

中小學生

ZHONG XIAO XUE SHENG



學習32法

XUE XI 32 FA

改進學習方法 提高學習效果

主編：徐崇文 魏耀發

語文出版社

ZHONG XIAO XUESHENG XUEXI 32 FA

中小学生学习 32 法

主 编：徐崇文 魏耀发

编著者：（以姓氏笔划为序）

王昌中 成镇铨 祁兆兴

贺耀荣 ~~阮耀荣~~ 徐崇文

~~魏耀发~~

CHUWEN CHUBAN SHE
语文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生学习 32 法/徐崇文, 魏耀发主编. —北京: 语文出版社, 1994. 6.

ISBN7-80006-854-4/G · 681

I. 中… I. ①徐…②魏… II. ①中学生—学习方法
②小学生—学习方法 IV. G625. 5

ZHONG XIAO XUESHENG XUEXI 32 FA

中小学生学习 32 法

徐崇文 魏耀发 主编

语文出版社出版

100010 北京朝阳门南小街 51 号

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 6.25 印张 135 千字

1994 年 6 月第 1 版 1996 年 6 月第 4 次印刷

印数: 1—10,000 定价: 5.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页, 请寄本社发行部调换。

序

“工欲善其事，必先利其器。”一个学生要想取得优良的学习效果，单靠教师教得好、教得得法是不行的，他自身还必须学得好、学得得法。这可以说早已为古今中外的教育实践所证明。

但遗憾的是，在教育理论和教育实践中，长时期来，一直偏重于教师的教学方法，对之研究得颇深颇广，而对于学生的学习方法，则自觉地或不自觉地把它打入了冷宫。甚至认为，学生的学习方法，必须以教师的教学方法为基础、为依据，教师怎么样教，学生就应当怎么样学。这一本末倒置的偏颇认识，必然会影响到学习方法的研究。现代教育思想认为，教师的教必须以学生的学为基础、为依据，学生怎样学，教师就应当怎么样教。据此，深入研究学习方法，并用以武装学生的头脑，其必要性与重要性显然是毋庸置疑的。

还有一个方面也令人颇感遗憾，这就是学习心理学也对学习方法采取忽视的态度。就我所知，现在国内所出版的一些学习心理学著作，用大量的篇幅介绍国外的各派学习理论，而很少联系学生的学习实际，研究其心理和学习方法的问题。我们完全可以这么武断地说，这些学习心理学著作除能供心理学专业工作者阅读外，中小學生是很难登其堂、入其室的。就是说，现有的学习心理学，远远地脱离学生的学习实际，很难为他们改进学习方法、提高学习效果助一臂之力。我以为，

在学习心理学中，应当以较多的篇幅来论述学习方法问题，并把这些学习方法建立在一定的心理学原理的基础上。只有这样，学习心理学才会受到广大教育工作者和中小学生的欢迎。

基于上述两个方面的现实情况，专门编写一种指导学生进行学习的著作就早应提到教育工作的议事日程上来。现在徐崇文、魏耀发等同志在上海市黄浦区多年来进行“中学生学习方法指导的理论与实践探索”的基础上，编写了《中小学生学习 32 法》一书。这可以说是及时春雨，大旱甘霖，它对中小学生学习方法的改进、学习效果的提高，必将产生积极的影响。

本书共讲了 32 法，除讲述了计划、预习、上课、复习、作业、考试等基本方法外，还讲了阅读、活动、交往、思想方法、心理调控等方法。通观全书，我以为有如下几项显著的特色：

一是紧密结合实际。前面说过，本书是在长期研究有关课题的基础上撰写的，其理论与中小学生的学习实际的联系，可以说是天衣无缝，若合符节。这乃是本书与前此所出版的某些同类书籍的根本区别所在。

二是亲切感人。书中对中小学生在学习的各个环节以及技能掌握中所遇到的困难和问题，都给予了具体的指导，使他们阅读时必感分外亲切。

三是通俗易懂。书中对具体方法的介绍深入浅出，还穿插一些轶事趣闻，颇易理解；尤其适合小学高年级和刚进入中学的少年学生。

四是操作性强。书中所介绍的一些科学的学习方法能操作、易掌握，一个富有学习积极性与主动性的学生，必定能借助于这本书并结合自己的实际，而创造出很多行之有效的

学习方法。

由这看来，徐崇文、魏耀发同志主编的这本书，既可作为初中学生上“学法指导”课的教材，又可作为中小学生的课外读物。

本书适合于小学五年级以上至初中一二年级学生“学法指导”课使用，书中所讲的方法已经过几年试验，并取得了较好的效果，我以为在目前来说，它无疑是一本较好的教材。参加本书编写的全体成员，既和谐团结，又有事业心；既有一定的理论修养，更有丰富而扎实的实践经验。我深信这本教材一定能够达到良好的效果，故特为之作“序”，以祝其成功！

燕国材

于上海师范大学

目 录

序	燕国材
---------	-----

准 备 篇

一 计划制订法	(2)
二 自我磨炼法	(7)
三 有备无患法	(12)
四 追根究底法	(17)

学 习 篇

五 专心致志法	(23)
六 寻疑求悟法	(28)
七 独立作业法	(33)
八 检查修改法	(39)

反 馈 篇

九	趁热打铁法	(44)
十	理线穿点法	(49)
十一	细审明辨法	(54)
十二	精神放松法	(59)

自 控 篇

十三	自我诊断法	(65)
十四	心理调节法	(70)
十五	发掘潜能法	(75)
十六	把握今天法	(80)

阅 读 篇

十七	博览群书法	(86)
十八	择是去非法	(91)
十九	熟读精思法	(96)
二〇	日积月累法	(101)

实 践 篇

二一	动手操作法	(109)
二二	活动发展法	(115)
二三	社会实践法	(120)
二四	人际交往法	(125)

智 力 篇

二五	细心观察法	(132)
----	-------------	-------

二六	刀刻斧凿法.....	(137)
二七	浮想联翩法.....	(143)
二八	思维训练法.....	(149)

运 筹 篇

二九	顺手牵羊法.....	(157)
三〇	擒贼擒王法.....	(164)
三一	欲擒故纵法.....	(171)
三二	无中生有法.....	(178)

附录：	中学生学习方法自测题.....	(185)
后 记		(188)

准备篇

学习是一个时间顺序性的问题。
人们常觉得准备的阶段是在浪费时间，只有当真正机会来临，而自己没有能力把握的时候，才会醒悟自己平时没有准备才是浪费了时间。

提到学习方法，首先应关注在学习前的准备工作，那我们通常所说的预习。

——罗曼·罗兰 曾约

一 计划制订法

学习要有目标，目标的实现要靠合理安排，因此，学习计划是不可少的。

美国伯力恒钢铁公司经理西韦伯深感自己公司效率不高，难以应付同行业的剧烈竞争，便求教于效率问题专家戴维·李。戴维建议他每天上班时，用卡片写下自己要做的六件事，并按照轻重缓急排个顺序，然后逐一去做好。两个月后，戴维收到了伯力恒钢铁公司寄来的一笔酬金和一封短信，信上说：“你的建议是我得到的最有价值的建议，谢谢。”

实际上戴维的建议，就是要求西韦伯在工作之前先订个计划，按照计划去工作。对学生来说，有计划地学习是获得学习成功的重要条件，因为学习计划对学生的学习有鞭策和指导作用，有利于提高学习效率，有利于良好学习品质的培养与形成。

一份好的学习计划大致包括三方面的内容。

(一) 进行自我分析

说来也怪，我们每天都在学习，但很多同学却从没想过“我是怎样学习的”这个问题，这样当然谈不上积极主动地学习了。因此，制订计划前首先应进行自我分析。

1. 分析自己的学习特点 同学们可以仔细回顾一下自己

的学习情况，找出学习特点。各人的学习特点都不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记；有的理解力好，教师说一遍就能听懂；有的动作快但经常错；有的动作慢却很仔细。如按学科来分析：有的最怕写文章，写出的作文干巴巴的，还老是凑不够字数，这说明用词贫乏、缺乏想象、不善观察（有的看到解难题就来劲，而简单的计算题却常算错，这说明分析能力较强，但很粗心；有的外语单词都能默出，翻译句子时词序老是颠倒，说明记忆力较好，语法知识还较薄弱……你可以全面分析，也可以着重分析一门学科。）

2. 分析自己的学习现状 ①是和全班同学比，看自己某门学科的成绩在班级中的位置，通常用“好，较好，中，较差，差”来评价。②是和自己这门学科的过去情况比，看它的发展趋势，通常用“进步大，有进步，照常，有退步，退步大”来评价。

（二）确定学习目标

学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就像漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。

确定学习目标首先应体现学生德智体全面发展的教育方针，其次要按照学校的教育要求，此外还要根据自己的学习特点和现状。当然还可以考虑其它的一些社会因素或家庭情况。

学习目标要具有“适当、明确、具体”的特点。

适当 就是指目标不能定得过高或过低，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，无需努力就能达到，不利于进步。要根据自己的实际情况提出

经过努力能够达到的目标。

明确 就是指目标要便于对照和检查。如“今后要努力学习，争取更大进步”这一目标就不明确，怎样努力？哪些方面要有进步？如果改为：“三门主课都要认真预习。外语成绩要在班级达到中上水平”。这样就明确了，以后是否达到就可以检查了。

具体 就是目标要便于实现，如怎样才能达到“外语中上水平”这一目标呢？可以具体化为：每天掌握5个单词；每篇课文都要准确无误地默写出来，等等。

(三) 科学安排时间

确定了目标之后，就要通过科学地安排、使用时间来达到这些目标。要符合“全面、合理、高效”的要求。

全面 在安排时间时，既要考虑学习，也要考虑休息和娱乐；既要考虑课内学习，也要考虑课外学习，还要考虑不同学科的学习时间搭配。

合理 要找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适于记忆和思考；有的则晚上学习效果更好。要在最佳时间里完成较难较重要的学习任务。此外，还要注意文理交叉安排，如复习一会儿语文，就做几道算术题，然后再复习外语等。

高效 要根据事情的轻重缓急来安排时间，一般来说，把重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛、思维活跃，而把比较容易的放稍后去做。此外，较小的任务可以放在零星时间去完成，以充分做到见缝插针。

一天中可供自己安排的时间基本上分为四段：早上起床到上学；上午放学到下午上学；下午放学后到晚饭前；吃晚饭后到睡觉。同学们主要应在这四段时间里统筹安排自己

的学习生活内容。

在进行时间安排时还要注意以下两点：

1. 要突出重点 也就是说，要根据自我分析中提出的学习弱点或比较薄弱的学科，在时间上给予重点保证。如有的同学外语读音不准，那就每天安排一定的时间朗读和听录音；有的同学数学计算题经常出错，那就每天给自己定出做课外习题的时间。当然，在抓重点的同时也要顾及全面，要统筹安排好其他学科的学习时间，使自己各门学科成绩都有所进步。

2. 要留有余地 不要把各项活动的时间都安排得很具体，因为每天的情况不可能完全相同，有时也会出现一些特殊情况，需要灵活掌握。安排太具体了反而做不到，因此要留有一定的余地。但是这并不是说无需统一安排，想做什么就做什么。相反，留有余地是为了更好地执行计划，更好地养成遵守作息时间的习惯。

计划除了学期计划外，比较常用的还有复习计划和假期计划。复习计划一般在考试前1~2周实行，里面要多安排些系统复习的时间，预习和课外阅读的时间则可相应减少。假期计划可多安排些课外活动、娱乐、休息和阅读等内容。

下面是一个初一学生的学习计划，可以供同学们在制订时参考。

学习计划

1. 语文学科是我三门学科中最薄弱的一门。尤其怕写作文，总觉得没有内容可写，干巴巴的，一点也不生动，有时还不能紧扣题目来写。阅读方面的知识掌握得还可以。语文成绩在全班属于中下水平。

2. 平时要多看一些关于写作指导的书，多看课外书籍，

每天记1~2条好词佳句。每星期写一篇周记。争取每篇作文成绩都在70分以上。要培养自己仔细观察的习惯。

3. 每天的作息时间是：

6:00	起床、早餐
6:40	读外语或背书
7:10	上学
11:50	午饭
12:15	午休、听音乐或看课外书
1:15	上学
4:00	做家庭作业、预复习
5:00	文体活动
6:00	吃晚饭
6:30	看电视
7:30	看课外书、摘录好词佳句
9:00	睡觉

思考题：

1. 你订过学习计划吗？你认为订学习计划和提高学习效果有没有联系？
2. 请你按照以上要求制订一份切实可行的计划。
3. 请把各自订的计划在班上互相交流，看谁订得最切合实际。

二 自我磨炼法

计划的价值在于执行，执行的关键是意志。它的三部曲是：执行→反馈→修改。

美国现代小说家海明威，为自己规定了一条苛刻的写作纪律：不管夜里睡得多晚，或者失眠多久，早上八点钟左右，必须走到写字台前进行工作。他在动笔以前，总是重读一遍已经写好的稿子，把自己沉浸到小说的情节中去，随后，再提笔继续写下去。他从清早开始一直紧张地工作到十二点半，迅速地完成当天的写作计划。他就这样坚持自己的“写作纪律”，孜孜不倦，几十年如一日。海明威的“写作纪律”，实际上就是说，执行自己的计划，要靠自我磨炼。

订了学习计划，就要实行，否则计划就会变成一纸空文。只有执行计划，才能知道自己的计划哪些是可行的，哪些是需要修改的。

很多同学在总结自己的学习经验时，有共同的一条，就是有计划地学习，认真执行自己的学习计划。这是因为：

第一，学习计划为自己确立了近期目标，使自己行动有依据，努力有方向。执行了计划，就是在一步步地逼近目标。如有的同学针对自己外语基础差的现状，提出每天掌握5个单词的目标，当他看到在自己的努力之下，纸上订的目标正

在变为现实，外语成绩正在很快提高时，他会感到前所未有的快乐，这会促使他更自觉地执行计划，这样就会进入良性循环的轨道。

第二，执行计划使自己的学习生活有规律，从而提高了学习效率。为什么我们走路时根本不用考虑先迈哪条腿，也不会轻易摔倒？因为走路早已成了我们的一种习惯性动作。如果在学习上我们也能做到在规定的时间内做作业、预复习、进行课外阅读、写日记等，并且养成了习惯，那么一到这个时间，我们就会很自然地去做相应的事，这样，效率当然就高了。

第三，执行计划有助于锻炼自己的毅力。执行计划的含义还不仅仅在于提高成绩，更主要的是能培养坚强的意志。如到了做作业的时间，有更吸引人的事情等着你去做，怎么办？这就是对意志的一种考验。在这方面，很多伟大的人物都为我们做出了榜样。如果我们在任何时候都能有效地控制自己，使自己在规定的时间内做该做的事，以后走上工作岗位就必然能有所作为。

下面介绍几种执行学习计划的方法。

（一）要养成执行计划的习惯

习惯就是一种自动化的动作。如果养成了执行计划的习惯，那么什么时候做家庭作业，什么时候预复习等就用不着别人督促，学习的自觉性也就会大大提高。德国哲学家康德在哥尼斯堡大学教书期间，每天晚上10点睡觉，清早5点起床，7点准时外出散步，当地的一些居民都以他的行动来校对时间。这种有规律的生活给他的工作带来了极大的便利。

刚开始执行计划可能不习惯，这时有必要对自己采取些强制措施。如到了做作业的时间，就要放下手头在做的其它