



学生心理健康教育指导丛书

学习方法策略

李敏 主编



台海出版社

学生心理健康教育指导丛书

学习方法策略

丛书主编 李 敏

本册编写 张学集

台海出版社

责任编辑：陈建宇

封面设计：诺日朗

图书在版编目 (CIP) 数据

学生心理健康教育指导丛书/李敏主编. -北京：台海出版社，
1998. 4

ISBN 7-80141-049-1

I. 学…

II. 李…

III. 学生-心理卫生

IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 08261 号

台海出版社出版发行

地址：北京景山东街 20 号

邮编：100009 电话：(010) 64019959

印刷：北京彩虹印刷厂印刷

经销：新华书店

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 65 字数 1900 千字

版次 1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第一次印刷

印数：1-10000 册

定价：80.00 元（全 20 册）

目 录

明确学习对象	(1)
制订学习计划	(12)
教学最优化的学法指导艺术的基本原则与要求	(16)
教学最优化的学法指导艺术	(22)
学法指导的八条途径	(27)
学法指导十三式	(35)
不同性格的学习法	(43)
测验你的学习方法是否适合自己	(46)
二级自学辅导学习法	(48)
六步课堂自学指导法	(51)
优化学生学习的六种方法	(55)
学生治学 15 戒	(60)
直观概括学习法	(61)
群体外向学习法	(64)
快速学习法	(66)
四环式学习法	(67)
发现式学习法	(68)
循环学习法	(69)
“螺旋上升”学习法	(72)
自主学习法	(74)
回想学习法	(75)
十七种有效的记忆方法	(76)

明确学习对象

一、在校学生的学习特点

我们认为，在校学生的学习不同于自学者的自学，也不同于科学家的创造、发明活动。一个自学者可以根据自己的学习兴趣、爱好、自由选择学习内容；科学家们的创造、发明活动有着明确的目标，他们的目标又是他们根据自身的优势能力及社会需要自行确定的。而在校学生的学习活动要受教学计划、教学大纲、教科书、教学的组织形式及教师的业务水平、教学能力等因素的制约，根据在校学生学习的特点，我们认为：在校学生要想取得好成绩，必须沿着两条主线，努力追求一个目标。

（一）一个目标：当天所学的知识当天掌握

教师依据教学大纲的要求，在钻研教材，了解学生已有知识的基础上，确定教学进度，设计教法，在一般情况下，绝大部分教师是按照课本的编排顺序逐节逐章传授知识的。正因为这样，教师新授的知识往往建筑在他已传授知识的基础上。如果学生已往知识没有掌握，那么，在听教师讲授新课时就会感到吃力，甚至听不懂。

未掌握知识的长期积累，最终会导致形成大量的知识缺陷，知识缺陷造成接受新知识的能力降低，使学习很难再进行下去。

你要想学得轻松，必须竭尽全力追求：当天所学的知识当天掌握。

（二）二条主线：听课线，自学线

1. 听课线

所谓沿着听课线进行学习,就是通过抓好预习、上课、课下复习、作业等学习环节,努力达到老师的要求,以期较好地掌握基础知识和基础技能。

目前学生的学习状况:

98%的学生围绕听课线进行学习,其中80%的学生都不能较好地掌握教师要求应该掌握的东西,有相当一部分学生甚至连最基本的知识都没有掌握,而这正是不科学的学习方法所导致的结果。在具体的学习环节上,一般的学生是怎样抓的呢?

预习——只是随便地看看书,有些学生根本不预习。

听课——盲目听课,抓不住重点,不会记笔记,上课精神不集中。

及时复习——没有。

做作业——主要是为了完成“任务”,应付,做完后不检查,作业有错误也不改正。

系统复习——只知道背笔记、背书、背题。

以上述方式学习,学生处于盲目、被动的地位,时间、精力花费不少,学习效果不大。上述情况表明:绝大部分学生都没有抓好听课线的学习。那怎样抓好听课线呢?

抓好听课线的关键在于:通过抓好五个基本学习环节,竭尽全力达到老师的要求。

基本学习环节包括:预习、上课、及时复习与间隔复习、作业与练习、系统复习。关于抓好五个基本环节,将在以下各节中详尽阐述。这里强调说明为什么要竭尽全力达到老师的要求。

现代教学论认为:教师在教学活动中处于主导地位,他的主导作用主要表现在知识定向,学什么,不学什么,学到

什么程度，哪些知识是重点知识，哪些知识是非重点知识，这在教学大纲中有明确的规定，教师通过钻研教学大纲、教科书、教学参考书及他在学生时代的学习经验，确定知识重点、难点，通过讲授、演示、实验等主式阐明出来，如果没有教师的知识定向，学生在学习时就处于盲目状态，不利于基础知识的掌握和基本技能的提高，教师的主导作用还表现在解释、答疑、帮助学生学习（方法指导，避免走弯路），在校学生的学习必须接受老师的指导和帮助。

教师的主导作用往往以对学生提要求的形式表现出来，比如，教师往往说：要把这个知识理解透，要把那个知识不仅理解透，还应该记住，并能熟练应用；把定义、课文背诵下来等等。有很多学生在平时的学习过程中，不重视老师提出的要求，更不按老师的要求去做。结果越学成绩越差。

有些学生对某个老师的讲课不感兴趣，因而就不认真听那个老师的课。这样做的结果对自己的学习非常不利。不管出于什么原因，应该尊重任何一位老师，并认真按照老师的要求去做，因为你没有给老师学习，而是在为自己学习。

还有些学生由于受其独特的学习风格的影响，在学习时往往以自我为中心，不能将老师的要求与自己的学习结合起来，尽管非常刻苦、勤奋，但成绩不能达到最优。

所学知识能否当天掌握？答案是肯定的。但是竭尽全力抓好两个环节：听课——力争抓住重点，当堂掌握；复习——及时强化。

一节课中，教师所讲的重要知识总是有限的，我们往往会观察到：学习成绩优秀的学生课上一听，课下根本不用特别费劲的复习就能较好地将所学的知识掌握住。实际上，每个学生都能达到这一点。不过你首先学会听课，力争上课思

想不开小差，注意力始终要集中，时刻注意着老师提出的要求，对重点知识要特别敏感，并会做笔记（如何听好课，后面有专题论述）。其次，你要学会钻研教材，并在此基础上整理出笔记，要知道整理笔记的过程就是理解、记忆的过程，如果你经过上述两步还不能较好地掌握知识，可以通过课前预习和课后的间隔复习来帮助听课和巩固记忆。

2. 自学线

现代教学论把学生置于主体的地位，学生本人是学习的主人，教师的作用只是导学、助学。因此在校学生的学习随着年级的升高，将从小学、高小以听课为主的学习转变成以自学为主、以听课为辅的自主学习，这样才会把握住学习的主动权。抓好听课线的主要目的是掌握双基——基础知识、基本技能，抓自学线的主要目的不仅是为了有效地掌握双基，更为重要的是培养能力——独立获取知识的能力。

《第三次浪潮》一书的作者托夫勒曾说过一句耐人寻味的话：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会学习的人”。八十年代，信息在不断“爆炸”，知识迅速陈旧，而人们在学校里学得的知识仅仅占一生中所获得知识的10%。因此国外一些教育家提倡：在高等教育阶段应由原来的80%的时间传授知识，20%的时间学会学习，改成20%的时间传授知识，80%的时间学会学习。外国著名作家皮萨洛夫说：“只有自学，才是真正的学习”。一个有远见，有抱负的学生会自觉地意识到学会自学对将来发展的好处。实际上，在校学生中学习成绩优异的学生绝大多数都是自学能力较强的学生。清华大学计算机系白硕同学，很早就懂得了自学的重要性。当他还是在初中读书时，就经常想到高年级数学上的问题： π 是怎样算出来的？三角函数表、对数函数表又是怎样算出来的？

以这种方式学习使他觉得学习不是一件苦差事，而是充满乐趣的，有时为了解决一个问题，需要学习很多知识。学习之后印象之深、记忆之牢、理解之透、进度之快，绝非一般应付考试的学习所能达到的。正是这种学习，最后促使他跨进了计算机科学研究领域。

一个学生只有当他真正学会自学——学会独立获取知识，他才能在学校取得优异成绩，他才能在将来的发展中有所建树、有所作为。

学生在自学线中所扮演的角色：

学生是一个老师，和教自己的老师处于同一个层次，自己是自己的老师。

每个学生都应这样要求自己：自己能做的事，自己做，不依赖老师。

全国劳动模范、特级教师魏书生非常注重培养学生的自学能力，他的学生自学能力非常强。在假前，他把新的语文课本发到每个学生的手里，在假期里学生自学新教材，写出“第×册语文教材分析”，其中包括：

①查阅全书，看这一册新书中有多少生字，列出一份生字表来。例如第三册现代文有 105 个生字，第四册有 114 个，查字典，学会它。

②查阅全书，看这一册新书中有多少生词，列出一份生词表来，分门别类，哪些是动词，哪些是形容词；再列出一份文言文生词表来，尽可能地自己查阅资料解决。

③查阅全书，一共有多少篇课文，分列出记叙文、说明文、议论文各多少篇。有个概括的了解。

④查阅全书，看这册书中的语文知识短文有多少篇（一般是六篇），初步浏览，知其概要。

⑤查阅全书，看课后所附思考与练习题有多少道（一般是一百四十道左右），再分别列出，属于字词句方面的有多少？属于语法修辞逻辑方面的有多少，属于听说读写方面的有多少，在假期里，通过自学，写出答案来。

⑥最后，再看看这册书后面的“附录”是什么，通过自学，一般都可以掌握。

这样，一本新书，在开学之前，学生自己就翻阅多少遍了，对于全书的各个部分，特别是基础知识，已经基本上掌握住了。在开学后的考试中（指上学期的统考卷）一般学生得分在70分以上，其中一些学生得80—90分。老师一点知识也没讲，学生靠自己的自学就能得70分以上，由此可见学生的自学能力之强。

目前，绝大部分的中学生根本不会自学，有相当部分学生连自学意识都没有，只是张大了嘴巴，等着老师“灌”，甚至有些学生在老师“灌”的时候，连嘴都不张。有些学生虽然把知识咽进去了，但不能“消化”掉。学习是学生自己的事，学生本人是学习的主人。可绝大部分学生的眼睛被自己的无知蒙上了，不知道到底该学什么，不该学什么，怎样才能学好。自学就是独立的获取知识，要把学习直接对准学科的知识体系。独自明确学习重点（当然参考老师讲课及要求，但不盲从），主要靠自己的力量解决疑难。最后达到在所学学科知识的学习上和老师处于同一个层次，甚至要超过老师。实际上，有些优秀生就达到了这样的境界。“青出于蓝而胜于蓝。”每位老师都真心希望学生超过自己。

怎样抓好自学线呢？

首先应在思想上重视自学，认识到自学的重要性，同时要抓好每一个自学环节。自学环节包括：预习、课后钻研教

科收，有针对性地进行阅读参考书、整理笔记、课后的复习，有针对性地进行做作业、练习等（关于如何抓好这些具体环节，可参看下面的有关章节）。抓好自学环节的一个十分重要的方面——补缺陷，知识缺陷、能力缺陷。

教师在讲课时，总是面对一般学生的接受能力，不可能完全做到针对每个学生的学习实际，因此，学生在知识、技能上或多或少地有些方面掌握得不好。如果不在课下自学环节中及时补上，待教师课上传授新知识时会感到听不懂、记不住，学习吃力。缺陷有两种：一种是知识缺陷，知识缺陷在平时的学习中会时常被意识到，当你觉得学过的知识有些掌握的不太好或不清楚时，那一点就是知识缺陷。补知识缺陷的办法是将知识弄懂、弄透，最后再将其熟记。另一种是能力缺陷，比如英语的朗读能力差、数学的计算能力差等。补能力缺陷需要持之以恒的练习。比如要提高英语朗读能力，每天必须抽出 15 分钟左右的时间进行朗读训练，这样坚持半年，朗读能力才会有所提高。先前未掌握的知识能力低下都会影响以后的学习，因此，要及时弥补知识缺陷、能力缺陷。

二、提高成绩必须做好两件事

（一）明确学什么

在校学生的学习应狠抓双基——基础知识，基本技能（能力）。

1. 基础知识

在校学生学习的主要依据是教科书，一本教科书所阐述的知识从信息的重要性来分可分为主要信息和次要信息。主要信息是指那些对于掌握本学科能够提供决定性帮助的信息，不提供这种帮助的信息便是次要信息。要想较好地掌握

一门学科的基础知识，首先应明确哪些信息是主要的，哪些信息是次要的。

主要信息根据其重要程度的不同又可分为第一类主要信息和第二类主要信息，学习的重要任务就是牢固掌握这两类信息。但要记住：先掌握第一类主要信息，在此基础上掌握第二类主要信息。次要信息只需了解，无需记忆，在你学习的每一环节上，不论是预习、听课，还是课后复习，都应先抓住重点知识而后其他。

2. 能力

能力又分为两大类：一类是基本能力，基本能力是指构成自学、解题基础的那部分能力，比如在英语学习中，拼读能力、朗读、背诵能力，如果一个中学生见音标不会拼单词，朗读课文时不成句子，这个学生的英语成绩肯定不会太高；对语文学习来说，阅读理解能力太低，语文成绩不会太高；数学中的计算能力太低，那么这个学生的解题速度肯定不会太快。另一类能力是解答各类题的能力，即应用知识的能力，这种能力需要将知识与能力统一起来。如果知识理解的不深入，在运用知识时就会出现障碍；知识不能被正确运用，就表明知识理解的还不够深入。这种能力针对某一学科的学习可分为很多种，如语文学科的学习中可分为拼音能力、释词能力、加标点能力、理解文章层次的能力、归纳中心思想的能力、作文的能力（它是一种综合的能力，其中又可分为文字表达能力、选材的能力）、布局谋篇的能力等）、理解文言文的能力等。在各科的学习中，都应尽力摸清该科的学习要求培养哪些能力，然后努力去培养、提高它们。

（二）怎样学

1. 知识的掌握

①先抓每门学科中 20% 的第一类主要信息，因为它是基础的基础。

有人主张在演讲或作报告时，最好不用提纲，不作记录。日本未来工程学研究所副理事长林雄二郎先生说，假如信息内容为 100，其中真正值得记录的内容不过只有 5%，他认为如果满足下述条件，这 5% 也没必要记录。

- a. 眼界开阔，不为细节所左右；
- b. 感觉敏锐，能把握主干；
- c. 对任何事物都有强烈的好奇心；

无论在任何情况下，如能满足这三个条件，5% 的信息就能自然而然地记住。

实际上，一本书中的第一类主要信息只占 20% 左右。著名的美籍华裔学者林家翘当年在清华大学学习时，他的每一门课都有一个小本子，页数不多，上面总结了这门课每章、每节最重要、最精华的东西。一学期下来，不过几十页。学习知识，应先从抓最基本的知识入手，最基本的知识就是一门学科的框架结构、基本观点、基本理论。李政道教授曾说过：“学习，就是从最基本的地方着手。最基本、最重要的东西，往往是最简单的。拿物理来说，它的应用非常广泛，上至恒星宇宙，下到微观粒子，都是物理的研究对象，但是这些对象总是有几条最基本的原理管住它们，搞学问的首要任务是把最基本的东西学好。”

先抓住第一类主要信息的目的在于：通过掌握所学学科的基本理论、观点及其它记忆线索，使后学的细节知识有所依靠、促进后学知识的理解与记忆。为了使同学们进一步明确我们的观点，请看下面两位著名学者的治学经验。

胡华教授说：“有关自己专业的基本著作要精读，力求记

住主要内容，使自己的脑海里储存着专业的基本知识，能够熟练地运用。例如，学历史，脑海里要记忆着所学历史的重大事件年表，然后再阅读所学历史的有关资料时，就能把有关的新材料，纳入你脑海中的大事年表里，这样容易记住，阅读的效率就高，脑海里所记忆的知识也就是条理，能有条不紊地讲述出来或回忆起来，联想起来。脑海里有对所学的基本知识的有条理的记忆，是最要紧的。记住了一条基本线索，就能提高记忆效率，不断增添记住的新内容，只有记住了内容，才真正是你的知识，记住的内容多，知识也就广博。”

我国有一位著名数学家，有一次，他应母校的邀请，向同学们作“怎样学数学”的报告，他走进教室，只见墙上贴满了数学公式，并写着“必须记住”四个大字，教师对他说：一些同学常因记不住公式而解不了数学题，于是就想了这些办法。这位数学家听了老师的介绍，报告就从“必须记住”谈起，他说：你们打算记住这么多的公式，说句老实话，我也记不住，而且也没有必要记这么多，只要记几个主要的公式，真正弄懂它们的道理就行了，其它的都可以从这里推导出来。同学们听了这个报告，就把一个个单个的公式变成了一连串的推导过程，原来“必须记住”的一堆公式便只剩下若干个主要公式了，这就好象一大捧珠子用一根丝线一串，一下子给拎起来了，大家都说，要是一开始就这么记，肯定早就记住了。

②后抓第二类主要信息

第二类主要信息量大而杂，因此应尽量使其条理化，以有利于记忆；又因为量大，必须按时复习，不复习就会遗忘掉。第二类主要信息从属于第一类主要信息，因此，在复习时可参照第一类主要信息的内容采用尝试回忆法来进行，以

强化第二类主要信息。

③次要信息无需记忆,要善于明确哪些信息是次要信息,并能大胆地甩掉它们。

④抓好掌握知识的三个环节:理解、记忆、应用。

2. 能力的培养、提高

知识的掌握以理解、记忆为中心,能力的培养以练为中心。

在各科学习中,应先摸清培养哪些能力(技能),培养某项能力需要掌握哪些知识,在此基础上进行足够量的练习(最好集中一段时间进行练习),从练习的效果中不断得到反馈,用以改进后来的练习。当练习达到一定量的时候,应用某项知识的能力就会有所提高。

要提高基本能力,也要先摸清要培养哪些能力,然后进行有针对性的训练。基本能力的高低会直接影响着一个接受新知识的快慢、准确程度、巩固程度。如果你感到哪门学科学得比较吃力,那无疑你在这门学科的基本能力上是弱的。要改变学习的被动局面,应从提高基本能力入手,基本能力提高的关键在于目的明确、方法对头,持之以恒地训练。有不少学生意识到自己某门学科较弱,也有赶上去的愿望,可努力几天后,看到自己的学习没有大的变化,就灰心丧气,怨天尤人。要使基本能力有所提高,需要半年,乃至一年的时间苦干,因为你的基本能力不是一天两天形成的。这就象举重一样,有的人轻而易举的举起100斤的重物,而有的人费尽九牛二虎之力才举起50斤的重物,暂不论差异产生的原因,后者要赶上或超过前者,训练一两天就能达到目的吗?唯有方法对头,持之以恒地训练半年,乃至一年才有可能。实际上,在校中学生有多少人有意地培养自己的能力?这也

是为什么很多学生学习成绩不理想的主要原因之一。如果绝大部分在校学生注意到了这一点,并能有意识地培养能力,相信会有相当部分学生的成绩能在原有的基础上有较大的提高。

制订学习计划

1. 制定学习计划的重要性

(1) 制定学习计划并认真地执行计划,能有效地提高成绩,使自己德、智、体、美、劳全面发展。中国有句古话“凡事预则立,不预则废”,意思是说不管做什么事,如果事先有了计划,往往能取得好的效果,否则就可能失败。

智力相同的两个同学有没有学习计划,他们的学习效果是大不相同的。

同学们按计划进行学习获得成功之后,可以产生一种充实感和成就感。

(2) 没有计划的学习是盲目被动的低级活动。为什么有些同学的学习会处于后进状态呢?学习缺乏计划性,往往是一条重要原因。

如:①放学后玩球、天不黑不散;②回家无休止地看小说、杂志、报刊;③天天去市场集邮;④天天看电视、看电影;⑤串门、聊天、打扑克;⑥听音乐、听广播无止境等等,结果完不成作业,不能认真复习和做作业。

这种毫无计划的学习是荒唐的,散漫疏懒,松松垮垮是不可能进步的。

2. 制定学习计划的作用

(1) 计划是实现学习目标的蓝图。每一个同学都应该有

自己的学习目标，而目标需要脚踏实地、有步骤地去完成。为了完成学习目的，制订计划努力去实现它，就可以使自己离目标愈来愈近，使自己每一个行动都具有明确的目的。

计划是实现学习目的的蓝图。每一个想把学习搞好的同学，头脑中都应有这张蓝图。

(2) 实施计划，可以磨练意志。有了计划，把自己的行为置于计划之中，具有了明确的目的。而学习生活是千变万化的，总要千方百计地冲击你的学习计划，总要千方百计地引诱你离开计划，这就是理想的计划和实际学习生活之间的矛盾。

矛盾出现后，为了实现自己的学习计划，就要排除一切困难和干扰，在这过程中，意志品质受到了磨练，动机受到了考验。一般讲，意志品质越好，计划越容易实现，学习上的收获、进步就会与日俱增。看到这些进步，不仅心情愉快，而且可以不断增强实现计划的信心。

(3) 有利于学习习惯的形成。按照科学的学习计划行事，可以使自己的学习生活节奏分明，一旦形成了条件反射，到时候该学习时能安心学习，该锻炼时能自觉去锻炼，所有这些都成了自觉行动，日久天长，良好学习习惯就形成了。

(4) 能减少时间的浪费，提高学习效率。由于计划的科学性，计划里要办的事，应当说都是有益的。一个有计划的同学知道他如果多玩一小时，多聊一个小时将会使计划的哪项任务完不成，而这项任务没完成又将会给整个学习带来什么影响。有了计划，每一步干什么都时确，不用白费时间去想下一步干什么，也不用为决定下一步干什么而游移不定。

3. 怎样制订学习计划

我们讲制定计划，主要指制定学生个人小的计划，例如，