

献给那些为学习和梦想而艰辛付出的中学生和家长们！

中学生 最佳学习模式

——揭示中学生成才的秘密

和志平◎著



有了好模式，学习才轻松，成绩会更好。



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

和志平◎著

中学生

最佳学习模式

——揭示中学生成才的秘密



北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生最佳学习模式 : 揭示中学生成才的秘密 / 和志平著. — 北京 : 北京燕山出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5402-3282-5

I . ①中… II . ①和… III . ①中学生 - 学习方法 - 研究 IV . ① G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 146941 号

中学生最佳学习模式：揭示中学生成才的秘密

作 者：和志平
责任编辑：王月佳 常思薇
封面设计：点击成金
出版发行：北京燕山出版社
社 址：北京市宣武区陶然亭路 53 号
邮 编：100054
电话传真：010-65240430（总编室）
印 刷：廊坊市海涛印刷有限公司
开 本：720×1020 1/16
字 数：163 千字
印 张：16
版 次：2013 年 9 月第 1 版
印 次：2013 年 9 月第 1 次印刷
定 价：28.00 元

版权所有 侵权必究

走出盲区



前
序

在当今中国硬性教育体制下，考入名牌大学成为每个孩子的终极学习目标，也是每个做家长的最大心愿。这个目标从孩子上小学就开始树立，一直持续到高中毕业，长达十二年。十二年中，孩子们不知吃了多少苦，流了多少泪，挨了多少骂，受了多少罪；家长也跟着花了不少钱，着了不少急，操了不少心，求了不少人，跑了不少路。结果呢？同在一所学校，甚至同在一个班级的孩子，他们之间的学习成绩却相差甚远。有的能够考入北大、清华等名牌大学，有的却只能上民办大学或者专科学校。这到底是为什么？问题究竟出在哪里呢？这个问题深深地困扰着每个学生和家长的心。

形成这个结果的原因很多，其中最主要的原因有两点：一是孩子们的学习模式有问题（这个问题是本书的重点，将在后面章节详细讲解）；二是这些孩子的家长不懂得教育的真谛，受飘浮在社会表层雾霾的影响，长期被困在教与学的盲区里难以自拔。家长不懂得孩子才是学习的主体、要解决问题首先应从主体入手的道理，盲目地为孩子选择名校、寻找名师，让孩子参加各种补习班、培训班等等，可谓煞费苦心。这些家长不但自己在这些怪圈里忙碌，也让孩子跟着在怪圈里乱转，结果是：忙死了家长，累死了学生，白白花费了银子，还失去了宝贵的时间。因此，要解决这个属于孩子们学习的问题，首先就要解决这些家长的思想问题，因为他



们是这些问题的掌控者。本书要为他们拨开眼前的浓浓雾霾，从盲区和怪圈中走出来。

名校不是“保险箱”

孩子在上中学或即将升入高中时，家长最忙的是什么？当然是给孩子选一所著名的学校，起码也要是省重点或市重点。为此，家长们开始找关系、走门路，甚至不惜花重金交各种赞助费，目的只有一个：就是要让自己的孩子进最好的中学和高中。他们错误地认为，只有进入这些重点学校，孩子将来考入名牌大学才有希望。家长们此时把名校当成了孩子们未来考入大学的“保险箱”。事实果真如此吗？其实不然。记得2002年我的女儿参加中考，当时周围很多朋友的孩子也要中考，不免相互关心。其中，一个朋友的孩子中考成绩不理想，他特别着急，到处托朋友、找关系，最后又花了几万块钱的赞助费才被一所市重点高中录取。我俩见面时他非常激动地对我说：“这下没问题了，孩子进××高中了，这所高中的一、二本升学率是全市最高的，达到百分之六十以上。”他当时非常兴奋，就如同看到了自己的孩子在三年后考上了清华北大那么激动。



他喜悦的心情也深深地感动了我，使我感受到了一个父亲的伟大和可敬！可是，等到第三年高考结束后问题还真的出来了，这个孩子非但没能考上名牌大学，连普通本科也没能考入。我们见面时他沮丧地对我说：“孩子这次没考好，准备复读。”这就是问题所在，家长为了孩子不惜一切代价，可是这代价没有付出在正确的地方。这些家长的问题在于把重点中学当成了“保险箱”，他们一是没有搞清楚外因和内因的关系，错误地认为只要孩子进了这个“保险箱”，知识就进了这些孩子的大脑里了；二是没有弄清楚那些重点中学的名气是如何得来的。试想将一个城市里中考成绩中排列前四十名的孩子集中到一个班级里，只要把这个班级放到任何一所符合国家教育标准的高中学校，相信这些孩子的学习成绩同样会非常优秀，他们中的大多数高考成绩照样会名列前茅，这应该是个不争的推理。正是依据着这个推理，每年中考后，所有的省重点、市重点高中学校都设立了自己的录取分数线，将分数低的孩子们拒之门外，各学校还拿出很多奖励办法来吸引高分学生，这就是这些重点高中确保高考成绩领先的秘诀。这么浅显的道理，很多家长不去想，也不理会，只是一门心思地想让孩子上重点高中。孩子在家长的不懈努力下终于进入重点高中，家长也可以松口气了，孩子也为自己能在重点高中读书而心满意足，起码此时在同学们面前很有面子。可是，接下来的问题该怎么解决？



什么问题？当然是学习。关于孩子的学习问题，好像随着孩子被重点高中录取后就不存在了，等到三年过去，面对失望的结果，再去想这些问题就太晚了。

并不是重点中学教育水平有问题，也不是说家长给孩子找一所有名气的学校读书有错，只是揭露了一个事实：招生上的不公平让这些重点中学和其他中学没有站在同一条起跑线上。如果哪所重点高中专门招收中考成绩一般，甚至分数较低的学生，并能把这些学生中的大多数培育成为全国名牌大学的学生，那才叫名校——名副其实的好学校。几年前，我曾与一所重点高中的副校长谈及过此事，他也承认学校的名气靠的就是高考成绩，而保证它的是好的生源。他说：“没有好的生源，学校的教学质量再高也没有用。学习好的孩子到哪儿都一样好，学习差孩子的到哪儿也不行。”我当时就不同意他的这个观点，我认为中考中绝大多数成绩稍差的孩子的智商跟学习好的孩子相比没有任何区别，而真正的差距在于他们各自学习模式的不同，也就是说有的孩子会学习，有的孩子不太会学习，这才是问题的关键。真正好的学校应该在培养学生学习能力上下功夫，而不是只在抢夺好的生源上用力量。

其实这是个教育体制的问题，这种不公平的招生方式应该进行转变或改革，才有利于对中学生的培养和教育。在孩子们的初、高中学习阶



段不应该分重点和非重点，而是把录取分数线内的学生按成绩平均分配到每所中学，或是继续像读小学一样按学生的居住地划分就读学校。这样做的好处很多，首先是各个学校都站在同一条起跑线上，有利于各个学校间的公平竞争和取长补短，实实在在地从教学质量本身提高学校的教育水平，而不是像现在一样，各个学校间年年打生源争夺战。二是减轻了中考分数较低的孩子们的心理压力，给每个孩子同样的学习条件和平等的学习机会。这样做更有利于绝大多数孩子今后的学习，特别是学习成绩一般或相对较差的学生，他们会重新树立信心，赶上学习好的同学。不是像现在这样，进不了重点高中就意味着高考没有了指望，刚上高中就给这些学习成绩较差的孩子们带来莫大的心理压力和精神打击，使他们看不到希望。要知道，能够进入重点高中学习的同学是少数，大多数同学都要承受这种压力和打击。造成这些负面影响的原因是目前中学的教育体制问题，只要略微进行改革，这个问题就能够得到解决。三是益于孩子们中学时代的相互帮助、共同进步，避免了现在出现的同班同学间的分数竞争。关于这些中学教育改革的大问题，不是个人能够解决的，也不是本书讨论的重点。在这里讲一些自己的观点，是为了帮助家长 and 孩子们更好地从这个盲区里走出来。如果你的孩子进入重点中学学习了，也不要放松对孩子的关心和教育；假如没能进入重点中学学习，也不要



轻易放弃，选择正确的教育模式和教育方法，帮助孩子成才是每位家长的责任。本书正是秉承着这样的宗旨，希望帮助所有的家长和热爱学习的孩子们。无论你们是在哪所中学学习，无论你们现在的学习成绩如何，只要做家长的懂得了什么是正确的教育模式，同学们懂得了什么是最佳的学习模式，按照正确的方法去做，你们就一定能够将失去的找回来，最终取得成功！

谁是孩子们最好的老师

很多家长为了孩子的学习不惜花重金请家庭教师，甚至把所有的希望都寄托在了这些家教老师身上。他们错误地认为：第一，请家教总比不请好，起码孩子又多学了一遍知识；第二，请家教在课外给孩子补习又增加了孩子的学习时间，这当然是好事；第三，孩子不会做的作业由家教老师帮着完成，这样既省了家长的麻烦，孩子又能按时完成作业。其实，家长的这些观点都是极其错误的，是大错特错！首先，这些家教老师不一定比孩子们的任课老师讲得好，孩子在课堂上没有听懂的，或没有完全听明白的，需要找出他们没有听懂、没听明白的原因，而不是



回到家里找老师再讲一遍，让孩子重新再听一遍。这样做的结果是把孩子中学时代最宝贵的时间白白占据，应该一节课学会的知识现在要再上一节课，岂不是浪费时间？其次，孩子们本该在课堂上学会的知识，没有学会就是问题，这个问题会因为家教老师的出现长期存在下去。请家教会助长孩子们的依赖性，导致孩子课后不会做的作业都等待家教老师来做。用这样的方式学习，孩子们的成绩能优秀吗？希望这样做的家长能够认真地想一想，老师在课堂上刚讲完的知识，孩子课后就不会做作业，这是为什么？课堂上没有听懂。这么简单的道理身为家长的都想不明白，不去寻找问题的根源，不去问一问孩子为什么没有听懂，只知道请人来给孩子补课，补来补去，孩子的成绩就是补不上去，家长着急，怪孩子没出息，太笨。孩子呢？越补越懒惰，越补越烦躁。“上课听懂听不懂都没有关系，反正回家还得再听一遍”，这是依赖家教的孩子们真实的思想，是家长给他们请家教补习的结果。由此可以看出：孩子笨、孩子懒、没出息也有家长的问题，是他们把孩子领进了另一个盲区。这些家长根本没有弄清楚谁才是孩子们最好的老师，答案其实就在孩子的书包里。教科书是孩子们最好的老师！国家成立专门的中学生课程教材研究中心，多少位教育专家、教授每年专门研究、编辑、出版孩子们手里的教科书，它的科学性是毋庸置疑的！把孩子们手里的教科书学懂、学会了，成绩



自然就上去了。这么简单的道理就是这么难懂。所有的任课老师都是按照教科书上的要求进行授课的，老师们讲的所有知识也同样来源于同学们的教科书。

那么，是不是应该取消家教老师呢？当然不是。但一定要改变家教老师的作用。当孩子们的学习出现问题的时候，请那些有教学经验的老师来引导孩子们掌握正确的学习方法，找出学习吃力的原因，通过一个阶段的引导与纠正，使孩子们的学习模式发生了质的改变，从而提高孩子们的学习能力和解决问题的能力，这样的家教老师当然是应该请的。如果请家教老师来只是为了把课堂上刚刚讲完的内容给孩子们再讲一遍，那叫“劳民伤财、得不偿失”。孩子们的学习能力不但得不到提高，反之越来越差。同学们上学读书为了什么？学知识。学知识为了什么？长智慧。什么是智慧？智慧是知识与能力的结晶。读了几年的书，学习能力一点长进也没有，岂不是白读了？在知识学习的过程中，不断增强学习能力才是读书的目的。孩子们学习好与差的区别不在于聪明与否，而是学习能力的强与弱。如果把聪明与否归结到天生的，也就是先天的，那么学习能力就是后天的，是在知识的学习过程中孕育、成长和增强起来的。因为知识的学习过程相同，所以，能力产生的条件对于每个孩子是一样的。同样条件下为什么不同孩子产生的学习成效会有很大的区别？问题



就出在学习模式上。在相同的学习条件下，由于学习模式的不同，其结果会有很大差距。因此，掌握正确的学习模式成为问题的关键。什么是正确的学习模式，如何才能掌握正确的学习模式，对这一系列的问题本书会进行详细的论述。随着对这些问题不断分析和研究，中生成才的秘诀也将被一个一个地解开，最后，把这些秘诀汇合在一起，组成一个新的名字，那就是：中学生最佳学习模式。

在相同的学习条件，由于学习模式的不同，其结果会有很大差距。

目 录



PART 1

中学学习 模式转变的重要性

- 第 1 节 启蒙教育与被动型学习模式 / 4
- 第 2 节 学习模式的转变与主动型学习模式 / 8
 - 不待外力推动进行知识的学习 / 9
 - 知识学习按照自己的意图进行 / 11
 - 给学习造成有利局面 / 16
- 第 3 节 学习模式转变过程的最佳掌控 / 17
- 第 4 节 学习模式转变是提高学习成绩的唯一途径 / 21



PART 2

正确掌握主动型 学习模式的五个要素

- 第 1 节 真诚“拜师” / 31
- 第 2 节 预习要“认真” / 36
 - 预习一定要动笔、动纸 / 37
 - 弄懂书上的每一个字和每一句话 / 39
- 第 3 节 书要从第一页“学”起 / 44
- 第 4 节 要从“死记硬背”中走出来 / 48
- 第 5 节 不同学科要采用不同的学习模式 / 54



PART 3

学习模式的转变

与任课老师作用的“提升”

第1节 专注听讲，变老师为“导师” / 61

第2节 坚持课后先复习，后完成作业 / 66

第3节 “有效”完成作业 / 69

不要为了完成作业做作业 / 70

做作业不要怕出错 / 72

第4节 给同学们的第一件学习“法宝” / 76

第5节 学会和老师沟通 / 78

让老师了解你 / 79

多形式、多渠道与老师沟通 / 80

找老师解决的问题要有“选择性” / 81

提高和老师沟通的功效 / 82



PART 4

充分发挥

“学习团队”的作用

第1节 不要硬把同学当成竞争对手 / 90

第2节 帮助同学，成就自己 / 92

第3节 给同学们的第二件“法宝” / 95

第4节 会读书，读好书 / 99



PART 5

知识的研磨 与智慧的产生

第1节 同学们的书到底有多“厚” / 107

第2节 “海浪”复习法——把知识研磨成智慧 / 113

第3节 关于“重点”“难点”和“考点” / 117

第4节 书要“越读越薄” / 120



PART 6

建立完整 的知识结构

第1节 知识的关联性和互补性 / 127

第2节 “有氧”学习 / 131

第3节 在学习中创造，在创造中学习 / 135

第4节 结构的力量 / 138



PART 7

在转变和努力 中寻求前进的动力

- 第1节 了解自己，找回自我 / 143
- 第2节 成功的转变：既捡了芝麻，又保住了西瓜 / 146
- 第3节 意志力是转变成功与否的关键 / 150
- 第4节 正确选择学习的方向 / 152
 - 文科和理科的区别 / 154
 - 文科的“先易后难” / 155
 - 理科的“先难后易” / 157



PART 8

复读与重修

- 第1节 严重影响复读的三个因素 / 163
 - 盲目复读 / 164
 - 饱和的大脑和呆滞的思维 / 165
 - 复读是对学生身心严重的伤害 / 167
- 第2节 等到高考后复读不如提前重修 / 168
- 第3节 复读要先定位，后决定 / 172
- 第4节 “学不会”还是“不会学” / 174
- 第5节 系统学习是复读的关键 / 176
- 第6节 先保住西瓜，再捡芝麻 / 178
- 第7节 “斯诺克”解球理论在考试中的应用 / 179
- 第8节 复读方式的选择和学习模式的转变 / 182



PART 9

家长教育模式的转变与提升

- 第1节 变监督为参与，和孩子一起学习 / 189
 - 不要急着给孩子当老师 / 194
 - 想方设法让孩子当老师 / 196
 - 找理由鼓励和夸奖孩子 / 198
- 第2节 家长阳光，孩子就阳光 / 200
- 第3节 陪孩子学语文：阳光教育的最好方法 / 202



PART 10

机制的建立与运转

- 第1节 学习效率的最大值 / 209
- 第2节 提高学习效率是弥补损失的唯一办法 / 214
- 第3节 学习模式的改进与学习机制的作用 / 217



PART 11

最佳学习模式

——励志贫困农村、边远山区的孩子们

- 第1节 改变源于思想，励志从心开始 / 226
- 第2节 命运从学习模式的转变中改变 / 228
- 第3节 爱心捐赠和捐赠爱心 / 232
- 第4节 开展网络教学——山区不再边远 / 234