

中国孩子学习计划

ZHONG GUO HAI ZI XUE XI JI HUA

好方法 好成绩

HAO FANG FA HAO CHENG JI

王洪泉 主编



商务印书馆

中国孩子学习计划

ZHONG GUO HAI ZI XUE XI JI HUA

好方法 好成绩

HAO FANG FA HAO CHENG JI

王洪泉 主编

胡 军 何耀伟 邱东汀 王 平 唐灵华 编写



商务印书馆

2007年·北京

图书在版编目(CIP)数据

好方法 好成绩/王洪泉主编. —北京:商务印书馆,
2008

ISBN 978-7-100-05397-6

I. 好… II. 王… III. 中学生-学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022654 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

Hǎofāngfǎ Hǎochéngjì

好方法 好成绩

王洪泉 主编

商务印书馆出版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京欣舒印务有限公司印刷

ISBN 978-7-100-05397-6/G·756

2008 年 4 月第 1 版

开本 880×1230 1/32

2008 年 4 月北京第 1 次印刷 印张 10

印数:8000 册

定价:22.8 元



目录

开篇综述

正确适用的方法加百分之百的努力,才能取得一点点成绩;反复取得一点点成绩才能带来一丝丝的自信;自信不断反馈给行为才能培养一点点好习惯;点点滴滴的好习惯日积月累才能成为栋梁之材;经天纬地的才能若再辅以一定的机遇就能成就一番功业……



第一章 备则无患

——掌握学习过程中的科学方法

- 第1法:怎样做好课前预习 (3)
- 第2法:如何在听课过程中提高注意力 (7)
- 第3法:怎样做好课堂内容的复习 (12)
- 第4法:如何把握课堂学习的重点 (16)
- 第5法:如何充分利用课堂资源 (20)
- 第6法:如何在课堂上做到积极主动 (24)



好

方

法

好

成

绩



第二章 处处留心皆学问

——学会科学的课外学习方法

第7法:博览群书

——提高课外阅读能力 (31)

第8法:广交朋友

——提高沟通能力,拓展学习渠道 (40)

第9法:明察秋毫之末 (45)

第10法:怀着目标而学习 (50)

第11法:不积跬步,无以至千里 (56)



第三章 独立学习方法

第12法:有的放矢

——计划性学习法 (63)

第13法:按部就班最见功效

——程序化学习法 (68)

第14法:凡事预则立,不预则废

——预备性学习法 (71)

第15法:烂熟于心,学则不殆

——巩固性学习法 (75)

第16法:精益求精

——研究性学习法 (80)

第17法:举一反三

——拓展性学习法 (83)



第四章 互动学习方法

第18法:站在老师的角度上来学习 (91)

第19法:多与同学交流 (96)



第 20 法:节假日通过家庭知识擂台赛等方式学习 … (100)

第 21 法:敢于向学长质疑 …………… (104)

第 22 法:组织学习俱乐部、学习小组 …………… (108)



第五章 我思故我在

——掌握科学的思维方法

第 23 法:用抽象的思维方法学习 …………… (115)

第 24 法:用形象的思维方法学习 …………… (119)

第 25 法:用集中的思维方法学习 …………… (124)

第 26 法:用发散的思维方法学习 …………… (129)

第 27 法:用逻辑的思维方法学习 …………… (134)

第 28 法:用创新的思维方法学习 …………… (138)



第六章 行为学习方法

第 29 法:“自言自语”

——把课堂上的学问转化为自己的语言 …… (145)

第 30 法:好为人师

——在给别人讲解的同时巩固学习 …… (149)

第 31 法:自己动手

——用自己的行动深化学习 …………… (153)

第 32 法:发明创造

——把创意变为现实 …………… (158)

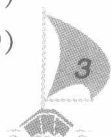


第七章 传统学习方法

第 33 法:好记性不如烂笔头

——在学习的过程中应该勤动手 …… (165)

第 34 法:应有不耻下问的勇气 …………… (169)



好

方

法

好

成

绩



第 35 法:提高听课效率,减轻课外负担

——课堂学习法 (174)

第 36 法:书读百遍,其义自现

——应学会精读的学习方法 (177)

第 37 法:读万卷书,不求甚解

——应学会泛读的学习方法 (181)

第 38 法:台上一分钟,台下十年功

——通过做练习来巩固知识的方法 (185)

第 39 法:敢于质疑

——问题学习法 (189)



第八章 攻无不克,战无不胜

——轻松应对考试

第 40 法:沉着冷静,松中有紧

——以一颗平常心面对考试 (195)

第 41 法:没有过不去的坎儿

——自信地面对每一次考试 (199)

第 42 法:上天偏爱有准备的头脑

——充分做好考前准备 (203)

第 43 法:谨慎细致

——应在考试中做到仔细审题 (207)



第九章 现代学习方法

第 44 法:善用百宝箱

——充分运用网络资源 (213)

第 45 法:使用好多媒体工具、便携式视听工具 (217)

第 46 法:运用通讯手段进行学习 (221)



第 47 法:运用社会科教资源学习 (225)

第 48 法:如何用好家教辅导和业余培训班 (229)



第十章 不愤不启,不悱不发

——科学处理学习中的困境

第 49 法:如何正确地对待偏科 (235)

第 50 法:怎样处理业余爱好与学习的关系 (240)

第 51 法:处理好学习与身体健康的关系 (244)

第 52 法:考分诚可贵,素质价更高

——怎样处理应试与提高素质的关系 (248)



第十一章 培养优秀的学习能力

第 53 法:如何培养孩子的观察力 (255)

第 54 法:一目十行,过目不忘

——如何提高孩子的记忆力 (260)

第 55 法:为想象装上翅膀

——如何开发孩子的想象力 (265)

第 56 法:于无声处闻惊雷

——如何培养自己的质疑能力 (269)

第 57 法:发掘孩子的学习潜能 (274)



第十二章 心态决定一切

——培养良好的学习心理

第 58 法:在跌倒的地方爬起

——遇到挫折怎么办 (281)

第 59 法:不以物喜,不以己悲

——如何面对一次成功 (286)



好

方

法

好

成

绩



第 60 法:如何对待学习疲劳 (290)

第 61 法:兴趣是最好的老师

——培养孩子学习的兴趣 (294)

第 62 法:如何正确面对压力 (299)

第 63 法:如何提高自我控制能力 (303)

第 64 法:学习应该持之以恒 (308)

结尾综述

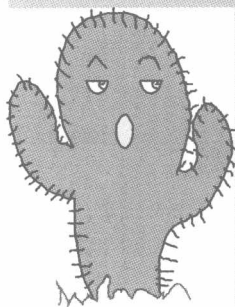
学习方法带有普遍性,但关键在于学习——
尝试——体验——总结,找出适合自己并行之有
效的学习方法。

道可道,非常道。不可迷信方法,所有方法必
须回归到自己的学习生活实践中去检验,把学习
成绩、学习体验和学习状态作为评判学习方法适
用与否的标准。

强调方法必须个性化,必须走自己的路。自己
学习,成就自己的事业。

第一章 备则无患

——掌握学习过程中的科学方法





凡事豫(预)则立,不豫(预)则废。

——《礼记·中庸》



第1法:怎样做好课前预习

同样聪明、同样专心的学生听老师讲课,有的学生对新知识不甚理解,最害怕老师提问;有的学生听得津津有味,积极踊跃地回答老师的提问,而且还能提出自己的问题。为什么有样大的差别?这就在于学习新课之前是否进行了预习,是否扫除了学习新知识的拦路虎。



不打无准备的仗

周末,一家人兴致勃勃开车出去旅行。但上了山路走了一百多公里,突然轮胎爆了,自己又不会换轮胎,结果只能求救,用拖车拖出深山。等到车修好,一家人游玩的兴致也打消了一半。原来,出门前没有对车况进行检查,轮胎早已有问题,出游时一路上经过的很多都是崎岖小路,车况不好,很容易就出毛病了。



好方法

好成绩



古人云：凡事预则立，不预则废。就是说，不论做什么事，事先有准备，就能得到成功，不然就会失败。这一家人就是因为出发前的准备工作没有做好，影响了全家人出游的心情。学习也需要做准备，课前预习是提高学习效率的第一步，是通往成功的第一步阶梯。

心理学家对青少年的分析认为，一般孩子对一件事物的持续注意时间只有 45 分钟左右，加上其他课程和事情的影响，一般学生在课堂上或多或少地会出现“走神”的现象，如果走神的瞬间老师刚好讲了新知识中的一个关键点，学生就有可能从那一刻起跟不上老师的思路了，那么就有可能越听越糊涂。但是，如果你预习过了，就可以避免这种被落下的危险。一是因为经过预习，知道本课的重点和难点，老师讲这些问题时就会倍加关注，不容易错过关键问题。二是因为预习过，有可能走神时错过的知识正是你预习时已领会到的部分，这样就不容易因为走神而“掉队”了。

你养成课前预习的好习惯了吗？你知道怎样预习最有效吗？



扫除学习新知识的拦路虎

每次课堂作业，是小明最头疼的事情。对当天的新课总是似懂非懂，做作业常常也很困难，可是好朋友却总能很快完成。是自己比好朋友笨吗？讲究学习方法的小明仔细分析自己课堂学习效果差的原因：有时是因为对新课文中所涉及的旧知识掌握不牢，听得心烦意乱，影响了对新知识的理解；有时是对新课中的难点问题还未能及时理解，老师已经讲到下一个问题；有时是自己开了一会儿小差，等回过神来发现跟不上课了……小明总结原因后，发现这一切都可以通过预习解决。

从此，针对这些问题，小明每天坚持预习新课文。首先，重点





补习与新课有关的旧知识。他把每天的预习看成是战前的“侦察”，重点找出自己知识上的薄弱环节，在上课前迅速补上这部分知识，使它不会成为听课时的“绊脚石”。比如有一次，课前预习到初一数学“一元一次不等式和它的解法”一节时，书中有这样一段话：“解一元一次不等式就是求这个不等式的解集的过程，它的一般步骤与解一元一次方程类似，但一定要注意当两边都乘以（或除以）同一个负数时，不等号的方向必须改变。”小明对一元一次方程的解法掌握得不太好，因此他针对这个问题重点复习了这部分知识。第二天，老师对一元一次方程的解法只略加解释，直接讲“两边都乘以（或除以）同一个负数时，不等号的方向必须改变”的内容。结果，对一元一次方程掌握不好的同学仍然不会解一元一次不等式。有些同学停下来，去问别人或查书，耽误了听课，结果一步掉队步步掉队，再听又接不上了，在课上心烦意乱，毫无成效。而小明前一天在预习过程中及时补上了旧知识，新课上得特别轻松顺利，心中不禁喜悦万分。第二，每天的预习中总会遗留下一些不懂的问题，小明对新课中晦涩难懂的这部分倍加关注，如果实在弄不懂，就把疑惑留在心中，盼着上课时解决。老师讲解时，小明对这类问题兴趣极大，精神高度集中，直到老师解开自己的疑问，心存已久的疑惑被一种恍然大悟的喜悦而取代。解谜的乐趣使小明越来越热爱学习。

久而久之，小明发现，自己也能像好朋友那样，听课的效果很好，做课堂作业越来越轻松，课后补习的时间越来越少。坚持预习，使小明改变了学习上的被动局面，越来越自信。



让预习成为你的“助跑器”

小明坚持预习，学习的被动局面改变了，成绩越来越好。以前预习主要是为了“补缺”。现在各科成绩都很好，偶尔对一些



好方法

好成绩



不是重点、难点的章节不预习,思路照样联系得上,好像铁轨上留有缝隙,火车照样能通过一样,因此,学习时间越来越充裕。这时,小明在学习上主动性越来越强。预习时,对于例题,小明往往不看书上的解题方法,而提出自己的解法。当老师讲到这道题时,他把自己的思路与老师的思路进行比较,看老师的高明之处,自己还有哪些理解不够的地方,取人之长,补己之短。比如一道题有两种解法,小明预习时掌握了其中一种。课堂上老师讲到这个问题时,小明就会胸有成竹地期待着,看老师是怎样做的。如果老师的解法和自己的一样,小明就会因为与老师不谋而合而感到高兴和自豪。如果老师提出了另一种更好的解法,就会感到惊喜不已,心中有顿开茅塞、别有洞天之感,佩服老师高明,更加虚心向老师学习,拍脑袋责备自己为什么没有想到这一步。这样大大增加了小明的学习兴趣,激起今后预习的欲望,使学习时充满动力。如果预习中盲目接受书本的观点,不管哪种解法,都只被动地认同,就不会产生上面的情感体验,印象不深,学习成了一项无趣乏味的任务。

所以,在预习中不要仅仅停留在被动汲取知识的层面,而是要开动脑筋,提出自己的思想,使上课时能做到:听有重点,看有“门道”,重在思考。这样做,不仅有利于掌握新知识,而且有利于思维能力的发展,使学习成绩直线上升。



家长对策

1. 树立孩子的预习意识

刚从低年级进入中年级的学生一般没有预习的习惯,更不懂得怎样去预习。家长应该让孩子明白预习的重要性,引导孩子体会预习给学习带来的乐趣与促进作用。有意识地培养和督





促孩子形成良好的预习习惯。把预习作为第一种良好的学习方法教给孩子,避免孩子走弯路。

2. 培养孩子主动学习的习惯

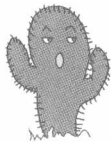
不少孩子把学习当成一种任务来完成,认为没有学到的地方就不要费力去看了。这种偷懒的做法渐渐会成为孩子学习的绊脚石,因此,家长首先要培养孩子主动学习的习惯。培养孩子学习的主动性,引导孩子不仅愿意预习,而且在预习中主动地对课本所写提出质疑与不同的意见,培养良好的预习习惯。

3. 引导孩子在课外阅读中预习

现在孩子的课本学习已相当繁重,再加上预习的功课,会让孩子更感到厌倦。如果给孩子介绍与新课有关的课外读物,既可以调节孩子的生活、拓宽视野,又能在阅读课外读物时对新课文进行预习,实为一箭双雕之举。如上《庐山的云雾》这一课前,给孩子看有关庐山风景的图片、描写“庐山”的散文和诗句、地理知识等等。这样既使孩子得到娱乐,又让他们获得了关于庐山的全方位的信息,调动各种感官,激发了对新课文的学习欲望,达到了预习的效果。

天才比常人能更高度地集中注意力。能长时间集中注意力勤奋工作的人,才可能成为天才。

——朱清时



第2法:如何在听课过程中提高注意力

用照相机摄影,取景框内有很多景物。拍摄时根据需要,取近,则远不实;取远,则近虚。所谓“逐鹿者不见山”,也是这个道理。而任何新知识的学习,都需要注意力的高度集中。注意力集



好方法

中,则能轻松达到好的学习效果。



专注造就成功

有个传说,讲古时候有个人想成为神射手,千里迢迢找到名师,虔诚拜师学箭。可是师傅除了每天教他拉弓、瞄准等一些基本功外,只在门上用线悬了个铜钱,让他每日站在远处盯住圆孔,专心看上几个时辰,不得分心。几年后,他觉得铜钱孔似乎一天比一天大起来,后来居然变得如碗口般大。这时,师傅把弓箭交给他去射,他盯紧铜钱孔,“嗖”地一下,射出的箭居然很轻易地穿过了铜钱。专注,练就了他不凡的才能。

一位高考落榜者大胆谈了自己的教训:上课时,我眼睛瞪得大大的,似乎在认真听,实际上什么也没听进去,总不自觉地分心,想想球赛的情形,再咬着笔头发愣,看看表还有多久下课。经常一边听着老师讲,一边盼着:时间快快过去,早点回家玩儿去。老师提问时,同学们争着回答,我却坐在那里发呆。一堂课下来,脑子里空空的,什么也没留下。晚上作业做不出来,书看不懂,花大量的时间重新理解白天所学的新课,任务很繁重。第二天作业发下来还是错误百出,结果信心锐减,回去后又得重新补习。久而久之,欠债越来越多,学习任务越来越重,成绩却越来越差。听课时的“不专心”,使他名落孙山。

这两个例子恰恰说明了集中精力关注你所做的事情,对于你的成功是多么重要。



磨刀不误砍柴工

青少年因为年龄特点,或者因为学习太累,往往注意力难以集中,加上某些课程内容乏味或老师讲得枯燥,便会造成听