

优化课堂教学方法丛书

# 课堂学习方法指导策略

李敏 / 主编

中国人事出版社

优化课堂教学方法丛书

# 课堂学习方法指导策略

丛书主编：李 敏

本册编写：李 敏

周继勇

中国人事出版社

## 目 录

学习方法的形成	(1)
学习方法的内容	(3)
学习方法及其意义	(5)
建立正确的学习观念	(6)
常见的一些学习方法	(9)
确立远大的学习目标	(16)
学习情绪的培养	(20)
发挥学习潜能	(22)
六步课堂自学指导法	(30)
学习能力的培养	(33)
初中学生应当怎样学习	(34)
课堂学习效率影响学习成绩	(36)
学习策略的构成因素	(37)
如何培养自主学习的能力	(39)
培养注意力的方法与途径	(41)
学生的自我控制能力	(42)
学生学习习惯的培养	(44)
学生学习疲劳及其对策	(46)
学生学习动力的十大因素及其培养	(49)
激发学生学习的的方法	(54)

激励学生学习的教学策略 .....	(59)
运用学习测定激励动机的三条策略 .....	(64)
“追求成功”的学习行为模式 .....	(66)
提高学习效率的六条策略 .....	(70)
学法指导的八条途径 .....	(78)
学法指导十三式 .....	(86)
不同性格的学习法 .....	(95)
二级自学辅导学习法 .....	(98)
六步课堂自学指导法 .....	(101)
优化学生学习的六种方法 .....	(105)
学生治学 15 戒 .....	(110)
直观概括学习法 .....	(112)
群体外向学习法 .....	(115)
快速学习法 .....	(117)
四环式学习法 .....	(119)
发现式学习法 .....	(120)
循环学习法 .....	(121)
“螺旋上升”学习法 .....	(124)
自主学习法 .....	(126)
回想学习法 .....	(127)

## 学习方法的形成

方法是人们认识世界和改造世界的程序、道路和途径，严格地说，方法应该是“按照某种途径”这个术语，是指某种步骤的详细说明，这种步骤是为了达到一定的目的而按照规定的顺序进行的。这些步骤的性质及其说明的详细程序取决于所寻求的目的以及达到这些目的的手段多样性。这样说来，方法是多样的，科学方法因其目的的不同而不同。

学习方法是人们为了达到学习的目的而选择和遵循的步骤和程序，是学习活动必经的途径和道路。归根结底，学习方法是学生认识世界发展自身能力的方法。学习方法受学习规律的制约。学习规律决定学习方法的科学与否。学习方法是学习规律的运用，科学的学习方法必然体现人们对学习规律的认识和把握，是以科学的学习观为理论前提的。学习观不科学，对学习过程的规律认识浅，运用起来自然不会深刻。偏离学习规律的学习必然是事倍功半，收到相反的结果，在学习方法上表现为无计划、程序混乱。

人既要学习，更要善于学习。善于学习的含义就是能够在最短时间内掌握更多的知识，也就是高效地进行学习。要想提高学习的效率，必须安排学习活动的最佳程序，选择最佳途径，即学会选择、掌握和运用正确的学习方法。

中学生的学习活动是人类学习活动的一种特殊形式，它有别于人类一般的学习活动而有它特有的特点：

一是中学生的学习是以掌握书本上的间接知识经验和培

养自己的能力、发展智力为主；

二是中学生的学习主要是在教师的指导下，有目的、有计划、有组织地进行，同时伴有大量的自学活动；

三是中学时期的学习活动是人一生学习与生活的基础，是人学习和生活的最重要阶段。

学习习惯的养成和学习方法的确立，一般说来要分为三个阶段：

一是小学阶段。小学时期是一个人学习生活的启蒙阶段和入门阶段，小学如同是学走路的时期，要想走正路，全靠老师、家长的指导。

二是初中阶段。初中的特点是各门功课开始全面展开，所学知识多以了解、记忆为主，领会各学科内容的精神实质为辅，初中阶段供自己安排的时间较多。初中阶段的学生应注意以下几点：第一是培养学习兴趣，第二是加强自学，第三是多观察多思考善提问，第四是要逐渐让生活规律起来。

三是高中阶段。高中阶段的各科学学习有以下三个突出的特点：

1. 知识量大，系统性强。高中各学科几乎涉及了本学科的全部基础知识，而且均形成了各学科独特的系统和体系。在学习时要注意把各学科知识与其系统和体系联系起来，有利于深入学习。

2. 综合性强，各学科互相影响。

3. 能力要求高，贵在自我培养。

在高中阶段，要着力培养自己的逻辑思维能力，要尽快地使这种能力提高起来。

学习方法的确立，有一个漫长的过程。而且对学习方法的掌握也不是一劳永逸的。随着学习的深入和学习内容范围的扩大，学习方法也要不断改进，这种改进，一方面要注意学习别人好的学习方法，另一方面则要在实践中不断摸索，剔除不合理的部分，增加合理要素。

## 学习方法的内容

从教学过程的发展来看，学习方法有计划、发现、参与、调整、评价几部分，下面分别给以论述：

### 一、计划

计划是指对学习的时间和顺序的安排，包括一日、一周的学习活动安排，什么时候进行什么学习，所用的时间是多少等。这就是说需要一个计划才能进行有秩序的学习、工作，才能把事情做得更好。这不仅对现时的学习有益，而且也会对以后获得工作成就带来益处。对学生们现在的学习的益处来说，学习计划的制定有利于充分利用时间和精力，提高效率，特别对课余时间的支配更是如此。如果没有预先的计划，会有许多时间让看电视、闲聊占了去，也不能保持适度的文体活动。当然，有了计划还要坚持去做，否则，计划再完美，也是无用的。

### 二、发现

发现是指学习过程中对学习的东西的发现。预习就是个发现问题的过程。预习应当完成以下两个任务：一是了解所要学习内容的要点、结构，即教学目标要求；二是所要学习

内容的认知基础，并通过复习、回忆使自己具备这个认知基础。听课也是个发现问题的过程。学生听课主要是通过参与发现教师的教学意图，理解教师的行为和操作，从而决定自己应当采取什么样的行为和操作来协调地配合教师的活动。

### 三、参与

教学活动是师生双方相互交流和沟通的过程，学生应当积极地参与，而不是仅仅把自己处于被动的接受地位。积极地参与就是把自己作为教学活动的一部分，进行思考、回忆、分析、综合、联想等思维活动。积极参加观察、实验、练习、讨论等活动，通过教师提示、提问和向教师发问等交流活动，把握学习的重点，学习内容的结构及技巧。当然，参与的具体形式是随课程内容、教学方法及个体差异不同的，每个学生都应当在具体学习活动中寻求自己的参与方式，这不排斥向别人学习，但不能生搬硬套，而要结合自己的具体情况。

### 四、评价

评价是指学生在学习了一个阶段，例如一节课，一个单元，一个学期，学年后，要判断自己学习的成就，教学目标要求是否达到，还差多远。评价的办法很多，如练习、测验、实验、解决实际问题等。所以怎样做练习，分析练习结果；如何参加测验，分析测验结果；怎样完成实验；这里面有许多技术、方法问题，正是这些具体的技术、方法构成了评价的方法。

### 五、调整

调整是评价的完成，评价的目的是为了依据评价的结果调整自己的学习计划，变化自己的学习方法。这里主要做两



条：一是尚未达到教学目标要求时要进行补习性的学习。补习性学习方式有许多，例如复习、听教师补习课，与同学讨论，问老师，看课本及参考书籍，完成一些练习等。一是在已达到学习目标要求时要进行深化学习，向自己提出更高的学习目标，使学习更深入。

## 学习方法及其意义

学习方法是学生完成学习任务的途径和必要手段。从哲学的角度来看，学习方法可分为两类：辩证的学习方法和形而上学的学习法。前者认为，在学习过程中的诸因素是互相联系、互相作用的，而且这些因素不是静止的，是发展变化的，不能片面强调某一方面，而忽视另一方面；后者认为，在学习过程中的诸因素是彼此孤立存在的、静止的、一成不变的。这是两种哲学观点对立的的学习方法。辩证的学习方法是应灵活应用知识、注意分析研究、强调新旧知识联系和综合理解为其特征的；形而上学的学习方法是死记硬背、生吞活剥、并把知识彼此孤立起来不求综合理解为其特征的。我们应该指导学生掌握动用辩证的学习方法。

学习方法对学习成绩有着很大的影响。正确的学习方法是打开知识宝库的钥匙，对于提高学习成绩和培养具有自学能力与创造精神的新型人才都有重大意义。因为在教学过程中，教与学是矛盾双方对立的统一，“教”是外因，“学”是内因，外因通过内因才起作用，教学效果的好坏，在很大程度上取决于学生的学习态度和学习方法。达尔文曾说：“最有

价值的知识是方法的知识”。学生一旦掌握了正确的学习方法，就能主动摄取自己所需的知识，培养独立自学能力，就会取得事半功倍的学习效果，将来在知识上引起的连锁反应是无穷的。反之，如果不懂学法，或者采用不科学的学习方法，那必然会事倍功半，在未来的事业中也很难有成就。所以，叶圣陶先生教导我们：“教，是为了达到今后不需要教”、“使种种方法成为学生终生以之的习惯”。

## 建立正确的学习观念

一名优秀的学生应当具备优秀的学习品质，即具备正确的学习观念，结合基础教育的实际和青少年学生的认知水平，至少应指导学生确立以下六个正确的学习观念：

### 一、勤奋学习的观念

学习本身就是勤奋和努力的过程，这个观念是对传统学习观念中的精华的继承。如果把学习、成才与作出贡献的均归于勤奋这一点，当然是十分片面的。但勤奋确实是学习、成才与作出贡献的重要前提条件，是成功的基石。古今中外卓有成效的天才，没有一个不强调勤奋是他们走向成才和成功之路的必要条件之一的。马克思曾说过：“天才就是勤奋。”所以勤奋学习的现象是整个学习观念系统中的一个第一位的最基本的概念，我们一定要在学习指导中，长期不懈地潜移默化地向学生进行勤奋学习的观念教育。

### 二、全面学习的观念

中小学生在打好基础的时期和学习年段，德、智、体、美、

劳诸方面都要打好基础，才能向着和谐的全面发展的方向成长，成才。何况德、智、体、美、劳这几方面也不是孤立的，它们之间是互相渗透的。例如德中有智、美、劳；智中有德、体、美；美中有德、智、体；体中有德、智、美……只有多方面而又合理地同步发展，才能成为能文能武、德才兼备的新型人才，才能担负建设国家的重任。

### 三、自由学习的观念

在教育教学过程中教师起主导作用，但学生是学习的主体。试想如果学校里没有教师，学生学习起来将会是什么样子。我们应当而且必须在发挥教师主导作用的同时，向学生进行自主学习观念的教育，以此来充分发挥学生在学习过程中的主体作用。自由学习的观念包括自我定向，自我识别，自我选择，自我培养，自我控制，自我评价等几个方面。只有让学生树立了自由的学习观念，教会学生学习，培养学生优秀的学习品质，提高学生自求得之的能力，才有了思想基础。

### 四、实践学习的观念

学习的目的在于运用于实践，知识学习的本身也只有通过实践才能得到巩固和深化。何况，很多知识都是从实践中直接学习到的。所以，在学习指导中，我们一定要坚持理论与实践相结合，知和行相统一的原则，为学生参加学习实践、社会实践创造广阔的天地，让他们在实践中增长才干，更新观念。

### 五、科学学习的观念

要系统地向学生灌输一些学习科学的基本理论，让学生懂得什么是学习原则、学习过程和学习规律；要引导学生认

识世界上最有价值的知识是方法的知识。科学的学习方法是求知的飞舟、学习的翅膀，是一把打开智慧宝库的金钥匙，使自己成为勤奋加方法型的学习者，成为讲求学习效率的学习得法的优秀学生。因此，学习的科学性是十分必要的。

## 六、终身学习的观念

首先，学习将是一种终身过程，古语说：“活到老，学到老”。学校教育不可能为学生的未来准备好一切，将人的一生分为学习、工作、退休三个部分的传统观念已被淘汰。在今天和未来，人的一生将被“学习、工作和闲暇”三个部分交替占据，三者之间不再有泾渭分明的界线，而是相互渗透。交替出现和循环往复的。特别是随着时间的流逝，任何学科都在变化和更新。

其次，学习为一种终身的过程，已不可能局限在学校范围内。在任何时间、任何地方，任何活动中都包含有学习的概念。在家庭环境中学习，在社区环境中学习，在社会生活的每一领域里学习，在工作和事业中学习。学习机会，学会条件、学习环境因人而异，随时都可以出现，随时都可以创造。

当然，学习是一种互相作用的过程。在这里传统的学习观念，即认为教师和课本是知识之源，而学生只是知识被动接受者的观念，已被淘汰。教育或学习必须有学习者的主动参与，必须有学习者的主观能动性，必须有学习者的明确目的性。否则积极的学习过程就不可能产生，学习者积极的、健康的心理体验就不可能出现。随着终身教育观念的形成，终身教育与终身学习相结合，必须导致学校的日益社区化、社

区的日益学校化；在更大的范围内，则形成教育的社会化和社会的教育化。学校与劳动世界的联系将日益加强，教育与社会的关系将日趋紧密，教学与生活的通道将逐步沟通，家庭、学校、社会三位一体的格局将最终形成。在这种环境下，每个学生的终身学习观念才可能真正建立。

学生光有终身学习的观念还是不够的，必须培养学习兴趣，激发学习热情，发展学习能力，教给学习方法是同一过程的不同侧面和同一目标下的不同任务。它们是相辅相成的、互相影响、互相作用的。只有全面完整地进行，才能培养学生主动学习的本领，使之成为终身学习者。在这里特别要强调对学生学习预见性的培养，学习者具有较强的学习预见性，才能应付未来社会一系列的复杂变化。学习预见性，将导致学习者为自己树立永久性的目标，为实现这一目标，他将焕发出充沛的精力和热情，以高度的参与意识和创造精神投入工作和事业，成为一个开拓者，而这正是创造教育的最高目的。

## 常见的一些学习方法

在我国教育史上，许多教育家总结出了不少的教学方法，如孔子的“学而时习之”、“温故而知新”，孟子的“专心致志”、“深造之以道，欲其自得也”，荀子的“闻见知于百家之编”、“纪事者非提其要，寡言者必钩其玄”，朱熹的“循序渐进，熟读精思”、“读书之法，是贵于诸序而致精”，陶行知的“除跟老师学外，还跟伙伴学、跟民众学，走向图书馆去学，

走向社会与自然界去学”等。这些学习方法，经过历代人的实践，已成为我国宝贵的传统教法。今天，我们当然应该很好地继承。随着教育改革的深入发展，当代不少教育家和教师又创立了很多好的教法，主要有以下诸种：

### 1. 读书四法

①点线读书法。读书时先读目录，从整体上把握全书的框架结构，了解全书的大致内容，然后读各章节，并随时将点串到线上理解，注意点与点、点与线之间的逻辑联系。

②比较读书法。比较，是人们认识事物、进行科学研究的重要方法，学习中的比较有选取一点比、选择典型比、选取不同类型的比、将特例与同一类型的全面比。

③存疑读书法。“读书要多思”，要从不同的角度设疑。读书无疑者，需教有疑。有疑者，却要无疑。到这里方是长进。

④预测读书法。当你拿到一本题目正好是自己比较熟悉或正在研究的书时，就不要忙着看内容，而是动脑思考，假设自己写此文会怎样写，写什么？在这设想之后，再读文章，定会悟出些道理，提高写作能力。

### 2. 整体学习法

又名全习法，就是把学习材料从头到尾反复学习的方法。在反复了解材料的整体轮廓后，各个部分就会各得其所，具体细节会自然地涌现出来。这就是从综合到分析、从整体到部分、以大带小的学习方法。

### 3. 部分学习法

又名分习法，就是把材料分成几部分，一个个顺序学习的方法。

#### 4. 整分学习法

先整体学，后部分学，最后再整体学，即整体→部分→整体三步走的学法。

#### 5. 迁移学习法

就是先前学习或训练的内容，可以影响以后相继而来的类似的学习或训练的内容。如果先前学习或训练的内容促进后来的学习或训练，叫做正迁移。如果前一个训练或学习妨碍后一个学习或练习的情况，叫负迁移。

#### 6. 程序学习法

又名编学习法，即将学习材料编排成符合自己的学习速度，从而较容易达到学习目标的一种学习方法。

#### 7. 循环学习法

是指在新的信息传入大脑以后，印象还没有消失之前，及时地进行整理，接着又在不同的时间多次加以复习，使记忆印迹不断强化，以求把传入的信息变成牢固的记忆。具体方法是：在学习某门知识的过程中，采取学习—复习—再复习的方法，即学习某一内容后，花少量时间进行一次复习，接着学习下一部分内容，结束后再进行一次复习（包括前面学习的内容），如此下去，直到学完全部内容为止。

#### 8. 集中学习法

又称为无间隔学习法，就是不中断学习时间，连续学习。此学法多用于学习逻辑性、连贯性较强的或比较抽象复杂的材料，或者是要求长时间注意的材料。

#### 9. 分析学习法

又称为间隔学习法，就是间隔时间的学习方法，即把学

习材料分为几次学习，每次学习时间都较短。

#### 10. “螺旋上升”学习法

是指用一系列的循环知识单元，来代替平铺直叙的知识积累和阐述。每一个循环都比前一个循环更高一层，更进一步。它能够迅速地理解和获得知识，更加广泛地了解所学的内容的全貌。

#### 11. 自主学习法

自主学习法包括探索研究的学习和解决课题的学习，前者偏重于自主思考，多用于知识的开发和升华，后者偏重于技术性活动，多用于技术发明和创造。

#### 12. 复述学习法

学习效果的增强与否，是经验和强化作用的结果。因此，在学习时，要不断提高学习兴趣，增强学习意图，激发学习热情，要沉浸在欢乐幸福、好学求知的气氛之中，提高学习效率。

#### 13. 过度学习法

又名过剩学习，就是在对材料全部学会之后，再继续学习一段时间，以巩固所学知识。过度学习的量度取决于学习材料的难度性质及学习者的情况。

#### 14. 映象化学习法

就是把想记住的材料摆放在你熟知事物的映象中，使它占据一定的位置，就很难遗忘。映象化也称头脑中的电视，根据你自己的经历、见闻、故事、情节、自编自导、自拍成长短不同的电视片。当它重新播放时，回首往事，历历如在前。

#### 15. 背景化学习法



即在学习时要考虑前后背景关系，学习时要融会贯通理解材料，不要支离破碎、片面孤立地去解释，否则，会张冠李戴，望文生义，产生错误。

#### 16. 组织化学习法

在必须一次记住大量的学习材料的，如果全部靠死记硬背的机械记忆，那么花费的力量再多，效果也不会好。组织化学习法是对有关的材料进行一番归纳，边整理边记忆，记忆效果就会提高。

#### 17. 符号化学习法

人们在学习中能一次处理与记忆的信息量是有一定限度的，这种忘记的范围称为“量块”，量块的数量大小可变性很大。量块越大，要记忆的信息量的最好办法是变换操作，即编码，也可称为符号化。

#### 18. 回想学习法

是一种最简单易行的学习方法，而且效果不错，回想顾名思义就是通过对学习内容的回想来进行学习。回想应在四个时间进行：每堂课后，课前，晚上入睡前，早上醒来后。

#### 19. 直观—概括学习法

根据学习的深入程度，心理学家把学生掌握知识的过程分为领会、巩固和应用这样三个阶段。而知识的领会从整体上说，是通过把教材的直观与概括这样两个环节实现的。

#### 20. 叶老的阅读法

论理法、回想法、设问法、翻查法、标记法、美读法、熟读法、速度法、活读法、诵读法、带读法、比较法、笔记法、心情调摄法。