它讲述的每一个策略都有着很强的可读性和可操作性。

大众日报 《学习的策略》这本书中所附的大量图表不仅突出了学习策略的系统性,也增加了该书的可读性。

中学生科学报 《学习的策略》是献给全国中学生以及教师家长的一份礼物:就是那只生金蛋的鸡。

文汇报 《学习的策略》是我国教育界在这方面的一项成功尝试。

北京青年周刊 《学习的策略》所要阐述的是如何提高孩子的学习能力,让孩子学得更好、更快的同时感到很快乐,而不是烦恼。在提倡素质教育的今天,学生们不妨去读一读。

广州青年报 《学习的策略》不单从怎样记忆知识方面阐述成功的学习方法,还从怎样阅读、听课、解题、考试以及怎样处理学习的宏观问题上介绍了许多突破传统理论的学习方法。

金华日报 《学习的策略》一书充分考虑了读者的文化层次,不仅内容翔实,科学严谨,而且结构简明清晰,文字生动活泼,图表一目了然,非常易于掌握,其中的图表还可以单独参考使用,随时指导自己的学习。

浙江日报 《学习的策略》这本书所讲述的学习策略都是非常实用的方法。

常州日报 《学习的策略》这本书内容翔实,编写细致认真,文字通俗流畅,是学生,尤其是中学生不可多得的一本好的参考书。

新疆日报 《学习的策略》该书具有严格的科学性,高度的操作性,鲜明的系统性。

广西日报 在《学习的策略》这本书中,你不必做劳神的工作。也就是说,你只须接受,不必筛选。

浙江学生报 《学习的策略》书中的具体技术普遍适用于学习任何知识。

长江日报 有关专家认为《学习的策略》具有科学性、实用性、普适性、系统性和可读性。

钱塘周末 《学习的策略》将阅读、听讲、记忆、解题和考试,这五个具体学习活动和宏观的学习活动有机地结合成一个系统。

北京晚报 《学习的策略》能使学习者自然明白,只有科学的才是实用的。

精品购物指南 《学习的策略》从基础做起,从实际出发,为追求高层次学习指出了一条脚踏实地的道路。

购物导报 《学习的策略》一书内容翔实,结构清晰,语言流畅,编写细致认真,是一本不可多得的学习自助读物。

天津日报 《学习的策略》是一本很好的学习自助读物。

安徽日报 讲学习策略,最怕简单的罗列和堆砌。但当前可以见到的相关书籍只有《学习的策略》避开了这个缺点。

贵州日报 《学习的策略》是一本教你学会怎样学习、怎样求知的普及读本。

齐鲁晚报 《学习的策略》共分:阅读的策略,听讲的策略,记忆的策略,解题的策略等六部分,实用性、操作性较强。

兰州日报 《学习的策略》绝口不谈学习经验,书中所有的学习策略都是以学习心理学和当代认知心理学的研究成果为基础,并且都已在国外得到了比较普遍的推广。

深圳商报 《学习的策略》虽然主要是针对学生的学习,但同样也适用于所有人的终身学习。

读者导报 《学习的策略》对于怎样阅读、怎样听课、怎样记忆、怎样解题、怎样笔试和面试等等,和每个学生甚至是成年人也面临的诸多老问题作了独具见解的全新解答,以帮助读者学得更好、更快、更高兴。

春城晚报 《学习的策略》是以中学生为主要对象的,从它的大量例题和例子上可以看得出来,值得向中学生特别推荐。

大河报 《学习的革命》走了,《学习的策略》来了!

新疆都市报 《学习的策略》全书结构非常简炼、清晰、是指导学习者掌握学习方法,提高学习能力的最好教材。

银川晚报 《学习的策略》一书既可称为一本优秀的读物,又对终身学习者帮助很大。

长沙晚报 《学习的策略》一书内容翔实,结构清晰,语言流畅,编写细致认真,是一本不可多得的学习自助读物。

福州晚报 《学习的策略》这本书中所附的大量的图表不仅突出了学习策略的系统性,也增加了该书的可读性。

前 言

很多中学生朋友肯定都曾注意到这个现象：同样的学习内容，有的同学学得轻松愉快，而且效果很好；有的同学却显得焦头烂额，非常辛苦，成绩还上不去。是什么原因造成了这种差别呢？有的同学可能会找出很多种理由，如自己智力比别人差、不够努力、上课不专心，等等。这些都是可能的原因。但最重要的一点你有没有想到？那就是是否掌握了正确有效的学习方法。

古人有言：“得法者事半功倍，不得法者事倍功半。”这句话明确地指出了学习方法的重要性。学习方法就是学习效率，方法正确就得心应手，游刃有余。方法不当就会顾此失彼，效率低下。

对于学习方法方面的研究，我国有着优良的传统。古代许多思想家、教育家，如孔子、孟子、朱熹等，都对学习方法的问题提出了精辟的见解。如孔子认为“学而不思则罔，思而不学则怠”、“学而时习之，不亦悦乎”；朱熹也提出了著名的“朱子读书法”，指导弟子如何高效率地读书。国外的教育专家也都非常重视学习方法的研究。如苏联著名教育家苏霍姆林斯基认为：“首要的任务是教会儿童学习。”美国心理学家和教育改革家布鲁纳也非常重视学习“学习方法”的重要性，曾专门写了《学习如何学习》一书。社会发展到今天，科学技术突飞猛进，知识日新月异，教育向终身化的方向发展，所有这些方面都要求每一个人不仅能够学习，更要学会学习。联合国教科文组织教育发展委员会

在《学会生存》一书中指出：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”也就是说，未来的文盲不是“知识盲”，而是“方法盲”。

对于中学生来说，掌握正确的学习方法，学会如何学习，具有更为重要的意义。因为学习是中学生的主要任务，掌握了正确的学习方法，就能够提高学习效率，在有限的时间内，更快、更好、更轻松地学会更多的内容。

为了帮助广大的中学生从沉重的学习负担中解脱出来，轻松愉快而高效地完成中学学业，我们编写了《学习的策略：中学各科学习及考试方法》一书。旨在探讨中学各科学习的规律，建立系统的学习方法。本书的编写力求站在“学会学习”的高度，以学习方法为中心，紧密结合各科主要内容，理论联系实际，具有很强的实用性。

还需要说明的一点是：“学习有法，但无定法，贵在得法”。人与人之间在学习的品质上有这样那样的差异，学习方法自然也会有所不同。所以，要想学会学习，不仅要向别人学习好的学习方法，还要善于总结自己的学习方法。只有找到了最适合自己的学习方法，才真正找到了学习的金钥匙。

目 录

第一章 语文学习方法

第一节 语文学科的特点和学习目的

.....	(1)
一、语文学科的特点	(1)
1. 工具性	(1)
2. 基础性	(2)
3. 人文性	(2)
4. 综合性	(3)
二、语文学科的学习目的	(3)
1. 掌握语文基础知识	(3)
2. 培养语文运用能力	(4)
3. 促进智力的发展	(4)

第二节 语文基础知识的学习方法

.....	(5)
一、语音	(6)
1. 掌握汉语语音的一般规律	(6)
(1) 声母和韵母	(6)
(2) 声调	(7)

(3) 省略	(7)
(4) 零声母 y - w	(7)
(5) 儿化	(7)
(6) 隔音符号	(8)
(7) 书写	(8)
(8) 音变	(8)
2. 比较记忆法	(8)
(1) 形声字声旁法	(9)
(2) 归类法	(9)
(3) 记少不记多	(9)
3. 多读多练	(9)
二、词	(10)
1. 准确掌握词义	(10)
2. 比较记忆法	(10)
3. 对比记忆法	(11)
4. 掌握词语的感情色彩	(11)
三、语法	(12)
1. 分类系统学习	(12)
2. 综合学习	(13)
3. 比较学习法	(14)
(1) 运用比较法区别单句和复句	(14)
(2) 运用比较法辨别短语的结构类型	(15)
4. 填空学习法	(16)
5. 改错学习法	(16)
四、标点符号	(16)
1. 意义和作用	(17)

2. 运用	(18)
3. 位置	(18)
五、文学常识	(19)
1. 文学常识的范围	(19)
2. 集中、分类、系统化地学习	(20)
3. 掌握文学史上的专有名词	(20)
4. 课内学习与课外学习相结合	(21)
六、文言文	(21)
1. 掌握基本知识结构	(22)
2. 断句	(22)
3. 掌握正确的翻译方法	(23)
4. 多读	(24)
第三节 语文基本技能的学习方法	(24)
一、阅读能力	(24)
1. 阅读能力的构成	(24)
(1) 认读能力	(25)
(2) 理解能力	(25)
(3) 语感	(25)
(4) 评价鉴赏能力	(26)
2. 阅读能力的培养	(26)
(1) 精读	(26)
(2) 泛读	(27)
(3) 朗读	(28)
(4) 默读	(31)

二、写作能力	(32)
1. 写作的基本能力	(32)
(1) 观察能力	(32)
(2) 想象能力	(33)
(3) 运思能力	(33)
(4) 表达能力	(34)
2. 写作的一般过程	(34)
(1) 审题	(34)
(2) 立意	(35)
(3) 选材	(36)
(4) 谋篇布局	(37)
(5) 修改	(38)
三、听的能力	(39)
1. 听的能力的结构	(39)
(1) 高度的注意力	(39)
(2) 敏锐的感知力	(40)
(3) 快速的记忆力	(40)
(4) 筛选能力	(40)
2. 听力的培养	(41)
(1) 集中注意力	(41)
(2) 听读	(41)
(3) 听述	(41)
(4) 听记	(41)
(5) 听问	(42)
四、说的能力	(42)
1. 说话能力的构成	(42)

(1) 组织内部语言的能力·····	(42)
(2) 快速选词组句的能力·····	(43)
(3) 运用语音表情达意的能力·····	(43)
2. 说话能力的培养·····	(43)
(1) 朗读·····	(43)
(2) 复述和讲故事·····	(43)
(3) 答问·····	(44)
(4) 讨论会发言·····	(44)
(5) 演讲·····	(45)
第四节 语文考试题型及解题方法	
·····	(45)
一、填空题·····	(45)
二、选择题·····	(47)
1. 最佳选择题·····	(48)
2. 求同选择题·····	(48)
3. 分类选择题·····	(49)
4. 多项选择题·····	(49)
三、判断题·····	(50)
四、简答题·····	(50)
1. 默写简答·····	(51)
2. 概括简答·····	(51)
五、改错题·····	(51)

第二章 数学学习方法

第一节 数学学科的特点和学习目的

.....	(53)
一、数学学科的特点	(53)
1. 高度抽象性	(53)
2. 严密逻辑性	(54)
3. 广泛应用性	(55)
二、数学学科的学习目的	(55)
1. 逻辑思维能力	(56)
2. 运算能力	(56)
3. 空间想象能力	(56)
4. 数学语言表达能力	(56)

第二节 数学基础知识的学习方法

.....	(57)
一、数学概念	(57)
1. 从文字上仔细领会	(58)
2. 从正反面反复比较	(58)
3. 从特例中认真验证	(59)
4. 从条件的限制加深理解	(59)
二、数学定理	(60)
1. 定理的种类	(60)
2. 定理的学习	(61)
(1) 深刻理解定理的条件和结论	(61)
(2) 改隐式为显式	(62)

(3) 试作证明或推导.....	(62)
(4) 逆向分析.....	(63)
(5) 重视定理的选择.....	(63)
(6) 注意定理的推广.....	(64)
三、数学公式	(66)
1. 明确公式所反映、表达的对象	(66)
2. 弄清公式结构	(66)
3. 理解公式的推导过程	(67)
4. 记住公式的特征	(67)
四、抓住各知识点的内在联系	(68)
第三节 数学基本技能的学习方法	(70)
一、运算能力	(70)
1. 灵活性	(70)
2. 简捷性	(71)
3. 合理性	(72)
4. 准确性	(73)
二、推理能力	(73)
1. 类比推理	(74)
2. 归纳推理	(74)
3. 演绎推理	(75)
三、空间想象能力	(76)
1. 多观察	(77)
2. 多画图	(77)
3. 多想象	(78)

四、观察能力	(78)
1. 目的性	(79)
2. 条理性	(80)
3. 敏锐性	(80)
4. 精确性	(81)
五、数学语言表达能力	(82)
1. 推敲语句含义	(82)
2. 掌握语言互译	(82)
第四节 数学考试题型及解题方法	(83)
一、选择题	(83)
1. 排除法	(83)
2. 数形结合求解	(84)
3. 特值检验	(84)
4. 逆推代入	(85)
二、填空题	(86)
1. 换元法	(87)
2. 直接法	(87)
3. 图解法	(88)
4. 特值法	(89)
三、解答题	(89)
1. 进退并举	(89)
2. 数形结合	(90)
3. 辩证思维	(92)
4. 联想迁移	(94)