

德育主题

科学的学习方法是成功的保证

泸县二中 唐晓岚

对于学习，很多同学有这样的疑惑：为什么我整天都在学习，可成绩却上不来？为什么上完课之后，老师讲过的知识我都记住了，可到了第二天，回想老师前一天讲过的知识大多都给忘了呢？还有的同学回到家，赶忙做作业，一遇问题，赶紧翻书，看一眼书中的例题，然后继续做。就这样，看看书做做作业，总算把作业做完了，他就觉得完成了学习任务。这种做作业的习惯好吗？有效吗？

研究表明：学习的成功不仅要靠能力和勤奋，也要靠有效的学习方法。学习方法不当会极大的降低学习效率。



学习方法不当的表现

(一) 学习无计划

(二) 不会科学利用时间

(三) 不求甚解，死记硬背

(四) 不能形成知识结构

(五) 不会听课

(六) 不会阅读

(七) 抓不住重点和难点

(八) 理论与实际脱离

(九) 不善于科学用脑

(五) 不会听课

这主要表现在：课前不预习，对上课内容完全陌生，无法带着疑问去学，听课时开小差不记笔记，或充当录音机的角色，把老师所讲的一字不漏地记录下来；只让自己的记录与教师的讲述保持同步，而不让自己的思路与教师保持同步；课后不及时复习，听完课就万事大吉，等等。

学习方法不当的成因

(一) 对学习方法的重要性认识不足

(二) 对学习特点认识不足

(三) 对自身的状况和条件认识不足

(四) 学习动机缺乏

(五) 意志薄弱

(六) 缺乏指导与训练

以上原因分析是从学生个体出发的，是造成学习方法不当的内因。除此之外，还有来自教师、家长、同学等各方面的外因都对学习方法的形成产生影响，也都是造成学习方法不当的可能原因。

(五) 意志薄弱

掌握和运用科学的学习方法时，需要一定的自制力。特别是纠正一些不良的、已经形成习惯的学习方法，更需要毅力和恒心。有的学生有掌握科学方法的愿望，但在运用过程中因意志薄弱而半途而废，造成有目标无结果，有计划无行动。在学习上跟着感觉走，自然要省力得多，但学习效果也会糟糕得多。因此，学生在运用科学学习方法的过程中，需要教师、家长或同学多鼓励、多督促、多提醒，依靠外界力量的支持来克服意志的薄弱状态。

名人谈学习方法



（公元前551-前479年）

1、孔子谈学习方法

伟大的教育家孔子，在学习方法上他主张“学而时习之”，“温故而知新”。他要求学生学习时，要学、思结合提出“学而不思则罔，思而不学则殆”。就是说，光学习而不积极思维，就会迷而不知所向；如果思维不以学习为基础，就会流于空想，会带来知识上的危机。要通过独立思考，学思结合，才能在接受前人知识的基础上，有所创造，有所发展。

2、毛泽东



“不动笔墨不读书”，他读书时，总是离不开笔墨，边读边写。在延安时读《共产党》《资本论》等马列经典著作，在不少段落都做了圈点勾画。读《伦理学原理》原书十万字，他的批注就有一万三千字。从五十年代开始，一套线装二十四史一直陪伴毛泽东，八百五十册书，册册都有他的圈点和批注。现在《毛泽东评点二十四史》已出版。此外，毛泽东为培养自己专心读书的习惯，还常常到热闹的地方看书。

3、爱因斯坦

少年智力发展迟缓，上小学、中学时，老师认为他是“笨头笨脑的孩子”。1905年年仅26岁的爱因斯坦提出了光量子假说和狭义相对论，并通过对布朗运动的研究证明了原子的存在。1916年又完成了广义相对论，取得了宏伟的成就，被科学界誉为“人类历史上一颗明亮的巨星”。

爱因斯坦的学习方法，大致可概括成：依靠自学，独立思考，穷根究底，大胆想象，强调理解，重视实验，弄通数学，研究哲学等八个方面。



(1879-1955年)

学习好的学习方法



第一点，**要自信**。很多的科学研究都证明，人的潜力是很大的，但大多数人并没有有效地开发这种潜力，这其中，人的自信力是很重要的一个方面。无论何时何地，你做任何事情，有了这种自信力，你就有了一种必胜的信念，而且能使你很快就摆脱失败的阴影。相反，一个人如果失掉了自信，那他就会一事无成，而且很容易陷入永远的自卑之中。

“亲爱的高中朋友们，相信自己能做到并且一定能做好，自信而潇洒地面对紧张而充实的高中生活吧。生命的历程是只走一次的，你我手中都握着一张单程船票。祝愿你们在若干年后回首这段时光时，为自己曾经的努力而骄傲，为拥有一份美好的回忆而骄傲！当然，首先祝愿你们顺利走好人生的每一步！”

——一位高考状元的话

第二点、学习的心理素质

爱因斯坦有个成功的公式： $A=X+Y+Z$ 。
 A 代表成功， X 代表艰苦劳动， Y 代表正确方法， Z 代表少说废话。这个公式指明事业成功的三要素。对于学业来说，成功也有三要素：**学习成功=心理素质+学习方法+智能素质**

将积极的情感同学习联系起来，防止消极情绪的滋生，可以促进学习。善于控制自己，是学习意志力培养的关键。控制和约束自己的行动，控制不需要的想法和情绪，可以使思想集中到学习上来，这点是尤为重要的。

第三点、掌握科学的学习方法。

(1) **预习** 在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白（即找重点、难点）分别标出并记下来。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我们的学习热情和高度集中的注意力。

（2）听课 听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经过历史验证的真理；是老师长期学习和教学实践的精华。因为提高课堂效率是尤为重要的，那么课堂效率如何提高呢？

- a、做好课前准备。**精神上的准备十分重要。保持课内精力旺盛，头脑清醒，是学好知识的前提条件。
- b、集中注意力。**思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。
- c、认真观察、积极思考。**不要做一个被动的信息接受者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由学生自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。
- d、抓住老师讲课的重点。**有的同学听课，往往忽视老师讲课的开头和结尾，这是错误的，开头，往往寥寥数语，但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。
- e、做好课堂笔记。**笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。当然，最好的做法是堂上记重、难点，课后在复习中充实整体脉络。记住：好记忆不如烂笔头！因此为了充分理解和消化，必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、心等器官协同工作可帮助学习。
- f、注意和老师的交流，**目光交流，提问式交流，都可以促进学习。

(2) 复习的方法 德国教育学家第斯多惠说：“必须时常回复到所学的东西上而加以复习…… 牢固地记住所学会的东西，这比贪学新东西而又很快忘掉好得多。”因此往往考前的“临时抱佛脚”是不起作用的。复习在于平时，如何复习？

- a、课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。
 - b、精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。
 - c、整理笔记。
 - d、补缺补漏，系统掌握知识结构。
 - e、循环复习。将甲复习完后复习乙，在复习完乙后对甲再进行一次复习，然后前进……
- 这种循环复习利于记忆。

交叉学习效果好

不少同学在读书学习时，长时间单一的学习同一内容，表面上看时间用了不少，但效果并不理想，这是为什么呢？

脑卫生学者告诉我们，人的大脑皮层细胞是有分工的，学习不同学科的内容会引起不同部分的兴奋。大脑长久接受同一类信息刺激，使某一部位长久兴奋，就容易产生疲劳，降低学习效率。若及时转换学习内容，合理调节“兴奋灶”，就可以避免大脑某一兴奋区长时间过于紧张，使别的部位出现新的兴奋区。

及时做好笔记与作业

记性好不如烂比头。记笔记是一种良好的听课习惯，好笔记不是全记，不是漏记，不能只听不记，更不能只记不听。可以记在课本上、教学内容附近，这样记录的内容不易丢失，又易和教学内容相联系，既实用，又利于今后复习。布置作业的目的是巩固学习的知识。多数学生为了完成任务，不复习就急于做作业，这不利于知识的巩固。做作业前首先阅读一遍课本内容，和老师讲课的内容对照一下，看一看是否一致。这样做等于及时地复习了一遍，然后再做作业，既快速又能保证作业质量，达到最佳的学习效果。

最后、好的学习习惯

课后两分钟回忆

一节课后，先不出去，利用短暂的1--2分钟时间，立即回忆一下本节课的内容，在回忆时有想不起来的地方，就马上翻看一下书或笔记，看后再接着回忆，这样记忆才深刻，效果才好。这好比是一堵墙，在坍塌之前就开始修补，总比全部坍塌之后再修补省事得多。

第四步：做作业前复习一遍

勤问解疑。 对学过的知识，在复习时发现疑点要及时问，问课本、工具书、同学或老师。千万不要把疑问带到下一节课。

独立解题：要自己动手动脑独立完成作业，遇到难题，不要急于问，要多想想，如果经长时间仍不能解决，再请教，在得到指点后，要认真思考症结所在，转化为自己的知识。

倘若就我们的学习喻作航船，勤奋则是轮船的马达；正确的学习方法便是轮船的方向盘与航线、让我们驾上这艘希冀之船在知识的海洋中畅游，“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海！”

检查一下，你的学习习惯怎么样？

- (1) 在固定的时间进行学习吗？是否
- (2) 有面对书桌就是没有兴趣，把时间浪费掉的时候吗？是否
- (3) 身边经常备有辞典、字典之类吗？是否
- (4) 学习时有下意识动作吗？是否
- (5) 在学习中有经常沉迷于空想的时候吗？是否
- (6) 做过快速读书的练习吗？是否
- (7) 学习结束之后，收拾书桌吗？是否
- (8) 学完后，背诵所学内容吗？是否
- (9) 有一边聊天或听音乐一边学习的时候吗？是否
- (10) 开头学习方法好吗？是否

- 评分办法：上述第（1）、（3）、（6）、（7）、（8）、（10）答“是”得2分，答“否”得0分；第（2）、（4）、（5）、（9）题答“是”得0分，答“否”得2分；难以确定的题得1分。将各题所得分数相加，总分在3分以下，则说明你的学习习惯非常差，应该从头培养；4~7分，学习习惯较差；8~12分，学习习惯一般；13~16分，习惯较好；17分以上，说明学习习惯非常好，应继续坚持。