

ABC 助你学习好
系列丛书



预习与复习

学习功夫在课外

孟微微/著



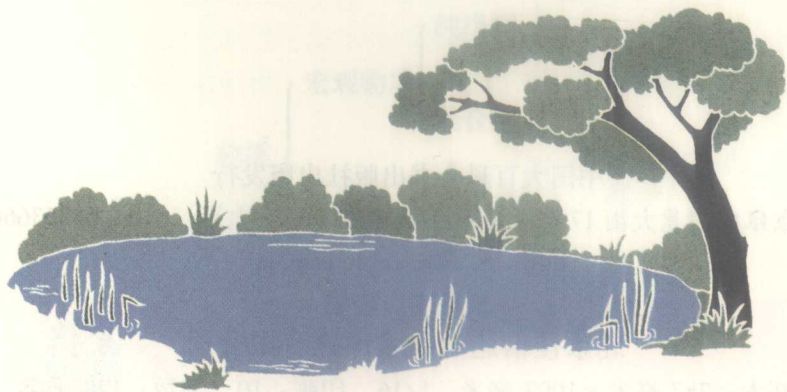
中国大百科全书出版社

助你学习好
系列丛书

预习与复习

——学习功夫在课外

孟微微/著



中国大百科全书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

预习与复习/孟微微著. —北京: 中国大百科全书出版社, 2009. 9
(助你学习好)

ISBN 978 - 7 - 5000 - 8072 - 5

I. 预… II. 孟… III. 中小学—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 029690 号

丛书主编: 石 恢 陈 琦

选题策划: 陈 琦

责任编辑: 姜 军

责任印制: 魏 婷

封面设计: 润煜设计

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 010 - 68363660)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

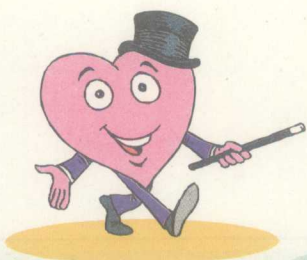
北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 10 字数: 128 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5000 - 8072 - 5

定价: 20.80 元



做学习的主人

人会学习。

动物只能靠本能。小鸭子只能和鸭子妈妈一个样。

人靠学习，把前人掌握的知识学到手，再有所前进。

人就可以一代胜过一代。

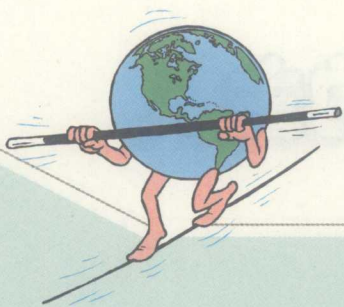
进入文明社会以来，人类积累的知识太多了。因此就要有学校，有教材，有老师，帮助青少年在短短十几年中掌握人类几千年积累的基本知识。打好了这个基础，或者可以进入高一级的学校继续深造，或者进入社会拼搏。

这个任务太艰巨了。所以许多同学学得很苦。许多人也在提倡刻苦学习。

但是，实际上我们的同龄人中也有人学得轻松一点，学得效率高一点，成绩好一点。

人们说，这样的同学聪明。

这种聪明也是可以学的。



有了正确的学习态度、正确的学习方法，我们也可以做到更容易抓住重点，更不容易忘记，更容易理解，更容易运用，更不容易因为粗心而丢分。

为了这个目的，我们编了这一套小书。希望读过这套书的年轻朋友可以成为学习的主人，更加自如地学习，更加快乐地学习，取得更好的学习成绩。

有了这一套学习的本领，养成习惯，即使在离开学校之后，也可以不断发现自己需要学习的内容，更多地掌握自己需要的知识，永远进步更快，终身受用。

祝你学习好。

余心言

2009.3.5

目录

CONTENTS

引言 课外时间如何学

预习和复习是学习过程中不可缺少的课外环节。有些同学之所以学习成绩长期难以提高，主要原因之一就是他们忽视了课外学习环节的学习方法，从而让学习变成了一种负担。

- | | | |
|---|---------------|----|
| 1 | 学习本身是一门学问 | 2 |
| 2 | 怎样学比学什么更重要 | 4 |
| 3 | 方法、态度与习惯 | 6 |
| 4 | 预习是听好一堂课的入场券 | 8 |
| 5 | 重视复习，与遗忘作斗争 | 11 |
| 6 | 选择适合自己的课外学习方法 | 13 |

上篇 课前预习

第一章 先预习，后听课

课前不做好预习准备，课上很难提高听课质量。课前预习对于保障你的课堂听课效率，提高自学能力、记忆能力和独立思考能力起着不可低估的作用。因此，我们最好做到先预习，后听课。

- | | | |
|----|---------------|----|
| 1 | 不要把预习当成自学 | 18 |
| 2 | 适时选择预习类型和方法 | 20 |
| 3 | 及时预习的重点是阅读教材 | 22 |
| 4 | 粗线条式地进行阶段预习 | 24 |
| 5 | 学期预习要学会驾驭整册教材 | 26 |
| 6 | 改善预习效果有高招 | 28 |
| 7 | 根据“学情”，选择预习科目 | 30 |
| 8 | 预习教材有高招 | 32 |
| 9 | 从课前预习开始，用好参考书 | 34 |
| 10 | 边预习，边做预习笔记 | 37 |

第二章 特点突出的课前预习方法

预习并不只是将上课内容简单浏览一下，还需要采用一定的学习方法，这就是预习学习法。由于学习内容与要求不同，以及老师的教学思路与方法不同，预习的方式方法必然是多种多样的。

- | | | |
|---|----------------|----|
| 1 | 新旧结合的“温故知新”预习法 | 40 |
| 2 | 一目了然的表格预习法 | 41 |

| | | |
|---|--------------|----|
| 3 | 层次清晰的提纲预习法 | 43 |
| 4 | 节约时间的快速阅读预习法 | 45 |
| 5 | 抓住重点的圈点标记预习法 | 47 |
| 6 | 提出问题的质疑预习法 | 49 |
| 7 | 按部就班的循序渐进预习法 | 51 |
| 8 | 检测效果的习题试解预习法 | 53 |

第三章 根据学科特点，有针对性地进行预习

上面所提到的方法是预习的一般方法，各门功课都可采用。但各科目又有自己的学习特点和规律，预习不能千篇一律。如果在预习环节能把握住课程特点，那么预习效率将会大大提高。

| | | |
|---|---------------|----|
| 1 | 语文预习“七步曲” | 56 |
| 2 | 今天，你预习外语了吗 | 59 |
| 3 | 数理化预习应分段理解 | 61 |
| 4 | 要上实验课了，你该如何预习 | 63 |

下篇 课后复习

第一章 科学复习，巩固理解

按照复习时间和内容，主要划分为日常复习和考前复习。日常复习又可分为课后的及时复习和系统复习。本书所要谈的复习是指日常复习。我们要根据实际情况，有针对性地做好各阶段的复习工作。

| | | |
|----|-------------|----|
| 1 | 合理安排，定期复习 | 68 |
| 2 | “趁热打铁”，及时复习 | 70 |
| 3 | 系统复习要“三准备” | 72 |
| 4 | 有必要进行的周末小结 | 74 |
| 5 | 系统复习，做总结笔记 | 76 |
| 6 | 提高复习效率巧注意 | 78 |
| 7 | 高效复习，需要高效阅读 | 80 |
| 8 | 课堂笔记的整理和复习 | 82 |
| 9 | 养成每天坚持背诵的习惯 | 84 |
| 10 | 用复述强化你的知识 | 86 |

第二章 复习效果的检查和应用

我们复习知识，不仅要理解、记忆它们，更要把知识转化为自己知识结构的组成部分，能够对其检查和应用。日常的作业和练习，既可以帮助我们检查某一阶段的学习情况，又可以锻炼我们分析问题和解决问题的能力。可以说，作业和练习是检查和应用知识的重要形式。

| | | |
|---|--------------|-----|
| 1 | 不要把作业当成任务来完成 | 90 |
| 2 | 应该如何做作业 | 92 |
| 3 | 重视非书面课外作业 | 94 |
| 4 | 哪些习题值得一做呢 | 96 |
| 5 | 同步练习和综合练习 | 98 |
| 6 | 一题多解和多题一解 | 100 |
| 7 | 自己编练习题 | 102 |
| 8 | 分析错误，编录错题集 | 104 |
| 9 | 做练习还要注意哪些问题 | 106 |

第三章 形式各异的课后复习方法

复习不应该是机械地重复。除了背诵、抄写、做题之外，还可以用回忆、自我提问、举例说明、比较分析、绘制图表等多种形式相结合进行有效的复习。在日常复习中，我们要根据学习内容和特点，选择适当的复习方法。

| | | |
|----|--------------|-----|
| 1 | “三看二做一录入” | 110 |
| 2 | 用好厚薄读书复习法 | 112 |
| 3 | 寻找课题的专题复习法 | 114 |
| 4 | 归类总结列表复习法 | 116 |
| 5 | 总览全局的提纲复习法 | 118 |
| 6 | 帮助记忆的读背结合复习法 | 120 |
| 7 | 有伴奏的音乐复习法 | 122 |
| 8 | 编顺口溜的口诀复习法 | 124 |
| 9 | 温习错误的试卷复习法 | 126 |
| 10 | 逐步提升的超级复习法 | 128 |
| 11 | 顺逆并用的顺读逆思复习法 | 130 |

第四章 根据学科特点，有针对性地进行复习

每门学科都有各自的内容和学习特点，有的以记忆为主，有的以思考解题为主，有的则介于两者之间。所以在复习的时候，一定要有选择地使用不同的复习方法。可以说，没有科学的复习方法，就不会有理想的学习效果。

| | | |
|---|-------------|-----|
| 1 | 语文复习“五字法” | 132 |
| 2 | 如何做好文言文阅读练习 | 134 |
| 3 | 要经常练习语文作文 | 136 |

| | | |
|---|-------------|-----|
| 4 | 外语复习抓听、说、练 | 138 |
| 5 | 记忆单词的小窍门 | 140 |
| 6 | 数学复习着眼于四方面 | 142 |
| 7 | 物理复习一定要注重理解 | 144 |
| 8 | 物理实验的复习方法 | 146 |
| 9 | 化学记忆的方法 | 148 |

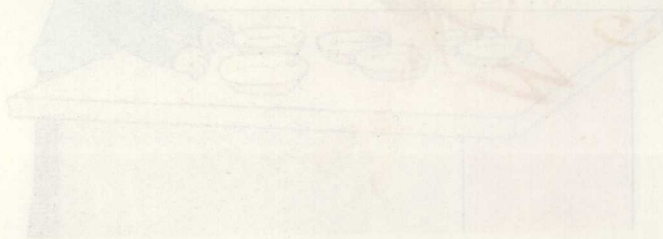
| | |
|-----------|-----|
| 结语 | 150 |
|-----------|-----|

引言

课外时间如何学

预习与复习——学习功夫在课外

预习和复习是学习过程中不可缺少的课外环节。有些同学之所以学习成绩长期难以提高，主要原因之一就是他们忽视了课外学习环节的学习方法，从而让学习变成了一种负担。





学习本身是一门学问

张蕾学习极其用功，在学校学，回家也学，还不时熬夜学，做的题数不胜数，但成绩却总上不去。有时她也会自问，为什么有的同学轻轻松松就能学得好，而自己辛辛苦苦反而学得不好呢？

其实，张蕾的这种情况在同学们中间并不少见。这好比学做一个蛋糕，有的人练几次就会做了，而有的人练几十次也不得要领，这其中就存在一个效率差距问题。

有人曾把学习分为三层境界：苦学、好学、会学。

苦学的同学一提起学习就讲“刻苦、刻苦、再刻苦”。处于这个层次的同学，只把眼睛盯在学习的时间上。他们恰恰忘记了，学习时间对于学习效率而言，永远只能做分母。



不讲求正确的学习方法，学习效率难以提高。长期低效率的学习状态，必然打击学习积极性，从而滋生厌学情绪。结果，学习只会变成一种苦差事。

处于好学境界的同学对学习如饥似渴，他们的学习不需要外界的压力，自觉的态度常使他们能取得好的成绩，而好的成绩又使他们对学习产生更浓厚的兴趣，形成良性循环。

会学的同学则能选择适宜的方法学习，学起来轻松，学习效率高，思维也变得活跃，真正成为知识的主人。

可以说，学习本身是一门学问，有科学的方法，有可遵循的规律。目前，在校学生的学习，处在第一层次的居多，处在第二层次的为少数，能达到第三层次更少。因此，对于学习，我们不仅仅要讲勤奋、刻苦，更重要的是讲方法、讲效率。科学的方法可以让我们体会学习中的乐趣，真正做到“事半功倍”。



本节提示

学习可分为苦学、好学、会学三个层次。从实际出发，正确评价自己处于哪一层次。从现在开始，下定决心，为达到会学最高层次而行动吧！



怎样学比学什么更重要

有这样一则故事：一位仙人看到一个穷人过着穷困潦倒的生活，十分同情他。于是，仙人捡起路边的一块石头。他用手一指，石头便成了一块金子。仙人就把金子送给那个穷人。但穷人不肯要，说：“你给了我金子，但金子总有花光的时候，你还不不如把点石成金的手艺教给我。”

这位穷人很聪明。他明白，如果有了这门手艺，就可以获得无穷无尽的金子，不必担心金子有花光的一天。其实，这个道理在学习中一样受用，方法好比点石成金的手艺，知识虽然很重要，但获取知识的“手艺”更重要，它将受益终身。

过去，人们对“怎么学”的回答是：记住它！谁擅长记和背，谁就能得高分，学习过程不重要，结果才最重要。但在信息社会，要想仅仅依靠记来学习，几乎是不可能的事。随着年级的升高，同学们需要掌握的信息和知识越来越多，谁也不可能靠死记硬背把它们都记住。学习的关键在于学习过程本身，在于是否学会了怎样学习和怎样思考。

方法的作用如同我国古代教育家荀子在《劝学篇》中所说：“登高而招，臂非加长也，而见者远；顺风而呼，声非加疾也，而闻者彰。假舆马者，非利足也，而致千里；假舟楫者，非能水也，而绝江河。”这里的登高、顺风、假舆马、假舟楫都是方法，有了这些方法，才可以“见者远”、



“闻者彰”，就可以“致千里”、“绝江河”。

学习方法就是人们在学习过程中所采用的手段和途径。它包括学习知识的方法，学习技能的方法，发展智力与培养能力的方法。一个人即使有着良好的学习态度，如果学不得法、学不得要领，往往只会收到“事倍功半”的效果。

学会“怎样学习比学什么更重要”是从学习方法的意义上说的，即有一个“善学”与“不善学”的问题。所谓“不善学，虽勤而功半”；“善学者，师逸而功倍”。善于学习、学习得法与不善于学习、学不得法会导致两种不同的学习效果。所以，我们在学习中，要争取成为一个“善学”的人。



智慧小语

“授人以鱼，不如授人以渔。” ——《老子》

意思是：给别人鱼，不如教他如何捕鱼。

道理其实很简单，鱼是目的，钓鱼是手段，一条鱼能解一时之饥，却不能解长久之饥，如果想永远有鱼吃，那就要学会钓鱼的方法。我们学习也是如此，想要向课外要成绩，有必要学会预习与复习的正确方法。



3

方法、态度与习惯

掌握学习方法的目的是什么？多数同学的回答肯定是：为了提高学习成绩。可是同学们有没有想过，如何才能发挥方法的最大效用呢？弄清楚这个问题，我们才能更加自觉地去掌握正确的课外学习方法，从而取得良好的成绩。

大家都知道方法、态度与习惯三者跟学习效果有非常密切的关系，但要问这三者间的关系，恐怕很少有人能回答出来。

著名足球教练米卢说过：“态度决定一切。”这句话不仅适用于足球，同样适用于学习。

美国石油大王洛克菲勒曾经这样总结自己成功的经验，他把态度的作用说得更加清晰明了：“我越老越更加确定热忱是成功的秘诀。成功和失败的人在技术、能力和智慧上的差别通常不大，但是如果两个人各方面都差异不大，具有热忱的人将更能如愿以偿。一个能力不足但是具有热忱的人，通常会胜过能力强但是欠缺热忱的人。”

拥有一个主动的态度十分重要，只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，效率才会在不知不觉中得到提高。