

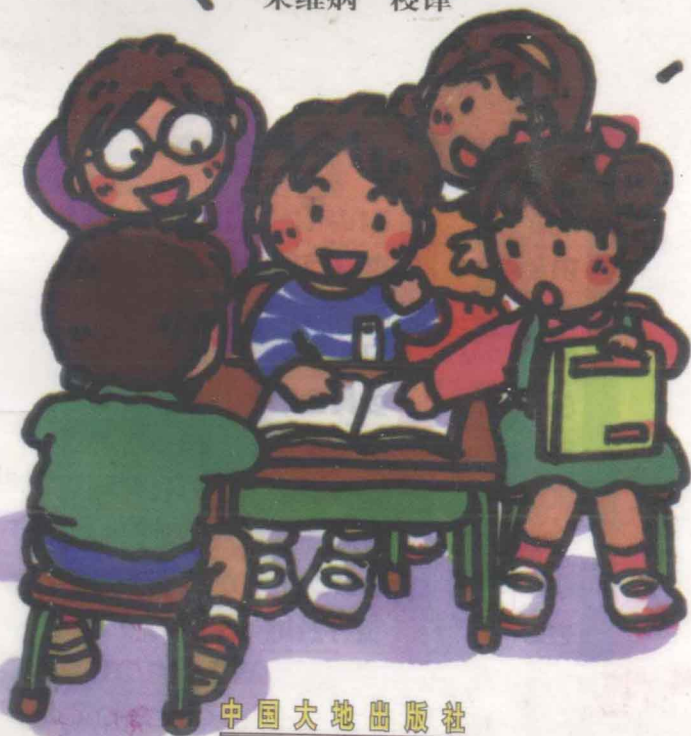


初中生 高效率学习法

〔日〕松原达哉 著

杨廷梓 译

宋维炳 校译



中国大地出版社
日本产心社

松 原 式

初中生高效率学习法

〔日〕 松原达哉 著
杨廷梓 译
宋维炳 校译

中国大地出版社
1998·北京

图书在版编目(CIP)数据

松原式初中生高效率学习法/(日)松原达哉著;杨廷梓译. - 北京:中国大地出版社,1998.1
ISBN 7-80097-200-3

I. 松… II. ①松…②杨… III. 学习方法-中学生
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 29144 号

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-97-1562

松原式初中生高效率学习法

(日) 松原达哉 著
杨廷梓 译
宋维炳 校译
责任编辑 申果元

中国大地出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 21 号)

北京市清华园胶印厂印刷 新华书店发行所经销

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:6.375

字数:100 千字 印数:0-13000 册

ISBN 7-80097-200-3/G·12

定价:9.00 元

大地版图书印、装错误可随时退换

作者简介

松原达哉教授出生于日本岐阜县,在东京教育大学修完博士课程,专攻心理学。他曾任筑波大学大学院教授,退休后,任立正大学大学院教授和早稻田大学、中央大学讲师。他还兼任日本生活指导学会常务理事、日本学生咨询学会理事长。主要著作有:《大学生活指导》、《青年时期的前途选择与就业》、《学校生活指导讲座》、《学校教育咨询心理测试法入门》、《不同性格 学习法》、《实践教育咨询丛书》、《0~3 岁幼儿智能开发》等。松原达哉先生从事学生咨询和教育咨询已有 37 个春秋,经常在报刊、杂志、电视等宣传媒介上与读者见面。

前 言

本书是从教育心理学角度,论述中学生在家庭中应该如何进行有计划的学习。

学习并不见得是趴在桌子上的时间越长,效率就越高,只有加强计划性,才能提高学习成绩,收到良好的学习效果,即使时间短也是可以的。

学校也好,家庭也好,总是督促学生用功学习,不许看电视,不许贪玩,要好好趴在桌子上用功。但是对怎样学习,学习什么,却缺乏具体指导。这样整天用眼盯着孩子“学习、学习……”的老师和父母是很多的。

本书从教育心理学的角度,对学习什么,怎样学习加以叙述,既有理论,又有具体事例和实验例证。第一章是以提高学习能力的9个要素为中心,加以阐述。第二章是不同学年的计划学习法。第三章简明而具体地叙述有效的预习和复习方法。第四章叙述在科学授课条件下的听课方法。鉴于人们往往容易轻视参考书和问题集,故对授课的重要性和听课方法,特别是记笔记的方法,包括语文、数学、社会学

科、其他理科、英语等学科的特点,用生动的事例加以说明。第五章叙述的是提高学习效率的记忆法。中学生有很多课程,都是需要死记硬背的。有人认为自己的记忆力差,就产生了自卑感,这是不对的。应该采用记忆术,增强自己的信心。第六章是有效的读书法,也就是在短时间内,就能收效的读书法。这种读书法有一定的技巧和诀窍。第七章是提高考试能力的学习法。有的人虽然学习好,但一到考场,便成绩不佳,自己有实力,却发挥不出来。在这里,作者告诉人们,在考试的时候,应该如何发挥自己实力的秘诀。

在日本,目前有 90% 以上的中学生能升入高中。如何突破进入高中的考试固然很重要,而更重要的还是升入高中后,怎样才能适应高中生活和增强学习实力。本书介绍的是初中一、二、三年级学生,在家庭里的有效学习法,通过家庭学习,提高中学生的学习能力,为将来升入高中,打下坚实的学习基础。愿本书能起到上述作用。

松原达哉

向年轻的母亲们进一言

望子成龙，人之常情。目前，城市里的年轻父母，都有一定的文化水平，他们一心想把自己的独生子女培养成材，因而对孩子关怀备至。孩子两岁半进幼儿园，六岁上小学，一家人都围绕孩子团团转。但是如何指导孩子学习却知之甚少，有的家长为孩子在校学习成绩不佳而感到一筹莫展。

我就有这种经历。我小孙子刚上小学时，考试成绩都在90分以上，从三年级下半学期开始，成绩下降，到了四五年级，也就是到了第一个成长期，经常考试不及格，有时只考三四十分。从那时起，我们家也经常为孩子而吵闹。家庭不和，孩子遭殃，孩子更加无心学习，成绩越来越差。

受到这一次打击，我开始想，为什么孩子刚上小学时，成绩还差强人意，那时还想当班长，后来又为什么滑坡，思前想后，还是一个学习问题。于是我到处向人请教，他们也都说不出子午卯酉；于是我又到北京图书馆、新华书店、图书市场，向书本求教，终于

在中国图书进出口公司二楼书店,发现了松原达哉博士的中小學生高效率學習法。

由于种种原因而不可能一下子把松原博士的學習法全部學到手,只能選其中主要的,如給孩子創造一個溫馨的家庭環境(能安心學習);讓他對學習產生興趣(喜歡讀書);利用腦、眼、手、口各種器官,邊讀(出聲)、邊寫(使精神集中)。經過一段時間的實踐,並在老師的親切教誨下,小學畢業時,他的考試成績上升到80多分。我小孫子的轉變,應部分歸功於松原博士的高效率學習法。

因此,我決定把它翻譯過來,作為家庭學習法指南,讓每一位想把自己孩子培養成材的年輕父母,不管你孩子在校學習成績是好是壞,都應該讀一讀松原博士的家庭學習法。

松原博士學習法的特点是,具體情況,具體分析,因人而異,根據年齡、性格、成績好壞、接受能力等不同情況,採取不同的學習方法。同時,他還提醒人們,不能只拉車不認路,不能忘記教孩子如何做人,做一個品學皆優的人。

有一位小學六年級的班主任告訴我,在小學畢業時,成績差的学生、經常調皮的学生,雖然平常受過她的批評,可是在臨別時,卻依依不捨,有的還流

下了眼泪；可是“尖子”学生，考上了重点中学，便趾高气扬，不可一世，临别时跟老师连招呼都不打，头也不回就走了。这位班主任感到十分痛心。还是松原博士说得好，一定要培养品学皆优的学生，如果在校就是为了“分”，到社会就是为了“钱”，这个社会会成什么样子？

年轻的母亲们，请你们相信，好的学习成绩，来源于好的学习方法，松原博士的高效率学习法就是一种较好的学习方法。

扬廷梓

1997 年 9 月

目 录

一、成绩是由什么决定的·····	(1)
1. 成绩并不能说明智能的高低 ·····	(1)
2. 提高学习成绩的 9 个要点 ·····	(8)
3. 检查一下你的学习方法 ·····	(9)
测验的方法 ·····	(10)
评分的方法 ·····	(19)
学习效果不良的对策 ·····	(21)
A. 学习方法与成绩 ·····	(21)
B. 学习意愿与成绩 ·····	(22)
C. 精神健康与成绩 ·····	(23)
D. 家庭环境与成绩 ·····	(25)
E. 近邻、学校环境与成绩 ·····	(26)
F. 师生关系与成绩 ·····	(27)
G. 身体健康与成绩 ·····	(28)
H. 朋友关系与成绩 ·····	(29)
I. 其他 ·····	(29)
4. 不愿学习的原因之一 ·····	(30)

二、有计划地学习	(32)
1. 合理地使用时间	(32)
2. 制定学习计划	(36)
3. 有利于学习的睡眠方法	(40)
学习与睡眠	(42)
夜睡型与晨睡型	(44)
打盹儿的效果	(46)
4. 年中计划、学期计划、每周计划的 制定	(47)
好的学习计划	(49)
年中计划、学期计划.....	(49)
每周计划	(56)
周六与周日的学习计划	(59)
长期休假的学习计划	(60)
5. 保证切实实行学习计划的 11 条.....	(61)
6. 不愿学习的原因之二	(62)
三、有效的预习与复习	(64)
1. 为什么要预习	(64)
2. 预习的方法	(66)
3. 为什么要复习	(68)
4. 复习的方法	(71)
5. 为什么要留课外作业	(72)

6. 课外作业的做法	(74)
7. 五门主要学科的预习与复习要点	(76)
语文	(76)
数学	(77)
社会学科	(78)
理科	(79)
英语	(80)
8. 每天练习 10 分钟的学习法	(81)
汉字的练习	(82)
计算的练习	(83)
作文的练习	(86)
英语单词的练习	(88)
9. 激发读书兴趣的方法: 与对手竞争	(90)
四、科学的听课法	(92)
1. 为什么上课重要	(92)
2. 正确的听课态度能增长学习能力	(94)
3. 提高学习效果的不同学科的记笔 记方法	(98)
良好的记笔记方法	(101)
笔记的写法	(102)
语文笔记的记法	(105)
数学笔记的记法	(108)

社会学科笔记的记法·····	(110)
理科笔记的记法·····	(112)
英语笔记的记法·····	(115)
4. 鼓舞学习劲头的方法:引起学习 兴趣·····	(118)
五、有效的记忆法 ·····	(120)
1. 记忆力是提高学习能力的根本·····	(120)
记忆的运作·····	(121)
什么时候会忘记·····	(124)
A. 学习的程度 ·····	(124)
B. 要求与兴趣 ·····	(125)
C. 愉快与不愉快的程度 ·····	(125)
D. 精神的紧张度 ·····	(126)
E. 学业的完成度 ·····	(126)
F. 学习后的活动 ·····	(127)
G. 能力与态度 ·····	(128)
各种记忆法·····	(128)
A. 科学的记忆法 ·····	(130)
B. 联想式记忆法 ·····	(134)
C. 反复记忆法 ·····	(138)
2. 鼓舞学习劲头的方法:给予奖罚 ·····	(142)
六、提高学习效果的读书法 ·····	(144)

好的读书法可以提高学习效率·····	(144)
阅读技巧的发展过程·····	(145)
阅读速度能加深理解程度·····	(147)
五段读书法·····	(148)
七、增强考试能力学习法 ·····	(151)
1. 为什么要考试·····	(151)
高中的升学考试与学校考试	
不同·····	(153)
2. 考试会出现哪些问题·····	(154)
考试容易出题的地方·····	(155)
3. 期中、期末考试的准备 ·····	(157)
制定考试准备计划·····	(157)
对待考试的态度·····	(159)
4. 这样就能考好·····	(161)
仔细研究考试时不怯场的方法·····	(163)
答题的方法·····	(165)
退回考卷的利用法·····	(167)
根据考试形式来写答案·····	(169)
5. 消除不擅长学科的方法·····	(171)
为什么会出现不擅长的学科·····	(172)
防止产生不擅长的学科的方法·····	(174)
变不擅长的学科为擅长的学科·····	(175)

6. 高中升学考试的对策.....	(177)
升学考试的准备.....	(178)
[短评]:鼓舞学习劲头的方法——发表 结果.....	(179)
[短评]:适合性格的学习法.....	(181)
校译后记.....	(185)

一、成绩是由什么决定的

1. 成绩并不能说明智能的高低

下面介绍的是东京 H 中学三个学生的事例。

二年级学生 T 君

健康状况：身体矮小，不太健壮。过着一般人的生活，精神比较稳定。

学习态度：认真、有计划地学习。有不明白的地方，就到图书馆查阅资料；或不断地向老师提出疑问，在课堂上就能把问题搞清楚。学习意愿旺盛，为将来能成为一个技术专家而努力学习。

人际关系：性格开朗、亲切，和同学们关系很好，第二学期被选为学级委员，在班级中颇有威信。担任理科俱乐部委员工作十分活跃，师生关系也很融洽。

家庭环境：家庭中有母亲、姐、妹四人。经济并不富裕，姐姐是公司职员，妹妹是小学生。母亲明白事理，虽然不能提供更多的物质享受，但能在精神方面悉心关怀。家庭气氛良好，全家人都能谈笑风生，

十分融洽。

T 君的学习成绩,比起他的智能来,各门功课成绩都是优良的。

下面对表示智能和学习成绩的数值,以及智能和学习成绩关系的数值,作一说明(见表 1)。

表 1 偏差值等级表

偏差值	理论上的百分比数	等 级	解 释
65 以上	7	5	非常好
55~64	24	4	良好
45~54	38	3	一般
35~44	24	2	差
34 以下	7	1	非常差

智能偏差值:这是用数值表示在同一年龄(学年)的全体同学中,该生的智能居于什么位置。智能检查的结果,如果智能偏差值为 50 时,那么该生在同龄学生中,属于中等,智能一般;50 以上时,数值越高,表示这个学生的智能越强,与此相反,数值越低,表示智能越差;到了 50 以下时,就属于智能差的学生了。

学力偏差值:这是用数值表示在相同年龄(学