

高级中学选修课本

江苏省中小学教学研究室编著

[学习心理 与学习方法]



学习心理与学习方法

现代文阅读

外国文学名著欣赏

口语交际

中国文化常识

科学小论文写作

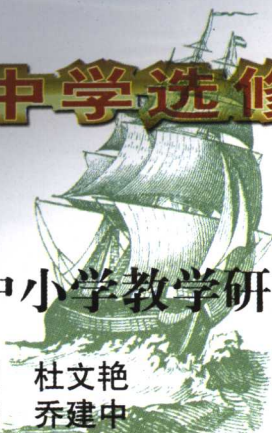
语言表达

逻辑入门

中国古代文学名著欣赏

人民教育出版社 江苏教育出版社

高级中学选修课本



江苏省中小学教学研究室编著

策 划	杜文艳		
主 编	乔建中		
副主编	吴 蓉	周明珍	
编 者	乔建中	吴 蓉	周明珍
	顾道红	王 辉	石 洁
	张 杰	姬 慧	王 蓓

[学习心理 与学习方法]

人民教育出版社
江苏教育出版社

封面设计 刘小地



高级中学选修课本
书名 学习心理与学习方法
作者 江苏省中小学教学研究室编著
责任编辑 张平
出版发行 江苏教育出版社
地址 南京市马家街31号(邮编 210009)
网址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经销 江苏省新华发行集团有限公司
照排 江苏省印刷技术研究所
印刷 江苏苏中印刷有限公司
厂址 泰州市经济开发区(邮编 225315)
电话 0523-6841122
开本 890×1240毫米 1/32
印张 5.25
插页 1
字数 127 700
版次 2001年6月第1版
2006年6月第9次印刷
书号 ISBN 7-5343-4177-9/G·3872
定价 3.60元
盗版举报 025-83204538

ISBN 7-5343-4177-9



9 787534 341779

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
邮购免收邮费,提供盗版线索者给予重奖

批准文号:苏价费[2006]160号 举报电话:12358

导 言

同学们都知道，如果没有学习，人类恐怕不会发展到今天；如果没有学习，世界上恐怕没有伟人和智者。学习，是人类发展和进步的基础；学习，是每一个人通向成功的必由之路。

但是，如果我们要问：“同学，你会学习吗？”肯定有不少学生会对此问题不屑一顾。然而事实上，“学会学习”却正是全球教育界普遍关注和重点研究的前沿课题。

古人说：“授人以鱼，只供一饭之需；授人以渔，则终生受用无穷。”未来学家指出：“未来的文盲不是目不识丁的人，而是不会学习的人。”的确，对于你来说，“学会学习”是十分重要的，只有知道了该怎样学习，你才能学得更多、更好、更深入，也更轻松。

基于这个目的，本书针对中学生学习过程中的一些常见问题，通过对其产生原因的心理分析，对其解决方法的共同研讨，以及相关学习能力的自我训练，帮助同学们改进和完善自己的学习，同时体会和感悟学习的真谛。

目 录

第一单元 学习方法研讨	1
第一课 学习得法	1
第二课 学习计划	8
第三课 学习监察	18
第四课 学习反思	28
第二单元 学习能力训练	44
第五课 观察力训练	44
第六课 记忆力训练	56
第七课 想像力训练	66
第八课 思维力训练	73
第九课 创造力训练(上)	81
第十课 创造力训练(下)	97
第三单元 学习心理调适	121
第十一课 学习兴趣	121
第十二课 学习压力	132
第十三课 考试焦虑	144
第十四课 家教问题	158
主要参考文献	163

第一单元 学习方法研讨

学会学习并不是一件简单的事情，它不仅是要学会某些特定的学习方法，而是要学会一整套学习方法。对于高中生来说，“学会学习”主要包括如何遵循基本的学习要求、如何计划自己的学习时间、如何监察自己的学习过程和学习效率，如何反思自己的学习状况和学习方法等。

在本单元，我们将围绕这些方面，通过讨论、练习、自测、反思，感悟如何学会学习。

好，现在开始吧！

第一课 学习得法

我们每天在同一个课堂里学习，听同一位老师讲课，做同一种练习和作业。可是，学习成绩却有好有坏，这是为什么呢？这可能是每个同学都考虑过的问题，特别是那些渴望得到好成绩的同学，一定曾十分认真地考虑过：为什么花了同样的时间，做出同样的努力，可结果却有所差别呢？

其中一个很重要的原因就是学习是否得法。

古人云：得法者事半功倍，不得法者事倍功半。这个道理我们都懂。但是，学习怎样才能“得法”呢？

首先要遵循基本的学习要求。

**学习的四个环节及其
基本要求**

学生在校的学习通常由四个环节组成,即“预习——听课——复习——作业”,其中每一个环节

都有着特定的学习要求。

一、准备环节——做好预习、争取主动

预习的作用:

1. 找出学习难点、疑点
2. 提高听课效果
3. 提高记笔记的水平
4. 还可以提高自学能力
5. 改变学习的被动局面

预习的运作要求:

1. 读
2. 划
3. 批
4. 写
5. 思
6. 做

你平时的预习是否符合这样的要求? 有没有需要改进的地方? _____

二、中心环节——认真听讲、注重理解

听课的基本要求

1. 做好准备,状态最佳;
2. 专心听讲,深入思索;
3. 当堂理解,力求掌握;
4. 把握特点,理清思路;
5. 积极发言,敢于提问。

你的听课是否达到了这样的要求? _____

三、重要环节——及时复习,讲求效率

课后复习的四个步骤:

- 第一步:尝试回忆;
- 第二步:再读课本;
- 第三步:梳理知识;
- 第四步:看参考书。

复习的基本要求:

- 1. 做好准备。
- 2. 围绕中心。
- 3. 理解概念和原理,并善于发现问题。
- 4. 进行解题练习和深层思考。
- 5. 要有集中的时间和安静的环境。
- 6. 采用多样化的复习方法。

你平时的复习是否达到了这样的要求? 有没有需要改进的地方? _____

四、检验环节——认真作业,巩固知识

完成作业的六个步骤及其要求:

- 1. 做好准备:要做到“先复习,后作业”。
- 2. 仔细审题:要看得准、分得清、联得起。
- 3. 认真解题:要准确、规范、快速。
- 4. 耐心检查:做完要验证是否正确。
- 5. 及时改错:要分析错因,做上记号。
- 6. 深层迁移:要进行一题多解的发挥和多题一解的归类。

你在做作业时是怎样做的? 有没有需要改进的地方? _____

知识窗

简介两种学习方法

“四结合”学习法

我国古代著名教育家孔子，提倡学习要做到“四个结合”，即：

(1) 学与思相结合。孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆”。意思是只学习，不思考，是学不到知识的；只思考，不学习，就会更加糊涂。只有把学与思结合起来，才能获得真知灼见。

(2) 学与问相结合。孔子提出欲学必须“切问”。他自己学习时就是“每事问”的。知识浩如烟海，学习没有止境，要想真正学到知识，除了刻苦之外还应有“每事问”的精神。不懂的就要虚心向别人请教，切不可不懂装懂，羞于问人，贻误自己。

(3) 学与习相结合。孔子提倡“学而时习之”，就是要经常温习学过的知识，以增强记忆，加深理解。只有做到“学而时习之”，才能很好地巩固、运用知识，才能“温故而知新”。

(4) 学与行相结合。孔子强调应该“纳于言而敏于行”，即说话要谨慎，行动要果断敏捷。换句话说，就是要做到学和用结合，努力把学到的知识运用到实践中去。

五步读书法

第一步:浏览。拿到一本书后,首先概要地读一读该书的提要、目录,使自己对此书有个大体的了解。

第二步:详读。要仔细阅读每段课文,画出重点。要眼到、口到、手到、脑到,也就是边读边思考,边画要点。

第三步:发问。这一阶段,要读书中各章节的标题以及章节之间承上启下的内容,边粗读,边提问。

第四步:复述。即“回忆印象”,离开书本回忆书中的内容,看自己发问的问题是否获得了正确理解。

第五步:复习。一般在复述后一至二天内进行,隔一段时间再重复一次,可以巩固已有的知识,又能“温故而知新”,从中获得新的体会。

许多教育家和心理学家认为,这种读书法符合人们一般思维规律,有助于理解书本内容和增强记忆力。

测一测

学习方法和学习习惯自测

下面的“学习方法和学习习惯自测”中列举了 25 个项目,你可以逐项进行对照,看看自己在这些方面做得好不好。那些做得不好的方面便是影响你学习效率的障碍。

每道题有 5 种答案(得分)选项,请根据自己的实际情况选择 1 个答案,并把所选数字填在题前的括号内。

5——很符合自己的情况

4——比较符合自己的情况

3——难以回答

2——较不符合自己的情况

1——很不符合自己的情况

- () 1. 读书时,经常记下阅读中的不懂之处。
- () 2. 经常阅读与自己功课无直接关系的各种报纸、杂志、书籍。
- () 3. 在观察和思考时,重视自己的看法。
- () 4. 重视做好预习和复习。
- () 5. 做笔记或整理笔记时,能把材料归纳成条文或图表,以便理解。
- () 6. 听老师讲解或同学回答问题时,眼睛注视着说话者,注意力很集中。
- () 7. 经常有选择地利用参考书和习题集。
- () 8. 经常查阅字典、手册等工具书。
- () 9. 面临考试,能克服紧张焦虑情绪,保持适度焦虑。
- () 10. 认为重要的内容,就格外注意听讲和认真理解。
- () 11. 阅读中,若有不懂的地方,非弄懂不可。
- () 12. 能联系其他学科的内容及学过的知识进行学习。
- () 13. 阅读中认为重要的或需要记住的地方,就划上线或做上记号。
- () 14. 经常向老师或同学请教不懂的地方。
- () 15. 喜欢与同学讨论学习中遇到的问题。
- () 16. 经常注意归纳并写出学习中的要点。

- ()17. 动笔解题时,先有个设想,然后抓住要点解题。
- ()18. 善于汲取别人好的学习方法,而不是盲目照搬。
- ()19. 对需要记牢的公式、定理等重要内容反复进行记忆。
- ()20. 听课时记好笔记。
- ()21. 重视学习效率,不浪费时间。
- ()22. 如果实在不能独立解出习题。就看了答案再做。
- ()23. 制定出切实可行的学习计划,并严格执行,有良好的学习习惯。
- ()24. 能及时订正作业或考卷中的错误,独立完成作业。
- ()25. 能经常参考有关资料进行学习。

通过自测,你的平均分是多少? _____; 有哪些值得改进的地方? _____

第二课 学习计划

到了高中，学生面临的是比初中阶段更多、更难的学习任务，而且高中的学习与初中相比，更注重深层次的理解和全方位的把握。因此，你一定已经发现，要想学好高中课程，仅靠上课时认真听讲是不够的，放学后的自我学习也很重要。

那么，放学后的时间你是怎么利用的？有没有一个既定的学习计划？

说到计划，你以前一定订过不少。可是，执行情况又怎么样呢？

——你计划用于“学习”的时间真的都用在學習上了吗？

——你是不是要花一定的时间来下决心才能开始学习？

——你是不是觉得自己的计划总也完成不了？

——你是不是要花很多时间来考虑学习的内容，并在犹豫不决中浪费了许多“学习”的时间？

.....

好多同学经常不能很好地执行自己的计划，使原本花费了很多精力制定的计划成为一纸空谈。其中，一个具有普遍性的问题就是计划本身不合理。例如，下面五个同学的计划就制定得不够合理，他们感到自己要完成计划十分困难。请你为他们找一找，他们的计划中有哪些不合理的

地方?

议一议

小芳的计划有什么问题? _____

小芳的计划

4:30 回家做作业
6:00 吃饭
6:30 复习英语
7:10 复习语文
7:50 复习数学
8:30 复习物理
9:10 复习化学
10:00 睡觉

小芳的困惑:

我觉得每天都非常累,一点玩的时间都没有,可是又觉得没有效果,三个半小时的学习时间好像哪一科都没复习好,一会儿就过去了。

参考意见:

1. 学习时间过长,安排太紧,没有休息时间。
2. 一天学习科目过多,每科时间较少,把时间浪费在转换科目上,不易于安心于一科的学习。
3. 文理科没有交叉进行,容易疲劳。
4. 计划过于笼统,难免不知干什么。

小勇的计划

4:30 做10道几何难题
5:30 背50个英语单词
6:00 吃饭
6:30 看电视、玩
8:00 复习当天学过的内容
9:00 做作业
10:00 睡觉

小勇的困惑:

我每天有近两个小时的休息、娱乐时间,却总觉得没玩够。而且,我的计划总也完成不了,不仅一个月内没有做《几何难题300例》的一半,而且每天的作业都做不完,常常影响睡眠时间。

小勇的计划有什么问题? _____

参考意见:

1. 休息时间过于集中,效果不好。
2. 计划订得过高,不可能完成,反而影响了积极性。
3. 作业时间安排不好,若作业没有缓冲时间,只能用

睡眠时间补。

小玲的计划

4:30 睡觉
6:30 吃饭
7:00 做作业
8:30 看电视、玩
9:30 复习当天所学的内容
10:40 做理科习题
11:30 背英语、语文
12:00 睡觉

小玲的困惑:

我家里人比较多,下午和晚上比较乱。所以我想避开这段时间,先休息、娱乐,然后在大家陆续睡下,家里比较安静的时候集中精力学习。谁想到虽然我先睡了两小时,可是10点以后还是很困,难以集中精力,往往到10点半就坚持不住,只好去睡觉了。

小玲的计划有什么问题? _____

参考意见:

1. 时间安排不合理,上午、晚上精力充沛时用于休息、娱乐,夜间学习时已经很疲倦。下午四点半时刚刚放学,精力比较充沛,且家中比较乱,这时睡觉效果也不会好。

2. 如此安排与他人活动相抵触,别人在9点半时已经开始准备睡觉,而自己的学习时间刚刚开始。这样易受环境影响,动摇学习决心。

小雷的计划

一个半小时	做作业
半小时	吃饭
一小时	娱乐、休息
两个半小时	学习
一小时	语文(一、三、五)
	化学(二、四、六)
一小时	数学(一、三、五)
	物理(二、四、六)
半小时	背英语

小雷的困惑:

我觉得规定每个小时做什么太刻板,难以保证质量。所以我只规定每天的大致活动时间,而不做细致安排。这样我可以在最想看电视的时候看电视,不会错过我喜欢的节目。可是我每天的学习时间都难以保证两个半小时,难以实现计划中的目标。

小雷的计划有什么问题?

参考意见:

1. 没有具体的时间安排,等于没有计划。
2. 每天的学习时间不固定,难以形成习惯、不易保持。

小伟的计划

4:30 做作业的一半
 5:20 看电视
 6:00 吃饭
 6:30 做2道数学题
 7:00 背10个英语单词
 7:30 休息10分钟
 7:40 做2道(物理、化学)题
 8:10 背语文
 8:40 休息10分钟
 9:10 做另外一半作业
 10:00 睡觉

小伟的困惑:

我的计划很容易完成,而且文理科交替进行,又很注意休息,应该能够比较好地完成。但是不知为什么,我总觉得自己很忙,干什么都不安心,老看着表,惦记着我的计划。其实我的计划很容易完成,不到半个小时就做完了,可以看会儿漫画书听点儿音乐什么。

小伟的计划有什么问题? _____

参考意见:

1. 活动过于频繁,每一项活动只进行30分钟,难以深入、安心。
2. 计划过于琐碎,比如安排30分钟做2道题等,应视题目大小、难易而定。
3. 计划的目标比较低,经常不到30分钟就可完成,用剩余时间来娱乐,会使后面的学习受到影响,也会使前面的学习不安心。

回音壁

上面我们分析了制定计划中经常出现的一些问题,现在我们来总结一下,在安排自己的作息计划时,你也存在这样一些问题吗?