

图书基本信息

书名：<<攻克10大学习问题的136个好方法>>

13位ISBN编号：9787800945113

10位ISBN编号：7800945111

出版时间：2010-1

出版时间：大众文艺

作者：余蕾 编

页数：200

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>

## 前言

到底是什么决定了孩子的成绩？

一个从教40年的特级教师的忠告 我从踏上中学讲台，到现在已经43个春秋了。在我教过的数千学生中，有一部分天资聪颖，一教就会；而大多数学生相对普通。在这些普通学生当中，有些人成绩一直一般，但也有不少考上了名牌大学。而那些天资聪颖的学生，也并非都是好成绩的代名词。在我看来，成绩并不同智商划等号，这是一个显而易见的事实。

我常年担任班主任，经常会有学生和家长向我提关于学习的各种问题，比如：记不住东西怎么办？

做题怎么老做不对？

考试时为什么会紧张？

考前必须做些什么准备？

为什么对学习没有兴趣？

学习不好是不是因为脑子笨？

等等。

透过这些问题，可以明显感受到学生的紧张和困惑以及家长们那颗忧虑而渴盼的父母心。

当然，多数问题最终都会归结到一个问题上：学习成绩。

那么，到底是什么决定着孩子成绩的好坏呢？

## 内容概要

特级教师余蕾老师用他几十年的教学经验告诉我们：很多中学生成绩不理想，主要不是不够聪明、不够上进、不够努力。

而是因为在学习心理、学习方法和学习过程这三方面上做得不够好，能力有所缺陷，从而暴露出了各式各样的弱点和不足。

本书就为我们准确指出了中学生在平时学习中最容易犯的、也最难以克服的十类问题，它们是：

问题一：基础不牢，一步慢导致步步慢    问题二：效率低下，花了时间却不见效果    问题三：一做就错，缺乏解题的思路与技巧    问题四：过目就忘，学到的知识总是记不住    问题五：恐惧考试，平时都会一考就砸    问题六：缺乏思考，只会埋头苦学不会灵活用脑    问题七：缺乏热情，对学习提不起兴趣    问题八：态度散漫，三天打鱼两天晒网    问题九：不善合作，只知道学而不知道问    问题十：破罐破摔，对学习丧失了信心

中学生成绩不理想，正是与这十大问题息息相关

。本书除了说明这十大关键问题，更列举出中学生在每一个问题上的具体表现，并针对这些学习中的错误和欠缺，总结和归纳了136种高效的学习方法，为他们取得好成绩扫清所有障碍，从而轻松走进自己心仪的高中、大学！

## 作者简介

余蕾，1966年毕业于华中师范大学外语系。

中学特级教师，人教版初中《语文》教材编委。

湖北省宜昌市教研中心原语文教研员，1993年倡导“课内外衔接语文教学实验”，2001年倡导并实施中考语文开卷考试。

2001年被评为宜昌市十大新闻人物。

主编有《语文教学与生活》，专著有语文教育随笔《语文不是1+1》。

武瑞恒，毕业于北京师范大学数学系，任职于广州市暨南大学附属中学。

中科院心理研究所数学教学实验员。

长年担任初中数学教学和班主任工作，获有广州市数学“高考突出贡献奖”等多个奖项，发表有《在数学教学中培养学生的思维能力》、《班主任工作中的“快”与“慢”》等多篇论文。

万春耕，毕业于北京师范大学中文系，现任教于江苏省四星级重点高中姜堰中学。

江都市优秀教育工作者、泰州市市级课题组成员。

长期担任中学语文教学及班主任工作，指导的学生多次在中国中学生作文大赛、江苏省高中生作文大赛中获奖。

主编有《初中生语文新课标升级读本》丛书，点评“语文新课标必读丛书”《儒林外史》一册。

发表有《语文学习的四个习惯》等多篇论文。

## 书籍目录

问题一：基础薄弱，一步慢导致步步慢 解决方法1：学会预习，变被动为主动 用预习来还学习上的“欠账” 高效预习的具体方法 名师点津：提高预习效率的三个关键 解决方法2：善于听课，向“开小差”说再见 如何做好课前准备 专心听讲的七个步骤 听讲要一针见血，抓重点 名师点津：在课堂上要与老师的思路合拍 解决方法3：及时复习，把知识巩固住 趁热打铁，上完课后及时复习 六种高效的复习方法 养成随时进行自我检测的好习惯 名师点津：如何从旧知识中找到新感觉 解决方法4：认真作业，温故知新的关键一步 高效率完成作业的五步步骤 “题海战术”要不得 名师点津：认真对待老师布置的每一次作业 解决方法5：利用工具，给学习找一个好助手 把教科书读懂看透 选择适合自己的参考书 学会整理笔记 名师点津：让每一份试卷都发挥最大的效用

问题二：效率低下，花了时间却不见效果 解决方法1：制订计划，让学习时间有章可循 一个好计划应该包含的三方面内容 长计划与短安排相结合最有效 学习计划要因科制宜 名师点津：制订学习计划要统筹兼顾 解决方法2：统筹兼顾，高效率地利用时间 细分时间单位来安排学习 一周时间巧安排 拟订一份具体的时间表 名师点津：双休日怎样安排时间 解决方法3：形成规律，把学习时间固定下来 按规律学习效果好 在固定的时间学习固定的科目 建立稳定的生物钟 名师点津：将学习时间记录下来 解决方法4：重点优化，把握住学习的黄金时间 寻找最佳时间段 分清主次与轻重 优化程序，统筹安排 名师点津：不要平均使用力量 解决方法5：争分夺秒，不放弃任何学习的机会 学会充分利用零散时间 巧用中午和晚饭前的时间 利用睡前醒后的时间记单词 名师点津：有效利用零散时间的技巧 解决方法6：劳逸结合，休息是为了更好地学习 灵活学习，不打疲劳战 适度的锻炼可以调节大脑 名师点津：课间要适当休息

问题三：一做就错，缺乏解题的思路与技巧 解决方法1：认真仔细，重视做题的每一步 不只要数量，更要质量 以准确率为做题的最终要求 名师点津：培养做题的好习惯 解决方法2：打开思路，找到解题的突破点 主动寻求解题思路 把思路一步步写出来 名师点津：不要死钻牛角尖 解决方法3：掌握方法，提高自己的解题能力 首先要关注普通解题法 触类旁通，提高综合解题能力 一题多解，找到解题的最佳途径 名师点津：要跳出定式思维 解决方法4：重视过程，不要只关注答案 时刻关注解题过程 重视运算过程 名师点津：不要提前看答案 解决方法5：吸取教训，避免一错再错 及时分析出错的原因 善用难题笔记与错题笔记 名师点津：高效的错题索引法

问题四：过目就忘，学到的知识总是记不住 解决方法1：找到规律，记忆是有迹可循的 学会降低知识的遗忘率 利用记忆规律的普遍性和重复性 名师点津：如何争取最佳记忆效果 解决方法2：掌握技巧，寻找适合自己的记忆方法 “压缩饼干”记忆法 “多通道”记忆法 “吃甘蔗”记忆法 形象记忆法 名师点津：利用卡片来帮助记忆 解决方法3：比较归纳，在思考的基础上进行记忆 通过比较来加深记忆 分组归类，各个击破 “减肥”记忆法 名师点津：记忆要有目的性问题

问题五：恐惧考试，平时都会一考就砸 解决方法1：释放压力，考试并不可怕 如何拥有一颗平常心？ 稳定情绪最关键 名师点津：考前不要轻易许诺 解决方法2：注意调整，用最佳状态迎接考试 四招快速恢复身体疲劳 考前根据自身特点调节生物钟 名师点津：如何避免考前综合症 解决方法3：细心冷静，不无谓丢分 动笔之前审好题 规范答题不丢分 不要忽视细枝末节 名师点津：越感觉容易越要警惕 解决方法4：把握节奏，时间就是分数 合理分配答题时间 高效利用检查的时间 名师点津：不要死磕难题 解决方法5：轻松答题，灵活运用应试技巧 相信自己的第一感觉 如何提高答题的准确率？ 名师点津：巧妙利用草稿纸 解决方法6：遇变不惊，沉着应对考场意外 记忆堵塞怎么办 遇到陌生题目别泄气 时间不够要镇静 名师点津：不要给试卷留“尾巴”

问题六：缺乏思考，只会埋头苦学不会灵活用脑 解决方法1：主动思考，脑子越用越聪明 独立思考从两方面入手 把思考贯穿于学习的各个环节中 “听”与“思”要相结合 名师点津：给自己一个独立思考的空间 解决方法2：敢于质疑，多问几个为什么 学习中要有怀疑精神 多问几个为什么 名师点津：勇于自我质疑 解决方法3：灵活思维，掌握不同的思考方式 发展形象思维 培养抽象思维 提高直觉思维 名师点津：坚持写好“思维日记” 解决方法4：大胆创新。 提升自己的创造力 打破常规，改变固定思维方式 用发散思维解放你的头脑 逆向思维的妙用 开发

神奇的想象力 名师点津：在实践中培养想象力问题七：缺乏热情，对学习提不起兴趣问题八：态度散漫，三天打鱼两天晒网问题九：不善合作，只知道学而不知道问问题十：破罐破摔，对学习丧失了信心

## 章节摘录

问题一：基础薄弱，一步慢导致步步慢 解决方法1：学会预习，变被动为主动 学习基础不稳固的学生，最大的问题之一，就是没有养成预习的好习惯，或者根本不会预习。

要知道，预习能让你掌握学习的主动权。

因为课前做了充分的准备，上课时就能听得懂，听得好，长期坚持，不但可以变被动学习为主动学习，还能增强学习的兴趣和信心，从而进入良性循环。

所以要想成绩稳步提高，预习格外重要。

用预习来还学习上的“欠账” 有一个学生原来听课很吃力，课后要花大量的时间去看书，还要不断地去找老师、同学补课，做大量作业。

但由于基础太差，学习成绩一直难以提高，精神压力很大。

但不久，老师发现他在学习上取得了明显的进步。

这是什么原因呢？

这位同学说了这样一句话：“每天20分钟的预习，让我还清了学习中的‘欠账’，改变了我的学习被动局面。

”可见，预习对同学们改善基础薄弱有很大的作用。

因为，预习搞好了，就会掌握学习的主动权。

课前做了充分的准备，上课时就能听得懂，听得好。

这样下课后用于复习的时间就减少了，反过来可用更多的时间去预习。

长期坚持，就可以增强学习的信心，变被动学习为主动学习，形成良性循环。

这对于学习基础较差的同学来说，格外重要。

既然预习有这么多好处，那么怎样做才能保证预习的效果呢？

同学们要注意以下几点，做好以下几点预习效果才会有保障。

要订预习计划 中学要学习的科目很多，不可能每门课全做预习。

如果随便拿起一本教科书就看，那么就会因不专心而影响效率，再者也没有那么多自由支配的时间。

所以，应计划好每天要预习哪些功课。

最好是自己感觉最吃力的一两个科目。

如在前一段时间，物理成绩不理想，就多花一些时间来预习物理。

根据实际需要确定主攻目标，预习时心里踏实，效率会比较高。

预习要有时间保证 除假期有较多时间搞预习之外，平时只能靠抓紧挤出一些时间来预习功课。

平时，一定要保证每天预习第二天的一两门功课。

如果某一章刚讲完，最好能抽出一段时间（一般在周末）把下一章预习一下。

只要坚持预习，学习能力就会逐渐提高，从而形成良性循环，时间相对就觉得宽裕了。

努力克服预习中的困难 做预习遇到困难是很正常的。

首先是新内容中涉及的旧知识自己心中不清楚了，因而在阅读中常发生障碍。

这只要翻翻旧课本或参考书，找到相应部分就能搞清楚。

通过这样做，可以把新旧知识联系起来，同时旧知识也得到了复习和巩固。

总结各科有效的预习方法 一般来讲，语文课要注意以下几点： 扫除文字障碍，了解文章主要内容； 理清文章结构； 理解重点词句； 归纳中心思想和写作特点。

英语课要注意以下几点： 熟读单词、词组； 看懂语法注释和例句； 翻译课文； 分析重点句子的语法关系； 找出难点和不理解的问题。

化学课要注意以下几点： 了解本章本课讲什么内容； 看懂概念、定理，标出重点； 弄懂例题及其解法； 了解实验仪器、药品和操作方法以及应观察的内容等等。

物理、数学则尤要弄清概念。

高效预习的具体方法预习这么重要，如果不掌握一定的方法，就不会取得很好的效果。

预习的方法很多，预习时要根据自己的能力、所处的年级以及不同的课程、不同的课时，有所侧重地

进行。

下面我们就课前预习、阶段预习和学期预习来总结一些方法和技巧：**课前预习** 课前预习是最主要的一种预习方式，它的重点就是通过阅读教材，达到对新知识的了解、理解和掌握。

课前预习的任务主要是初步理解下一节要学的基础知识；复习、巩固、补习与新内容相联系的旧概念、旧知识；归纳新知识的重点，找出自己不理解的难题。

在实践中，课前预习方法主要是阅读教材，由于我们对教材的内容已有了初步的了解，因此，对老师上课所讲的内容和板书所写的内容，哪些是教材上有的，哪些是老师补充的都一清二楚。

记笔记，重点记教材上没有的或自己不清楚的，以及老师反复提示的关键问题。

这样，就可以把更多的时间和精力用于听讲和思考问题上。

在阅读教材进行预习时，同学们可以按以下五步来做：**第一步，认真通读教材，边读边思考，找出重点、难点和疑点，可以适当做笔记或批注。**

**第二步，利用工具书、参考书扫除障碍。**



编辑推荐

中学特级教师、人教教材编委余蕾老师，从学习心理、学习方法、学习过程三要素入手，揭示阻碍学习进步的十大障碍，总结出136个提分心理。

助你轻松跨越中考、高考！

一位从教40年的特级教师的忠告 攻克十大学习问题，轻松跨越中考高考！

找准问题关键 轻松提高学习成绩 全国青少年优秀学习读物 我常年担任班主任。

经常会有学生和家长向我提关于学习的各种问题，比如：记不住东西怎么办？

做题怎么老做不对？

考试时为什么总会紧张？

大考前必须做些什么准备？

为什么对学习提不起兴趣？

成绩差是不是因为自己脑子笨？

等等。

透过这些问题，可以明显感受到学生的紧张和困惑，以及家长们那颗忧虑而渴盼的父母心。

当然，多数问题最终都会归结到一个问题上：学习成绩。

那么，到底是什么决定着孩子成绩的好坏呢？

这么多年的教育经验告诉我。

绝大多数学生成绩不好，并不完全是因为不聪明、不上进、不努力。

所以，当学习遇到问题时，一味地给他们讲学习的大道理，效果往往不好，远远比不上明确地告诉他们实实在在的解决方法更为有效。

如果针对他们提出的每一个具体困惑，家长和老师都能提出详细、有效的应对办法，并让孩子将这些方法掌握、运用，我想孩子接受起来会更轻松自如，对学习也会有更多的兴趣和自信心。

特级教师余蕾给中学生的话

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>