

学校与教育丛书

素质教育实施方案



SuZhi
JiaoYu
SHISHIFangAn

指导学生的 学习方法

吴志樵◎主编

辽海出版社



学校与教育丛书

《《《《《 素质教育实施方案



SuZhi
JiaoYu
SHISHIFangAn

指导学生的 学习方法

吴志樵◎主编

辽海出版社



责任编辑：孙德军 陈晓玉 于文海

图书在版编目 (CIP) 数据

指导学生的学习方法/ 吴志樵主编. —沈阳: 辽海出版社, 2011. 3
(素质教育实施方案: 6)

ISBN 978 - 7 - 5451 - 1148 - 4

I. ①指… II. ①吴… III. ①中小学—学习方法 IV. ①G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 024108 号

素质教育实施方案 指导学生的学习方法

吴志樵/主编

出 版: 辽海出版社	地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号
印 刷: 北京海德伟业印务有限公司	字 数: 1280 千字
开 本: 640 × 940mm 1/16	印 张: 150
版 次: 2011 年 5 月第 1 版	印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5451 - 1148 - 4	定 价: 296.00 元 (全 10 册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

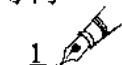
学校教育是一个人一生中所受教育最重要组成部分，个人在学校里接受计划性的指导，系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲，决定着个人社会化的水平和性质，是个体社会化的重要基地。知识经济时代要求社会尊师重教，学校教育越来越受重视，在社会中起到举足轻重的作用。

本丛书立足学校教育与管理，理论结合实践，是多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们集思广益、辛勤笔耕的结晶。

素质教育主要包括内在素质和外在的素质。内在素质主要是人对世界、环境、人生的看法和意义，包括人的世界观、人生观、价值观、道德观等，也就是一个人的对待人、事、物的看法，也可以成为人的“心态”。外在素质就是一个人具有的能力、行为、所取得的成就等。该书是一部集理论探讨和对策研究，具有很强的针对性、实践性的教科用书，对于各级各类学校推行素质教育教学，引导学生全面提高自身素质，培养创新精神和创新能力，德智体美等全面发展，具有重要的指导意义。

本辑共 10 分册。具体内容分别为：

《素质教育综论》介绍素质教育的相关理论知识。本书介绍了思想政治素质教育、道德素质教育、科学文化素质教育、心理素质教育、审美素质教育、劳动素质教育、情感教育、创新素质教育等内





素质教育实施方案

容。该书是一部集理论探讨和对策研究，具有很强的针对性、实践性的教科用书。该书的出版，对于高等学校乃至其他各级各类学校推行素质教育教学，引导学生全面提高自身素质，培养创新精神和创新能力，德智体美等全面发展，具有重要的指导意义。

《素质环境教育》介绍素质环境教育的相关理论知识。本书结合各学校的教学实践和课外活动从理论探索和教案示范两方面对环境教育进行了研究，有利于学校环境教育的深入开展。本书适合从事学校教育、教育科研、环境保护宣传教育的领导、教师和科技人员阅读，也可作为师范院校的教学参考书。

《人文素质教育读本》介绍教师如何提升自身的人文素质。教师人文读本从提高教师人文素质入手，力求在心灵情感、育人智慧、教育艺术等方面，对千万教师进行由表及里、层层深入的滋养和浇灌，希望借此培育出一批彰显人格魅力的知名教师和教育专家。

《学校领导者素质修炼》旨在指导学校领导层如何加强素质修养。全书集中围绕如何提高学校领导者素质这一主题展开，以崭新的教育理念、翔实的材料、生动流畅的语言，系统地论述领导者应该怎样修炼自身素质，怎样培养特殊的职业技能，怎样处理人际关系和怎样改进领导方法等问题。本书的主要特点是，在阐述素质教育的观点上有前沿性，在探讨素质修炼的方法上有实用性，在构建体例和表现形式上有鲜明的特色。

《指导学生的学习方法》旨在指导教师如何教会学生学习的方法与技巧。很多中学生成绩不理想，主要不是不够聪明、不够上进、不够努力。而是因为在学习心理、学习方法和学习过程这三方面上做得不够好，能力有所缺陷，从而暴露出了各式各样的弱点和不足。只有科学的、有计划的、高效率的学习才能在有限的时间里掌握更多的知识；要发挥学习中的主动性，不要等着老师来“喂”知识，“主动”更能促进知识的掌握和能力的提高；要掌握互动、灵活的学习方法，并在实践中得到巩固，同时提高思维能力、创造能力和自





我调节能力，以达到全面发展。

《教育督导与素质教育》主要论述教育督导与素质教育的相互关系。本书是教育督导实践经验、理论反思的系统总结和素质教育研究成果的结晶，真实地反映了改革开放以来我国教育督导的发展历程，对深化当前教育督导改革和全面推进素质教育具有重要的现实意义。本书既有对教育督导外部政治、法律环境的分析，也有对教育督导自身相关问题的探讨，并选用一些教育督导方面的实例进行了链接，以期能引起更多的人对教育督导研究的兴趣，为读者的判断和思考提供一种分析的视角，为我国当代教育督导制度的进一步完善和发展提供参考。

《中外素质教育政策解读》主要是对中外的素质教育政策进行解读。本书以素质教育的全面实施为背景，以素质教育政策形成的历史为线索，通过对素质教育政策形成的理论分析和国际比较以及对素质教育政策社会需求的调查和分析，剖析我国教育中的体制性障碍，探索推进素质教育政策创新内容和途，从而为更好的实施素质教育提供政策咨。另外，本书从国际比较研究的角度，选取了美、英、法、德、日、俄罗斯、印度、埃及、巴西等九个国家，从他们类似于实施素质教育的背景、内容、效果和影响因素等方面对这些国家的基础教育政策进行了深刻的分析和探讨，为制定和推进素质教育政策提供了可靠的支撑。

《最具竞争力的素质教育》主要是对素质教育如何提高学生的各种能力。本书针对当今青少年应具备的各种素质，把古今中外的经典故事归类，精编成一本有针对性的故事集，并在每个故事中都加入换位思考与成长感悟，充分调动孩子们思考问题的积极性，给读者无限启迪。一本好书，就像一粒饱含智慧的种子。在孩子的心中播下这粒种子，让它生根发芽，伴随孩子一起快乐地成长。

《优秀学生成长的教育细节》旨在指导教师如何从细节入手对学生实施教育。从进入的那一天开始，孩子就开始了学习生涯中的各





个阶段。在这片崭新的天地里，即将进入青春期的孩子面临着更多的学习课程、更宽的学习视野和更加复杂的人际关系。本书立足于学生日常学习生活中的点点滴滴，从专业角度对教育中出现的典型问题进行科学细致地剖析。阅读此书，可使老师指导学生时有章可循，并最终取得事半功倍的效果。

《培养学生的观察能力》旨在指导教师提升学生的观察能力的技巧。人的观察力并非与生俱来，而是在学习中培养，在实践中锻炼起来的。特别是对学习自然科学的人来说，观察力尤其重要。要从小养成自觉地、认真地观察各种自然现象的习惯、兴趣和能力。通过直接体验，积累对自然现象的感性认识，培养对事物进行科学观察的能力和习惯。为了有效地进行观察，更好地锻炼观察力，掌握良好的观察方法是必要的。

本丛书尽管毛病不少，但还是有一些特点的：一是注重实际，使学者学了感觉有用，确实在教育教学实践中用得上；二是针对性较强，主要面向师范生和一线中小学教师；三是与实际结合紧密，尤其与“新课改”联系密切；四是消减了理论部分的内容，突出教育教学实践与学校管理的基本方法；五是采用双重视角的编写方式，既注意到如何利于学生学，又关注到有利于教师教；六是体现了国内外关于学校教学及其管理的最新研究成果。特别是受教师教育新理念的影响，这不仅是教育学科自身发展的要求，而且是教师教育新本质生成的客观要求。

由于时间、经验的关系，本书在编写等方面，必定存在不足和错误之处，衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

编者

2011年4月



C 目 录

CONTENTS

扫读法	1
跳读法	3
寻读法	5
比较阅读法	6
全脑阅读法	8
程序阅读法	10
循环阅读法	12
三遍阅读法	14
层级阅读法	16
浏览阅读法	18
札记阅读法	20
互比阅读法	22
归类记忆法	24
系统记忆法	26
理解记忆法	28
联想记忆法	30
多通道记忆法	32



素质教育实施方案

谐音记忆法	34
口诀记忆法	36
储蓄记忆法	39
限定时间记忆法	41
提纲记忆法	44
互问互答法	46
温故知新预习法	47
表格预习法	48
圈点标记预习法	50
质疑预习法	52
循序渐进预习法	54
习题试解预习法	56
三轮复习法	57
三步复习法	59
程序复习法	61
提纲复习法	63
口诀复习法	66
“三看二做一录入”复习法	68
厚薄读书复习法	70
试卷复习法	72
专题复习法	74
顺读逆思复习法	76
音乐复习法	77
认识预习的重要性	79



发挥预习的积极作用	83
做好预习的安排工作	85
聚焦预习的注意事项	88
重视课前准备工作	91
听课要有着力点	93
保持最佳听课状态	96
把笔记做到最好	99
不同笔记的整理方法	103
正确掌握做题步骤	107
掌握解题的原则	114
进一步提高做题质量	117
充分挖掘错题的作用	118
根据遗忘规律安排复习	121
认识学习计划的重要作用	125
统筹安排学习计划	128
培养良好的学习习惯	131
改变被动位置	135
发展形象思维能力	139
培养抽象思维能力	142
提高创造性思维能力	145
捕捉创造中的灵感	149
重视实践对学习的作用	153
培养独立学习的能力	156
中学生该如何听课	160





素质教育实施方案

如何克服注意力分散的毛病	162
制定计划合理分配精力	164
集中注意力的几个方法	168
在阅读中培养注意力	171
组织教学的艺术	175
激发学生热情的技巧	177
课堂纪律管理策略	183
培养课堂上“倾听”素养	189
善用提问提高注意力	193



扫读法

扫读法，就是一种面式阅读法。它要求一眼要看几整行文字，抓住所读文章的系统和脉络，寻求所需的内容。它是一种高级的阅读方式。古人说的“一目十行”，就是指这种阅读法。

扫读法不像传统阅读方法那样逐字逐句地来读，而是将眼睛停的视阈尽可能扩大，将几行文字、一段文字甚至整页文字作为每次眼停的注视单位，在快速扫视中获得对文章或书籍的总体印象、整体理解。这种方法不仅可以提高阅读速度，而且不会影响理解程度，很多时候甚至比逐字逐句阅读更能够把握文章内容的精髓。高尔基就是运用了这种纵阅横览的扫读法，每翻一页就像下台阶似的从上到下的垂直看，读完了大量的书籍。

用扫读法阅读的速度是非常快的，但要熟练掌握这种方法必须经常练习，比如经常做一些视力拓展训练，在平时阅读时要注意克服逐字逐句阅读的习惯，有意识地扩大每次眼停的视野范围。

在扫读一本书的时候有以下几种方法：

- (1) 浏览前言：了解作者的意思，背景及主要观点。
- (2) 通读目录：了解作者论述哪几方面的问题及内部的各层次。
- (3) 扫读节的标题：根据节的标题扫描作者的主要观点，论据。
- (4) 抓住重点：一页中扫描最关键的词。
- (5) 看结束语：看一遍结束语，对全书的内容作出自己的判断，提出自己的看法。

此外，不同的读物，运用不同的扫读方法。

(1) 读杂志，可以从通读目录开始。选择自己需要的文章读，其他的文章做极快的扫描。

(2) 读单篇文章时，记住标题，记住概要。



素质教育实施方案

(3) 读记叙文时要着重抓住主要人物，主要情节，进而掌握主要内容和中心思想。

考试中运用扫读技巧，应该注意以下几点：

(1) 仔细阅读需要回答的问题。

(2) 记住答题或你需要注意的材料类型。

(3) 在材料上很快移动视线，抓住能帮我们找到所需要内容的线索。

(4) 当发现需要的内容的时候，应停止扫读。并认真的注意这些内容。



跳读法

跳读法是指在阅读中，有意识的跳过一些无关紧要的句段或篇章而抓住读物的关键性材料的快速阅读方法。

跳读与扫读不同，扫读是“一目十行”，逐页扫视。而跳读则是有所取舍地跳跃式前进，只停留在那些最有价值的内容上阅读，其他次要内容则大段大段甚至整页整页地略过。所以，善于运用跳读法阅读，不但可以提高阅读速度，而且能够很快抓住关键，把握文章要旨。跳读的具体方法有以下几种：

(1) 以各级标题，黑体字为主要阅读对象的跳读法。许多书都列有章节标题，有的书还用黑体字突出定义、结论等。这些往往是全书、全章、全节的主题和中心所在，也是需要留心的地方。因此，在阅读书籍时先用跳读法读这些部分，然后再决定是否有必要细读这本书。

(2) 首尾句跳读法。就是只读每段的第一句或最末一句。一般来说，以说明为主，以议论为主的科学性著作，每小段的首句往往是提纲挈领的一句话，末句是承上启下的一句话，中间则是补充、推理、例子之类。运用这种方法，可以迅速抓住全文的中心。

(3) 关键词语跳读法。只读自己所需要的有关的词语，而略去其他的段、句、词。关键词跳读法适用于查找各类文献资料。

(4) 语法结构跳读法。这种跳读法有两种方式，一种是全力贯注句子中的结构词，如连词，段落中的结构语，如“由此可见”等。根据这些词语来探寻有意义的词语和句子，从而把握全书的脉络。另一种方式是集中注意力读句子中各类词语的中心语，要忽略修饰语，补充语等辅助性句子成分。

(5) 随意跳读法。这种跳读法主要适用于查找资料。可根据阅读者的兴趣和思路来找阅读的注意点，这种跳读法会较多的漏掉有价值而



素质教育实施方案

读者还未感到兴趣的东西。例如，读一本新书，先看序言、目录和内容简介，然后跳读有关内容，不必细读全文。阅读章节，也只跳读标题、黑体字、斜体字和重点句，然后前后连贯，抓住全文中心。也可以跳读每段的首尾两句。一般来说，任何书籍，每段的开头句很可能是提纲挈领的一句话，末尾则往往是小节性的语句。



寻 读 法

寻读法是日常工作和学习中经常使用的一种快速阅读方法。我们在辞典中查阅某个字词的意义或读音；在电视报上了解想看的电视节目；在产品说明书中查找某个故障的排除方法；在某本书中通过目录提要寻找自己最感兴趣的内容时，都会自觉不自觉地用到寻读法。寻读时，要在快速扫视书页的过程中，能够很快地对自己所要查找的某些问题的细节如人名、地名、事件、年代、概念术语等，作出识别判断。这种快速筛选识别信息的能力，需要在阅读实践中不断提高。

寻读是从某些特定内容的书目中，迅速获取自己所需要资料的一种速读方法。读者往往是有目的的去阅读，并从阅读材料中吸取自己需要的知识。

我们在需要查考一些人名、地名、典故、数据等有关资料，除了查阅专门工具书以外，还要从大量书刊中寻找，这都需要用到寻读法。在寻读时，两眼扫过书页，以最快的速度从文章中披沙取金，发现并寻找到所期待得到的某些问题的细节，如某个人名、地名，某件事发生的年月，或作者的论点、论据以及其他重要的数据或相关资料。

寻读的具体方法有以下几种：

(1) 为了掌握一本书的观点和中心思想，应该注意书的标题和副标题；阅读导言和序言；浏览目录，选择一两个包含主要论题的中心章节，阅读它开始的一两段和结束段。所有的这些工作在很短的时间内完成。

(2) 为了掌握一个章节或一篇文章的观点，需要了解这一章节或文章出现在哪一类书籍或报刊上，直到所读部分与其他部分的关系。寻找概括文章的段落句子。

(3) 为了寻找自己所需要的有关信息等等，也需要用寻读法。在寻读时要把寻找的问题记在心中，尽快扫视阅读材料，并且注意标题、正文中不同字体的标示和版块等，以帮助自己搜寻所需的资料。



比较阅读法

比较阅读法就是把内容或形式上有一定联系的文章加以对比，有分析地进行阅读。根据心理学研究，凡是经过比较而同中求异、异中求同的事物，都便于深刻地记忆。比较阅读法的作用就在于通过比较，看清文章的内容或形式上的相同点或不同点，使我们能更清楚地认识文章的特征。阅读中对文章的取材角度、写作方法、知识体系、语言风格等方面进行对照比较，有助于理解记忆文章的内容。

比较阅读的方法可依据阅读者的不同比较目的来确定，下面介绍几种常用的比较阅读方法。

(1) 同类相比以见其异。通过同类文章的比较，不依常规、寻求变异，对某一事物从多方面分析而寻求答案，有助于开拓思路。

例如，南宋诗人陆游的咏梅词和毛泽东的咏梅词相比较，两词选用了同一词牌——卜算子，选择了同一对象——梅，但二词反映了思想内容却截然不同。

陆游笔下的梅花，生长在驿道外断桥边，在日暮黄昏中独自开放，有孤苦难言的寂寞，在风雨中凋零后，仍然孤芳自赏。而毛泽东所写的梅花却不同，即使大雪纷飞，冰冻百丈，她仍在悬崖上，争妍斗俏。她只是春天的信使，却并不与群芳争春。

同样是咏梅，内容的不同，也反映了作者思想感情上的差异。陆游的词是他在宋代投降派的排斥打击下，抗金抱负不得施展而倍感孤独寂寞的反映；而毛泽东的词则反映中国共产党人面对国际上的反华大合唱，勇于坚持斗争，充满胜利信心的乐观主义精神。

(2) 异类相比以见其同。这种阅读方法，有助于我们在阅读文章时，抛开作品内容、表现手法以及语言风格的不同，更深入地体会作品的思想实质，有助于所学知识的前后串联，形成系统的认识体系。