



基础教育改革与教师专业发展丛书

基础教育改革与学生发展系列

家长和孩子必知的 100种现代学习方法

JIAZHANG HE HAIZI BIZHI DE
YIBAIZHONG XIANDAI XUEXI FANGFA

樊彩萍 刘 祥◎编著

安徽师范大学出版社



基础教育改革与教师专业发展丛书

基础教育改革与学生发展系列

家长和孩子必知的 100种现代学习方法

JIAZHANG HE HAIZI BIZHI DE
YIBAIZHONG XIANDAI XUEXI FANGFA

樊彩萍 刘 祥◎编著

安徽师范大学出版社

责任编辑:童 睿 盛 夏

责任校对:汪碧颖

装帧设计:丁奕奕

责任印制:郭行洲

图书在版编目(CIP)数据

家长和孩子必知的100种现代学习方法 / 樊彩萍,刘祥编著. — 芜湖:安徽师范大学出版社,2014.1

(基础教育改革与教师专业发展丛书)

ISBN 978-7-5676-0311-0

I. ①家… II. ①樊… ②刘… III. ①中小学生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第319298号

家长和孩子必知的100种现代学习方法

樊彩萍 刘 祥 编著

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路189号安徽师范大学花津校区 邮政编码:241002

网 址:<http://www.ahnupress.com/>

发 行 部:0553-3883578 5910327 5910310(传真) E-mail:asdebsfxb@126.com

经 销:全国新华书店

印 刷:安徽芜湖新华印务有限责任公司

版 次:2014年1月第1版

印 次:2014年1月第1次印刷

规 格:787×960 1/16

印 张:16.5

字 数:262千

书 号:ISBN 978-7-5676-0311-0

定 价:33.00元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换。

基础教育改革与教师专业发展丛书编委会

主 编:王守恒

副 主 编:阮成武 查啸虎 周兴国

编委会成员(以姓氏笔画为序):

王守恒	方双虎	龙文祥	江 芳	阮成武
孙德玉	何更生	吴 玲	辛治洋	张新明
欧阳俊林	周兴国	赵必华	查啸虎	段兆兵
姚运标	倪三好	郭怀中	郭要红	桑青松
闫蒙钢	鲁亚平	熊言林	樊彩萍	

内容简介

本书基于教育学、心理学的研究成果,提供100种现代学习方法,仅供家长和中学生参考。

本书从学习动力、学习能力、学习环节、学习技巧四个部分选材组材,针对孩子在学习中遇到的各种困难,进行深入的探讨,并提供妥善的解决方法。

总 序

“教育改革”在当下是一个出现频率非常高的概念,这种语言现象所反映的正是教育实践的客观现实。伴随着经济全球化、信息化和网络化的迅猛发展,世界范围的教育改革正一浪高过一浪,教育改革正成为一项持续不断的教育实践活动。可以说,变革已成为当代教育的一个典型特征。

同样,改革也是我国当代基础教育领域蓬勃发展的重要驱动轴。近年来,基础教育改革正在各个层面全面展开:在课程领域,综合课程、活动课程、微型课程、模块课程等正在逐步取得与学科课程同等的地位,并对促进学生的全面发展发挥着不可替代的作用;在教学领域,诸如探究式教学、互动式教学、学生自主学习、合作学习等一系列新的教学方式和学习方式也正在逐步取代某些传统的教学方式和学习方式,被师生广泛运用于教学过程之中;在德育领域,一方面,某些陈旧落后的德育理念和模式正在为人们所摒弃,另一方面,多种新的德育理念和模式正在受到教育理论工作者和实践工作者的广泛关注并在学校德育实践中进行尝试和经受检验;在教育评价领域,传统的评价理念和范式同样日益受到人们的质疑与批判,与此同时,各种新的评价理念和范式层出不穷并被师生普遍接受和运用。

基础教育改革不仅使学校生活、师生关系和课堂面貌等发生了重要变化,也向广大教育实践工作者提出了新的更高的要

求。持续不断的基础教育改革,使每一个投身于教育实践工作的人都面临着一系列无法回避的挑战。这种挑战,既意味着教育实践工作者不得不正视和思考教育改革带来的各种新的问题,同时也意味着他们在面对不断变化的教育实践情境时,必须采取适当、合理的因应与行动。

教育大计,教师为本;有好的教师,才有好的教育。这既是基础教育改革实践的强烈诉求,同时也是理性认识基础教育改革所形成的共识。好的教师,才有可能既娴熟自如地驾驭教育教学活动,最大限度地促进学生的发展,同时又能够有效地应对社会和教育发展所带来的各种新变化、新要求,成为教育改革的参与者和“弄潮儿”。好的教师由何而来呢?也许人们对这一问题有着各自不同的认识,也许不同的教师其成长的过程和方式各有差异,但可以肯定的是,好的教师既需要经受教育实践的历练,需要教育实践给予其充分展现的机会,同时,也需要接受教育理论的滋养,需要对教育教学的本质和规律性有着正确的认知和把握。

与教育实践工作者相同的是,教育理论工作者也正在面对教改所带来的诸多挑战。基础教育改革的蓬勃展开,也必然会对教育理论工作者提出如何恰当地回应教育改革、如何研究和解决教育改革中出现的各种新问题、如何引领教育改革的发展方向等诸多问题。可以说,在教育改革持续展开的背景下,教育理论工作者正面临着双重任务:一是必须及时研究和探索教育改革中不断出现的新情况、新进展,发现制约改革的各种因素和变量,揭示和分析教育改革发生发展的特点和规律;二是必须观照教育改革参与者特别是中小学教师的实践诉求,通过对教育改革实践的理论阐述,引领他们更加理性、有效地处理改革实践中所遇到的种种现实问题。

我们欣慰地看到,当前,已有很多学者对基础教育改革的一系列重要问题进行了深入的研究和探讨,从多角度、多方位提出了诸多有关教育改革的真知灼见,展示了学者们对教育改革实践的理性认识。然而,如何将这些理性认识转变为教育改革实践的理性行动,却需要做一番综合与转化工作。所谓综合,就是要对不同的理论研究成果,根据教育实践的逻辑,重新进行组合与梳理,以形成更加适合于教育实践的知识体系;所谓转化,则是要通过对知识的再加工和再创造,将原本用于精确表达思想和观念的科学话语体系,转变成实践话语体系,从而更加适合教育改革实践的需要。而本套丛书所努力达成的,就是这样的一个目标。我们期待我们所做的综合与转化的努力,能够产生切实的实践效果。

教育改革既涉及宏观层面,也涉及微观层面。仅有宏观层面的努力而缺失微观层面的配合与行动,教育改革不可能取得成功。宏观层面的教育改革主要是由政府来决定和实施,而微观层面的改革不仅需要政府的介入,更需要教育实践工作者的实际行动。我们编写这套丛书,主要的目标是指向微观层面,指向中小学教师的教育教学实践。丛书涉及当前基础教育改革和教师专业发展的诸多领域,主要针对当前基础教育改革和教师专业发展中所遇到或将要遇到的一系列问题而编写,以问题作为研究和讨论中心。我们期望通过聚焦教育改革实践中遇到的各种实际问题,借鉴中外教育改革的研究成果和成功经验,为教育实践工作者正确地认识和把握这些具体的实际问题提供指导和帮助。

本丛书主要包括教师专业发展系列、基础教育改革与学生发展系列、新课程教学探索系列、班主任工作系列、心理健康教育系列、教师专业标准系列等,读者对象主要是广大中小学教

师。丛书的定位是理论与实际有机结合、介于学术著作和通俗读物之间,既注意吸收相关学科领域的最新成果,反映教育教学研究的前沿动态,又注重贴近中小学教师的工作和生活,对目前我国基础教育的实际以及教改实施与进展的状况进行分析和探讨,注重解决读者在实践中遇到的问题或困惑,努力做到科学性、前沿性、实用性的统一。丛书内容通俗易懂,深入浅出,每册书在内容上不求大而全,不求面面俱到,而是突出重点,将关注教师的需求放在第一位,尽可能为他们提供有针对性的思想和理论的引领,给他们以实践操作的启发。

我们相信本套丛书的出版,能让广大一线中小学教师获得所需的知识和有益的启示,对学校的进步、教师的发展和学生的成长发挥建设性的指导作用,为促进教育改革和教师发展增添些许动力。我们也期待着本丛书的出版,能够为师范院校相关学科的教学与研究提供更为丰富的素材,从而推动教师教育质量的不断提升。

编委会

二〇一三年一月

前言

读书与学习是两个不同的概念。很多人读了一辈子的书,却从未进行过真正意义的学习。

真正的学习是什么呢?这是一个无法形成标准答案的问题。我们是否可以作这样的阐释:真正的学习,学习者的目标应该是清晰且高远。学习者绝不会只是为了班级的排名而学习,也不会只是为了考取重点中学、重点大学而学习。学习,只是因为学习的内容中有无穷无尽的值得探究的知识,而这些知识既充满了趣味,又能够造福人类,还能够丰富自身。学习者为了让自身以及他人生活得更快乐、更幸福,于是像对待吃饭、睡觉一样对待自己的学习。他将这样的学习视作生命成长的一种必然。他享受这样的学习,并从这样的学习中,获得成长。

这样的阐释,似乎过于浪漫,过于超越现实,却顺应了生命发展的规律,顺应了成长的价值诉求。

遗憾的是,当下生活中,很多的人都是带着强烈的功利意识而学习的。有人为了荣誉,有人为了利益,有人为了颜面,有人为了生存。这样的学习目标,在不同程度上影响着学习的动力和效果,让原本应该充满情趣的活动变成了一种历经千难万险的行为。

基于这样的现实,我们编写了本书。我们的目的很明确,就是想借助这些基于教育学、心理学研究成果的学习方法,为家长和中学生提供力所能及的帮助。我们希望中学生能够在日常的学习生活中,逐渐养成自觉主动的学习意识;希望中学生能够依据一定的方法巧思妙学;希望家长能够依照学习规律帮助孩子完成学业,同时养成良好的学习习惯,确立起良好的人格,而不是动辄以分数和排名要挟孩子、威胁孩子、逼迫孩子;我们希望每一个学生,都能够在学校和家庭的双重呵护下,养成终身学习的良

好习惯,最终成为有所建树的思想者、实践者。

本书从四个部分选材组材:学习动力,学习能力,学习环节,学习技巧。学习动力篇,侧重探究学习动机、学习态度、学习兴趣、学习习惯、学习心态五方面的问题;学习能力篇,注重分析观察能力、注意能力、记忆能力、想象能力、思辨能力五方面内容;学习环节篇,重点研究学习计划的制订、预习、听课、复习、考试等过程性内容;学习技巧篇,则是采用分学科研习的方式,针对不同学科的学科属性,结合当下中学生的共同性的学习问题,进行概括性的探讨和点拨。这四个部分,由内而外地展开,前者为后者作铺垫,后者以前者为理论支撑。

限于相关知识经验的不足,本书编写过程中,虽然阅读了大量的文献资料,收集整理了众多的案例,但仍然无法避免部分问题阐释中的疏漏。此外,由于典范的心理学著作的缺乏,大量的素材只能来自网络搜索,这也在一定程度上冲淡了作品的严谨性。好在我们的初衷并不是编写一部高深的教育学、心理学专著。我们只是想用我们的努力,为中学生和家长打开一扇窥探学习科学的窗子。从这一目标出发,能够少一点专业术语,多一点案例和故事,或许更有利于读者的阅读与理解。

俗话说,师傅领进门,修行看个人。学习实践中,无论什么样的方法,要想真正发挥作用,学习者的主观能动性都是决定性因素。当下学校生活中,世俗意义上的“差生”几乎不存在智力因素的影响,形成差距的根源只在于“不为”而绝非“不能”。中学生只有端正了学习态度,明确了学习目标,本书介绍的各种学习方法才能发挥作用。

在写作过程中,我们尽己所能,想把这本书写成能够切实帮助中学生度过人生最美好的中学阶段的辅助读物。如果您在翻阅本书时,能够不时地停下来,思考一分钟,然后发出一丝会心的微笑,那么您的笑容,就是对我们付出的劳动的最好奖赏。

最后,谨祝每一位中学生都能够拥有一份阳光明媚的生活,祝愿所有的家长都能收获幸福美好。

目 录

总 序	1
-----------	---

前 言	1
-----------	---

学习动力篇

第一章 增强学习动机	2
------------------	---

1.目标的神奇作用	2
2.增强求知欲	4
3.动机强度要合适	6
4.正确归因提升自我效能感	8
5.享受成功的喜悦	10
6.及时反馈学习结果	12
7.适当奖惩	14

第二章 端正学习态度	16
------------------	----

8.态度决定高度	16
9.一心向学	18
10.给思考留一方空间	20
11.在“是什么”之外寻觅	22
12.以巧学为基础	24

第三章 激发学习兴趣	27
13.兴趣是可以养成的	27
14.拥有好奇心	29
15.快乐是学习之根	31
16.学会迁移	33
17.学会积极的自我暗示	35
18.教师是个资源库	37
第四章 养成良好习惯	39
19.世事洞明皆学问	39
20.学习无需拼命	41
21.多思善问巧归纳	43
22.及时操练多动手	45
23.坚持课外阅读	47
24.科学用脑	49
第五章 拥有轻松心态	52
25.自信是成功的第一秘诀	52
26.持之以恒	54
27.没有失败只有放弃	56
28.我的学习我做主	58
29.学会竞争和合作	60
30.减轻学习焦虑	62

学习能力篇

第六章 培养观察能力	66
31.横看成岭侧成峰	66
32.以思考为基础	68

33.类比与对比	70
34.记录与反思	72
第七章 集中注意能力	75
35.学会有意注意	75
36.营造良好家庭学习环境	77
37.让干扰退场	79
38.自我减压	81
39.带着问题听课	83
第八章 增强记忆能力	86
40.懂得记忆规律	86
41.了解记忆种类	88
42.多通道并用	91
43.利用最佳记忆时间	93
44.找到适合的记忆方法	94
第九章 丰富想象能力	97
45.人情练达即文章	97
46.静思不是错	99
47.每件事,都有一万种假设	101
48.培养空间想象力	103
49.仰望星空与脚踏实地	105
第十章 锻炼思辨能力	107
50.用常识思考	107
51.寻找巨人之肩	109
52.思维的发散与聚合	111
53.暂停一分钟	113

学习环节篇

第十一章 订一份科学的学习计划	116
54.适合的才是最好的	116
55.把小事情做好	119
56.不妨有点弹性	121
57.寻找监督者	123
第十二章 预习是和教材的亲切对话	126
58.紧扣学习目标进行预习	126
59.重点内容随时点评批注	129
60.发现学习的重难点	131
61.用新知识带动旧知识	134
第十三章 听课是一门学问	137
62.关注前三分钟的衔接	137
63.精心研习老师讲析的例题	142
64.随时记录灵感的火花	144
65.在他人的错误中修正自己的思考	146
66.争取每一次表达的机会	148
67.坐稳课堂总结的三分钟	151
第十四章 重复是知识之父	154
68.复习是一种提炼	154
69.先回顾后练习	157
70.不可不做的“过电影”	159
71.作业并非越多越好	162
72.错题集很重要	164
73.考前复习有讲究	167

第十五章 应试的技巧	171
74.技巧之中有规则	171
75.不可忽视的题干信息	174
76.考场上如何利用时间	176
77.奇谋怪招迎考试	179

学习技巧篇

第十六章 “听、说、读、写”学语文	184
78.用心,才能倾听	184
79.口语表达很重要	186
80.读是无法绕过的一段路	189
81.写作是一种思维训练	191
82.从教科书中发现写作素材	195
第十七章 培养严谨的数学思维能力	199
83.数学课如何做笔记	199
84.一天应该做多少道题目	202
85.至关重要的试卷分析课	204
86.跟家教学什么	207
87.数学中的科学记忆法	209
第十八章 让英语“活”起来	212
88.记忆单词有技巧	212
89.学英语要开口	215
90.英语节目,你的良师益友	217
91.如何写作英语作文	220
第十九章 “理化生”学习中的注意事项	223

92.把实验做起来	223
93.一章一总结	226
94.把知识串成串儿	228
95.生活是最好的老师	231
第二十章 “政史地”中的常识积累	234
96.用常识思考	234
97.画好知识树	237
98.远离死记硬背	239
99.巧用比较法	241
100.读图中的学问	244