

中央教育科学研究所课程专家组编
能力开发系列

学习的策略

初中通用学习 及考试方法

专家提示

好的学习成绩百分之八十
应归功于好的学习方法。

 中国人民大学出版社

学术委员会

- 主任：江山野（中央教育科学研究所研究员）
- 委员：吕 达（博士，编审，人民教育出版社副社长）
俞启定（博士，教授，北京师范大学教师培训中心主任）
劳凯声（博士，教授，北京师范大学教育系主任）
田慧生（博士，研究员，中央教育科学研究所所长助理）

总策划：甘华鸣

编辑委员会

- 主编：滕 纯（研究员，中央教育科学研究所原副所长，中国教育学会研究会副理事长）
程方平（博士，中央教育科学研究所研究员）
- 编委：（按姓氏笔画排列）
- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 王 军 | 甘华鸣 | 何文杰 | 武志红 |
| 金利杰 | 周小彬 | 钟 杰 | 雷凌翼 |

编者的话

根据全国教育工作会议推进素质教育的原则精神以及国务院基础教育工作会议指出的教育发展方向，在总结前一段“减负”和教改经验的同时，在阶段性、区域性实验探索的基础上，我们编写了这套蕴涵创新精神和思路的高效学习用书，直接帮助学生掌握学习方法和创新方法，提高学习能力和创新能力，反过来促进对学科知识的学习。

《学习的策略：初中通用学习及考试方法》和《学习的策略：高中通用学习及考试方法》详细介绍阅读、听讲、记忆、解题、考试等各种学习活动的策略以及学习的宏观策略。表达深入浅出、简明扼要，对每一种策略都不但做出通俗易懂的文字阐释，而且设计成一目了然的图表，便于理解，便于记忆，便于应用。

《学习的策略：初中各科学学习及考试方法》和《学习的策略：高中各科学学习及考试方法》具体说明中学各科的学习及考试方法，包括语文、数学、英语、物理、化学、生物、政治、历史、地理9门学科，涉及这些学科的特点和学习目的、基础知识的学习方法、基本技能的学习方法、考试题型及解题方法。

上述4种书介绍的学习策略都是切实可行、拿来就用的操作方法，是立竿见影、行之有效的规范方法，可以使同学们学得更好、更快、更高兴。

《创新的策略：创新通用方法指南》，完整系统地介绍创新策略的方方面面。首先，剖析问题和创新的含义，提出一个创新策略模式；接着，阐述创新过程的策略，包括提出问题、寻找资料、弄清问题、生成方案、寻找标准、选择方案、接受方案、实施方案、回顾总结等各个阶段的策略，阐述创新心理操作的策略，包括发散加工、收敛加工的策略，阐述创新非认知调控的策略，包括情绪动机以及个性调控的策略；然后，说明创新的障碍及其克服，包括认知、情绪动机以及文化环境的障碍及其克服；最后，说明头脑风暴法和综摄法这两种集思广益群体创新的方法。

该书对培养学生提出问题和解决问题的能力，对培养学生的创新能力、创新精神以及创新个性，对把学生塑造成善于创新、敢于创新、乐于创新的人才极有价值。

《创新的策略：创新能力训练和测验》分两篇。“创新能力训练篇”共4个单元，提供近300道练习题，内容丰富，形式多变，涵盖面广，趣味性强；“创新能力测验篇”提供多种科学而权威的测验题型和题目。

结合使用书中的练习题和测验题，可以提高智力和创造力，提高收敛思维力和发散思维力，提高创新能力。

目 录

1 导 言

第一篇 阅读的策略

5 第一章 阅读及其重要性

5 第一节 什么是阅读

5 一、阅读的概念

6 二、精读与略读

7 第二节 阅读的重要性

7 一、间接交流信息的方式

7 二、高效交流信息的方式

8 三、获取知识的基本方式

10 第二章 阅读的整体策略

10 第一节 阅读整体策略概要

10 一、阅读整体策略的模式

11 二、阅读整体策略的具体技术

12 第二节 阅读整体策略详析

12 一、制定阅读计划

13 二、构建阅读结构

15 三、循序渐进

16	四、打好基础
17	五、选择业余读物
18	六、调动阅读情绪
19	七、做好读书笔记
21	八、利用工具书
24	第三节 不良阅读习惯及其克服
24	一、读出声音
25	二、逐字阅读
25	三、移动手指
25	四、转动颈部
26	五、纠缠生字
26	六、不当返读
26	七、忽略标题
27	八、病态读书姿势
27	九、不讲读书卫生
28	第三章 精读的策略
28	第一节 精读策略概要
28	一、精读策略的流程
29	二、精读策略的具体技术
30	第二节 精读策略详析
30	一、浏览全书
30	1. 查看封面信息
31	2. 查阅内容提要 and 目录
33	3. 查阅序言和后记
33	二、扫读一章

34	三、逐节详读
34	1. 提问
34	2. 细读
37	3. 思考
39	4. 复述
40	四、小结一章
40	五、总结全书
40	1. 由薄到厚
41	2. 由厚到薄
42	第三节 应用举例
42	例一：精读《初中语文》(第四册)
45	例二：精读《广告》
48	例三：精读《蝙蝠》片段
50	第四章 略读的策略
50	第一节 略读策略概要
50	一、略读策略的流程
51	二、略读策略的具体技术
52	第二节 略读策略详析
52	一、浏览
52	二、扫读正文
52	1. 快速阅读
54	2. 敏捷思考
55	3. 推断和预测
55	三、细读重点
55	四、概括全文

56	第三节 应用举例
56	例一:略读《发展心理学》
57	例二:略读《纸——文房四宝之一》
61	例三:词组训练
62	例四:短文训练

第二篇 听讲的策略

67 第五章 听讲及其意义

67 第一节 什么是听讲

67 一、听讲的概念

67 1.听讲的目的

68 2.听讲的过程

68 二、聆听与粗听

69 第二节 听讲的意义

69 一、促进文明进步

69 二、协调人际关系

70 三、提高工作效率

72 第六章 听讲的整体策略

72 第一节 听讲整体策略概要

72 一、听讲整体策略的结构

73 二、听讲整体策略的具体技术

73 第二节 听讲整体策略详析

73	一、用心去听
74	二、避免偏见
75	三、保持稳定情绪
75	四、关注无声的言语
77	1. 观察面部表情
77	2. 注意语调和音色
78	3. 注意姿势表情
78	五、做出恰当的反应
78	1. 不要提太多问题
78	2. 不要轻易打断别人
79	3. 适当用眼睛交流
81	第七章 听课的策略
82	第一节 听课策略概要
82	一、听课策略的流程
82	二、听课策略的具体技术
83	第二节 听课策略详析
83	一、课前预习
85	1. 选择预习重点
85	2. 明确预习任务
86	3. 施行三层次预习
87	4. 与其他学习环节相结合
87	二、课堂听讲
89	1. 积极听讲
92	2. 做好课堂笔记
96	三、课后复习

97	1. 课后回忆
97	2. 精读教材
98	3. 整理笔记
98	4. 练习
99	第三节 课堂听讲中的坏习惯 及其克服
99	一、认为某个科目沉闷
100	二、对老师有偏见
100	三、只听热闹,不想门道
100	四、过分反应,因小失大
101	五、千篇一律的笔记方式
101	六、对敏感的字眼过分反应
101	七、三心二意,浪费思想速度
102	八、人在曹营心在汉
102	九、心浮气躁,易受干扰
102	十、贪图舒服,无所用心
103	第四节 应用举例
103	例一:听一节语文课
111	例二:听一节数学课

117	第八章 粗听的策略
118	第一节 粗听策略概要
118	一、粗听策略的结构
119	二、粗听策略的具体技术
119	第二节 粗听策略详析
119	一、关注开头部分

120	1. 留意核心句
120	2. 评估有无进一步听讲的必要
120	二、关注强调部分
120	1. 留意强调句
121	2. 评估有无进一步听讲的必要
121	三、关注结尾部分
122	第三节 应用举例
122	例一：收听体育新闻
124	例二：收听科技报道

第三篇 记忆的策略

129	第九章 记忆及其重要性
129	第一节 什么是记忆
129	一、记忆的概念
131	二、记忆的品质
132	三、记忆的内容
133	四、记忆的方式
135	五、有意义材料的记忆和 无意义材料的记忆
136	第二节 记忆的重要性
136	一、人类智慧的基石
138	二、信息时代, 记忆依然重要

140	第十章 记忆的整体策略
141	第一节 记忆整体策略概要
141	一、记忆整体策略的流程
141	二、记忆整体策略的具体技术
143	第二节 记忆整体策略详析
143	一、识记
143	1. 随意识记与有意识记相结合
144	2. 确定识记任务
145	3. 选择重点识记
145	4. 适度分解材料
146	5. 深刻理解意义
147	6. 进行深度加工
147	7. 组织材料
147	8. 调动识记的积极性
148	二、保持
149	1. 按记忆内容的组织形式保持
152	2. 用词语和表象进行双重编码
154	3. 多种感官协同
155	4. 识记和再现交替
155	5. 利用外部手段
156	三、再认
157	1. 积极思维
157	2. 避免定势干扰
157	3. 避免无关信息的干扰
158	四、回忆

158	1. 利用保持中的组织线索提取
159	2. 利用词语和表象双重线索提取
160	3. 充分联想
160	4. 利用再认寻找线索
160	5. 避免干扰
161	五、复习
161	1. 及时复习
162	2. 经常复习
162	3. 合理分配复习时间
163	4. 积极复习
163	5. 多种形式复习
164	6. 重点复习
164	7. 记忆自测
164	第三节 遗忘及其克服
164	一、遗忘和遗忘曲线
166	二、导致遗忘的因素及对策
166	1. 识记材料的性质
166	2. 识记材料的数量
167	3. 识记材料的系列位置
168	4. 前摄抑制和后摄抑制
169	5. 学习的程度
170	6. 识记者的态度
170	7. 情绪干扰

172	第十一章 有意义材料的
	识记策略
173	第一节 有意义材料的识记
	策略概要
173	一、有意义材料的识记策略的
	流程
173	二、有意义材料的识记策略的
	具体技术
175	第二节 有意义材料的识记
	策略详析
175	一、理解
175	1. 建立联系
176	2. 弄清实质
176	3. 反复思考
176	4. 消化吸收
177	二、组织
177	1. 概括法
180	2. 提纲法
182	3. 图表法
185	4. 比喻法
187	第三节 应用举例
187	例一:根据结构规律记忆英语单词
189	例二:概括阅读材料简化记忆
190	例三:抓住基本线索记忆历史史实
191	例四:编写提纲记忆生物知识

192	例五:运用列表法记忆直线方程
194	第十二章 无意义材料的 识记策略
194	第一节 无意义材料的识记 策略概要
194	一、无意义材料的识记策略的结构
195	二、无意义材料的识记策略的 具体技术
196	第二节 无意义材料的 识记策略详析
196	一、大胆想像
196	1. 动态化
197	2. 代用
197	3. 夸张
198	4. 结合
199	二、借助谐音
201	三、编制歌诀
201	1. 形象化
202	2. 罗列
202	3. 简缩
203	四、利用挂钩
204	1. 数形挂钩
205	2. 数音挂钩

208	3. 房间摆设挂钩
209	第三节 应用举例
209	例一:大胆想像记忆抽象词语
210	例二:借助谐音记忆元素周期表
211	例三:编制歌诀记忆少数民族
212	例四:数音挂钩记忆 12 对脑神经
	第四篇 解题的策略
217	第十三章 解题以及解题策略的重要性
217	第一节 什么是解题
217	一、解题的概念
217	1. 问题
219	2. 解题
220	二、解严格推理题与解非严格推理题
221	第二节 解题策略的重要性
224	第十四章 解题的整体策略
225	第一节 解题整体策略概要
225	一、解题整体策略的结构
225	二、解题整体策略的具体技术

226	第二节 解题整体策略详析
226	一、使用算法
228	二、使用启发法
228	1. 正向分析
230	2. 逆向分析
231	3. 化归分析
234	三、进行自我调节
234	1. 选择解题途径
237	2. 评估解题前景
237	3. 考虑必要调整
238	四、构建正确观念
240	五、调动解题情绪
240	1. 激发解题兴趣
241	2. 坚定解题决心
242	六、稳定解题心理
242	第三节 经验的负性影响
	及其消除
243	一、负迁移
244	二、心理定势
245	三、功能固着
246	四、结构僵化
248	第十五章 解严格推理题的 策略
248	第一节 解严格推理题的 策略概要