

中小学生学习法读本

Shuoxue

史明芳 焦延成 郝长萍 主编

说学

学习是自己
的事情

学会学习受

益终身

学会学习成

就未来

从出生的那一天，我们就踏上了学习之旅。学习靠气味，声音来分辨谁是妈妈，学习吃饭、学习走路、学习说话，学会做人、学会做事、学会与他人交往。



大家出版社

中小学生学法读本

Shuoxue

史明芳 焦延成 郝长萍 主编

说学



大家出版社

图书在版编目(CIP)数据

说学/史明芳,焦延成,郝长萍主编.—郑州:
大象出版社,2011.12
ISBN 978-7-5347-6914-6

I. ①说… II. ①史…②焦…③郝… III. ①中小
学—课堂教学—教学研究 IV. ①G632.421

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 234531 号

说 学

主 编 史明芳 焦延成 郝长萍

出 版 人 王刘纯
责任编辑 燕 楠
责任校对 钟 骄
书籍设计 刘 民

出版发行 **大象出版社**(郑州市开元路 18 号 邮政编码 450044)

发行科 0371-63863551 总编室 0371-63863572

网 址 www.daxiang.cn

印 刷 河南新华印刷集团有限公司

经 销 各地新华书店经销

开 本 787×1092 1/16

印 张 13.5

字 数 222 千字

印 数 1—20 000 册

版 次 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

定 价 26.00 元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市经五路 12 号

邮政编码 450002 电话 (0371)65957860-351

本书编委会

顾问

李 刚 张占祯 熊文斌 张利芳 王景书 牛建国
杨爱香 张建中 王 伟 王新年 王玉桥 张宝堆
王山海

编委主任

王金旺

副主任

张之秀 尚文婧 史明芳 王 静 蔡 青 魏红霞

编 委

李振安 宋树新 刘军红 焦延成 刘雪琴 段士祥
王万红 周同芝 李纪有 郝长萍 张新芳 文政彬
郭素安 李 玲 郝长渊 曹发强 李吉明

主 编

史明芳 焦延成 郝长萍

执行主编

焦延成 郝长萍 申青竹 耿霄云 贾自强

编写成员(按姓氏笔画排序)

于 雪 马 鹏 牛亚宾 王 振 王 艳 王启云
冯燕燕 刘 倩 刘冬韫 刘君芝 刘佳佳 孙 秀
何 涛 何文燕 张会双 张雪梅 李 新 李巧枝
李会平 李红岩 李振宇 陈明德 郑 伟 段桂琴
赵育华 赵素琴 赵莲荣 郝玉枝 耿巧梅 袁文贵
路清荣 谭凤鸿

说给青少年朋友的几句话

当今世界,社会发展日新月异,人类知识浩如烟海,知识总量呈几何级数增长,知识更新速度大大加快,人类近几十年所创造的知识,比过去五千年的总和还多。人类的发展历史告诉我们,学习是一切进步的起点,学习是走向成功的基石。

青少年朋友们,你们是和平幸福的一代,更是肩负使命、迎接未来挑战的一代。你们风华正茂、精力充沛,正处于学知识、练本领、长智慧,为今后发展奠基的关键时期。只有珍惜美好时光,勤奋学习、拼搏进取才能成为建设祖国和家乡的栋梁之才。关于学习我强调以下几点:

第一,要有积极主动的学习态度。作为学生,学习是自己的事情,一定要充分发挥主观能动性,在教师的指导下,主动构建自己的“学”。俗话说:“师傅领进门,修行在个人。”要让自己真正成为学习的主人,就要自觉主动地去学习新知识、认识新事物。

第二,要有坚强的毅力。学习不是一朝一夕之事,要想学习好一定要有钻劲和韧劲。钻劲是一种精力高度集中的思想境界,也是一种由表及里、由浅入深的理解和创造过程,只有“钻进去”才能学懂弄通。韧劲是一种锲而不舍的精神,是一个循序渐进、长期坚持的过程。只有不懈努力,才会取得更大的收获。

第三,要特别注重掌握正确的学习方法,培养自己的学习能力。爱因斯坦说过:“成功=艰苦的劳动+正确的方法+少说空话。”方法是捷径,能让你抓住规律,提高效率,达到事半功倍的效果;方法是最有力的学习武器,能如虎添翼,助你攻克学习中的难关。

学习能力是成才的关键,是21世纪高素质人才的一项基本能力。《第三次浪潮》的作者托夫勒指出:未来的文盲不是不识字的人,而是没有学会学习的人。“十年寒窗,终身受用”的观念已被新的时代淘汰了,学会学习已被喻为“通

向知识经济时代的个人护照”。青少年朋友一定要与时俱进,创造性地学习,跟上时代的发展需要,成就灿烂的人生!

A handwritten signature in black ink, consisting of the characters '李刚' (Li Gang) in a stylized, cursive script.

(中共新乡市凤泉区委书记)

2011. 10. 18

学生学习的杠杆

厌学是目前我国基础教育阶段学生普遍存在的问题。这里既有宏观的体制机制上的原因,也有微观的教学方式和学习方式的因素。如何破解这一难题,让快乐和热情回归学习,如何让知识变为真正的能力和智慧,如何让每个学生都能做到明学理、懂学法,成为爱学习、会学习的人,这是本次课程改革力图解决的问题,也是近几年广大教育工作者遵循课改理念和教育规律,积极研究、探索和实践的主要领域。新乡市凤泉区教科文体局进行的关于学习方式方面的研究实践和总结,是这方面的佼佼者。他们编著的《说学》一书,既是凤泉区课堂教学改革实践成果的展示,也是凤泉区教科文体局为指导全区学生学习而编写的一本具有地方特点的学法指导读本。

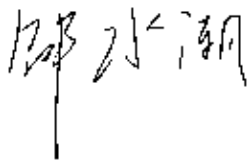
众所周知,影响学生学习成绩的因素有很多,例如学习态度、学习方法、先天遗传因素、后天身体状况、教师与家长教育水平高低以及教育方法是否得当等,其中最重要的有两条:一是学习意识(想学);二是学习方法(会学)。学习是靠意识来支配的行为,没有学习的意识就不会有学习的欲望,而学习方法是否科学,则是关乎学习效率和学习质量的关键所在。

可以说,所有学生在刚进校的时候,都有好奇心,都是想学的。一个班级几十个学生,同样的老师教,使用统一课本,入学时基础差不多,但是经过一段时间后,成绩就会出现差距。情况之一是:会学。学习得法而成绩好,成绩好又可以激发兴趣,增强信心,更加想学。越想学知识越增加,知识链条就越长、越连贯,智力就越发展,能力就会不断提高,从而形成良性循环。情况之二是:不会学。学习不得法而成绩不好,就对学习失去了兴趣,不想学习,厌恶甚至拒绝学习。分析这两种学生的发展过程,前者是:想学——会学——更想学;后者是:想学——不会学——不想学。所以,能不能学好,主要就是看会不会学习。

《说学》一书,旨在通过理念熏陶、思想引领、规律揭示、方法阐释、案例论

证,增强学生、教师、家长在学生生活学习生活中的灵敏度,开发学生智力,使其掌握有关学习各个方面的方法与技巧,提高学生学习的效率和质量,帮助学生养成良好的自我学习习惯,形成科学的自我学习方法,做一个善学习、会学习的人。

总之,就像法国生理学家贝尔纳所说的那样:“良好的方法能使我们更好地发挥天赋的才能,而拙劣的方法则有可能阻碍才能的发挥。”学习是必须讲究方法的,而改进学习方法的本质目的,就是为了提高学习效率。在学生时代,学习效率的高低主要对学习成绩产生影响。学生进入社会之后,还要在工作中不断学习新的知识和技能,这时候,学习效率的高低则会影响他的工作效率的高低,继而影响他的事业和前途。所以,掌握一些科学的学习方法,养成良好的学习习惯,对人一生的发展都是大有益处的!



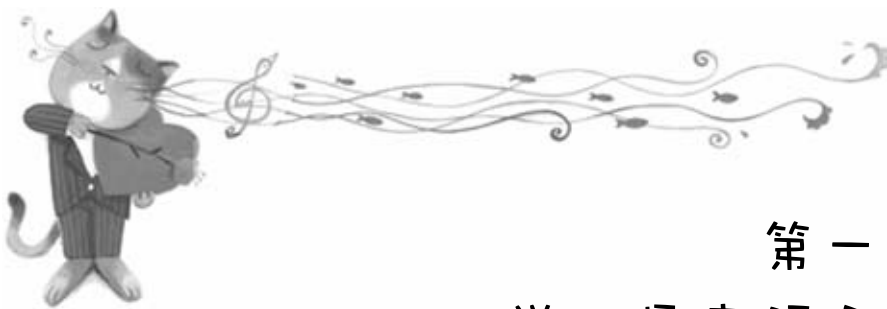
(河南省基础教育教学研究室主任)

2011.10.18

目 录

第一章 学习是幸福之源.....	001
第一节 认识学习	002
第二节 学习是少年的义务	005
第三节 学习让明天更美好	007
第二章 心态改变命运	011
第一节 目标是学习的灯塔	012
第二节 兴趣是最好的老师	017
第三节 自信是成功的基石	022
第四节 勇于直面挫折	029
第五节 学习贵在坚持	035
第三章 习惯成就未来	039
第一节 珍惜时间	040
第二节 勤学善思	045
第三节 质疑问难	049
第四节 重细节 有条理	054
附录一	058
第四章 方法决定高度	059
第一节 合理制订学习计划	060
第二节 提高注意力的技巧	063
第三节 提高记忆力的秘诀	067
第四节 复习有诀窍	072

第五节 快速完成作业有方法	075
第六节 远离考试综合征	079
第五章 做学习的船长	083
第一节 自主学习的神奇功效	084
第二节 自主预习让你领先一步	089
第三节 自主学习的金钥匙	092
第四节 “导学案”让你乘风破浪	096
附录二	100
第六章 胸怀梦想一起飞	107
第一节 伙伴对学,比翼齐飞	108
第二节 小组群学,构建双赢小组	113
第三节 掌握技巧,创建和谐小组	119
第四节 激励评价,助力合作学习	124
第五节 展示风采,共享成功	129
第七章 到知识的森林探险	135
第一节 探究学习,做一个知识的发现者	136
第二节 创新学习,做一个知识的创造者	143
第三节 实践学习,投身社会大学堂	149
附录三 学生社会实践成果展示	154
第四节 网络学习,走上学习高速路	156
第八章 步入学科学习殿堂	163
第一节 语文学习宝典	164
第二节 数学学习方法指南	173
第三节 英语学习方法和技巧	182
第四节 理化生学习点津	188
第五节 政史地学习必读	198
后记	203



第一章 学习是幸福之源

“幸福”，多么美丽、温馨的字眼！我们来到这个世界上，都想幸福生活一辈子。但获得幸福的途径是什么呢？答案只有两个字——学习。

从出生的那一天，我们就踏上了学习之旅。学习靠气味、声音来分辨谁是妈妈，学习吃饭、学习走路、学习说话，学会做人、学会做事、学会与他人交往——学习是生存之本。

正是有了学习，我们才了解了这个美丽的世界，在她的怀抱中自如地跑跳攀爬，充分享受大自然的神奇馈赠；正是有了学习，我们会做各种美味佳肴，我们能大饱口福；正是有了学习，我们会阅读，会思考，会辩论，会创造，我们有了马车、火车、飞机、轮船，人类的足迹迈向了太空，走向了宇宙。

学习是每个人的责任和义务；

学习可以改变命运；

学习是人类的幸福之源。

世界因学习而精彩，

生活因学习而幸福！

第一节 认识学习

人的天才只是火花,要想使它成熊熊火焰,那就只有学习! 学习!

——(苏联)高尔基

一、什么是学习

谈到学习,我们马上想到在教室上课,或看书识字学文化。其实学习的内涵不止于此。《辞源》指出,“学”就是效仿,即从别人或书本、环境、媒体等处获得知识、增长智慧等;“习”是“羽”字的一半,原义是小鸟频频起飞,这里指从自身实践经验中获得知识技能。如幼儿在挨烫后才知道热火炉不能摸,这是他习得的知识,而如果他从小人口中得知热火炉不能摸,这是学得的知识。

广义的学习是指人和动物在生活过程中获得个体经验的过程,是动物和人类生活中的普遍现象,包括人的行走、言语、知识、技能、习惯、兴趣、态度和道德品质等方面。狭义的学习指的是学生在学习里的学习,是一种有目的、有计划、有组织的学习活动,是以掌握人类所积累的经验为其任务的特殊过程。

学习的实质是一种从认识到模仿、从模仿到自创再到实践的过程。

二、学习的意义

(一)学习是生存之本——学则生,不学则亡

雏鹰学飞

雄鹰在高空盘旋,高傲地俯瞰大地,潇洒地飞翔。

鹰妈妈刚刚怀上小鹰,她就开始从四处撷来枯树枝、荆棘条,在悬崖边上选个向阳的位置筑巢。小鹰刚孵出来,在巢里嗷嗷待哺,鹰妈妈四处捕食,回来喂饱小鹰们。

随着小鹰们一天天长大,它们发现原本宽敞的鹰巢开始变得拥挤。它们在拥挤的巢中跳跃,唧唧喳喳,经常会被荆棘条上的刺刺伤。鹰妈妈发现再也不能喂饱所有的小鹰了,每天捕回来的食物是有限的,小鹰们的食量却天天看涨。小鹰们总是半饥不饱,但还是每天都在等待鹰妈妈回来喂食。

鹰妈妈意识到巢里面只能养出鸡来,只有天空才是雄鹰的家。她猛力把鹰巢打翻,小鹰突然从巢里掉落出来,向悬崖下面坠落下去。它们止不住内心的恐惧,一边坠落一边拼命挣扎,拼命地扑腾翅膀。渐渐地它们竟然止住了下降趋势,歪歪斜斜地飞了起来,而且越飞越高。

它们终于成了真正的雄鹰!

鹰学飞是为了生存,人类学习也同样是为了生存。试想,人来到世上,吃饭、走路、穿衣哪一样不需要学习?常言道:“不学习就会灭亡。”没有学习,人对外界事物将一无所知;没有学习,人就会是一个“睁眼瞎”;没有学习,人就不会从一个无知孩童成为一个栋梁之才。

科学证明:18岁之前,是学习的最佳时期。如果这一阶段不储备足够的知识,将来很难有立足之本。社会发展越来越快,竞争越来越激烈,唯有好好学习,才能在将来的竞争中立于不败之地。因此,学习是人类生存之本,是人类的一种基本的社会活动。没有学习就没有人类文明的传承,就没有人类的创造,就没有人类的进步。

(二)学习是点燃智慧的火种——学则智,不学则愚

智慧是指人对事物能迅速、灵活、正确地理解和处理的能力。它是潜藏在一个人生命中的一种能量,它像一盏高挂在我们生命之舟的桅杆上的长明灯,如果不去点燃它,将永远不会照亮未来的岁月和征程,只有学习才是点亮这盏智慧之灯的火种。

人是宇宙之精华,万物之灵长,但人非生而知之。人之所以能成为高贵的万物之长,是因为我们不断学习。小时候,人的头脑如同一张白纸,只有学习,才能吸收前人积累的经验,渗透到我们的血液里,通达到每一个细胞;只有学习,才能聚合先人的智慧,形成自身的能量,帮助自己越过生命中的重重难关;只有学习,人的生命才能在智慧之灯的照耀下不断升华。

凡是有一定成就的人,都是掌握丰富知识的人,而他们学习知识的时间也超出常人的成千上万倍。孔子周游列国学习知识为其所用,成为世代传颂的圣人;毛泽东博览群书,汲取中华优秀传统文化的智慧,从一个农民的儿子成长为一代伟人。

“学则智,不学则愚。”这样的例子不胜枚举。

▲宋朝的陈正之,患有先天智力发育不良症,记忆力很不好,看上去还有点傻头傻脑。老师教大家学一篇几百字的文章,其他同学很快便学会了,而陈正之花了几牛二虎之力,才认识了几十个字。经常受到老师的训斥和同学的讥

笑,甚至有人叫他“陈傻子”。

陈正之不灰心,更不自暴自弃,他相信“勤能补拙”。别人读一遍,他就读十遍;别人用一个时辰,他就用几个时辰埋头苦读。日复一日,年复一年,陈正之坚持不懈地努力,博览群书,学问与日俱增。终于成为宋朝时期著名的博学之士,人们都尊称他为“陈学者”。

▲“神童”钱某,12岁会微积分,进入大学学习,别人上课,他却在校园闲逛,成绩一落千丈,老师多次劝说无果,后退学当了油漆工。

我们身边有些同学,虽然很聪明,但不爱学习,他们的智慧之灯渐渐熄灭;我们身边也有很多同学,通过勤奋学习,点亮了自己生命的智慧之灯,使自己的人生更加绚丽多彩。

(三)学习是人类文明的引擎——学则进,不学则退

人类从蒙昧时代到文明时代,每一次脱胎换骨、每一次旧貌换新颜都是学习的直接产物。人类的延续和发展,就如同一场规模宏大而旷日持久的接力赛:前代人通过劳动和生活获得维持生存和发展的经验,不断总结,不断积累,不断提高,形成知识和技能,传给后人;后辈人在学习前人经验的基础上,进一步丰富和提高,以适应时代与环境的变迁。如此薪火相传,便形成了一部人类文明延续发展的历史。随着人类文明加速发展,学习活动对人类社会的作用更加明显。18世纪以蒸汽机为标志的技术革命,19世纪以电力为标志的技术革命,20世纪以电子计算机、原子能、空间技术为标志的新技术革命,这些创造都是无数人学习、创造的结晶。在当今这个信息时代,我们可以以极便宜的价格买到性能优良的个人电脑,自由地在网上漫游,不出门而立知天下事,不能不惊诧于科学技术给现实生活带来的巨大变化,不能不心悦诚服地承认学习对我们人类的文明与进步的重要作用。学习是人类文明延续和发展的桥梁和纽带,是人类文明的引擎。

【学习锦囊】

- * 知识是人们在任何一条道路上的旅伴。——苏联谚语
- * 治学有三大原则:广见闻,多阅读,勤实验。——[法]戴布劳格利
- * 立身以立学为先,立学以读书为本。——[宋]郑耕老
- * 读书补天然之不足,经验又补读书之不足。——[英]弗兰西斯·培根
- * 一个具有天才禀赋的人,绝不遵循常人的思想的途径。——[法]司汤达

第二节 学习是少年的义务

每一个人都应该有这样的信心：人所能负的责任，我必能负；人所不能负的责任，我亦能负。如此，你才能磨炼自己，求得更高的知识而进入更高的境界。

——（美国）林肯

一、学习是一种责任

有一个叫虹的女孩非常厌学。一天早晨起床后咳嗽不止，于是就趁机央求父亲那天不上学。当教师的父亲没有批评她，而给她讲了一段亲身经历的事情。父亲说：“那年我 18 岁，在一所小学任班主任，并教数学课。那天，天气异常炎热，我提前进了教室，想洒点水给教室降降温。推开教室见水已经洒过，教室后面四张并起的课桌上躺着一个女孩子。我听到女孩用微弱的声音在说什么，我伏下身子，听到她在说：‘数学……数学……’我叫女孩的名字，她已经不能答应。我抱起她飞快地奔向医院，医生说是中暑，问题不大。女孩醒来后，我问她：‘你病了为什么还不回家休息？’她说：‘因为上午有数学课。’‘你喜欢数学课吗？’‘不，我讨厌数学课，但我觉得父母挣钱很不容易，我已经答应妈妈，每期都考满分，所以我不学不行。’”

父亲讲的故事使虹认识到，学习是一种责任，是每一个人都不能逃避的，不学不行呀！从此，这个故事就一直激励着虹，使她在 16 年的学习生涯中没缺过一节课。后来她顺利地拿到了硕士学位。

这个世界上有许多你可能不喜欢做，但你不得不去做的事，这就是责任。什么是责任？“责任是分内应做的事”，是天经地义不能推卸的事。有多少学子就是在这种责任意识的驱使下，孜孜不倦刻苦攻读。为了父母那焦灼的双眼，我们必须去学习；为了祖国的强大，我们必须去学习。因为我们是父母的儿女，是老师的学生，是祖国的公民。我们的这些身份决定我们必须承担起学习的责任，必须做好学习这一分内之事。

学习，是对自己负责。我们逐渐长大，就意味着肩上多了一份责任，意味着要对自己负责任。我们不可能一辈子在父母长辈们的庇护下过日子，终有一天我们必须自己面对外面的世界，面对社会，面对人生。我们只有学习，才能依靠

自己的实力立足,使自己能在人才辈出的社会中,从容生活。

学习,是对祖国负责。一个人,只有努力学习才能做好自己的本职工作,这就是为祖国尽了一份自己的责任,人生也就变得更有价值了。

只有建立在强烈责任心的基础上,人的才能潜质才可能得到最大限度的挖掘和发挥。也可以这样说,一个学生的责任感越强,学习成绩的提升空间就越大。

歌德说:“责任就是对自己要去做的事情有一种爱。”所以,同学们要把学习当做一种神圣的职责,一种终身追求的精神境界,让我们以孜孜不倦的精神和坚忍不拔的毅力,好好学习,天天进步,以优异的成绩尽显我们的潜能和才华,真正担当起“学生”这一神圣的称谓!

二、学习是一种义务

《中华人民共和国义务教育法》(以下简称《教育法》)第四条规定:“凡具有中华人民共和国国籍的适龄儿童、少年,都依法享有平等接受义务教育的权利,并履行接受义务教育的义务。”

《教育法》第四十三条规定,受教育者应履行下列义务:(1)遵守法律、法规。(2)遵守学生行为规范,尊敬师长,养成良好的思想品德和行为习惯。(3)努力学习,完成规定的学习任务。(4)遵守所在学校或者其他教育机构的管理制度。

《中华人民共和国未成年人保护法》第一章第三条规定:“国家、社会、学校和家庭对未成年人进行理想教育、道德教育、文化教育、纪律和法制教育,进行爱国主义、集体主义和国际主义、共产主义的教育,提倡爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义的公德,反对资本主义的、封建主义的和其他腐朽思想的侵蚀。”

国家在赋予我们一系列权利的同时,也向我们提出了应尽的责任和义务。让我们接受义务教育是学校、家长和社会共尽的义务。谁未尽这一义务谁就要承担法律责任:家长不送学生上学,家长要承担责任;学校不接受适龄儿童、少年上学,不提供相应的条件,也要承担法律责任。作为学生,我们必须知道学习是我们的责任,努力学习是对自己负责,对家庭、社会负责。如果任意逃学、随意旷课、沉迷于电子游戏完不成学习任务,不仅有害于自己的身心健康,也是一种没有对国家和社会履行义务的表现,我们决不能仅仅把学习看成是个人的事,而应看成是法律规定的公民必须履行的义务。

【域外视野】

德国的“子过父代”

中国有句俗语叫“父债子偿”,在德国,却看到了“子过父代”。儿子不上

学,老子得坐牢。萨尔洲的7位父亲,因为子女未上学,被判入狱。同时,警方派专车将孩子们接到了学校。其实,这7位父亲并未让孩子失学,而是组织了一个家庭学堂,让孩子们在家学习。但这种行为依然被认定为违法。该洲的《义务教育法》明确规定:未成年人必须到学校接受教育,否则,视为违法。适龄儿童不上学,校方有权采取强制措施,警方也可予以协助。

第三节 学习让明天更美好

我认为努力学习直到生命的最后一刻是件美好的事。

——(法国)卢梭

一、学习创造财富

泰勒斯是古希腊著名的哲学家。一个商人在大街上看到他衣衫褴褛,面容憔悴,像个乞丐,挖苦说:“泰勒斯,人们都说你是一个知识渊博的哲学家,可是你的知识能给你带来什么呢?是金子还是面包?你现在这样寒酸,足以证明知识那玩意儿只能给你带来贫穷!”泰勒斯反驳说:“我不许你利用我的贫穷来贬低知识的作用,咱们走着瞧,我会用事实来教训你的。”凭借着丰富的数学、天文学和农业知识,他断定第二年橄榄会大丰收,于是他用低价提前租下了附近所有的橄榄榨油器。第二年,橄榄果然大丰收,他高价出租榨油器,发了大财。那位挖苦泰勒斯的商人也不得不挤在租用榨油器的人群中,泰勒斯一见到他,便说:“高贵的富翁,看到了吧!这些榨油器都是我用知识弄到手的。如果我想发财,只要略施小计就可随手得到。但是我追求的并不是这几个钱,我需要的是知识,知识才是无价之宝,是最伟大的力量!”

泰勒斯富有了,是知识让他获取了成功。他再不用寒酸地走在大街上,被人挖苦,被人瞧不起。泰勒斯的故事告诉我们:知识具有无穷的力量,知识可以创造财富,知识让我们的生活更美好。

二、学习改变命运

海伦·凯勒在19个月大时,突如其来的猩红热使海伦失明、失聪,成为一