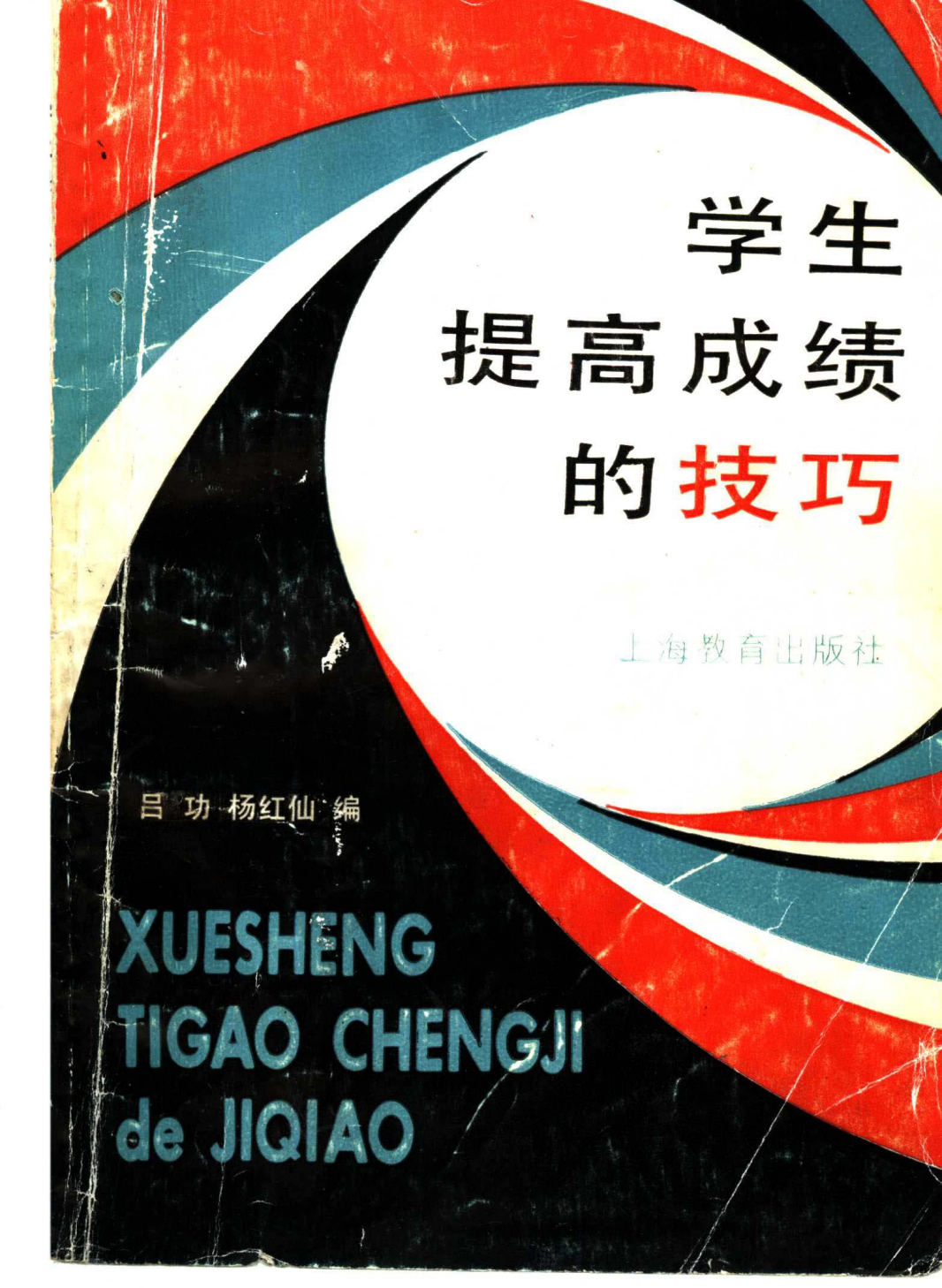




学生 提高成绩 的技巧

上海教育出版社

吕 功 杨红仙 编

XUESHENG
TIGAO CHENGJI
de JIQIAO

学生提高成绩的技巧

吕 功 编
杨 红 仙

上海教育出版社

学生提高成绩的技巧

吕 功 杨红仙编

上海教育出版社出版发行

(上海永福路 123 号)

各地新华书店 经销 上海市印刷四厂印刷

开本 787 $\times$ 1092 1/32 印张 3.25 字数 67,000

1998年8月第1版 1998年7月第4次印刷

印数 40,401 - 43,420本

ISBN 7-5320-1863-6/G·1806 定价: 2.70 元

目 录

一、先从成绩不好说起	1
二、学习与学习效率的要素	3
三、听好老师上课是一门艺术	10
四、教学参考书的选择与使用	16
五、教科书是最重要的参考书	21
六、笔记——你的百科辞典	24
七、整理、消化——不同学科,不同对待	32
八、图表——帮你解决困难	36
九、及时解决疑难问题	44
十、创造适宜的学习环境	48
十一、记牢知识的有效办法——多写几遍	53
十二、增强记忆的妙诀	56
十三、克服学习低潮的方法	69
十四、适于个性的学习方法	79
十五、快速提高学习能力的“三秘诀”	85
十六、三段式复习——考试前的最后冲刺	92
十七、考试诀窍	97

一、先从成绩不好说起

学习成绩不佳者,大致不外乎下面三种类型。你属哪一种?不妨对照一下。

墨守成规型

人的头脑有个缺点,那就是一旦形成某种习惯(或说类型),虽然按照它进行学习、工作,效率都不会太差,但要超越习惯,那就会不容易使唤。

有些作家,不管写了多少作品,总是脱离不了某种倾向,跳不出某个框框,以至寸步难进,陷入痛苦之中。这是因为他们的头脑已经形成某种特定的类型,无法开拓出崭新的创作方向。这种情况,就是我们所说的“墨守成规,千篇一律”。

一个人陷入一成不变的局面而要打破它,就得花费两倍或者更多的气力。而一旦克服了这种状况,形成活用头脑的新习惯,读书效率就会逐渐上升。

因此,学习成绩好的人,换句话说,也就是“脑子灵活”的人,他们能及时打破困难局面,另辟新的途径。

意愿消失型

我们时常看到,小孩子做功课有一种“好像在玩,又好像在做功课”的现象。有人以为,“小孩子都这样”。

但实际上并不这么简单。如果我们要小孩子做他们毫无兴趣的事,他们必定会流露出强烈的不满情绪,甚至会表示反

抗,反之,如果一件事他们感到特别有趣,即使边玩边做,也能很快就学会。这恰恰证明了人的大脑由于兴趣或是学习意愿而呈现紧张状态,它的活动也随之达到最高峰。而在兴趣索然的情况下学习,或被迫做无目的的学习,你即使极力鞭策自己,整日伏案,也难望收到好的效果。

所以说,如果你对目前学习的某种课程,产生不了哪怕一丁点的兴趣,那就表明你的学习方法大成问题,就应该加以调整,找出问题的关键,激发起学的意愿。

时机不对型

学校里的读书生活大致有那么几大块:老师的授课、预习、做练习、复习。但如何解决它们之间的关系,也即它们相互间安排的时机是否得宜,就跟学习的效率息息相关了。

看看那些成绩优秀的学生,我们不难发现他们有不少共同之处,那就是:该预习的时候就预习;课堂上聚精会神地听讲,不浪费一点时间,该问则问;复习也分为第一次复习、第二次复习。可谓有条不紊,适时而为。

但一般人的学习方法却不是这样。譬如,有的同学觉得“老师好像会提问我”的时候才肯预习;课上忙于做笔记,把老师上课的内容和问题解答记录下来;课上又由于“不晓得问什么好”而从不发问;课后从不复习,只是在考试日期迫近,才猛开夜车,临时抱佛脚,考试一过,强记的内容也立即忘得一千二净。指望以这样的学习态度求得好成绩,那是天大的笑话。

上述三种类型,你属哪一类?这可不是“聪明”与否的问题,而是学习方法问题。

二、学习与学习效率的要素

这里要说的学习和学习效率的要素,看起来都极为简单,做起来却又不那么容易,一般意志不太坚强的人都会半途而废,或功败垂成。

1. 学习五要素

你如果在某个时期内,意识到必须提高自己的学习成绩,那就必须学会克制自己,一个一个地按照这几个要素去做,并以此作为培养自己毅力的方法。日子一长,养成习惯,你的成绩保证会渐渐提高的。

学习要素之一:胸有成竹地听课

学习的最基本要求莫过于在课堂上认真地听课。如果你对教师的讲课不感兴趣,或抱马虎态度,那么即使你在考试前奋力突击,也不可能真正具备应付考试的实力。

因此,必须做到“当堂消化”教师所教的内容,上课前对本节课所学内容进行预习,搞清楚“听课时应把重点放在哪里?”“最难懂的是什么内容?”“什么地方会产生疑问?”等等问题,这样你就可以胸有成竹地听课,也就是说你具备了听好一堂课的条件。

所谓“当堂消化”,也就是“当堂了解”,即仔细听讲,专心理解,发现不懂的地方马上提问,直到完全理解为止。当

然,提问得事先征求老师的同意,否则有的教师会不高兴的。

学习要素之二:趁还没有忘记反复练习

虽然在课堂上对所学习的内容已经理解,但如果课后不经常复习,所学的东西会逐渐忘掉的。

人的大脑不可能一次记牢某种知识。一般的情况是短时记住,过一会便忘掉了。所以,趁还没有忘记时反复练习,不断强化,这样就能做到长时记忆。

基本的复习方法有如下四步:

- ① 当天学习的内容,当天抽时间复习一次;
- ② 一周之内抽适当时间进行第二次复习;
- ③ 一个月之内抽适当时间进行第三次复习;
- ④ 在考试之前,进行最后一次复习。

当然,你可以根据你自己的情况来安排复习的次数。如果是特别难的问题,复习的次数自然可以增多。只要牢记“重复就是记忆”这个原则,采取不断复习的方法,再难记的东西你都能记住,你就不会因为记不住而苦恼了。

学习要素之三:不指望有“捷径”可走

平时做习题不经思考便翻看答案,或为了省力不惜抄同学作业;考试前靠猜题目来碰运气,或者只复习一些自认为是重要的内容;……诸如此类的做法,是学习中最可怕的“捷径”,不知你是不是也走过这样的“捷径”?

学习不脚踏实地,一丝不苟,循序渐进,不充分开动自己大脑机器,而是图省力、省时,这可以认为是人性的弱点之一。有很多人在学习中犯了这样的毛病。初看起来,这样的学习自由自在,有时还能碰个好运气(猜题猜着了),但实际

上,随着时间的流逝,你的学习成绩会自然下降,你的知识也会不断减少,分析问题和解决问题的能力会变得越来越差。时间长了,你便会对学习失去兴趣,甚至一学习头就痛,影响你的前途。

学习同掌握其他任何技术一样,都是由易到难、由简到繁,从最简单、最基础的地方一步步做起,逐渐增加知识总量的。不要指望学习会有什么“捷径”可走。

学习要素之四:掌握每门学科特有的学习要领

每门课程都有它们本身的特点,因此就有每门功课特有的学习要领,或称为学习效率最高的方法。

例如,数学有数学的特点,语文有语文的特点,你不可能将学习数学的方法套用到学习语文上去。当然,学习英文又有一套独特的方法。所以,只有了解每门课程的特点,你才能找出它们的学习要领。

我们有许多人不太了解这个看起来是非常简单的道理,学习任何课程都采用同样的方法,难怪花了好大力气,费了不少时间,最后只能是事倍功半,“吃力不讨好”。

尽管有些人已经发觉自己的学习方法不对头,但总是很难改变,这是一个习惯问题。只有下定决心,“痛改前非”,才能扭转这种局面。

总之,千万不要用一种学习方法来对付所有的功课。

学习要素之五:运用优越感对学习发生兴趣

对任何人来说,多多少少都有自卑感。然而,自卑感对人的能力的发挥确实是一个极大的障碍。因此,最好在上课之前,特别下一番功夫进行预习,做到比老师讲解的内容还要详细,这样,你在听课时会自然地体验出一种优越感,你会不自

觉地发现老师讲解的内容并不难,这样,你对学习的自信心便会大增。这样的优越感和自信心会使你对学习产生极大的兴趣。如此一来,你一直潜藏不露的学习能力,就会逐渐被引发出来,学习成绩会逐渐上升,学习情趣也日渐高涨。

2. 学习效率三要素

“听那位老师讲课,我就想睡觉。”

“就是嘛,为什么不说些有趣的事让我们听听,真没劲儿。”

“别做梦了,他才没有那种提起你精神的本事呢”。

在你的学习生活中,你是不是经常听到这样议论老师讲课提不起精神的话来?

说实在话,老师讲课的真正目的,绝不是让你听起来有趣,像讲故事似的,而是让学生掌握更多的知识。学生学习的真正乐趣,是在对老师讲课内容的完全了解,从心底里感到“原来是这么一回事,我懂了”!由此而言,学习的乐趣是从“理解和掌握”的欣喜中得到的。

如何才能从听课中获得这种学习的乐趣呢?你不妨试一试如下的“学习效率三要素”。

学习效率要素之一:预习

你是否看过没有前半部分的小说或电影?如果没有,你不妨试试会有什么样的感受。小说和电影通常是情节分明的,以便让读者和观众看起来一气呵成,兴趣大增。因此如果你半途插入,没头没脑地去看,你定会不知所云,有如坠五里雾中之感。

由此而言,内容比小说或电影困难得多的课程,在毫无预

习的情况下,来个“突然而听”,却妄想一听便明白,这不是开玩笑?

如果你的预习只是翻翻参考书,或向你的爸爸、妈妈或哥哥、姐姐简单地讨教,那就不能算是真正的预习,充其量只是一种应付提问的手段,毫无长期使用的价值。

真正的预习应该做到:

① 把教科书看过之后,在力所能及的范围内,将与课本内容有关的资料查看个明白(主要借助于辞典和参考书);

② 遇到不清楚的地方就作个记号,听课时就特别留心听。

许多人预习只做了第①步的工作,而忽略了第②步的工作,这是一个“致命”的错误。后者不仅是重要的预习作业,也是获取学习乐趣的要点之一。

学习效率要素之二:听课

有的老师说过:“尽管自我感觉一堂课讲得很顺利,可学生却不大容易记得住讲课的内容。反而有时候讲课过程中不时地停顿,甚至结结巴巴,前言不搭后语,学生却由于听不清楚反而激发起一种非得听个明白的劲头。为什么在这种情况下,学生们反而会认真思考了呢?”

的确,上课的时候如果只是老师从头到尾滔滔不绝地讲,学生只是被动地听,学习效果自然不会好,学生也不可能提起精神来。

听课的时候,学生只有时常产生“为什么?”“怎么会是这个样子?”诸如此类的疑问,才会津津有味。

正如前面所说的,在预习阶段,先对课本的内容有所思考,在不懂的地方作些记号,在上课时抱着“看老师如何解释

这个问题”的期待心理,这样你对老师讲课的内容就会产生极大的兴趣。

如果在听了老师的解答后觉得仍旧不太理解,应该当堂向老师提问。如不方便或难为情,下课后务必找老师问个一清二楚,万万不可带着上一节课的问题进入下一节课。

养成了“当天的疑问当天解决”的习惯,你就不会觉得“上课真没劲”了。要知道,“上课真没劲”是“听不懂”产生的直接后果。

学习效率要素之三:复习

下面提到的复习方法,只要你坚持每日去做,遇到考试便不必大开夜车,苦心准备了。

① 在放学回家的途中,在乘公共汽车的时候,或回家后吃饭之前,把当天上课的内容程序回忆一遍。如能把学习的主要内容背出来,那是再好不过了(主要内容并不很多,老师一般都会交待给你们的);

② 做些与当天学习内容有关的习题(最好备一本有详细解答的“习题集”);

③ 利用周末和星期日,对一周内学习的内容和要点,进行一次总复习,并且最好能够将要点背下来,同时对一些重要的问题反复练习,直到不看书也能顺利地解答为止;

④ 顺便复习以前学习的内容,重点复习已经忘掉的内容,再把他们背下来(忘记以前学习过的内容是非常自然的现象,故不必担心,只要复习的次数多了,日子一久,自然就记住了,想忘也忘不掉,不信你就试试)。

可能有人会说:“这么一来,考试前几天不就没有事情可做了?”是的,这才是最理想的学习方法。考试前夕,顶多做一

次重点式的总复习,然后早早体息。要能够做到这一步,你的学习成绩就会只升不降了。

有关学习的技巧,不可能有人特地教你。你只能自己教自己,自己拟定计划,自己向自己发号施令。掌握真正有效的学习方法就是这么一回事。你不妨对你过去的学习方法——尤其是预习、听课、复习的方法来个检查,反省一下“哪些地方应该改进”,然后一步步养成有效的学习习惯。当然,在没有养成习惯的头一周,你一定会觉得非常辛苦,可是,挨过第一周之后就适应了。到时候你就会觉得事事顺心,反而“以苦为乐”,成绩也会逐渐进步的。

三、听好老师上课是一门艺术

学生读书,最重要的是听老师讲课。然而,老师们因各人秉性、经历及素养的差异,他们的讲课也就各有风格。这里,就有一个学生如何适应老师讲课习惯的问题。

听不同类型的老师讲课,就要掌握他们不同的特点,采用不同的方法,这是读好书的重要秘诀。

1. 口若悬河的老师

上课时口若悬河,这是最常见的一类老师。

这一类型的老师,又可分为两种。

① 教科书派。上课内容以教科书为主,讲起课来滔滔不绝。

② 笔记派。上课时以自己的笔记内容为主,跟教科书的内容稍微不同,而讲起来却口若悬河。

前者讲课的内容,只要翻看教科书就一目了然,所以学生会批评说:“这位老师就懂得照本宣科,并没有多大本事。”也许正是这个缘故,学生们对这种老师的课就不那么热衷,所以往往对教科书上的基本内容掉以轻心,把该掌握的重要内容轻易放过。

后者讲课的内容,由于在教科书上看不到,不少学生忙于做笔记,唯恐有所遗漏,却难以掌握重点。

因此,我们有必要考虑如何适应这两类口若悬河型老师的讲课,以使自己的学习有较好的效果。

按教科书的内容滔滔不绝地讲课,听课的学生便无法分辨什么是要点,什么是一般知识,这样迷迷糊糊地听课,就会感到索然无味,甚至打起瞌睡来。

为了防止这种现象,事先你得下一番功夫好好预习,弄清下面的问题:①这节课将学习什么内容?②这一课的重要内容是什么?有了这样的准备,即使老师说得天昏地黑,你仍然能知道哪些地方重要,哪些地方不重要。而且,你只要把重要的内容记在笔记簿上,做到一看笔记马上知道重点,那么,就不会浪费时间而能收事半功倍之效。

遇到“笔记派”老师,如果不将他说的内容逐句记录,似乎令人感到不安。其实,你可以寻找与老师授课内容相近的参考书,并在课前作好预习,听课时只需记参考书上没有的内容。这样一来,上课时你的思考时间就大大增加,学习效率也会大大提高。

2. 开“无轨电车”的老师

有的老师上课时好开“无轨电车”,讲起课来总是扯得离题太远,听起来好像在漫谈或听相声那样,令人感到兴趣盎然。

听这样的老师上课,你绝不会感到无聊,更不会打瞌睡。但是,如果只知和大家一起哄笑而不假思索,事后你就会觉得头脑中一片空白,什么也没有留下。

于是,临到考试你会发现试卷似乎出得特别难而无从下笔,到那时,你的心情就不像当初听课时那么愉快了。有些人

甚至觉得受了老师的欺骗而火冒三丈。

之所以会出现这种情况,是因为你自己轻易给老师的思路卷进去的缘故。应付之道,就在于养成“事先详读课本”的习惯,并详细查阅各种有关资料,熟悉课本中的要点。这样,边看边听课,那么任凭老师扯得多远,你始终头脑清醒,知道自己目前的进度,而不至于被老师的讲课所左右,不知“身在何处”了。

一旦养成了“先靠自己努力研究”的习惯,那么由于重点在握,对课本的内容也有全盘的了解,你就能从老师风趣的讲课中获得更多的、更高层次的知识。这样,你对那个学科的兴趣就会大大提高,它就有可能成为你最擅长的学科了。

3. 爱向学生提问的老师

有那么一些老师,在课上不时搞“突然袭击”,点名提问学生,不少学生为之提心吊胆。

这类老师,有的习惯于顺着学生名册的次序,进行“地毯式轰炸”;有些则采用“狙击式”,随意点一个学生的名字,让你防不胜防。一旦被点到名,如果无言以对,有的老师便当场大发雷霆,让你下不了台;有的则会将你的名字记下,列入“另册”,这或许会影响到你的成绩。

从听课的学生来讲,这类老师恐怕是最不受欢迎的。但是,如果从“奠定实力”的角度来说,再没有比这更有效的方法了。事实上,“被提问”几乎是无法逃避的事,而且我们甚至可以说“被提问”是天经地义的。同时,我们也不能不承认,愈是经常被提问,自己的实力就愈增。只要我们下功夫去预习,“被提名”不但不会成为令人厌烦、痛苦的事,它反而会使你产

生“如果让我来回答该有多好”的期待。

那么,为什么会害怕被提问?究其原因,无非是太懒于预习,对自己太没有信心了。

教室就是竞技场——这是大家都明白的。而老师的提问,是老师有意把练习的机会平等地分给每个学生。

但怪就怪在,学生不但不表示感激,反而想方设法加以躲避,唯恐给老师“逮到”。你说,在这种情况下怎么能产生出类拔萃的人物?

对待老师的提问,不如转守为攻。与其动脑筋躲避,倒不如壮着胆子,抱着“错了也没有关系”的精神,自动举手回答。可以确信,不久之后,你的实力必然逐日增长。而当老师提问别人的时候,你可别在心中庆幸,以为自己可以松一口气了,你应该就当自己被提问,在脑子里思考那个问题,回答那个问题,这样,你的学习效率就会成倍提高,成绩远远超过其他同学。

4. “念佛型”的老师

“那位老师的课,我实在听不懂。”学生常会这样说。但老师也可能会叹声连连:“我使出浑身解数,那么认真地讲课,但就像对牛弹琴,学生听不出一个所以然来。”

之所以会发生这类现象,稍作留心,我们就能发现,是由于有些学生对某种学科的知识较为生疏,一时还未掌握学习的窍门。而老师呢,也没有摸清学生的程度和倾向。于是,学生听课,犹听念佛,莫测高深。

遇到这种情况,学生和老师都很苦恼。长此以往,学生必然产生厌学情绪。那么,如何解决这一矛盾呢?最好的办法,