

总主编：柳敬拓 张晓峰 吴志樵



最新学校与教育系列丛书

ZUI XIN XUE XIAO YU JIAO YU XI LIE CONG SHU

学生提高学习 效率的方法

..... 李泽国 姜虹娟◎编著



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



总主编：柳敬拓 张晓峰 吴志樵

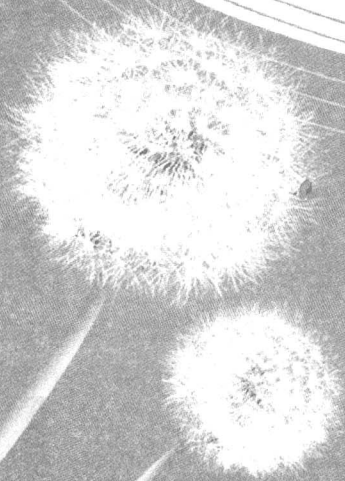
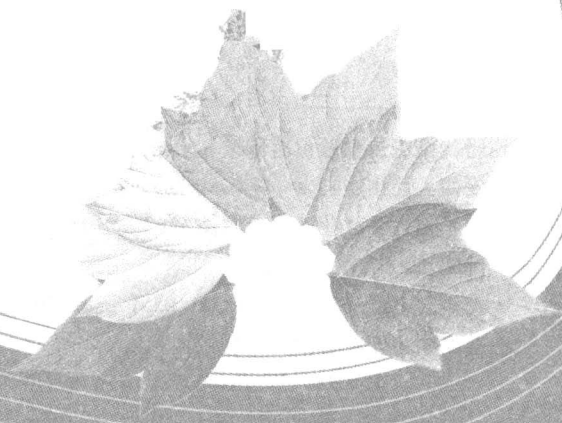


最新学校与教育系列丛书

ZUI XIN XUE XIAO YU JIAO YU XI LIE CONG SHU

学生提高学习 效率的方法

..... 李泽国 姜虹娟◎编著



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

学生提高学习效率的方法 / 李泽国, 姜虹娟编著. —合肥: 安徽人民出版社, 2012. 4
(学生这样学习最有效)

ISBN 978-7-212-05038-2

I. ①学… II. ①李…②姜… III. ①中小学-学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060513 号

学生提高学习效率的方法

李泽国 姜虹娟 编著

出版人: 胡正义

责任编辑: 任 济 洪 红

封面设计: 钟灵工作室

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编: 230071

营销部电话: 0551-3533258 0551-3533292(传真)

印 制: 北京一鑫印务有限责任公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 700 × 1000 1/16 印张: 14 字数: 230 千字

版次: 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-212-05038-2 定价: 27.80 元

版权所有, 侵权必究

最新学校与教育系列丛书

编 委 会

顾 问：王秀梅 北京师范大学教授 博士生导师

袁祖社 陕西师范大学教授 博士生导师

总主编：柳敬拓 中国教育科学研究院教授 博士生导师

张晓峰 中国传媒大学教授 博士生导师

吴志樵 资深教育培训专家 清华大学特聘教授

编 委：吴志樵 刘延庆 张晓峰 李英丽

潘玉峰 赵蕴华 李慕楠 高永立

杨 明 竭宝峰 代 旭 赵国忠

李添龙 胡元斌 秦 赞 闫 森

孙仲仪 高 天 魏茂峰 陈 玟

姜忠喆 代建春 李泽国 姜虹娟

李德信 李 雪 梁馨元 童 雪

孙长汉 代 虹 朱洪艳 韩长福

总策划：吴志樵 李剑桥 郭 琦



前言

学校教育是一个人一生中所受教育最重要组成部分，个人在学校里接受计划性的指导，系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲，决定着个人社会化的水平和性质，是个体社会化的重要基地。知识经济时代要求社会尊师重教，学校教育越来越受重视，在社会中起到举足轻重的作用。

一、丛书宗旨

本丛书立足学校教育与管理，理论结合实践，是多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们集思广益、辛勤笔耕的结晶。

二、丛书特点

一是注重实际，使学者学了感觉有用，确实在教育教学实践中用得上；

二是针对性较强，主要面向师范生和一线中小学教师；

三是与实际结合紧密，尤其与“新课改”联系密切；

四是消减了理论部分的内容，突出教育教学实践与学校管理的基本方法；

五是采用双重视角的编写方式，既注意到如何利于学生学习，又关注到如何利于教师教；

六是体现了国内外关于学校教学及其管理的最新研究成果。特别是受教师教育新理念的影响，这不仅是教育学科自身发展的要求，而且是教师教育新本质生成的客观要求。



三、本辑主旨

“最新学校与教育系列丛书”拟分为多辑陆续分批推出，此为第十三辑《学生这样学习最有效》。本辑包括提高智力的方法以及各种学习方法和各科学习方法等内容，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。但要说明的是：“学习有法，但无定法，贵在得法”。教师在教学中要注意因材施教，注意学生的个体差异，进而施以不同的方法教育，这样才能让学生掌握最适合自己的学习方法和学习的金钥匙，从而终身享用。

本辑共 10 分册，具体分别为：《学生学习兴趣培养的方法》、《学生学习习惯培养的方法》、《学生提高作文能力的方法》、《学生上课学习的方法》、《学生提高学习智能的方法》、《学生自学学习的方法》、《学生提高学习效率的方法》、《学生应对考试的方法》、《学生提高记忆能力的方法》、《学生提高阅读能力的方法》。

四、本册简介

学生在学习的过程，根据实际情况选用适应的学习方法，定能收到事半功倍的效果。本书针对学生如何提高学习效率进行了系统而深入的分析和探讨，并给予了切实的指导，对中小学生颇有启发意义。

由于时间、经验的关系，本书在编写等方面，可能存在不足和错误之处，衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

编者

2012 年 4 月



目 录

前言	(1)
第一章 学生提高学习效率理论指导	(1)
学生提高学习效率的意义	(2)
学生提高学习效率的作用	(4)
学生提高学习效率的内容	(7)
提高学生学习效率的指导方法	(14)
提高学生学习效率的具体步骤	(18)
提高学生学习效率的技巧	(24)
提高学生高效能学习的方法	(27)
加强小学生效率学习的重要性	(39)
提高小学生学习效率的方法	(43)
中学生学习效率的影响因素	(45)
提高中学生学习效率的技巧	(52)
提高高中生学习效率的方法	(58)
第二章 学生提高学习效率技巧与方法	(67)
心理分析法	(68)
巧用数字法	(74)
攻其弱点法	(77)





迂回制胜法	(81)
排查取点法	(85)
欲擒故纵法	(89)
以假取胜法	(93)
运用地利法	(97)
巧借外物法	(101)
利用动物法	(104)
将错就错法	(107)
疑点追踪法	(113)
察言观色法	(117)
巧用日记法	(121)
左右为难法	(123)
奇用标点法	(127)
妙用文字法	(131)
效应轰动法	(135)
借鸡打狗法	(138)
以毒攻毒法	(142)
张冠李戴法	(146)
整体思考法	(149)
综合归纳法	(153)
善于借鉴法	(159)
以小见大法	(163)
细节观察法	(169)
想象遐思法	(174)
本质思考法	(179)
形象思维法	(183)



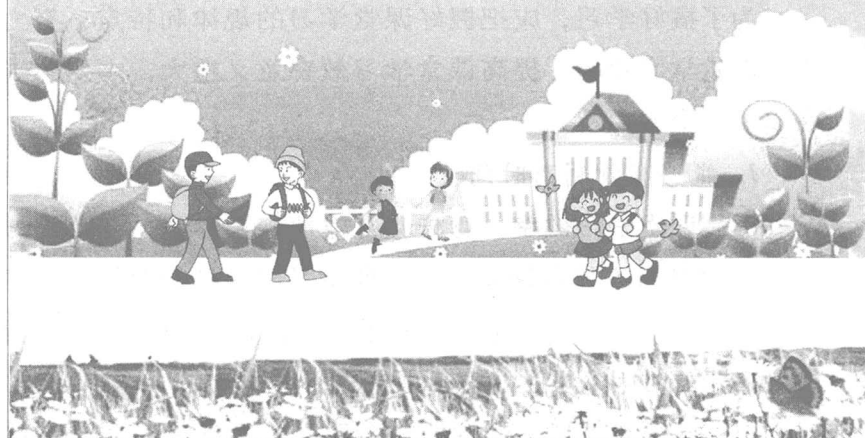
步步推导法	(186)
经验总结法	(190)
幻想训练法	(194)
善于发挥法	(197)
一分为二法	(202)
比较取优法	(204)
逆向正反法	(208)
剖析矛盾法	(211)



义教部《普通中小学课程计划》

第一章

学生提高学习效率理论指导





学生提高学习效率的意义

根据教学大纲规定，一个学生在中学期间上课的总数大约有二万多节。如果把每节课四十五分钟累积起来，这将是多么惊人的时间数字啊！

学习成绩的优劣固然取决于多种因素，但如何对待每一堂课则是关键。要取得较好的成绩，首先就必须充分利用课堂上的每一分钟来提高听课效率。

每节课 45 分钟，对所有学生来说都是公正的。同在一个班里学，由相同的老师教，而有的同学成绩却不理想，重要的原因之一是不能充分利用 45 分钟，课堂学习效率低，学习方法有问题。

为了搞好学习，应把握好课堂学习的规律和特点，努力提高课堂学习效率。提高课堂学习效率意义重大，主要体现在以下两个方面。

1. 能够有效利用时间

提高课堂学习效率，意味着有效地利用时间。在校学习的时间 80% 都安排在课堂上，从课堂学习所处的时间看，是早饭以后的整个上午和下午 3 点前后。此段时间是学生脑功能最活跃的时间，学生注意力最集中，学习效果最好。

因此必须有效地利用这段黄金时间，谁如果轻视课堂学



习，谁就是在浪费青春，浪费生命！有不少人年少时不努力学习，参加工作后又深感自己的知识不够用，以致追悔莫及。故有“少壮不努力老大徒伤悲”的古训流传至今。

2. 有利于磨炼意志

搞好课堂学习，注意力必须持久地集中，脑功能必须持久地启动。若因某件不愉快的事而分心，或因休息不充分而有所困倦，都会分散注意力，影响脑功能的活动，从而影响学习效率的提高。因此提高课堂学习效率必须时时注意磨炼意志，用坚忍不拔的毅力去战胜惰性。

提高课堂学习效率，并非一朝一夕之事，须几经岁月，几经春秋。只要坚持下去，天长日久，一种良好的学习习惯便能逐步形成。良好的学习习惯对学生来讲十分重要，它是

一个人终身受益的宝贵财富。





学生提高学习效率的作用

新学期开学了，初中生如何步入正常学习生活轨道，尽快适应、提高学习效率，是引起广泛关注的话题。开学前，中学生就要调整好自己的心态。

不管上学期学得怎样，都要告诉自己，这是一个全新的开始，要认真对待。感到焦虑的学生可以多想想学校里有趣的事情，想想和老师同学愉快相处的情景，听听轻音乐，整理整理文具放松自己的心情。家长面对孩子开学前的焦虑，要积极引导，不要责骂。

1. 中学生要学会自我调节

中学生最好从现在起提早收心，以免开学后不适应。据了解，“开学综合征”是不少中学生都会面临的心理困境。张女士担忧地说，孩子开学就上初三了。可暑期玩疯了、心野了。现在一提上学就闹情绪，心烦意乱还无缘无故发脾气。这是典型的“开学综合征”，是学生因为不愿面对开学而出现的一系列症状。

对很多中学生而言，开学就意味着开始了忙碌的学习生活，要告别通宵上网，告别胡吃海喝，告别暑期的安逸生活。不少学生在暑假期间，因为父母较忙没时间管，整日沉湎于网络，作息生活不规律，每天晚睡晚起，开学后又要恢复早



睡早起，重新调整生物钟，一下子有些不适应；还有的学生担心新学期功课太多，担忧学校人际关系等，也诱发了心理恐惧症。

要应对这些“不良反应”，学生们就要学会自我调节，建立规律的作息時間，早睡早起，按时睡觉起床，一周左右生物钟就可以调整过来。孩子们还要注意克制自己，学会容忍接纳别人，多参加一些集体活动，加强与同学和老师的沟通与交流，增强适应环境的能力。同学们还要适当调整饮食，多吃一些蔬菜、水果、杂粮，避免挑食偏食，多参加一些户外活动，增加机体的抵抗力，尽快适应紧张的学习生活。

2. 翻看课本上好新课

开学之后的一个半月里，要认真上好新课，掌握这部分内容，这是最快进入学习状态、提高效率的好方法。在上好新课的同时，学生从现在开始可梳理过去的知识点，根据已下发的考纲对照自己的优势与薄弱点，做到心中有数。

比如，语文学习还是需要靠平日的阅读积累，提高语文关键在于提高文本的理解能力，因此要扩大阅读量，多看一些课外书籍，多读一些经典著作。语文教材重点在于让学生通过少而精的学习，提高语文综合素养。基本知识点都在书上，而综合能力的培养要靠平日里的阅读量一点点地积累起来。

经过一个假期的放松，有的学生对课本陌生了。开学前两天，同学们不妨拿出各科课本看看，复习复习原来学过的知识，也可以帮助提前进入开学状态。

对于初中生来讲，可以多吃一些学习上的准备工作。开学前，可抽出时间整理一下上学期的试卷、错题本，梳理知





识脉络，把自己的薄弱部分标示出来，以便开学后请教老师。

新学期伊始，不少学生又在为选择教辅材料费心思。尤其是初三学生，进入了临考准备的关键阶段，要配合好使用了半年的新教材挑选合适的教辅材料，不是一件轻松事。

专家建议，面对当下教辅良莠不齐现状，关键要吃透一套题，扎实基本功。现在市场上教辅材料真正好的、有分量的不多。学生在挑选时，首先要调整好心态，不能盲目依赖。教辅只是相当于课外练习，各种各样的“宝典”、“秘籍”到最后也还是书上那些知识点，只是题目翻新一下而已。所以相同类别的教辅材料不宜购买太多，宜精不宜杂，每本书都有它自己的系统性，只需要吃透一套题，把里面的内容融会贯通起来，就是最大程度地利用好了一本教辅。

3. 做好学业准备

处在中学转折关口的孩子们，面临的是学业成绩和人际关系两大主要问题。首先在学业上，来自社会和家长的上行式教育，让孩子觉得每一个新学期都应该有新的成绩、有明显的进步。

成绩不好的要变好，成绩好的要更好。因此为了更上一个层次，会使孩子产生一定压力，对开学惴惴不安。学生需要一定程度的紧张和约束感，我们也要正视这种压力，挖掘它的积极意义。

再者，这阶段的孩子处在青春期，在人际关系方面会有微妙的变化。他们的成人意识在萌芽，开始倾向于自己作决定，常见的逆反情绪就是他们开始具有成人感的最好证明。此时家长要技巧性地做交流，不要剥夺孩子的成人感。



学生提高学习效率的内容

1. 指导学生制订学习计划

如果想要成为学习的主人，就必须订立学习计划。计划的好坏直接关系到学习的成败。教师要使每一个学生都明白计划对于学习的意义。计划的内容包括目标与任务、完成目标的具体措施、时间安排与力量分配等。

在学习上，既要有长期规划，又要有近期安排。长期规划是从整体上根据主客观情况确定阶段学习的目标和重点，一般以一个学期为宜。近期安排要具体到每周每日的学习，这一周要完成什么任务，学习多少小时，以什么为重点，都要有详细明确的安排。

每天晚上睡觉前要对当天所做的事情作一个简要的回顾，看是否完成了既定的目标；同时对第二天要做的事作好细致的安排，即先做什么、后做什么、复习什么科目、看什么等。如果每天花十分钟做这项工作，长期坚持下去，定会获益匪浅。

有的学生知道计划的重要性，计划也订得很多，但总是执行不了，因此对学习的帮助不大，反而弄得自己丧失信心。为什么呢？主要在于计划制订不合理，或目标含糊，或脱离实际，或没有弹性、无法调整等。怎样制订合理的计划呢？应该让学生明确以下几点：



(1) 要明确具体。

计划越具体，指导性越强。因此，在设立目标时，在安排时间时，都要力求具体化。例如有个同学在计划中规定：“……本学期重点抓数学和作文。作业独立完成后，每天做五道数学课外题，争取期中、期末考试都在95分以上。每天看一篇作文，记五个好词好句，争取每次作文在75分以上……”应该说，这样的任务和目标还是比较明确和具体的。

(2) 要切合实际。

要避免对自己提出过于苛刻的要求。有的学生急于求成，总想“一口吃成个大胖子”，目标定得太高，时间安排太紧，使计划成为一纸空文，不但不能指导行动，反而挫伤了自己学习的信心，怀疑自己的能力。因此，教育学生一定要注意切合实际，循序渐进。

(3) 要留有余地。

由于学习、生活中存在一些不可控因素，会影响到计划的执行，因此，好的计划总是留有余地、富有弹性的。在时间安排上不可过于死板，这样才能保证计划的顺利执行。当然，留有余地也不能太多，太多会使自己执行计划时松松垮垮，缺乏紧迫感。

(4) 要及时调整。

在执行计划的过程中，调整是必要的。如果实践表明计划不现实，或者近期有特别的任务要完成，计划就得修改。应让学生明白：学习计划是自己制订的，应该让它适合自己。但调整计划的目的是为了更好地学习，而不是为偷懒提供方便。

2. 指导学生科学运筹时间

时间有限，而学海无涯。如何把有限的时间投入到无限