



雏鹰文库

CHUYING WENKU

学生成长百卷读本

27

学习新方法



中国档案出版社

雄鹰文库——学生成长百卷读本②⑦

课 前 课 后

李 华 编 著

中国档案出版社

目 录

第一章 绪论.....	(1)
一、科学的学习方法	(1)
二、良好的学习习惯	(6)
第二章 制订计划.....	(8)
一、要想学习,先有计划.....	(8)
二、自我检查.....	(11)
三、制订学习计划要注意的问题.....	(12)
第三章 预习	(19)
一、预习的必要性.....	(19)
二、预习的种类.....	(21)
三、预习的好处.....	(22)
四、预习的方法和步骤.....	(26)
五、预习中应注意的几个问题.....	(30)
第四章 复习	(33)
一、复习是提高和升华.....	(33)
二、课后复习.....	(35)
三、系统复习.....	(40)
四、考试总复习.....	(47)
第五章 与预习复习有关的几个问题	(52)
一、预习、复习的关系	(52)

二、怎样阅读教科书和参考书	(53)
三、作业——知识的消化和巩固	(58)
四、独立思考	(68)
五、“题海战术”析	(70)
六、读书笔记	(74)

第一章 绪论

一、科学的学习方法

1. 学习需要科学的方法

这是一个众人皆知的故事。古代有一位能点石成金的仙人。有一次，这位仙人碰到一个穷汉，就将路旁的一块石头点成金子送给他，不料这个穷汉竟拒绝了这种恩施。穷汉对仙人说：你给的金子，我总是要用完的，还是把你点石成金的方法教给我吧！”

故事里的穷汉是不是太黑心了，这里姑且不论，但这个故事给我们一个启示：金子固然宝贵，但更可贵的是获得金子的方法。引申到学习中来，可以这么讲：知识和能力固然重要，但更重要的是获取知识和发展能力的方法。有了科学的学习方法，也就是说“会学”了，就是离开了老师，照样可以独立地去获取新知识和不断增长能力。

古今中外的有识之士，都十分重视学习方法，并把它看成是取得学习成功的必不可少的因素。2000多年前，我国学者对学习方法的的重要性已有了科学的总结。在《礼记》中有一篇文章叫《学记》，其中有这样一段话：“善学者，师逸而功倍，又从而庸之；不善学者，师勤而功半，

又从而怨之。”意思是说：“善于学习的人，老师很努力，学习可以事半功倍，并且能学以致用；不善学习的人，老师很费力气，但学习效果是事倍功半，老师还要受到埋怨。”在这里，说的善不善学，就是指学习得不得法。

伟大的物理学家爱因斯坦有一个公式： $A = x + y + z$ 。A 代表成功，x 代表艰苦劳动，y 代表正确的方法，z 代表少说废话。这个公式用在学习上，就是说，要想在学习上取得优异成绩，一要靠勤奋；二要靠学习方法；三要靠效率。

由于现代科学技术的迅猛发展，学习方法问题，更加突出地摆在我们面前。作为学生，在掌握系统的基础知识过程中，必须掌握一套科学的学习方法，学会独立获取知识。

学习方法这么重要，可是要问你，什么叫学习方法，还真可能一下子答不上来。表面看，有点可笑。其实，一点也不可笑，这正说明了相当多的学生很少考虑这个问题。正像天天上楼梯，可一下子说不出有多少级一样，因为从来没数过，也没想数过。

什么叫学习方法呢？学习方法就是学习时采用的手段、方式或途径。正如一个想过河的人，他采取什么办法过河呢，是坐船、过桥，还是游过去？一个人只要学习就必然会采用一定的方法，区别在于采用什么方法，是科学的还是不科学的；是聪明的还是愚蠢的。我们学习中的一项重要任务就是要迅速去掌握一套科学的、高效的学习

方法，抛弃不科学、低效的学习方法。

如果你仔细观察，一个班几十个学生，在同样几个老师的指导下，用的是统一课本，大家都很有功，基础也差不多，可是不久就会在学习上出现明显差距，其中有一条主要原因，就是学习方法不同。

例如，上课前，有的学生搞预习；有的学生就不搞预习。就是搞预习的学生也不一样，有的每门课程全预习；有的只对自己的弱科搞预习。预习的方法也很不一样，有的像看小说，过目一遍，就算预习完了；有的预习时又看书又动手又动脑，预习时一定要把不懂的地方弄明白，甚至，有的还要做预习笔记。

上课时，表面上都安安静静地坐在教室里，但听讲方法也大不一样：有的学生只重视记笔记，不重视听讲思考；有的边听边记，以听为主；有的边听边划书；还有的听讲只重点听老师讲课的思路。

下课后做作业，有的下课后拿起作业本就做，不会时再查书；有的先回忆复习一下上课的内容，然后再看书整理笔记，最后才做作业。

总之在学习的各个环节上，学习方法是多种多样的。早重视学习方法，早采用科学的学习方法就可以早受益、早主动。在实际中由于科学的学习方法不见得都能立竿见影，有时是“慢效应”，所以在检查学习中的问题时，学习方法经常被忽略。而找到的问题又往往是“皮毛”，什么马虎啦、粗心啦、没记住啦，而更多的学生把学习成绩

不好归结为还不够“用功”。只要分数一下降，就在延长学习时间上找出路，采用“拼”的办法。拼一下，可能暂时起点作用，但终究是属于低效率的“蛮干”。对许多已经十分用功但成绩仍然不好的学生来讲，已经没有什么时间可以延长了。再延长就要挤掉吃饭、睡觉的时间，就要挤掉锻炼身体的时间，这样做，最终会把身体搞垮。

而聪明的学生，则在学习知识、发展自己各种能力的过程中，不断学习并摸索适合本人特点的科学的学习方法，注意在勤奋的前提下，进一步从科学的学习方法中去挤时间。这样不但可以减轻自己的学习负担，而且可以提高学习质量。应当懂得“并非勤奋者都能获得科学的明珠，这里还有一个方法问题。

实践证明，科学的学习方法将使每个学生的才能得到最充分的发挥，越学越聪明，给学习带来的是高效率；而拙劣的学习方法，将阻塞才能的发挥，越学越死，给学习带来的是低效率。因此，迅速学会一套科学的学习方法，对于中小学生来讲，是一个急待完成的重要任务。

2. 什么是科学的学习方法

关于学习方法，目前在广大学生中存在一些不正确的想法。比如：“只有学习欲望就行”；“学习成绩好的人学习方法也好”；“学习时间越长越好”；“只要努力就行”等。如前所述，掌握正确的学习方法比掌握有限的具体的科学知识更为重要。那么，什么样的学习方法才是正确、科学的呢？

学习是一种思维运动。和自然界一切运动形式一样，思维运动也是有规律的。什么是正确的学习方法？正确的学习方法就是按照思维规律办事，就是按照客观世界本身的规律去认识客观世界。只要我们遵循思维规律去学习，在学习的道路上，我们就可以少走或不走弯路，就可以大大提高学习效率，加快学习的进度。

思维有普遍规律，又有特殊规律。普遍的思维规律适用于一切人的思维，但每一个具体的人的思维又有它的特殊性。比如记忆与遗忘的矛盾，表现于一切人的记忆过程中。记住的东西，迟早会淡薄和遗忘。要与遗忘作斗争就必须复习，复习的最好方法是“循环记忆法”。这些都是普遍规律，适用于一切人的记忆。但是，识记速度的快慢、遗忘开始的迟早、复习周期的长短，又因人而异，要靠自己摸索、试验。每个人偏重于什么记忆类型，也要靠自己在记忆实践中观察认识。对于我们每个人来说，最要紧的是了解自己思维的特点，找出自己思维的特殊规律。因为只有适合于自己思维的规律，才能用来指导自己的学习。思维的普遍规律和别人的经验，必须结合自己的思维实际，经过自己的试验决定取舍。不结合自己的实际，照搬普遍规律；不经试验，套用别人的学习方法，都不会有好的效果。

二、良好的学习习惯

掌握了正确的学习方法还不够，还要养成良好的学习习惯。不良的学习习惯，常常使学习效果明显降低。“习惯成自然”。习惯是一种力量，它能导致自发的学习要求和自动的学习行动，一学习就采用正确的方法，不这样做反而觉得别扭、不自然。

习惯是相同行为长期积累的结果。习惯的养成，总是从不习惯开始的。坏的习惯，可能是自发地、自然地形成的，可能是潜移默化的结果。好的习惯，特别是大有益处、大有意义的习惯，则必须有意识地去培养。开始时，经过试验认定哪些方法适用于自己的学习，然后就强迫自己去执行，并约束自己长期坚持下去，天长日久，就逐渐养成习惯了。

下面是一张学习习惯检查表。检查一下，你的学习习惯怎么样？

学习习惯检查表

- | | | |
|----------------------------|---|---|
| (1) 在固定的时间进行学习吗？ | 是 | 否 |
| (2) 有面对书桌就是没有兴趣把时间浪费掉的时候吗？ | 是 | 否 |
| (3) 身边经常备有辞典、字典之类吗？ | 是 | 否 |
| (4) 学习时有下意识动作吗？ | 是 | 否 |
| (5) 在学习中有经常沉迷于空想的时候吗？ | 是 | 否 |

- (6) 做过快速读书的练习吗？ 是 否
- (7) 学习结束之后，收拾书桌吗？ 是 否
- (8) 学完后，背诵所学内容吗？ 是 否
- (9) 有一边听广播或看电视一边学习的时候吗？ 是 否
- (10) 开头学习方法好吗？ 是 否

评分办法：上述第（1）、（3）、（6）、（7）、（8）、（10）答“是”得2分，答“否”得0分；第（2）、（4）、（5）、（9）题答“是”得0分，答“否”得2分；难以确定的题得1分。将各题所得分数相加，总分在3分以下，则说明你的学习习惯非常差，应该从头培养；4~7分，学习习惯较差；8~12分，学习习惯一般；13~16分，习惯较好；17分以上，说明学习习惯非常好，应继续坚持。

第二章 制定计划

一、要想学习，先有计划

中国有句古话：“凡事预则立，不预则废”。意思是说：“不管做什么事情，如果事先有个打算，往往能够取得好的效果，否则，就有可能失败。”这说明了活动之前，计划的重要性。同样，要学习好，首先要制订切实可行的计划，并按照它执行。

1. 没有计划的学习是盲目被动的低级活动

为什么有些学生的学习会处于后进状态呢？学习缺乏计划性，往往是一个重要原因。放学后，如果玩球，就没个完，天不黑不散；如果不玩球，回到家，则看看这个，摸摸那个；看几页书，又去听广播；看着书，又想着干别的；有的干脆串门、聊天、打扑克；作业总是从下午拖到晚上。晚上，虽然口头说要学习，不看电视，可是电视机一开，总要找几条理由来看电视，等到电视看够，自己已没有什么精神了，不是开夜车赶作业，就是明早再说。

这种散漫疏懒、松松垮垮、毫无计划的学习是荒唐的，这样学习下去不可能有进步。之所以出现这些现象，与没有远大志向、缺乏意志固然有关，但没有认识到学习

计划的重要性，恐怕也是一个原因吧！

2. 制订学习计划的好处

(1)计划是实现学习目标的蓝图。一个有明确学习目的的学生，除了知道要勤奋外，必然要想到如何一步步实现自己的学习目标。

目标的实现不是一朝一夕之功，而要脚踏实地，有步骤地去完成。可以说时间和任务的科学结合，就诞生了计划。为了实现学习目的，制订计划，并努力去实现它，就可以使自己离目的越来越近，使自己的每一个行动都具有明确的目的。计划是实现学习目的的蓝图。每一个想把学习搞好的学生，头脑中都应当有这张蓝图。

(2) 实施计划时，可以磨练意志

有了计划，使自己的行为置于计划之下，就具有了明确的目的。而学习生活是千变万化的，总要千方百计地冲击你的学习计划，总要千方百计地诱你离开计划。这就是理想的计划和实际学习生活之间的矛盾。

矛盾出现后，为了实现自己的学习计划，就要排除一切困难和干扰。在这个过程中意志品质越好，计划越容易实现，学习上的收获、进步就会与日俱增。看到这些进步、收获，不仅心情愉快，而且还可以不断增加实现计划的信心。

如果个人的学习计划和集体的有益活动发生了矛盾，怎么办呢？应当服从集体的活动，以后用机动时间来弥补或适当调整计划。意志坚强不应当表现为为了实现

自己的计划损坏集体的利益、违背学习规律、损害身体健康。常见的现象是为了保证学习计划的完成，违反作息制度开夜车。看起来，意志品质不错，但效果、方法并不好。

(3) 有利于学习习惯的形成

按照科学的学习计划行事，使每个学生的学习生活节奏分明，一旦形成了条件反射，那么，就不用再为每一个学习行动付出意志上的努力了。到时候起床，到时候睡觉，该学习时能安心学习，该锻炼时能自觉去锻炼。所有这些，都成了自觉的行动，不用人催，不用人管。

过惯了集体生活的学生，往往比住家里的学生有更好的学习习惯。因为集体生活本身的计划性就比较强，个人计划比较容易实现，又加上能更多地得到老师的帮助，因此，可以加速良好学习习惯的形成。

(4) 能减少时间的浪费，提高学习效率

由于计划的科学性和合理性，计划里要办的事，应当说都是有益的。一个有计划的学生知道如果他多玩一个小时，多聊一个小时，将会使计划上的哪项任务完不成，而这项任务没完成又将会给整个学习带来什么影响。有了计划，就不会轻易去浪费时间；有了计划，每一步干什么都很明确，不用临时动脑筋、费时间去想下一步干什么，也不用为决定下一步干什么而游移不定。

二、自我检查——你正在有计划地生活吗？

这里给出一张学习计划检查表。请结合问题，检查一下你的学习是否有计划。

学习计划检查表

- (1) 编制以周为单位的功课表进行学习吗？
- (2) 开始学习时，制订了当天的计划吗？
- (3) 在假期，为学习而编制特殊的功课表吗？
- (4) 睡觉、起床大体定时吗？
- (5) 运动、游玩等大体定时吗？
- (6) 听广播、看电视的节目和时间大体一定吗？
- (7) 制订学习计划时，与家里人商量吗？
- (8) 经常检查一天的时间是怎样利用的吗？
- (9) 新学年开始时，制订一年的学习计划吗？
- (10) 新学年开始时，确定一年使用的教材、参考书吗？

如果上表中你有8个以上都回答“是”，那么说明你的学习生活是有计划的，而且计划比较科学、严密；如果以上问题你只有5个以下回答“是”，那么你就有必要好好地坐下来想一想，然后根据自己的实际情况，制订一个合理的学习计划了。

三、制订学习计划要注意的问题

1. 计划要全面

思想、学习和身体是相互影响的。在订计划时，一定要兼顾这三个方面。计划里应当有进行社会工作、为集体服务的时间；要有锻炼身体的时间；要保证睡眠时间；要有娱乐活动的时间。不能只有三件事：吃饭、睡觉和学习。如果计划真是这样，那么这个计划就是片面的。

2. 计划中的“一线”和“二线”

计划中的“一线”，主要指那些常规学习活动。这部分时间主要用来完成当天老师布置的学习任务，消化当天所学的知识。

计划中的“二线”，指自己安排的学习活动后，所剩下的时间。主要根据自己的特点做两件事：一件是补课还债，另一件是提高深造。

“一线”时间内的计划比较好订，只要完成老师交待的学习任务就行了；“二线”时间内所要进行的这两件事，是需要认真考虑的，要由自己安排。“二线”任务如果完成得好，就可以改变自己学习中的被动局面或者使自己的学习优势或特长进一步发展起来。因此，“二线”计划是制订计划时的重点。这是高水平计划应具有的内容。尝到完成“二线”计划给学习全局带来的甜头后，就会努力地去提高完成“一线”任务的效率，以挤出更多的时间来

增加“二线”的时间。当然，对学习差的学生来讲，开始时，“二线”时间较少，但由于学习水平的提高，就可以使“二线”的时间逐渐增多，学习的自由度也就逐渐增大，主动、生动的学习局面就有可能形成。

3. 长计划、短安排

长和短是相对的。月计划和周计划比，前者长后者短；周计划和月计划比，前者为长，后者为短。总的意思是说，在一个比较长的时间内，究竟干些什么，应当大致有个计划。由于客观事物的发展千变万化，往往无法预测，因此，长计划不能太具体，不可能这个月把下个月每天干什么全都划出来。但下个月计划在学习上解决哪几个问题，应当心中有数。而第一个星期要做什么则要具体些，第一星期的每天干什么那就应当更具体些。这就把一个较大的任务，在短期内无法完成的学习任务分到了每周、每天去完成，这样在每天学习时，心中就会明白今天的学习在全局学习任务中的地位。

有了具体的短安排计划，长计划中的任务就可以逐步得到实现；有了长计划，就可以在具体完成学习任务时有明确的目的。有了长计划，但没有转化为短安排，长计划要实现的目标就永远无法达到。

4. 要突出重点，切忌平均使用力量

学习的时间是有限的，而学习的内容是无限的，所以必须讲重点，保证重点，兼顾一般。所谓重点，一是自己学习中的弱科，学科中知识、能力上的薄弱环节；二是知