青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

学会学习

国家新课程教学策略研究组　编写

文盲不再是不识字的人，而是没有学会学习的人。

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

青少年百科
qing shao nian bai ke

学会学习

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年百科/顾永高主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2007.6

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 978-7-5373-1083-3

Ⅰ. 青… Ⅱ. 顾… Ⅲ. 科学知识—青少年读物 Ⅳ. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

青 少 年 百 科

学会学习

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社 出版

廊坊市华北石油华星印务有限公司

787 毫米×1092 毫米 32 开 400 印张 14000 千字

2007 年 11 月修订版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 978-7-5373-1083-3

总定价:2000.00 元(共 100 册)

前　言

随着新课程改革浪潮的一步步推进，我国基础教育课程改革取得了令人欣喜的成就，基础教育课程改革，也是关系全社会的一件大事。

《基础教育课程改革纲要（实行）》中强调，为提高民族素质，增强综合国力，必须全面推进基础教育课程的改革。对中小学生进行素质教育的热潮正如火如荼的进行，并日益加快步伐。根据课程的资源和学生的需求，为了增加中小学生的课外阅读面，提高学生的阅读能力和全面素质的发展，我们组织了相关专家，编写了此套丛书。

丛书内容丰富、实用，深入浅出。选材时基本上是以知识性为标准的，但也兼顾到了可读性，可以说是知识性、可读性都很强的青少年读物。

由于编著水平有限和选择资料的工作量太大以及时间的关系，书中难免会出现一些疏漏、不当的地方，希望广大读者朋友能够理解，也欢迎给予批评指正。

编　者

目　录

第一讲　克服自满

环环相扣说学习
——学习过程的特点 /3

“跳出三界外”的诀窍
——学习活动的五步曲 /7

最有价值的知识
——学习方法的奥妙 /14

好的方法是成功的一半 /22

课堂学习方法 /27

第二讲　觉悟和恒心

立正！请接受我的检阅
——做作业与自学 /33

学而时习之，不亦乐乎
——复习与自学 /42

我并不差
——学习过程的自我评价 /54

我原来这么棒
——学习成绩的自我调整 /59

TPO 学习管理方法 /73

可别小看一座位
——TPO 学习环境管理 /78

利用社会提供的条件
——学习情况管理 /84
第三讲 学会学习
八环节学习法 /91
讨论学习法 /98
比较学习法 /101
试误学习法 /103
四环式学习法 /105
全习法和分习法 /107
电化学习法 /109
摹仿学习法 /110
SQ3R 学习法 /111
暗示学习法 /113
LOVE 学习法 /116
尝试学习法 /118
课前预习法 /119
课后复习法 /121

第一讲

克服自满

ke fu zi man

必须从不自满开始

要想认真的学习一点东西

学习的敌人是自己的满足

环环相扣说学习

——学习过程的特点

为全面地、系统地认识学习过程，我们把整个学习过程分为八个阶段加以说明。

动力阶段

这个阶段必须注意学习者的动机。明确的学习目标、浓厚的学习兴趣、强烈的学习需求，都可以导致学习动机的形成。动机一旦形成，它不仅使学生对所学的内容有一定的指向性，即有主动积极的态度、学习的兴趣、集中的注意等，而且也有一定的动力使注意状态、兴趣状态保持下去，在遇到困难时有克服困难的意志力。动机阶段是整个学习过程的开始。由动机阶段产生的学习动机将渗透到以后的各个阶段中，并发挥着动力作用。

了解阶段

这时的心理活动为注意、选择性知觉。学习者依据他的目标进行选择，把注意指向与他的学习目的有关的各种刺激。例如，他可以有选择地看某些书刊，有选择地听某些讲座等等。这个阶段起知识入口的作用，其显著的作用表现为，筛取所需要的

知识，剔除某些不必要的知识，特别是某些有害的东西，防止“病从口入”；对要摄取的知识进行简要的分类：最需要的，一般需要的，不太需要的，从而为知识选取、吸收准备力量。

获得阶段

是编码并开始储存的阶段。新进入的知识信息经过编码已经与过去的知识经验、原有的认知结构联系起来，出现了重新组织的过程，也就是消化、吸收的过程。这个阶段是非常重要的，是理解并开始记忆知识的阶段。经过编码所记住的东西与最初进入的刺激已不完全相同了。经过编码，有的信息加以修饰了，有的被规则化了，也有的则以某种方式被歪曲了。例如，高中学生在学习哲学常识时，常把哲学上的物质概念与物理学上的物质概念及化学上的物质概念混淆，这就是受了原有知识经验和认知结构的影响。因此，在吸收、消化新知识时，一方面不能离开原有知识经验和认知结构，但又不应拘泥于原有知识经验和认知结构，并使知识经验和认知结构得以调整和发展。

保持阶段

信息的储存阶段。这种储存可能是永久的，即终生不忘；也可能随着时间的推移而消退甚至遗忘；也可能与所学的东西混淆。在这个阶段要注意克服遗忘。克服遗忘的办法是多方面的，如增强记忆内容的目的性认识，只有记忆目的非常明确的内容才更容易被记住；理解是记忆的朋友，理解的东西比生吞活剥

的东西更容易被记住；复习是克服遗忘的有效方法，及时复习、反复复习都有利于记忆的巩固；此外，适当地做笔记、作卡片，是知识储存的重要手段，不应忽视。

也就是信息的检索、提取阶段，即在使用某种信息时，能够及时回忆并提取出来，并通过操作表现出来。为了使检索提取准确、及时，在知识编码吸收时，应注意知识的系统化，即做系统整理，使之条理化，明确每一知识点在知识整体中所居位置，上下左右各知识点间有何关联。此外，还可以借助辅助性手段，将各种知识加以数字编号，使知识与数字“对号”，检索起来也比较方便。

即迁移阶段。学习者对所学习的信息提取并非在同一情景下发生，也不是在最初所学内容的范围内出现，人们希望把所学到的知识应用于各种实际生活，这就要求学习的信息能够概括和迁移。即善于抓住事物的本质特征，并在实际中推广应用。为了提高知识的概括和迁移能力，一方面要注意知识的理解，另一方面需加以实际锻炼。

即反应生成阶段。在实际操作中表现出他所学的东西，也

就是实际操作中的信息运用。操作对所学知识情况的检验，操作的好坏是学习成果的反映。通过操作，一方面可以加深对原有知识的理解，一方面可以提高自己实际操作的能力。因此对实际操作应给予重视。

反馈阶段

通过操作，学生可以认识自己是否已达到了预定的学习目标。如已达到，则表示完成了某一特定的学习；如未达到，应找出差距，努力提高、巩固。反馈包括的内容有：知识反馈、能力反馈、方法反馈、态度反馈。通过这几方面的反馈，能够比较全面的检查和总结自己前一阶段的学习情况。整个学习活动亦即告一段落。

通过以上图示和分析说明，学习的全过程是诸阶段紧密相连的统一整体，各阶段都互相联系，环环相扣，其中一个阶段出现问题，就会影响其它阶段的学习。比如，动机阶段出了问题，不能产生学习的动机和期望，没有学习兴趣和要求，就必然搞不好学习。因此我们总是把明确学习目标，培养学习的动力和兴趣放到首位去抓；只有解决好这个问题，才能产生强烈的学习兴趣，才能搞好学习。因此，了解学习过程的各个阶段的特点、内容、作用，有利于全面地把握学习过程，适当地选择学习方法，合理地分配注意力，检查和克服学习上的某些薄弱环节，从而更有针对性地、更有效地学习。

“跳出三界外”的诀窍

——学习活动的五步曲

预习、听课、作业、复习、应试是学生在校学习的“五步曲”，是整个学习活动的五大基本环节。它们组成一个个的学习周期。一个好学生，都能正确地对待这五个环节。

预　习

即上课前的自学。是在教师讲课之前，先自己独立地去阅读新课的内容，做到初步了解，并做好学习新知识的准备工作的过程。据调查，课前认真预习的学生还不到学生人数的20%。很多学生认为预习不必要。其实“磨刀不误砍柴工”，成绩优异的学生都非常重视预习。

◆预习的好处

了解书本内容。知识学习中的重点难点，可以“有的放矢”地去听课。可以使学习更加积极、主动。

提高自学能力。经过长期预习实践的人，其独立阅读和思维的能力高，表现为阅读速度快，能抓住重点，思维敏捷，善于分析综合、归纳演绎、抽象概括，能比较迅速地发现问题，抓住问题实质。

可以提高记笔记水平。由于预习时总要伴随一定的笔记，

久而久之，记笔记的水平会有所提高。这对提高人的学习能力的作用是很大的。

◆预习的主要任务

初步了解新教材的基本问题和思路，复习、巩固和补习有关的旧概念、旧知识；找出新教材中不理解的问题；尝试做预习笔记。

◆预习的方法

边读边画，即画层次、画要点。一开始可能画得不准，可以先画在草纸上，以后经多次练习，就会画准；边读边批，即把自己的体会、看法写在旁边，这种看法究竟对不对，可以在听课中验证；边读边写，即把自己的问题整理出来，写在预习笔记上以便上课时通过听课解决，或课下问老师加以解决。预习时间要适当，太多会挤占其他方面的学习，太少，则不容易达到预习效果。预习时不要钻“牛角尖”，预习不可能解决所有的问题，留有一定问题通过上课等途径解决是应该的。

听　课

即学生在课堂上，与教师密切配合，并主要通过聆听老师讲授的形式而获取知识的过程。听课的基本要求是开动脑筋、积极思考，要做到以下几点。

◆要注意力集中，跟上老师的思路，即学要专心

我们常常发现有些同学在课堂上看别的书，特别是在老师讲的自己都懂或都不懂的时候，这种态度是很不可取的。一般情况下，老师讲课总是参考了较多的学习资料，结合同学们的知

识水平和接受能力，并经过认真的准备。教师的讲课就像中心发言，要掌握的精华就包含在教师的讲课当中。即使教师讲的内容你都懂，也应认真听讲，因为它至少起着加深认识、巩固知识的作用；至于老师讲的自己不懂，就要更加认真听讲。上课是学校学习的中心环节。老师在课堂教学中起着主导作用，在老师的指导下，学生可以走一条最简捷的认识道路，继承前人总结出来的知识。因此，学生上课时要认真听讲，在老师的启发引导下，去积极地思考，吸取知识营养。

◆尽可能当堂听懂，即初步理解当堂所学知识

这里所讲的理解，主要指三方面内容：第一方面是概念和原理，即理论部分的理解。概念和原理定理就如同渔网的网结、网绳，抓住了概念、原理、定理，就抓住了网结、网绳，知识之网才能收起来，这是最主要的。把事例和理论联系起来，通过事例的基础上，如果还能简单地说明同类的一些其他问题，则说明我们已初步理解了，即听懂了。当然，有的地方听不懂也是难免的，这就需要在课下去“补课”。

◆要理清思路，向老师学习分析问题和解决问题的方法

这是更高一层的要求。例如，老师在讲课时，经常通过具体事例引出一般结论，运用的是演绎法；还经常把整体分成部分分别加以研究，然后再回到整体，运用的是分析综合法。此外，为了避免概念的混淆，老师还经常采用比较法。如果我们能认真地学习和运用这些方法，学习效果就会越来越显著。

作　业

作业的过程是对学知识的消化和熟练的过程。我们常常发现学习内容懂了，作业却做不出来的现象，这说明我们运用知识的能力还较差。做作业可以检查自己的学习效果，也可以起到巩固和加深知识的作用。“眼看十遍，不如手做一遍”。因此不能忽视做作业这一环节。

做作业一般应注意以下几点：

做好准备工作　先弄懂教材，不要“照猫画虎”，机械模仿。

审题　看清、看准题意，善于解剖题目，寻找解题思路和方法。

做题　要注意做题的质量和速度。做题质量主要指做题是否正确，也指做题时能否找到最有效的解题方法，在解题正确的前提下速度越快越好。

检查　检查的方法是多种多样的，基本的方法有重做法、逐步检查法。

提高　通过一题多解和多题一解，提高解题应变能力；通过一题多思，即解完一道题后多问几个为什么，提高思维的变通性；通过错题的更正，寻找和加强学习上的薄弱环节；通过习题分析，提高解题的水平和能力等。