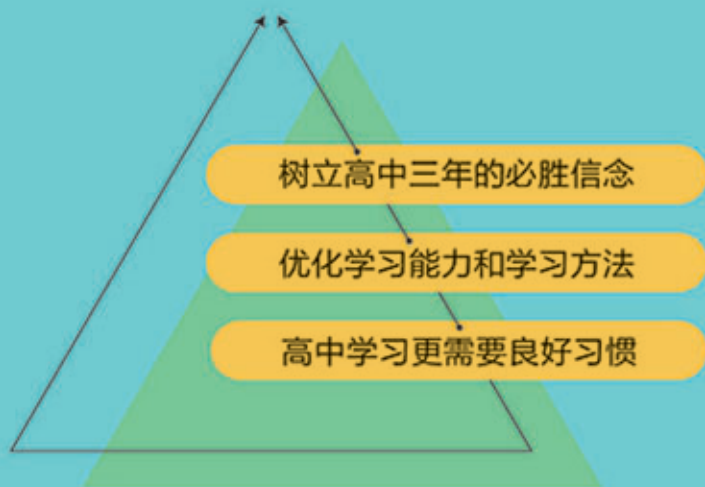


路宝全 徐雅楠 著

高中生提高 学习品质的

30个关键




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

高中生提高学习品质的 30 个关键

路宝全 徐雅楠 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

当代高中生的最大特点是，在德智体美劳全面发展的基础上，通过参加国家高考的选拔进入高等学校深造。而有助于当代高中生接受国家选拔的学习品质主要体现为目标理想、自信担当、专注投入、勤奋执着、诚信正直、思考创新、健康快乐七个方面。

本书选取了高中生在学习过程中的30个突出问题，针对每个问题进行多角度的分析，并从提高学习品质的共性问题 and 个性问题的具体实践上给出了建议，介绍了高中学生提高学习品质的时间节点、学习方法、学习品格和非智力因素的培养，分析了如何提高高中生的学习品质，充满了对学生提高学习品质的鼓励、激励和希望。

图书在版编目 (CIP) 数据

高中生提高学习品质的30个关键 / 路宝全，徐雅楠
著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.6
ISBN 978-7-5180-8465-4

I. ①高… II. ①路… ②徐… III. ①高中生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2021) 第055905号

责任编辑：张 羽 责任校对：楼旭红 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：22

字数：308千字 定价：52.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

这本书凝聚着路宝全校长几十
年的心血，是高中生提升学习品质的
实用宝典，它有如引领航船的灯塔，
照亮高中生前行的道路。

徐永辉
2020.9.23

河北省首批教育家型校长
河北省有突出贡献的中青专家
廊坊市第一中学校长

提升中学生的学习品质,培养积极主动的学习态度是提高成绩的有力保障,并为形成健全的人格和终身学习的意识和能力打下坚实的基础。

本书从多角度全面阐述了如何培养学生的品质,师生及家长读后都会有收获。

苏树峰
2020.8.24

河北省劳动模范
河北省优秀教师
香河第一中学校长

读了《高中生提高学习品质的30个关键》，收获和感慨颇多。

一、作者的教学教研成果给我留下的深刻记忆

20世纪90年代中期到2007年，我和作者分别在廊坊市的两所重点高中任教学主任，后又任教学校长，见面交流的机会比较多。其中三件事印象很深刻。

第一，1995年11月，他获得廊坊市高中政治中青年教师优质课大赛一等奖，这足以说明他是一位优秀的高中教师。

第二，2003年至2006年，他连续在廊坊市高中教学工作会议上作教育教学经验介绍，与会的同行们对他介绍的教育教学经验和做法普遍给予了认同。

第三，2006年6月，他参评河北省特级教师的市级评审，我主审，并代表市考评小组写了评语。那三十多张省市级以上的论文、优质课、科研成果获奖证书，那十多篇（本）公开发表的论文、论著，都给评审组成员留下了深刻的印象。

二、本书是一本帮助高中生提高学习品质的难得的指导书

第一，本书是作者四十多年教学经验与管理经历的概括总结。

作者长期在高中教学一线任教，担任班主任，参与教学管理，他的教育和管理成绩在当地有一定的影响。本书正是作者历经40年磨得的一剑。

第二，本书具有较全面的育人功能。

本书不仅从理论到实践介绍了高中生提高学习品质的时间节点、学习方法、学习品格和非智力因素的培养，而且结合最新的高中教学理念、教育政策和学校、班级教育教学管理措施，分析了如何提高高中生的学习品质，特别的是，本书通篇充满了对学生提高学习品质的激励和希望。



第三，本书对高中生学习品质的提高具有针对性和可操作性。

本书首先抓住了高中生提高学习品质的关键节点、主要方面和代表性的案例。在高中学习的诸多问题中，只选取30个问题，可见每个问题的突出性和重要性。

其次是针对每个问题都进行了多角度的分析。本书的每一篇，不仅从相关知识的解释到具体过程的经验、做法、应注意的问题都作了分析，而且从提高学习品质的共性问题 and 个性问题的具体实施给出了建议。

每一个问题，不仅有学习背景、学习条件等客观因素的分析，而且有主观因素、非智力因素的分析，并把这些条件和因素有机统一于学生学习品质提高的具体过程之中。

第四，本书对学生、教师和家长都有指导意义。

首先，本书对每位高中学生都有指导作用。无论高中哪个年级的学生，都可从书中找到与自己学习对应的时间节点、主要问题进行有针对性地学习，从中受到教育和启发，而且本书各篇相对独立，不用连续通读，可节省时间和精力。

其次，每位老师都可以根据自己所教的年级，从书中学习、借鉴培养学生、提高学习品质的知识和方法。

最后，每位高中家长都可以根据孩子所处的年级和阶段，从书中学到有针对性的经验方法，帮助指导孩子提高学习品质。

胡友永

全国优秀教师

北京市特级教师、高级校长

北京80中雄安校区校长

2020年8月

众所周知，当代高中生最大的特点是，在德智体美劳全面发展的基础上，通过参加国家高考的选拔进入高等学校深造。那么这样一个特殊的人才群体，具备了什么样的学习品质，才更容易被选拔呢？这是一个所有关注高中生成长的人群，特别是高中学校、老师、家长和同学们共同的话题。

杨振宁院士说：“做学问就要有一份扎进去投入的劲儿。”

严华纯院士说：“大家已经不是小孩子了，必须有所担当。”

杨华勇院士说：“所有的事情都是一点一滴做出来的，要经历一次‘破茧’的阵痛，才能实现人生目标和社会价值，最后的成功拼的就是意志。”

爱因斯坦说：“学习知识要善于思考，思考，思考，再思考。我就是靠这个方法成为科学家的。”

通过四位科学家的话，我们将有助于当代高中生接受国家选拔的学习品质集中概括为七个方面。

1. 目标理想

目标是人们要达到的境地或标准；理想是人们改造世界的目标。

具体到一位高中生，他三年的奋斗目标就是考上理想的大学。每学期的计划、措施都是围绕这一理想目标去设计、去实施、去奋斗。当然他们在实现高考目标之后，还会有更高的目标理想。

2. 自信担当

自信就是相信自己，即在高考目标实现之前，始终保持对考入理想大学的信心和渴望；担当是在实现目标、理想过程中表现出来的责任心、决心和主动作为。

虽然高中生的智力水平已经接近成人的高峰状态，但由于理性思维还存有



片面性，易受感性、主观的支配，特别是在遇到大的挫折不能抗击时，往往会对自信产生动摇，此时责任担当品质就会起到抵制、警醒和匡正的作用，使信心在短期内恢复并进一步坚定。

3. 专注投入

专注就是在学习、做事的过程中，全神贯注、专心致志；投入不仅指聚精会神地学习、做事，而且也要舍得在学习时间、精力、体力的付出中吃苦。一般来说，专注和效果成正比，投入和产出成正比。正如马克·吐温所说：“只要专注于某项事业，那就一定会做出使自己吃惊的成果来。”

在高考成绩没揭晓之前，谁都不能有把握地说，一定能考上自己理想的大学。但可以肯定的是，全身心投入的人最能接近理想大学。

4. 勤奋执着

勤奋是指在学习或工作中，尽可能多做并坚持不懈去做；执着是坚定不移地去努力。

勤奋是聪明的土壤，执着是聪明的钥匙。一个人能考上高中，足以证明他比较聪明，但到后来有的人逐渐走了下坡路，其主要原因是他勤奋执着的学习品质不够。因此，对于真正有理想、有责任担当的高中生来说，既然选择考理想大学的目标，即使跪着也要坚持不懈、勤奋执着地走下去。

5. 诚信正直

诚信就是诚实不欺，言而有信，一诺千金；正直就是立身行事，坚持原则，公正坦率。

高中的学习生活，每天都是在难题、诱惑、计划、总结、反思，甚至是检讨的承诺中度过。如果诚实正直的品格不能随时保持，那所有的计划、反思和承诺都只是一时的心理平衡或违心的权宜之计。这样的话，学生的成绩必然是原地踏步，甚至是下滑，这又如何去谈理想大学目标的实现呢？

6. 思考创新

思考就是进行比较深刻、周到的思维活动，即在已知概念、原理的基础上进行分析、综合、判断、推理的认识活动；创新就是创造性、有新意，即对所学知识自主进行改变、更新、创新的能力。

思考是学习的本质，创新是思考的体现和学习的深入。因此，学生学习过程中要不断用逆向思维、求异思维、发散思维等创新思维去质疑、释疑所学习的知识，提出有别于课本知识和常人思路的见解、方法、路径，将学习引向深入，并从中提高思考水平、创新能力和学以致用能力。

7. 健康快乐

高中生的学习是极其艰辛的，它不仅是全神贯注的时时刻刻思考，而且是时间长、节奏快、任务多、五官齐动的脑力和体力的双倍支出。这样紧张、复杂的劳动，不仅随时需要阳光、快乐的心态润滑，更需要健康体魄的支撑。

因此，高中学生就必须坚持利用课间操、体育课去锻炼；就必须坚持利用有组织的或自创的娱乐活动，去获得快乐和放松；就必须坚持从吃好、睡好中得到能量的补充。学习是一面镜子，当我们面对它微笑时，它就会对我们微笑。这就是我们所说的在快乐、阳光中进步成长。

本书就是力图把上述高中生七种学习品质的提高，体现于主要学习时间节点的把控，融入于主要学习过程的运用，从而助推高中生学习效率、效果的提高，德智体美劳的全面发展和理想大学目标的实现。

目 录

- 第一部分 高中生提高学习品质的十大节点 || 001
- 第一篇 初三暑假是高一新生学习准备的节点 || 002
 - 第二篇 军训是初高中过渡的基础性节点 || 018
 - 第三篇 第一次月考是初高中学习过渡的检修站 || 027
 - 第四篇 第一次期中考试是初高中过渡完成的节点 || 038
 - 第五篇 第一次期末考试是双重意义的大考 || 049
 - 第六篇 寒假是高一学生逆袭的机遇 || 057
 - 第七篇 高二“事故多发区”是学生自律养成的节点 || 072
 - 第八篇 高二是防范学习两极分化的节点 || 082
 - 第九篇 高考复习质量是高三生命力的节点 || 091
 - 第十篇 高三冲刺是补弱效果的最佳节点 || 101
- 第二部分 高中生提高学习品质的十大学习方法 || 113
- 第十一篇 听课是最重要的学习方法 || 114
 - 第十二篇 复习是知识巩固提高的最好办法 || 127
 - 第十三篇 作业快速、准确是高中生的看家本领 || 140
 - 第十四篇 擅长计划学习才能有的放矢 || 151
 - 第十五篇 学习档案本是复习的宝库 || 162
 - 第十六篇 基础不牢，地动山摇 || 178
 - 第十七篇 高效管理时间是实现学习目标的保证 || 190
 - 第十八篇 注意力是提高学习效率的高级方法 || 201
 - 第十九篇 自主学习是提高成绩的关键能力 || 211
 - 第二十章 考前答题训练要突出针对性 || 219



第三部分 高中生提高学习品质的六大学习品格 || 231

第二十一篇 高中学习更需要良好习惯 || 232

第二十二篇 刻苦学习是走向成功最好的路 || 242

第二十三篇 死磕是提升成绩最近的路 || 254

第二十四篇 挫折是高中生的宝贵财富 || 263

第二十五篇 大考要总分争名次，单科争优良 || 278

第二十六篇 班集体是高中生成长的沃土 || 286

第四部分 高中生提高学习品质的非智力因素培养 || 297

第二十七篇 非智力因素是学习的动力 || 298

第二十八篇 调控心理压力给学习效率挂挡 || 309

第二十九篇 决定考场发挥的是非智力因素 || 319

第三十篇 考前如何防范和化解心理饱和 || 328

参考文献 || 338

编后 || 339

➤ 第一部分

高中生提高学习品质的十大节点

第一篇 初三暑假是高一新生学习准备的节点

在初三学生以较为理想的中考成绩，被相应的高中学校录取之后，学生和家长的 attitude 普遍表现为三种。

第一种是悬着的心落了下来，觉得该放松放松了，于是家长不再严管学生，学生开始“疯玩”，这是一种消极的表现。它不仅浪费了学生利用暑假“充电”这一大好的学习时光和机会，更重要的是高一开学后很难收心，有些坏习惯将会直接影响高中学习。这种表现留下的教训是深刻的。

第二种是不惜花重金将学生送入初高中课程衔接班，让他们提前学习高一物理、数学、化学等理科新知识。但往往由于学习动力不足、方法不佳，加之知识的难度大，消化不及时、不深入，学习的效果普遍不理想。这种表现的实际意义也不大。

第三种是规定孩子每天拿出固定的时间来完成高一入学报到时，新学校发的初高中知识衔接资料和作业。由于这种课业和规定的严格性低，再加之这种作业的难度低、标准不清晰，大部分学生不是很重视，不是每天都自觉按规定去保质保量地完成，而是先玩，玩够了做一点题，大部分课业是临开学前风风火火突击；还有的学生坚持每天写作业，但紧张度不够，就如同老牛拉车一样的慢悠悠，其效率、效果可想而知；还有的学生采取弃难做易等偷工减料的方法应付，这样对待衔接作业的态度和方法，即使做了，收获也是微乎其微。

当然，真正按要求去学好初高中衔接资料和认真完成初高中衔接作业，对高一新生入学后的学习是件很有意义的事，关键是完成过程中的监督、辅导等保证措施是否能跟进。

其实，初三和高一衔接的根本是学习动机、学习兴趣、思维方法、学习方法、学习习惯的改进与提高。特别是家长们，应该在这些方面下功夫去指导、



引领、帮助学生，学生哪怕在这些方面有一点收获，对初高中学习的衔接也有实际的意义。笔者根据自己四十多年高中教学和管理经验，认为在初三暑假这一节点上，高一新生能做好也是最有效的准备主要在以下三点：

一、高中学习艰巨性的准备及措施

从初三中考结束到新高一开学军训，虽然只相差两个多月，但这两个月前后学习要走的路，是两条路况难度悬殊的路。举个例子来说，初三学生的学习是一个人在平坦的土路上，拉着载有40公斤书本的车前行；高一学生的学习是在泥泞的土路上，拉着载有140公斤书本的车前行。两者前行的艰难程度，是显而易见的。对比初三的学习，高中学习的艰难性主要有知识的体系性、综合性强，抽象思维能力强，课程安排紧、节奏快，学习成绩分化明显等特点。

1. 高一新生应做好的思想准备

高一各科的知识相对于初中知识都很难学懂弄通，必须做好思想准备和应对措施。万一开学后成绩不好，绝不可放弃。因为，后边还有大量复习、查漏补缺的机会，尤其是高三的系统复习是提升成绩的绝佳机会。要坚信只要咬牙坚持到高考，翻身的机会还是有的。

(1) 要做好高中学习的思想准备。

①要做好对知识进行点、线、面、块梳理的思想准备。初中各学科的知识点与对应的高中学科相比，总体上不及高中的三分之一，且比较零散，课程标准不要求构建成知识体系；初中的考试以知识点的记忆为主，虽然也有一些跨章节知识点的综合运用题，但都是重点知识且教材、参考书有直接或间接的表述，基本上不用自己下功夫进行知识的综合和知识体系的构建，也能把题答好。

②高中知识点的数量是初中的三倍以上，且大部分理解难度大，知识点之间的内在联系紧密复杂。只有通过构建知识体系，才能确保知识点的清晰、齐全，便于知识点的记忆、理解和整体把握，学习起来才能相对省时省力。高中



的考试很少出单个知识点的直接记忆、简单套用就能得分的题，大部分题的解答需要围绕设问，从大脑中调用若干个有关联的知识点，那些不成体系的、松散的知识，往往在考试中派不上用场。这也是高中成绩提升难的一个重要原因。

③由于知识难度大和抽象思维能力提升慢之间的矛盾明显，需要通过构建知识体系加以逐步解决。因此，高中的学习，首先要将单个的知识点连接成知识线，然后再用若干知识线共同组成一个知识面，最后再用若干知识面共同构成一个立体的知识块，这就是我们常说的学科知识体系。高中每一学科的知识体系，不仅基本上囊括了本学科的全部基础知识（包括知识与技能、过程与方法、情感态度价值观、学科思想等），而且学科知识体系各具特点。学习时必须注意把每一节课的知识编织起来，把每一章节的知识编织成一个知识网，最后再将所有章节的知识构建成一个立体的知识体系，这样在考试时就可按知识点之间的关系去快速、准确地组织答案。高一新生只有从入学就开始主动地去尝试构建知识体系，才能确保所学知识的理解到位、把握齐全以及知识储备量的增加。

（2）要做好及时归纳总结的思想准备。

①高中的考试很少有背下来就能直接得分的题，基本上需要知识的综合理解。初中的考试不仅综合题少，而且难度低，基本上是教材不同章节知识表述的直接使用。

②高中的考试基本是综合考察，不仅包括不同章节知识内在联系的综合考查，而且包括学科之间知识的综合考察，如数学计算能力在物理、化学考试中的运用考察，语文阅读能力在所有学科读题、审题中的考察等。因此，高一新生从入学就要注意所学知识的综合理解和综合运用。

（3）要做好培养抽象思维能力的思想准备。

①抽象思维能力是高中课程最难把握的能力。抽象思维能力包括观察能力、想象能力、理解能力、分析综合能力、归纳演绎能力、知识的内化和创新能力等，抽象思维的这些能力是高中课程最难把握的。初中学习的知识主要以具体的形象思维为主，考试也以直接的套用概念、原理、公式为主。



②高中学习以抽象思维为主。高中学习不论是知识的把握，还是知识的运用都离不开抽象思维，并且以抽象思维为主。高一新生入学后，有很多人学习时不习惯于运用抽象思维进行思考，结果课上听得明白，课下做不了习题。这主要是与高中知识具有的抽象思维特点不合拍。

因此，高一新生不论是记笔记、做习题、课后复习、单元复习、考后分析都要注意抽象思维能力的运用。通过动脑思考来理解基本观点、公式、原理。这就是通常所说的，高中生要有一套适合自己的学习方法。

(4) 要做好主动勤奋学习的思想准备。

①勤奋学习是由高中知识量的特点决定的。高一要开十四门课程，除五门考查课程外，还有九门考试课程（随着省级高中学业水平考试的陆续结束，最后还有六门高考科目）。每门课程都有国家的课程标准和严格的课时计划。为了完成教学进度，老师不仅每节课都要紧讲快讲，而且每天课程表的课都安排满满的。这种知识总量大，每节知识容量大、节奏快的紧张学习，对适应了老师翻来覆去、掰开揉碎讲练和老师看得紧、抓得严成绩就上升的初三学生来说，开始时真的不适应。想挤时间复习消化，就那几节有限的自习，连作业都很难写完，何况有时老师还要占自习讲讲课，所以暑假要做好充分利用各种假期和课余时间学习的思想准备。

②勤奋学习是由高中主动学习的特点决定的。高一入学后，课表中学生可自由支配的学习时间少，也挤不出多少时间可供自主消化，这就需要立足于当堂消化，培养自己快速处理作业的能力，而不能再依赖教师的看管和检查。有一部分学生上高中以后，对老师要求不严的课，复习、作业就应付，甚至不理睬，结果在考试中惨败。因此，高一入学后只有主动勤奋学习，才能减少学习上的被动局面。

(5) 要做好经受心理打击的思想准备。

①成绩波动和分化是高中常有的现象。高中学习由于难度大、竞争激烈，学习成绩波动，甚至两极分化是经常出现的现象。很多同学在初中时是班级、年级的学习尖子，受到同学和老师更多的关注、爱护及尊重，到高中很少有人能长期保持这种境遇。