

中学生

学习方法培养与指导

ZHONGXUESHENG XUEXIFANGFA PEIYANGYUZHIDAO

主 编 常秀成

河北教育出版社

中学生学习方法培养与指导

主 编 常秀成

河 北 教 育 出 版 社

主 编 常秀成
副主编 李反美 葛慧兵 齐亚泽
田平疆
编 者 常秀成 葛慧兵 阴殿来
田广岩 刘君庭 李反美
齐亚泽 田平疆 张 劼
翟东升 李胜利 孙世明

中学生学习方法培养与指导

主 编 常秀成

河北教育出版社出版发行(石家庄市城乡街44号)

河北新华印刷三厂印刷

787×1092毫米 1/32 11.5印张 232千字 1997年10月第1版
1997年10月第1次印刷 印数:1 5,000 定价:14.60元

ISBN 7-5434-3034-7/R·8

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

序 言

我也是从中学时代过来的，现在由于工作关系不断接触中学的师生和一些学生家长，下面的情况是我经常思考的问题之一：

同样是教师苦口婆心地教，家长用心良苦地促，学生废寝忘食地学……然而，有一些学生的学习效果总是不理想，成绩上不去。于是，有的教师就一再延长学生的学习时间，一味加大作业量。结果仍是事与愿违，成绩不但上不去，反而加剧了学习中的恶性循环，使得一些学生更加丧失了学习信心，增加了厌学情绪；

片面地强调苦学，较普遍存在的厌学，成了当前中学生学习中的突出问题。如何解决呢？

固然，学生的学习效果和成绩存在差异是正常的。学生的文化背景、智力和学习态度，学校不同的教育教学状况，对造成差异有重要作用。我们不能提出消灭差异。但是，却可以提出如何解决学习中的恶性循环，变一味地苦学和普遍的厌学为乐学和会学。

几年前，我的一些从事教研工作的朋友开始了中学生学习方法的研究，如今，他们写出了《中学生学习方法培养与指导》一书。其目的也是为了解决上面提出的问题。我不愿

用些溢美之词说他们已经完美地解决了这个问题，但可以肯定地说：培养和指导学生掌握科学的学习方法，是解决问题的途径之一。

中学生学习方法的培养和指导，是深化教学改革，实现由应试教育向素质教育转变的重要内容。

教学这种教育行为，不仅仅是教师的教，也包含着学生的学；教师的教不仅仅是传授狭义的知识，也包含着教会学生学习，而学生的学也不仅仅是接受狭义的知识，还包含着学会学习。教学这种互动式的多向多边活动，就要求培养和指导学生掌握科学的学习方法，使学生学会学习。

实践证明，教师是否能使学生掌握科学的学习方法，进而学会学习，是对教师的教学思想、教学水平和自身素质的一种检验。对学生进行科学的学习方法指导与培养，是教学思想端正、教学水平和素质高的教师的有意识行为，他们或是通过教学过程中示范和点拨进行潜移默化的学习方法指导，或是通过直接的、显性的学习方法指导与训练，都收到了良好的效果。这表现出教师心中有学生的主体地位，能全面地体现自己的主导作用。相反，如果只是一味地满堂灌、机械地又无效地逼学生练，忽视了学习方法的指导与培养，正说明教学思想有待于转变，教学水平和自身素质有待提高。

我们培养学生，不仅仅是让他们掌握知识，还要培养他们的科学态度、科学方法和创造精神，全面提高他们科学文化、道德品格、身体心理和劳动等素质。学习方法的掌握和培养，对提高学生素质也有重要作用。我们看到，学生能从

教师的示范和点拨中，从教师直接的、显性的学习指导与训练中，认识到学习方法的意义，受到训练，并分析自己的学习特点和经验教训，探索出学习方法，学会了怎样学习，那么，他们在科学态度、科学方法和创造精神等方面，也会得到发展。相反，如果只能接受满堂灌，埋头于题海苦练，不会探索适合自己特点的学习方法，那就很难走出恶性循环，走出苦学与厌学的怪圈，也影响了自己在科学态度、科学方法和创造精神方面的发展。

通过培养与指导学习方法，实现教会学习与学会学习的统一，不能不是深化教学改革的重要内容。

对学习的研究，是国内外学者关注的问题，有些论者提出了“学习论”概念，有些论者对学习方法作了不少研究。取得一定成果。我国有研究中学生学习方法的群众性学术团体，出版了一些著述，相当多的中学开设了学习方法课，也卓有成效。

这种研究和实践，都应当继续进行下去。

《中学生学习方法培养与指导》一书的编著者，在我省的学校，向师生进行过学习方法辅导，时达十年之久。他们积累了相当多的经验和材料，进行了一定的理论研究，在理论联系实际原则指导下，写出这本书来。

这本书除了它的理论特色外，更突出的是实用性和可操作性，强调了实际、实用、实效。它力求与教学过程、教学环节相吻合，以便为教学服务。同时，它采用了教材形式，方便了使用。它的内容生动活泼，不是讲些干巴巴的学习方法，

而是举了不少实例，增加了说服力、感染力和启发作用。我期望，也相信它对中学师生、师范学校师生和学生家长有帮助，有利有益有效。

这本书不是尽善尽美之作。但是，编著者既然能以十年的努力去实践去写作，那么也会虚心听取广大师生和家长的意见，去修改和完善它。

它，为学习方法的研究与实践添了一砖一瓦；它，是教学改革园地中一株小草，一朵鲜花。

张万保（副所长）

1996年7—8月于河北省教育科学研究所

目 录

第一章	冲破苦学和厌学的困境 ·····	(1)
第一节	苦学和厌学是怎样产生的·····	(1)
第二节	如何冲破苦学和克服厌学·····	(10)
第二章	端正教与学的指导思想 ·····	(19)
第一节	突出学生的主体地位——学生观·····	(19)
第二节	重视教师的主导作用——教师观·····	(28)
第三节	教与学的协调和统一——教学观·····	(37)
第三章	重视培养与激发学习动机 ·····	(43)
第一节	学习动机的作用和类型·····	(43)
第二节	学习动机的培养·····	(55)
第三节	学习动机的激发·····	(65)
第四章	如何培养与发展学习兴趣 ·····	(76)
第一节	学习兴趣及其现状·····	(76)
第二节	学习兴趣的培养·····	(82)
第五章	积极发展思维能力 ·····	(94)
第一节	思维的特点、类型与学习·····	(94)
第二节	思维的方法、作用及现状分析·····	(103)
第三节	思维能力的培养·····	(115)
第六章	怎样提高记忆能力 ·····	(129)

第一节	记忆的作用、类型与学习	(129)
第二节	记忆与遗忘	(141)
第三节	记忆的一般方法	(148)
第七章	努力提高观察能力	(164)
第一节	观察及其作用	(164)
第二节	观察的一般方法	(169)
第三节	观察能力的培养	(175)
第八章	积极提高阅读能力	(183)
第一节	阅读应具备的基本条件	(184)
第二节	培养良好的阅读能力	(189)
第三节	常用读书方法简介	(196)
第九章	加强学习的计划性	(206)
第一节	为什么要制定学习计划	(206)
第二节	学习计划的制定与实施	(211)
第十章	怎样正确对待预习	(221)
第一节	预习及其作用	(221)
第二节	预习的方法及注意事项	(229)
第十一章	向四十五分钟要质量	(239)
第一节	课堂学习的特点及其准备	(239)
第二节	努力提高课堂学习质量	(248)
第十二章	认真进行课后复习	(260)
第十三章	如何提高作业质量	(272)
第一节	作业的意义、分类及要求	(272)
第二节	做作业的程序	(277)
第三节	进一步提高作业质量	(284)

第十四章	主动进行系统复习	(291)
第一节	系统复习及其作用.....	(291)
第二节	系统复习的一般方法.....	(301)
第三节	系统复习应注意的问题.....	(309)
第十五章	发挥应有的考试水平	(314)
第一节	水平性考试.....	(314)
第二节	选拔性考试.....	(327)
第三节	答题技巧与意外处理.....	(339)

第一章 冲破苦学和厌学的困境

当前，广大中学生都在努力学习，正在茁壮成长。但是，确有不少学生陷入了学习困境。有些中学生，小学时成绩一直优秀，但到了中学，虽然仍在努力学习，却从前几名渐渐掉了下来。他们感到失望，思想负担沉重，在各种压力的驱使下，只得强行振作精神，不断延长学习时间，加大学习强度，试图用苦学的办法冲出困境。实践表明：不少学生的此举又加速了学习的恶性循环，使得一些学生丧失了学习信心，加重了厌学情绪。

中学生目前的两大难题——苦学和厌学，是怎样产生的？又该怎样使他们冲破苦学和厌学的困境呢？这是本章和广大师生讨论和研究的主要内容。

第一节 苦学和厌学是怎样产生的

每个中学生几乎都在同样条件下进行着学习和生活，为什么有些中学生会产生苦学现象和厌学情绪呢？其原因是多

方面的，如对学习过程的认识肤浅，学习方法不够科学，以及学习品质有待提高等。为使每个中学生愉快度过中学时代，帮助苦学和厌学者冲破困境，现分析如下。

一、对中学学习活动认识不足

中学生学习活动比小学生复杂得多。有些学生对中学学习生活不够了解；有的学生把学习过程和效果看得过于简单；还有些学生缺乏学习经验，又自以为是，在学习道路上瞎摸乱闯。由于认识上的不足，导致学习活动上的偏离。

（一）不了解中学阶段的学习生活

中学阶段在学习内容上，课程增多了，难度加大了。如初中共有十三门功课，根据课程计划，初中一年级开设七个学科，有的学校还开设电子计算机、学习方法等选修课，还有多个学科的课外活动及知识竞赛等；各种教学内容也趋向专科化，并按照学科体系进行教学，难度明显加大。如英语、地理、历史等学科，有些知识比较枯燥，不易理解和记忆，造成学习时的不适应。初中二年级要开设八个学科，一部分同学在初一时不适应，有些掉队，到了初二更不适应，落队更远，所以，初二是同学们在学习上严重分化的年级。初中三年级增加了化学，又面临升学，各学科需要总复习，初一、初二阶段在学习上欠的“债”，需要一次性偿还。对这些学习内容及其难度上的问题，不少学生缺乏足够的认识。

在教学方法上，中学各学科的教学以突破重点为主，系统讲述为辅，要求学生有一定的自学能力，和小学多以直观教学为主，教态亲切、讲解详细和指导具体相比，有了较大

差别；在学习方法上，要求同学们由背诵、模仿等机械记忆，转向思维、理解等意义记忆；由形象思维慢慢转向抽象思维。如数学计算由数字转变为字母符号，并且出现了定义、定理、法则等一系列概念。如果不懂点科学的学习方法，不注意自学能力的培养，势必不能适应中学学习活动的要求。

在教学管理上由封闭型慢慢转向开放型。中学各科教师以分科定时辅导为主，要求学生趋向独立学习，以培养学生的自学为主的能力。不如小学对学生抓得紧、盯得死，指导具体了。如果中学生忽视了这些变化，不努力寻求适合自己的学习方法，甚至放松了对自己的严格要求，就会不知不觉地滑向苦学和厌学的境地。

（二）不理解学习活动及其效果的复杂性

首先表现在把学习过程看得过于简单。有不少学生认为，知识的掌握过程就是把知识从书本上搬到脑袋里，就像往仓库里搬东西那样简单。实际上知识的掌握经过领会、巩固和应用三个阶段，即明白、记住和会用。因为考题大多处于应用水平，达不到应用水平，就很难考出好成绩。而中学阶段的各学科知识要点多，记忆量大大增加，明白了，记不住，就谈不上应用；背会了，不巩固，不等于会应用；记住了，不理解，不懂得知识要点的来龙去脉，当然也不会应用。所以，不了解上述情况的同学，学习就可能暂时陷入困境。

其次表现在把影响学习效果的原因，看得太单纯了。有不少学生议论学习成绩优劣时，往往归结为聪明或用功。其实，影响学习效果的因素，除先天素质和后天勤奋以外，还有学习动机和兴趣，学习意志和情绪，学习基础和方法，个

人的客观环境和身体条件，教师、家长的德才水平等等。如果影响一个学生学习效果的所有因素，都能发挥积极作用，那么，他的学习必然十分出色。实践表明，一般学生只发挥了部分因素的作用。可以说，苦学和厌学者，发挥作用的因素更少。所以，每个学生都还蕴藏着极大的学习潜力，等待着教师和同学们自己去开发和利用。

（三）不善于借鉴他人的学习经验

每个人一般只能经历一次中学时代。而中学生又往往缺乏学习经验。怎么办呢？最现实的是借用他人的学习经验。其办法是多看点有关总结学习规律和指导学习方法的书；多向教师和优秀生请教。这样可以少走弯路，使自己的学习建立在别人成功的基础之上，从而有一个较高的学习起点。不少优秀生就是这样做的，这也正是他们的聪明之处。

目前，有不少学生不知道怎样学习，但又自以为是，闭关自守，名师、优秀生就在身边，可从来不理睬一下，单靠自己在苦学的道路上瞎摸乱闯，这实在是一种笨法子。还有一些学生的学习已陷人困境，但从分析失败的原因，从不带着学习中的问题，去请教书本、老师和同学，也从不回头看一看，想一想，调整调整，这是苦学和厌学者的通病。

总之，入学不久的中学生，单靠盲目地学习实践，不善于接受书本、教师、同学和家长的指导，不及时总结学习成败的原因，就难以改变被动的学习局面。其结果可能是天天“努力”重复自己的错误，月月饱尝个人的“苦果”，一年下来，就可能和苦学与厌学交上了“朋友”。

二、缺乏科学而完整的学习方法

学习方法就是学习时采用的手段、方式或途径。同学们在学习过程中，都选用着一定的学习方法，所不同的是科学或不科学的方法，是聪明或愚蠢的方法。请同学们仔细观察同班几十位同学的学习情况，入学时成绩相差可能不大，在同样条件下，大家都很用功，不久，就会拉开明显的距离。其中一个重要原因就是选择学习方法上的差别。

例如，上课前，有的同学搞预习，有的不搞预习，就是都搞预习，方法和效果也各式各样；上课时，表面上大家都在专心听讲，有的学生却只重视记笔记，并没有认真听讲；有的学生则边听、边想、边记，但主要是听和想；有的学生则不记笔记，专心听讲，只在书上或练习本上勾勾、划划、写写；还有的同学则只听老师讲课的思路……

在搞阶段复习的问题上，有的学生有计划、有要求、有安排，每个星期或每章讲完后，自觉进行复习；有的学生则不到考试，概不复习。可以说，目前有相当多的学生，在学习上只搞三部曲：一上课，二作业，三考前突击。采用这种被动应付式的学习方法，少者两三个月，多者一学期下来，学习成绩的优劣就会自然分晓。苦学和厌学者就会自动暴露出来。

当然学习方法还有许多，本书所叙述的就是各个学习阶段和不同的学习环节，所采用的不同学习方法，可供同学们选择使用。

三、学习品质需要进一步锤炼和提高

中学生的学习品质，包括学习动机、意志、情绪、兴趣以及勤奋和谦虚的程度等方面。这些品质虽然是后天养成的，但在学习活动中具有定向、维持和动力作用。为使中学生的学习品质得到培养和提高，重点分析如下。

（一）学习动机

中学生都想升入重点高中、中专或大学。可是，升学的动机则往往很不相同。有的学生认为，考上学可以拿到城市户口和工资，得到一份好工作；有的学生是为了满足家长或亲属的期望；有的学生是为了早日离开不愉快的家庭而独立生活……当然，相当多的中学生是为了得到一次深造的机会，将来为祖国的社会主义现代化建设出力。

学习动机的不同，表现在学习状态上也有明显的差别。为了个人而升学成才的学生，有的人虽然很勤奋，但学习方法不科学，学习时积极性不高，迫于家庭或社会上的各种压力，而在苦学甚至厌学，到头来只能得到一张毕业文凭；有的人重理轻文或重文轻理，甚至有特长的学生，只重视特长的发挥，不重视基础知识的学习，严重偏科的学生，成了学习上的“近视眼”；有的学生意志脆弱，只能开“顺风船”，学习一遇到挫折，就一蹶不振，甚至认为自己不是那块料而自暴自弃，继而苦学或者厌学；还有的学生拼命学习，可以说是“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，他们成了“书呆子”，或班集体中的“孤家寡人”。

那些想早日成才为四化建设出力的学生，他们目光远大，

意志坚强，兴趣广泛而浓厚，只要与成才有关的知识和本领，都有强烈的求知欲望。因此，学习劲头足，标准高，而学习成绩也好。

可以说，注意不断端正学习动机的学生，会给学习带来源源不断的动力，而学习动机不端正的学生，很有可能滑入苦学和厌学的深渊。

（二）学习意志

学习意志主要表现在努力克服困难，主动积极地调整学习活动，使之总不偏离学习的崇高目的。

意志品质好的学生，具有不达目的决不罢休的坚韧性；具有学习时不需别人提醒和督促的自觉性；具有在学习困难面前不低头，千方百计克服困难的顽强性；具有学习时善于冷静而理智的自控性。

有相当多的学生，虽然很想提高学习成绩，但在实际学习过程中，缺乏坚持、自觉、顽强和自控的优良意志品质，致使学习目标一个个成了泡影。在一次调查中发现，某校初中二年级就有五分之二的学生，承认学习成绩提不高的原因，是学习意志品质太差，遇到困难就退缩，碰到干扰就妥协，使学习上很多好的想法和打算不能实现。这不仅说明学习意志与学习成绩具有密切关系，而且也说明，学习意志脆弱者，等待他们的是倒退，甚至是苦学和厌学。

（三）学习情绪

学习情绪的好坏也直接影响着学习活动和效果。良好而稳定的情绪，对学习是一种促进，能使学习更加专心，使思维更加活跃。消极或不稳定的情绪，如学习时坐卧不宁，思