

中学生 学习方法与技巧

● ZHONGXUESHENG XUEXI FANGFA YU JIQIAO

● 关 伟 陈大超等编著



山东教育出版社

中学生学习方法与技巧

关伟等编著
陈大超

山东教育出版社

2001年·济南

中学生学习方法与技巧

关伟 陈大超等编著

出版者：山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编：250001)

电话：(0531)2023919 传真：(0531)2050104

网址：<http://www.sjs.com.cn>

发行者：山东教育出版社

印刷：山东新华印刷厂

版次：1997 年 4 月第 1 版

2001 年 2 月第 3 次印刷

规格：787mm×1092mm 32 开本

印张：3.875 印张

字数：76 千字

书号：ISBN 7-5328-2370-9/G·2192

定价：3.80 元

(如印装质量有问题,请与印刷厂联系调换)

前 言

本世纪最杰出的科学家爱因斯坦在成名之后，有一位青年向他询问成功的秘诀，爱因斯坦顺手写了一个在今天已是十分流行的公式： $A=X+Y+Z$ 。A 代表成功，X 代表勤奋努力，Y 代表正确的方法，Z 代表少说空话。中学是人生学习的重要阶段，在这个阶段里，同学们要学习的知识内容很多，学习的任务也较重，刻苦、勤奋地学习是必要的，但是，仅仅依靠学习的刻苦和勤奋是不够的，还必须要有科学的、有效的学习方法和技巧。

学习方法是同学们在完成任务过程中所使用的手段或途径，学习技巧则是表现在这方面的一些巧妙的技能，二者是统一的、一致的，其目的都是为了更为便捷、更为有效地去掌握所要学习的知识。

科学的、有效的学习方法和技巧，是每一个中学生所渴望获得的，然而，学习的方法和技巧不是天生的，知识本身也无法告诉同学们应该怎样学习。因此，中学生除了从老师那里得到这方面的指导以外，更需要阅读有关学习方法和技巧的专门书籍。这是我们编写这本书的初衷。

学习方法和技巧同其他活动的方法、技巧一样，都有它的适用性。尽管本书是专为中学生朋友编写的，但却不可能兼顾到每一位中学生。这样，同学们在阅读本书的时候，需要将书中所介绍的方法、技巧同自己的知识基础、学习经验结合起

来,选择并创造更适于自己的一套学习方法和技巧。

学习方法和技巧,是普通学习方法、技巧与特殊学习方法、技巧的总称。普通的学习方法和技巧,是适合中学所有学科(课程)的学习之用的;而特殊的学习方法和技巧,则是专门适合于某一具体学科的,如外语学习方法。本书的着眼点在于阐述普通的学习方法和技巧,但对于各种特殊的学习方法和技巧也都有不同程度地涉及。希望同学们在全面阅读的同时,根据所学习的学科(课程)需要,进行有重点地阅读。

人类已经进入21世纪,今天的中学生正是新世纪现代化建设的生力军,掌握一套科学、有效的学习方法,是历史赋予的使命。“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。”(埃德加·富尔《学会生存》)愿本书成为您的朋友,并对您的学习有所帮助。祝同学们学习进步,事业有成!

作者

目 录

前言	(1)
一、预习——学习成功的“序曲”	(1)
(一)为什么要预习	(1)
1. 扫除听课中的“拦路虎”	(1)
2. 增强听课的针对性	(3)
3. 提高学习的主动性	(4)
4. 为课堂上思考提供了可能	(5)
(二)预习应从何处入手	(6)
1. 了解新课的概貌	(6)
2. 找出疑难问题	(7)
3. 触及新知识点	(8)
4. 准备好学习用具	(9)
5. 做好心理调整	(10)
(三)走出预习的误区	(12)
1. 不要“钻牛角尖”	(12)
2. 不要走马观花	(13)
3. 不要自以为是	(13)
二、听课——学生获取知识的主渠道	(15)
(一)跟上教学的节奏	(15)

1. 教学是一首“圆舞曲”	(15)
2. 踏上教学的“鼓点”	(16)
(二) 听课时要聚精会神	(17)
1. 纪昌学射的启示	(17)
2. 听课时为什么爱“走神”	(18)
3. 如何培养注意力	(19)
(三) 认真做好课堂笔记	(22)
1. 边听边记好处多	(22)
2. 笔记中记什么	(23)
3. 笔记整理很重要	(24)
4. 课堂笔记如何记	(25)
(四) 积极思考, 深入领会	(25)
1. 处理好听讲和思考的关系	(26)
2. 要敢于质疑	(26)
3. 积累必要的语言	(27)
4. 培养良好的思维品质	(28)
(五) 主动参与, 大胆发言	(29)
1. 积极发言有什么作用	(29)
2. 发言时应注意什么	(30)
 三、复习——“温故”能“知新”	 (31)
(一) 复习有哪些作用	(32)
1. 巩固知识	(32)
2. 深化知识	(33)
3. 温故知新	(34)
(二) 复习有几种类型	(35)

1. 单项复习	(36)
2. 综合复习	(36)
3. 分散复习	(36)
4. 集中复习	(36)
(三)复习有哪些方法	(37)
1. 回忆再现	(37)
2. 温习课文	(37)
3. 攻克重点	(38)
4. 设疑追踪	(39)
5. 归纳整理	(40)
(四)复习有哪些技巧	(41)
1. 及时、分散与经常	(41)
2. 默想、背诵与动笔	(42)
3. 阅读、思考与询问	(44)
四、作业——知识运用的“打靶场”.....	(46)
(一)作业的意义	(46)
1. 作业能使我们理解、消化和巩固课堂上的知识 ...	(46)
2. 作业能培养我们独立学习的能力和习惯	(47)
3. 作业能培养我们的技能、技巧	(48)
4. 作业可使我们学会运用知识	(48)
5. 作业可以为我们进一步学习新知识做好必要的准备	(48)
(二)作业的种类	(49)
1. 作业的形式分类	(49)
2. 作业的目的分类	(49)

(三)完成作业的一般方法	(50)
1. 做作业的准备工作的	(50)
2. 做作业与大脑的疲劳和恢复	(51)
3. 做作业的步骤	(52)
(四)做作业的技巧	(55)
1. 做作业先从哪一科开始	(55)
2. 做作业出现难题怎么办	(57)
3. 作业做腻了怎么办	(58)
4. 结果和方法哪个更重要	(59)
5. 中学生的动手能力很重要吗	(60)

五、笔记——烂笔头胜过好记性..... (62)

(一)笔记的意义	(62)
----------------	------

(二)怎样记听课笔记	(63)
------------------	------

(三)怎样记读书笔记	(64)
------------------	------

1. 做记号	(65)
2. 写批注	(66)
3. 摘原文	(67)
4. 做卡片	(69)
5. 理概要	(71)
6. 写心得	(71)

六、记忆——知识的“编码”与“储存”..... (74)

(一)记忆在学习中的作用	(75)
--------------------	------

(二)记忆有哪些形式	(76)
------------------	------

1. 有意记忆和无意记忆	(76)
--------------------	------

2. 机械记忆与意义记忆	(77)
(三) 记忆有哪些方法	(79)
1. 图示记忆法	(79)
2. 联想记忆法	(80)
3. 歌诀记忆法	(82)
4. 列表记忆法	(84)
(四) 记忆的心理因素和技巧	(85)
1. 理解与记忆	(85)
2. 兴趣与记忆	(86)
3. 自信与记忆	(87)
4. 情绪与记忆	(87)
5. 健康与记忆	(88)
 七、自学——学会“点金术”	 (90)
(一) 自学的意义	(90)
1. 有利于发展自学能力	(90)
2. 有利于扩大知识视野	(91)
3. 有利于培养兴趣爱好和特长	(92)
(二) 自学的类型	(93)
1. 自学的时间分类	(93)
2. 自学的内容分类	(94)
3. 自学的独立程度分类	(94)
(三) 自学的要求	(95)
1. 自学要坚持知识性、思想性、趣味性和实效性	(95)
2. 自学要量力而行	(96)
3. 要循序渐进地培养自学能力	(96)

八、应试——跨越成功的“横杆”	(98)
(一)考前准备需认真细致	(98)
1. 保持良好的精神状态	(98)
2. 做好充分的物质准备	(101)
3. 精心安排考前几十分钟	(103)
(二)考场答卷要从容镇定	(104)
1. 保持稳定的情绪,预防怯场	(104)
2. 答题时应注意的问题	(105)
3. 怎样才能取得高分	(107)
(三)对待考分应潇洒平和	(108)
1. 消除考分决定一切的想法	(109)
2. 把考试当作难得的学习机会	(109)
3. 利用取得好成绩的契机检查自身的不足	(109)
4. 变成绩不理想的沮丧为改进学习的动力	(110)
编后记	(111)

一、预习——学习成功的“序曲”

每一位中学生朋友都渴望取得优异的成绩，以回报老师的培养、家长的期待和时代的重托。但如何做到这一点呢？应该说“条条大路通罗马”，学习成功的途径和方法也是多种多样的。不过，学习成绩优秀的同学有一个共同的经验，这就是课前做好预习，不打无准备之仗。

一些同学认为，只要上课认真听讲，课后及时复习，就可以取得理想的学习成绩。至于预习，反正有关内容老师课上要讲，因此可有可无。这种想法是不正确的。“凡事预则立，不预则废”，正如农民种田要备耕，工人做工要备料，军人打仗要备战一样，学习要收到良好的效果，必须做充分的准备。课堂教学是教师和学生构成的双边活动，准备也应由双方来做。就教师来说，是要备好课；对学生而言，则应做好预习。

（一）为什么要预习

我们已经肯定了预习的重要性和必要性，但要使同学们真正认识预习的意义，还应做进一步的分析。

预习的意义，主要表现在以下四方面：

1. 扫除听课中的“拦路虎”

同学们端坐在课堂上，时而聆听着老师娓娓动听的讲授，时而准确地回答老师提出的问题，这是在学校中经常可以看

到的和谐画面。这一和谐画面是师生双方依靠自己的活动共同创造的。仅从学生一方来看,必须有足够的知识储备和积极的心理准备,否则师生之间的活动就难以协调一致,老师讲得再好,学生也会不知所云。

一些同学常常因跟不上老师的思路而焦躁不安,他们往往抱怨老师讲得太快了,没有照顾到他们的知识基础和接受能力,特别是没有帮助其扫除那些知识上的“拦路虎”。这些同学忘记了,老师虽然要针对学生的特点和水平因材施教,但老师讲课时,一是要按照教学计划进行,二是要依据班级多数同学的水平确定教学的难度和进度。因而作为学生,必须努力跟上全班同学的步调,而不能期望老师放慢教学的速度,降低教学的要求。

对于相当一部分同学,特别是原来基础不太好、学习比较吃力的同学,课前要认真预习,扫除听课的“拦路虎”。在中学里,妨碍同学们听课的因素是多种多样的,在这里主要是指本次课所涉及的基础知识,同学们没有真正弄懂吃透,对学习新知识构成了障碍,故把它比喻为“拦路虎”。如,语文课前要读准弄懂必要的字词,数学课前要熟练地掌握本次课所涉及的公式、定理等。为扫除听课的知识障碍,一般要进行两种预习:

(1)回顾式的预习。它是课前有针对性地温习已学过的基础知识,这带有复习的色彩,但由于是课前的准备,并直接为学习新知识服务,我们仍称其为预习。如下次课要学习“数概念的发展”,在课前就应有针对性地认真复习自然数、整数、分数、有理数、无理数、实数这些基本概念。

(2)前瞻式的预习。它是指以前没学过的知识,因以后要学,故本次课不可能重点讲授,但它又影响着新知识的学习,

因而也需预先学习。譬如，历史课文中出现了生僻的字、词，以及政治、经济和科技方面的术语等，如不在课前弄清楚，就会影响对课文的理解。

通过课前预习，扫除了听课的障碍，老师讲课时就能心领神会，知识就会像涓涓细流一样注入你的心田。

2. 增强听课的针对性

捷克著名教育家夸美纽斯说，有了注意，才能使我们的心思专注于老师所讲授的内容，才能使我们的心不跑野马。这句话道破了注意在听课时的重要作用。同学们在听课时注意力必须集中，不可分心，否则学习效果将大打折扣。

然而，心理学研究表明：人的注意力很难长时间地集中于某一事物或活动上，而有一种时而紧张、时而松弛的起伏现象。我们不妨做个小实验，把一只手表放到刚好能听到它走动声音的地方，听一会就会感到它的响声时有时无，或时大时小，这说明注意的起伏现象是客观存在的。同样，同学们在听课时，注意力也存在起伏现象。那些上课认真听讲的同学，也并不是每时每刻都能把注意力维持到最佳状态的，因为这是无法做到的。他们听课效果好的原因是：事先预习，对所学内容做一番扫描，从而知己知彼。了解自己哪些地方弄懂了，哪些地方还存有疑点，这样就增强了听课的针对性，他们上课时对没有弄懂的地方就会分外注意，集中精力，突破难关。

预习中找到知识的疑点、难点，不仅在老师讲解时能够提高听讲的针对性，而且在老师答疑时，也能恰当而明确地提出问题，使老师明白你到底什么地方不理解。这样就能避免泛泛发问，提出“这个问题我不懂”、“那个问题我不明白”之类的问题。

题。因为这样发问，老师摸不着头脑，不知疑问之所在，自然难以作答，只好泛泛地把课堂上已讲过的话再重复一遍，同学们听了当然收效不大，疑问难解。

泛泛发问的同学，主要是自己对问题没有进行深入思考，要改变这种情况，就要课前预习，理清思路，这样才能把问题提到点子上。

3. 提高学习的主动性

预习使同学们了解了下次课的学习内容，同时，对学习的进程和方法也有了预先设计。什么地方要认真听讲，什么地方需进一步读书，什么地方应请教老师，什么地方该多做习题，什么地方要记笔记，等等，自己提前都有所考虑，有一定计划。这样，学习中就会有条不紊，从容不迫，学习的主动权就牢牢地掌握在了自己手里。

在中学里我们常常看到，一些同学由于不认真预习，在学习处处显得被动。老师讲授新知识时，他们感到十分陌生，常常要吃力地回忆一些必要的基础知识，因而妨碍了对新课的理解；课堂提问时，由于不知如何回答，他们或者急着翻书，或者低眉做思考状，不敢抬起头来，更不敢举手，生怕老师提问自己；做作业时，他们头脑中一片空白，不知从何下手，往往要用大量时间去复习已学过的公式、定理，或翻看书上的例题……总之，他们总是比其他同学慢半拍，处处捉襟见肘，穷于应付，因而觉得学习压力特别大，来不及喘息。可见这种被动的学习方式必须改变，而加强课前预习，正是变被动为主动、掌握学习主动权的好方法。

4. 为课堂上思考提供了可能

孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆”。意思是说，只学习不思考就会越学越糊涂，而光思考不学习，也只能是胡思乱想。同学们在听课时，只是注意听讲、及时记忆是不够的，还要勤于思考，边听边想。

当然，课堂上的思考不是漫无边际的遐想，而应定向于一定问题之上。这种问题定向，常常是由老师通过设疑来完成的，但老师提出的问题未必是自己真正存有疑问的问题。因此，同学们应通过课前预习，找到真正属于自己的疑难点，并围绕它们提出问题，展开思考，从而使课堂上的思维活动更具有方向性。

一般而言，课堂上提出思考的问题有三种：第一种是设问性的。这是一种假设的问题，提出的目的在于引起学习动机，明确思维方向。第二种是推敲性的，它和第一种问题一样，都似乎在无疑处产生疑问，其目的是加强听课动机，加深对问题的理解。第三种是疑难性的，这类问题是学生理解有困难的，必须经过一番思考方能解决的问题。同学们在课堂思考中觉得比较吃力的，也是第三类问题。因此，课前在头脑中明确这类问题十分关键。因为，思维产生于问题，听课时只有头脑中存有疑问，并寻求答案，才会有积极的思考。同时，预习使同学们对新课内容有了粗线条的了解，在听课时就能够做到从容自若、张弛有致，这也为思考问题提供了时间和精力上的可能。

(二)预习应从何处入手

一些同学也知道预习的重要性,但预习时却苦于不知从何处着手,下面我们就谈一谈这个同学们关心的问题。

应该说,每个同学的原有基础不同,学习习惯各异,因此,预习要解决的问题和预习的侧重点也不可能完全一样。但就一般而言,中学生预习时主要应解决如下问题:

1. 了解新课的概貌

“不识庐山真面目,只缘身在此山中”。同学们要融会贯通地掌握知识,不仅要弄懂每一个具体问题,而且应明确知识结构,理清知识的基本线索和脉络。俗话说:站得高看得远,站得低看得细。学习知识,既需要细致入微的剖析,又需要居高临下的俯瞰。在预习的初始阶段,后者显得更为重要。因为具体问题老师将在课上详细讲授,因而预习中应把主要精力放在知识结构的整体把握上,对新课的概貌做到心中有数。

要通过预习,了解新课由哪几部分构成,其中心是什么,重点在哪。如,语文课前预习,要了解文章的题目、作者、文体、中心思想、段落划分;如果时间许可还应看一看有关注释、练习等。外语课前则要预习本课中的生词、课文、句型和语法等。总之,预习之后,要对新课的轮廓,有一个比较清晰的整体认识。

预习时,可根据需要和自己的学习习惯,在笔记上列出新知识的纲目。如:

美国内战——南北战争(1861—1865)

一、美国内战起因