

CHUZHONGSHENG XUEXI DE  
WULIJIAOZHENGFA

# 初中生学习的 “五力” 校正法

张开宏◎著



阅读本书，通过学习的“五力”校正，  
你将走上乐学好学、终身学习、毕生发展的康庄大道。



安徽师范大学出版社

CHUZHONGSHENG XUEXI DE  
WULIJIAOZHENGFA

# 初中生学习的 “五力” 校正法

张开宏◎著



安徽师范大学出版社

责任编辑:郭行洲

装帧设计:北京中尚图文化传播有限公司

### 图书在版编目(CIP)数据

初中生学习的“五力”校正法 / 张开宏著. — 芜湖: 安徽师范大学出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5676-2491-7

I. ①初… II. ①张… III. ①初中生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第116108号

## 初中生学习的“五力”校正法

张开宏 著

---

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路189号安徽师范大学花津校区

邮政编码:241002

网 址:<http://www.ahnupress.com/>

发 行 部:0553-3883578 5910327 5910310(传真)

E-mail:asdcbsfxb@126.com

印 刷:安徽芜湖新华印务有限责任公司

版 次:2016年6月第1版

印 次:2016年6月第1次印刷

规 格:880mm×1230mm 1/32

印 张:7.5

字 数:188千字

书 号:ISBN 978-7-5676-2491-7

定 价:28.80元

---

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换。

# 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一章 初中生学习校正的内涵 .....  | 1  |
| 一、“小马喝水”的启示 .....     | 1  |
| 二、初中生学习的重要性 .....     | 2  |
| 三、初中生学习校正的内涵 .....    | 3  |
| 第二章 初中生学习的内动力校正 ..... | 4  |
| 一、初中生学习内动力不足的根源 ..... | 4  |
| 二、生命概率论 .....         | 5  |
| 三、人生的坐标 .....         | 7  |
| 四、初中生所处的人生发展阶段 .....  | 12 |
| 五、人生的价值 .....         | 24 |
| 六、学习的意义 .....         | 34 |
| 七、自我意象 .....          | 39 |
| 八、人生参照系 .....         | 40 |
| 九、白日梦 .....           | 43 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>第三章 初中生学习的目标力校正</b> | 44  |
| 一、《义务教育法》对初中生学习目标的要求   | 44  |
| 二、《课程标准》对初中生学习目标的要求    | 45  |
| 三、中考对初中生学习目标的要求        | 79  |
| 四、初中生的总体学习目标           | 85  |
| 五、初中生强化目标力的策略          | 87  |
| <b>第四章 初中生学习的技术力校正</b> | 89  |
| 一、“七个本子”技术             | 89  |
| 二、注意力集中技术              | 93  |
| 三、记忆技术                 | 96  |
| 四、预习技术                 | 101 |
| 五、听课技术                 | 107 |
| 六、复习技术                 | 113 |
| 七、作业技术                 | 118 |
| 八、考试技术                 | 119 |
| 九、各门课程具体的学习技术          | 132 |
| <b>第五章 初中生学习的环境力校正</b> | 156 |
| 一、打造健康的体魄,保持充沛的精力      | 156 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 二、遵纪守法遵德守礼,构建和谐人际关系 .....  | 158 |
| 三、美化学习环境,打造书香空间 .....      | 166 |
| 四、净化朋友圈,结交三好生 .....        | 167 |
| 五、父母言传身教,打造和谐的家庭环境 .....   | 168 |
| 六、爱校爱班爱师生,校正自我的在校环境 .....  | 173 |
| 七、拒绝低俗远离诱惑,优化学习的社会环境 ..... | 174 |
| 八、优化学习资源环境,争取最佳学习成效 .....  | 176 |

## 第六章 初中生学习的行动力校正 .....179

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 一、行动力不足的原因与后果 .....             | 180 |
| 二、激发自身学习行动力的三大理由 .....          | 181 |
| 三、告别过去、激活现在、雕琢未来 .....          | 183 |
| 四、学习行动力三要素:时间管理、任务管理、情绪管理 ..... | 188 |
| 五、开启人生新篇章:以《作息安排表》统领生活 .....    | 194 |
| 六、日记的力量 .....                   | 212 |
| 七、盯住两个人:榜样和对手 .....             | 215 |
| 八、复习梦想,想像成功 .....               | 216 |
| 九、感受进步、体验成功、分享成长 .....          | 217 |

## 第七章 初中生学习校正的操作流程 .....219

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、初询接待 ..... | 220 |
|--------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 二、家长校正 .....   | 220 |
| 三、商定目标 .....   | 220 |
| 四、编制方案 .....   | 221 |
| 五、“五力”校正 ..... | 221 |
| 六、陪伴校正 .....   | 222 |
| 七、效果评估 .....   | 223 |
| 八、定期维护 .....   | 223 |
| 九、长效跟踪 .....   | 224 |

## 第一章 初中生学习校正的内涵

### 一、“小马喝水”的启示

一匹小马在非洲大草原上刚刚出生,如果不喝水,它将很快死亡。

草原上只有三条小河。

第一条小河的水有毒,若喝这条河的水,小马将中毒而亡。

第二条小河的水没营养,若总喝这条河的水,小马会营养不良,长大后将沦为庸马。

第三条小河的水营养丰富,若喝这条小河的水,小马将茁壮成长成为骏马。

但是,在第三条小河里,鳄鱼成群,且狮子、老虎也时常光顾。

老马如何引导小马喝水呢?

#### 1. 第一步,引导小马“想喝水”

如果小马不想喝水,即使把它强拉到水边,甚至把它的嘴按在水里,也无济于事。老马需要引导小马认识到喝水的重要性,引导小马自身想喝水,让它具备喝水的内动力。

#### 2. 第二步,引导小马“明目标”

如果小马见到水就乱喝,没有明确的目标,将非常危险。老马得告诫小马只能喝第三条小河的水,让小马具备喝水的目标力。

### 3.第三步,引导小马“会喝水”

喝水是有技巧的,如果不会喝水,小马要么会掉到小河里被淹到,要么喝急了被水呛到,要么会喝太多的水而胀坏肚子。老马需要指导小马喝水的方法与技巧,让小马具备喝水的技术力。

### 4.第四步,引导小马“能喝水”

如果缺乏安全的喝水环境,小马是不能喝水的。只有保护好自己,使自己既健康又擅长奔跑,能够体力充沛地跑到第三条小河边喝水,能够随时逃脱危险动物的攻击,且要到没有鳄鱼的安全河段去喝水。因此,老马需要引导小马能喝水,让小马具备喝水的环境力。

### 5.第五步,引导小马“在喝水”

只有将水真的喝到嘴里,喝进肚子里,小马才算真正喝到了水。所以,仅仅具备了想喝水、明目标、会喝水、能喝水这四个条件,还是不够的。如果小马没有喝水的行动,如果小马不在喝水,如果小马不能每天持续在喝水,小马也是不能健康成长为骏马的。因此,老马得引导小马“在喝水”,让小马具备喝水的行动力。

初中生学习如同小马喝水,只有当初中生想学习、明目标、会学习、能学习、在学习的时候,初中生才能把学习搞好。

## 二、初中生学习的重要性

初中阶段是国家九年义务教育的最后三年,是小学学习的延续,是中学学习的初级阶段,是高中阶段的奠基石。当一名小学生读完六年级,升入初一而成为初中生后,他的人生从此直接面对选拔性应试教育的挑战,考试成绩将成为他学业道路的通行证。学业成绩好的初中生,将顺利进入好的高中学习。学习成绩不好的初中生,只能进入师资相对较弱一些的高中学习,或者直接转入职业教育,日后考进好的大学继续深造的难度将会大得多。同时,初中生

正值青春期,是生理、心理发展的关键时期。因此,家长、学校、社会,特别是初中生本人,要高度重视初中阶段的学习与成长。

### 三、初中生学习校正的内涵

由相对轻松的小学升入初中,突然迎来七八个学科的同时开设,课程数量变多,知识点激增,难度明显加深,一些初中生难免会有些不适应。若能及时调整状态,更新学习方法,很多人都能顺利适应初中阶段的学习。但是,也有不少同学不能及时调整状态,一直陷入被动应付之中,最后甚至产生了畏难和厌学情绪,以至于成绩平平备受打击。

学习本身是一门学问。虽然“条条大路通罗马”,但必有某些学习思路、学习方法、学习技巧是普遍适用的,是取得优异成绩的必备要素和标准模式。缺乏必备要素,偏离标准模式,初中生学习将非常吃力,学习成绩平平,学习兴趣渐失,自信心大受打击,并对日后的高中学习极为不利。若想扭转学习困境,提高学习成绩,必须具备学习的必备要素,构建学习的标准模式,对自己的学习进行全面校正。

那么,学习的必备要素有哪些?什么是学习的标准模式呢?我们从“小马喝水”的启示可知,搞好学习的必备要素是“五力”,即学习的内动力、目标力、技术力、环境力、行动力。而完美的学习模式是“五力”联动模式,即学习的内动力、目标力、技术力、环境力、行动力相互配合,彼此促动,才能产生巨大的学习效能,才能搞好学习。

## 第二章 初中生学习的内动力校正

学习的内动力,是指源于对知识的需求,激发、维持自己的行为指向学习的精神力量。学习内动力是推动人们进行学习活动的内在原因,是学习过程的关键因素。

### 一、初中生学习内动力不足的根源

热爱知识、对未知世界充满好奇是人类的天性与优势,具有学习的内动力是人类的天生秉赋。这一点,当儿童们常常以十万个为什么逼疯他们年轻的父母时,我们都能心领神会。任何人,只要他智商正常,在他的内心,永远都充满了学习的内动力,永远都会对知识充满好奇和探求之心。

但是,人类是地球上最现实、最功利、最具惰性的动物之一。人类只学习和探索他们眼前最迫切需要、利益最大化的知识。这一点,从人类文明史中可略见一斑。火的利用,农具的发明,武器的更新换代,这些都是人类实用主义的历史明证。

浩瀚的宇宙,有太多的未解之谜,等待着人类去探究。面对知识庞杂纷呈的世界,人们只会对他们最需要、利益最大化的知识萌生学习的内动力,那些他们自认为不重要甚至会给自己带来不利和痛苦的知识,他们是万万不愿触碰的。

趋利避害是人的本能。

当课本知识使初中生感到痛苦,或者初中生在课本以外找到更

感兴趣的知识,初中生便失去了对课本知识学习的内动力,而将学习的内动力转投到他更需要、利益最大化的其他知识和活动上。

比如,当初中生开始厌学、沉湎于网络游戏时,并不是他没有了学习内动力,相反,他此时的学习内动力空前的大,只是很遗憾,他的学习内动力偏离了课本,转投到网游上了。

再比如,当初中生陷入早恋而无心上学时,他的学习内动力转投到“如何获取对方欢心、如何让自己引人注目、如何使自己招人喜欢”等知识上。

常常有厌学的初中生这样说:“课本知识以后根本用不到,我觉得呆在学校就是浪费时光,还不如现在去学一门实用技术,比如电脑技术。”

可见,所谓初中生学习内动力不足,其实只是假象。实质是:他只是对课本知识的学习内动力不足,而将学习的内动力转投到其他领域。

因此,学习内动力校正的正确思路是:将初中生的学习内动力拉回到课本知识上。

## 二、生命概率论

世界上没有两片完全相同的树叶。芸芸众生之中,你是独一无二的。在你出生之前,或当你老去之后,这个世界上,再也不会出现第二个你。

如此独一无二、稀罕珍贵的你,出生的概率有多大呢?

如果按正常男子一生中约产生一万多亿个精细胞、正常女子一生中约产生400多个卵细胞来计算。在你父亲一万多亿个精细胞中,只有唯一的那个精细胞里含有你生命的一半基因;在你母亲400多个卵细胞中,只有唯一的那个卵细胞里含有你生命的另一半基因。在父母众多的精卵细胞中,每个精卵细胞结合的机会均等。只

有当分别含有你一半生命基因的精卵细胞幸运结合后,你的生命才会诞生。因此,父母精卵细胞结合生下你的概率约为400万亿分之一。

另外,假如你的父母没有结婚,或者他们分别与地球上另外一个人结了婚,你便没有机会出生到这个世界上。若以全球50亿人口来计算,你父母相遇并结婚的概率约为50亿分之一。

精卵细胞结合的概率乘以父母能相遇结婚的概率等于你生命概率:2亿亿分之一( $2 \times 10^{-16}$ 或兆分之一)。

体育彩票七星彩特等奖的中奖概率是1千万分之一<sup>①</sup>。但是,你的生命概率远低于彩票中头奖的概率。事实上,你能来到这个世界上,要比买彩票中头等大奖难上一万多倍。

而且,2亿亿分之一只是你的生命概率。你的父亲、母亲、爷爷、奶奶、外公、外婆,以及由此追溯到你所有的先祖,他们每一个人的生命概率都是如此之小。只要他们中的任何一位没有出生到这个世界上,就不会有你来到这个世界上的机会。这样算来,你觉得你自己还有可能来到这个世界上吗?

但是你还是坚强而骄傲地来到了这个世界!

你的生命该是何等伟大的神奇啊!

在这个世界上,每个人能出生的概率微乎其微,每个人的生命都是伟大的奇迹,值得我们赞叹、尊重和敬畏。我们应珍视自己的生命,要用奋斗的汗水灌溉我们的生命,要用华美的乐章谱写我们的生命之歌,要让我们的一生意义非凡。只有这样,才能对得起我们如此罕见的生命概率,我们才能不枉此生。

<sup>①</sup> 参见李海玉:《体育彩票的概率分析》,《清远职业技术学院学报》2010年第6期。

### 三、人生的坐标

#### (一)人的物质形态坐标

人的生命,是目前所知宇宙中最高级的物质形态,是自然界物质形态的最高坐标。

宇宙万物,形态纷呈,有亚原子、原子、分子,有固体、液体、气体,有非生物、生物,有植物、动物、微生物,等等。但无论形态多么复杂,宇宙万物都是由为数不多的化学元素所构成。周期表中有100多种元素<sup>①</sup>,地球上的一切物质,包括人类在内,都是由这100多种元素构成。下表是一个体重70kg的典型人体中元素组成的近似值<sup>②</sup>。

表2-1 一个体重70kg的典型人体中元素组成的近似值表<sup>③</sup>

| 宏量元素     | 宏量元素                                            | 微量及痕量元素        |          | 微量及痕量元素  |          |
|----------|-------------------------------------------------|----------------|----------|----------|----------|
| O 44kg   | K 250g<br>Cl 115g<br>S 100g<br>Na 70g<br>Mg 42g | Fe 5000-6000mg | Sn 140mg | Ba 21mg  | Ni ~ 3mg |
| C 12.6kg |                                                 | Si 3000mg      | Mn 70mg  | Mo 14mg  | Se ~ 2mg |
| H 6.6kg  |                                                 | Zn 1750mg      | I 70mg   | B 14mg   | V ~ 2mg  |
| N 1.8kg  |                                                 | Cu 280mg       | Al 35mg  | As ~ 3mg |          |
| Ca 1.7kg |                                                 | Sr 280mg       | Pb 35mg  | Co ~ 3mg |          |
| P 680g   |                                                 | Br 140mg       |          | Cr ~ 3mg |          |
|          |                                                 |                |          |          |          |

可见,人的生命构成物质并不比任何其他物质形态高级。人的可贵之处,在于人是宇宙间最高级的智能生命体,是自然界物质形态的最高坐标,是因为这种物质形态能思维、爱学习、会创造。

① 杨频、高飞:《生物无机化学原理》,科学出版社2002年版,第4页。

② 杨频、高飞:《生物无机化学原理》,科学出版社2002年版,第5页。

③ 杨频、高飞:《生物无机化学原理》,科学出版社2002年版,第5页。

强调人是自然界最高级的物质形态的意义在于:我们每个人的生命,是来自于自然界物质循环运动的神奇组合。组成我们身体的物质,永远属于自然界。我们的生命会消亡,但构成我们身体的所有物质,将永存于世。在有生之年,我们的身体时刻与自然界进行着物质交换。在我们生前或死后,那些曾经构成过我们身体的物质,始终生生不息地在大自然的各种形态的物质间循环流动。人应珍惜自己生命中的每一天,不要浪费了大自然这次精彩绝伦的物质形态创造,不可枉费大自然对我们生命际遇的垂青。人只有一次生命的机会,自然界的物质无法循环流动出两次相同的你。

## (二)人类的生物进化坐标

浩瀚的宇宙中,地球是目前所知的唯一有生物存在的天体,人类是地球之王,是地球上生物进化的最高坐标。

基因科学揭开了生命之谜。人们已经相信,即使是尘埃,只要经过特别精致的编排,也能缔造出生命,并且,只要给它足够的时间和空间,它就能演化出智能生命。

最初的生命由非生命物质经过化学进化的过程逐步演变而来<sup>①</sup>。生命的化学进化过程分为四个阶段:一是无机小分子生成有机小分子,二是有机小分子形成有机高分子,三是有机高分子组成多分子体系,四是多分子体系演变成原始生命。随后,生命由单细胞生物进化为多细胞生物,水生生物进化为陆地生物,低等动物逐步进化成高等动物,最后进化为高智能的人类。人类处于生物进化链条的最高端,是唯一的高智能生命体。生物界经过几十亿年的艰难进化,最终将智能交给人类。作为人类的一员,我们有幸成为地球上最高智能的生物,我们应该感激大自然的恩惠,并且,我们应当珍惜这种绝无仅有的机缘,为人类造福,为生物界造福,为大自

<sup>①</sup> 王将克:《关于生命起源研究的问题及其主攻方向的探讨》,《地球科学进展》1995年第4期。

然造福。

### (三)人的家谱坐标

每个人由其父母所生,父母又由父母的父母所生,由此一直追溯到我们的祖先,实质是探寻我们的家谱坐标。

阅读家谱,实质是找寻你的根。在家谱里,你可以清晰地看到,自己是如何由祖辈们一代一代地延续而来。在家谱中,往往单独列有“家族名人榜”,那些曾拥有杰出成就的家族名人,在“家族名人榜”中永垂不朽。家族名人是勉励后辈的标杆,更是所有族人的骄傲。

若追溯到最早的家谱,我们便会自然而然地发现,中华儿女都是炎黄子孙,同属中华民族。令中国人无比骄傲的是,我们的华夏文明是人类历史上唯一没有中断的文明。若按每20年一代人计算,根据中华民族5000年文明史推算,今天的我们,至少经过了250代的祖辈先人们薪火相传延续而来,我们是250代祖辈先人们生命的延续,我们都肩负着延续中华民族、传承华夏文明的神圣使命。

你的家谱坐标,就是你的姓名记录在家族图谱中的那个小小位置。你不是一个人在战斗,你是族人中的一员,你由先辈们延续而来,并将继续延续你的家族。只要努力奋斗,总有一天,你的家谱坐标因你一生的伟大成就而璀璨夺目,你也能成为家族后辈们的灯塔和标杆。

### (四)人生的人类史坐标

在漫长的人类发展史上,每个人生命的起止年代记录,便是他的人类史坐标。

例如:伽利略的人类史坐标为[1564—1642],牛顿的人类史坐标为[1643—1727]。

人类诞生至今约200万年,人类文明史约6000年<sup>①</sup>。

200万年前至公元前1万年,人类经历了漫长的旧石器时代,学会了使用火。

公元前1万年至公元前2000年左右<sup>②</sup>,人类经历了新石器时代,狩猎业、原始农业和畜牧业开始发展。

随后,人类进入铜石并用时代和铁器时代,并出现三次社会大分工:畜牧业和农业分离、手工业和农业的分离、商人阶级出现。经过了2000多年的手工生产时代之后,人类进行了三次科技革命<sup>③</sup>:以蒸汽机为标志,自18世纪60年代开始的第一次科技革命;以电力的广泛运用为标志,自19世纪70年代开始的第二次科技革命;以电子计算机、原子能和空间技术的发展和利用为标志,自20世纪四五十年代开始的第三次科技革命。今天,人类迎来了高度发达文明的伟大时代。

我们是人类史上活着的成员,死去的人类同伴们,为我们创造了今天伟大的时代。每个人都应当怀有历史感,应当意识到:我们不是从天而降,我们是由一代又一代的人类历尽千辛万苦发展而来。每个人应当珍惜今天的幸福时代,因为它来源于历代人类的艰难探索、勤劳积累与勇敢创造。当我们坐享今天的幸福与文明之时,绝对没有理由让自己成为寄生虫、啃老族、混世虫,我们应当学习先人,继续探索,继续积累,继续创造,为人类的后人留下更加健康、富足、文明、幸福的生存空间。

人类是感恩的动物,人类永远铭记那些为人类进步做出过杰出贡献的人,孔子、柏拉图、蔡伦、哥白尼、爱因斯坦等诸多贡献者的姓名、成就和人类史坐标,都永载史册。今天的人类,有太多亟待解决的难题,如果你从现在起,瞄准某个难题而不懈探究,树立为人类幸福而学习和奋斗的伟大理想,总有一天,你人生的人类史坐标,也会

① 赵峥:《探求宇宙的秘密》,北京师范大学出版社2010年版,第201页。

② 蓝琪:《论中亚原始文化与原始居民》,《西域研究》2007年第3期。

③ 张锡嘏:《国际分工与国际贸易》,《国际贸易问题》1985年第6期。