

青少年成才自助餐

周宏 高长梅 主编

# 学会学习

周友富



华中理工大学出版社

青少年成才自助餐

---

# 学会学习

周友富

## 图书在版编目(CIP)数据

学会学习/周友富

武汉:华中理工大学出版社, 1999年1月

ISBN 7-5609-1871-9

I. 学…

II. 周…

III. 学习方法-中学生-自学参考资料

IV. G621

青少年成才自助餐

学会学习

周友富

责任编辑 应立新 孙晓萍

\*

华中理工大学出版社出版发行

(武昌喻家山 邮编:430074)

新华书店湖北发行所经销

华中理工大学出版社照排室排版

武汉市科普教育印刷厂印刷

\*

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 插页:2 字数:126 000

1999年1月第1版 1999年7月第2次印刷

印数:3001-6000

ISBN 7-5609-1871-9/G·208

定价:7.80元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行科调换)

010507

丛书主 编：周 宏 高长梅  
丛书副主编：王 俊 高长风  
谢学政



华中理工大学出版社

## 内 容 提 要

本书通俗简明地介绍了具有较高实用效果的学习方法与技巧,有效地引导青少年学生逐步掌握预习、听课、做作业、复习和考试等环节的学习方法,并针对青少年学生在学习过程中遇到的实际问题,具体地介绍了语文、数学、物理、化学、历史、政治、地理等科的学习方法,书末附有“名人学习方法简介”和“学生十五戒”。

本书体系科学规范、内容丰富,能有效地帮助青少年学生掌握科学的学习方法,有利于提高青少年学生的学习思维能力和学习成绩。适合于大、中、小学生及其家长阅读,也可供有关的教育工作者及师范类大学生参考。

# 总 序

高长梅

我们渴望自立,渴望自律,渴望自强……

我们渴望成功,渴望成才,渴望成人……

青春不是粉面桃腮,不是朱唇红颜,也不是幼稚式的单纯,无知式的好奇;

青春不是自得的轻狂,不是浅薄的潇洒,也不是好逸恶劳式的享受,卿卿我我式的浪漫……

青春是坚定的意志,是健康的体魄,是丰富的想象,是饱满的热情;

青春是战胜懦弱的勇气,是敢于冒险的精神,是孜孜不倦的追求,是无私坦荡的胸怀……

这就是青春的本质,青春的内涵,成才者应具备的素质。

素质是一个人的根本品质,它包括政治素质、思想素质、道德素质、智能素质、情感素质、意志素质、审美素质、交际素质、身体素质、心理素质等。只有具备了这些生活素质、生存素质,才获得了 21 世纪的入场券和通行证。

青少年阶段是人生的黄金时期,如旭日东升,如八九点钟的太阳,生命力旺盛,前程远大。但与此同时,又是青少年的心理断乳期,这主要体现在心理上还不够成熟,思想的可

塑性较大,知识结构尚不完整,阅历还有待丰富等,其综合素质还不完备。

事实上,青少年的心理成熟需要一个过程,需要一个在生活中不断磨炼(逐步坚强)、不断修养(修身养性)、不断优化(去粗取精)、不断完善(走向完美)的过程;其良好的素质也需要在失调中不断调整、偏误中不断矫正、惶惑中使之适应、冲突中使之和谐这一过程中,通过教育与自我教育不断培养。它们不可能唾手可得,更不可能天生(有一定的先天基础,但主要靠后天的自求、自得、自我发展)。

我们这一代将是 21 世纪的主人,我们肩负着祖国的嘱托和历史的重担,任重而道远。时代赋予我们使命,但要很好地完成这一使命,我们必须具备高素质才行。正因为如此,华中理工大学出版社以高度的责任感策划了这套《青少年成才自助餐》丛书,以使青少年面对新世纪的起跑线,做好充分准备。

这套丛书由《学会生活》、《学会做人》、《学会学习》、《学会创造》、《学会审美》、《学会关心》、《学会管理》、《学会交际》、《学会健体》构成,涉及青少年素质的方方面面。全套书紧紧扣住“九个学会”的核心内容,从“学会”的意义,到怎样“学会”及对“学会”过程中的行为纠偏等,既有站在理性高度势如破竹的分析,又有具体细微的可操作性的方法介绍。由于丛书名中“自助餐”几字界定了本丛书的特点,因此作者力求丛书在知识性、通俗性、生动性和操作性上能够较好地统一起来,以使读者读后有所得,最终有所行。

根据素质教育的要求,整体育人的原则,让青少年学会生活是目的,学会做人则是学会生活的关键,也是素质教育

的首要任务。学会了学习,才能使自己永不落伍;学会了创造,才使自己将来可能成才;学会了审美,才能提高生活的品位;学会交际,是协调人与人之间关系的重要条件;学会了关心,才能在关心他人中得到回报;学会了管理,才会使自己更加成熟;而强健的体魄、健全的心理则是未来生活的通行证,掌握了自我健体的技巧,才能自觉不自觉地训练、锤打、调整自己。

作者的意愿是好的,努力是艰苦的,心是诚恳的,但目的是否达到,有待广大读者在读后评判。

作者诚恳地将本丛书献给一切关注 21 世纪中华腾飞的人们,更诚恳地将本丛书献给 21 世纪的主人自己!愿广大青少年都能成为 21 世纪里高素质的人才!

21 世纪属于青少年,21 世纪属于中国!



# 目 录

## 学习方法总述

一、学会制定计划 .....	(1)
1. 计划的分类 .....	(1)
2. 制定计划的原则 .....	(2)
3. 制定计划的方法 .....	(3)
二、学会预习 .....	(4)
1. 预习的种类和方法 .....	(6)
2. 如何提高预习能力 .....	(9)
3. 常用的预习方法 .....	(11)
三、学会听课 .....	(16)
1. 提高听课效率六原则 .....	(16)
2. 听课的要求 .....	(17)
3. 常用的听课方法 .....	(22)
四、学会做作业与练习 .....	(28)
1. 作业与练习的作用 .....	(28)
2. 习题的种类 .....	(29)
3. 做作业的过程与方法指导 .....	(30)
4. 如何提高解题能力 .....	(35)
五、学会复习 .....	(39)
1. 学会及时复习 .....	(39)

2. 学会系统复习 .....	(44)
3. 常用的复习方法 .....	(48)
<b>六、学会应考 .....</b>	<b>(53)</b>
1. 保持最佳的应考心理状态 .....	(53)
2. 应考技巧指导 .....	(56)
3. 重视考后反馈 .....	(61)
<b>七、学会做笔记 .....</b>	<b>(64)</b>
1. 学会记听课笔记 .....	(64)
2. 学会记读书笔记 .....	(66)
<b>八、学会观察 .....</b>	<b>(71)</b>
1. 学会怎样观察 .....	(72)
2. 常用的观察方法 .....	(74)
<b>九、学会记忆 .....</b>	<b>(78)</b>
1. 记忆的意义 .....	(78)
2. 常用的记忆方法 .....	(79)
<b>十、学会思维 .....</b>	<b>(85)</b>
1. 良好的思维品质 .....	(86)
2. 常用的思维方法 .....	(87)
<b>十一、学会想象 .....</b>	<b>(91)</b>
1. 想象的种类 .....	(92)
2. 发展想象力的方法 .....	(94)

## 学习方法举隅

<b>一、读书学习法 .....</b>	<b>(97)</b>
1. 读书方式分类 .....	(98)
2. 学会运用读书学习法 .....	(100)
<b>二、模仿学习法 .....</b>	<b>(102)</b>

1. 模仿学习法的作用 .....	(103)
2. 学会运用模仿学习法 .....	(103)
<b>三、讨论学习法</b> .....	(104)
1. 讨论学习法的作用 .....	(105)
2. 学会运用讨论学习法 .....	(106)
<b>四、调查研究学习法</b> .....	(108)
1. 调查研究学习法的作用 .....	(109)
2. 常用的调查研究方法 .....	(109)
<b>五、实践学习法</b> .....	(112)
1. 实践学习法的作用 .....	(113)
2. 学会运用实践学习法 .....	(114)
<b>六、识字学习法</b> .....	(118)
1. 识字学习法的由来 .....	(118)
2. 几种常用的学习法 .....	(119)

## 分科学习方法指导

<b>一、如何学好语文</b> .....	(123)
1. 学会写字 .....	(124)
2. 学会说话 .....	(125)
3. 学会读课文 .....	(126)
4. 学会做练习 .....	(129)
5. 学会作文 .....	(130)
<b>二、如何学好数学</b> .....	(132)
1. 学好数学语言 .....	(132)
2. 理解基本概念,掌握基础知识 .....	(134)
3. 掌握解题基本方法 .....	(137)
4. 掌握数学思想方法 .....	(140)

<b>三、如何学好英语</b> .....	(144)
1. 学会记单词 .....	(145)
2. 听、说训练的几种方法 .....	(147)
3. 学习语法的几种方法 .....	(149)
<b>四、如何学好物理</b> .....	(152)
1. 物理现象观察法 .....	(152)
2. 物理实验法 .....	(152)
3. 物理概念学习法 .....	(153)
4. 物理定律学习法 .....	(154)
5. 物理公式学习法 .....	(155)
<b>五、如何学好化学</b> .....	(156)
1. 学好化学用语 .....	(156)
2. 化学实验 .....	(157)
3. 基本概念和基本理论的学习 .....	(158)
4. 化学计算 .....	(160)
<b>六、如何学好政治</b> .....	(161)
1. 掌握基本概念 .....	(161)
2. 学习基本观点的方法 .....	(164)
<b>七、如何学好历史</b> .....	(167)
1. 树立发展和联系的观点 .....	(167)
2. 认真抓好预习阅读,培养自学能力 .....	(168)
3. 在理解的基础上加强记忆 .....	(169)
4. 关于历史教材中的时间概念 .....	(172)
<b>八、如何学好地理</b> .....	(175)
1. 学会使用地理图表 .....	(175)
2. 学会记忆地名 .....	(177)
3. 学会运用比较法 .....	(179)
4. 学会运用综合法 .....	(180)

5. 学会掌握和运用地理数据 .....	(181)
----------------------	-------

## 附 1 名人学习方法简介

一、毛泽东读书笔记“六式” .....	(184)
二、鲁迅记忆“六法” .....	(187)
三、钱伟长教授的学习原则 .....	(188)
四、苏步青教授谈学习 .....	(189)
五、杨振宁教授谈学习 .....	(190)
六、孔子“四个结合”学习法 .....	(190)
七、朱熹读书“六到”、“八要”法 .....	(191)

## 附 2 学生治学 15 戒

# 学

## 习方法总述

### 一、学会制定计划

#### 1. 计划的分类

为搞好个人的文化课学习而制定的计划,它一般包括综合计划和单科计划,超前学习计划和补缺补差计划。超前学习计划是指学有余力的同学对某科自我钻研时的打算;差、缺有的是因某种原因(病、事)而拉下的功课,有的是在正常学

习中某科成绩不佳。

从时间管理的角度看,学习计划还可分为长期计划和短期计划。长期计划是指一学期以上的计划,也叫规划。这样的计划往往体现一个人在学习生活上的战略目标和总体考虑。短期计划是指一个同学在某一方面做的一月、一周、甚至一天的打算和安排,是长期计划的一个阶段,它只规定这位同学较短时期内的行动,因而较为具体。考虑到大多数同学的实际情况,建议先学会制定短期计划,如日计划、周计划。

## 2. 制定计划的原则

要制订出切实可行的计划,必须遵循如下原则:

首先,个人要服从集体。每个同学都生活在集体之中,如果个人的计划与集体的要求有矛盾,不仅有碍于集体利益,而且个人计划无法执行。

其次,要从实际出发。只有从实际出发,计划才会切实可行,才有使用价值。这可以从以下几个方面着手:

一要考虑个人的条件、愿望、理想、要求,还要考虑学习、锻炼的规律和客观的可能性。

二要深入认真地分析个人的长处、短处,将已有的基础和存在的潜力,作为制订计划的前提。

三要对所学的东西尽量先有大略了解,作为提出目标和安排进程的必要依据。

四要根据需要与可能来把握计划的分寸,以免脱离实际或过于保守。

五要把个人的短期计划和长远规划有机结合,使局部计划服从整体计划,让整体计划、长期计划指导局部计划、短期计划。

六要从最坏处着想。由于学习过程十分复杂,而所学内容又是未知领域,难免出现意外情况并妨碍整个计划的执行,因而在做计划时要作好充分估计,并制订得力措施,确保计划顺利实施。

### 3. 制定计划的方法

制定计划的方法是多种多样的。但不管运用哪种方法,都应分步骤进行。

首先是分析现有条件。这里的条件是指个人所处的具体环境和自身已经具备的条件。比如一个同学所在学校的图书条件、师资条件、班级风气、家庭文化水平、经济状况等,这些都属具体环境;个人已有水平、身体素质、存在潜力、智力状况、个人习惯等,这些都属自身具备的条件。这些条件都是制定计划的基础,所以制定计划时应该把这些都考虑进去。

其次是确定指标。明确了大局,意识到了自己肩上的重任,又分析了客观环境和自身条件,就可以把一些任务要求量化,制定学习、锻炼等各方面的具体指标。这种指标已经不是主观的臆断,而是主客观两方面的因素相结合的产物。它不是空中楼阁,而是有了较为坚实的基础,因而是有可能实现的。

再次是选用措施。措施是实现目标执行计划的保证,它



包括作息时间的调整,对课堂学习和作业采取的态度,各科之间的调换和搭配,文体活动的安排等。这些具体措施选用得当,就可以保证计划中目标的实现。

最后是安排步骤。在目标确定、措施选好之后,先干什么,后干什么的问题就突出出来了,这就需要安排步骤。步骤的安排要符合认识的一般规律和循序渐进的原则。一个数学学习计划,不能先做题后学定理,也不能先做综合题再做单项训练题;一个英语学习计划,顺着先单词、后句型,先课文、后练习的顺序来制定,效果就比较好。

以上四步,是一个学习计划产生的一般过程。实际上,同学们定的具体计划是多种多样的,它们的具体制定方法也都有自己的特殊性。

## 二、学会预习

预习就是上课前的自学,一般是指在老师讲课之前,学生独立自学并初步理解新课的内容,做好上课的知识准备的过程。

预习对掌握知识有很大的影响。数论专家张广厚在小学毕业时因数学不及格没有考取中学,于是他参加了为期半年的补习班学习。在补习班里,他改进了学习方法,其中有一条就是抓好预习,养成自己钻研的习惯,这是他走上成功之路的经验之一。还有一个学生,原来听课很吃力,课后要花大量时间去看书,还要不断地求助于老师和同学,做作业的效率也很低,学习成绩一直难以提高,精神压力很大。