

JINSESHAO NIAN QISHILU CONGSHU

金色少年启示录丛书

事半功倍的奥秘

——学会求知

钟祖荣 齐力书 伍芳辉 等编著



北京师范大学出版社

金色少年启示录丛书

事半功倍的奥秘

——学会求知

钟祖荣 齐力书 伍芳辉 等编著



北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

事半功位的奥秘：学会求知/钟祖荣等编. —北京：北京师范大学出版社，1998. 4

(金色少年启示录丛书)

ISBN 7-303-04680-1

I. 事… I. 钟… III. 学习方法-中学生-课外读物
N. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 06598 号

北京师范大学出版社出版发行

(100875 北京新街口外大街 19 号)

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本：787×1092 1/32 印张：8 字数：164 千

1998 年 4 月北京第 1 版 1998 年 4 月北京第 1 次印刷

印数：1~10 100 册

定价：9.20 元

序

进入青春期的初中学生,生理发展快,心理变化大,求知欲望极为强烈。他们怀着极大的好奇心,搜寻着他们喜欢的书。据了解,初中学生已光顾了相当数量的课外读物,有的学生尽管厌读课内书,但对课外书却充满了好奇。目前,部分初中学生对课外读物的选择带有很大的盲目性,往往读一些使之无端兴奋、激动、刺激,以至惊恐、恍惚的书,导致有些学生的行为出现偏差,甚至走上邪路。有的学生长期处于心理变态之中,使家长不知所措,给学校的教育增加了难度。为此,许多家长和教育工作者疾呼:要为中小学生写书;要为学生提供健康的精神食粮,保住学生读物这块净土……这样功德无量的好事需要有人去做。《金色少年启示录》丛书就是在这种紧迫感驱使下产生的。

这套丛书题材来源于初中生实际生活的方方面面,依据当前初中学生普遍存在的问题,从心理学的角度帮助学生了解自己,解决自己在家庭、学校、社会碰到的各种实际问题,有很强的针对性。丛书从生动的故事引出,紧紧抓住初中生“要独立”意识比较强的特点,告诉他们如何认识自己,如何学习,如何交际,如何生活,如何择

业,如何培养自己健康的情趣及顽强的意志,如何充分发挥自己的聪明才智,如何培养独立完美的人格等;使他们读后知道如何做人,如何学习,如何自觉地调节控制自己的心态,纠正不良习惯,克服心理障碍,更健康地成长与发展。在每个问题的叙述中,丛书不仅告诉学生是什么,为什么,更重要的是告诉学生应该做什么,怎样做,有明确的行动方向,突出了可操作性。

丛书作者多年从事中小学教学和心理健康的研究,拥有丰富的关于初中学生学习状况和心理健康方面的第一手资料。他们对青少年一代的健康成长有着特殊的责任感和使命感。因而丛书的立意、内容对初中学生有着实实在在的益处,且语言叙述生动形象,符合初中生的年龄特点和认识水平,让孩子们读来亲切,受益终生。

社会进步和经济发展要求我们提高全民族素质。要提高全民族的素质,就应从担负基础教育的中小学抓起。为此,应为中小学生多出版一些素质教育的图书,使广大中小学生跳出“题海”、“题库”,生动活泼主动和谐地全面发展。我相信《金色少年启示录》丛书将对全面推进素质教育发挥积极作用。

张承先

前 言

本书在作者们的共同努力下，总算写出来了。下面就等待着广大读者，特别是中学师生们使用后的意见了。虽然我们尽了努力，但我们的心理仍不太踏实，不知道写的内容是否合乎你们的需要？能否帮助你解决一点学习上的问题？如果我们能得到比较满意的回答，那将是对我们最好的报偿。

学习方法是教师和学生都十分关心的问题。我对于学习方法的研究，是从1982年开始的，开始时是写《学习方法学》一书，只写了一少部分。1983年，在北京几所中学对200多名中学生作了一个学习方法的调查。后来就给校长和老师讲这方面的专题，陆续写了一些书和文章。1993年又在北京几所中学搞了1000多人的学习情况调查，还搞了开设学习方法课的实验，这是国家教委八五重点课题“学生学习现状的调查与学习指导的研究”的一个子课题。1996年我又承担了北京市教育科学九五重点课题“中小学学习指导理论与实践研究”，本书也是这一课题的成果之一。在这15年的研究中，我一直

觉得学习方法是中学生朋友应该解决的一个大问题。我们在多次调查中也发现，中学生朋友在这方面又的确存在不少的问题和困惑，需要得到帮助。现在也有越来越多的学校和老师认识到这个问题的重要，都在采取各种办法来解决，也很需要给同学们提供这方面的参考书。北师大出版社出版金色少年启示录丛书，正好给我们提供了这样一个机会。

这本书的内容是这样设计的。第1部分作概括性的介绍，第2~5部分主要介绍在校学习的几个基本环节及其方法，也就是最一般最基本的学习方法。第6~8部分主要讲同学们如何自己管理好自己的学习，作学习的主人，从了解自己、运筹学习、调节状态三个方面介绍了自我管理学习的方法。第9~10部分则以语文、数学为例介绍了具体科的学习方法。

本书的作者既有大学教师，也有中学教师，都是对学习方法作过较专门研究的，再加上丰富的教学经验，因而他们写的内容，应该说还是抓住了关键和重点。各部分的具体分工如下：钟祖荣，写1、8部分。吴凤霞，写第2部分。程念祖，写第3部分。伍芳辉写第4、5、6部分。齐力书，写第7部分。杨凤魁写第9部分。冯士腾写第10部分。钟祖荣任主编，齐力书、伍芳辉任副主编。

作者们在编写书稿时，既总结了自己的教学经验和研究心得，同时也参考了许多著作，对这些著作的作者，我们表示衷心的感谢！丛书主编和出版社编辑同志对本

书的写作、出版也给予了许多帮助，对他们的劳动我们也表示诚挚的谢意！另外，应当说明的是，由于种种原因，这本书肯定还会有许多不足之处，欢迎广大同学和老师提出批评意见。

钟祖荣

1998年3月

内容提要

全书从四个方面论述求知：学会学习的重要性、内容和途径；学习的基本程序，预习、上课、复习、作业、应考的重要性与方法；做好学习主人（学习的管理），了解学习情况，做好规划运筹，调节学习状态；重点介绍语文和数学的学习方法。该书是广大青少年，特别是中学生的良师益友。

艰难困苦
玉汝于成

为金色少年启示

录题

柳斌



目 录

最重要的学习是学会学习	(1)
最有价值的知识是关于方法的知识.....	(1)
什么是学习方法.....	(3)
要掌握哪些学习方法.....	(6)
多方寻宝，自成一体.....	(7)
 上课前你预习了吗	(11)
准备充分才能打胜仗	(11)
提高听课质量需要预习	(12)
预习对学习有事半功倍的作用	(15)
预习改变被动局面，培养自学能力	(17)
三种预习	(20)
预习的方法	(21)
预习中要注意的问题	(29)
 上课要讲究学习效率	(31)
了解上课的特点才能上好课	(31)
课前充分准备提高上课效率	(32)
课堂学习的几个关键问题	(35)

学而时习之	(42)
复习真重要	(42)
复习的任务	(44)
及时复习省时间	(45)
复习方式多样化, 眼、耳、手并用	(48)
分散记忆效果佳	(49)
读背结合记得牢	(51)
学点“记忆术”	(52)
认真做作业, 巩固所学知识	(58)
 你可以考得很好	 (64)
为什么要考试	(64)
你要面对哪些考试	(65)
考前你要做哪些准备	(66)
掌握考试技巧	(81)
针对题型, 掌握解题方法	(83)
 是什么影响你的学习	 (87)
你要了解自己什么	(87)
你怎样了解自己	(90)
更好地调整自己, 作自己学习的主人	(104)
 合理运筹学习	 (118)

合理运筹的四要素和一个方法·····	(118)
凡事预则立,不预则废·····	(119)
一个好计划的标准·····	(123)
怎样制订一个好的计划·····	(126)
计划的内容、形式和类型·····	(135)
认真执行你的计划·····	(139)
计划的检查与调整·····	(142)
把身体和大脑调到最佳状态 ·····	(146)
从竞技状态说起·····	(146)
怎样判断自己的学习状态·····	(150)
体育锻炼学习好·····	(155)
一日三餐有学问·····	(158)
注意休息与合理作息·····	(160)
善于调节自己的学习环境·····	(163)
使“阴转晴”的办法·····	(165)
给自己加点压·····	(169)
学点放松练习或气功·····	(170)
语文学习:抓住听说读写 ·····	(174)
怎样做好语文预习·····	(174)
怎样听好语文课·····	(180)
语文学习的记忆方法·····	(183)
语文学习的分析方法·····	(187)

语文阅读的分析方法·····	(193)
语文学习的归纳方法·····	(195)
提高作文能力的方法·····	(199)
在生活中学好语文·····	(202)
掌握学好数学的钥匙：思维与解题 ·····	(205)
动力、兴趣和态度是学好数学的前提·····	(205)
数学概念是数学思维的基础·····	(212)
数学思想方法是数学的灵魂·····	(222)
学好数学就是要学会解题·····	(234)
参考书目 ·····	(242)

最重要的 学习是学会学习

最有价值的知识是关于方法的知识

同学们从小学升入初中，进入了一个全新的学习阶段。现在初中一般为3年，3年要学习13门课程，有思想政治、语文、数学、外语、历史、地理、物理、化学、生物、体育、音乐、美术、劳动技术。这和小学5年或6年学9门课程相比较，可以说是时间短，课程门类多。不仅如此，知识的难度也增加了，例如数学，小学阶段主要是学习整数、小数、分数的基础知识和四则运算的技能，到初中则要学代数、平面几何。初中的历史、地理等是在小学社会课的基础上分化出来的，更深更专，物理、化学、生物等是在自然的基础上分化出来的，难度也很大。不少同学没有认识到这些变化，学习上没有适应新情况，到了初二就慢慢落伍掉队了，为此常常感到很苦恼、着急，迫切希望找到学习的秘诀，提高学习成绩。

怎样才能搞好学习？有的同学以为学习就是把老师讲的知识往脑子里装，像往仓库里贮存东西一样；有的同学只知道要多用功，多花时间，多记多背，却不讲究方法；有的同学缺乏学习主动性，靠老师和家长督促，除了听课，把作业做完就算了事。这些想法和做法都是不科学的，这样去学习也是很难学好的。

一个人要取得好的学习效果，不只是靠一两个因素，而是由许多因素决定。大体上有：

一、是否有学习的愿望？是否有较高的学习目标？有的同学不明白为什么要学习，只是觉得要升学，要应付考试，不学不行。有的同学厌恶学习，觉得没意思，没用处，又太费力，因而没有动力，这就很难学好了。

二、是否勤奋、用功？勤奋出天才。爱迪生说：“天才是由1%的灵感和99%的汗水构成的。”勤奋就是要抓紧时间，提高时间的利用率。许多同学时间抓得不紧，过于贪玩，这也是学不好的。学得不好的学科，往往是花的时间少的缘故。

三、原来的知识基础是否扎实？我们所学的知识是由浅入深、由简单到复杂、由易到难地安排的，所以学习应该循序渐进，一步一步深入。但如果旧知识、基础知识没有理解、掌握，要学新知识就难以理解。许多学习较差的同学，主要是因为基础知识不牢固造成的。

四、学习是否讲究方法？学习不得法，就会事倍功半，效率很低。比如背课文、记单词，有的同学只是有

口无心地反复念、反复写，结果还是记不住，就是不讲方法的一例。

五、身体是否健康？学习时的状态是否理想？学习是靠大脑来完成的，身体也是学习的本钱。因而，脑子好不好使，学习时能不能专心致志，对学习有很大影响。有的同学上课老走神，老师讲这个，他想那个，怎么可能学得好呢？有的同学身体差，老生病，很难聚精会神地学习。

六、条件和环境好不好？有的同学家里房子挤，没有自己学习的空间，容易受干扰，不易集中注意力去学习。还有和老师、同学的关系，老师的教学方法，家长的关心支持等等因素，也都影响学习。

由此可见，要想学习好，需从多方面去努力。换句话讲，要懂得学习的规律、道理。

什么是学习方法

同学们都知道爱因斯坦有一个成功公式：

成功=艰苦的劳动+正确的方法+少说废话。

古人云：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。重视勤与苦，这只是看到了成功的一个原因，而忽视了方法这一个更重要的原因。

那么，什么是学习方法？学习方法就是指学习时所采用的程序、方式、途径和所遵循的要求，所用的手段。