

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

高中通用学习 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
25	一、读出声音
25	二、逐字阅读
25	三、移动手指
26	四、转动颈部
26	五、纠缠生字
26	六、不当返读
27	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
33	二、扫读一章
34	三、逐节详读
40	四、小结一章
40	五、总结全书

42	第三节 应用举例
42	一、精读《图解当代科技》
45	二、精读《广告》
48	三、精读《复数》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
55	三、细读重点
56	四、概括全文
56	第三节 应用举例
56	一、略读《发展心理学》
57	二、略读《书中之书——〈圣经〉》
61	三、词组训练
62	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

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
76	四、关注无声的言语
78	五、做出恰当的反应
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
87	二、课堂听讲
96	三、课后复习
99	第三节 课堂听讲中的坏习惯 及其克服措施

100	一、认为某个科目沉闷
100	二、对老师有偏见
100	三、只看热闹,不悟门道
101	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
102	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
103	十、贪图舒服,无所用心
103	第四节 应用举例
103	一、听一节计算机课
112	二、听一节数学课
119	第八章 粗听的策略
120	第一节 粗听策略概要
120	一、粗听策略的结构
121	二、粗听策略的具体技术
121	第二节 粗听策略详析
121	一、关注开头部分
122	二、关注强调部分
123	三、关注结尾部分
124	第三节 应用举例
124	一、收听体育新闻
126	二、收听科技报道

第三篇 记忆的策略

131	第九章 记忆及其重要性
131	第一节 什么是记忆
131	一、记忆的概念
133	二、记忆的品质
134	三、记忆的内容
135	四、记忆的方式
137	五、有意义材料的记忆和 无意义材料的记忆
138	第二节 记忆的重要性
138	一、人类智慧的基石
140	二、信息时代,记忆依然重要
142	第十章 记忆的整体策略
143	第一节 记忆整体策略概要
143	一、记忆整体策略的流程
143	二、记忆整体策略的具体技术
145	第二节 记忆整体策略详析
145	一、识记
150	二、保持
158	三、再认
160	四、回忆

163	五、复习
167	第三节 遗忘及其克服措施
167	一、遗忘和遗忘曲线
169	二、导致遗忘的因素及对策
175	第十一章 有意义材料的识记策略
176	第一节 有意义材料的识记策略概要
176	一、有意义材料的识记策略的流程
176	二、有意义材料的识记策略的具体技术
178	第二节 有意义材料的识记策略详析
178	一、理解
180	二、组织
190	第三节 应用举例
190	一、根据结构规律记忆英语单词
192	二、概括阅读材料简化记忆
194	三、抓住基本线索记忆历史史实
195	四、编写提纲记忆生物知识
196	五、运用列表法记忆直线方程
197	第十二章 无意义材料的识记策略
197	第一节 无意义材料的识记策略概要
197	一、无意义材料的识记策略的结构

198	二、无意义材料的识记策略的 具体技术
199	第二节 无意义材料的 识记策略详析
199	一、大胆想像
202	二、借助谐音
204	三、编制歌诀
207	四、利用挂钩
212	第三节 应用举例
212	一、大胆想像记忆抽象词语
213	二、利用谐音记忆有关化学知识
214	三、编制歌诀记忆少数民族
215	四、数音挂钩记忆 12 对脑神经
第四篇 解题的策略	
219	第十三章 解题以及解题策略的重要性
219	第一节 什么是解题
219	一、解题的概念
222	二、解严格推理题与解非严格 推理题
223	第二节 解题策略的重要性
226	第十四章 解题的整体策略
227	第一节 解题整体策略概要
227	一、解题整体策略的结构

227	二、解题整体策略的具体技术
228	第二节 解题整体策略详析
228	一、使用算法
230	二、使用启发法
237	三、进行自我调节
241	四、构建正确观念
244	五、调动解题情绪
245	六、稳定解题心理
245	第三节 经验的负性影响 及其消除
246	一、负迁移
247	二、心理定势
248	三、功能固着
249	四、结构僵化
252	第十五章 解严格推理题的策略
252	第一节 解严格推理题的 策略概要
252	一、解严格推理题的策略的流程
253	二、解严格推理题的策略的具体技术
254	第二节 解严格推理题的 策略详析
254	一、弄清问题
256	二、探索思考
260	三、拟定计划
263	四、实现计划

264	五、回顾总结
267	第三节 应用举例
267	一、题目
268	二、分析问题
269	三、解决问题
269	四、问题探索
271	五、总结
272	第十六章 解非严格推理题的策略
273	第一节 解非严格推理题的 策略概要
273	一、非严格推理题的分类
274	二、解非严格推理题的策略的 具体技术
275	第二节 解非严格推理题的 策略详析
275	一、问答题
279	二、简答题
279	三、选择题
281	四、判断题
284	五、配对题
285	六、填空题
286	第三节 应用举例
286	一、问题
286	二、解答过程
289	三、答案分析

289	四、失败的解答
	第五篇 考试的策略
293	第十七章 考试及其系统观
293	第一节 考试信念:不好的与好的
293	一、不好的考试信念
295	二、好的考试信念
296	第二节 什么是考试
296	一、考试的概念
296	二、考试的目的
298	三、笔试、面试及其他考试形式
300	第三节 从系统的角度看考试
301	一、统一看待考试和学习
302	二、连续看待考试系列
303	三、整体看待考试三阶段
303	四、从两个方向看待考试
306	第十八章 考试的整体策略
306	第一节 考试整体策略概要
306	一、考试整体策略的流程
307	二、考试整体策略的具体技术
308	第二节 考试整体策略详析
308	一、考前准备
320	二、考场发挥

322 三、考后调整

325 第十九章 笔试的考场发挥策略

325 第一节 笔试的考场发挥策略概要

325 一、笔试的考场发挥策略的流程

326 二、笔试的考场发挥策略的具体技术

327 第二节 笔试的考场发挥

策略详析

327 一、考场准备

328 二、试题解答

330 三、试卷检查

331 第二十章 面试的考场发挥策略

331 第一节 面试的考场发挥策略概要

331 一、面试的考场发挥策略的流程

332 二、面试的考场发挥策略的具体技术

333 第二节 面试的考场发挥策略详析

333 一、进入考场

334 二、交流问题

337 三、离开考场

第六篇 学习的宏观策略

341 第二十一章 学习的宏观策略

343 第一节 学习的宏观策略概要

343	一、学习的宏观策略的模式
343	二、学习的宏观策略的具体技术
345	第二节 制定计划, 安排时间
346	一、合理制定学习计划
349	二、遵循心理活动的规律
354	三、充分利用时间
356	第三节 激发学习兴趣
357	一、开展竞赛
359	二、关注成果
361	三、拓宽知识
362	四、参加实践
362	五、假喜真干
363	第四节 培养积极心态
363	一、培养信心
366	二、直面失败
368	三、进行社交
370	四、欣赏音乐
371	第五节 保持身体健康
372	一、保证充足睡眠
376	二、加强体育锻炼
378	三、均衡营养
380	四、少饮酒, 不抽烟
381	第六节 保证物质环境
382	一、调整桌椅陈设
383	二、保证适当照明
384	三、维持恰当温度