



RANG GAOZHONGSHENG XUEHUI XUEXI

让高中生学会学习

高慧明◎著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

让高中生学会学习

高慧明◎著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

让高中生学会学习/高慧明著. —北京:中国轻工业出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5019-9621-6

I. ①让… II. ①高… III. ①高中生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309704号

总策划: 石 铁

策划编辑: 孔胜楠

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孔胜楠

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.00

字数: 142千字

印数: 1—5000

书号: ISBN 978-7-5019-9621-6 定价: 30.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
120749Y1X101ZBW

推 荐 序

几乎所有的学生在刚升入高中时都是想学好的。一个班级几十名学生，同是一批教师所教，使用统一的课本，入学时基础差不多，但是，过了一段时间，成绩就会出现差距，且随着时间的推移，这种差距会越来越大。屡试屡败，难以提高的成绩，不可避免地使一些学生产生了畏难情绪，并逐渐失去了学习信心，进而由初中学习的佼佼者沦为高中学习的失败者。

原因何在？研究表明，影响学生学习的因素固然很多，但其中最重要的有两点：一是“想学”（目的、态度），二是“会学”（学习方法）。只有“想学”是不够的，还要讲究科学的学习方法，如此才能取得理想的学习效果。

更重要的是，时代的发展给现代人提出了高标准的素质要求——学会学习。终身学习是当今社会个人生存与发展的核心要素，而终身学习能力的实质就在于“学会学习”。1996年，国际21世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的报告里，就把学会学习作为了未来教育的四大支柱理念之一。实质上，学会学习并不是今天教育的新理念。我们的教育先贤早在几千年前就提出了“授之以鱼，不如授之以渔”的著名论述。然而，在当下的学校教育中，确实存在着过分注重知识、技能的传授，把学生的大脑当成一个储存知识的容器，没有关注学生认知结构的形成，忽视了学生是一个活动的生命体的本质特征，导致学生的主体性、能动性、创造性没能得到很好的发展。

那么，如何让学生学会学习，学会学习具体是指学会什么呢？



1. 培养学习兴趣

兴趣是最好的老师。兴趣是指一个人积极探究某种事物、爱好某种活动的倾向。美国心理学家皮亚杰认为：“所有智力方面的工作都依赖于兴趣，学习的最好刺激乃是对所学材料的兴趣。”兴趣能够引起人持久而稳定的注意力，使人感知清晰、记忆深刻，能启发人的思维和想象。

在学习过程中，兴趣不是一成不变的，是可以培养的。要学会学习，首先要学会培养自身的学习兴趣。在本书中，作者对“如何高效地学习”“如何提高课堂注意力”“如何提高学习效率”及“怎样享受学习”等问题进行了深入的阐述。

2. 明确学习需求，制定科学的学习目标

学习过程是一个在学习目标引领下的自我发展过程。在学习过程中，最明智的方法是根据自己的目标确定自己的最近发展区，确定自己最近阶段的学习计划。学生完成一个阶段的学习计划，就发展了一步；不断完成阶段学习计划，就得到了不断的发展。学习目标能激发学习需求，学习需求又能促进学习目标的确立。在本书中，作者就“如何制订学习计划”等问题进行了深刻的分析。

3. 运用适当的学习策略，调控学习过程

学习策略是指学习者为了达到学习目标而采取的学习方法、技巧或规则。学习策略直接影响到学习者的学习效率。能否有效地使用相应的学习策略，是区分学习者能否学会学习的重要标志。在本书中，作者在“学法过渡篇”详细地论述了高中语文、高中数学、高中英语等9门学科的学习策略，在“备考指南篇”详细解析了备考策略，相信这对读者定会有所启发。

4. 学会调适学习心理，评价学习活动

学习过程是一个认知过程，也是一个心理活动过程。定量学习创始

人、著名教育家鲍比·迪波特在《定量学习》一书中指出：“在学习方面，最有价值的财富是一种积极的态度。”本书作者深谙这一道理，就“如何克服自卑心理”“学生面对挫折该怎么应对”“如何保持阳光心态，执着坚韧”“学生对自己越来越没信心怎么办”“学生连续考砸了会郁闷怎么办”及“如何克服厌学情绪”等高中生常见的问题，给出了非常好的策略和措施。

5. 学会与人相处

学习过程还是一个人的社会化的过程。社会化的过程就是由自然人向社会人的转变过程，每个人必须经过社会化才能使外在于自己的社会行为规范、准则内化为自己的行为标准，这是社会交往的基础，并且社会化是人类特有的行为，是只有在人类社会中才能实现的。

学习过程是学习与人交往的过程，是角色学习与角色扮演的过程。美国现代社会学奠基人塔尔科特·帕森斯认为，角色学习过程即社会化过程。在这个过程中，个人逐渐了解自己在群体或社会结构中的地位，领悟并遵从群体和社会对自己的角色期待，学会如何顺利地完成任务。在本书中，作者就“如何与他人友好相处”“如何安排学校生活”等问题，对学生如何与人相处、如何做事给出了有效的指导策略。

综上所述，本书作者高慧明老师具有丰富的教育教学理论素养和实践经验，在长期的教育教学实践中积累了丰富的学法指导实践经验，相信他的经验对同为教师的读者也会具有重要的参考价值。

周建华

2013年11月1日

（作者系中国人民大学附属中学副校长、特级教师，创新人才教育研究会常务副会长）

前 言

联合国教科文组织在《学会生存》一书中明确指出，未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。对于高中生来说，随着学习内容的增多、学习强度的加大，学会学习显得愈加重要。

在我们身边，有些学生在刚进入高中时不适应教师的讲课方法但又不知道如何与教师沟通，很难取得良好的学习效果；有些学生虽然学习非常努力，但因为学不得法，不知道如何有效地预习、听课、做笔记、复习，融会贯通所学知识等，以致虽然花费了很多时间，但依然不能很好地掌握所学知识；还有一些学生尽管平时有非常好的表现，但是一遇到考试或者其他生活事件的影响就会产生畏难心理。

诸此种种。

因此，对于教师而言，在教会学生知识的同时教会学生学习方法以及调适心理的方法是非常重要的。

我们通常所说的学习方法有预习、听课、做笔记、复习等，教师在指导学生掌握这些学习方法时，要注意结合所教内容，使得学生能够在实际学习中灵活应用，并能根据自己的学习情况形成适合自己的学习方法。

诚然，学生的主要任务是学习，教师教给学生学习方法，是想让学生成为学习的主人。但要实现学生的自学还有一个过程，这个过程既是学生对学习方法不断运用、体会、内化的过程，也是教师不断指导学生的过程。所以，教师的学法指导还应关注对学生自学实践的指导。

另外，要让学生学会学习，教师还要重视对学生某个阶段全程学习方法和做人处事方法的指导，通过一定的途径对学生进行学习方法和做人处



事方法的传授、引导，使学生掌握科学的方法并灵活运用于学习、做人之中，逐步养成较强的自学自治能力。

基于此，本书将从“学校适应篇”“学法指导篇”“学法过渡篇”“心理调适篇”“备考指南篇”等多个角度向读者展现一套全新的“学会学习”的方法策略，希望对大家有所帮助！

在撰写本书的过程中，我得到了一些专家和老师的支持、帮助，并引用了部分文字。因无法找到原始出处，还请相关作者与我联系（我的邮箱：hbghm@126.com），在此一并表示感谢！由于时间仓促等原因，疏漏之处敬请读者朋友批评指正！如有任何感受和建议，请发电子邮件到以上邮箱，以期交流和改进，谢谢！

高慧明

2013年10月18日

目 录

第一章 学校适应篇 / 1

调查发现,很多学生从初中升入高中后会产生许多不适应,比如,对周围的环境、教师的教学方法、各科的学习要求不适应以及与周围同学交流不畅等,进而容易在认知、情绪、行为等方面出现迷茫、困惑、痛苦。对此,教师该如何对学生
进行正确引导呢?……

和学生谈谈·····	2
给学生写一封欢迎信·····	10
开一节成功的主题班会·····	15

第二章 学法指导篇 / 27

学生用同样的时间学习,学习效果却大相径庭,究其原因,就在于有些学生没有掌握提高学习效率的方法。那么,教师该如何帮助学生提高学习效率呢?教师该如何让学生了解制订学习计划的重要意义,掌握制订学习计划的方法呢?教师该如何让学生学会确定学习目标、分配学习时间、选择学习方法呢?……

如何制订学习计划·····	28
如何高效地学习·····	45

如何提高课堂注意力·····	54
如何解决弱科困扰·····	57
如何提高学习效率·····	59

第三章 学法过渡篇 / 63

一些在初中成绩较好的学生，进入高中后，其成绩却呈下降趋势，甚至成为学困生。究其原因，就在于，与初中相比，高中的教材内容、教学方式、思维层次、能力要求以及学习方法等都发生了改变，简单的死记硬背法和被动的学习态度已不适合高中的学习。如何调整学习方法以适应高中的学科特点呢？·····

初、高中语文学习方法过渡指导·····	64
初、高中数学学习方法过渡指导·····	70
初、高中英语学习方法过渡指导·····	80
初、高中物理学习方法过渡指导·····	88
初、高中化学学习方法过渡指导·····	96
初、高中生物学习方法过渡指导·····	100
初、高中历史学习方法过渡指导·····	108
初、高中政治学习方法过渡指导·····	116
初、高中地理学习方法过渡指导·····	118

第四章 心理调适篇 / 123

创造良好的学习环境，需要学生本身具备与人相处、团结协作的能力。很多高中生在获取知识方面出类拔萃，但是在意志品质方面却令人忧虑，这不但影响了他们的学习，也影响了他们的心理品质。如何改变这种状况？如何让学生学会调适心理，创造出良好的学习环境呢？·····

如何与他人友好相处·····	124
如何安排学校生活·····	131
如何克服自卑心理·····	135
学生面对挫折该怎么应对·····	139
如何拒绝诱惑，享受学习·····	142
如何保持阳光心态，执着坚韧·····	144
学生对自己越来越没信心怎么办·····	147
学生连续考砸了会郁闷怎么办·····	149
如何克服厌学情绪·····	151

第五章 备考指南篇 / 157

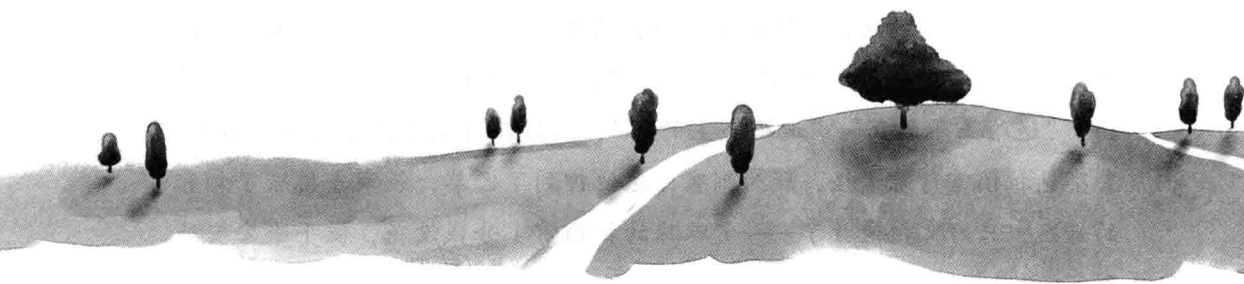
要想取得一流的成绩，就必须科学备考！那么，对于教师来说，备考的关键是什么？如何增强教学针对性，追求高效课堂？如何把握命题趋势，踏上备考捷径？如何指导学生掌握科学方法，迅速有效增分？……

科学应战，智慧备考·····	158
学会考试·····	171
语文备考技巧指导·····	179
数学备考技巧指导·····	209
英语备考技巧指导·····	219

第一章



学校适应篇





和学生谈谈

学生适应学校情况的好坏直接影响学生对新环境的认可，对自我的肯定，对新的学习生活的信心。对此，如何在入校伊始就对他们进行正确的引导呢？

不妨试试做好如下几方面工作。

一、打开学生心灵之门——笑对人生

为帮助学生适应新的学校环境，教师的首要任务是打开学生的心门。

有个谜语：你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它就对你哭——这是什么？

镜子？不对，这是生活！——“如果你愁眉苦脸地看生活，生活肯定愁眉不展；如果你爽朗乐观地看生活，生活肯定阳光灿烂！”因此，我们应该帮助学生学会笑对人生。

这里，教师可以通过故事打开学生的心门：

一次，穷困的法国作家拉伯雷想去巴黎，却偏偏一分钱也没有，就故意笑咪咪地当着警察的面拿出几张白纸，分别在上面写上“送给皇后的药”“送给王子的药”“送给公主的药”，然后在白纸里包了点红色粉末。警察见拉伯雷行踪古怪，疑为刺客，把他押到了巴黎，经审查排除了刺客的嫌疑，只好又把他放了——笑咪咪的拉伯雷1分钱没花，便平平安安地到了巴黎！

乐观豁达的拉伯雷这种笑咪咪的人生态度是非常值得学生学习的。有趣的是，我查遍网络，居然找到了上述谜语的出处——就是拉伯雷说



的：“生活就是一面镜子。你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”

如何看待生活，的确与人的主观世界有关：心中没有阳光的人，势必难以发现阳光的灿烂！心中没有花香的人，势必难以发现花朵的妩媚！

既然如此，教师不妨引导学生学会以豁达的态度面对人生！不要小肚鸡肠！不要斤斤计较！不要动不动就背上沉重的十字架！由此，才能轻松面对高中生活。

二、引导学生学会做人——为别人喝彩

记得有这样一个外国人为中国人喝彩的场面：

2001年8月在北京举办的“第21届世界大学生运动会”开幕式上，当法国体育代表团走到主席台前时，人们意外地发现，法国运动员高高举起了一条横幅，上面用中文写着一行字：“法国代表团祝贺北京申办2008年奥运会成功。”巴黎申办奥运会败给了北京，但法国人仍能大度地为竞争对手喝彩，他们赢得了全场观众热烈的掌声。

与此类似，我在海南考察教育时，恰逢海南华侨中学开运动会，我看到主席台下面有一条横幅：“今天我为你加油，明天你为我喝彩”。

这样的行为、这样的语言确实让我很受感动。联想到周围的学生，他们很多人只知道为自己的成功窃喜、欢呼，但是，当同学的成绩超过自己时，当其他班级在运动会上夺冠时，当自己的班级在各项比赛中表现不佳时，他们可能很少真心实意地为别人的成功喝彩。

教师有必要让学生明白，“为别人喝彩”，未必说明他们就是弱者。

实际上，“为别人喝彩”是一种智慧，因为我们在欣赏别人的时候，也在不断提升和完善自我；“为别人喝彩”是一种美德，我们付出的是赞美，这非但不会损伤我们的自尊，相反还将收获友谊与合作；“为别人喝彩”是一种人格修养，赞赏别人的过程，其实也是矫正自己狭隘自私和妒忌心理、培养大家风范的过程。



为自己喝彩容易，为别人喝彩难。教师应和学生一起来学习：为别人喝彩！

三、给予学生学法指导——忘我是走向成功的一条捷径

1858年，瑞典一富豪人家生下了一个女儿。然而不久，孩子突然患了一种不明病因的瘫痪症，丧失了走路的能力。

一次，女孩和家人一起乘船旅行。船长的太太告诉女孩，船长有一只天堂鸟，她对这只鸟的描述迷住了女孩，女孩想亲自去看一看。于是保姆把女孩留在甲板上，自己去找船长。

女孩耐不住性子，要求船上的服务生立即带她去看天堂鸟。那服务生并不知道女孩的腿不能走路，只顾带着她一道去看那只美丽的小鸟。这时，奇迹发生了，女孩因为过度的渴望，竟忘我地拉住服务生的手，慢慢地走了起来。

从此，女孩的病便痊愈了。女孩长大后，又忘我地投入到文学创作中，最后成为第一位荣获诺贝尔文学奖的女性，她就是茜尔玛·拉格萝芙。

可见，忘我是走向成功的一条捷径，只有做到忘我，人才会超越自身的束缚，释放出最大的能量。

教师在对学生进行学法指导时，首先应培养学生的忘我精神，让学生不执着于自己某门课一时的成绩或自己一时的排名。如果学生在某一方面能达到忘我的境界，就已经离成功不远了。

四、帮助学生学会交友——珍惜友情

不妨给学生讲这样一个故事，这是阿拉伯的一个传说：

有两个朋友在沙漠中旅行。在旅途中，他们吵了起来，一个人还给了另外一个人一记耳光。被打的人觉得很受辱，他一言不语，在沙上写下：“今天我的好朋友打了我一巴掌。”他们继续往前走。天黑了，他们决定停



下来。半夜里，被打巴掌的那个人差点冻死，幸好朋友救了他。被救起后，他拿了一把短剑在石头上刻了几个字：“今天我的好朋友救了我一命。”

朋友感到十分好奇，就问他：“为什么我打了你以后，你要把字写在沙子上，而现在要把字刻在石头上呢？”

他笑了笑，回答说：“当被朋友伤害时，要写在易忘的地方，风会负责抹去它；相反的，如果被帮助，我们就应该把它刻在心灵的深处，因为只有在那儿最安全，任何风都不可能使它磨灭。”

朋友相处，伤害往往是无心的，帮助却是真心的。忘记那些无心的伤害，铭记那些对你真心的帮助，你会发现在这世上你有很多真心的朋友……

当学生听到这里时，会有怎样的感受呢？

在日常生活中，就算最要好的朋友之间也会有摩擦，我们也许会因为这些摩擦而分开。但每当夜深人静时，我们望向星空，总会看到过去的美好回忆。不知为何，一些琐碎的记忆，总能给我们的的心灵带来无限的震撼，令我们更明白朋友对我们的重要！

因此，教师应引导学生学会珍惜同学之间的友情。

五、指导学生学会考试——忌“躁”

考试前，考生的心理是复杂的；考试期间，考生的心理也是复杂的。这复杂的心理过程中最突出的可能是个“躁”字——迫切期待考试的人因为考试铃声迟迟不响而躁；害怕考试的人一听到开考铃声甚至一想到考试就躁；遇到一道完全陌生的题（型）许多考生都会躁；一种解法或一个公式突然忘记了更躁；看到别人比自己做得快也躁；考试期间突然想上厕所，立马躁得不行了……

考试时间是有限的，这儿也躁那儿也躁要耽误多少时间呀！更糟的是，本来有点思路，这一躁思路马上全断了；本来自己通过回忆联想等办



法能够找到解题突破口，这一躁可能就前功尽弃了；本来也许只是有一点上厕所的感觉，这一躁可能就要憋不住了！

改变这种状况的最好办法就是训练学生拥有一颗平常心。这就要求平时无论是做练习还是考试，甚至是做其他事情，也无论是遇到了多么困难的问题，学生都要始终心平气和、泰然自若、镇定自如。告诉学生，考试遇到题目不会做的时候就想“我不会也许别人也不会，等一会儿我回头再想想也许能想出来呢”；遇到一道非常熟悉的题目或解法，一时什么也想不起来了，这时心里要清楚“关于这道题的解法已经储存在大脑里了，只是暂时取不出来，等一会儿再来取就是了”；遇到棘手的事也得这么想：“慢慢来，总会有解决办法的，总会有好结果的，干着急有什么用呢？”……

保持一颗平常心，说起来容易做起来难，教师必须抓住机会多对学生进行训练。只有这样，才能让学生在考试时发挥出自己应有的水平，展示出自己的智力水平。

六、给予学生处世态度的指导——把握细节

在人与人的交往中，轻轻的一声问候、快乐的一个微笑、会心的一个眼神、默默的一次握手，虽然都是些微不足道的细节，却能让人温暖无比、感动不已、快乐不止。对于处于青春期、心思敏感的高中生来说，在人际交往中尤其要注意细节。

重庆有一家大公司陆续开除了数名大学生，理由很简单：上班总是迟到几秒钟，随地吐痰，上班时间吃零食等。

俄国大作家果戈理喜欢抓住生活中每一点有益的东西丰富自己的文学思维，连他到餐厅里吃饭也要抄录上面的菜单名，后来这些菜单名被运用于他的一部颇有讽刺意味的小说中，小说大获成功。

生活中，时时刻刻都有无数的门在我们面前关闭，而我们总在惋惜和后悔中又错过了另一扇开启的门。成功的方法很多，但没有捷径，唯有注意并利用每一个细节，成功才能像藤蔓一样爬上树梢，开花结果。