

陈年年 主编

状元学习法系列



# 北大清华状元

都养成的100个

# 听课习惯



会听课

好成绩!

· · · 全面提高学习效率的快乐听课细节 · · ·

★  
听讲为王

优生获取高分  
的必由之路

★  
做好笔记

提升听课效率  
的实用技巧

★  
提前预习

把知识提前  
学到手

★  
分科听课

巧妙抓住  
学科特点

★  
注重总结

强化听课效果  
的杀手锏

一看就懂，一学就会，  
一本书让你轻松提高成绩!

全国重点  
名校教师  
推荐

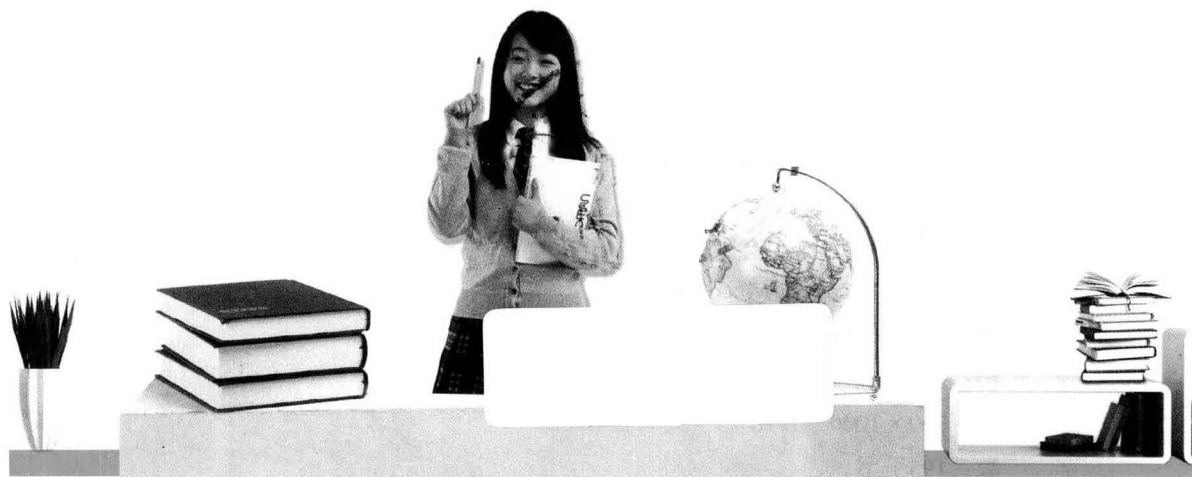
 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# 北大清华状元

都养成的100个

# 听课习惯

陈年年 / 主编



## 图书在版编目(CIP)数据

北大清华状元都养成的100个听课习惯 / 陈年年主编. —北京:  
新世界出版社, 2013.9  
ISBN 978-7-5104-4485-2

I. ①北… II. ①陈… III. ①中学生—学习方法  
IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第180278号

---

### 北大清华状元都养成的100个听课习惯

---

作 者: 陈年年

责任编辑: 杜 力

责任印制: 李一鸣 吴海兵

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 195千字

印 张: 13.5

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4485-2

定 价: 29.80元

---

#### 版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

## 前言

作为一名班主任，每当迎接一级新的学生时，我都会首先问他们这个问题：“同学们，你们会听课吗？”

乍一听这个问题，你可能会哑然失笑：“听课，这么简单的事情，谁不会呀！”有的同学也许还会对此嗤之以鼻：“瞧您问的，我上学这么多年了，听课还是问题啊？”

所以，每次我问同学们这个问题时，大家都会异口同声地回答：

“会！”

但是，我马上打开投影，接着问：“请大家认真想想，你在平时的课堂上，有没有出现过以下这些状况？”

- a. 上课发呆、走神，注意力不集中。
- b. 不敢举手回答老师的提问。
- c. 有的新课很难听懂。
- d. 课上好像听懂了，一到考试就忘。
- e. 平时总是感觉学习时间不够用。
- f. 课是认真听了，但笔记本上空无一字。
- g. 光顾着记笔记，下课发现什么都没听进去。

……

“如果这些状况你一个都没有，请举手。”

大家一下子都安静了下来，没有一位同学举手……

后来，我经常告诫我的学生们，为学习成绩不理想而苦恼的大有人在，而他们最常见的应对办法，无非是大量的补课、做题以及请家教……事实上，这些做法本末倒置，往往收不到好的效果。其实，作为中学生，每节课有45分钟，而每年要上1000多节课，课堂占据了大家全部学习时间的2/3以上。而且，最基础、最重要的学习内容也都是在课堂上获得的。因此，要想从根本上提高成绩，首先就要保证听课的高质量。可以毫不夸张地说，课堂就是中学生提高成绩的生命线。

不重视课堂，是大部分成绩不佳的学生最容易陷入的学习误区。要想改善学习状况，首先就要提高听课质量，争取使课堂的每一分钟都能产生效益。当然，除了听课，课上还有一项重要任务就是做笔记。通过对历年各地中高考状元的采访，人们发现，一本优秀的课堂笔记，几乎是所有尖子生必不可少的秘密武器！

这本《北大清华状元都养成的100个听课习惯》，正是围绕听课和记笔记这两大基础环节，为大家整理了大量具体、实用的学习案例，比如如何轻松提高听课的注意力，针对不同科目怎样选择不同的听课方法，有哪些高效的记笔记方法，数学课应该怎么听才更有收获，等等。这些方法大家一看就懂、一学就会，能马上运用到学习中去。

我希望有了本书的指导，大家在今后的课堂学习中能如鱼得水、游刃有余，做到当堂知识当堂消化，为学习成绩的稳步提高打下最坚实的基础。

在此，祝愿同学们心想事成，考入理想的学校！

# CONTENTS 目 录

## 第一章

### 掌握听课方法——学会做课堂学习的主人

在中学阶段，课堂学习的时间占了全天学习时间的三分之二以上。无论你的学习成绩如何，课堂听讲永远是最重要、最关键的。

001 45分钟里的加减法 .....	2
002 你的听课目标：当堂掌握知识点 .....	4
003 课堂注意力的提升方法 .....	6
004 掌握课堂注意力的调换 .....	8
005 紧紧跟上老师的讲课思路 .....	10
006 请多问几个“为什么” .....	12
007 听课的关键是加深理解 .....	14
008 珍惜课堂讨论这一宝贵机会 .....	16
009 以我为主，只听对自己有用的信息 .....	18
010 避免光听不看和不做课堂小结 .....	20

011 听讲题课要抓住的6个方面 .....	22
012 听“教科书派”老师的课要事先抓重点 .....	24
013 听“教师用书派”老师的课要选好参考书 .....	26
014 听“脱轨派”老师的课要先详读课本 .....	28
015 听“念佛派”老师的课要多发问 .....	30
016 听“射手派”老师的课要改变笔记方式 .....	32
017 听课要“眼观三路，耳听一方” .....	34
018 怎样让你的大脑活跃起来 .....	36
019 听课就是与老师做好配合 .....	38
020 上新课时要学会联系旧课 .....	40
021 积极发言，将被动听课变为主动听课 .....	42
022 课堂回答问题有技巧 .....	44
023 听课要抓住关键内容 .....	46
024 课堂是听与思的结合 .....	48
025 听课流程也需要安排 .....	50

## 第二章

### 做好课堂笔记——用最少的的时间消化课堂知识

课堂笔记是我们提高听课效率最有效的方法之一。一本优秀笔记记录的往往是一堂课的重点、难点和疑点。

026 笔记是听课的一个关键部分 .....	52
027 听课与记笔记的关系一定要处理好 .....	54
028 课堂笔记到底要记什么 .....	56
029 课堂笔记应该怎么记 .....	58

030	既要突出重点，也要及时补充	60
031	记课堂笔记要因“科”制宜	62
032	编提纲、写提要的记笔记方法	64
033	利用符号和缩写记笔记	66
034	找到最理想的笔记形式	68
035	课本上也可以做笔记	70
036	短小精练的摘录式笔记	72
037	方便灵活的图表式笔记	74
038	整理过的笔记才是好笔记	76
039	加工、整理笔记的四项原则	78
040	整理笔记的具体方法与要求	80
041	整理课堂笔记六步法	82
042	好笔记要有好的编辑技巧	84
043	沙里淘金筛选笔记内容	86
044	坚持做难题笔记与错题笔记	88
045	增强笔记的“视觉效果”	90
046	避免两种记笔记的误区	92
047	课堂笔记要因科而异	94

### 第三章

## 分科听课技巧——熟悉不同科目的听课模式

不同学科的独特学习特点，在课堂上体现得最明显。学习材料不同，老师的讲课方式不同，我们听课的方法也应该因“科”制宜。

048	上好语文课要抓住三大前提	96
-----	--------------	----



049	课前要先熟读课文 .....	98
050	把思考作为语文课的中心环节 .....	100
051	用游戏的方式上语文课 .....	102
052	听语文课要学会疑问与联想 .....	104
053	好的阅读技巧让你的语文课更高效 .....	106
054	听好语文课的几个小诀窍 .....	108
055	课下要培养良好的语文学习习惯 .....	110
056	预习是上好数学课的关键 .....	112
057	数学课本也要认真阅读 .....	114
058	听好数学课四个要求 .....	116
059	争取在课堂上真正理解数学概念 .....	118
060	重视老师运用的数学思维方法 .....	120
061	听数学课时要注意掌握“活知识” .....	122
062	掌握数学语言是学好数学的关键 .....	124
063	英语课该怎么预习 .....	126
064	如何在课堂上进行英语听说训练 .....	128
065	英语课堂上的单词记忆方法 .....	130
066	掌握语法是上好英语课的关键之一 .....	132
067	跟随老师一起分析英语课文 .....	134
068	物理课上要牢牢掌握概念、定律与公式 .....	136
069	如何上好物理实验课 .....	138
070	听课时要抓住化学概念中的关键词 .....	140
071	化学课也要记好笔记 .....	142
072	化学实验课的学习方法 .....	144

073 上政治课要掌握基本概念和原理 .....	146
074 一定要重视的生物实验课 .....	148

## 第四章

### 课前预习+课后总结——强化听课效果的杀手锏

听课是中学阶段学习的关键环节，但再好的听课方法，如果没有预习、复习的配合和补充，也无法达到长远、稳定的学习效果。

075 预习和听课有什么关系 .....	150
076 明确预习的各项任务 .....	152
077 好的预习有什么具体要求 .....	154
078 如何养成良好的预习习惯 .....	156
079 掌握不同科目的预习方法 .....	158
080 课前预习的内容与方法 .....	160
081 掌握课前预读的技巧 .....	162
082 预习时如何进行圈点批注 .....	164
083 你会记预习笔记吗 .....	166
084 寻找最适合自己的预习方法 .....	168
085 课前预习五步走 .....	170
086 适用于文科的提纲预习法 .....	172
087 利用好课本的目录 .....	174
088 制订一个科学的复习计划 .....	176

089	熟悉复习的形式与要求 .....	178
090	复习时要紧紧抓住教科书 .....	180
091	高效的做表(图)解复习法 .....	182
092	复习过程中要善于抓住主要矛盾 .....	184
093	最有用的“过电影”复习法 .....	186
094	复习的效率如何提高 .....	188
095	系统复习要抓基础知识和题型 .....	190
096	实用的“四化”复习法 .....	192
097	先复习,后做题 .....	194
098	每节课后都要及时复习总结 .....	196
099	高效使用参考书 .....	198
100	“旧路新探”复习法 .....	200



## 第一章

# 掌握听课方法

## ——学会做课堂学习的主人

中学阶段，课堂学习的时间占了全天学习时间的大部分，大约在三分之二以上。假设一年12个月都用于学习，那么中学生有9个月都是在课堂上度过的，课堂的重要性不言而喻。无论你的学习成绩如何，无论你的基础功底如何，课堂听讲永远是最重要、最关键的。如果不重视课堂，或者课堂听讲的效率不高，必然会影响学习成绩。有些学生和家长或许认为，课堂效率不高的话，还可以在课外请家教嘛！问题是，一个人一天的精力是有限的，在一天8个小时（甚至达到10个小时）的课堂学习之后，还要吃“小灶”，整个人会被弄得精疲力竭，学习效果自然也不会好。所以，中学生要想提高成绩，就必须牢牢抓住课堂听讲这个重要环节，争取上好每一堂课，而不要舍本求末。



# 001

## 45分钟里的加减法



山西夏县的一位中学生写了一篇文章，题目是《45分钟里的加减法》，文章认为要认真做好课前准备。上课铃声一响，“学习机器”就应该马上开动起来，这样做等于是在45分钟里加了5分钟、10分钟。相反，如果铃声响过才慢腾腾地走进教室，有时候人进了教室心还在操场上，再加上学习用具没有准备好，不是铅笔没有芯，就是中性笔没水了，或者找不到书，结果老师讲了半天，自己也不知道老师在讲什么。这就等于45分钟减去了5分钟、10分钟。

课堂上精神集中，越学越有劲，越学越主动；思想开小差，一步没跟上，步步跟不上。这里的得失就不只是用加减法来计算了，甚至需要用乘法了。可见，课前准备是十分重要的。那么，它大致有哪几个方面呢？

1. 物质准备。上课前，必须准备好课本、练习本、笔记本，装好笔芯，有时还要准备好模型。如果等到老师讲课的时候再找这找那，不仅会浪费课堂上宝贵的时间，而且还会打乱你的听课思路。

2. 知识准备。这主要是通过预习的方法来实现的，应该说它是

决定听课效率高低的最主要的因素，是最重要的课前准备工作。关于预习，我们将在后面的章节中详细介绍。

3. 心理准备。有的学生进了课堂，觉得老师讲课有意思时就听，没意思时就不听，或者忙于做自己喜欢的事，缺乏积极进取的精神，有一种无所谓的心理状态，这种心理状态必然会使课堂学习效率大大降低。而有的学生一见老师进教室就分外高兴，总盼着上课时能向老师学点新知识，解决一些问题，老师在他们的心目中占有很重要的位置。这种心理状态，使课堂的学习效率大大提高。

·名师·  
·关键·  
·提示·

### 培养正确的听课心态

中学生面对上课的正确态度应该是：以平静、轻松和愉悦的心情迎接新课和老师的到来；应该想到在新的课堂上自己又将学到新的知识和本领，从而感到兴奋，产生一种心理期盼。只有在这种心理状态下进入课堂，才能确保获得听课的高效率。

——广州市优秀教师 赵军



# 002

## 你的听课目标： 当堂掌握知识点



每一节课听完后有哪些收获？这个问题你是否问过自己。如果课后你能把老师课堂上讲的知识要点逐一回忆起来，证明你的听课效率是高的。

一节课中重要的知识点是不太多的，一般四五个，并且老师会着重讲解这几个知识要点。如果你在听课时积极思考，就完全可以当堂掌握知识、解决问题。抓知识要点的关键在于掌握好时机，我们可以从以下三方面去把握。

1. 一节课的最初5分钟。老师在讲解新课之前，都要复习上一节所讲的内容，为本节要讲的内容引个头，概述本节课的目的，综述讲解的思路。学生要抓住这个机会，及时进行复习，为接受本节内容奠定基础。可惜，很多同学把老师的“开场白”视为闲话，不注意听讲，更不去记忆，这不能不说是一个很大的损失。

2. 教师的要求。老师为了讲好一节课，要研究教学大纲、教材、教学参考书等，同时还要科学地设计教学方法，明确地告诉学生本节的重点、难点，以引起学生的重视。所以对老师的要求应予以高

度的重视。

3. 一堂课的最后5分钟。训练有素的老师，总是利用这一段时间总结自己这一节所讲的内容。这时你要和老师一起复习、巩固本节课的知识要点。掌握知识要点不仅仅是记住结论，更重要的是理解、明确概念的含义，了解知识间的内在联系，只有理解的记忆才是真正的掌握。

·名师·  
·细节·  
·指点·



## 抓住开头和结尾

在听课时，同学们一定要好好抓住开头和结尾。有的在听课时，常常忽视老师讲课的开头和结尾，错误地认为，开头语不是“正文”，可听可不听；结束语是“正文”的“重复”，既然前面已经听过了，就可以不用再听了。因此他们在上课开始和结束时常常心不在焉，这是大错特错的。实际上，老师讲课的开头，虽然往往只有几句话，但却是整节课的提纲。我们只有抓住这个提纲去听课，才能知道应该做什么，该按照怎样的步骤去做。结尾的话虽也不多，却常常是一节课精要的提炼和复习的重点，有着不容忽视的作用。

——江苏省姜堰市优秀教师 万春耕





# 003

## 课堂注意力的提升方法



由于中学生的年龄普遍较低，注意力不能高度集中是他们的天性。所以，很多学生上课很容易走神。例如，很多人上课时表面上在听老师讲课，但是窗外小鸟的叫声、楼下人的讲话声等均会使他们的走神。如何才能集中精神，专心致志地听课呢？

1. 课前进行心理暗示。上课前进行自我暗示，能够对整节课的学习状态和效果产生积极的影响，具体操作方式如下。

(1) 预备铃响，就回到教室安静地坐好。(2) 深呼吸三次。吸气的时候，想象着把快乐和信心吸进来；呼气的时候，想象着把疲劳、烦恼和不安定的因素都呼出去。(3) 令全身肌肉高度紧张，保持一会儿，然后慢慢放松，体会放松的感觉。(4) 重复上述第三个步骤两次。(5) 在心里对自己说：“这节课的知识对我很重要，我一定能够全神贯注地学习。”“我对上好这节课很有信心。”“我能控制好自己的注意力。”“老师好像在对我微笑，我也对他笑一下。”“一节精彩的课就要开始了，我很期待……”

6

北大清华状元都养成的  
100个听课习惯