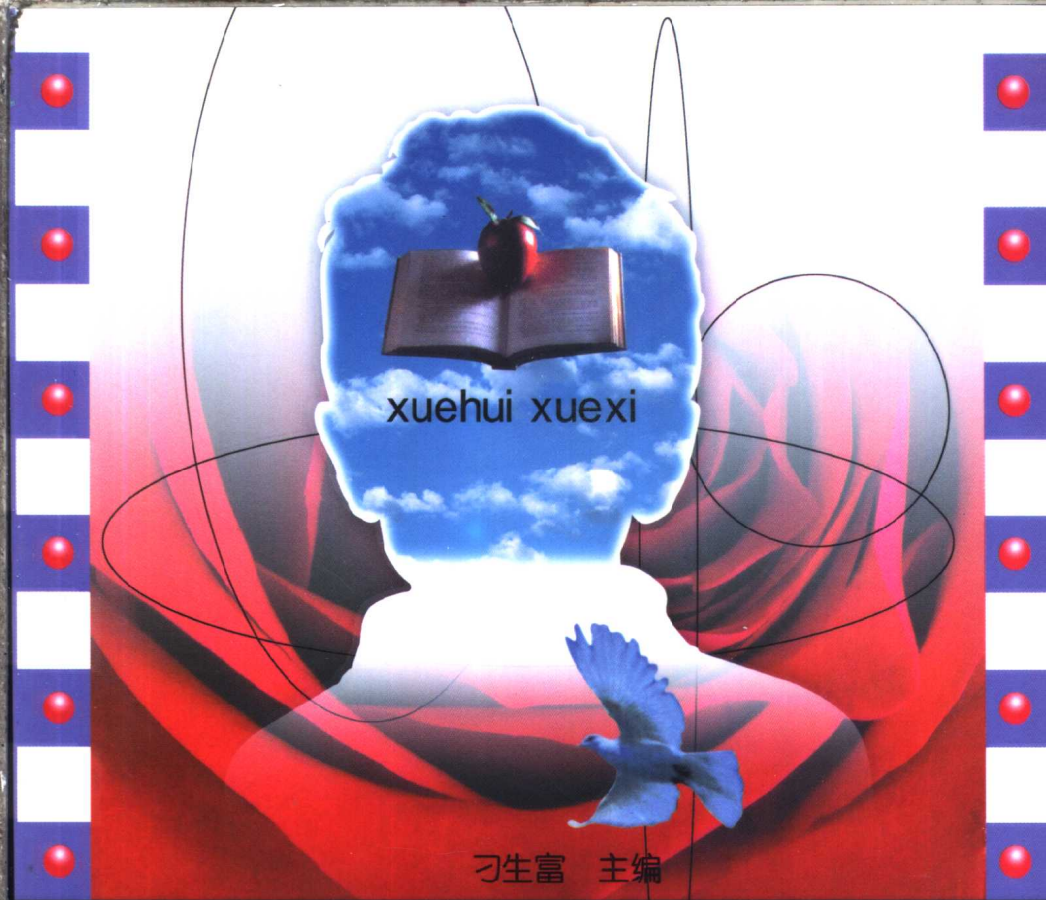




刁生富 主编

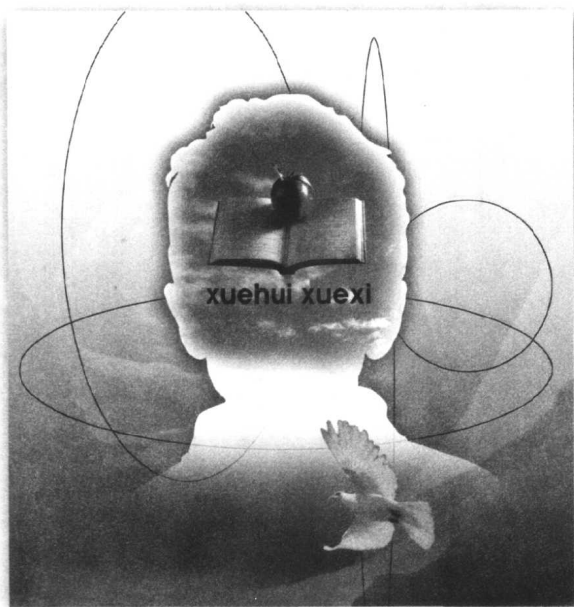
学会学习

小学卷

广东高等教育出版社

学·会·学·习

小学卷



刁生富 主编

徐瑞萍 郑荣双 副主编

广东高等教育出版社

• 广州 •

图书在版编目 (CIP) 数据

学会学习: 小学卷/刁生富主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2003.5

ISBN 7-5361-2497-X

I. 学… II. 刁… III. 小学生-学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 26740 号

广东高等教育出版社出版发行

广州市天河区林和西横路

邮编: 510075 电话: 87557232

广东茂名广发印刷有限公司印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 8.5 印张 210 千字

2003 年 5 月第 2 版 2003 年 5 月第 3 次印刷

印数: 6 001~11 000 册

定价: 16.00 元

修订说明

《学会学习》(小学卷)出版后,以其较强的实用性、针对性和可操作性受到了教师、家长和学生普遍的关注和好评,很快就得到了重印。作者也收到了几百封全国各地学生的来信,信中提出了许多有关学习心理和学习方法的问题,其中一些有代表性的问题已在南方日报社主办的《中学生报》的“学习诊所”专栏上作了回答。根据同学们提出的这些问题,结合教师和家长们的意见以及小学生学习的实际,我们在《学会学习》(小学卷)中新增加了27篇短文。根据我国加入WTO和加强小学英语教学的需要,我们进一步充实了有关小学英语学习 and 考试方面的内容,使全书更加完整,更加具有针对性。

刁生富

2003年4月于广州

序

我们已经迎来了一个崭新的世纪、崭新的千年。在这千载一遇、百年一逢的转折点上，越来越多的人认识到，传统的“应试教育”已不能适应这个知识经济时代对人才素质的新要求。这就是上上下下大声呼吁“减负”（减轻学习负担）和实施“素质教育”的深层原因之一。然而，减负只是手段，不是目的。减负之后更要认真解决“提质”（提高学习质量）的问题。怎样既减负又提质，已成为广大学生、教师、家长及所有有识之士深深关注的问题。我们认为，在减负与提质之间，最明智的选择就是“学会学习”！“未来的文盲不再是目不识丁的人，而是没有学会怎样学习的人”。只有学会学习，才能提高能力，才能把自己培养成为高素质的全面发展的人才，才能担当起新世纪的重任！

呈现在你面前的这本书，正是本着怎样真正教给学生“学会学习”这样的目的，以实用性、针对性和可操作性为原则，在4章中比较全面系统地介绍了小学生学习的主要环节（预习—听课—复习—作业—考试等）、主要能力培养（观察—记忆—思维—想象—注意以及创造性能力—阅读能力—表达能力等）、学习环境创造与非智力因素培养（时间—环境—情商等）和主要学科（语文—数学—英语等）的学习方法、经验、技巧以及心理问题。

为了适应小学生的年龄和心理特点，便于阅读和吸收，本书以通俗易懂的小短文的形式编写，共有短文 208 篇。短文之间既相互联系又各自独立。因此，既可集中阅读，又可分散参考。考虑到小学生的实际，书中所述问题仅从实用出发，较少进行理论分析。实验证明，这种编写方法非常有利于小学生和家长接受，从而把“素质教育”从观念变革推到了可操作的具体方略和实际行动上。

建议使用本书的读者，首先从总体上对全书内容浏览一遍，然后有针对性地阅读其中的若干篇短文，结合自己的实际，对照分析，从而找到适合自己的科学的学习方法，以使自己的学习轻松愉快，事半功倍，取得成功。

本书在编写过程中，收集了作者已发表过的有关短文，参阅和摘引了大量国内外著作、报纸和杂志，调查和访问了许多老师、学生和家長，并在作者举办的多个学习班上进行介绍和实验。由于篇幅所限，参考文献和调查对象恕不一一列出，谨在此一并致以最真诚的感谢！

参加本书初稿编写的，除主编、副主编外，还有刘素民、刁生虎、王爱国等人。

由于本书涉及小学生学习的各个学科和方方面面，书中的缺点乃至错误之处在所难免，恳求广大师生和家長批评指正。

刁生富

2000 年 5 月于广州

目 录

第一章 主要环节的学习方法	(1)
1. 一个等式和三点启示	(1)
2. 你的学习方法适合你自己吗	(3)
3. 不同学科应有不同的学习方法	(6)
4. 怎样探寻适合自己的学习方法	(6)
5. 不可缺少预习这一环	(7)
6. 预习的三种主要类型	(8)
7. 预习的基本方法	(9)
8. 抓住每一个 45 分钟	(11)
9. 上课发言要积极	(12)
10. 上课思想“开小差”怎么办	(13)
11. 上课听不懂怎么办	(14)
12. 听课记笔记效果好	(15)
13. 用符号来加快笔记速度	(16)
14. 力争当堂记忆	(17)
15. 过好课间 10 分钟	(17)
16. 做作业前后要想一想	(18)
17. 做作业的“五步曲”	(19)
18. 习题处理三法	(20)
19. 作业要独立完成	(21)
20. 养成检查作业的好习惯	(22)

21. 戒掉作业拖欠的坏毛病 (23)
22. 切忌搞题海战术 (24)
23. 复习是学习之母 (25)
24. 课后复习不可忽视 (27)
25. 怎样进行周末复习 (28)
26. 三轮复习法 (29)
27. 学会“过度学习” (30)
28. 不妨“过过电影” (31)
29. 要注意归纳总结 (32)
30. 培养爱读书的好习惯 (34)
31. 三阶段读书法 (35)
32. 读书笔记的种类与做法 (35)
33. 保持最佳的读书心理 (37)
34. 读书姿势有讲究 (38)
35. 戒掉不良的读书习惯, 提高阅读速度 (39)
36. 阅读中要注意广泛联系 (41)
37. 闲时也可读“闲书” (42)
38. “走马看花”利弊谈 (43)
39. 鲁迅的“十字法”和陶行知的
“十字诀” (45)
40. 吃透教材—触类旁通—融会贯通 (46)
41. 要善于积累知识 (47)
42. 学习的好“帮手”——卡片 (48)
43. 无声的“老师”——工具书 (49)
44. 到图书馆去 (50)
45. 怎样看待考试 (52)
46. 影响考试成败的三大方面 (52)
47. 怎样提高理解力 (53)

48. 考试的前一天	(54)
49. 考场上应注意什么	(55)
50. 考试怯场怎么办	(56)
51. 考试中的时间运筹	(57)
52. 遇到这样的考题怎么办	(59)
53. 考试答题八要点	(61)
54. 考试时怎样答卷	(63)
55. 考过一场后	(64)
56. 如何提高卷面得分	(65)
57. 考试期间的生活安排	(66)
58. 怎样看待分数和改过的考卷	(67)
59. 考高分是为了得“奖品”吗	(68)
60. 当你考试失败后	(69)

第二章 主要能力培养的方法

61. 培养你良好的记忆品质	(71)
62. 怎样培养记忆力	(72)
63. 联想记忆法	(73)
64. 分解记忆法	(74)
65. 首尾记忆法	(75)
66. 形象记忆法	(76)
67. 比较记忆法	(77)
68. 口诀记忆法	(78)
69. 提高记忆效率的十五条建议	(80)
70. 遗忘的原因与规律	(80)
71. 记忆的错位与复原	(81)
72. 遗忘的类型与克服	(82)
73. 记忆数字的诀窍	(83)

74. 记忆地名的方法	(86)
75. 打开你神奇的智慧宝库	(88)
76. 学习要善于思考	(89)
77. 学贵存疑	(90)
78. 你知道什么是“学问”吗	(91)
79. 怎样利用反常规思维	(92)
80. 注意克服思维定势的干扰	(93)
81. 曹冲为何称石头——变换思维法	(94)
82. 展开想象的翅膀	(94)
83. 培养你的好奇心	(96)
84. 学会科学用脑	(97)
85. 更替学习法	(98)
86. 晚睡与早起哪个更好	(99)
87. 做个小小发明家	(100)
88. 睁大眼睛去观察	(101)
89. 怎样进行观察	(103)
90. 提高观察力的训练方法	(104)
91. “姆佩姆巴效应”的启示	(105)
92. 巧妙利用注意的“起伏”现象	(105)
93. 让凳子不再“长钉”	(106)
94. 怎样克服“粗心”的坏毛病	(107)

第三章 学习条件创造与非智力因素培养的方法

.....	(108)
95. 对自己说：“我也行！”	(108)
96. 学习要有自觉性	(109)
97. 朝三暮四与锲而不舍	(110)
98. 和自己比	(111)

99. 对某些课程没有兴趣怎么办	(112)
100. 做时间的主人	(114)
101. 学习不可“欠账”	(115)
102. 学得慢怎么办	(115)
103. 学会玩	(116)
104. 学习目标应合理	(118)
105. 学习要有计划性	(119)
106. 一定要重视自学	(120)
107. 你也可以当“老师”	(122)
108. 要不要请家教	(123)
109. 当老师表扬或批评你时	(125)
110. 你是外向型性格还是内向型性格	(126)
111. 外向型学生怎样克服性格上的弱点	(129)
112. 内向型学生怎样克服性格上的弱点	(130)
113. 有了烦恼怎么办	(131)
114. 小错不断的毛病要不得	(132)
115. 如何消除学习上的嫉妒心理	(133)
116. 营造学习的小环境	(134)
117. 家庭环境欠佳影响学习怎么办	(135)
118. 录音机是你学习的好助手	(136)
119. 如何培养口头表达能力	(137)
120. 如何培养书面表达能力	(138)
121. 怎样训练动手操作能力	(139)
122. 一定要重视写字	(141)
123. 怎样写好字	(141)
第四章 主要学科的学习方法	(143)
124. 要善于利用语文课本	(143)

125. 怎样学好汉语拼音	(144)
126. 怎样巧记字形	(146)
127. 怎样巩固生字	(147)
128. 怎样纠正错别字	(148)
129. 要学会使用工具书——字典	(151)
130. 学习同义词, 扩大词汇量	(153)
131. 怎样积累词语	(155)
132. 怎样记忆和运用成语	(156)
133. 怎样用词造句	(159)
134. 怎样理解句子的含义	(160)
135. 怎样修改病句	(162)
136. 怎样使用标点符号	(164)
137. 怎样默读课文	(166)
138. 怎样朗读课文	(167)
139. 怎样找文章的中心句	(168)
140. 怎样分段	(169)
141. 怎样归纳概括段落大意	(170)
142. 怎样拟文章标题和列小标题	(171)
143. 命题作文怎样审题	(172)
144. 怎样确定中心思想	(174)
145. 怎样编写提纲	(176)
146. 怎样积累材料	(178)
147. 怎样选择材料和组织材料	(179)
148. 写作文怎样开头和结尾	(180)
149. 怎样写以记人为主的记叙文	(181)
150. 怎样写以叙事为主的记叙文	(183)
151. 怎样写以景物为主的记叙文	(184)
152. 怎样写以状物为主的记叙文	(185)

153. 怎样写材料作文·····	(185)
154. 怎样写日记·····	(187)
155. 怎样写考场作文·····	(188)
156. 怎样修改作文·····	(189)
157. 学好数学的三点·····	(190)
158. 重视“四抄一算”，减少无谓失误·····	(191)
159. 口算是提高计算速度的重要手段·····	(192)
160. 注意1和2的特殊性·····	(193)
161. 奇数和偶数的运算结果·····	(194)
162. 怎样不遗漏地找出一个数的全部约数·····	(194)
163. 怎样判断两个数是不是互质数·····	(196)
164. 正确理解“……比……多（少）几”·····	(197)
165. 怎样理解倍数关系·····	(199)
166. 找准对应关系，正确解答应用题·····	(200)
167. 应用线段图帮助分析·····	(201)
168. 简单归一应用题的三种解法·····	(203)
169. 用假设法解应用题·····	(204)
170. 用逆推法解应用题·····	(206)
171. 用联想法来扩展解题思路·····	(207)
172. 怎样找等式·····	(208)
173. 由简单到复杂，善于归纳·····	(210)
174. 掌握几种检验方法·····	(212)
175. 学好字母，迈好英语入门的第一步·····	(213)
176. 怎样学好英语语音·····	(214)
177. 切莫用汉字给英语单词注音·····	(216)
178. 怎样记忆英语单词·····	(217)
179. 用读音法记单词·····	(217)
180. 用构词法记单词·····	(218)

181. 用联系法记单词·····	(219)
182. 用比较法记单词·····	(220)
183. 怎样学习英语词汇·····	(222)
184. 怎样掌握短语动词·····	(223)
185. 怎样学习英语语法·····	(225)
186. 怎样掌握动词时态·····	(226)
187. 怎样判断动词时态·····	(227)
188. 怎样学习英语介词·····	(230)
189. 要特别留心英语和汉语的不同·····	(235)
190. 学英语要善于总结规律·····	(237)
191. 怎样进行有效的阅读·····	(238)
192. 英语学习要注意泛读·····	(240)
193. 阅读理解题的解题方法·····	(241)
194. 完形填空题的考查重点·····	(243)
195. 完形填空题的解题思路·····	(244)
196. 完形填空题的解题技巧·····	(245)
197. 怎样写英语短文·····	(247)
198. 怎样进行口语训练·····	(247)
199. 情景交际题的考查重点·····	(248)
200. 情景交际题的解题方法·····	(249)
201. 从哪些方面训练听力·····	(250)
202. 怎样进行听力训练·····	(250)
203. 听力高分的总体技巧·····	(251)
204. 辨音题高分技巧·····	(252)
205. 情景反应题高分技巧·····	(253)
206. 听力理解题高分技巧·····	(253)
207. 听写题高分技巧·····	(255)

第一章 主要环节的学习方法

预习、听课、作业、复习、考试是系统学习的主要环节。不预习就不能很好地听课，听不会就没法做作业，不做作业就难以运用所学知识，不复习就无法有效地巩固和提高。而考试作为检验学习效果的一种形式，更是不能去掉的一环。可见，上述五个环节，一环紧扣一环，缺一不可。在学习的过程中，我们首先应努力养成系统学习的好习惯，紧紧抓住学习中的每一个主要环节，从而使自己的学习井然有序；其次，要针对各个环节的不同特点和自己的具体情况，逐步培养各个环节的学习方法，不断积累有效的经验和技巧，从而使自己的学习事半功倍。

1. 一个等式和三点启示

处于同一个班或同一环境条件下的学生，为什么有的学习成功了，而有的却失败了？这是每一位学生、老师和家长最为关心的一个问题。

带着这个问题，我们调查了大量各级各类学校的学生和教师，并进行一些理论思考，最后得出一个关于学习成功的等式：

$$S = B + D + M$$

式中：S = 成功 (Success)

B = 基础 (Basis)

D = 勤奋 (Diligence)

M = 方法 (Method)

上式表明，基础、勤奋和方法是影响学习成功的三个最重要的变量。

为什么强调基础？因为人的认识具有循序渐进的特点，旧的知识没有掌握，学习新知识就会感到很困难甚至是不可能。例如，如果不会整数的加、减、乘、除四则运算，那就根本不可能学会小数和分数的四则运算。有相当一部分成绩不好的学生就是因为基础太差而导致学习困难，到最后完全失去了对学习的兴趣和信心，从而使学习彻底失败。

为什么强调勤奋？因为学习的过程是一个艰苦的过程，是一种复杂的脑力劳动，不付出代价是根本不行的。惟有不倦地勤奋才能达到光辉的顶点。

为什么强调方法？因为科学的适合自己的方法会使学习少走弯路，提高效率，事半功倍。学习的进步，不仅仅是知识的积累，更重要的是方法的突破。知识的积累仅是量变，方法的突破才是质变。

调查表明，凡是学习成绩优秀的学生，无一例外都具备上述三个条件；而学习成绩较差的学生往往缺乏其中一个、两个甚至三个条件。

这一公式给我们至少三点启示：

第一，学习要循序渐进，打好基础，切不可好高骛远，拔苗助长，适得其反。

第二，学习中不仅要注意智力因素，也要注意非智力因素，尤其是勤奋刻苦。

第三，学习过程中不仅仅要注意获取知识，更重要的是掌握获取知识的方法。

2. 你的学习方法适合你自己吗

每个人在学习时，都要采用一定的学习方法。我们最关心的问题是：怎样知道我们正在使用的学习方法是否是适合自己的最佳的学习方法呢？

对于这个问题，我们一方面可以通过学习效果来检验，即如果学习效果较好，那就说明这种方法是适合自己的；另一方面，也可以用心理学知识来鉴定。日本学者松原达哉在《如何培养成绩优秀的孩子》一书中设计了一套测验题目可供我们参考。

测验说明：

请仔细阅读每一道题，肯定回答用“是”，否定回答用“否”，既不肯定也不否定则打上标记。

测验题目：

- (1) 课堂上所需的学习用品是否每次必携不忘？
- (2) 是否经常迟到？
- (3) 能否坚持提前做好上学的准备？
- (4) 课堂上是否踊跃发言，积极提问？
- (5) 是否在笔记本上乱写乱画？
- (6) 是否爱护教科书？
- (7) 考试时是否仔细工整地回答问题？
- (8) 能否在规定的地点、时间进行学习？
- (9) 学习时同学相邀去玩，是否欣然答应？
- (10) 坐在桌前是否能迅速进入学习状态？
- (11) 学习时是否高声朗读教科书？
- (12) 回家后能否立即完成作业？
- (13) 回家后能否对当天的学习内容进行复习？