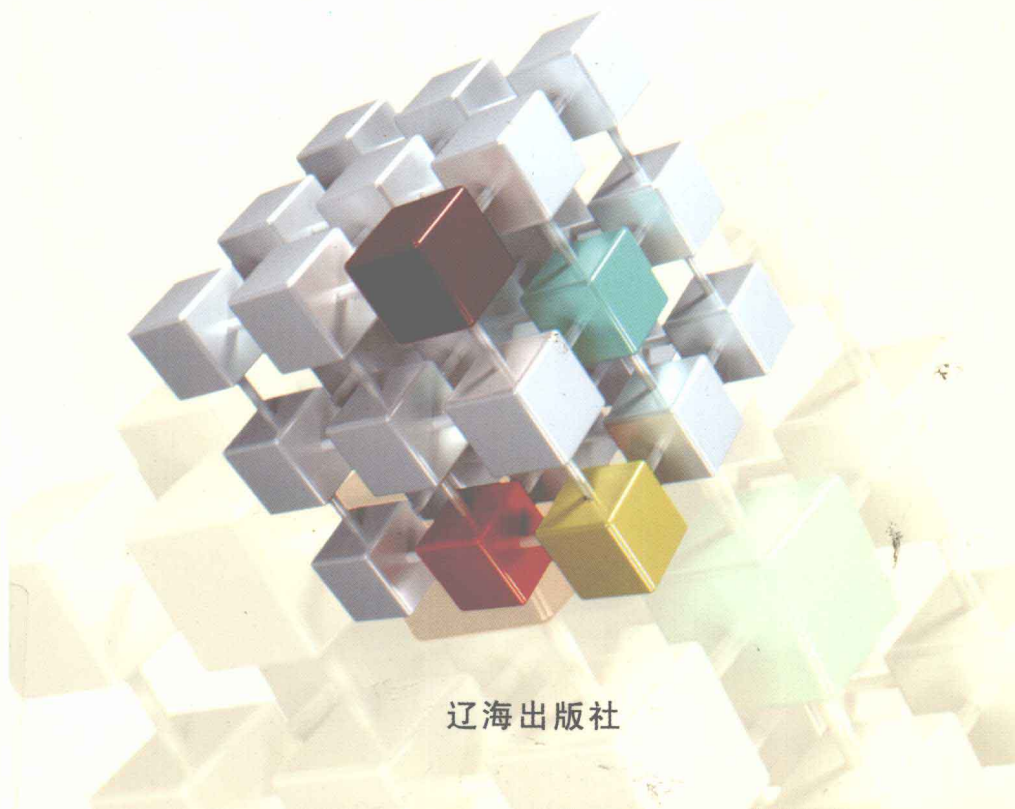


学校与教育 丛书
学生这样学习最有效

学生提高

学习效率的方法

学生学习方法指导小组○编

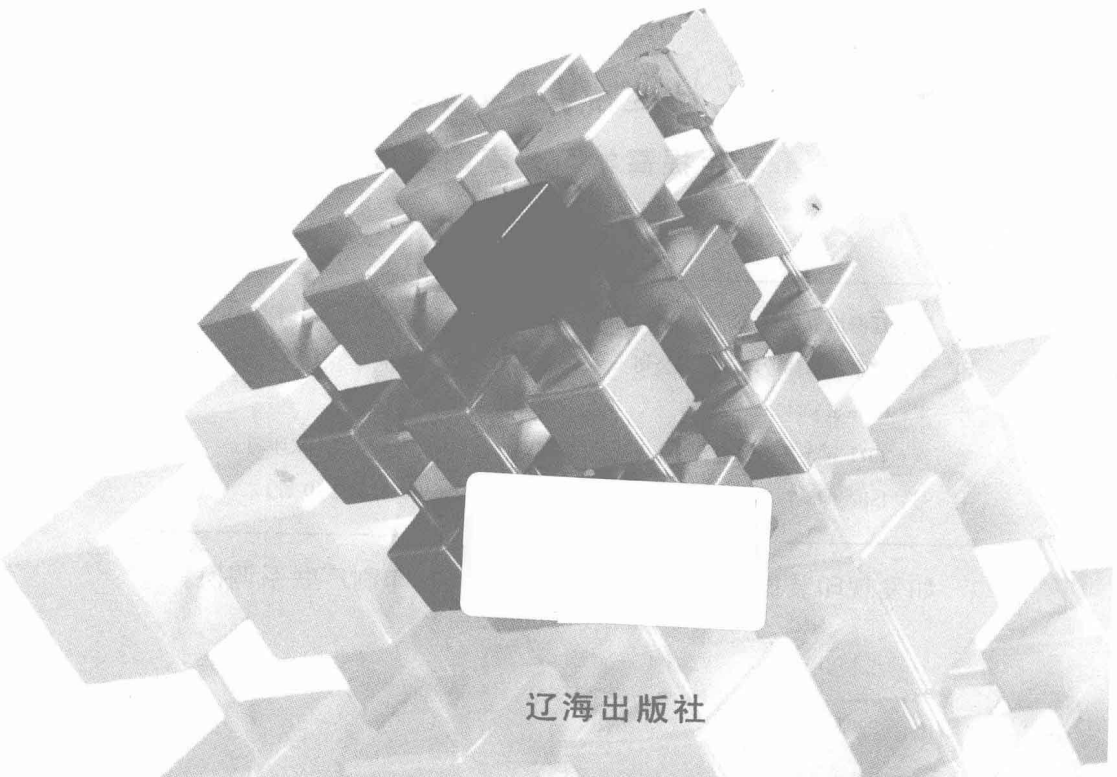


辽海出版社

学校与教育 丛书
学生这样学习最有效

学生提高 学习效率的方法

学生学习方法指导小组○编



辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目 (CIP) 数据

学生提高学习效率的方法/学生学习方法指导小组
编. —沈阳：辽海出版社，2011.4
(学生这样学习最有效：2)

ISBN 978-7-5451-1134-7

I. ①学… II. ①学… 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 047336 号

学生这样学习最有效
学生提高学习效率的方法
学生学习方法指导小组/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：640mm × 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 978-7-5451-1134-7	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。

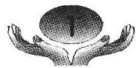
前言

学生怎样学习才能达到最好的效果，一直是众多教师和家长非常关注的问题。要解决这个问题，不同的人能提出上千种不同的方法，但最根本的一条，则是大家都认可的，那就是运用良好的学习方法，这是一条行之有效的学习途径。学习方法是指通过许许多多人的学习实践，总结出来的快速掌握知识的方法。因其以学习掌握知识的效率有关，所以受到大家的特别重视。学习方法并没有统一的标准和规定，它因个人条件的不同，选取的方法也有一定的差别。



学习是一个循序渐进的过程，在这个过程中，只有注意自己的学习方法，才能收到事半功倍的效果。在学校，人们常常能看这种现象，那就是很多同学也很用功，他用的时间甚至是其他同学的二倍到三倍，但是他们最后的成绩却总不如人意，这是什么原因呢？其实就是学习方法的问题。如果学习方法对路，并不一定要花费很多时间就能取得较好的效果，而若学习方法不对路，那就只会事倍功半。

古今中外，许多成功人士都重视和强调学习方法的重要性。伟大的生物学家达尔文就曾说过：“一切知识中最有价值的是关于方法的知识。”著名的大科学家爱因斯坦的成功方程式则是“成功 = 艰苦的劳动 + 正确的方法 + 少说空话”。这也



是爱因斯坦对其一生治学和科学探索的总结。我们不难看出正确的方法在成功诸因素中具有多么重要的位置。联合国教科文组织教育发展委员会在《学会生存》一书中指出：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”也就是说，未来的文盲不是“知识盲”，而是“方法盲”。所以，在教学中对学生进行正确学习方法教育极具重要性。

为了提高学生的学习能力和学习方法，我们特地编辑了这套“学生这样学习最有效”图书，包括《学生提高学习智能的方法》、《学生提高学习效率的方法》、《学生提高记忆能力的方法》、《学生提高阅读能力的方法》、《学生提高作文能力的方法》、《学生上课学习的方法》、《学生自学学习的方法》、《学生考试的方法》、《学生文科学习的方法》、《学生理科学习的方法》10册，本套书包括提高智力的方法以及各种学习方法和各科学习方法等内容，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。但要说明的是：“学习有法，但无定法，贵在得法”。教师在教学中要注意因材施教，注意学生的个体差异，进而施以不同的方法教育，这样才能让学生掌握最适合自己的学习方法和学习的金钥匙，从而终身享用。



目 录

第一章 学生提高学习效率理论指导	(1)
1. 学生提高学习效率的意义	(2)
2. 学生提高学习效率的作用	(3)
3. 学生提高学习效率的内容	(6)
4. 提高学生学习效率的指导方法	(13)
5. 提高学生学习效率的具体步骤	(16)
6. 提高学生学习效率的技巧	(21)
7. 提高学生高效能学习的方法	(24)
8. 在睡眠方面改善学习效率的技巧	(35)
9. 加强小学生效率学习的重要性	(41)
10. 提高小学生学习效率的方法	(45)
11. 中学生学习效率的影响因素	(46)
12. 提高中学生学习效率的技巧	(53)
13. 提高高中生学习效率的方法	(58)
第二章 学生提高学习效率技巧方法	(75)
心理分析法	(76)



巧用数字法	(82)
攻其弱点法	(85)
迂回致胜法	(89)
排查取点法	(92)
欲擒故纵法	(96)
以假取胜法	(100)
运用地利法	(104)
巧借外物法	(107)
利用动物法	(111)
将错就错法	(114)
疑点追踪法	(119)
察颜观色法	(123)
巧用日记法	(127)
左右为难法	(129)
奇用标点法	(133)
妙用文字法	(137)
效应轰动法	(140)
借鸡打狗法	(144)
以毒攻毒法	(147)
张冠李戴法	(151)
整体思考法	(155)
综合归纳法	(158)
善于借鉴法	(163)
以小见大法	(168)
细节观察法	(173)
想像遐思法	(178)

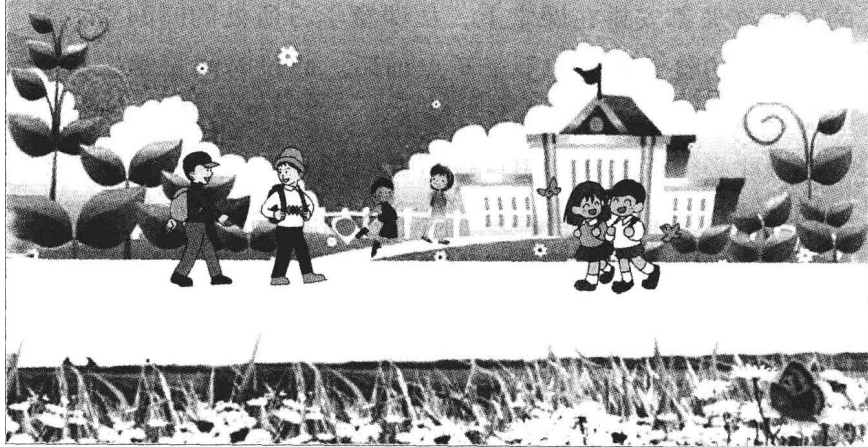


本质思考法	(183)
形象思维法	(186)
步步推导法	(190)
经验总结法	(193)
幻想训练法	(197)
善于发挥法	(200)
一分为二法	(205)
比较取优法	(207)
逆向正反法	(211)
剖析矛盾法	(214)



第一章

学生提高学习效率理论指导



1. 学生提高学习效率的意义

根据教学大纲规定，一个学生在中学期间上课的总数大约有二万多节。如果把每节课四十五分钟累积起来，这将是多么惊人的时间数字啊！

学习成绩的优劣固然取决于多种因素，但如何对待每一堂课则是关键。要取得较好的成绩，首先就必须充分利用课堂上的每一分钟来提高听课效率。

每节课45分钟，对所有学生来说都是公正的。同在一个班里学，由相同的老师教，而有的同学成绩却不理想，重要的原因之一是不能充分利用45分钟，课堂学习效率低，学习方法有问题。

为了搞好学习，应把握好课堂学习的规律和特点，努力提高课堂学习效率。提高课堂学习效率意义重大，主要体现在以下两个方面。

能够有效利用时间

提高课堂学习效率，意味着有效地利用时间。在校学习的时间80%都安排在课堂上，从课堂学习所处的时间看，是早饭以后的整个上午和下午3点前后。此段时间是学生脑功能最活跃的时间，学生注意力最集中，学习效果最好。

因此必须有效地利用这段黄金时间，谁如果轻视课堂学习，谁就是在浪费青春，浪费生命！有不少人年少时不努力学习，参加工作后又深感自己的知识不够用，以致追悔莫及。故有“少壮不努力老大徒伤悲”的古训流传至今。

有利于磨练意志

搞好课堂学习，注意力必须持久地集中，脑功能必须持



久地启动。若因某件不愉快的事而分心，或因休息不充分而有所困倦，都会分散注意力，影响脑功能的活动，从而影响学习效率的提高。因此提高课堂学习效率必须时时注意磨练意志，用坚忍不拔的毅力去战胜惰性。

提高课堂学习效率，并非一朝一夕之事，须几经岁月，几经春秋。只要坚持下去，天长日久，一种良好的学习习惯便能逐步形成。良好的学习习惯对学生来讲十分重要，它是一个人终身受益的宝贵财富。

2. 学生提高学习效率的作用

新学期开学了，初中生如何步入正常学习生活轨道，尽快适应、提高学习效率，是引起广泛关注的话题。开学前，中学生就要调整好自己的心态。



不管上学期学得怎样，都要告诉自己，这是一个全新的开始，要认真对待。感到焦虑的学生可以多想想学校里有趣的事情，想想和老师同学愉快相处的情景，听听轻音乐，整理整理文具放松自己的心情。家长面对孩子开学前的焦虑，要积极引导，不要责骂。

中学生要学会自我调节

中学生最好从现在起提早收心，以免开学后不适应。据了解，“开学综合征”是不少中学生都会面临的心理困境。张女士担忧地说，孩子开学就上初三了。可暑期玩疯了、心野了。现在一提上学就闹情绪，心烦意乱还无缘无故发脾气。这是典型的“开学综合征”，是学生因为不愿面对开学而出现的一系列症状。



对很多中学生而言，开学就意味着开始了忙碌的学习生活，要告别通宵上网，告别胡吃海喝，告别暑期的安逸生活。不少学生在暑假期间，因为父母较忙没时间管，整日沉湎于网络，作息生活不规律，每天晚睡晚起，开学后又要恢复早睡早起，重新调整生物钟，一下子有些不适应；还有的学生担心新学期功课太多，担忧学校人际关系等，也诱发了心理恐惧症。

要应对这些“不良反应”，学生们就要学会自我调节，建立规律的作息时间，早睡早起，按时睡觉起床，一周左右生物钟就可以调整过来。孩子们还要注意克制自己，学会容忍接纳别人，多参加一些集体活动，加强与同学和老师的沟通与交流，增强适应环境的能力。同学们还要适当调整饮食，多吃一些蔬菜、水果、杂粮，避免挑食偏食，多参加一些户外活动，增加机体的抵抗力，尽快适应紧张的学习生活。



翻看课本上好新课

开学之后的一个半月里，要认真上好新课，掌握这部分内容，这是最快进入学习状态、提高效率的好方法。在上好新课的同时，学生从现在开始可梳理过去的知识点，根据已下发的考纲对照自己的优势与薄弱点，做到心中有数。

比如，语文学习还是需要靠平日的阅读积累，提高语文关键在于提高文本的理解能力，因此要扩大阅读量，多看一些课外书籍，多读一些经典著作。语文教材重点在于让学生通过少而精的学习，提高语文综合素养。基本知识点都在书上，而综合能力的培养要靠平日里的阅读量一点点地积累起来。

经过一个假期的放松，有的学生对课本陌生了。开学前

两天，同学们不妨拿出各科课本看看，复习复习原来学过的知识，也可以帮助提前进入开学状态。

对于初中生来讲，可以多做一些学习上的准备工作。开学前，可抽出时间整理一下上学期的试卷、错题本，梳理知识脉络，把自己的薄弱部分标示出来，以便开学后请教老师。

新学期伊始，不少学生又在为选择教辅材料费心思。尤其是初三学生，进入了临考准备的关键阶段，要配合好使用了半年的新教材挑选合适的教辅材料，不是一件轻松事。

专家建议，面对当下教辅良莠不齐现状，关键要吃透一套题，扎实基本功。现在市场上教辅材料真正好的、有分量的不多。学生在挑选时，首先要调整好心态，不能盲目依赖。教辅只是相当于课外练习，各种各样的“宝典”、“秘籍”到最后也还是书上那些知识点，只是题目翻新一下而已。所以相同类别的教辅材料不宜购买太多，宜精不宜杂，每本书都有它自己的系统性，只需要吃透一套题，把里面的内容融汇贯通起来，就是最大程度地利用好了一本教辅。



做好学业准备

处在中学转折关口的孩子们，面临的是学业成绩和人际关系两大主要问题。首先在学业上，来自社会和家长的上行式教育，让孩子觉得每一个新学期都应该有新的成绩、有明显的进步。

成绩不好的要变好，成绩好的要更好。因此为了更上一个层次，会使孩子产生一定压力，对开学惴惴不安。学生需要一定程度的紧张和约束感，我们也要正视这种压力，挖掘它的积极意义。

再者，这阶段的孩子处在青春期，在人际关系方面会有

微妙的变化。他们的成人意识在萌芽，开始倾向于自己作决定，常见的逆反情绪就是他们开始具有成人感的最好证明。此时家长要技巧性地做交流，不要剥夺孩子的成人感。

3. 学生提高学习效率的内容

指导学生制订学习计划

如果想要成为学习的主人，就必须订立学习计划。计划的好坏直接关系到学习的成败。教师要使每一个学生都明白计划对于学习的意义。计划的内容包括目标与任务、完成目标的具体措施、时间安排与力量分配等。



在学习上，既要有长期规划，又要有近期安排。长期规划是从整体上根据主客观情况确定阶段学习的目标和重点，一般以一个学期为宜。近期安排要具体到每周每日的学习，这一周要完成什么任务，学习多少小时，以什么为重点，都要有详细明确的安排。

每天晚上睡觉前要对当天所做的事情作一个简要的回顾，看是否完成了既定的目标；同时对第二天要做的事作好细致的安排，即先做什么、后做什么、复习什么科目、看什么等。如果每天花十分钟做这项工作，长期坚持下去，定会获益匪浅。

有的学生知道计划的重要性，计划也订得很多，但总是执行不了，因此对学习的帮助不大，反而弄得自己丧失信心。为什么呢？主要在于计划制订不合理，或目标含糊，或脱离实际，或没有弹性、无法调整等。怎样制订合理的计划呢？应该让学生明确以下几点：

(1) 要明确具体

计划越具体，指导性越强。因此，在设立目标时，在安排时间时，都要力求具体化。例如有个同学在计划中规定：“……本学期重点抓数学和作文。作业独立完成后，每天做五道数学课外题，争取期中、期末考试都在 95 分以上。每天看一篇作文，记五个好词好句，争取每次作文在 75 分以上……”应该说，这样的任务和目标还是比较明确和具体的。

(2) 要切合实际

要避免对自己提出过于苛刻的要求。有的学生急于求成，总想“一口吃成个大胖子”，目标定得太高，时间安排太紧，使计划成为一纸空文，不但不能指导行动，反而挫伤了自己学习的信心，怀疑自己的能力。因此，教育学生一定要注意切合实际，循序渐进。

(3) 要留有余地

由于学习、生活中存在一些不可控因素，会影响到计划的执行，因此，好的计划总是留有余地、富有弹性的。在时间安排上不可过于死板，这样才能保证计划的顺利执行。当然，留有余地也不能太多，太多会使自己执行计划时松松垮垮，缺乏紧迫感。

(4) 要及时调整

在执行计划的过程中，调整是必要的。如果实践表明计划不现实，或者近期有特别的任务要完成，计划就得修改。应让学生明白：学习计划是自己制订的，应该让它适合自己。但调整计划的目的是为了更好地学习，而不是为偷懒提供方便。

指导学生科学运筹时间

时间有限，而学海无涯。如何把有限的时间投入到无限



的学习中去？除了合理制订计划外，还要学会科学运筹时间。这是学习方法的重要组成部分。有的学生认为：每天上课、做作业、睡觉，规定得死死的，无所谓运筹不运筹了。其实不然。面对相同的时间，善于运用的人，会有更多的收获。指导学生运筹时间应注意几下几点：

(1) 抓住学习最佳时机

也就是说，要把时间和心境、生理变化等因素结合起来考虑。同样的时间，由于心理状态不同，学习效果也不一样。心境平和的时候，学习效率高；情绪波动时，学习效率低。另外，在一天的周期内，人体的生理机制会发生一系列的变化，并相应地影响人的各种能力。

我们如果按这种规律合理安排学习生活，就可以高效率地利用时间。如早晨用于背诵外语，下午学习轻松一点的科目，晚上用来攻克难题，都往往会取得较好的效果。另外，每个人的生物节律不同，要把握自己的生物节律，充分加以利用。

(2) 充分利用间隙时间

中小学阶段的学习是非常繁忙的，成天有背不完的书、做不完的习题，许多学生会觉得时间不够用。但时间就像海绵中的水，只要愿挤，总还是有的。挤时间的秘诀就是尽量把时间单位缩小到最小，充分利用间隙时间学习。

有人做过这样的计算，如果每天能利用的零星时间有半个小时，那一年就可有 180 多个小时。如果每小时能读上 10 页，那一年就可以读完 1800 页书。何况我们每天浪费的零星时间远远不只半小时。

教师可以让学生做个时间统计表，每天把做各项事情的



时间——加以记录。学生就会惊异地发现：有许多时间不知不觉消耗在无所事事之中，既没有学习，也没有娱乐，甚至没有休息，这些间隙时间成为生命的空白点。

怎样利用间隙时间呢？方法多种多样。如在口袋中放一些英语单词卡片，有空就拿出来读一读；与同学边走路边讨论问题；等人等车的时间，回忆一下今天所学的知识等等。“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江河。”间隙时间利用得好，也能派上大用场。

指导学生学会阅读

学生以学习间接知识为主，因此，较多时间是与书本打交道。阅读是获得书本知识的基本方法，指导学生学习，特别要重视阅读方法的指导。

具体可以从以下几方面进行阅读方法指导：

(1) 制定阅读计划

这里要明确阅读目的、要求、范围、时间、步骤、方法等。

(2) 选择阅读书目

学生时间有限，应帮助他们合理选择书目。古代学者提出读书有“四别”，即“目治之书（只看一遍即可），口治之书（不仅看而且要背），心治之书（不仅要背而且要认真思考），手治之书（不仅要看、背而且要摘其要点写下来）”。

所以，阅读应分清轻重缓急。对于中小学生来说，教科书应是“手治之书”，重要的参考书是“心治之书”，消遣性读物是“目治之书”。不同的书目有不同的阅读方法。

(3) 做好阅读批注

在书中批注是爱书的表现，并不是糟蹋书。批注不仅可

