

<<中国学生学习法>>

图书基本信息

书名：<<中国学生学习法>>

13位ISBN编号：9787303097722

10位ISBN编号：7303097724

出版时间：2009-1

出版时间：北京师范大学出版社

作者：丁晓山 编

页数：277

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>

<<中国学生学习法>>

内容概要

本书的内容：本书的主要内容，是中国的教师、学生、家长创立的高中学习方法，均为经过实践检验的宝贵经验，均为适合中国学生的最佳方法。

本书的编排：本书共分五篇，依次为： 时间篇：学习时间的管理方法——通过对时间的管理提高学习效率。

环境篇：学习环境的管理方法——通过对环境的优化提高学习效率。

过程篇：学习过程的管理方法——通过对过程的管理提高学习效率。

文献篇：学习文献的管理方法——通过对文献的管理提高学习效率。

心态篇：学习情绪的管理方法——通过对情绪的管理提高学习效率。

本书的对象：本书适合高一至高三年级的中学生使用，也可供家长、教师及其他关心高中学生成长的读者参考。

本书的使用：诚如2005年从北京市八十中考入北京大学的牛一暘同学所言：“每当听了好的学习方法，首先有了心理上的快感，但是，自己忘了马上试一下。

这实际上不但什么也没得到，反而浪费了不少时间。

要想把别人的东西变成自己的，还要经过一个复杂的过程：试过了，要看效果，要分析效果（有哪方面的进步，哪方面问题还没解决，哪方面甚至退步了），要调整方法，要再试，如此循环不断。

这样，‘成功人士’的学习方法才能在自己身上起作用。

”看了本书介绍的学习方法，一定要结合本地、本校、本人的实际情况去运用，否则仍是收获不大，没有改观。

<<中国学生学习法>>

作者简介

丁晓山，著名教育专家、学习方法研究专家。

丁老师有着二十多年的教学工作经历，现任职于首都师范大学。

他自1994年始即致力于学习方法的研究，广泛接触中小学师生，搜集、比较和提炼了大量适合中国学生使用的学习方法，并通过著作的形式使这些方法在众多学生和家长之中传播。

<<中国学生学习法>>

书籍目录

时间篇 学习时间的管理方法 方法一：杜绝浪费法 · 时间是一种有限的、无法再生的资源 · 一位家长的做法 · 几位状元的做法 方法二：最大效益法 · 寻找最佳时间段 · 几位高考状元的体会 方法三：战略布局法 · 高中三年应如何安排 · 高三这一年应如何安排 · 高三下学期应如何安排 方法四：计划安排法 · 还有必要订计划吗 · 标准型、百灵型和夜莺型 · “三件套”、AB表与“小课表” · 他们是如何度过一天的 本篇小结环境篇 学习环境的管理方法 学校 · 在校学习的优缺点 · 非重点校更要善于利用环境 · 选辅导班的“学问” 家庭 · 在家学习的优缺点 · 不要把家变成另一个教室 其他 · 适合自己的环境最好 · 要学会利用“地利” · 处理好三种“人事关系” 本篇小结过程篇 学习过程的管理方法 过程一：预习 · 上了高中，还有必要预习吗 · “大预习”、“中预习”与“小预习” · 五步预习法与五遍预习法 · “货比三家”预习法 过程二：听课 · 听课是学习的中心环节 · 听课的“四项基本原则” · 怎样听讲题课 过程三：复习 · 也说“学而时习之” · “小复习”、“中复习”和“大复习” · 九位状元谈“三轮复习” · 高考前一两个月应如何“冲刺” · 高考前一两天应如何应对 · 高考前几小时应如何安排 过程四：作业 · 也说“题海战术” · 要有数量，更要有质量 · 一线师生眼中的八大类题 过程五：课外学习 · 课外学习应以研究性学习为主 · 研究性学习的几种主要形式 · 研究性学习的主要步骤 过程六：总结 · 必不可少的环节——“总结” · 总结，就是要找出自己的错误 · 总结，就是要浓缩知识的精华 · 总结，就是要整理和有序 · 总结，就是要归纳和演绎 本篇小结文献篇 学习文献的管理方法 教科书 · 以本为本 · 注重目录 · 单独存放 · 抓住特点 教参书 · 掌握信息 · 适合自己 · 合理利用 工具书 · 工具书的几大特点 · 工具书的使用原则 笔记本 · 课上的笔记本 · 课下的笔记本 卷子 · 将所有的卷子整理成“卷宗” · 不时翻看并加注符号 · “四选”用卷法 · 将卷子与笔记本、教参书和教科书联系起来 考试说明 · 高三老师最注重的一本书 · 把《考试说明》当“提分指南”看 本篇小结心态篇 学习情绪的管理方法 心态与高中学习 · 心态与高三一年 · 心态与高考成绩 心态与心理疾病 · 厌倦与郁闷 · 烦躁与自卑 本篇小结附录：高中三年大事年表后记

章节摘录

时间篇 学习时间的管理方法2 方法二：最大效益法如果说，上面所讲的只是被动地杜绝浪费，那么，下面所说的就是主动地发挥效益。

只有每个时间段都发挥出了最大的效益，我们才谈得上是利用好了时间这一珍稀资源。

寻找最佳时间段你是“猫头鹰”还是“百灵鸟” 每个人都有每个人的最佳时间段。

所谓“最佳时间段”，是指学习效率最高、做事效果最好的时间段。

寻找这一时间段一般有以下几个步骤：首先，明确最佳时间段是整块的时间，而非零散的时间。

至少是超出一节课的时间，才称得上是一个整块的时间段，才值得我们去寻找。

10分钟、8分钟的时间段，只能称作零散的时间。

其次，整块的时间段一般或在晚上，或在早上。

同学们是在校学习，可以自己支配的整块时间，或在晚上，或在早上。

因此，寻找最佳时间段的问题就又转化为弄清自己是“猫头鹰”型还是“百灵鸟”型的问题。

所谓“猫头鹰”型，是指在晚上学习效率奇高的人；所谓“百灵鸟”型，是指在早上学习效率奇好的人。

具体地说，一天当中可以在家里学习的时间，它的顺序一般是：(a)早上起床后到吃早饭这一段时间。

(b)吃完早饭后到进入学校门的时间。

(c)下课以后到放学的一段时间。

(d)下学回到家里到吃晚饭的一段时间。

(e)吃过晚饭以后到睡觉的一段时间。

大部分同学恐怕会以(e)这段时间为“最佳学习段”，其实，一来要搞清楚自己是否适合晚上学习；其次，其他的时间也千万不要忽视。

(a)和(b)的时间，对于预习一下当天所要学的科目是最好的时机；(c)和(d)则是用来复习的最好时机。

这里的一分一秒都是宝贵的，要学会利用它。

把看电视、上网、发短信、听MP3、和同学或是家人欢聚以及打游戏和看小说等的时间进行调整，合理安排。

其三，在确定了自己是“猫头鹰”型还是“百灵鸟”型之后，又应再进一步研究，这一最佳时间段具体应如何运用，方能取得最大效益？

比如说，要探寻自己是在一定时间段就学一门功课效益好，还是交替学两至三门功课效益好，等等。

其四，在寻找到最佳时间段的最佳利用法后，就应固定下来，这样有助于形成良性循环。

根据巴甫洛夫条件反射原理，如果在固定的时间学习固定的科目，每当打开书本，大脑的有关部位就会不由自主地兴奋起来，就好比每到吃饭时，人就会感到饿是一个道理。

所以，在固定的时间做固定的事情，有助于取得更好的学习效果。

当然，根据情况的变化，可以进行微调。

但非有重大改变，不要轻易变来变去。

总之，找到你的最佳时间段，用好你的最佳时间段，是迅速提高学习成绩的一条铁的原则。

几位高考状元的体会体会一：最佳时间段先学哪一门？

第一种答案是：从你认为最难的那门功课开始。

北京市五中毕业生、清华大学的史晓珣同学说：“有一个好的学习习惯，就是把你认为最难的一门功课放在最先来学。

比如今天老师留了好几门课的复习作业，其中数学是你的弱项，那么当你开始这一天的学习时，就把数学放在最前面。

”另一种答案则相反：从最拿手的学科做起，逐步进入状态。

以优异成绩考入竞争极其激烈的上海戏剧学院舞美系灯光专业的沈倩同学说：“晚上复习时，从最拿手的学科做起，逐步进入状态，到了困倦的时候，就轻轻地来点音乐或起来运动一下，哪怕看一小会

<<中国学生学习法>>

儿电视也无大碍。

”体会二：尽量延长最佳时间段好吗？

一定不要有“学习时间越长=学习成绩越好”的观念。

张东升同学说，凭他的经历，在高中阶段，每天学习时间的投入（包括上课时间、课外学习时间）如下：高一、高二10小时，高三 12小时。

他认为，高中生应当树立时间至上的观念，学会挤时间，抢时间。

从辽宁省考入北京大学的张晓瑜同学说，她高二时常常熬夜，结果体质下降得厉害。

于是高三时她不管多忙，每天11点半左右一定睡觉，6点半起床，这样大致可以保证7小时的睡眠时间。

她说如此一来，学习成绩反比熬夜时好些。

看来，任意延长最佳时间段，那也就称不上是“最佳”了。

体会三：最佳时间段定时定科好吗？

由辽宁省实验中学考入北京大学的李劲颖同学说：“真正令人心惊的高三生活是从那些铺天盖地的卷子开始的。

如何安排时间完成这些白花花的卷子成了首要问题，原有的时间安排受到冲击……所以我下定决心改变原有的学习方法，把每一科的学习都安排在每天固定的时间里，什么时间做什么题、什么时候看什么书都安排得井井有条。

不管发下多少试卷，我只按自己的时间安排来做，绝不会为了完成某一科的卷子而耽误了另一科的学习。

”据我们理解，李劲颖同学的做法，可以简单概括为“两个固定”，就是每天的固定时间学习固定的科目。

到了时间，哪怕上一科的题还没做完，也先放下。

这一复习方法效果如何呢？

李劲颖同学说：“久而久之，学习成为一件极其规律的事情，而且这是自己安排的，任何人也无权影响它。

想象一下吧：学习不再是一种繁忙劳累、杂乱无章的事情，而变得像吃饭睡觉一样简单；你不再被压力压着学习，而是靠着惯性在保持一种学习状态——拿起笔坐在书桌前早已成为生活中不可缺少的一部分，一切都是那么简单自然，再也不用担心会不知道该干什么，一切都已安排妥当，一切都已成为习惯深入了你的血液中……这是一件多么奇妙的事情啊！

至今我仍常常怀念那种充满希望和安全感的学习生活。

”山东省文科状元、后就读于北京大学的慈颜谊同学也有同感。

她写道：“值得注意的是，一定要制定一份具体的复习时间表。

根据自己的实际情况，列出一天从早到晚的作息和学习计划。

如果仅仅跟着老师和其他同学跑，面对浩如烟海的复习内容很容易盲目，虽然每天很忙碌，但头脑里的知识条理不清晰，复习过的东西还是会模糊。

我开始的时候就是这种感觉，复习过的知识很杂乱，而且一到复习时，就将一堆书摆在面前，翻翻这本，忽然又想起另外一科的某个环节有漏洞，于是又拿起另一本，翻来覆去，时间就这样溜走了。

”慈颜谊同学后来发现，真的不能再这样无计划地学习，就给自己定下规矩，给每科安排好固定的时间，例如早上15分钟读英语，课外活动时间做一道政治辨析题，晚上用一段时间钻研数学。

睡眠、休息也有详细安排，学习和生活都有条不紊地进行。

为了不至于一味跟着老师跑，而使学习只有数量没有质量，在每天晚上睡前，都闭着眼睛回忆今天所复习的内容，每个周末再把一周的知识在脑中串一遍，这么做看似是总在重复，其实若不这样做，前面复习后面就会忘，尤其是文科记忆量大，更需下大工夫，第一轮复习费点力气，在二三轮提高能力时，就可以匀出大部分精力来对知识进行深入分析。

体会四：每天的最佳时间段就学一科行吗？

有的同学，将每周5天分配给5门功课，如周一课余时间复习语文，周二课余时间复习数学，周三课余时间复习英语……以611分从贵州考入北京大学的张正伟同学反对这样做。

<<中国学生学习法>>

他说：“一般而言，一天学2科或3科为宜。

一天只学一科易疲劳和枯燥。

每天学5科则会使每科的学习时间过于零散，不利于学习的连贯性和系统性。

”从云南考入北京大学的张东升同学则进一步说：“高三我采取集中复习法，每天两门，每周完成两轮大循环，自我感觉不错。

其要点还在这两门的安排上，我是学文科的，历史和政治不能安排在一起，英语和语文不能安排在一起，这4科都有相互干扰性。

我当时是这样安排的：历史和数学，语文和政治，英语每天安排固定时间段看。

”不过，也有主张一天复习一门功课的。

以北京市高考文科第五名的成绩考入北京大学的傅思齐同学写道：“在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的3个多小时时间。

能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。

”他特别提醒大家，不要指望一个晚上把各门功课面面俱到地都复习到。

他说：“在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。

在这方面，我的体会是不要在一个晚上把5科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。

试想，仅仅是不足4小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起5科的轮番轰炸呢？

因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。

我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为历史日，周四定为语文日，周五定为政治日，每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。

”2005年考入北京外国语大学的吴非同学也说，每天固定一门，会形成“规律”或“节奏”，因此在高三最好选择一个固定的学习节奏，例如周一晚上主攻语文，周二晚上主攻数学，周三晚上主攻英语，等等。

因为生理学告诉我们，一旦做事形成规律可以让事情变得简单许多。

同学们可以参照高考状元们的方法，结合自身实际，来安排自己的时间。

如果离高考还早，你不妨几种方法都试一试，看你自己究竟是每晚学一门好，还是学两门好……3方法三：战备布局法如果说，上面所说的，都是偏于局部的、短期的时间管理方法，也即所谓“战术”

方面的方法；那么，实际上，在时间管理方面，也有全局性的、长期的方法，也即所谓“战略”方面的方法。

高中三年应如何交排尽量避免“前松后紧”以高分从浙江考入中国传媒大学的郑宏同学认为，高中三年，不论怎么安排，也必然会形成“前松后紧”。

她写道：“具体来讲，如果你是高一高二，不用太着急，你完全可以对自己说：我有权利去玩。

但不是说你可以不顾学习了。

这两年积累阶段，除课本知识外还应该多涉猎课外知识，近几年高考题明显越来越活了。

至于考试，单元测验复习加上期末总复习就够了，只要你有中等以上水平就完全有能力冲刺名牌大学。

下面最关键的是高三，这一年是最难熬的，但还是要给自己留出娱乐的时间，我一直相信只学不玩的人是考不出好成绩的，因为他们压力太大。

”从辽宁省考入北京大学的王冬同学，则告诉师弟、师妹，高中三年应统筹安排，不要前松后紧。

他说：“许多高中生往往把高中习惯性地分成三个阶段：高一——适应期，玩着学；高二——积累期，在学的同时玩；高三——复习冲刺期，多学少玩（相对的）或只学不玩（极少数人）。

这种方法有其有道理的一面，但它的消极作用却是显而易见的。

这无疑是考前突击、平时松懈的一个变种罢了，以这种方法作为指导的话会使高中生把升学的希望完全寄托在高三，甚至高三下学期，而高一、高二的宝贵时间则只满足于通过考试而被更多地浪费了。

”

<<中国学生学习法>>

媒体关注与评论

我高三那一年，实验上就是对丁老师提出的学习方法进行不断实践的一年。最后，我如愿以偿地走入了大学的校门。

——北京四中学生 李哲这本书给了我很多启发。

最重要的一点是，它让我对孩子的学习问题不再是一抹黑，也开始能够有理有据地指导孩子怎样学习了。

——广东学生家长 张晓民学习方法是优是劣，最终都是靠学习成绩来检验。

与那些所谓的高效学习手册相比，《中国学生学习法》是一套能真正帮助学生提高学习成绩的书。

——湖北特级教师 王岳林

<<中国学生学习法>>

编辑推荐

《中国学生学习法：高中生版（最新修订）》适合高一至高三年级的中学生使用，也可供家长、教师及其他关心高中学生成长的读者参考。

<<中国学生学习法>>

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>