

现代学生学习方法指导

张洪斌 主编



武汉大学出版社

XIAN DAI XUE SHENG XUE XI FANG FA ZHI DAO

现代学生学习方法指导

苏鸿斌 主编

武汉大学出版社

(鄂)新登字 09 号

图书在版编目(CIP)数据

现代学生学习方法指导/苏鸿斌主编

——武汉:武汉大学出版社,1994.8

ISBN 7-307-01814-4

I 现…

I 苏…

II 学生—学习方法—现代

NG 791

武汉大学出版社出版发行

(430072 武昌 珞珈山)

湖北省孝感日报印刷厂印刷

1994年8月第1版 1994年8月第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:8.75

字数:190千字 印数:1—12000

ISBN 7-307-01814-4/G·248 定价:5.40元

前 言

长期以来,选修课是普通学校课程结构中的一个薄弱环节,国家教委基础教育局在近年颁发的《关于普通学校开设选修课的意见》中指出:“选修课与必修课、课外活动、社会实践活动组成普通学校课程结构中的有机整体”,开设选修课是“发挥学生潜在能力”,“为升学就业进一步打好基础”的需要。国家教委在新颁《中师教学方案》中指出:“选修课是中师教学活动的重要组成部分”,“可以拓宽学生的知识”和“培养学生的能力”。本书就是在这种形势下组织编写的。它的编写和出版,是全面执行教学计划,改变重教轻学现状,加快教学改革步伐,提高教学质量的新举措。(注:重教轻学,即重教法规律,重学科知识规律,轻学习规律)

学生学习的优劣,不应简单地归结为是否聪明或用功。学习效果是各种因素综合作用的结果,其中学习方法的选择至关重要。一个学生只要在学习,都会自觉或不自觉地选择一定的学习方法。区别仅在于学习方法是否科学罢了。研究表明,优秀生一般都有较好的学习方法。学生掌握学习方法的过程是一个渐变的过程,随着学科内容的增多和加深,学生需要一整套合适的学习方法。学习方法虽因人而具有差异,但共性却是主要的。仅从学习过程看,有预习、阅读、听课、做笔记、练习、实验、作业、复习、考试、使用工具书(参考书)等。这是每个学生都会遇到的。无论哪个环节掌握不当,都会给学习造成困难;影响一节、一章、一科甚至几科的学习,使学习成绩下降,并可能最终陷入学习危机;学法不当——学习困难——成绩下降——丧失信心——学习困难——(几经循环)——多学科成绩下降——厌学——弃学。学习方法掌握较好的学生则不同,他们能根据自己的不足及时进行自我调节,防止陷入学习危机,顺利完成学习任务。从某种意义上讲,学习效果是学习方法优劣的直接体现。如初中,“一年级朵朵红花,二年级两级分化,三年级天上地下”的趋势,即是长期重教轻学等原因所致。

学生有个“学会”方法的问题,学习方法和自学能力的获得,除了学生摸索以外,主要靠指导,靠学习他人的成功经验。学习方法也应研究、总结,也应建立在科学与实践的基础上,也应上升为理论。教师也要下功夫探索,只有精通,才能指导。

当代著名教育心理学家波多叶里余夫指出:“学生在学校不单是要掌握现成的知识,更重要的是应在学习过程中养成良好的学习习惯,学到科学的学习方法”;“培养学生的自学能力,是学校教育的新任务”。学生掌握了科学的学习方法,可以

高效率利用时间,提高学习质量,减轻学习负担,增强学习的自信心,并有益于今后深造。

古语云:“授之以鱼,不如授之以渔”,可见古代就强调学习方法的重要性。渔即捕鱼之法,鱼可食尽,而捕鱼之法则受用终身。

联合国科教文组织曾对 60 余位诺贝尔奖金获得者作过调查,他们中间 90% 以上的人认为,“掌握科学的学习方法比掌握具体的知识更为重要”。从长远看,我们处在科学发展日新月异的时代,学生阶段获得的知识再多也不够用,科学的学习方法和自学能力,才是受用终身的宝贵财富。因此,现代学生学习方法指导的编写、出版和课程开设,无论是从学生的眼前利益还是从长远利益考虑,无论从深化教学改革、培养合格毕业生还是从社会、经济发展的长远目标考虑,都是迫在眉睫的。——开设学法指导选修课必将受到广大师生的欢迎。

现代学生学习方法指导一书其内容由四部分组成。即:(1)学习环节篇(如预习、听课、作业、复习等);(2)发展智力篇(观察、思维、记忆等);(3)自学能力篇(重要性、动机、技能、训练等);(4)分科学习篇(语、数、外、政、史、理、化)。

本书与现行各科教材、学习辅导资料、复习指导书等在内容上有着根本的区别。前者以阐述学习规律(学习方法)为宗旨,而后者则以阐述学科知识规律为宗旨。当然,阐述学习规律有时也会涉及学科知识,但举例力求简明易懂:一是突出“学法”主题,以不致喧宾夺主;二是便于学生阅读,使尽快掌握“学习方法”。

本书可供中学和中等学校学生及社会自学青年使用,也可供学生家长和青年教师参考。全书 53 个篇目除第 28、32、40、41 等 4 个篇目的内容暂不宜初中学生学习之外,其他各

篇初中学生均可阅读,初中生使用本书时可先跳过这4个篇目,其它篇目若遇到尚未学过的少数例子,也可先跳过去,等到升入高中时回过头来再学习。

由于时间仓促,本书难免有疏漏之处,欢迎读者批评和建议,以供再版修订时参考。

编著者

1994年6月

目 录

前言

学习环节篇

- 1 科学分析,有的放矢
——决定学习成败的因素..... 2
- 2 防止学习陷入危机
——厌学和疲劳战的“克星”..... 7
- 3 鱼和渔
——正确地选择学习方法..... 12
- 4 改变学习的被动局面
——谈预习的作用、方式和方法..... 16
- 5 学校学习的中心环节
——努力提高课堂学习效率..... 23
- 6 获取知识的主要途径
——提高课堂学习效率的几点作法..... 27
- 7 回忆·看书·练习
——谈课后复习、及时巩固..... 33
- 8 努力提高作业质量
——检查效果,消化巩固,培养能力..... 37

9	编结知识之网	
	——怎样进行系统复习	42
10	基础知识·竞技状态·应试操作	
	——考试取得良好成绩的三个要素	47
11	处最佳状态,达应有水平	
	——考前准备,考后分析,提高应考能力	53
12	建筑设计和高层建筑	
	——谈学习计划的制定	57
13	逆境是砥砺人才的砺石	
	——正确对待学习中的挫折	62

发展智力篇

14	努力提高观察能力	
	——认识世界、获取知识的重要途径	67
15	积极发展思维能力	
	——学生学习的主要目标之一	72
16	人类智力的核心	
	——怎样发展思维能力	77
17	智慧的仓库	
	——增进记忆 21 法	82

分科学习篇

18	字词句段篇,学习有捷径	
	——谈语文基础知识的学习	90
19	文无定法,读文有法	
	——现代文阅读鉴赏知识介绍	98
20	披情入文,动情观照	
	——阅读鉴赏中的纵横比较	103

21	同中见异,异曲同工	109
	——三首同题诗鉴赏	
22	拓宽视野,众采博长	114
	——课外阅读的意义和方法	
23	破万卷与笔有神	119
	——“写”要以“读”为基础	
24	妙笔何以生花	124
	——善于观察生活才能写好文章	
25	博学善思	129
	——和中等学校学生谈写作	
26	兴趣·思考·练习	134
	——努力提高数学学习质量	
27	理解·运用·深化	138
	——谈数学概念的学习	
28	知识大厦的框架	143
	——谈数学定理、公式的学习	
29	思维·运算·想象·运用	147
	——数学能力的培养和发展(上)	
30	思维·运算·想象·运用	153
	——数学能力的培养和发展(下)	
31	数学使人机敏	158
	——数学思维能力训练举例	
32	数学解题策略	162
	——异向思维的运用例说	
33	学以致用,知行合一	165
	——谈思想政治课的学习	
34	化静知识为动知识	169
	——努力学好政治常识	

35	提要法与提问法	173
36	——学习经济常识的两种方法	173
36	注重时空观念的树立	176
37	——学习历史的重要方法之一	176
37	构建历史知识体系	181
38	——学习历史的三个步骤	181
38	以巧取胜,以简御繁	186
39	——介绍几种巧记历史知识的方法	186
39	观察分析,纵横比较	190
40	——怎样学好物理基础知识	190
40	怎样学好物理概念	194
41	——形成、理解、区分、归纳、应用	194
41	怎样学好物理规律	199
42	——了解背景,理解内容,明确范围	199
42	动手动脑,重在观察	203
43	——谈物理实验和物理量的测定	203
43	一个中心三个基本点	208
44	——突破元素及化合物学习的难点	208
44	观察·实验·假设·结论	212
45	——努力提高化学学习效率	212
45	记忆与兴趣	217
46	——学好化学的一个有效方法	217
46	信心十足,方法恰当	222
47	——英语单词的科学记忆	222

自学能力篇

47	打开知识宝库的金钥匙	230
48	——谈自学能力的重要性	230

48	好奇心与上进心	
	——自学动机的构成及其培养	236
49	掌握自学技能	
	——提高学习质量的重要条件	240
50	古今中外治学之道	
	——兼谈阅读能力的培养	245
51	认读·理解·鉴赏·借鉴	
	——阅读是自学的重要手段	251
52	成功之路	
	——自学成才的典范	256
53	善用·节律·营养	
	——讲究用脑卫生,保持旺盛的学习精力	261

中的一个薄弱环节。国家教委基础教育司在近年颁发的《关于普通学校开设选修课的意见》中指出:“选修课与必修课、课外活动、社会实践活动组成普通学校课程结构中的有机整体”,开设选修课是“发挥学生潜在能力”,“为升学就业进一步打好基础”的需要。国家教委在新颁《中师教学方案》中指出:“选修课是中师教学活动的重要组成部分”,“可以拓宽学生的知识”和“培养学生的能力”。本书就是在这种形势下组织编写的。它的编写和出版,是全面执行教学计划,改变重教轻学现状,加快教学改革步伐,提高教学质量的新举措。(注:重教轻学,即重教法规律,重学科知识规律,轻学习规律)

天賦的序，誰能學得

天賦的序，誰能學得

学习环节篇

1 科学分析，有的放矢

——决定学习成败的因素

许多同学都希望学好功课，怎样才能学得好？首先应该懂得，是哪些因素影响学习效果，然后才能针对自己的状况进行科学分析，并采取有效措施。

学生学习的优劣不应简单地归结为是否聪明或用功，学习效果是各种因素综合作用的结果。决定学习成败的因素可以分为两大类：一类是同学们自己的因素，即内在因素；另一类是各种外部因素。外部因素如：教师讲课的水平是否高，要求是否严，教科书编写的质量是否高，学校和班集体的学习氛围是否浓，家庭和社会的影响是否健康向上，学习的客观物质条件是否充分等。学习的外部条件固然重要，但起决定作

用的还是内因,外因只有通过内因才能发挥作用。

影响学习成功与失败的内在因素是很多的,心理学家对这个问题进行过许多实验和理论研究,不少学生也总结过自己在学习上获得成功的经验和失败的教训。归结起来,可以列出几个经常起作用的内在因素。

一、学习动力是否强大

要使学习获得成功,学习动力是首先要考虑的第一个因素。学生在进行学习活动的时候,有两个系统在同时进行工作,一个是认识系统,另一个是动力系统。动力系统对学习活

动起着指向的作用和原动力的作用。有的学生理解力、记忆力不错,解题能力也较强,当他心情舒畅、学习热情高时,认识能力就能发挥作用,学习效果好。可是当遇到不顺心的事、自己又缺乏意志力时,就会情绪不好,心烦意乱,平时只需半小时就能背熟的一篇课文,这时1个小时也背不下来,平时只需10分钟就能解出的题,这时1节课也不见得能行。这是为什么呢?并不是储存信息的系统缺乏记忆功能,也不是处理信息的系统不善于分析问题,而是缺乏推动它们运转的原动力。所以,搞好学习,首先要增强学习的动力。

二、基础知识和基本技能是否循序作好了准备

不少学习成绩优秀的学生成功的一个重要原因,就是把已经学过的基础知识和基本技能掌握得比较扎实。特别是连贯性比较强的知识和技能,一定要扎扎实实地打好基础。例如,前面几册外语的单词和语法没有掌握好,必然影响后面的

学习。最好的办法是尽快地查漏补缺,打好基础。

三、学习技能是否已经达到自动化、半自动化的熟练程度

“工欲善其事,必先利其器”。学习活动最基本的技能就是阅读技能、书写技能、计算技能,高中和中专学生还应包括绘图技能和实验操作技能。如果读、写速度太慢,上课就会跟不上老师的讲课进度,课后做作业就会比别人多花不少时间,天长日久,就会失去许多宝贵的学习时间。据有的国家对差生的大量调查统计,证明这是造成不少学生学习落后的重要原因。

四、学习方法是否最佳

一个学生只要在学习,都会自觉或不自觉地选择学习方法。区别仅在于学习方法是否科学罢了。好的学习方法应该符合以下3个条件:符合认识规律;符合自己的特点;符合不同的学习内容和教师教课特点。学习方法虽因人有所差异,但共性还是主要的。从学习过程看,预习、听课、作业、复习等,这是每个学生都会遇到的;从认识过程上看,由感性认识逐渐上升到理性认识,这也是共同的。任何学习方法都必须遵循认识规律。所以每个学生都应掌握学习通法,然后再根据各自的情况和特点决定取舍,改进提高,使之适合自己。

五、学习的才能是否高

学习的才能主要指3种能力:独立获取知识的自觉能力,

运用知识分析和解决实际问题的能力,创造能力。发展才能比获取知识更重要。学习的才能是提高学习效率的重要因素,也是努力学习所要追求的目标。

前次麻利良由出對育應校,亦外計工總將干位部大動要

六、学习意志是否坚强

学习哪会一帆风顺?在学习过程中可能会遇到种种困难和障碍。内心障碍,如:早上不想起床,晚上喜欢闲谈等懒散习惯;过于喜爱某种活动(如看电视、走围棋);个人某种欲望等。外部障碍,如:本班、本校学风欠佳;家庭成员或亲友偶遭不幸;居室周围纷乱喧闹的干扰;个人不顺心的事突然发生等。上述每种情况都可能影响学习,甚至出现某些学科学习失利,并可能由此一蹶不振。

面对挫折和失败,一是分析原因,二是通过意志努力去战胜。属于内部障碍,则应努力约束、抑制;属于外部障碍则应努力克服,排除。意志品质与学习动机、动力有关,但坚强的意志只有通过实践的磨炼才能得到。逆境是磨炼意志的砺石,而坚强的意志又能激励学习的积极性,使自己勤奋用功,奋发向上。

七、是否养成了良好的学习习惯

学习方法经过长期运用,就会形成比较稳定的学习习惯。而习惯一经形成,就不需要更多的意志力来调节控制了。好的习惯对于获得学习上的成功极为重要,例如,到了某个固定的时间就要读外语,或者练大字,或者浏览报纸杂志。不好的习惯常常导致学习的失败。