



学习方法的形成与一般知识的掌握不同，学习方法一定要经过多次、反复地训练，才能内化成自己的能力。



学习与方法

——中小学生高效学习

40招

丛书主编 / 杨东平 王雄
本书主编 / 丁爱军

湖北长江出版集团
湖北教育出版社



学习与方法

中小学生高效学习 **40** 招

湖北长江出版集团
湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

学习与方法——中小学生高效学习 40 招/丁爱军本册主编.
—武汉:湖北教育出版社,2009.9

(新农村书屋)

ISBN 978 - 7 - 5351 - 4924 - 4

I. 学… II. 丁… 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 149141 号

出版 发行:湖北教育出版社

武汉市青年路 277 号

网 址:<http://www.hbedup.com>

邮编:430015 电话:027 - 83619605

经 销:新 华 书 店

印 刷:武汉中远印务有限公司

(430034 · 武汉市硚口区长丰大道特 6 号)

开 本:880mm × 1230mm 1/32

5.25 印张

版 次:2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

字 数:131 千字

印数:1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5351 - 4924 - 4

定价:12.00 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

致读者

亲爱的同学们：

你们好！

谈到学习，很多人都会强调“用功”的重要性。“用功”的含义一般来说就是要花时间学习，要认真，要勤奋。这是有道理的。因为，人类正是通过学习才掌握了更多的知识和智慧，而学习的过程确实需要不断磨炼和反省，否则，再聪明的学生也很难有持久的进步。

不过，学习又是一个精细活，如果不注意方法，而只花费时间是很难有效果的。换一句话来说，好钢要用在刀刃上，“用功”要用在关键之处。这个关键之处就是学习方法。能掌握学习方法的学生是真正会学习的学生，不仅学习的效果好，而且使用的时间少，学到的东西多，更重要的是能够掌握持久进步的动力。现代学习心理学研究的一个重要成果就是：揭示了成就动机在学习中的重要性，而要形成每个人内在的成就动机，就需要学生掌握学习方法，体会学习自身的魅力。

学习方法涉及的范围非常广泛，我们将这些方法分为六个部分：

第一，自学篇。自学是每个学生能否真正进入学习状态的基础。这一篇包括怎样确立学习的志向，如何制定与实施学习计划，如何合理管理时间，怎样进行学习的反思与总结，等等，这些内容都是一个学生必须首先掌握的。判断一个学生是否优秀，在很大程度上是看他是否具备自学能力。

第二，课堂学习篇。课堂是学生向老师学习的主要场所，学生在这里系统学习各学科知识，看起来只要听老师的就可以了。可是，同在一个课堂上，为什么有的学生学习效果好，有的学生学习效果不好呢？这就涉及到课堂学习的重要方法。这一篇涉及：怎样进行有效预习？怎样提高听课的效率？怎样做课堂笔记？怎样参与课堂活动……

第三，考试复习篇。考试复习也是学习的一部分，它最重要的功能不是老师给你一个分数，也不是你考得好以后可以得到的奖励，它的真正功能在于检查自己的学习在哪些方面需要改进。这一篇涉及的内容有：怎样使复习计划更有效？怎样在考试的时候排除干扰和集中注意力？怎样注意答题规则？考试以后如何进行分析和总结？

第四，语文学习篇。语文是很多学科的基础，学语文要在听、说、读、写各方面得到提高，就需要长期积累，这里面有许多学习方法值得大家细心体会。这一篇的主要问题包括：怎样倾听与观察？说的是在生活中如何积累语文的素材。怎样提高说话能力？怎样提高阅读能力？怎样提高写作能力？这三篇是非常实用的方法指导。而怎样提高语言表达能力？怎样质疑与解疑？怎样从书本到生活？则是在更高层面上培养语文能力。

第五，数学学习篇。有些同学数学一时学不好，就感到遭受的打击特别大。因为，数学看起来是一门与学生智力高低关系十分密切的课程。所以，有人认为，数学不好似乎就智力不高，那就没办法解决了。实际上，这种说法是错误的。很多学生的数学学不好并非智商有问题，而是没有专心，也没有真正进入学习状态。如果能够掌握数学学习方法，上述问题就能迎刃而解。本篇包括：怎样提高运算能力？怎样解决生活情境中的数学问题？怎样找到最短路径解决数学问题？怎样分析题目的隐含条件？等等。

第六，英语学习篇。对部分学生来说，英语学习很艰难，不知道该如何努力。其实，英语学习的方法性很强，方法得当，事半功倍；反之，事倍功半。这一篇涉及：怎样记单词？怎样提高

听力？怎样提高说英语的能力？怎样扩大英语词汇……

学习方法的形成与掌握一般知识不同，当你看到一个方法比较好，与你的情况比较贴近时，如果你仅仅知道有这个方法是毫无作用的，即使你将这个方法背下来，记在自己的大脑里也无济于事。方法一定要经过多次、反复地训练，才能内化成自己的能力，否则，你只能敬而远之。

掌握学习方法，就是掌握终生学习的能力。祝愿各位同学能够尽早掌握各种学习方法，成为一个真正会学习的高手。

编 者

2009 年 6 月



目 录

C O N T E N T S



一

自学篇

- 1 百学须先立志——怎样确立自己的学习目标 002
- 2 笃行需要方法——怎样有效制订并执行学习计划 005
- 3 做时间的主人——怎样有效管理自己的时间 009
- 4 自习有学问——怎样提高自习的效率 012
- 5 掌握反思的智慧——怎样分析自己存在的学习问题 015
- 6 踩着轻快的脚步出发——怎样调整自己的学习心态 018

二

课堂学习篇

- 7 学在前面好处多——怎样进行有效的课前预习 023
- 8 向课堂要效率——怎样掌握听课的“窍门” 026
- 9 好记性不如烂笔头——如何记好课堂笔记 029
- 10 让自己的课堂“活”起来——怎样有效参与课堂学习活动 032
- 11 因材施教与教学相长——怎样适应老师的教学 035
- 12 “知识回放”与“课后小结”——怎样有效开展课后复习 038

三

考试复习篇

- 13 好计划与好方法——怎样使复习计划更有效 041
- 14 什么山上唱什么歌——怎样选择复习策略 044

- 15** 一心只观卷中题——怎样排除考场中的干扰 047
- 16** 答题中的“排兵布阵”——怎样科学安排答题顺序与时间 050
- 17** “知己知彼”可“百战不殆”——怎样利用答题规则 053
- 18** “反思不误砍柴工”——怎样进行考后的自我分析 056

四

语文学习篇

- 19** 耳得之而为声，目遇之而成色——怎样学会倾听与观察 061
- 20** 三寸之舌，强于百万之师——怎样提高说话的能力 064
- 21** “如琢如磨”还是“不求甚解”——怎样掌握粗读和精读的方法 067

- 22** 我以我手写我心——树立正确的写作观 070
- 23** 处处留心皆学问——怎样搜集和整理语文知识 074
- 24** 言之无文，行而不远——怎样提高语言表达能力 077
- 25** 学起于思，思源于疑——怎样掌握质疑与解疑的方法 081
- 26** 入乎其中，出乎其外——怎样做到从书本走向生活 084

五

数学学习篇

- 27** 神机妙算的诀窍——怎样提高口算能力 088
- 28** 精打细算并不难——怎样解决生活中的函数问题 092

- 29** 掌握百发百中的本领——怎样提高选择题的正确率 096
- 30** 借你一双慧眼——怎样通过挖掘隐含条件来解题 100
- 31** 蚂蚁觅捷径——怎样掌握最短路径问题的求解策略 104
- 32** 删繁就简的策略——怎样掌握绝对值问题的类型与解法 108
- 33** 轻松解决应用题——怎样抓等量列方程 112
- 34** 从原理到实战——怎样掌握直角三角形的原理解决应用问题 116
- 35** 轻舟已过万重山——怎样掌握因式分解的原理与应用方法 121

六

英语学习篇

- 36** 入门秘诀全掌握——英语学习怎样开一个好头 126
- 37** 练好第一基本功——记单词怎样才能又快又牢 130
- 38** 练成听力的高手——怎样尽快提高听力 133
- 39** 解除张嘴不能说的苦恼——怎样开口说英语 137
- 40** 语法难关这样过——怎样掌握英语语法 140
- 41** 轻松越过词汇关——怎样扩大英语词汇量 144
- 42** 读出味道来——怎样提高英语阅读能力 148
- 43** 写出条理和精彩的短文——怎样提高写短文的能力 153

一 自 学 篇

不少同学也曾有过与小杰类似的经历，有时忽然觉得学习本身是一个问题，究竟为什么学习？学习的目标是什么呢？这些问题没有现成的答案，自己又想不明白，就会导致在学习产生疲劳厌倦的情绪。心理学家告诉我们：人们进行某种活动的目标明确与否，对心理疲劳有着直接的影响，目标越是明确，活动的积极性越高，人也就越不会感觉到疲劳。要想积极主动的学习，就需要真正理解学习，确定自己的学习目标。



撰写/刘翎、时志方

1 百学须先立志

——怎样确立自己的学习目标



小杰这几天无精打采，做什么事情都提不起精神来。他原本成绩不错，可是最近听说很多大学生都找不到工作，他心中曾经拥有的理想似乎一下破灭了。“父母与老师一直都觉得我成绩不错，以后可以考一个好大学，成就一番事业，可是，考上了又有什么用？大学生不是一样找不到工作吗？那我还要学习做什么？”这个想法一遍遍在他头脑中重复，上课没有精神，作业也不想做，整天昏昏沉沉的，他该怎么办呢？学习究竟是为了什么呢？

不少同学也曾有过与小杰类似的经历，有时忽然觉得学习本身是一个问题，究竟为什么学习？学习的目标是什么呢？这些问题没有现成的答案，自己又想不明白，就会导致在学习中产生疲劳厌倦的情绪。心理学家告诉我们：人们进行某种活动的目标明确与否，对心理疲劳有着直接的影响，目标越是明确，活动的积极性越高，人也就越不会感觉到疲劳。要想积极主动的学习，就需要真正理解学习，确定自己的学习目标。

学习目标一般分为两类，一类是远期目标，如学期目标、毕业目标、人生目标等，需要通过长期努力才能达到的，也就是理想或志向；一类是近期目标，如每周目标、每天目标等，是在近

一段时间内所要达到的目的。远期目标是学习的总方向、总规划，但是不太具体。近期目标则是通向远期目标的一级级台阶，具体而明确。

“百学须先立志”是宋代学者朱熹的名言。对于学生来说，首先应该确立人生的志向，想清楚你这一辈子应当怎样度过，应当确立怎样的目标。因为，要想学习任何系统的知识、真正的本领，都不是简单和轻松的事，所以要明白学得好、学得精深，都是下了一番苦功夫的。如果在学习开始之前没有做好充分的心理准备，那就很容易半途而废。如果你能树立远大的人生目标，你就会拥有无穷的动力，很多困难就会迎刃而解。台湾作家罗兰说得好：“每人心中都应有两盏灯，一盏是希望的灯，一盏是勇气的灯。有了这两盏灯，我们就不怕海上的黑暗和风涛的险恶了。”所以，面对人生，年轻的你应该打开心中的那两盏灯，发掘来自你自身的潜力，你就能朝着你的理想勇敢前行！

有了志向就像明确了攀登的目标，但是要登上陡峭的山峰，还需要确定具体的登山计划，选择好明确的登山路径。因此，在学习过程中不断提出切实可行的具体目标，是防止目标模糊、过程茫然的良药，也是提高学习效率，实现人生理想的基石。那么具体的学习目标该如何制订呢？依据很多成功学生的经验，我们提出以下几个建议供你参考：

一 制订的目标符合你的学习基础。

目标不能定得过高或过低，过高了，不仅无法实现，还容易丧失信心；过低了，无需努力就能达到，学习仿佛是在原地打转，起不到应有的激励和促进作用。目标的制订既要符合你当前的学习水平，又要适当地高于自己的实际水平，合理的目标是“跳一跳就能摘到的果子”。

二 目标的内容具体而明确。

首先就是学习目标要便于对照和检查。如：“这学期要努力学习，争取更大进步”这一目标就不明确，怎样努力呢？哪些方面要有进步？如果定为：“语文和数学要每天坚持复习和预习，多做



习题，争取期末进入班级前十名。”这就很明确，以后是否达到也可以检查。经验告诉我们，只要目标明确、方法得当，成绩迅速提升是常有的事情。其次就是目标要便于实现，容易评判，如怎样才能达到“数学中上水平”。

三 目标的落实要能持之以恒。

定下目标只是意志行动的准备阶段，关键是要行动起来。大多数学生制订目标凭的是一时情绪，缺乏持久性。古人说：锲而不舍，金石可镂；锲而舍之，朽木不折。应当养成每天检查自己的行为，反省自身的习惯。即每天晚上要对照目标检查一下自己的落实情况，如果发现问题要及时分析，弄清楚是因为客观原因还是主观原因。如果是客观因素就要做出适当调整，如果是主观因素就要及时纠正。实际上，要实现目标，前两周非常重要，能够坚持两周，好的习惯已经基本养成，目标实现已非难事。

四 学会正确评价自己。

有些同学努力之后如果看不到进步，达不到目标，往往会把失败归因于自己能力不足，容易灰心丧气，从而失去了学习的积极性，甚至失去了学习的动力。这时要学会正确地评价自己。

要知道每个人实现自己的目标都不会是一帆风顺的，都会经历一些挫折，我们只有相信努力将带来成功，才会在学习中坚持不懈。要引导自己从时间投入不够、作业完成的质量不高或者考试的心态没调整好等非智力因素方面分析失败的原因，培养积极归因方式，增强我们继续努力的积极性。学习心理学理论也指出，即使是能力差一些的学生也并非不能完成学习任务，只不过所需要的学习时间更长一些，努力更大一些而已。

一旦我们明确了学习目标，面对学习时就不会一片茫然，我们清楚为何开始、从何开始，面对通向自己理想的实实在在的旅程，我们一步一个脚印地走下去，每实现一个阶段性目标，就向理想迈进了一步。只要我们持之以恒，就一定能到达理想的彼岸！



撰写/刘翎、时志方

2

笃行需要方法

——怎样有效制订并执行学习计划

陈亮最近比较郁闷，自从升入初中以后，好像总有做不完的事情，学习好像是被别人催赶着进行似的，这不，数学老师催他交作业，英语老师说他听写的错误没有及时订正，自己清楚还差一篇作文没交，心里烦死了。虽然想着要好好学习，可是总不知道该如何开始，眼瞅着成绩一个劲儿地往下掉，陈亮真切地感到：初中的学习生活真不像自己原来想的那么简单，看来要好好反思一下了。



005

这种情况不少同学都经历过，想结束这种混乱而被动的生活？——那就来份计划书吧。“凡事预则立，不预则废”，这句名言告诉了我们计划的重要性。学习计划是实现学习目标的保证，有计划地学习是优秀生的共同特点，越是高年级这个特点越明显。学习计划就是规定在什么时候采取什么方法步骤达到什么学习目标。制订和执行学习计划，可以帮助你充分利用时间，克服惰性和倦怠，提高计划观念和计划能力，培养良好的学习习惯，使自己能够有条理地安排学习和生活。那么，怎样制订一份切实可行的学习计划呢？

一 掌握制订学习计划的基本原则。

1. 明确目标。要明确学习计划奋斗的目标，如某科培优/补差

计划、假期自学计划、考前复习计划、研究性学习计划、每天活动计划等。例如王冠然同学需要拓展知识面，提高阅读量，他便可以制订一份课外阅读计划。李芳数学成绩较差，她就需要制订一份数学复习计划，目的就在于加强数学基础，提高数学成绩。目的不同，计划不同，因而不能机械地模仿别人的计划。

2. 适度规划。制订自己能够完成的计划，不要使自己闲着，也不要使自己过于紧张。计划要求太低，内容松松垮垮，反而不如没有计划；计划列得过高过紧（很多人如此），开始还能拼一拼坚持一下，但很快就败下阵来，如果总列这种完不成的计划，时间一久也就会对列计划失去信心了。一般来说，学习计划要恰好能够完成，或者咬牙坚持就可以完成，和制订学习目标一样，“跳一跳就能摘到的果子”最适合。

3. 具体翔实。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的安排，可以先列出具体任务，如背多少个单词、做多少习题，然后再分配到月、周、天去，再根据每天的学习时间计算一下每项内容大致安排的时间。

例如：三天内浏览完某本书、每天写一篇作文、一个月内背完 1000 个英语单词、每天精读完 20 页物理课本、背完 5 章历史内容等。

4. 循序渐进。隔一段时间，就可以提高每天完成的学习任务的量和深度。例如，以前每天记住 50 个单词，一个月之后要求每天记住 80 个单词。再例如，以前深入思考某个历史问题时，往往只能思考到一两个方面的内容，一个月后就能思考得全面多了。

二 执行学习计划中要注意的问题。

学习计划的具体执行是计划能否落实的关键。计划制订的同时就要想好具体执行过程中应该注意的问题，并在执行时及时解决，才能保证计划的有效执行。这些问题包括以下四个方面：

第一，注意长计划与短安排的结合。

在一段较长时间内应当有个大致安排，每星期、每天干什么，也应有个具体计划。如果能够做到每月有学习重点、每周有具体



任务、每天有具体行动，这样的学习，就会一着不让，步步为营，有助于学习计划的达成。

例如某物理补习计划：可以把每个月、每个星期或每天定名确定主题，如某月为“物理月”、某星期为“力学星期”。而语文和英语要细水长流，采用每天的零散时间来背诵单词和文学常识，具体任务可以分配到月，但是不影响该月的主题。

第二，经常对照，及时调整计划内容。

计划定好之后，要贴在显眼的地方，经常对照，根据自己的执行情况灵活调整。如果完成任务很轻松，余地较大，可以考虑进度加快一点。如果不能按计划完成任务，感觉学习没有进展，要分析是什么原因，对症下药，及时调整采取措施，使计划越来越好，使自己制订计划的能力越来越强。

当你的身体状态和学习状态差时，适当减少每天学习时间、任务和强度；当状态好时，可以适当延长每天学习时间、加大学习强度，完成更多的学习任务。

第三，每天要有科学的时间安排。

每天有效学习时间是确定的，我们要合理安排时间，用最少的时间获得最大的学习成果。

1. 找出最佳时间，实现轻松学习。如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考；有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务。

2. 交叉安排时间，学习科学搭配。不同课程交叉进行：某门课程学习得太久了容易产生厌烦感，你可以把不同的课程交叉进行，以保持学习兴趣；改变课程的学习顺序：开始学习时，先学习自己喜欢的课程，这样容易产生学习心得和满足感，然后再学习自己不喜欢或学习不好的课程。

3. 合理分配时间，高效完成任务。要根据事情的轻重缓急来安排时间，一般来说，把重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛，思维活跃，而把比较容易的放在稍后去做。此外，较小的任务可以放在零星时间去完成，以充分做到



见缝插针。要突出学习重点。

4. 适当留出空余时间，保证一定的休息和娱乐，并用来完成临时出现的任务。

第四，保证学习计划的执行。

学习计划制订得再好，如果不实施或者坚持不下去，那只是“纸上谈兵”。

为了不使计划落空，要对计划的实行情况定期检查。可以在学习计划书上增加检查部分，把何时完成、达到什么进度，列成栏目，完成一项，就打上“√”，以此督促自己完成计划。

“坚持”是计划实施过程中最难的，这里有一些坚持的小技巧：

1. 购买一个迷你笔记本记录每日日程计划（也可以包括周/月的安排），随身携带提醒自己。

2. 把自己明确的座右铭、树立的目标、已经设计的行动方案抄下来，粘贴在随处可见的地方。例如在文具盒里贴上纸条：“今天能做到的事绝不能拖到明天。”用彩色的纸或者墨水来吸引你的注意力。

3. 广而告之，人人皆知，不得不做。告诉同学、父母、老师，请他们帮助你监督执行。

如果你能够认真制订和严格遵守学习计划，学习计划就可以帮助你按部就班、循序渐进地完成既定的学习目标。并养成良好的学习习惯，使你从学习中感受到自我管理的快乐，并且获得学习的成功。

