

一本帮你会学习会发展的书

发展性学习方法问答

主 编 唐功谦

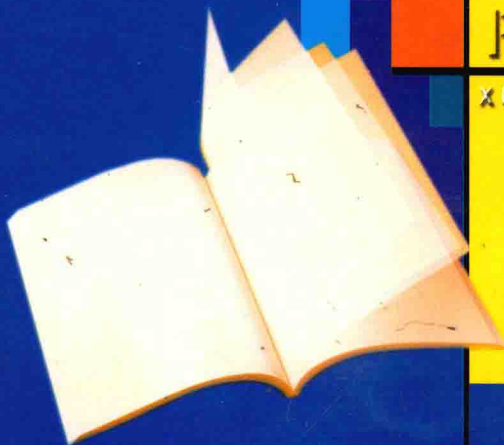
副主编 薛洪全 王金玉

FAZHANXING

xuexi fangfa wenda

FAZHANXING

xuexi fangfa wenda



中国矿业大学出版社

G632.46

7

07/11

发展性学习方法问答

主 编
副主编

唐劲谦

薛洪全

王金玉



中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

发展性学习方法问答/唐功谦主编. —徐州:中国矿业大学出版社, 2002. 11

ISBN 7 - 81070 - 646 - 2

I. 发... II. 唐... III. 中学生—学习方法

IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096056 号

书 名 发展性学习方法问答

主 编 唐功谦

责任编辑 李士峰

责任校对 杜锦芝

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 中国矿业大学印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32 **印张** 6.5 **字数** 160 千字

版次印次 2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1~8000 册

总 定 11.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前言

编委会

编委会主任 唐功谦

编委会成员 (按姓氏笔画为序)

王圣民 王金玉 方明武

叶守岌 刘正红 张 平

吴 军 范锡图 贤继秀

唐功谦 袁强伦 臧运武

潘德文 薛洪全

前 言

飞速发展的 21 世纪,对人的素质提出了许多要求,其中最重要的要求就是“学会学习”。对于以求知求发展为主要目标的青少年而言,学会学习尤为重要。要想学会学习并通过学习促进自己全面发展,就要全面深刻理解学习的涵义。

现代意义上的学习,应包括科学的学习方式、正确的学习观念和积极的学习心理。只有将上述三方面互相渗透、融为一体,并通过创新使之不断发展,这样的学习才是科学的和可持续发展的。正是基于上述认识,我们将本书论述的主题命名为“发展性学习”。具体而论,它主要包括以下内容。

一、掌握可持续发展的学习方式

中学生已开始系统地学习科学知识,学科多,知识量较大,面对这么重的任务,必须掌握科学的和可持续发展的学习方式,否则难以适应形势的发展。

学习方式,是由一系列互相关联的学习方法组成的。一个人的学习方式不可能很快就形成,它需要一个积累和发展的过程。为了帮助大家形成科学的可持续发展的学习方式,我们建议大家从最适用最基本的学习方法入手,将其熟练掌握并获得成功体验之后再逐步扩大和发展。这样,经过一两个学期就能基本形成自己的较为完善的学习方式。本书介绍的“五段学习法”即属于此类学习方式。必须指出,任何一种学习方式都不应当是固定不变的,相反,它应当与时俱进,应当随着学习的发展和环境的演进而更新而发展。这就需要不断创新,需要大家在学习过程中不断优化方法和创造新方法。只有学习方式具有创造性时,它才能不断地发展,才能永远具有生命力。

二、终身学习

科学的学习方法和学习习惯能使人提高学习效率,获得理想的成绩,使人体验到学习的乐趣和进步的喜悦,能使人逐步增强学习欲望,从而形成终身求知的观念。这样的发展逻辑同样适用于中学生。作为中学生一定要树立终身学习观念,做一个可持续发展的的人,这是时代对青少年的要求。大家知道,21 世纪的文盲已不是不识字的人,而是不会学习的人、不能终身学习的人,因此,树立终身学习观念,已成为生活在 21 世纪的人的立身之本。

三、学习实践

作为中学生,一定要具备正确的学习观念:既要学习书本知识,又要学习实践,要努力将理论与实践结合起来,用学到的自然科学和社会科学知识理解生活、了解社会,学着用掌握的知识和技能解决学习和生活中的问题。只有这样努力,将来到社会上才能成为一个会做事的人。

在学习和实践过程中要学会摆正自己的位置,要学会替他人着想,要助人为乐、诚信待人。只要学会实践、学会合作,将来就一定能成为一个会做事、能解决实际问题的人,一定能成为时代所需要的人才。

四、学习创新

创新是一个民族进步的灵魂,创新对民族的兴旺和发展具有决定性意义。作为中学生,一定要立志成为创新型的人才。

对正在求知的中学生而言,主要是培养自己的创新精神。

培养创新精神的前提是要热爱学习。有热爱学习的积极心理,有为祖国而学习的崇高理想,这样进步才有动力,才有方向。

在日常的学习和实践中,培养创新精神的机会是很多的。例如,在预习新课时可主动发现不懂的问题,努力去解决它,或联系旧知识,温故而知新;或查新资料,用新思维、新途径去解决问题;课堂学习中可大胆质疑,积极提出问题,通过讨论、辩论深化学习,

引发新思维;做作业时力争一题多解、一题多写、一句多译,综合性地、创造性地运用学过的知识;在课外可选择自己感兴趣的课题进行研究,通过学习、调查、分析、研究提出自己的创见;在学习过程中,在掌握基本学习方法的基础上创造适合个人需要的学习方法。总之,有了创新欲望,就能找到许多创新的机会,创新活动多了,创新精神也就寓于其中了。

培养创新精神要与培养奉献精神、科学态度相结合,要学会做人,只有具备高尚品德和创新能力的人,将来才能为祖国为人民做出贡献。

为了帮助大家解决怎样学习才能提高成绩和全面发展的问題,我们以“问答”的方式对以下问题做了重点的阐述:

1. 介绍了如何完成自小学向初中和由初中向高中的学习过渡的问题,主要谈到了学习心理和学习方法的过渡,谈到了学习观念的形成。

2. 帮助大家了解大脑的工作规律,使大家能自觉地按大脑工作规律进行高效的学习,这样才能取得进步和树立学习信心,才能形成学习的良性发展。

3. 介绍了符合中学生学习特点的“五段学习法”和“七段学习法”,使同学们能根据自己的实际需要选择学习方式,逐步形成科学的学习习惯,进而培养多种学习能力和优秀品质。

这里要强调的是,任何一种学习方式都不是一成不变的固定模式,要在学习中不断改进和发展它,使它与时俱进,这样的学习方式才有生命力,它才能不断地促进自己全面发展。

4. 讲述了增强竞争能力和竞争意识的方法,这对促进个人发展和迎接未来的挑战是十分重要的。

5. 介绍了认识和开发自我潜力的方法,讲解了对自己丰富的心理资源和巨大潜能进行开发的理论和技巧。这些理论和方法对每个人的今后发展将起到难以估量的作用。

6. 介绍了一些成功学习的例子,为大家提供了可借鉴的有价值的经验。

理解和用好学习方法,是一个渐进的和较为漫长的过程,是一个边学习边实践的过程。作为中学生,一定要在理解学习方法重要性的基础上,从掌握基本学习方法入手,由易到难,由局部到整体,遵守“循序渐进”、“讲究实效”和“不断创新”的原则,逐步把学习方式掌握好、运用好和发展好。

科学的学习方法,特别是当一系列方法组成为方法体系时,其作用是很大的。它不仅能帮助大家提高学习效率,帮助大家掌握科学知识和技能,更重要的是它还能帮助大家培养学习兴趣,树立学习信心,锻炼意志,端正观念,能使大家发挥自身的潜力和获得全面发展。

我们多年推广学习方法的体验是:成功寓于坚持之中,谁能锲而不舍地采用科学的学习方法和学习方式,他就一定能不断进步、顺利成才。

本书是为帮助中学生提高学习质量和促进素质的提高而撰写的。初中和高中有六个年级,跨度较大,为了使本书的内容适合各年级同学的需要,我们采取了一问一答的写作方式。其中有的内容阐述得较为简明,适于低年级同学选学;有的内容则论述得较为深刻,适于高年级同学选读。我们希望本书不仅对指导当前的学习能起到作用,而且对促进中学生和一切好学者今后的发展也能助上一臂之力。

在运用学习方法的过程中,教师与学生应进行密切合作。同学们应主动向老师反映自己的学习感受,提出自己的学习需要和建议,反映自己在运用学习方法过程中遇到的困难。老师应主动倾听学生的呼声,了解学生的感受和需要,并根据学生的需要和建议改进自己的教学。这样,教师与学生就能形成相互帮助和相互促进的关系。有了这样相互促进的师生关系,科学的学习方式就一定能贯

彻得好、运用得成功。

多年的学法研究和推广经验使我们认识到,任何著作都有自己的优点和不足之处,只有不断地学他人之长,才能更快地进步。在本书的论述中,难免存在某些缺点或不完善之处,故恳请广大读者不吝赐教,以促使我们的“发展性学习方法”进一步发展。

本书的撰写分工如下:第一、三、四章由薛洪全、王金玉撰写和编审;第二章由张平、刘正红撰写和编审;第五章由范锡图、贤继秀撰写和编审;第六、七章由叶守岌、方明武、吴军撰写和编审;第八、九、十章由唐功谦、臧运武、袁强伦、潘德文撰写和编审。全书由唐功谦、王圣民统稿和定稿。

最后,我们衷心感谢中国矿业大学出版社、山东省教科所、青岛市教科所多年来对我们工作的帮助和指导。

编 者

2002年11月于青岛

目 录

前 言	1
-----	---

第一章 向初中学习过渡

(一) 怎样学习才能在初中进步得更快?	1
(二) 为什么必须摒弃错误的“两段学习法”?	3
(三) 你从下面《学习心得》一文中可受到哪些启发?	5
(四) 采用学习方法从何处入手?	7

第二章 学会科学用脑

(五) 学习中哪门学问最重要?	11
(六) 怎样使自己的大脑产生“学习合力”?	12
(七) 怎样用大脑进行高效的学习?	16
(八) 你从有关“劳”和“逸”的短文中受到什么启发?	18

第三章 五段学习法

(九) “学习习惯”对人的发展有何重要影响?	21
(十) 怎样进行预习?	23
(十一) 如何理解预习的重要性?	26
(十二) 怎样做好上课前的心理和知识准备?	31
(十三) 如何把握住听课的重点?	32
(十四) 课堂学习中如何思考得更深刻?	33

(十五) 如何在课堂上记住更多的知识?	35
(十六) 如何学习老师在教学中传授的学习技巧?	36
(十七) 怎样做好课堂笔记?	36
(十八) 怎样用好课堂上的每一秒钟?	38
(十九) 有关“听课”的短文对你有何启示?	40
(二十) 怎样及时复习功课?	41
(二十一) 怎样高质量地做好作业?	44
(二十二) 用什么方法把学过的知识巩固好?	45
(二十三) 如何用好“五段学习法”?	51

第四章 七段学习法

(二十四) 如何发展“五段学习法”?	53
(二十五) 怎样制定和执行学习计划?	53
(二十六) 怎样进行课外学习?	57
(二十七) 怎样参加课外实践活动?	60
(二十八) 下面有关“巩固知识”和“学电脑”的短文 对你有何启示?	61
(二十九) 怎样确立学习目的?	68
(三十) 中学生应当树立什么样的人生目标?	74

第五章 学会记忆

(三十一) 学会记忆必须掌握哪些知识?	77
(三十二) 应当掌握哪些记忆诀窍?	83
(三十三) 记忆有哪些品质?	94
(三十四) 为什么会产生“临时性遗忘”? 它有哪些危害?	95

第六章 凝聚注意力

(三十五) 怎样把学习能量凝聚起来?	99
(三十六) 什么叫注意? 它有哪些功能?	100
(三十七) 注意有哪些种类?	101
(三十八) 注意有哪些品质?	102
(三十九) 怎样培养良好的注意品质? 它对人的发展有何作用?	106

第七章 学会观察

(四十) 你知道观察有哪些重要性?	111
(四十一) 什么是观察? 它有哪些种类?	112
(四十二) 科学的观察有哪些特点?	114
(四十三) 怎样培养敏锐的观察力?	118

第八章 思维与创新

(四十四) 什么是智力的核心?	124
(四十五) 思维有哪些品质?	124
(四十六) 创造性思维有哪些特征?	130
(四十七) 怎样培养出色的创造力?	135
(四十八) 创造性强的学生有哪些特点?	140
(四十九) 有关学习方法的两篇短文对你有何启发? ...	142
(五十) 用什么方法战胜学习中的失误?	147

第九章 迎接竞争

(五十一) 如何迎接高中学习生活的竞争?	156
(五十二) 怎样做好竞争的心理准备?	158
(五十三) 如何做好应考前的体力准备?	161
(五十四) 如何做好应考前的知识准备?	163
(五十五) 怎样应考才能发挥最好水平?	169
(五十六) 应考需做哪些物质和生活准备?	179

第十章 发挥潜能与开发心理资源

(五十七) 怎样发挥自己的潜能?	181
怎样开发心理资源?	181
(五十八) 如何使自己的学习不断发展?	189

〔注:其中黑体字标题是本书论述的重点问题〕

第一章 向初中学习过渡

(一) 怎样学习才能在初中进步得更快?

中学生的年龄一般是从十二三岁到十八九岁,这期间是中学生身心快速发展的时期。在这人生宝贵的青春期内,中学生将系统地学习科学文化知识,培养自己良好的思想品德,学会学习、学会实践、学会创新,做一个德、智、体、美诸方面均衡发展的人。

那么,怎样才能达到上述目的呢?首先要适应中学的学习要求,然后再通过主动的科学的学习,获得全面发展。下面我们就先从怎样适应初中的学习谈起。

刚入初中的同学都很高兴,有些新鲜感,觉得自己长大了,成为“中学生”了。但是,随着时间的推移,许多同学很快便发现,自己对初中的学习生活并不完全适应。这种感觉,使部分同学感到困惑,部分同学产生了畏难情绪,有无所适从之感。那么,应该怎样来解决这些困惑呢?怎样才能过好从小学到初中的“衔接关”呢?怎样才能使自己适应初中学习生活而成为一名全面发展的优秀中学生呢?现在我们就向大家介绍解决这些问题的建议和方法。只要大家认真对待问题,虚心接受老师的建议,学好用好我们介绍的科学方法,就一定能过好“衔接关”,一定会逐步掌握适合初中的学习方法,并全面提高自己的素质。

那么,就让我们面对现实,先谈谈大家有哪些不适应和应该怎样来解决这些问题吧。

① 中学的老师比较多,他们不再像小学老师那样管理得那么具体、那么细。他们根据自己教学和工作的需要,常向同学们提出

许多要求,布置不少任务,要求同学们去独立完成(包括作业、活动、工作),同时在指导上又不像小学那么具体,多是要求同学们自己安排时间去设法完成任务。这样的学习、活动和工作方式,就使从小养成“一切按老师的要求去做,一切按老师的安排去做”的同学产生了难以适应的感觉。在中学,人与人之间的交往面扩大了,社会化程度有所提高,这本是受锻炼的好机会,但一些同学不够大胆,不擅长言谈,不会交往,不去主动结交新伙伴、新朋友(师生也应成为好朋友),这样,必将延缓自己的成长和进步。为尽快适应上述变化,我们建议大家转变观念,通过新环境锻炼自己的适应能力,培养初中生应有的独立性。例如,初中的自习课,老师不一定到班上辅导,这就要求大家学会独立安排自己的学习。再如,初中有许多参加活动的机会,这正是全面发展和增长才干的机遇,为什么不积极主动去参与呢?事事自己都主动起来,正说明同学们开始从“儿童”向“少年”过渡了,开始成为合格的初中生了。

② 同学们对初中课程的突然增多以及课程内容和作业量的增加一时也会感到不习惯。在小学,主要是学习语文、数学和英语,而到了初中以后,功课一下子增加了许多,有物理、化学、生物……每门课老师要求都很严,作业量较小学增加了很多。这样一个突然的转变,使一些同学感到有些吃不消,特别是那些在小学不善于主动学习的同学感到很吃力。初中的学习,课程不仅多了,而且每门学科的知识量也增加了,学科知识较为系统化,前后联系也很密切;同时,学科之间的联系也多了(如数学与物理、化学的联系,地理与历史、政治的联系,英语与微机的联系),知识面也拓宽和延伸了。对于学习上的这些变化,绝大多数同学都很不习惯,甚至一些原来学习好的同学也感到有些吃力。

③ 初中同学之间的竞争较为激烈,这是功课重、活动多、环境变化大而同学们的适应程度不同所造成的必然结果。可以说,大家都是抱着一种要求进步和当一名优秀中学生的愿望踏进中学大门

的。但愿望并不等于现实,要实现自己美好的愿望,必须付出努力,锲而不舍,善于应变。只要大家了解了初中学习生活的特点和规律(不仅包括各科学学习,还包括思想品德方面的学习和技能技巧的学习,包括学习方法、方式的改变,亦包括身心健康方面的锻炼),再接受老师的建议,按照本书后面介绍的“五段学习法”和“七段学习法”进行科学地学习,就一定会逐步适应初中学习生活的要求,取得德、智、体、美诸方面的全面进步。

④ 进入中学生生活的最大的不适应,恐怕就是大家在学习态度和学习方法方面的不适应。这方面我们将在后面的几个问题中做重点讲解。

(二) 为什么必须摒弃错误的“两段学习法”?

在小学上学的时候,由于同学们年龄小,缺乏独立性,一切都习惯于听从老师的安排,上课听讲,下课赶快做作业,做完作业就算完成“任务”了。对于初入小学的小同学来说,这种学习方式显得很自然,是顺理成章的事。但是,随着年级的升高,绝大多数同学仍然按照这种“听课——做作业”的方式进行学习,这对于小学中高年级学生来说已经不够科学了。遗憾的是,这种被动的学习方式,恰又被许多同学保持到了初中,甚至还会保持到高中。对中学生来说,这种“两段学习法”(这是我们对这种错误学习方式的命名)可以说是百弊而无一利。它完全违背了学习规律,违背了人的大脑的工作规律,使同学们养成了被动消极的学习态度。随着年龄的变大,同学们对“两段学习法”给学习造成的消极影响会感到越来越大。可怕的是,有许多同学“身受其害而不知”。因此,有必要对“两段学习法”的弊端做一分析,帮助同学们认识它的错误所在,从而彻底抛弃它并代之以科学的学习方式和方法。

“两段学习法”的弊端大体可总结如下:

①“两段学习法”的主要弊端之一是违背记忆规律。其表现是“做完作业就完事”，把做作业当成“给老师完成任务”；之后，就把刚学过的知识置于脑后，不再主动复习，致使学过的知识又逐渐被遗忘，实际上这是极不科学的“一次性记忆”。心理学告诉我们，任何知识都要经过多次记忆才能巩固住（这方面的理论和方法在后面将做详细讲解），而一次性记忆的遗忘率很高，真有点得不偿失。同学们既然在课堂上花精力听了课，课后又做了作业，为什么不改变学习态度、主动复习而把学过的知识都巩固起来呢？用“两段学习法”学习的同学做作业时速度慢，还容易犯错误，如果遇到测验和考试，只得突击复习功课应付考试。岂不知，突击复习是无法理解和掌握知识的本质及知识之间的联系，往往只知其一而不知其二，遇到综合题和灵活题根本没法解答，只落个“事倍功微”的结果。用“两段学习法”学习，在小学还可勉强应付，到了初中则必定要落后，希望大家认清“两段学习法”的不良影响，尽快走出“听课——做作业”和“突击复习——成绩下降”的怪圈。

②“两段学习法”极易挫伤学习兴趣和信心，给大家的学习和心理造成困难和伤害。可以设想，一位同学被动地学习，不主动复习功课，知识学了不少但也忘了许多，在这种状况下，如果在课堂上被提问时他能回答好吗？在班上和小组里讨论时，他能发表有理有据的见解吗？在做实验时，他敢下手操作吗？他敢参加各科的竞赛吗？遇到测验、考试，他能不落伍吗？答案是肯定的：他一定十分被动！处于这样一种状况，他无法体验学习的进步和取得好成绩的喜悦，学习兴趣不但难以培养，相反还会逐渐怀疑自己是不是“太笨了”。学习信心受到影响，这样的学习生活还有什么乐趣呢？有的同学之所以厌学，就是和长期运用“两段学习法”有关，他们体验不到进步的欣喜，常受批评，情绪很难高涨起来。

③“两段学习法”可使学习陷入一种恶性循环的怪圈。为把这个道理讲清楚，我们先介绍一个学说，这对同学们理解本问题所涉