

The Teacher's
Book



中国教育名家 教师教学指导丛书

ZHONGGUO JIAOYU MINGJIA

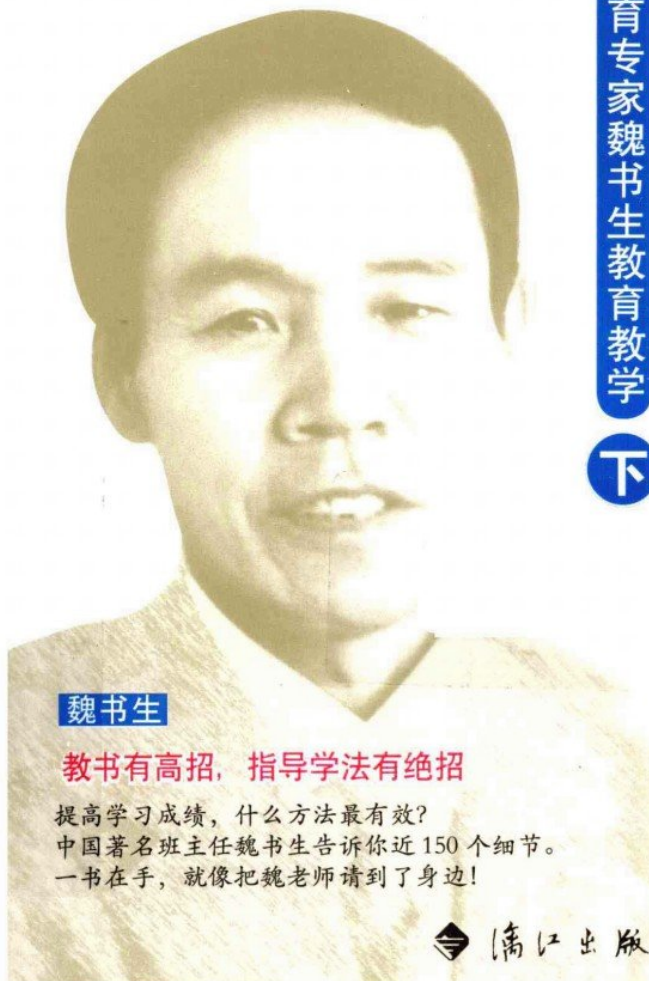
好学生

好学法

——教育专家魏书生教育教学

下

魏书生◎著



魏书生

教书有高招，指导学法有绝招

提高学习成绩，什么方法最有效？
中国著名班主任魏书生告诉你近150个细节。
一书在手，就像把魏老师请到了身边！

漓江出版社



学习方法事实上决定了你的成绩，方法就是你征服未知的工具。伐木工人用斧头一上午只能砍一棵大树，但用电锯十分钟就完事了。如果你没有好的方法，即使你每天刻苦学习，你也不会取得好成绩。因此，你会经常看到那些整天抱着书本，戴着厚厚眼镜的人，一上考场常常被打得一败涂地。为什么？因为他们的学习方法不对。

——著名物理学家 爱因斯坦

最有价值的知识是关于方法的知识。

——杰出的数学家、哲学家和科学方法论者 笛卡儿

良好的方法能使我们更好地发挥天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。

——著名生理学家 贝尔纳



Teacher
book



中国教育名家 教师教学指导丛书

ZHONGGUO JIAOYU MINGJIA

好学生

好学法

魏书生◎著

—教育专家魏书生教育教学

下



魏书生

教书有高招，指导学法有绝招

提高学习成绩，什么方法最有效？
中国著名班主任魏书生告诉你近 150 个细节。
一书在手，就像把魏老师请到了身边！

漓江出版社

数字资源
PDG

图书在版编目(CIP)数据

好学生,好学法:教育专家魏书生教育教学(下)/
魏书生著. —桂林:漓江出版社,2010.12
ISBN 978-7-5407-4951-4

I. ①好… II. ①魏… III. ①学习方法 IV.
①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第219954号

好学生,好学法——教育专家魏书生教育教学(下)

作 者 魏书生
责任编辑 文龙玉 周群芳
封面设计 揽胜视觉
责任校对 章勤璐
责任监印 唐慧群

出版人 杜 森
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市南环路22号
邮 编 541002
发行电话 0773-2583322 010-85893190
传 真 0773-2582200 010-85800274
邮购热线 0773-2583322
电子信箱 ljcs@163.com
<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 三河市人民印务有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 21
字 数 268千字
版 次 2010年12月第1版
印 次 2010年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5407-4951-4
定 价 42.00元(上下)

漓江版图书:版权所有,侵权必究

漓江版图书:如有印装质量问题,可随时与工厂调换



目 录

CONTENTS



增强动力

明确目的

- 确立明确的、高尚的学习目的 2
——随波逐流的人不可能到达理想的彼岸
- 心中有祖国 学习有强大动力 4
- 学习目的有哪几种 6
——高尚、积极、低级的三种学习目的
- 关注国外科技动态 8
——目光远大的人胸襟开阔
- 国外学生是怎样学习的 10
- 书桌里有一本伟人传记 13
——将人生导师写在座右铭上
- 经常进行精神充电 15
——意念上进入自己最崇敬的人的角色
- 点亮你的心灯 16
——每天一条格言，使你心明眼亮
- 设计自己的座右铭 18
——从同龄人中选择学习的榜样，你追我赶
- 坚持道德长跑 20
——写日记的五方面好处

激发兴趣

- 兴趣是最好的老师 28
——培养一种兴趣，就有一种心理自我期待
- 给自己施加学习是享受的意念 29
——在学习中寻找快乐
- 要满怀兴趣地对待学习 32
——学习的兴趣在于情绪高昂
- 培植自己兴趣的幼苗 33

——看哪些幼苗能长成大树	
善于坚守快乐的阵地	35
——很多人不快乐，原因在于自寻烦恼	
先学喜欢的科目激发兴趣	37
说话、演讲激发兴趣	38
扮演教师的角色，能激发兴趣	40
进入情境激发兴趣	42

磨炼意志

坚信自己有巨大的潜能	44
——人有十九种潜能	
利用潜意识，坚信我能行	45
——心理暗示有超强的魔力	
放声高呼——我能成功	47
信心之火不熄，大器可以晚成	49
培养抗挫折能力	51
——自古英雄多磨难	
从失败中崛起	54
——车晓东的成功经历	
升学考试落榜仍需信心百倍	57
竞争中磨炼意志	59
跑进快乐天地，磨炼顽强意志	61
每天做 100 次仰卧起坐、俯卧撑	63
勤劳是做人的根本，是做学生的根本	65
——天道酬勤，勤奋定能成功	
持之以恒，水滴石穿	68
最重要的方法是养成良好的习惯	70
——学习的好习惯让你事半功倍	





发展智力

培养注意力

- 注意力是高效学习、工作的前提 74
——执著者成大器
- 学会“闹中求静” 77
——宁静以致远
- 培养良好注意力的要点 79
——短期注意与长期注意结合起来
- 用冥想法训练注意力 81
- 集中注意力，首先学习任务须明确 83
- 注意力既要集中又要稳定 84
- 注意力的转移要合理 86
- 注意力的分配要合理 88
- 分心的原因也可变成集中注意力的手段 89
——红萝卜使驴奔跑的效应

训练记忆力

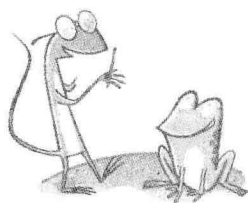
- 一分钟记忆力比赛 91
——有你意想不到的成功
- 记忆力体操 93
——猜猜看，“背诵是记忆力的体操”是谁说的
- 单侧体操记忆法 95
——目的是使左右脑发展平衡
- 列表记忆法 96
——列表记忆醒目又清晰

重要的内容最初或最后记	97
链式记忆法	98
——被称为记忆的“金钥匙”、“秘密武器”	
口诀记忆法	101
——试着编口诀，终身不忘	
谐音记忆法	103
——好玩又有效	
走路记忆法	104
分段记忆法	106
重复记忆法	107
奇特联想记忆法	108
朗读记忆法	110
及时复习记忆法	111

发展思维能力

培养思维的独立性	113
——一定程度上的脑筋急转弯	
培养思维的深刻性	115
培养思维的逻辑性	117
培养思维的灵活性	119
使思维更敏捷	121
——应对突发事件少不了随机应变能力	
程序化思维模式	122
创造性思维的特点	126
培养创造性思维能力	130
——创造性思维能力强的人充满智慧	





掌握技巧

统筹计划

制定自我教育计划	136
——没有计划的人一生空忙碌	
制定学年、学期、月学习计划	138
制定双休日学习计划	141
制定日计划	144
高效学习日	146
定计划可参照“生物钟”	149
——制定出最适合自己的计划，成功在望	
定计划最佳时间要多安排任务	150
控制“三闲”	152
巧用“边角余料”	156
——时间的“边角余料”能做出大工程	
挤时间的办法	157
摀住时间的盗贼——犹豫	158
时间最紧迫时是效率最高之时	160
劳逸结合，张弛有度	161
$8-1 > 8$	163

科学预习

预习的好处	165
——高考“状元”们的重要经验之一	
开展自学竞赛	167
学会画知识树，把厚书读薄	168
学会自学整册教材	171
人生不到两万年，学习高效在筛选	175

循序渐进，打好基础	178
不动笔墨不读书	180
“四遍八步”读书法	183

专心听课

上课先“定向”	185
“五到”听课法	186
带着问题听课法	188
要点听课法	189
自觉、参与、讨论	190
多举手发言	191
记好课堂笔记	192
做好课堂练习	193
适应“启发型”的老师	196
适应“爱提问”的老师	197
适应“开无轨电车”的老师	198
适应“口若悬河”的老师	199
有所听有所不听	201
课后总结	202

适量作业

学会自己留作业	204
做练习力求一题多解	206
边学边问，才有学问	207
学问的生命在于应用	210
“互助组”有利于双方提高成绩	211



自习时放音乐利大于弊	212
------------------	-----

认真复习

制定复习计划	215
温故知新，定期复习	217
复习要扬长补短	219
怎样复习效率高	222
“四化”复习法	224
三步复习法	226
三段复习法	227
锥形复习法	230
“趁热打铁”复习法	231
“旧路新探”复习法	232
编写“错题集”	233
填“学习病历”	236
不用橡皮纠正错误	238

从容考试

自己出考试题	239
考试的目的是作用	241
了解命题的方向和要求	243
了解考试的题型和命题的原则	244
有效利用考前半个月时间	249
考前“独往独来”好	252
考试前不宜开夜车	255
进考场莫患得患失	256
考场放松法	257
幻想式应考法	259
答题前纵览全卷	260
怎样编排解题顺序	261
考场运筹时间的方法	262
怎样参加标准化考试	263
考场解题怎样开拓思路	265

怎样防止“跑题”	267
考试时从陌生中寻找熟悉的东西	270
考场常见故障排除方法	271
附录：语文知识树	274
后记	275



掌握技巧

HAOXUEFA HAOXUEFA

统筹计划

制定自我教育计划

——没有计划的人一生空忙碌

凡事预则立，不预则废。恩格斯说：“没有计划的学习，简直是荒唐。”

我比较先进同学和后进同学的差异，重要的一点差异是先进同学都有比较明确具体的学习计划，而后进学生大多是学到哪里算哪里，或别人指向哪里自己就到哪里，或老师指向哪里，自己也到不了那里，自己又管不住自己，每天常在无所事事中度过。

20年来我反复强调计划性。反复引导一届又一届的学生每年几次，甚至几十次地定计划。

我引导学生定的计划大致分两大类：

一类是按计划涉及的时间长短来分，有长期计划、中期计划、短期计划。

另一类是按计划所涉及学习努力目标的多寡来划分，有整体计划和单项计划。

当然两类不能截然分开，更多的时候，它们是互相交叉的。

每年年初，我都引导学生制定综合计划。我对学生自我教育计划的要求都是一致的，每位同学都要制定，计划要分四部分。

第一部分，终生朝哪个方向努力，一辈子自己德、智、体三方面大



致要达到一个什么样的标准。数字可能不具体，但一定要有一个大致努力的方向。如达不到无产阶级革命家的标准，但一定要争取做个善良的好人；不能成为科学家，但要完成初中、高中的学业，争取取得大专或本科、研究生的文凭；即使不能成为优秀的运动员，但一定要争取有一个健康的身体，少得病，少吃药。定这样的计划，连平时最浮躁的学生，也不由自主地较深沉地站在高远的人生角度，规范自己。

第二部分，十年达到哪些目标。终生努力方向明确了，十年大致做完哪些事尽量要清楚一些。这十年是人生最紧要的十年，人生观基本形成，完成了学业，并已在工作岗位上开始打基础，身体素质也发育到成熟的阶段。定的目标，并不一定完全实现，但引导自己这样思考问题容易使学生变得目光远大，胸怀开阔。

第三部分，一年怎样度过。一年里要发展自己哪些良好的品质，克服自己的一两个弱点，学习上扬长补短，总成绩的追击目标，完成教科书任务后，还自学、预习哪些知识，对照体育锻炼标准，哪几个项目争取优秀，哪个弱项要达到及格标准。各项指标在班级的名次要上升几位。

第四部分，一天怎样安排。长计划，短安排。当一个人从一生、十年的角度来观察眼前的一天时，他就不由自主地增强了紧迫感，连个别得过且过的同学，也变得较严肃认真起来，他们更珍惜自己的自习时间，更注意回家后控制犹豫、拖拉，以挤出更多时间用于学习。

这种自我教育计划，目的是引导学生将一生、十年、一年、一天看作一个整体，使四者之间不脱节，不互相矛盾，以取得最大效益。四个部分组成一个计划，相对来说线条比较粗，实际上，这四部分都可以独立地成为一份计划。除了自我教育计划之外，我还引导学生写更详细的年学习计划，月计划，周计划，日时间表。还有分科的培养开阔胸怀的计划、树立必胜信心的计划、语文自学计划、数学学习计划、锻炼身体的计划等等。

我们班学生，每年要写 365 篇日记，其中十分之一，是自己制定

的各种计划。

计划能激发人的雄心，开发出人的潜能。

1942年美国洛杉矶郊区一个没见过世面的15岁少年约翰·戈达德把自己一生想干的大事列了一张表，题名为《一生的志愿》，表上列着：到尼罗河、亚马孙河和刚果河探险；登上埃佛勒斯峰（珠峰）、乞力马扎罗山和麦特荷斯山；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历山大一生走过的道路；重演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；游览全世界的每一个国家；结婚生子；参观全球……一共有127个目标。到1985年，也就是43年以后，戈达德已达到了其中的106个目标。在经历了18次死里逃生的冒险和无数个难以想像的困难之后，他获得了很大成功，成为英国皇家地理协会会员和纽约探险家俱乐部成员。

我们不要求15岁的中学生像戈达德那样确定100多个终生奋斗目标，但我们必须引导中学生从小就树立远大的志向，从小就能站在一生、十年的角度来思考问题，这样我们的青少年才不会鼠目寸光、狗苟蝇营、斤斤计较。我们的中学生才会成为胸怀开阔、目光远大、大有希望的人。

许多学生大学毕业后来看我，都谈到自己的成功，得益于当年的自我教育计划，我们班级同学之间关系融洽，也与大家定自我教育计划有关。大家目光远大，目标都向上，关系自然融洽了。

制定学年、学期、月学习计划

自我教育计划中的一年怎样安排，限于计划的字数，不会太具体。



这样，我就引导学生再定一份学年学习计划。每个学期还引导大家定学期学习计划，计划制定完之后，在开学初的班会上交流、宣讲，同学们互相取长补短。

除了学期学习计划外，每个月的月初，我们班学生都要在日记本上写月学习计划，久而久之，形成习惯，即使哪一个月我忘记了布置，同学们也会自觉去写。

我向同学们介绍爱因斯坦的事迹。他从中学时代起，就十分重视计划学习，他不仅制定学年计划，而且制定学期计划、月计划。他坚持依次读完了哲学家柏拉图、亚里士多德、培根、休谟、笛卡儿、斯宾诺莎、康德的著作和物理学家牛顿、拉普拉斯、麦克斯、基尔霍夫、赫兹的书，为他以后学术上的杰出成就奠定了坚实的基础。

1986年福建高考文科第一名陈熙满在谈学习方法时说：“要想学习好，最重要的是安排好学习时间。我认为，定一个学习计划是大有益处的。我经常参照老师的教学进度、课程安排，自己对各科知识的掌握程度和个人的学习进度，把每天、每周的学习内容和时间安排好。这样，读起书来心中有数，时间利用好了，各科就能齐头并进。这种学习计划应注意两点：一是不松不紧，因为太松了学不多，太紧了忙不过来。因此计划要有一定的弹性，切实可行；二是计划一定要照办，‘明天再说’等原谅自己的想法是不可取的。”

下面是一位同学初三上学期学习计划。

(1) 目标。

①战胜自己“小马蹄坑”的毛病，不与人计较小事，得理也要让三分。

②扬英语之长，除参加校英语竞赛外，还要在去年市竞赛第10名的基础上超越4个人，进入前6名。

③补物理之短，物理成绩也要进入班级前10名。

④年组500人排名要从期末的第38名，进入总分前20名。

⑤参加校运动会，3000米长跑项目要超越去年，进入前3名，为