

zhongxuesheng

ying zhang yao de 48zhong xuexi fangfa

中学生

应掌握的

48种
学习方法

龙晓匀 / 编著



中国时代经济出版社

zhongxuesheng
ying zhangwo de 48zhong xuexi fangfa

中学生

应掌握的

48种
学习方法

龙晓匀 / 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

中学生应掌握的 48 种学习方法 / 龙晓匀编著. — 北京:
中国时代经济出版社, 2007.2

ISBN 978-7-80221-296-1

I. 中... II. 龙... III. 中学生—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 165017 号

中学生应掌握的
48 种学习方法

龙晓匀
编著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京市东城区东四十条 24 号 青蓝大厦 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010) 68320825 (发行部) (010) 88361317 (邮购)
传 真	(010) 68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京市鑫海达印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2007 年 2 月第 1 版
印 次	2007 年 2 月第 1 次印刷
印 张	12.125
字 数	150 千字
印 数	1~10000 册
定 价	18.00 元
书 号	ISBN 978-7-80221-296-1

版权所有 侵权必究

前言

最适合的学习方法才是最好的

在市场经济社会里，知识就是最有价值的商品。我们经常说的一句话是“知识改变命运，学习成就未来”。要不要成为一名成功的学习者，已经由不得你来选择了。你要在这个“信息时代”生存、竞争，你就必须是一名成功的学习者。祖国的未来就属于那些有准备的学习者。我们生活在一个飞速变化的时代，而且变革的步伐比人类历史上任何时代都快得多。不成为成功的学习者，势必就要被飞速发展的社会所淘汰。

这一观点，大概没有人会反对，可是，如何才能成为成功的学习者，不少同学和家长并没有足够的认识。具体表现在有的同学说：“上小学时，我的成绩挺好。可到了初中，就感到学习很吃力。我在学习上并没有偷懒，甚至比读小学时还要用功，不知为什么成绩就是不如小学时好。心中很着急，该怎么办呢？是不是因为我笨？”还有的同学疑问：“都说数理化不分家，我数学学得挺好，为什么化学就总拉后腿呢？”

有的学生家长也在抱怨：“我的孩子在小学读书时是一个优等生，科科成绩很好，但是自从上了初中以来，越读越差，越读越不想读，你说他不用功吗？不是！他仍像小学时一样，学习十分用功，就是成绩上不去，这样下去怎么得了啊！”

其实，所有这些，其中一个很大的原因在于没有及时调整学习方法，用小学的学习方法学习初中的知识，用数学的学习方法学习化学的知识，都没有认识到新旧知识的变化。小学生的课程内容简

单、门类集中，进入中学以后，学科门类大大分化，所学知识更加抽象；小学生的学习对老师依赖性大，老师指导也很具体，而中学生的学习则有更多的自主性和独立性。如果学生看不到这些变化，就有可能造成方法的不适应。

虽然学习成绩要受多方面因素的影响，但现在的中小学生的智力水平差异都不太大，学习方法不当的原因主要还是在一些非智力因素上，如认识水平、动机水平、意志状况，以及来自教师、家长、同学等各方面的外因。还有就是对学习方法的重要性没有足够的认识，如果有足够的认识，看到了科学学习方法的作用和意义，尝到正确方法所带来的甜头，就会花时间和精力去认真研究和掌握先进的学习方法，磨快自己的“刀”，进宝山满载而归。

可是什么叫学习，可能不少人还不明白。国外学者把学习定义为“学习如何学习”，“学习学习方法”。“教会学生学习”已成为当今教育界的流行口号。

当今社会信息量激增，知识迅速发展，书本的知识和信息量也在不断激增。因此，学习方法比单纯的知识更重要，学习方法也比智商更重要。埃德加·富尔在《学会生存》一书中说：“将来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会如何学习的人。”

学校要求老师像叶圣陶先生所说的“教是为了不教”，也如古人所说的“授人以鱼，不如授人以渔”是要教我们学生学会学习的方法，掌握学习的技能。而作为我们学生，不仅要掌握知识，更重要的是必须学会如何学习。

如果把知识比作宝库，学习方法就是打开知识宝库的钥匙。有人把科学的学习方法比作点金术，比作通向成功的桥梁，都是十分恰当的。可见在知识更新日益加速的今天，学会怎样学习，是当今社会最有价值的技能；掌握科学的学习方法，具备独立获取知识的能力是何等重要。一个只能被动学习，不会主动探求知识的学生，

在他们日后的工作、学习中必将遇到许多麻烦，甚至完全无法适应周围的环境。只有既学到了知识，又掌握了科学的学习方法，才能适应社会的飞速发展，并能为社会做出创造性的贡献。

为了给中学生提供一把打开知识宝库的钥匙，我们从上百种学习方法中遴选了48种同学生实际联系比较紧密，行之有效的学习方法，按照课前预习——课堂学习——课后复习——课外作业——课外阅读——临场发挥（考试）几个部分编排，供中学生在学习时参考。重点又放在预习和课外阅读这两个部分，目的是让同学们养成自主学习的习惯，培养创新思维和发现问题、解决问题的能力。

每个人的情况不一样，这些方法也许适合你，也许不一定适合你，适合你的学习方法，就是最好的学习方法。

Contents



前言 最适合的学习方法才是最好的 / 001

一、自主学习的预习方法 / 001

“七分预习，三分复习”，这就说明了预习在整个学习过程中的重要性。如果我们将每一堂课都当做一次小小的战斗，那么，课前充分预习就如同战斗前的秣马厉兵。

目标问题法——跨小步找答案 / 002

阅读预习——有声和无声的体验 / 006

批注笔记法——不动笔墨不读书 / 017

厚薄读书法——由穿多到穿少 / 019

出入读书法——注重理解 / 021

听说读写——四位一体显神功 / 024

提纲预习法——学好数理化的诀窍 / 028

我为我师——自我讲授好处多多 / 032

鉴别创新法——你想索取什么？ / 034

二、课堂学习的方法 / 039

课堂学习，是我们获得知识信息的重要来源之一，认真听课就是我们获得知识信息的重要保证。听课的基本任务，是在教师的指导下学习知识、发展智力、提高能力。在中学阶段，学生的大部分知识和能力都是在课堂学习中学到和培养起来的，要想提高学习效率，就必须认真对待课堂学习并学会如何听课。

克服“走神”——记下你的“神”飞到哪儿去了 / 040

排除干扰——打退不让你学习的敌人 / 044

去掉“短板”——让你木桶里知识的水装得更多 / 047

问题听课法——豁然开朗的感觉真好 / 050

课堂笔记法——好记性不如烂笔头 / 053

协同记忆——多兵种协同作战 / 055

发散思维法——让你创新的方法 / 058

三步联网法——一天记住300个单词不成问题 / 061

三、强化知识的复习方法 / 065

学会复习也就学会了学习。很多同学考试成绩不理想，就是因为不会看书，不会记忆，更不会复习。以为做作业就是复习，做作业只是一种检测，真正的复习是在做作业之前。前苏联著名教育学家保·安·凯洛夫对这种人有一句话很幽默的评述：他不往后面看，只是往前赶，赶回家的仅是一辆空马车，反而夸他走了很长的路程。

复述内容——巩固已有的阵地 / 067

存疑解疑——你不会没有问题 / 069

程序强化——把学到的知识固定下来 / 071

书签复习法——把握遗忘曲线的规律 / 073

抄写复习法——只要能“飞”得起来，“笨”一回又何妨？ / 075

浓缩复习法——把自己引到深处 / 076

重复联想——不做掰棒子的狗熊 / 080

循环反思——你是这样记忆的吗？ / 085

四、应用知识的练习学习方法 / 093

课后练习，可以检查课堂学习的效果，加深对知识的理解和记忆，促进知识的“消化”，使知识的掌握进入到应用的高级阶段，还可以培养分析问题和解决问题的能力，使思维能力在解答作业问题的过程中迅速得到提高。

Contents



因此，做作业是运用知识解决问题，把知识转化为技能，提高学习能力的重要途径。

概念清晰法——明白了的事情最好办 / 095

举一反三——触类旁通 / 097

类比推理——点化疑难、开拓思路的武器 / 098

逻辑思维——认识大千世界最基本的理性思维 / 101

分析概括——语文高分的诀窍 / 104

解题规律法——摸清规律，稳操胜券 / 109

错题改正法——从错误走向正确的法宝 / 112

合作学习——集思广益，打造团队精神 / 115

五、阅读的自学方法 / 119

“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”我们的思想、我们的智慧，需要源头活水，而这源头活水有一大部分来自于读书。老师课堂上传授的书本知识，仅仅是举例而已，更多的知识要靠我们去了解，了解的方式就是阅读。“读万卷书，行万里路”，读书是认识事物、获得知识的最广泛且最便捷的途径之一。

快速精读——少花时间多读书 / 120

不求甚解——单位时间内获得广博知识 / 132

八面受敌法——由攻破一“敌”到攻破多“敌” / 136

比较阅读法——在比较中鉴别、提高 / 138

质疑阅读法——从疑问开始，以肯定结束 / 142

全脑读书法——让你的左脑右脑都动起来 / 150

跳读推断——扩大阅读范围 / 153

六、应试的考场发挥方法 / 157

考试，是选拔人才的方式之一，作为一种对所学过的知识、能力水平的衡量标准，在我们的一生中仍然起着非常关键的作用。通过考试，我们可以展示自己的知识储备和能力素质。考场，也是战场，考场虽然没有四处弥漫的硝烟，但同样需要全方位的武装：知识的，技巧的，心态的。

痛并快乐法——考试成功的一半 / 159

稳定心理法——以不变应万变 / 162

命题原则法——心中有数，应对自如 / 164

编排顺序法——稳定情绪，坚定信心 / 166

认真审题法——力求准确无误，切忌离题千里 / 169

记忆再现法——让知识回到考场 / 172

回避反馈法——不要再被对错干扰 / 177

低级错误法——把不该丢的分捡回来 / 179

后记 好的学习方法是一生的财富 / 181



一、自主学习的预习 方法

“七分预习，三分复习”，这就说明了预习在整个学习过程中的重要性。如果我们将每一堂课都当做一次小小的战斗，那么，课前充分预习就如同战斗前的秣马厉兵。

有人曾说过“七分预习，三分复习”，这就说明了预习在整个学习过程中的重要性。如果我们将每一堂课都当做一次小小的战斗，那么，课前充分预习就如同战斗前的秣马厉兵。古人说，“知己知彼，百战不殆”，讲的是事前充分准备的重要性。

预习是课堂学习的基础，有利于课堂的学习；课前预习有利于提高听课水平。由于预习扫除了新课中的障碍，听课时就感到轻松，有可能把精力放在理解和思考问题上。预习也可以培养我们的自学能力。因为课前预习是学生自己独立阅读课本的新课文或老师发下的新教材，有时要查阅字典或参考书以便更好地理解问题，有时还要写笔记提纲或记下弄不懂的问题，以便带回学校上课时搞清楚。这种学习方法如能长期坚持，就能不断提高自己的以阅读能力为核心的自学能力，它将受益终生。

预习的最大好处是有助于形成学习的良性循环。预习使我们变得积极主动，只有站在主动进攻位置上的人才容易打胜仗。可见，只要抓住了预习，就抓住了提高的关键。

预习要讲究方法：先将教材粗读一遍，领会基本大意，然后再反复细读。细读时，可用彩笔在课本上初步勾画出重点、难点、疑难问题。预习时要运用已有的知识、经验及有关参考材料，进行积极的思考，多问几个为什么，弄清旧知识的内在联系和新内容中的

每一个概念、定律、公式等。若有初步的体会和感受，也可适当地作点批注。有些问题虽经过独立的思考（包括查资料），但仍得不到解决，可与同学讨论，必要时要向老师、家长或其他人请教，尽量将问题解决在课前，以便课上集中精力思考些新问题。要适当地做些习题，以及时检查预习效果和巩固、深化知识系统。如有可能，还可做些必要的操作，现场观察、调查研究等，从而为上新课作些必要的准备。最后要认真做好笔记。写预习笔记是预习过程的一个重要环节，我们一定要引起重视。

预习有三个层次，一是课前预习，二是单元预习，三是学期预习。一般把学期预习称之为总复习。我们讲的预习，主要是课前预习和单元预习。

目标问题法——跨小步找答案

目标问题法，就是直接捕捉目标，并带着问题预习的方法。

目标，就是阅读各种不同读物时所产生的这样或那样的阅读目的。从数量上说，目标可以是一个两个，甚至是多个；从内容（或形式）上说，目标可以大到思想倾向、写作特色，小到段落层次、遣词造句，乃至标点符号。

在学习中，每一门学科有每一门学科总的教学目标。在总的目标下，我们要将所预习的内容分成若干个小目标，也可以称之为“小步”或“小坡度”。这就是美国当代著名心理学家B·F斯金纳提出的“小步子”原则，他认为在教学过程中要把教学内容分解成前、后联系的一连串的小问题，并要使相邻的每两个问题之间的坡度不陡，这样，学生学习起来困难就不大，如同迈了一个“小步”，容易掌握。

我们可以根据自己的不同层次，自己给自己下达能达到的目标，

在预习中进行达标阅读，这样能充分发挥我们的积极性，达到目标后有一种成就的喜悦感。

而对于我们学生而言，具体到某一学科，在预习时先要明确目标，然后“捕捉”才有方向。各学科特点不一样，单元目标的设置也不同，但有一点是相同的，那就是：识记、理解、简单运用、综合应用和灵活应用。我们预习的战线不要拉得太长。要学会用集中兵力，打歼灭战的方法，根据自己的条件，“为我所需”地预习，“扬长避短”地预习。

一个人的时间和精力是有限的，预习时，我们要通过各种途径，运用各种方法攻击“目标”，击中“目标”，捕捉到自己所需要的东西。“跳开”、“绕过”、“跨出”、“避让”与目标无关的内容和章节，直接捕捉与目标有关的材料，决不在外围知识上去绕圈子。这是攻击、捕捉“目标”的第一个层次。

第二个层次便是在先前攻击、捕捉到的目标的基础上，及时进行筛选，从而真正捕捉到“目标”的实际内容。

学科不同，目标也不同。预习数学的目标，第一步是公式和定理的理解，第二步才是运用；预习英语的目标，第一步是单词，第二步是句型，第三步是课文的背诵；预习语文的目标，第一步是字词句的识记，第二步是段落的理解，第三步是篇章结构和表达方式。

大家都熟悉的我国著名数学家陈景润，1973年，他因发表《每个大偶数都是一个素数及一个不超过两个素数的乘积之和》（即 $1+2$ ）的论文，受到国内外数学界的高度赞扬，在国际上被誉为“陈氏定理”。是他，把2000多年来人们未曾解决的歌达巴赫猜想的证明大大地推进了一步。他在数学研究中之所以能取得如此令人瞩目的成就，同他在读书、研究中的目标专一，锲而不舍的学习方法是分不开的。

陈景润在中学读书时，他的班主任兼数学老师沈元，用形象的

办法把世界上的数学难题“哥德巴赫猜想”比喻为数学皇冠上的明珠，用以激励学生们攀登科学高峰的兴趣。从此，陈景润的心中就播下了理想的种子，就树起了远大的目标——夺取举世瞩目的数学皇冠上的明珠。

为了实现这一远大目标，陈景润的身影经常出现在学校图书馆里，许多图书卡片上都有陈景润借阅过的签名。有的书如《微积分学》还先后借过两次。陈景润读书并不满足于一般的读懂，而是把数理化的许多概念、公式、定理、定律一一记住，以便随时应用。如果遇到难题，他就做下记号，待看完全书后，再回头来反复地钻研，直到弄懂为止。再不懂，就主动向老师请教。他提出的问题大多数是高等数学方面的问题。

陈景润目标专一，忘我地在“数学王国”中不断攀登，他留下的几麻袋的演算稿就是最好的见证。有了明确的目标和“锲而不舍，金石可镂”的精神，陈景润终于摘取了数学皇冠上的明珠，达到了理想的彼岸。

有了明确的目标，就要带着问题阅读了，这是古今中外治学的人都广泛适用的一种阅读方法，带着问题读书、实践、反思，如此循环，阅读兴趣是最浓的；阅读会是有序的；效率也是最高的。苏霍姆林斯基说：“在人的心灵深处，都有一种根深蒂固的需要，这就是希望感到自己是一个发现者、研究者、探索者。”

19岁就去美国攻读博士学位的刘林同学，在总结自己学习经验、谈到在高一期的一堂化学课时说：“那一节课才使我明白，预习要讲究方法。”原来，刘林考上高中之后，认为暑假可以轻松轻松，所以一天书也没看。开学之后，有一次化学课上“离子反应”一节，老师讲：“在初中化学里，我们已经学过了，电解质溶解于水就电离成离子。所以电解质在溶液中的反应，实质上就是离子之间的反应。”这两句话虽然不长，可是一连出现了电解质、电离、离子等概

念。刘林一个暑假没看书，学过的化学课程忘记了许多，对这些概念模糊不清了，感到茫然无绪，跟不上老师的速度，听得非常吃力。他说：“结果，一步落下，步步都跟不上。那节课直弄得我心烦意乱，毫无效果。如果我预习的时候把这三个概念搞明白，不就会很好地听课了？”

是啊，如果他课前预习，把电解质、电离、离子三个概念弄明白，带着问题听课，就不会心烦意乱、毫无效果了。

“学起于思，思起于疑”，预习是一个自己发现问题、分析问题和解决问题的过程。有了疑问才会去进一步思考问题，才会有所发展，有所创造。爱因斯坦说过：“提出问题比解决问题更重要。”因此我们要用发现性学习的方法，自主质疑，去发现问题，大胆发问，真正做到古代学者朱熹所说的“小疑则小进，大疑则大进”。通过发现问题、分析问题和解决问题，产生新思想、新观点，得出新结论，掌握新知识。

问题阅读法有两种情况，一是预习前就准备好了问题，在预习中找答案；二是在预习中，发现的问题，也需要找出答案。顾炎武的《日知录》，钱钟书的《管锥编》《谈艺录》都是这方面的典范。带着问题阅读，能扩大知识面。博览便能理解深刻，便于运用。

预习前就准备好了问题，说明你心中有数，有目标；预习中发现问题是好事，能发现问题，说明你预习的功夫到家了。不管是带着问题也好，还是发现问题也好，都要自己先找答案，或借助于工具书，或自己根据已有的知识解答。

一般而言，属于文科知识的问题，找工具书；属于理科知识的问题，自己先试着做题，实在做不出来，老师讲课讲到这一部分时，洗耳恭听；如果老师没有讲到，下课后再向老师请教。一定要搞清楚弄明白，当天的问题当天解决，千万不要拖到第二天——第二天还有第二天的学习内容。

语文、政治或历史、地理预习中发现的问题，可借助于工具书，在前人经验的积累中找答案，求启示，自己解决发现的问题。

比如在预习语文时碰到“幘”字，读什么音，什么意思？翻查词典就可以知道，“幘”，读zé，是古代的一种头巾，多为平民佩带。你也许会想到，头巾是不是今天我们常说的帽子？为什么古代只有平民百姓才戴“幘”？有身份地位的人戴什么？这些就是问题。要解决这个问题，就必须查阅我国古代典籍，通过翻检阅览，就会知道古时服饰也是一种身份地位的标志。“幘”实际上是一种深颜色的布扎在头顶。“幘”字有很深厚的文化含义。

一般的阅读往往是泛泛而读，全凭个人兴趣爱好，不一定有计划，也不一定有较为理性的目的，更没有阅读之外更大的期望。带着问题阅读，一开始，我们也许是在老师的硬性要求和强制引导下，围绕一个问题阅读，随着我们阅读水平的提高，这种读书方法就会变成自觉的行为。因为，“书到用时方恨少”。当一个人遇到了某个课题，当他面临需要解答的问题时，他就会去求助于书。

阅读预习——有声和无声的体验

阅读预习法，就是课前阅读书本上老师将要讲的内容。阅读的方式很多，有无声阅读、朗读背诵、略读和精读。

无声阅读，也称之为“视读”，指预习时充分发挥眼睛和大脑的功能，尽快地熟悉老师所要讲授的内容的一种预习方法。

无声阅读和背诵朗读都是预习的方法，但适用的对象不一样。背诵朗读一般适用于形象思维的课文，比如语文和英语，而无声阅读一般则适用于逻辑思维的课文，比如数学、物理和化学。

一、无声阅读。

解决了快速阅读法时发声受到限制的尴尬。有的同学预习课文喜欢采取高声诵读的形式，他们认为这样才记得住。其实，这是一种误解。

从科学的角度来看，人的“左右脑分工”。这是美国医学博士斯佩里1981年提出的理论，这一理论获得了诺贝尔奖金。斯佩里用实验证明：人的左脑是抽象思维的中枢，右脑是形象思维的中枢，左右脑具有不同的功能，从而推翻了“左脑是优势脑，右脑是劣势脑”的传统观念。美国心理学家奥斯丁又发现：当人们的左右脑较弱的一边受到激励而与较强的一边合作时，会使大脑的总能力和总效应增加五倍甚至十倍。因此，左右脑交替使用，会产生意想不到的效果。诵读语文和英语课文，开发的是你的右脑，无声阅读开发的是你左脑。

预习是要讲效率的，由于我们的时间和精力都有限，所以提倡花最短的时间掌握最多的知识，提倡快速阅读，无声阅读正好适应快速阅读的要求。因为要提高阅读速度就必须消除阅读中语音的产生，用专业术语来讲，就是通过“视读”来减少阅读的声音层次。正常的阅读是通过视觉感知文字符号以及动觉感知语音符号与意义之间的双重联系来实现的，采用“视读”的方式，这种双重联系就要变为视觉感知文字符号和意义之间的单一联系。无声阅读法就是根据这个原理，通过限制声音来提高阅读速度而实现快速阅读。研究发现，人在识别和加工信息时有两种类型：视读式和听读式。前一种类型的人在阅读时利用的是直观形象的编码，后一种类型采用的是一种不太有效的语言运动编码。阅读速度快的人大部分都是视读式。通过有意识的引导，可以使任何一个健康人采用视觉编码。数学里的公式，物理、化学里的定律，采用视觉编码，既记得快又