

<<尖子生高效学习方法>>

图书基本信息

书名：<<尖子生高效学习方法>>

13位ISBN编号：9787802137325

10位ISBN编号：7802137322

出版时间：2009-7

出版时间：海潮出版社

作者：周亦文

页数：266

字数：154000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<尖子生高效学习方法>>

前言

在同一所学校、同一个班级学习，不同的学生学习结果各不相同，有的学生能够取得可喜的成绩，最终如愿进入大学殿堂；有的学生成绩不好也不能上升，最终名落孙山。

造成后一种结果的原因很多，其中最主要的原因就是学习效率不高。

对于学习来说，谁在有限的时间内掌握的知识多，谁就能成为佼佼者。

我们常常看到不少学生非常努力，有的晚上学习到第二天凌晨，做的题目也很多，但是成绩却总是不好，这就是效率不高的结果。

要想提高效率，必须掌握科学的学习方法。

本书根据目前教学情况、考试形势、知识结构及中学生的学习特点，总结出了一套有助于提高学习效率的方法。

<<尖子生高效学习方法>>

内容概要

本书介绍的方法紧密结合教学过程，突出实用原则，在强调做好预习、练习、复习、考试的基础上，另有创新。

在预习时要求有目的性、计划性、科学性。

为掌握新知识做好准备。

在课堂四十五分钟内，要保持良好状态，找准重点，做好笔记。

最大限度掌握老师的讲课内容。

本书认为练习习题并不是多多益善，倡导的是一种淘金式的练习，不必被厚厚的作业压得喘不过气，但是知识的掌握能够更加牢固。

复习过程中，不仅仅要查漏补缺，更重要的是指导学生形成知识的浓缩本。

在大脑里建立知识库，从而提高复习的效率。

<<尖子生高效学习方法>>

书籍目录

提高学习效率从预习开始 认识预习的重要性 发挥预习的积极作用 做好预习的安排工作 采取有效的预习方法 聚焦预习的注意事项把提高课堂学习效率放在首位 重视课前准备工作 听课要有着力点 保持最佳听课状态 把笔记做到最好做题在精不在多 正确掌握做题步骤 掌握解题的原则 摸清出题的规律 进行科学的练习 进一步提高做题质量做好复习工作 寻求有效的记忆方法 从教科书上找知识亮点 充分挖掘错题的作用 根据遗忘规律安排复习轻松面对考试 创造良好的考试环境 保持积极的心态 合理安排考前复习 灵活运用答卷方法 考后分析不可忽视高效率需要好计划 认识学习计划的重要作用 掌握制订计划的要点 统筹安排学习计划 培养良好的学习习惯主动更利于学习效率的提高 改变被动位置 克服心理障碍 主动争取锻炼机会重视提高思维能力 置身其中想问题 坚持独立思考 发展形象思维能力 培养抽象思维能力 提高创造性思维能力重视创造力的培养 认识创造力的价值所在 要敢于想象 捕捉创造中的灵感保持最利于学习的状态 对能力的自我培养 对情绪的自我调节 对爱好的适度把握在实践中升华知识 重视实践对学习的作用 实践可促进知识的掌握 培养独立学习的能力变挫折为学习的动力 正视挫折的必然性 端正态度改进措施 提高承受挫折的能力

<<尖子生高效学习方法>>

章节摘录

提高学习效率从预习开始 认识预习的重要性 一个学生原来学习很吃力，课后要花大量时间看书。

还要不断地求助老师和同学，做作业的效率也很低，学习成绩一直难以提高，精神压力很大。不久，老师发现他在学习上有了显著的进步，情绪也大有好转。

后来。

老师在他的总结中找到了答案。

他说：“20分钟的预习，改变了我学习的被动局面。

”值得一提的是，这位学生在2004年的高考中，考取了一类本科院校。

做好预习可以使学生在最短时间内了解课本的大体内容，从而促使课堂学习效率的提高，也就是说，预习的效果将直接影响到以后的学习效率和成果。

预习效果不好会直接影响课堂的学习效率，最直接的表现就是：学生上课时顾得上记笔记，却顾不上听讲。

顾得上听讲。

就顾不上思考，忙得不可开交，而结果常常是一样都没做好。

好的课前预习直接关系到整个学习效率的提高，也是培养主动学习的重要措施，每一名中学生都必须坚持和抓好。

尤其是那些感到学起来比较吃力、课堂上“听不懂”的学生。

更应该注意提高预习效率。

叶圣陶先生也曾指出：在精读指导前，得先令学生预习。

可见不论从先人的经验之谈还是现实的实践来说，课前预习都有着不可忽视的作用。

上课的特点之一是老师讲课要面对全班学生，因此，不会照顾到每个同学。

如果在听课时出现了知识障碍，查看过去的教科书，就有点儿晚了；问老师和同学，就要中断老师讲课和干扰同学听讲，也不行。

可见，在课堂上再去及时地处理知识障碍是不可能的，而只有好的预习才能改变这种低效率的学习状态。

1. 预习使学习更有针对性 经过预习再去听讲。

上课时的积极性和目的性往往比没有预习时要强，在这种积极的状态下学习，何愁学习效率不高呢？大家都知道，实际上预习的时间总是有限的，再加上个人能力的限制，因此，不可能在预习时全部领会教材的内容，总会遗留一些不懂的问题，盼望着上课时能得到解决，这样，听课时的积极性和目的性自然就比较强了，课堂效率自然而然就高了。

举个例子，如果学生要对所学教材内容进行两次阅读，一种方案是把两次阅读都放在课后进行，另一方案是一次放在课前去预习阅读，另一次放在课后去复习精读。

研究表明，后一种方案的学习效果远胜于前者。

这是因为课前预习使学生对教材的内容、知识点、重点、难点、疑点有了初步的了解，理清了文章脉络，使学生做到心中有数，从而增强了课堂学习的针对性和目的性，减少了听课的盲目性，大大降低了听课的难度，很大程度上改变了学生“听不懂”的局面和课堂上忙得不可开交，而结果却头昏脑胀的局面。

为学生在课堂上变被动学习为“提前思索，对比听课”的主动学习创造了条件，从而大大增强了学生学习的自信心。

有助于学习效率的提高。

2. 预习是新旧知识的桥梁 著名专家杨再隋教授也曾说过：在学习新知识前，让学生利用一些学习资源进行适当的预习以建立旧知识与新知识之间的联系，可以提高学习效率。

预习也是一个发现问题并解决问题的过程，同学们在预习的过程中，会遇到很多自己解决不了的地方，在强烈的求知欲的作用下。

学生会自主地回想以前学过的知识点，来帮助解决新的问题。

<<尖子生高效学习方法>>

这就构成了新旧知识的联系。

总之，坚持课前预习，不仅有助于扫除学习新课时遇到的知识障碍，还会给课堂学习带来直接的好处，对于建立“新”“旧”知识之间的联系，逐步建立起概念系统，形成知识系统，都有很好的积极作用。

3.预习可以锻炼思维能力 思维能力的强弱，在一定程度上也影响着学习效率，而在预习的过程中恰恰能使思维能力得到锻炼。

有了课前预习做基础后，学生的课堂听课就可以提前思考问题，或是在老师提出问题尚未给出解答时，自己便提前认真思考，提出自己的设想、看法或解决问题的方案，也可以积极参加集体讨论（小组学习），也可以对老师即将要讲解的例题自己先做一遍。

总之，学生的思考活动要尽可能地走在老师讲解之前，然后把自己所想的与老师解答的或同学们的见解作一番对比，自己错了，想一想错在什么地方，为什么会错；自己对了，也想一想自己成功的经验和体会，有无不足之处，有无更好的解决方法。

比照学习老师或同学解决问题的方法的长处和优点，以彼之长补己之短。

这种主动的积极的课堂学习。

可以唤起学生求知的欲望，激发学生学习的兴趣，可以培养学生分析问题和解决问题的能力，可以使学生的思维得到锻炼，智力得到提高，使学生对所学知识印象深刻，掌握得更扎实，如此学习效率就提高了。

4.预习有助于提高听课效果 同一班级。

坐在同一教室，听同一位老师讲同一内容，但同学们对新课的理解和吸收水平却有很大的差别。

这是因为有的同学课前不预习，上课时匆匆打开课本对新课内容一无所知。

听课完全处于一种盲目被动的状态。

听天由命，一节课下来有的地方听懂了，有的地方似懂非懂，遇到知识障碍就像听天书，这样怎么能提高效率呢？

有的同学听课是有备而来的，课前做了充分的预习，对所学新课程有了整体的了解，对新课要讲什么，重点是什么，难点是什么，心中有数，对课文已经有了初步的了解，明白了哪儿需要重点去听，哪儿可以略听，从而可以在这个时候补落下的笔记，提高了课堂效率。

预习时虽然不能把教材全部弄懂。

但是只要努力总能弄懂一些。

学生对自己弄懂的东西会产生更浓的兴趣，对那些虽经努力但仍未弄懂的东西会产生一种强烈的求知欲。

在这种心理状态下听课。

精力自然就会集中到新课的重点、难点和疑点上。

听课时，目的就会明确、注意力就会集中、思维就会主动。

再经过老师的讲解、指点与启发，对知识的领会便可以进入更高的境界，何愁效率不高。

另外，预习使学生有精力去考虑更深层次的问题。

如，当老师讲到预习时已经弄懂了的内容时，可以验证一下自己对知识的领悟是否正确。

也可以向老师学习考虑问题的思路，看老师是如何提出问题、如何分析问题和解决问题的，学习老师的高明之处。

如，有一位同学在总结自己的学习方法时说：“有了预习这一环节作保障，课堂上我很轻松。

思维活跃。

不局限于老师讲的或书本上的思路。

我力求找出问题，想出自己的方法。

这样，不仅有利于加深对新知识的理解，还有利于提高自己的课堂效率。

”根据对北京市1000名初一至高三学生的调查，重点学校有25%的学生、普通学校只有17%的学生能够达到预习要求。

也就是说，有75%的学生没有预习的习惯。

从这个简单的数据可以看出目前同学们对课前预习的认识还不够，因此希望同学们通过上文的阅读，

<<尖子生高效学习方法>>

能够从中受到一些启迪。

发挥预习的积极作用 小明在某中学念初一。

一直都有课前预习的习惯。

他在课前就能对课文的各段大意加以概括，对文章的层次、线索也分析得头头是道，有时还敢对名家作品提出自己独到的见解。

他所表现出来的较强的自学能力，是与他长期坚持预习分不开的，可见预习为他独立阅读和独立思考提供了一个实践的机会。

如果一个学生不具备一定的自学能力，只是被动地跟着老师走，这样的学生学习效率一定不会很高，而且随着年级的升高，对学生的自学能力要求也越来越高，因此中学生一定要重视自学能力的提高，专家认为中学生自学能力的培养要从预习开始。

中学阶段学习常用环节，一般可以归纳为：预习-上课-复习-作业-系统复习五个环节。

那些学习被动的同学，往往是由于上课没有听懂，上课没听懂的直接原因是课前预习不到位。

因为学习中缺少预习这一基础环节，会直接影响到上课这一中心环节的质量。

而听课效果差，又波及复习、作业等环节，使学习陷入被动局面，影响了学习效率。

预习是自学的前奏，它包含着用自己现有的知识和方法去分析、理解将要学习的内容和知识，并在分析和理解中建立新、旧知识之间的关系。

学生通过对新课的预习可以提高听课效率。

增强知识的同化与迁移能力。

坚持长期的预习可以不断提高阅读速度，优化认识结构，容易实现由“学会”向“会学”的转变，所以说预习的过程是学生自学的过程，在这一自学的过程中学生需要自己摸索。

自己动脑，自己理解。

因此教师应该把预习指导活动与培养学生的学习能力结合起来，学生也应该在平时的学习中加强这方面的锻炼，使整个学习过程达到事半功倍的效果。

预习决非一般意义上的通读和浏览，而是一种复杂的智力活动。

需要学生调动自己的已有知识储备和能力。

去感知新的课文。

去开展观察、识记、联想、想象、辨析、比较、综合等一系列智力活动，去锻炼自己分析问题、解决问题的能力。

因此可以说，预习的过程，实际上就是学生在已获得知识和能力的基础上，在科学的思维方法和学习方法指导下，利用各种学习条件和途径，有目的、有计划地主动学习新知识的过程。

在这一过程中，学生始终要“运用自己的心力，去尝试了解”新的学习对象。

比如，要通读或浏览课文，就得默读或速读，遇上生词难字，就要亲自动手去翻翻字典：对文中涉及的文史典故就要尝试着去查阅有关书籍获取新知；对难解之处就要圈圈点点以存疑质疑；对体现段意和全文主旨的关键句、中心句则需标明画出，对经过初步探索而有所悟有所得之处则要做些批注或摘录；要纵观全文。

就要学着概括段意，编写提纲。

可见，这一学生自我求知的过程，就是良好读书习惯养成的过程。

就是自学能力培养的过程。

预习是学生自己第一次对新知识的接触，阅读、思考都要靠中学生自己来完成。

所以长期坚持预习的学生，他们的阅读速度比那些不坚持预习的同学要快，思维更敏捷，善于对新知识进行分析、归纳、概括和比较等。

因此能比较快地发现问题和抓住问题的关键之处。

随着自学能力的形成，中学阶段的学习效率也将相应的有所提高，可以促进大学阶段和将来工作中的进一步学习，因此可以说，自学能力关系到一个人的一生就近一点的说，预习对掌握知识的意义非同寻常，必须同课堂、复习等环节结合，使预习充分发挥作用。

<<尖子生高效学习方法>>

编辑推荐

好的学习方法，是让学生自己掌舵。

《尖子生高效学习方法（成长版）》鼓励学生大胆、勇敢地表现自己，提倡打破以往上课只是教师在台上讲，学生在下边听的模式。

在同一所学校、同一个班级学习，不同的学生学习结果各不相同，有的学生能够取得可喜的成绩，最终如愿进入大学殿堂；有的学生成绩不好也不能上升。

最终名落孙山。

造成后一种结果的原因很多，其中最主要的原因就是学习效率不高。

对于学习来说，谁在有限的的时间里掌握的知识多，谁就能成为佼佼者。

<<尖子生高效学习方法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>