

能力学习52

初中生学习能力训练

拓宽视野

● 全程能力训练

● 新鲜生活题材

● 体味学习情趣

● 验证自测结果

王灿明 王瑞清等著



上海遠東出版社

- （冲浪五彩缤纷的世界
- （把握人生成功的法宝
- （培养创新学习的能力
- （排遣年轻心灵的烦恼
- （让我们在学习中拓宽视野



ISBN 7-80661-360-9



9 787806 613603 >

ISBN7-80661-360-9
G·133 定价: 14.00元

出版缘起

学习，是枯燥乏味的苦差使吗？如果只是死记硬背书本知识，它很可能是。但如果结合生活实际和自然情趣进行，那就大不一样了，它能让你领略发现的惊喜，体验成功的愉悦。

学生的学习不一定非要搞得沉重不堪。能力学习是让学生兴趣盎然而又享受成功喜悦的有效途径。更何况，为了提高全社会创新意识和国家创新能力，我们迫切需要培养能够创造性地解决各类实际问题的能力型人才，这远比培养学富五车而五谷不分的书生来得重要。

于是，我们决定编辑出版这套**能力学习 52**，目的是为了让学生在课余时间不再过多地注重知识的重复记忆和练习，引导他们更多地关注自然，关注现实生活，培养和提高解决现实问题的能力。我们相信，这和今后考试改革的方向和要求也是一致的。

能力学习包含学习知识的能力（技巧、方法等）和从现实生活中发现问题、解决现实问题的能力。**能力学习 52**注重后者，希望在这方面给学生多一点启示。当然，对于需要参加中考和高考的学生来说，知识学习的方法和技巧也不能忽视，本书的每周一篇或一题，围绕各科要点和考点而设置。希望通过一年的训练，让学生在能力方面有切实的提高。**能力学习 52**在这方面提纲挈领、举一反三的点化作用也是相当明显的。

让学生在轻松的心境中趣味盎然地进行学习，令他们通过手脑结合的训练享受学习的乐趣，这是我们的追求。因此，**能力学习 52**从内容到形式上都作了新的探索。衷心希望广大学生、家长和老师们给予充分的关注和热烈的反馈。我们仍将努力，让**能力学习 52**成为学生真正喜爱的图书。

前言

本书是一种全新体例的互动型读物,以初中学生为主要读者群,同时兼顾教师和广大家长。如果你想用更少的时间来读这本书,必须考虑到阅读技巧。以下为作者的建议:

1. **速读目录**,以获得全书的内容概要。

2. **选择感兴趣的标题,翻到相应正文**。本书采用畅销书体例,各节虽有整体上的关联,但均是独立的,无须从第一节读到最后一节!

3. **快速浏览“瞭望台”**。作者为每节精心选择了一个故事,生动揭示了有关问题,或说明了各节的主题。

4. **精读正文**。“知识窗”列出的都是一些简单有效、切实可行的能力训练策略。各节要点均已列出,可用水彩笔标出。

5. **选读**。有些节编排的“分析家”、“观察哨”,对正文进行理论分析,“参考书架”则是对正文的适当补充。

6. **开动脑筋**。“想一想”可促进你的复习、理解,请联系实际,谈谈你的独特见解,或设计适合你自己的方法。

7. **动手试验**。各节文末“试一试”或“做一做”旨在应用知识,加强能力训练。古人说:“学非知之难,而行之难也。学至于行而止矣。”请注意要坚持不懈!

8. **返回目录,开始新的学习**。如需作读书笔记,请参看本书第21、33节。

本书适合各种类型的读者,你尽可根据需要自由选读。本书由王灿明组织策划,提出写作体例,全书由王灿明和王瑞清统稿,参编人员包括:丁锦宏、时金芳、李祖祥、吉兆麟、丁邦东、张汉林、



赵卫菊、朱正连、钟志华、姜永杰、王海剑、张雪林、李林等同志。南京师范大学教科院吴也显教授和南通师范学院姚馨丙教授自始至终关心指导着本书的创作，吴也显教授不仅审阅了全部书稿，还为本书作序，给我们极大的鼓舞。南通市教育科学研究所有关领导对本书的写作提出了许多中肯的意见。在此一并致谢！

初中生综合学习能力的训练是新世纪我国基础教育的新课题，欢迎读者提出宝贵意见。

王灿明

序 言

《拓宽视野——初中生学习能力训练》一书共分三大部分 52 个主题,涉及的范围几乎概括了初中生学习能力的方方面面,就其应用价值来说是不言而喻的。作者在书中所设计的这些内容都是从初中这个学段的“生理、心理、社会文化”背景出发的,因而紧紧扣住了初中生这一读者群的需要。在本书的前言部分还专门撰写了阅读本书的方法,使该书具有强烈的针对性和现实性。作者在完成初稿后还专门征求了小读者的意见,并不断修改、充实。由此可见,“心系读者”与读者互动,正是这本书的特色之一。

本书的特色之二是内容充实、有时代气息。书中每个主题的文字不多,但知识容量较大,特别是引用了古今中外历史文化名人成才道路上的大量事例,这对一个渴求知识、人生刚刚起步的初中生来说,在引导他们如何把握人生的成才导向上将起到深刻的影响。作者在很多篇的结尾向读者提出的“想一想”、“试一试”等提示,不仅有助于他们去进一步领会和消化前面所阐述的内容,而且也起到了应用知识、联系实际以加强能力训练的作用。

特色之三是形式多样,新颖生动。作者在文字上以创新性探索的姿态摆脱了过去在阐述此类命题上容易出现抽象概念堆积、冗长乏味说教的可憎面目,而是以一种全新的体例和清新独特的文笔来组织全书的内容。

我认为初中生综合能力训练主要是指综合学习能力的训练。这种能力的训练就在于把青少年的学习生活中诸如道德行为、知识技能、身体锻炼、社会实践、日常生活等方方面面的内容结合在教育、教学等活动中进行,从而拓宽他们的知识面,进一步加强单



科知识的融会贯通、综合能力的形成,培养他们的创新性学习能力和自我教育的能力,以达到德、智、体与真、善、美的统一。

从这个意义上可以说此书是普及教育读物中正确、成功的定位。

最后要说的是,正如人在成长中有待逐步成熟、人性总会有弱点一样,这本书必然也会有不少缺点,因此它需要作者和读者在双向互动中来不断提高。得悉作者对这个主题还有持续研究深入探讨的意图十分高兴,相信在此基础上定会取得更大的成功。这将是正在成长中的这代青少年们的福音,也是社会各界人士及家长们的希望所在!

吴也显

(作者系我国著名教学论专家,
南京师范大学教育科学院教授)

目 录 MULU

前 言 /王灿明	1
序 言 /吴也显	1

目标聚焦	1
------------	---

1. 把握人生成功的法宝	3
——关注情商	
2. 语言是思维的花朵	8
——提高语言智慧	
3. 滚动一周转几圈	12
——培养数学逻辑思维能力	
4. 出错并非粗心惹的祸	17
——掌握数学运算能力	
5. 豁然开朗	22
——数学中的直觉思维	
6. 标新立异	26



——培养创新学习能力	
7. 学海无涯	32
——提高自学能力	
8. 人以群而聚	38
——开发社会智能	
9. 庆幸自己是独一无二的	43
——建立正确的自我意识	
10. 潇洒走一回	49
——独立性的自我训练	
11. 智慧的较量	54
——运动智力训练	
12. 兴于诗 立于礼 成于乐	57
——培养音乐智慧	
13. 全脑革命	61
——开发右脑的方法	
学习策略	67
14. 太阳每天都是新的	69
——时间统筹	
15. 把握“生物节律”	78
——确定学习风格	
16. 咬定青山不放松	85
——制定学习目标与计划	
17. 凡事预则立	94
——课前预习	
18. 一目十行	99
——快速阅读的技巧	
19. 磨刀不误砍柴工	102



——做好上课准备	
20. 抓好课堂 45 分钟	105
——上课方法琐谈	
21. 不动笔墨不读书	111
——做好课堂笔记	
22. 让注意为我们领航	119
——集中注意力	
23. 提出问题比解决问题更重要	124
——敢于质疑 善于提问	
24. 学习的“共生效应”	130
——课堂讨论(一)	
25. 相观而善	137
——课堂讨论(二)	
26. 温故而知新	142
——复习与记忆是学习的必要条件	
27. 我能记忆	146
——呼唤信心	
28. 死记硬背不可取	149
——保持良好记忆的方法	
29. 过目不忘	155
——快速记忆策略	
30. 做好作业	159
——培养良好习惯(一)	
31. 告别马虎	165
——培养良好习惯(二)	
32. 书山有径	172
——合理选用参考书、工具书	
33. 博览群书	176
——做好读书笔记	



34. 大阅兵	180
——总复习的方法	
35. 考试不是我们的敌人	186
——应考准备	
36. 我们可以考得更好	194
——考试策略	
37. 学习的检修站	202
——学习总结	
38. 环境改变成绩	211
——调整学习环境	
超越自我	215
39. 愿你拥有阳光灿烂的每一天	217
——排遣心中的烦恼	
40. 渴望同步	223
——警惕“学习分化”现象	
41. 停滞是暂时的	227
——走出学习的“高原期”	
42. 拐弯的地方是太阳	234
——学业暂时落后怎么办	
43. 女孩不是天生的弱者	239
——走出自卑	
44. 战胜失败 走向成功	244
——培养耐挫能力	
45. 不能虎头蛇尾	249
——培养坚韧的毅力	
46. 在内心中支配自我	253
——战胜压力	



47. 越想赢 越赢不了	258
——尴尬来自“努力逆转法则”	
48. 合作比竞争更重要	265
——克服嫉妒心理	
49. 挡不住的诱惑	269
——漫谈电脑游戏	
50. 魔盒,开启智慧的钥匙	275
——合理观看电视	
51. 虚拟学校	280
——网络学习	
52. 网上冲浪	286
——五彩缤纷的新世界	



目标聚焦



把握人生成功的法宝

——关注情商

学校生活中,我们经常会发现这样的现象:有的学生平时学习成绩很好,就是不会考试,越是关键的考试,越会考砸。他们总感到自己头脑发木,什么也记不住,平时很熟悉的知识,一下子怎么也想不起来。另外,有的同学平时成绩不是最好的,但人人说他有考运,越是重大的考试,越是考得神。这是为什么?

决定考试成绩的因素很多,除了智力水平及平时知识技能掌握的程度之外,很重要的是取决于考试时的心理状态。考试前难免紧张、焦虑,但由于各人的性格、气质、环境条件不同,反应就不同,当然效果也就明显不同。



瞭望台

美国心理学家推孟在 1921 年曾对 25 万个小学生中选出的 1 528 个智商在 130 分以上的中学生(其中男 857 人、女 671 人)进行追踪研究。以成年后事业成败为标准,把他们分成“非常成功”、“还算成功”、“失败”三等。推孟对其中 150 名较成功者的研

究结果表明,能取得卓越成就的人,不仅具有良好的智力因素,而且热情、自信等积极情感因素在他们的成功中亦具有十分重要的作用。



知识窗

什么是情商(EQ)?它是指人的情绪智慧或情绪智商。

耶鲁心理学家彼得·沙洛维提出情商包含了以下五个方面的内容:(1)认识自身的情绪;(2)妥善管理自身情绪;(3)自我激励;(4)认识他人的情绪;(5)人际关系的管理。

今天,在这个竞争日益激烈的社会中,情商成为成功者所必须具备的一种基本素质。情商逐渐被人们所认识和重视。如今美国及我国香港和台湾地区都开设了情商课程,纳入正式教育。



分析家

人的心理发展包括两个方面:一是认知的发展,如感觉、知觉、记忆、思维等的发展;二是意向的发展,如需要、兴趣、情感、意志等精神方面的发展。对于人们健康的情绪、意志和性格在学习方面的巨大作用,各国心理学界、教育学界早就给予了重视,大量的心理实验和教育实践都充分地证明了心理健康是学习的重要保证。

美国心理学家夫兰德森曾指出,心理健康与学习的成功是密



切相关的。心理健康是有效学习的基础,而学习兴趣和学习的主动性,则是心理健康的一项重要指标。

我国大量教育调查材料表明:中学的优秀生之所以能在学业上取得成功,与他们有良好的心理素质是分不开的。如他们富于进取,求知欲强烈,具有一丝不苟的学风,坚韧不拔的意志;他们得到同学们的信任、尊重,老师的赞扬,家长的喜爱;他们的人际关系和谐,情绪相对稳定。种种因素对他们在学习过程中的感知、思维、想象、记忆等活动起着积极、巨大的推动作用,增强了他们学习活动的有效性。

相反,学业差的学生往往在心理发展中或多或少存在着某种心理障碍。如后进生在学习动机、注意力的集中程度、学习兴趣、自制力等方面都比优秀生差。有的不善于组织自己的心智活动,学习处于被动,赶不上全班学业水平;有的思维狭窄,较少灵活性,学习上经常失败,很难得到成功的情感体验,使他们丧失自尊心、自信心。久而久之,“厌学”、“自卑”、“嫉妒”、“逆反”等心理油然而生。学习成绩每况愈下,他们常常受到老师的批评、家长的指责、同学的冷落、社会的歧视。由此,他们敏感而脆弱的自尊心极易受到伤害。长期被特殊对待的境遇、他们自身价值被人们所忽视,都会带来巨大的消极作用,即使一些有天赋的学生,如果心理障碍严重,也会逐步滑入后进生之列。



想一想

下面介绍三则小故事,请大家想一想,这些给了我们什么启示?

1989年,河南新乡一中从小学招收了30名11周岁以下的学

