

学生学习行为 指导和矫正

艾 蕾 尤丹立

科普教育与艺术修养
青苹果电子图书系列

学生学习行为指导和矫正

艾 蕾 尤丹立

目 录

指导学生愉快地良好地学习	(1)
没有痛苦的学习法	(1)
培养课程学习的兴趣	(4)
培养良好的学习习惯	(20)
指导学生用功地学习	(27)
用功的兴趣是由用功引起的	(27)
养成用功的习惯	(28)
指导学生掌握几种具体实用的学习方法	(33)
纲要信号学习法	(34)
条件反射学习法	(36)
回想学习法	(38)
直观—概括学习法	(39)
练习法	(43)
不同性格的学习法	(46)
附：测验你的学习方法是否适合自己	(50)
克服常见学习困难的实用方法	(54)
厌学心理疏导	(54)
学习打不起精神时的对策	(57)
碰到高原现象时的对策	(58)
攻克弱科的对策	(59)
克服不良学习习惯的对策	(61)
特殊学习困难的实用补救对策	(67)

学习心理状态不稳定时的对策	(73)
克服课堂学习退缩性行为的对策	(75)
听课方法指导	(84)
掌握重点	(84)
克服难点	(88)
掌握知识的规律	(91)
掌握新旧知识的联系	(95)
理清思路	(99)
学生自主学习指导	(107)
指导对比	(107)
指导联想	(112)
指导提问	(115)
指导记笔记	(118)
预习方法指导	(125)
学习首先要从预习开始	(125)
预习所应完成的任务	(128)
掌握预习的方法	(130)
复习方法指导	(134)
课后复习方法	(135)
系统复习方法	(141)
作业方法指导	(144)
养成良好的作业习惯	(144)
作业的步骤和方法	(146)
重视继续作业	(151)
记忆方法指导	(153)
了解记忆的基本过程	(153)
几种有效的记忆方法	(154)

加强记忆的诀窍	(159)
阅读指导方法	(163)
正确阅读观的指导	(163)
阻碍读速提高的主要因素	(165)
提高读速的实用技巧	(168)
提高阅读理解力	(174)
考试技巧的指导	(182)
准备考试的技巧	(182)
考场技巧指导	(187)
对考试作弊行为的教育与控制	(196)
试后指导	(200)

指导学生愉快地学习

没有痛苦的学习法

所有为学习而苦恼的学生都期待教育家们能发明一种没有痛苦的方法，使他们不需“头悬梁、锥刺股”即能获得优秀的成绩。不要以为这是异想天开，这种方法并非没有，关键在于你还得先下功夫去掌握它，而一旦你拥有了这个“方法”，知识宝库的神奇大门必将为你开启，你也将不再为学海无涯所苦。教师不应用强制的手段迫使学生学习，应该且必须指导沉重掌握没有痛苦的学习法。

为什么会感到痛苦？

有这么一个耐人寻味的佛教故事：一位和尚到外地云游，无意中来到一个严重缺水的地方。他走啊、走啊，始终没能找到水源。一天夜里，黑得出奇，他又渴得要死，终于支持不住，摔倒在地，却意外地发现身旁就有一汪水。他迫不急待地狂饮起来，只觉得这是天底下最甘冽清新的水了。是夜，他和衣躺在水边，美美地睡了一觉。第二天，毒毒的日头将他晒醒后，他第一个反应就是再美美地饱喝一顿。可是眼光到处，意是一滩腐臭、发绿的污水！旁边还有累累白骨和腐烂流水的牲畜尸体。他不由得一阵恶心，大口大口地吐了起来。就在这时，灵光一闪，他意大彻大悟了——原来人对外

界的一切感受，并不由外界决定而全由心生。自此，他成了名噪一时的得道高僧。

细想生活中这样的情况也比比皆是：“情人眼里出西施”，“甲之良药，乙之砒霜”，等等，可见，一件事情，一样东西，给予人的感受是痛苦还是愉悦，并不取决于那件事、那样东西本身，相反，人的主观感情起了更主要的作用。

有人怀疑，学习总是件必须付出艰苦努力的事，怎么可能没有痛苦？其实，这个问题混淆了艰苦与痛苦这两个概念。艰苦是一种客观的努力状态，说明任务完成时的困难程度。痛苦则是指身体或精神感到非常难受。学习是一项艰苦的劳动，但从事这一劳动的人是否会因此感到痛苦就要因人而异了。热爱学习，对学习满怀兴趣的人，在艰苦的学习活动中体会到的是无比的乐趣，而厌恶学习，对学习毫无兴趣的人就正好相反了。

满怀兴趣地去学习就不会感到学习的痛苦

达尔文的成功，正如他在自传中所说：“就我记得我在学校时期的性格来说，其中对我后来发生影响的，就是我有强烈而多样的兴趣，沉溺于自己感兴趣的东西，深喜了解任何复杂的问题和事物。”在强烈的兴趣驱使下，他积极主动地去探究，去学习。有时爬到树上，看鸟儿如何孵小鸟，有时从河里钓来鱼儿仔细观察，有时捕捉昆虫，做成标本，认真加以研究。他认为“这些活动使我学到了最有用的知识，它使我走进了科学的大门。”

我国古代的“万世师表”孔子也论述了这个问题：“知之

者不如好之者，好之者不如乐之者。”（《论语·雍也篇》）。这句话的意思是：对于学问的掌握懂得它的人赶不上喜爱它的人，喜爱它的人又赶不上以它为乐趣、醉心于其中的人！

前苏联飞机设计师、科学院院士 A·H·图波列夫曾设计了许多新型战斗机和它飞机，获多枚列宁勋章，是闻名世界的飞机专家。一次，有人问他：“重新潜心于过去中断的工作，在工作中做到专心致志困难吗？”图波列夫答道：“应该把这个问题颠倒一下。中断思考要比重新回到思路上来更困难些。我在剧院看戏，幕间休息时也能接上我朝思暮想的问题的思绪，做客时也能这样做。”

为什么图波列夫会感到放弃学习比继续学习更困难呢？在教育心理学上，把他这种对学习本身具有浓烈兴趣的人，称为对学习具有强烈内部动机的人。他们毫不畏难地努力学习不是为了得到赞许或承认，也不是为了完成任务，满足别人的期望或要求，更不是为了获得经济保障或寻找职业，他们只是因为喜欢学习而学习。读历史书，演算数学题只是因为他们觉得这些活动有趣，就象某些人喜欢打球，钓鱼一样纯粹出于自己的兴趣。正因为如此，无论多困难的学习，都不会使他们的身心感到难受，相反他们会觉得不能学习，不能求知是一种巨大的痛苦。

所以，只有满怀兴趣地去学习，只有热爱学习，学习才不会令人痛苦，学习者才会从中体会到无穷的乐趣。

培养课程学习的兴趣

对于7—16岁的儿童，我国《义务教育法》规定他们必须接受教育。也就是说，不管这些儿童是否热爱学习，他们在长达九年的时间内，都必须被迫去学习。如果他们始终培养不出对学习的兴趣和爱好，这九年必将是充满了失败、痛苦和沮丧的岁月，身心的健康也必然受损。所以，不管学生自身对学习的态度如何，班主任都应责无旁贷地培养他们对课程学习的浓厚兴趣。

兴趣是可以培养的

影响个人兴趣形成的因素有三个：强化、摹仿和遗传。

社会学习的观点认为，兴趣可以看作是个体在从事某种活动时受到的不同强化的结果；是儿童摹仿对他来说最重要的人的结果。

对绝大多数人而言，他所从事的活动能够得到及时的、正面的反馈，将有利于形成他对该活动的兴趣。比如一个小孩很用心地画了一幅幼稚的图画，他心里很希望能得到老师的肯定。如果他能很快地如愿以偿，得到好分数，甚至得到老师的口头表扬，对绘画的初步兴趣便会随之产生。要是这时，他能得到特别的指点，在绘画上比普通同学技高一筹，这一兴趣便会变得较为稳定。相反，如果他的画交上去后，迟迟不知道结果，或者，返回后，成绩平平，甚至遭到老师的批评，那刚刚萌生的热情便会很快消失。

我们常常发现，子继父业的现象。人们常常将之归结为遗传的影响。其实，后天的影响更不该低估。一般来说，孩子对自己的父母常常会产生一种崇拜的情感，因此，自觉、不自觉地要去摹仿父母的所作所为，并因此产生了真正的兴趣，奠定了一生事业发展的最初基础。

我们也常常发现这样一种奇怪的现象：两位教师教学能力相差无几，学生成绩却一优一劣。究其原因，只在于教师甲处事公正、品行端方，深为学生拥戴，教师乙却处罚不当，行为不俭，为学生所不齿。学生，尤其是年龄小的学生常常把课程与任课教师划等号，喜欢老师甲，从而摹仿其行为，并对他所任课程也产生兴趣，认真学习。瞧不起教师乙，也就移情到讨厌上他的课。这种现象正是“摹仿说”的例证。

关于遗传对人的兴趣的影响，克罗特·冯特、斯卡尔·温勃格曾做了一系列研究，证明父母在儿童出生后的所作所为对儿童后来的兴趣影响很小。因为人们倾向于对自己能干好的事感兴趣，所以遗传能够通过能力、气质影响儿童的兴趣。但是，一件事是否能干好确切地说是个体对自己所从事活动的成败一种体验。如果教师能够使学生更多的成功感而不是失败感，同样可以利用这一因素来培养学生的学习兴趣。

如何培养学生对课程的兴趣

从影响兴趣的三个主要因素来看，培养儿童兴趣主要应从以下几个方面入手：

1. 明确学习意义

学习是一种有目的，有组织的活动。对学习缺乏内部动

机的学生只有通过培养其外部动机来形成学习兴趣。学习的意义就是最有效的引发外部动机的诱因。同时，只有将“学习与理想意义等联系起来，才能使简单、初级的兴趣变为志趣，成为学习的持久动机。”因此，应首先让学生明确学习的意义。

A. 学习具有社会意义

人类代际之间和国际之间所进行的文化传递、传播只有一个途经——相互学习。学生的学习是最基本的一种文化传递方式。它是培养下一代，使之成长为具有较高文化素质，能肩负国家重任和参与国际竞争新一代的必不可少的手段。因此，学不学习并非个人的小事，大言之，可关系到国家和民族的命运。作为一个学生，应该具有起码的责任感，明确学习的社会意义。

B. 学习具有个人意义

苏霍姆林斯基说：“一个人之所以应该学习，是因为他是一个人。”确实，学习是一个人从生物化到社会化必不可少的途径，而没有社会化的人，从本质上说，不能算作一个人。所以，既是生而为人，学习就是必要的，无条件的，是成为人的必要条件之一。

此外，学习是一个人从愚昧走向智慧，由晦暗走向光明的必由之路。但凡世界上有丰功伟业，绝世功勋的巨人，无一不善于学习，他们问教于人，问教于书，问教于不断的实践，唯如此，才能成为一代伟人，正如牛顿所说：“我是站在巨人的肩膀上。”学习，就是他登上巨人肩膀的阶梯。

C. 学习具有直接的现实的意义

有位中学生曾经在一个学期内使英语成绩从一般一跃为班级、甚至年级第一名。其动机却非常单纯——仅仅是因为他看了一部风光片，那犹如仙境般的尼亚加拉大瀑布和瑞士的湖光山色使他心生向往。他对父亲说：“我今后一定要出国。”明智的父亲并没有斥之为胡思乱想，反而因势利导：“你现在英语那么差，怎么可能出得去呢？”自此，他每天中午抱着英语课本坐在喧哗的大路边苦背。当他以优异的成绩考上了一所重点高中后，他这样叙说自己的学习感受：“对我来说，总是体会不到大人和老师所说的那些学习的崇高意义，为振兴中华而读书，为今后出人头地而读书，对我当时的年龄来说，觉得距离很遥远。当然，后来我因为想出国而猛勃外语，现在看来很幼稚，但却使我明白了一个道理，对孩子来说，学习应该是有理由，有意义的，而且这种理由和目的是越实在，越直接，越好！比方说，就是为了在班上名列前茅，或就是为了让瞧不起我的人看看，等等，反而能收到实效。”这段真实的独白代表了很大一部分学生的心态。

因此，教师应帮助每一个学生找到自己最切近的最现实的学习目标，这对他们来说，更具有意义，更能激发他们的学习积极性。怎样才能进行有效的指导呢？

我国著名儿童心理学家朱智贤、林崇德两位先生曾研究过我国学生的学习动机。他们认为当前总共有四类学习动机：

（一）为了好分数，不落人后，或为了得到家长和教师的表扬，为了得到奖励而努力学习。

（二）为履行组织（少先队、共青团）交给自己的任务，或为组织、集体（学校、班级）争光而学习，例如，为入团，

争当三好生等。

(三) 为了个人前途,为升学,为当专家,甚至为自己的出路和未来的幸福而发愤读书。

(四) 为祖国的前途、人民的利益、为实现四个现代化,为祖国的繁荣富强而勤奋学习。

我国传统上,教师主要是进行(二)、(四)类动机的教育,而家长则多偏重于第(三)类动机的引导,从实际效果看,这都不太易为学生接受,或者接受了却不能引发具体的学习行动,这是因为只有当有机体的行为被内驱力所激起并指向一定的诱因时,才会形成动机。当内驱力(drive)或需求(need)未被激起,或“诱因”(记分,排名次,发奖状、奖品、奖学金等等)对学生无意义时,动机就不会形成。对于年龄较小、思想不成熟,社会化程度不高的学生,他的需求层次大多属于较低的安全需求、爱与归属需求、尊重需求,所以怀有(一)类动机的人数比例最大,与此直接相关的诱因也更能激励他们。相反,以(二)、(三)、(四)类动机去教育他们,虽然也会产生理智上的认同,却很难与自己所处的需求层次联系起来,而与此相关的诱因也就失去了激励作用。因此,要使学生明确学习意义,高层次的诱导是方向性的、必需的,但也必须与学生现有心理发展水平相适应,将高层次的抽象的诱因,如“为国家作贡献光荣”等化为直接而具体的诱因,如为小组争光,为班级争光等,更具实效。

2. 给学生的努力以及时的鼓励

既然兴趣是个体在从事活动时受到不同强化的结果,那么要培养学生的兴趣就必须从“强化”——结果的及时正面

的反馈——着手，即教师对学生的作业、考试成绩或口头回答都及时地给出反馈结果，并尽量从其中发掘出可鼓励的因素进行个别的或全班的，口头的或书面的表扬，切忌一味从严要求，让学生觉得进步无望；也不能滥用鼓励，使学生感到付不付出努力一个样。对后进生，要宽中有严；对双优生，要严中有宽。

作为班主任，除了在自己承担的课程中善用鼓励，多用鼓励外，还应该对学生进行总结性和临时性的鼓励。

平时，要多与其他各科教师联系，及时掌握学生学习的全面动向，发现积极，向上的因素，要充分利用班主任工作的方便之处和权威性，对学生的每一次努力信息作出及时的正反馈。可以在每天早自习时作一日一结式的表扬，也可以在每周一次的班会上搞较正式的表彰活动。此外，还应在学生取得进步时，与家长进行沟通，使他的努力不仅得到老师、同学的承认和赞许，也同时能够使父母为之欣喜。

多鼓励并非不能批评学生，但对于成长期的儿童，正面的鼓励远比反面的批评更能激发学生自尊、自强、向上努力的信心和热情。在批评时，也不应进行指责或惩罚。犯错误本来就是学生的权利，此时，告诉他们该怎样做比指责他们不该怎样做更能迅速形成其良好的行为。

3. 让学生成为学习的主人

北京市海淀区从1991年9月始，进行了一项以“主体参与”为主旨的全面教改。对象是当年入学的初一新生。实验期为三年。其目的是通过一系列主体参与的措施，使学生成为学习的主人，从而全面提高教育教学的质量。到1993年7

月为止，这项教改已取得丰硕成果。其中最显著的进步就是大面积地提高了学生对课程学习的兴趣。据农大附中 1992 年 7 月的统计数据表明，学生对学习的兴趣由小学阶段的 54.4%；上升到初二的 86.6%，有了明显改观。这一变化，从实践上证明了让学生成为学习的主人是提高学生学习兴趣的一条佳途。

从心理学的观点来看，人们一般倾向于对与自己有直接或间接关系的事件、活动感兴趣，对于自己充当主角的活动，这种兴趣会更加强烈。因此，只是让学生被动地听课，成为教学活动的受动者，他们是不会对上课或学习产生极大的热情的。尤其是在一对多的被动状态下，学生的态度会更加冷淡。

学生主体参与教学的形式主要有三种：

A. 小组制。根据学生的程度进行分组，每组 4—6 人。组合原则可以是水平相近的一组，也可以是水平高低搭配成组，具体情况要由实际需要来定。在课堂上，要经常进行分组讨论，主要应抓住三个时机：复习引入时，教学遇到难点、重点时和新课结束前。这种做法，使学生发言、参与的机会成倍地、十几倍地增大。不仅激发了学生的学习兴趣，还可同时训练他们的口头表达能力，引导学生思维向深处和广处发展。

B. 竞赛制。利用学生的自我表现欲和争强好胜心理，将课后常规的练习作业改为小型竞赛活动，即在作业环节中引入竞争机制，创设成就情境，提高成就动机。可以小组为单位，也可以个人为主来进行。为了充分调动中、下水平学生

的学习积极性，也为了使高水平的学生不必枯守费时，可分给不同层次的赛题、题量上不封顶，每次都争取让大部分学生能完成份内的题量，削弱失败感，使其对学习的兴趣倍增。

C. 根据不同学科特点，变换参与形式。

语文：思想性强的课程因其具有极强的思想内涵，需要深思才能掌握，故应多进行各种形式的讨论。故事性强，较适合表演的教材，可让学生动脑，动口、动手用“自导自演”的形式去参与。这种形式使课堂内外都生动活泼，趣味性极强。课内自读课文，可采取学生分组设计教学方案，每组找一主持人上台讲课，其他同学补充，教师从旁引导，点拨的“兵教兵”形式，不仅使他们学得轻松，教得有趣，还能增强他们钻研兴趣，发挥创造才能，在创造与成功中提高语文的兴趣。

数学课：主要采用编题形式。例如，在概念教学中编题，可以引导学生牢固掌握新知识。北京万寿寺中学潘淑苹老师在讲“单项式除以单项式”时，就采用了这种方法，并取得了良好的教学效果。她可先引导学生观察例题“ $12a^2b^3c \div 2ab$ ”得出如下结论：①除式中出现的字母（底数），在被除式中必然出现。②除式中任何字母的次数只能低于或等于被除式中相同字母的次数。学生则根据上述结论编出：“ $-4a^2b^3c \div 2ab$ ， $4a^mb^2 \div (-2a^{m-1}b)$ ， $(6 \times 10^5) \div (3 \times 10^2)$ ， $(x^3y^3) \cdot (2x^3y^3) \div x^4y$ ”等题并进行计算，既避免了“负指数”的出现，又使学生很快掌握了运算法则。

外语课：加强学生听说训练。在打好音标基础的前提下，课上鼓励学生试读试拼，划分音节。课前安排三——五分钟种

“说”英语时间，一种方式是值日生问答（内容有出勤、日期、天气）等；另一种是链式问答，围绕问候，告别、求助、感谢等，把句型，词汇运用于会话中。情节性强的课文适当安排短剧。定期教会一首简单优美的歌曲。（如果班主任是外语教师，则在平时通知，开会、讲评时，亦可夹以外语，学生听懂大意后会进一步激发学英语的兴趣。

4. 做一个令学生尊敬和爱戴教师

兴趣源于摹仿，当一位教师能够为学生所尊敬、所爱戴时，学生便会自觉不自觉地去做摹仿他的行为。他所承担的科目，学生也会因摹仿而产生兴趣。教师对学生学习兴趣发生影响的主要因素是什么呢？

北京市曾做过一次调查，统计结果表明：在喜欢某一学科的学生中，因老师的影响而产生兴趣的占36%，主导因素有：教师知识水平，讲课技巧，师生感情（无偏见，善于交流感情）。同时，在不喜欢某一学科的学生中，由于教师影响而不感兴趣的占15%。主要原因是：教学水平差，师生感情差（有偏见，不善于交流感情）。所以，要成为学生爱戴、尊敬的教师，首先必须提高业务水平。

A. 努力学习专业知识。古人云，厚积才能薄发，只有以深厚的学科知识作依据，以广博的相关知识为辅助，才能真正吃透，弄通教材，在数学中才能高屋建瓴，深入浅出，使学生更轻松，更愉快地接受知识。

B. 学习教育学，心理学，尤其是研究教学论和教育心理学，以使自己的教学从盲目的经验摸索、积累变成以一定理论成果为指导的科学实验和研究的过程。

例如，每位教师在实践上、经验上都很清楚直观教学的意义和作用，在教学中也常常使用这一手段。但由缺乏有关迁移和变式的知识，直观的教学往往让学生形成某些错误的观念。因为在教学中所使用的直观教具或图形往往都过于标准，缺乏变式训练，使迁移发生困难。前苏联教育心理学专家孜科娃曾做了有关实验，* 让一位中等生来辨认直角在上面的图形，记录如下。

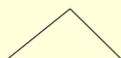


图1



图2



图3

实验者：“这是什么形（指图1）？”

学生A：“这是锐角三角形。因为它的角都是锐角。”

实验者：（让他看直角在上的三角板图2）：“这个呢？”

学生A：“这也全是锐角”。

实验者（把三角板变成标准位置如图3）：“现在呢？”

学生A：“这有直角，这是直角三角形。”

实验者（又把三角板回复到原来的位置如图2）：“现在呢？”

学生A：“现在是锐角三角形。”

实验者（把三角板变成标准位置如图3）：“现在呢？”

学生A：“直角三角形”。

实验者（把三角板放置如图2位置）：“现在呢？”

* 引自冯忠良编著《智育心理学》教育科学出版社1981年4月

学生 A：“锐角三角形。”

实验者：“直角跑到哪儿去了？”

学生 A：没作声。

实验者：“直角能躲起来吗？”

学生 A：“不能，原来（指上面的角）这是直角；我以为直角只能是这样的（直角右下的直角三角形）。”

这项研究表明，在几何教学中标准图形直观教学的消极影响是存在的，而采取图形变式或语言变式都会有助于克服这一不足，有利于学生进行知识迁移。同时，也说明教师通过学习教育学，心理学能够在教学中少走弯路，提高教学水平这一浅显道理。

然而有不少教师却提出这样的疑问：“我们过去学的教育学、心理学知识太陈旧。新的研究成果又太深奥，与实践严重脱节。怎样才能利用教育学、心理学知识提高教育、教学水平呢？”

首先，我们要弄清楚所学的知识是否真的陈旧。教育学和心理科学的发展速度是惊人的，很显然，能为我们所掌握的都不会是世界上最新、最好的理论。但理论上的陈旧和实践上的落后是两个问题。即使是那些已成老生常谈的知识、理论，您恐怕真用在教学中的并不多。更何况，陈旧的知识未必就不是真理，有些科学的结论即使历经千载，依然能放射出璀璨的理论光辉，从这个角度说，它们永远不会陈旧。所以，不要顾虑自己知识的陈旧，而应扎扎实实地将之应用于实践，在实践中去判别它、补充它、完善它。

其次，新研究成果与实践未必真脱节。理论与实践脱节

问题在近年来呼声甚高，造成这一问题的原因要从两方面来看，理论工作者和实践工作者都有自身的局限。作为实践工作者不应当把希望都寄托在理论工作者身上，应该从我做起、从现在做起。理论成果并不神秘，实践工作者在运用理论时一定不要一味求全、求大、求深，相反应从小处着眼，一个结论，一个观点，都足以使您的教学发生显著变化充满勃勃生机。

最后，当前的教育理论往往不很成熟，有的甚至有严重缺陷。作为战斗在教育第一线的实践工作者，除了要使教学有所改进外，还要对下一代负责，在很多教育理论尚未被证实前，就盲目跟进，不仅不能取得良好的教学效果，反而会给学生带来不可弥补的损失。所以，在开始进行任何一项教学实验时，都要慎重，在对理论有相当的信任度后再按教学实验的科学要求来严格进行也不迟。

除了提高业务水平外，还应注意与学生的情感交流，改善师生关系要做到：

A. 不要有意地歧视某些学生，也不要过分地宠爱另一些学生，即不要有偏见。作为教师尤其是班主任，会遇见形形色色的学生，有的乖巧，伶俐，很会恭维老师，讨老师欢心；有的老实，诚恳，羞怯，不会拍马屁，也不会犯大错；而有的则天不怕，地不怕，敢和老师对着干，经常在班上“坏事”。而老师则常常会偏听偏信，对一些品质恶劣而会做表面文章的学生宠信有加，而对那些捣乱生事者厌憎歧视，对那些“中间分子”不闻不问。这样常常会有意或无意地处事不公，挫伤一些同学的自尊心，或者让学生从心眼里不信任教

师。最终使某些学生心里产生教师对他有偏见，歧视他们想法，影响对这门学科学习的兴趣。因此班主任一定要多参加学生的活动，多与学生集体谈心，留心观察，在班级事务上，应尊重大多数学生的意见。要让学生敬爱，而不是惧怕。

有些班主任恪守“严是爱，宽是害”的教条，对学生总是长脸相向，怒目而视，稍有错误，呵斥不绝，抑或动用一些不该用的惩罚手段，令学生又惧又怕。有了错误就不敢回校，极个别的甚至因此酿成悲剧。在这种老师的“治”下，学生表面上老实听话，实际上却不肯将心里话告诉老师，也不可能心悦诚服地接受教育，相反强大的压力易使学生形成“双面人格”，或产生自卑、退缩等不良个性心理特征。

其实，学生行为发生错误或出现偏差后，过于严厉的惩罚即超出学生心理自认惩罚范围的惩罚对这一行为的矫治效果并不好。学生在受到过份处罚后，常常会把心里的怒气发泄到其他时间、事件、甚至学习上去，一旦产生抵触情绪，对学生的教育将更加困难。相反，对学生的错误进行一点冷处理或淡化处理，加以入情入理的说服，效果或许更佳。而信任学生，如：“我相信你能改好，我就不信你做不到，你就做给老师和同学们看看，你是好样的……”比之单纯的批评和惩罚对学生的教益会更大，师生感情也会更融洽。

5. 小步子原则

生活中所有的事情本身并无有趣或枯燥可言，兴趣没有潜伏在事业和工作之中，而存在于我们自身。遗传对个人兴趣的影响主要就是通过对个体的遗传素质的影响而间接实现的，因此，人们在哪个领域，哪些事情上干得好，容易得到

成功的“奖励”，就喜爱它；相反，对于屡试屡败的事情，就会逐渐产生畏惧，厌恶心理。有关调查表明，在喜欢一门学科的学生中，因为自认为有这方面的才能，这科学习成绩好而产生兴趣的，占13%；与此形成对比的是，在不喜欢一门学科的原因中，“这门学科对我来说，太难了”，在所有原因中列第二，约占15%。由此可见，一个学生是否对一门学科产生兴趣与他在这门学科学习上所取得的成功密切相关。作为班主任，要想使学生常常体会到成功的快乐，一个主要的办法就是对学生的要求要遵循“小步子原则”，即将一个较困难的任务分解成一个个较易达成的小步骤，有效地引导学生一步步主动去克服困难，最后完成整个任务。

例如，在讲解一元一次不等式时（北京花园村中学陈宝俊教学实例），如果一上课便拿出例题“求 $4 - \frac{Y-1}{1} > Y - \frac{Y+2}{3}$ 的解集”，即便您将所有步骤一一书写出来，学生明白的很可能只是这道题的解法，但由于没有掌握解一元一次不等式的关键问题，在遇到诸如 $\frac{X}{3} \leq \frac{X}{4} - 2$ ， $2 + \frac{3(x+1)}{8} > 3 - \frac{(x+4)}{4}$ 之类的题时仍然会困难重重，错误不断，继而对一元一次不等式产生困难情绪，而对一个个小的数学点的畏难情绪最终会导致学生怕数学，厌数学的严重后果。相反，如果抓住解题的关键“去分母”和易出错的两个地方“丢项错误和丢括号错误”，引导学生一步步自己去解题，则会使学生学起来轻松愉快，难题不感难。具体过程如下：

老师：去分母时首先做什么？

学生：确定最简公分母

老师：如何确定最简公分母？

学生：不等式的两边每项都要乘以最简公分母。

老师：去分母时应注意什么呢？

学生：（1）不等式两边每一项都要乘以最简公分母，千万别丢项。（2）如果分子是多项式，去分母时必须给分子带上小括号”。

老师：去分母时如果分子是多项式不给带上小括号呢？

学生：将会犯两个错误，（1）符号错误；（2）倍数错误。

就这样一路下来，学生学了解题的思路和方法，尝到了自己“解题”成功的乐趣，兴趣自然会渐渐形成。

有一位女同学，智商 75，在弱智与正常智力的边缘，对于这样一位有明显学习障碍的儿童，她的班主任始终没有放弃教育，而是抓住她思维敏捷性差，速度慢而记忆的牢固程度与常人相当的特点，降低对她的要求，每次课堂作业或考试，只要求她做对，不强求她做得与正常学生一样多，渐渐地，她对语文产生了浓厚兴趣，成绩也有了大幅度上升，升初中的考试中得了 72 分。可见，无论什么样的学生，提高学习成绩都是可能的，但不能急于求成，只要遵守“小步子”原则，让他们感到学习不难，自己可以获得成功，就一定可以培养出他们的学科兴趣。

作为班主任，除了在自己的教学中遵循“小步子原则”外，在对全班同学的要求上，包括德、智、美、劳各方面也可采用这一方法，使学生觉得自己在这些方面总是付出努力

后就会一点点进步，从而激发起学习兴趣和信心。

6. 广泛尝试

克罗特·冯特和斯卡尔·温勃格从他们的研究结果“父母在儿童出生后的所作所为对儿童后来的兴趣影响很小”出发，建议让儿童有更多的不同经验，使他们有较多机会去发展他们的兴趣。因此，第二课堂的开设和丰富多彩的兴趣小组活动，对儿童认知自我的兴趣倾向是十分必要的。

一项关于参加兴趣小组活动的调查表明，活动开展仅一个月，对这项活动感兴趣的人就比原来增加了 20.2%。90.6% 的学生认为参加小组活动很有意思或很有收获。同时，19.2% 的学生（比例并不小）感到自己的爱好与小组活动内容不太相符，希望调到别的小组去。这说明，他们对自己的兴趣倾向有了更深一步的认识，这对其今后的发展必将产生有利的影响。

班主任在给学生分组时，最好不要参与意见，要让学生自己作主。另外，应该让学生有广泛尝试的机会，使他们在对各种兴趣小组有了初步的直接或间接的了解后，再确定各组名单。切忌将自己的意见强加给学生或其家长，见着聪明的学生便好心地给予她硬性的“机会”，如参加“英语口语小组”的同时，又是计算机，奥林匹克，使学生缺乏自由发展的足够时间。正如 B·A·苏霍姆林斯基所说：“不要用硬性的计划规定来束缚孩子们，要让他们去细看、看够。也许要拿出一整个钟头让孩子们各人干自己的事情。儿童的本性要求这样，不这样儿童就不可能认识和思维。”不仅如此，一个优秀的班主任在学生的正当爱好与家长的希望发生冲突时，

还应该主动做家长的工作，使他们能够更加尊重和理解孩子们的需要和兴趣，从而使每一个孩子都有较多的机会去认识自己的兴趣所在，发挥自己天赋的各种才能。

这六条原则中的第五、六条同样适用于学生的自我教育，班主任应有意识地指导学生自己去掌握它们。

培养良好的学习习惯

养成良好的习惯是叶圣陶先生的一个重要教育思想。他说：“教育是什么，往简单方面说，只须一句话，就是养成良好的习惯。”“在智育方面，要养成寻求知识和熟悉技能的好习惯。”这是因为，养成了好的习惯，“好的态度才能随时随地表现，好的方法才随时随地应用，好象出于本能，一辈子受用不尽。”因此，要使学生能力有一个飞跃，养成良好的学习习惯必不可少，这些习惯主要有以下几种：

读书的习惯

培养学生学会读书，是使他们实现变“学会”为“会学”的重要途径。读书，分为课内读与课外读两类。前者又有课前读（预习），课上读（自学）与课后读（复习）三种。这三种读法虽各有不同的重点，但读懂、理解和掌握的目的是一致的。在学生读书时，要根据课前、课上、课后的不同要求，具体加以指导。

课前读，要根据实际，有目的地设计自学提纲参照去读，不懂的地方要记下来，课上再共同解决。如：（1）明天将要

学习什么？与今天学习的内容有什么联系和区别？（2）能否看懂例题？不懂的地方做上记号，找找资料或请教他人弄明白。（3）做一两道与例题差不多的题试试，看会不会做；如果不会做就再学学例题。学生长期按着这个要求去读书预习，有利于提高自学的能力。

课上读，自学思考题的设计要从实际出发，必须简洁、明了，参够起到启发学生读书的作用，使学生借此温故学新。

课后读，也就是复习。如何复习，复习什么，哪是重点，都要引导学生清楚。特别是教给学生在理解的基础上同遗忘作斗争的方法。过去学生的复习，往往单纯以做题来代替，这种做法必须改变。应该要求学生不要拿过题来就急于解答，而要养成解题前先读书的习惯。可以这样要求学生：（1）看看今天学习了什么，把不明白的地方弄清楚；（2）今天学习的如果是定义、性质、公式、法则等需要记忆的知识，要在理解的基础上背下来，背得越熟越好；（3）对概念性的知识过几天再看看。另外，每个单元学习后，要帮助学生抉出学习提纲，要求学生参照复习，把知识系统化。

课外读，就是要经常向学生推荐有关的课外读物，指导学生进行课外阅读。课外阅读是课后读的一种重要形式，通过指导学生课外阅读，培养他们的自学能力。

不管是课前读，课上读，还是课后读，都应该使学生做到：（1）心到：就是用心想，对书上第一个重点词句，每一种运算符号，每一种解法都要细心领会，寻根问底；（2）手到：关键内容、重点知识、疑惑处，都要标上符号，引起重视。还可以设计思考题帮助学生细读：（1）题中的已知条件

和所求问题是什么？哪一句是重点句？（2）书中是怎样分析数量关系的？你弄明白了吗？（3）书上是怎样解答的？为什么？为读边想边画标记。经常做这样的指导，有利于培养学生课外阅读习惯的形成，丰富和巩固课堂所学的知识。

仔细审题的习惯

中小学阶段的学习离不开解题，要解题必须审题，审题是解题的基础。例如，解“学校有两块小麦田，第一块 2.2 亩，共产小麦 122 千克，第二块比第一块地多 0.6 亩，共产小麦 188 千克。这两块地平均每亩产小麦多少千克？”列式为： $[122 \times 2.2 + 188 \times (2.2 + 0.6)] \div [2.2 + (2.2 + 0.6)]$ ，很明显是审题时把“共产”当作了“每公亩产”。如果是计算题，则要求学生弄清数据与符号，反复思考。

又如：(1) $4\frac{2}{3} + 1.85 - 1\frac{1}{2}$

(2) $5\frac{1}{2} - 3.25 + 2\frac{2}{5}$

(3) $6.375 + 3\frac{1}{4} + \frac{3}{32}$

(4) $5.25 + 4.75 - 3\frac{5}{14}$

计算前要先分析试题中的数据特征，使学生明确：（1）题只能把小数化成分数计算；（2）题把分数化成小数计算比较简便；（3）题中分数虽然可以化成有限小数，但 $\frac{3}{32}$ 化成小数有五位

小数，而 6.375 很容易看出是 $6\frac{3}{8}$ 所以用分数计算比较简便；

4) 题由于 $5.25 + 4.75 = 10$ ，可以直接减去 $3\frac{5}{14}$ ，因此，不必把小数化成分数。如果长期这样分析指导，有目的地进行训练，就可以使学生逐步养成认真审题的习惯，提高审题的能力。

认真计算的习惯

计算要求准、快、活。要达到这些要求，除了使学生理解算理、掌握法则外，还必须培养学生仔细计算的习惯。一要联系日常生活和工农业生产的实际，启发学生认识计算正确无误的重要性；二要教给学生仔细计算的方法，督促学生计算时做到：不抄错数据、符号；不搞错运算顺序和计算方法；不单纯追求速度，不马虎草率。

计算习惯一般是：一看、二想、三选、四算、五验。其中“一看二想三选”为审题阶段。一看：仔细观察题目中的运算符号和数的特点，看有没有简便计算因素或其它窍门。有，要巧算；无，按常规算。二想：根据看的结果联想运算定律、性质等，看题目能不能用其进行简算、巧算。三选：在前两步的基础上，选择最佳算法。四算：根据选用的最佳算法进行计算。五验：计算后要验算。

独立作业的习惯

作业是使学生巩固所学知识，形成熟练技能、技巧的重

要手段。怎样使学生养成刻苦钻研、勤奋踏实、独立完成作业的习惯呢？一方面必须对学生循循善诱，使他们认识独立完成作业的重要性；另一方面必须注意因材施教，对差生及时辅导，使差生有能力独立完成作业。要帮助学生养成如下的习惯：做作业前准备好一切学习用品，先复习当天所学的课程，然后再做作业；精神要集中，不要兼做其它事情；如果作业多，疲倦了可以休息一会儿；当天作业当天完成；独立完成作业，不抄袭别人；做完作业要认真检查，发现错误及时纠正；书写要工整、美观、大方；做完作业收拾应好书桌；整理好书包。

勤学苦思、质疑问难的习惯

教学要有民主气氛，使学生感到教师可亲，可以共同研究、探讨问题，学生才敢质疑。每节课都要为学生提供质疑的环境和机会。怕老师或同学讥笑往往是学生不敢大胆发言的原因，因此，要鼓励勇于质疑问难的学生，教育学生不要讥笑他人，哪怕提出很简单、甚至是可笑的问题也不能讥笑。提出问题总要比不提问题好，是学习动脑的表现。这样长期坚持，才能逐步形成敢于思考、善于思考的习惯。

自觉验算验证的习惯

验算验证不仅可以提高作业的正确率，而且可以使学生从小养成严谨的学风。所以，教师必须注意培养学生自觉验算验证的习惯。第一，教师要以身作则，言传身教，处处起

示范作用；第二，通过具体实例，使学生认识到验算的重要性，体会到验算的好处，使验算成为学生自觉的行动；第三，要教给学生多种验算验证方法，并能根据题目灵活使用。

认真书写的习惯

书写是否工整规范，不仅影响学生的学习成绩，而且影响今后对待工作的态度。为此，在平时教学中，对学生的书写必须严格要求，无论是阿拉伯数字还是汉字笔划，都要求学生以课本为范例，做到书写工整、规范、整洁；竖式、横线和分数线要求画平整；每次批改作业，不仅审阅正误，还要给学生加“书写评语”。

中小学教学除培养以上习惯外，还要注意培养学生专心听课的习惯，考试不作弊的习惯及其它良好的学习习惯。无论是培养哪一种习惯，都要注意不同阶段采用不同方法，因材施教。

良好学习习惯的形成，要经历漫长的过程。教师要遵循“扶→半扶半放→放”的程序精心培养。“扶”就是教师提出良好学习习惯的标准，教给方法，让学生照着去做，并经常检查；“半扶半放”就是在学生已经知道良好学习习惯应该怎样做并有一定的自觉性后，教师视情况，间隔性地加以检查督促，巩固其自觉性；“放”就是良好的学习习惯进入养成阶段后，教师的督促、检查、提醒的次数可以大幅度减少，但不能取消，要视情况而定，以防回生、减退。

学生良好学习习惯的形成，一方面需要老师积极辅导帮

助，另一方面又必须引导学生多方面去实践。培养学生良好的学习习惯，要贯穿于教学的全过程，结合教学内容有机进行。学生一旦养成良好的学习习惯，就能成为学习的主人。这不仅能促进教学质量的全面提高，而且在一定程度上影响着学生个性的发展，以及优良品质、高尚情操的形成。

指导学生用功地学习

兴趣只能表示学生对学科的满意程度，而不能直接决定学习成绩的好坏。只有在同时具备了以下两个条件的前提下才能在学习上取得真正的成功：1. 用功。2. 有恰当的学习方法。但是，没有谁能够只凭好的学习方法而不下苦功就取得良好的成绩，因此，在让学生掌握恰当的学习方法前，必须指导他们养成良好的用功的学习习惯。

用功的兴趣是由用功引起的

兴趣的产生有三个来源：模仿，遗传，正强化。其中遗传是无法改变的，模仿的前提是学生身边有他最尊敬的人。教师，尤其是班主任，完全有可能成为学生最信赖的人，具体做法已在前章论述，此处不再重复。那么，问题的关键就在于给予学生怎样的正强化。

强化有两类：外部强化和内部强化。所谓外部强化是指在一个行为发生后，由外界对行为的主体施予奖励，使其因该行为而获得精神或物质上的奖赏。从而使其无意识的行为变成有意识的，为了得到奖赏而进行的有目的的行为。所以，只有在学生发生了一定的用功行为的基础上教师才能采取相应的对策，进行强化。内部强化则指在一个行为发生后，行

为施行者本身的需要得到了一定的满足，例如，因为这个行为的完成而感到自我实现的需要得到了满足。此后，行为的主体又为了这种满足而延续了这个行为。由此可见，无论是哪一种强化都需要学生先发生一定的用功行为。因此，如何引发学生最初的用功行为就成为最根本的问题。

养成用功的习惯

使学生开始用功，常用的有两种方法。一种是通过认知的改变而靠意志去使学生变得用功；一种是通过行为训练而改变不用功的习惯。过去我们最常用的方法是前者，这种方法有时候确有成效，但更多的时候则会起反作用。因为，对不用功的孩子来说，“用功吧”是最不愉快的命令之一。越是三番五次地劝说，越是让他们感到厌烦，并产生逆反心理。有的孩子迫于压力也许会在表面上作出用功的样子，事实上，他也许只是坐在桌前，心却不在功课上，这时的学习效果也许远远不如他自发学习时的效果。此外，学生不用功通常正是因为缺乏意志力，要他们用意志力去和无意志力作斗争，正如“以子之矛攻子之盾”，实无异于空谈。用空谈去和意志力作战，就是以瓦罐碰石罐，是决不会有用的。

因此，许多学者主张用第二种方法，即行为训练的方法。

曾有这样一个事例，有个女孩极其厌恶用功，连一分钟都无法在书桌前坐着。她本人为此相当苦恼，便去请教一位心理医生。医生在劝慰她后，给了她一个处方，让她每天依方办理。她回到家里，开始实行：1. 把书桌上所有的杂乱无

章的东西都收起来；2. 把书桌放到没有窗户的一面墙壁下；3. 告诉家里人吃过晚饭后不要来打扰她；4. 吃完晚饭后坐在书桌前，什么事也不做，坐上十分钟。因为并不需要她用功，因此也就毫无压力，十分钟很快就过去了。第二天再如法炮制，只是时间多一些。几天之后，她自己觉得空坐着无聊，便拿出课本放在面前。渐渐地，她能够坐下来，并能看一会儿书了。这个游戏完成的时候，她已经不再为用不了功而苦恼了。这个方法适用于那些想用功而控制不了自己的学生。

另一个方法是不要让学生在意外自己用不用功，以及如何让自己用功等问题。应该让他们把所有的力量用在考虑学习上。

正如我们所看到的那样，在例二中，我们把方向引错了，我们责备自己，强迫自己，学习却在另一边！

人们常说，取得巨大成就的人都具有超常的意志力。而那些失败者却缺乏这种能力。其实这句话并不完全正确。有很多成功者的意志力并不比常人更强，但他们懂得如何运用意志力。他们把所有的注意力都集中在学习上，这种意志并不是用来强迫自己从闲散步向用功，而是迫使自己去想学习本身。这样，我们就不是在和自己作战而是以学习为敌，成功的可能性必将成倍地增加。

如何才能成功地把意志力引向功课呢？正确的做法是：

1. 明确自己的愿望，最想做什么，最不想做什么。

俗话说得好，心想事成，这并非神话。人的行为总是受其内心思想支配的。人对一个目的产生了强烈愿望后，就会从精神上予以准备，调整自己的机能状态以满足需要。如果

我们想要悠闲自在，无事消磨时光，那么，我们的机体就会适应这个目的。整个人便会变得懒散。成天睡不醒，拿起课本就烦。相反，要是我们想要朝气蓬勃地、积极向上地生活，整个人就会变得精力充沛，意志昂扬，干什么都兴致勃勃。因此，要把意志力引向功课就应该在面对课本的时候，想一想，到底要做什么？一般而言，用功的目的有以下几种：

要了解有关知识；

考个好分数，让老师表扬，同学羡慕或瞧得起；

应付一下，以免回答问题时出丑；

赶快做完作业出去玩耍；

为了让家长看到用功的样子……。

显然，在后面两种心态下是不可能真正用功的。因此，在用功前必须调整心态。使其有利于用功。有一个学生正是通过这种这个方法开始学会用功的。他是一位小说迷，有一次因为看小说而耽误了复习。第二天，课上老师提问时，他张口结舌，十分难堪。

后来，他开始了“想象实验”。当再次做作业时，那本小说虽然不断地诱惑他“看一页，就看一页”，而他也几乎就要投降。这时，他眼前浮现出了上课时回答不出问题的窘迫，不愿出丑的愿望战胜了看小说的愿望，意志力被自然而然地引向了学习。

2. 想象用功的全过程。

心理学家们曾进行过一项有趣的实验。请三组不太熟练的篮球运动员投篮二十分钟，然后计算了一下每组投中次数。

此后，对第一组训练二十天，每天二十分钟。第二组不

进行任何训练。第三组的每个运动员必须每天在篮球场上坐二十分钟，想象他在投球，并且每个球都投中。

二十天后，进行第二次测验，发现：第一组的命中率提高了百分之二十四；第二组不变；第三组命中率提高了百分之二十三，这与第一组的成绩几乎一样！

从这个实验我们可以得出以下结论：当一个人在想象中对目标进行全过程的“操练”时，就等于在思想上把我们在实际中要做的事情做了一遍。这个过程越是详尽，其效果就越好。但是，这必须与徒劳无益的空想相区别，想象的对象是工作和成就，而空想只是对成就的幻想。

这一方法要求学生在翻开课本的时候，在想象中看到一个作为强者的自己，同时在眼前浮现出课本中各种有趣的问题。例如，看到地理，就想象无垠的大海，瑰丽的溶洞……。翻开历史就陶醉于金字塔的神秘，秦始皇的业绩……。一定要让他们记住，坐下来看书时，眼前出现的究竟是什么决定了他的学习效率。

3. 行为暗示。

不仅情绪可以决定行为，行为也同样可以决定情绪。在开始学习一门自己不喜欢的功课时，我们可以先通过一系列的外部动作和思想动作来对自己进行心理暗示，使自己产生愉快的心情，从而使枯燥的学习变得快乐。

第一步，对自己说：“我真高兴开始学习，我真喜欢这门学科，我感到非常愉快。”

第二步，高兴地搓手，脸上带着轻松的微笑。

第三步，尽量放松身体，使其处于自然的状态。

通过这三步，你会在一定程度上感到身心愉快。在重复多次后，一定会出现良好的情绪。

然而，教师的任务不仅仅是激起学生最初的用功行为，因为这些行为在发生之后不加以强化的话，便会迅速消失。怎样才能对学生的用功行为进行正确的强化，使之固定下来呢？

最好的办法是“表扬给予希望”。就是说，无论学生最初的用功结果是否理想（一般而言，没有谁能够在一次努力之后便取得明显进步），作为教师都应该给予表扬，让他产生希望。例如，一个孩子费了半天功夫画了一幅很糟糕的画，你千万不能对此不加评论，视若无睹。也不能挑毛病，对之不以为然，随便加以批评，说些还行，再加把劲更好，这里怎么这样，那里怎么那么难看之类的话。你应该满怀真诚地赞美他的成绩：“啊，好美的一幅画呀！你真有这方面的才能！要是下次克服了缺点就更完美了！”就这么一句话，也许会一辈子记在孩子心头，激励他继续用功。你这样做并非虚伪，因为这只是对他的努力给予的公平回报。

此外，学生自己在经过一次或数次用功的尝试后，也会得到内部强化，感到充实。他在经过努力之后，对所学课程会掌握得较好，学业上取得成功的可能性也随之增加。越是得到成功，就越能体会到用功的快乐，越是感到成功的快乐，就越愿用功，越愿用功，就越能取得好的成绩……，如此便形成了良性循环。而值得一提的是，养成一个习惯只需要二十一天，也就是说，这种循环只需有意识地控制上二十一天，学生便会形成最起码的用功习惯。习惯一旦养成，它就会自然而然地引导行为，使学生从不用功变为用功。

指导学生掌握几种具 体实用的学习方法

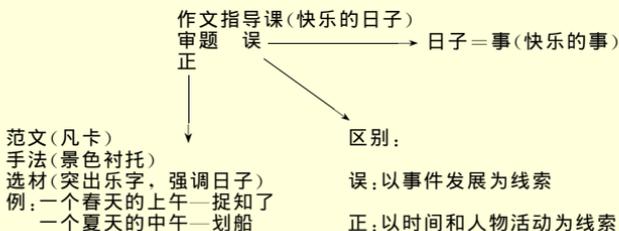
日本著名教育家松原达哉曾从全国九所初中和五所高中抽查了 113 名学生，发现：在初、高中阶段，学习方法是左右学习成绩的首要因素。绝大多数学生面临的最主要问题不是该不该用功，能不能用功而是怎样用功，怎样学习的问题。我国的情况与之相似。初二之所以会产生严重的分化，高二之所以会成为决定高考成绩的关键期，最主要的原因就是有很大一部分学生在学习任务发生质的变化后未找到适合自己的行之有效的学习方法。值得庆幸的是广大的教育工作者已经在实践中意识到这个问题，并采取了相应的对策。常见的做法是由班主任或其他专门的方法课教师开设一门专题性的课，讲授学习方法。但大多侧重于介绍教育心理学方面的知识，学习学的东西较少，实用的，可操作的具体方法就更是少见。因此本书将用大量的篇幅介绍大量具体，实用的方法，希望能够给从事这门课的班主任教师一些参考。同时也希望这些方法能通过教师的辛勤劳动传递给学生，对他们的课程学习有所帮助。

纲要信号学习法

纲要信号教学法是前苏联著名教育家 B·Φ·沙塔洛夫摸索出的一条控制学生学习活动的有效途径。它要求教师在讲解中，借助一种直观教具——纲要信号图表。它是经过教师组织加工后的、以课程教材为内容的、系统的知识图表。学生可以利用它来组织自己的学习活动，增强对知识的记忆，加深对知识点和知识结构的理解。

作为班主任，当然不可能要求所有科任教师都采用纲要信号教学法，但可以借用其思想，让学生自己制作简单的课程纲要信号图表来辅助记忆，加深理解，巩固知识。

纲要信号图表是什么样子的呢？如下图所示：



这是一堂作文指导课的纲要信号图表，它用简明扼要的语言把本课重点以图表的形式列出，比笔记更方便保存，记忆和使用。如果养成了制作纲要信号图表的习惯，还可以自己建一套符号，作为记忆索引，效果会更好。

制作一张这样的图表并不复杂，它可以用来预习、复习

和做课堂笔记，使用起来十分方便。

除了这种闭合式的纲要信号图表外，还可将括号内变成问号，制成开放式的图表，每使用一次都能加深记忆，效果更佳。

怎样制作这样的图表呢？

首先，需要对课文进行分析，找出知识要点，明确哪些是必须掌握的，哪些是需要了解的，哪些是根本性的问题，哪些是派生的。一般而言，纲要信号图表只是一种特别的索引，而不是课本的简单重复，不必把课文中出现的所有问题都记录下来，但一定要把那些必需的和根本的问题在图表中组织起来。在熟练掌握基本知识的前提下，如果学生想进一步掌握更深更细的知识点，可在原来的图表上作二次补充。但千万要记住，在第一张图表上信息不可太多。记忆规律表明，普通人一次最多只能记忆七个要点，所以最好将知识点控制在七个之内。

其次，要把一个个分散的知识点变成一个有机的整体。彼此能找到逻辑的联系固然好，找不到也不用担心，可以通过时间，地点，人物，形象等等来发现联系。例如，一切多边形的面积都可分解成若干个三角形，所以，只要记牢三角形的面积公式，再了解了矩形，平行四边形，菱形的特点，掌握其面积公式就会轻而易举，甚至可以自己加以推导。又如，在地理学习中，常常碰到这样的问题，很难弄清那么多的江河湖海的地理位置，怎样才能把黄河和长江的位置区分开来呢？一个很简单的办法是进行形象联系，顾名思义，长江一定是长形的，而黄河象一个大大的几字。

最后，要学会正确地使用图表。如果在课前已作了图表，上课时，可以直接在其上作笔记。如果是课后作的图表，制作完毕后，最好当晚能默述一遍，因为，按遗忘规律，所学知识在二十四小时内复习一次效果最好。在期末总复习时，可以分章分节制作大一些的图表，总的原则是从总到分，从粗到细，从一般到个别。然后在图表的辅助下进行记忆，其效果会比看两遍书要好。

这种方法适用于自制能力、理解能力较强的学生。对于学习基本素质较差的孩子，则需要老师或家长的帮助，通过制作这种图表还有利于提高他们的学习能力。

条件反射学习法

对于长期毫无规律地生活着的孩子，是不可能一下子就老老实实在按照学习计划或老师推荐的学习方法用功的。他们的学习方法必须简单易行。条件反射学习法就是通过条件反射的原理来形成学生的用功行为。这就是说，要求学生每天在同一个时间段，同一张书桌上，做同一门功课。开始实施这种方法时，时间一定不能太长，在两门功课之间还应有所间隔，不要让学生感觉到苦海无边。同时，可以变换学习内容，在学生感到枯燥和困难前就停止。其间，还可间以学生感兴趣的活动。在最初的行为稳定后，再逐渐增加时间。

怎样才能形成这样的条件反射呢？

一、尽力争取得到家长的协助。教师要主动要求家长来帮助学生学习，给他们一个相对较好的学习环境。要告诉家

长在开始的几天内，不能嫌进展太慢，盲目地强迫学生加大学习强度，延长学习时间。最好是能够在孩子第一次完成额定任务后，由家长给予精神奖励，如兴奋地夸奖他等。这样，孩子会立即得到行为强化，在学习成绩提高前就体会到用功的好处。

在循序渐进的过程中，家长还应及时制止学生的贪多求快行为，以便把学习进度控制在一个比较合理的范围内，避免因学习内容过多，进度过快而感到困难，重新遭受失败的痛苦，丧失刚刚培养起来的学习热诚。

二、要安排恰当的时间。在家中学习不能一天都捧着书本，还要进行其他的活动。为了使学习不受干扰，最好把学习时间安排在一个基本不会受影响的时段。我国一般都是双职工家庭，晚饭时间大多较晚，如果是低年级学生，可以把时间定在晚饭后半小时到一个小时之间。如果是高年级学生，能自己进行训练，则可安排在晚饭前一至两小时之间。对于习惯早起的孩子，还可安排在每天早晨上课前。

三、要规定学习任务。为了使这一时段确实有效，必须给出一定的学习任务。为有效地形成条件反射，最好是同一时间安排同一门功课。可把这种要求记在脑中，也可记在纸上，以便随时提醒自己。在学习过程中，还可随时对自己提出问题。例如，在做习题时，提出“现在应当从那里入手呢？”“下一步该怎样呢？”这样可防止走神。但学习的任务不要太多，太难。太多会完不成，产生失败感。太难，会超越已有的知识基础和接受能力，抑制大脑兴奋，使大脑进入疲劳状态，很难再学下去。

四、要在同一个空间，即房间相同，方向相同，书桌相同。此外，为了尽可能地减少外界的干扰，防止“分心”，最好把书桌周围收拾干净，小人书，玩具，收音机等一律放到别的房间去。

为了增强条件反射的效果，还可在每次学习开始前，形成某一固定的行为习惯，如喝杯水，跳几下等。这样，以后开始学习前，只要一喝水，生理上立即会作好学习的准备，有利于尽快集中注意力。

回想学习法

回想学习法是一种最简单易行的方法，而且效果不错。回想顾名思义是通过对学习内容的回想来进行学习。

回想应在四个时间进行：每堂课后，课前，晚上入睡前，早上醒来后。

每堂课后，应该把这堂课的基本内容回想一下，第一遍，只需回想基本内容，例如，该课分三部分，复习旧课圆的周长，讲授新课圆的面积，新课例题。第一次，一定要用最简短的语言尽可能地在头脑中回想这三部分，记住，只需回想这三部分，而不必回想其细节。第二遍，只回想第一部分的关键细节，如周长的定义，公式的推导，以及公式内容。第三，第四遍，则分别回想第二，第三部分的关键内容。发现记忆不清楚的地方，要及时查对笔记，或课本，直到弄清楚为止。

每堂课前，需把上节课的内容大致回想一下，过程如上。

每晚入睡前，要把当天的功课在脑海中回想一下，就像放电影一样。发现不懂的问题要立即看书，千万不能马虎，偷懒，说什么明天再看之类的话。具体步骤也是从简单到复杂，一门一门地回想。

第二天醒来后，起床前，闭着眼睛再把各科课程回想一遍，同样要求不懂时马上看书。

这个方法的核心是通过多次形象化的记忆重复以及网络化的回想达到对于课程知识的牢固掌握。此外，它所选择的时间也大多是最有利于记忆的时间。课前，简短的回想有利于接受新课。课后，及时的回想可使刚刚学完的课程条理化。

睡前，无后摄抑制的干扰。醒后，没有前摄抑制的影响。因此，这四个时间是最有利于掌握知识的。

直观——概括学习法

根据学习的深入程度，心理学家冯忠良把学生掌握知识的过程分为领会，巩固与应用这样三个阶段。而知识的领会从整体上说，是通过对教材的直观与概括这样两个环节实现的。我们根据他的思想，把直观与概括作为一种学习方法介绍给大家。

直观指的是有关教材的感性知识的形成过程。它是领会的开端环节。也就是说，要真正掌握知识，必须先将抽象的东西具体化，直观化。不仅课堂上，老师应将教材尽可能地直观化。在课下，学生也应尽量把知识与直观具体的形象联系起来。方法如下：

1. 收集有关实物，例如，生物课，要观察动植物；平面几何，要自己画出各种图形；平时，也要善于把生活中的实体与几何图形联系起来。

2. 如果有条件，还可自己制作一些模型，辅助学习，激发兴趣。例如做动植标本等。

3. 对于难以找到具体形象的内容，可以通过语言来描述，文学作品中的形象描写就是典型的例子。

通过直观的认识环节，可以形成领会知识所必需的基础性的感性经验和丰富的表象。直观这一环节对于学习比较抽象的学科意义更为重大。

然而，直观的，感性的要素仅仅是抽象思维的出发点，还需要对有关教材的感性知识进行加工改造，形成理性知识。所谓理性知识，就是对事物的本质特征与内在联系的反映。它是通过概括的思维活动进行的。只有通过概括，才能使学生认识事物的本质，才能避免学生形式主义地掌握知识。

概括包括两个类型：感性的和理性的。

感性概括是一种低级的概括形式，往往是在直观的基础上进行的。例如，角的概念，学生常因看见角都有两条相交的直线，便以为角是两条直线相交构成的平面，这种错误的概括也是一种概括，但常常反应的是一些外部特征，而且易出错误，它常见于低年级学生中。

它不是通过自觉的分析和抽象形成的，而常常由对象各要素之间的强弱对比，强要素的泛化掩蔽了弱要素而实现，那些要素或由于在学生生活中具有特殊意义，或由于重复，而成为突出的要素。因此，往往出现以日常概念代替科学概念

的错误。一些学生自以为明白了，懂了，其实，他领会的只是日常概念。例如，学生不会作三角形的三条高，主要因素是受到以地平线为标准的日常的垂直概念的影响，为避免这种情况的出现，这一阶段的学习，必须把日常概念和科学概念充分比较，认识二者的区别。

理性概括是通过对感性经验的加工改造来接示事物的本质特征与联系的过程。正确的理性概括，通常是在前人认识的指导下，对一类事物的特征与联系，进行一系列的分析 and 比较，从而区分出一般与特殊的因素。没有前人指导，会比较难以确定正确的方向，所以，一定要以教材的结论为准，当参考书与课本在某些问题上出现分歧时，一定要以课本为准。

学生在掌握概括的过程中，最易发生以下两类错误，老师应提出来，引起他们足够的重视。

一类是把共同特征当作本质特征。例如学生常常将鲸鱼归为鱼类，产生这一错误的原因，从根本上说就是把二者的共同特征——生活在水中当作了划分鱼类的本质特征。怎样才能尽可能地避免这类错误的出现呢？

首先，必须掌握正确的科学的概念，把握事物的本质特征。如果学生了解了鱼的科学概念，知道其本质特征是用鳃呼吸的话，将会减少错误产生的可能。

其次，必须掌握事物之间的本质区别。既然用鳃呼吸才是鱼类的本质特征，那么鲸鱼是不是用鳃呼吸呢？鲸鱼和鱼有没有本质的区别？

最后，要根据可靠的科学标准来判断，不要盲从常识。鲸鱼和鱼虽然都生活在水中，却不等于二者都用鳃呼吸。因此，

不管鲸鱼生活在哪里，只要它用鳃呼吸，它就是鱼类；只要它不是用鳃呼吸，它就不是鱼类。

另一类，是人为地增加或减少事物本质，把外延扩大或缩小。缩小外延，就是把本应属于这一类的东西，不算这一类了。例如：

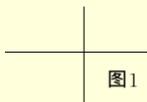
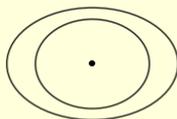


图1



图2

相互垂直的两条线（图1），让学生对水平的图1进行判断不会出现错误。但，斜放的（图2），则会有一部分学生认为不是相互垂直。它增加了垂直概念的内涵，即不仅成直角而且是水平放置，这样就大大缩小了事物的外延。而扩大外延，就是把不属于这一类的东西算作这一类了。例如，常有学生在掌握圆概念时，把以下图形也算作圆。



原因在于，他们把形状像圆的东西与圆的本质特征“圆上所有的点到圆心的距离相等”混淆了。要克服这样的错误，一方面，可以仿照上面的作法；另一方面，平时还要多作对比练习，出现问题时，要弄清为什么，而关键是牢固掌握基本概念，做任何一道题时，都应在头脑中把基本概念复述一遍，并根据它作出合乎逻辑的推理。

掌握基本概念有一个诀窍。在学习新课的过程中，一切

新的定义和概念，最好在课下能够多次重复地念几遍。然后，把有关例题以最快速度反复重作，直到看完题后，不用思索即可正确演算出来。此外，还可多作判断对错的练习，把定义和概念中的关键词一一加以辨析，例如圆的概念中关键词是圆心，到圆心的距离相等两部分，去掉任何一部分都会出现错误，没有圆心即没有圆，到圆心的距离不相等也不是圆。这样就能很好地避免以上两类错误。

练习法

美国哥伦比亚大学心理学家，教育心理学创始人桑代克认为，学习就是刺激和反应间联结的加强。这种加强决定于三种因素“重复，效果和准备”。它们又发展成三个学习定律。其中最重要的就是练习法。练习法即是重复和练习，它可使联结的力量增强，学习成绩就会好；反之，不重复，不练习则联结的力量减小，成绩就不好。前后练习的时间越接近，联结的保持力越大，成绩越好。因此，学习中必须大量的作练习。另外，练习也是知识应用的必要环节。只有在领会教材的基础上，依据所得知识去解决大量同类课题，才能真正掌握知识。但我们并不主张题海战术，一切练习都应在科学的指导下进行。

知识的应用包括审题、联想与课题的类化三个基本环节。

审题即了解题意，搞清题目中的条件与问题，明确题目要求。搞不清题目要求，忽视或遗漏某些必要条件，或领会错题目意思，解题一定不会顺利。因此，我们应该养成一个

好习惯，解任何一道题时，都应列出以下几项：已知，求解，解，认真写一遍，可预防遗漏。

联想是指由一种心理过程而引起另一种与此相连的心理过程的现象，它不是盲目的，它是根据已有知识经验进行的合乎逻辑的联想。怎样才能找到正确的解题思路呢？习题的设计一般是为了考察某一个知识点，要找到正确的解题思路必须首先分清这道题究竟考察的是什么。然后，根据解题要求顺藤摸瓜，则很容易得到正确的结论。例如，已知三角形的面积和一条边长，求三角形在这条边上的高。这道题考察的是三角形的面积公式，只要你列出三角形的面积公式：面积 = (底 * 高) / 2。将已知代入，即可解开此题。

第三个环节是课题的类化。指把当前的课题纳入同类的知识系统中去。一般而言，公式是我们最常见的类。例如，公式 $(a+b)^2$ ，在解题 $[(8a+6) + (7c-5)]^2$ 的过程中就是一个类。虽然题二看上去很复杂，但它其实不过是公式的变形。题中， $(8a+6)$ 相当于公式中的 A ， $(7c-5)$ 相当于公式中的 b 。找到归类后，问题很容易便迎刃而解。同时，可以这么说，凡是找不到归类的习题都是没有练习价值的。

练习的效果不仅取决于练习的次数，也取决于练习的质量。决定质量的关键在于所做习题是否有较好的练习价值。一般而言，教材中的例题练习价值都比较高；教材中的练习题，练习价值也比较高。有些同学常常瞧不起教材中的习题，总觉得这些习题过于简单，而且一般都做过，便不愿再做。其实，你可以问问你自己，到底对这些习题是不是已经滚瓜烂熟了呢？笔者有个同学数学成绩非常好，他介绍经验时说，他的诀窍是把书上所有的练习都反复地做一遍，尤其是考试前。

其道理就在于，考题千变万化，却万变不离其衷，对教材习题的熟练掌握，即是使你掌握了最基本的题型，考试时，自然胜利在握了。

此外，还有一些做习题的技巧。

1. 从最有把握的地方开始。

有些动脑筋的活动之所以倍受人们欢迎，就是因为人们接受了挑战，能够正确地解答可满足人们的成就感。我们做习题也不例外。为了更好地激发我们学习的兴趣，最好避免一开始就履遭挫折。所以，最好从比较有把握的部分开始做练习，如果大部分题都能做对，就会兴致勃勃。

2. 教材的练习题一定要无一不知，无一不熟，作为第一参考书。在此基础上，有精力和时间不妨多读几本参考书。把其中的精华都吸收过来。

3. 一定不能在习题旁边写出答案。有些同学以为，在习题旁边注明答案以后就不会再错。恰恰相反，由于有了答案，下次做这道题时，会很容易产生依赖心理，不能独立进行练习，练习效果自然不会好了。为了及时知道对错，可将答案注在书后或其他笔记本上。

4. 选择参考书时，买有答案的，答案越详细越好。如果有错误分析，则为上选。做过练习的题，应做上记号，对的打勾，错的打叉。但答案一定不要填上。做完一遍后，隔一段时间，再重做，同样，对的打勾，错的打叉。再间隔一段时间，可把做对的放在一边，只做错的。直到做对为止。

经过这些练习，成绩一定会有显著的提高。

不同性格的学习法

不同的性格有不同的行为特征，因此，也应该采取不同的学习方法。

心理学上有多种划分性格的方法，最为常见的是分为内倾和外倾两种性格。这两种性格类型的学生在行为上有很大差异，所以应该有不同的学习方法。

怎样才能知道自己是何种性格类型呢？可根据以下性格特征类型表，来简单判断自己的性格类型。

类型	内倾型	外倾型	类型
孤独型	沉默寡言、消极孤独	爽朗、积极、能言善辩	社交型
慎重型	特别在意成绩，对有关自己的传闻十分敏感，记仇，易后悔	说干就干，喜欢做多种工作，易怒，不易集中精力学习，成绩变化无常	活动型
自卑型	害怕失败，总觉得不如人，做事缺乏信心	自大，瞧不起别人，过于高估自己的能力	自信型

外倾型性格的人学习时应注意以下几个方面。

1. 应养成深思的学习习惯。

一般来说，外倾型人遇到问题喜欢向别人请教。但由于自信自己领会得比较快，常常会自己觉得已经懂了，而其实也不见得真懂。所以，这一类型的人理解问题常常很片面。他们最好能养成好学深思的好习惯。凡事多问几个为什么。

2. 发现错误要及时改正。

外倾型人对分数一般不太在乎，因此也常常不能认真改正错误，这类学生常常是同一个错误一犯再犯。对于此类错误，最好的预防办法是每次做错题，都要在专门的记错本上改正过来。每次考试前都仔细复习一下。

3. 改变书房气氛。例如把窗帘，四壁的颜色统一改换为浅蓝色，会有利于学生集中精力。避免因为周围的气氛无常和自己的心情变化而分散注意力。

4. 以分散学习法为主。由于他们的情绪波动比较快，超过一小时的学习对他们来说，效果不会太好。因此，最好是每门功课的学习不超过二、三十分钟。其间，最好休息五至十分钟。

5. 有一部分外倾型的孩子，由于精力比较旺盛，常常同时干两件事。这样只会使他本来就容易分散的精力，更易分散。所以，一定要尽量避免一心二用。

6. 要使他们养成看书的习惯。可从他们比较感兴趣的书籍入手。此外，还可培养他们对竞赛类游戏的兴趣。这样会有利于培养他们集中精力和思考问题的能力。

7. 学习要均衡。即每天保证一定的学习时间，但每天都

不要学习很长时间。

8. 对这一类型的孩子表扬比批评更为有效。

9. 家长一定要在孩子学习时，保持安静，尽量不要让他们分心。

内倾型性格的孩子在学习中有着与外倾人不同的特点，他们主要应该注意以下几点：

1. 要加强心理健康。这种学生经常为琐事烦恼。生活中一点点小事也会让他们烦心，这必然会极大地干扰他们的学习。所以，最好让他们经常参加竞赛活动，锻炼心理承受能力。

2. 内倾型人一般都比较自卑，而自卑会导致焦虑，从而影响学习。因此，最好能从比较容易的学习内容开始。

3. 此类学生一般都比较容易产生焦虑情绪，有害身心健康。所以，一定要注意锻炼身体。另外，通过体育活动，还可以使孩子反复体验到胜败的味道，逐渐懂得胜败乃兵家常事的道理。

4. 这类学生经常因为害怕失败而中途放弃，以致常常延误了大好时机。所以一定要让他们制定学习计划，并鼓励他们坚持到底。

5. 由于他们一般都心胸狭窄，所以，有必要培养他们多方面的兴趣，增强信心，开阔视野。

6. 有一些内倾型的学生会觉得稍不用功学习成绩便会直线下降，所以，什么时候都很紧张，一天到晚只知道学习，而学习成绩却总上不去。这种学生一般自制力都比较强，老师和家长应帮他们制定一个有张有弛的学习计划，而他们一

一般都会严格执行的。例如，家长可以给他们规定，一天中，某一段时间一定要用于体育锻炼；或主动带他去游玩。务必要让他得到适当的休息。

7. 自卑型性格的学生，其心理总是处于“自己一定错了”的状态中。他们对于遇到的挫折很难忘怀。这类学生可以多让他阅读古今人物传记，激发他们的雄心壮志。同时，教师和家长还应该劝导他们，告诉他们世界上有很多伟人幼年时也曾因深感自卑而苦恼过，但他们在克服自卑的过程中却练就了无与伦比的卓越个性和才华。只有感到自卑的人才能取得进步。对这类孩子，老师一定要给予更多的关怀和爱护，经常给予鼓励。

8. 制订易于成功的目标。有些学生在制订计划后履遭挫折，便认为自己是个失败者。其实，世界上没有绝对的胜利者，也没有绝对的失败者。有些同学学习成绩已经很好了，但他总是觉得不太好。其他同学常常会误会他们，认为他们不过是虚伪。其实不然，他们的失败感产生于对自己所取得的成绩不满意。所以，对于本来就有自卑感的人，在制订学习目标时一定要低一些。

9. 教师一定不要在别人面前批评他们。这类孩子对自己在别人心目中的形象非常在意，对自己遭到的指责会久久难以忘怀。如果教师对他进行公开批评，他自己认为不公平的话，就会对老师反感，对这一科的学习产生抵触情绪。另外，最好不要把他们与别人进行比较，例如，让他们向某某学习等，这除了让他们觉得十分不快外，毫无用处。

其实生活中典型的内倾型和外倾型人都只占极少数，绝

大多数人属于混合型，他们可以从这些建议中挑选适合自己情况的作为参考。

这一章就要结束了，这么多的方法到底哪一种适合某一个具体的学生呢？我们在这里介绍一个简单的测验，帮助判断学生目前的学习方法是否适合他自己。

附：测验你的学习方法是否适合自己？

（《如何培养成绩优秀的孩子》日。松原达哉。）

测验说明：请仔细阅读每一道题，肯定回答“是”，否定回答“否”，既不肯定又不否定则打上标记。

问题：

1. 课堂上所需的学习用品是否每次必携不忘？（是否）

2. 是否经常迟到？

3. 能否坚持提前做好上学的准备？

4. 课堂上是否踊跃发言，积极提问？

5. 是否在笔记本上乱写乱画？

6. 是否爱护教科书、参考书？

7. 考试时是否仔细工整地回答问题？

8. 能否在规定的地点、时间进行学习？

9. 学习时同学相邀去玩，是否欣然答应？

10. 坐在桌前是否能迅速进入学习状态

11. 学习时是否高声朗读教科书？

12. 回家后能否立即完成作业？

13. 回家后能否对当天的学习内容进行复习？
14. 能否仔细阅读发回的考卷？
15. 能否及时预习将要学习的内容？
16. 每天的学习时间是否一定？
17. 遇到不明之处，是否有查阅字典、参考书的习惯？
18. 能否对弱科、不感兴趣的学科格外努力学习？
19. 游玩时间是否经常挤占学习时间？
20. 是否一边看电视，一边听收音机，一边学习？
21. 能否认真区分游玩时间和学习时间？
22. 起床时间与就寝时间是否毫无规律？
23. 是否有一边拿着点心或饮料，一边学习的陋习？
24. 是否经常告诉您他晚上做了一个恶梦？
25. 是否谈笑风生，使人发笑？
26. 一经批评，是否就耿耿于怀，愁眉不展？
27. 即便是在学习时，是否还讲一些“反正我不行”等自暴自弃的话？
28. 是否有过忘记做作业的现象？
29. 一次考试成绩不良是否总是挂念于心？
30. 老师休假时摆出一副无所谓的神态？
31. 能否经常和老师一起游玩？
32. 是否说老师的坏话？
33. 受到老师的表扬后，是否就更喜欢学校生活，并对这位老师的课也兴趣倍增？
34. 被老师批评后，是否就厌恶学校生活，并对这位老师的课程失去兴趣？

35. 是否一心盼望着运动会、学习汇报会？
36. 是否经常被老师提请注意？
37. 是否经常得到老师的表扬？
38. 是否定有一周的生活计划？
39. 每次新学年到来，是否都能制定出新的努力目标？
40. 暑假、寒假能否制定出生活计划并贯彻执行？
41. 是否清楚自己的强科，并对其格外努力？
42. 能否与同学互相学习、互相帮助？
43. 学习上是否带有强烈的竞争意识？
44. 在家里是否说同学的坏话？
45. 是否经常去图书馆？
46. 是否不愿在家学习，而经常去同学家学习？
47. 在学校规定的课程以外，有无其它感兴趣的活动？
48. 是否经常诉说睡眠不足？
49. 学习用品是否充足？
50. 学校组织的活动家长是否积极参加？

学习方法等级评价表：

评价	测验得分
需要非常努力	0—30
还需努力	31—45
一般	46—70
良好	71—85
优秀	86—100

得分计算法：1、3、4、6、7、8、10、11、12、13、14、15、16、17、18、21、25、30、31、33、35、37、38、39、40、42、43、45、47、50，以上诸题答“是”得两分；答“否”扣两分。其余问题答“是”扣两分；答“否”得两分。不回答时不打分。得70分以上者，可坚持现有学习法。得70分以下者，请选择别的学习方法。

克服常见学习困难的 实用方法

厌学心理疏导

厌学心理的形成有着一定的过程，一般有四个阶段。

焦虑阶段：由于没有考上重点学校，或没能进入重点班，产生冷落感和焦虑意识。但这时对学习还是有信心的，有向上的动力。

怀疑阶段：经过几次考试失利，对自己的学习能力产生了怀疑。但还未完全失去信心，至少对某几门课还抱有希望。

恐惧阶段：学习上产生了明显的障碍，如计算困难、阅读困难、表达困难、理解困难，有的甚至连记忆都会产生困难，这时便真的怀疑自己的学习能力，对学习产生了恐惧心理。

自卑阶段：自认为不是学习的料儿，“反正是学不好了”，自卑心理便产生了，“哀莫大于心死”。此时，连原先某些“不服气”的情绪，希求改变现状的意愿，都渐渐消失了。厌学心理也就随着这些阶段的推进而潜生暗长起来。

厌学心理产生的原因是多方面的。首先由于学生的逐渐成长，自我意识明显地增强。表现自己的欲望很强烈，希望上课时能圆满地回答老师的提问，作业能得到老师的好评，考试能取得好成绩，在各项活动中能大显身手。但是缺乏抗受

挫能力，屡遭失利之后，不能承受各方面的压力，厌学心理便随之产生。

其次是缺乏创造力。当学生分到一般学校或普通班后，立刻像泄了气的皮球，认为什么都完了，再也提不起精神来学习了。此时，他们往往是压抑自己去迎合环境的要求。他们缺乏一种创造力，不可能创造一个新的自我来改变环境。没有创造，人就不会发展，社会就不会前进。没有创造能力，也就不会有远大的理想，不会有高标准，严要求，也不会有克服困难的勇气和毅力，一切只能在浑浑噩噩中度过。这样，自然就会产生厌学心理。

再次是教师和家长教育不甚得法，也是造成厌学心理的一个重要原因。有些老师在课堂上有意无意地流露出讥笑，训斥的神情和语调，甚至说他们如何笨，“一辈子也学不好”等。而家长们呢？或是埋怨学校，袒护自己的子女；或是打骂子女，平日不大过问，到时就“发火”一场。这给学生造成了一种压抑的环境，形成了一种偏颇的观念：我大概是笨，连老师都这样看我了。

厌学心理疏导应遵循以下几条原则：

尊重的原则。对于生理和智能都怀有发展阶段的中学生，首先应给予尊重。特别是“差生”们，他们在这方面显得相当敏感，更应尊重他们的人格，尊重他们的智慧和劳动，在尊重中恢复他们的自尊。

信任的原则。信任是一种鼓励，让差生在信任中克服缺点，改变不良习惯，在信任中提高抗受挫能力，在信任中恢复勇气和毅力。这对处于自我怀疑和恐惧心理的学生尤为重

要。

诱导的原则。学习是艰苦的脑力劳动，有它的规律，揠苗助长只能适得其反。因人制宜，因班制宜地制订切合他们实际的教学目标，循循诱使他们一步步地取得成功，受到鼓舞。

厌学心理疏导的一般方法。

1. 引导学生学会自我评价。正确地进行自我评价，是提高自觉性和主动性的内在稳定动力，苏霍姆林斯基说：“要使每个学生都抬起头来做人。”然而要使被学习成绩压得低下了的头再抬起来并不那么容易。在这样的情况下，可以有计划地搞些有意义的活动，在活动中让他们正确认识自己，评价自己，发现自己的闪光点，认识自己的价值。

2、在竞争中提高他们的抗受挫能力。抗受挫能力是中学生应具有的基本能力之一。好钢需经千锤百炼。受“大任”之“斯人”，必须经受“劳其筋骨，饿其体肤”的磨炼。而竞争则是提高抗受挫能力的一个好办法。在学习成绩普遍低下的情况下，可先在其他方面进行竞争，以恢复其信心。在课堂纪律，黑板报，广播操，校园文明等方面展开竞争，较易奏效。可进一步结合学校开展的“文明班级”的竞赛，先在课堂纪律等方面进行竞赛，通过竞赛激发学生长期以来受压抑的自尊心，增强集体荣誉感。通过竞争使学生懂得荣誉和名次是次要的，主要的是一个道理，只要认真去做，什么事情都能做好。再进一步不失时机地将竞争意识引导到学习上，学生们就容易接受。

3、在目标的指引下激发学习兴趣。学习竞赛开始后，总

还有一部分学生对学习提不起兴趣。这是因为他们的基础太差，缺漏的知识实在太多。此时，如提太高的要求，就会将他们刚激发出来的一点自尊心压下去。苏霍姆林斯基说：“在影响学生内心世界时，不是挫伤他们心灵中最敏感的一个角落——人的自尊心”，既要保护他们的自尊心，又要迅速提高学习成绩，如何统一？让学生们根据自己不同情况，遵照循序渐进原则订出符合实际的“大目标”——高的、远的要求，“小目标”——近的，低的要求。先实现“小目标”，再完成“大目标”。

《学记》曾指出：“教也者，长善而救其失者也。”针对学生学习情况，调动他们的积极因素，克服消极因素，使学生自己把握好前进的方向，主宰自己的命运，养成良好的品德，这是教育者的首要任务。

学习打不起精神时的对策

很多学生都有过这样的经历，不管怎样努力集中精力用功都打不起精神，遇到这种情况，老师如果只是一味地让学生用功将会毫无助益。只有教给他们一些切实可行的方法，才能使他们顺利克服这种困境（与厌学有本质区别，厌学问题见冯小林厌学心理疏导”一节）。

解决这一问题的方法不少，下面，我们就介绍其中的几种。

1. 制定新目标。人们感到做什么都没有精神时，常常是因为无形中患了“目标不感症”，也就是说，这种不起劲是由

于上一个目标得到满足,而下一个目标一直定不下来造成的。要克服这一过程,只能对症下药,尽快制定新的目标。

2. 放弃旧有的学习模式。人们倾向于对新鲜的东西感兴趣,在长时间按照一定的作息制度学习后,会产生心理上的厌倦,此时,就会感到干什么都没有精神。解决的唯一办法就是改变原来的作息安排,重新制定新的学习计划。

3. 进行激烈活动。由于学生,尤其是忙于复习考试的学生,一般而言,发散体内能量的机会比较少,故焦虑不安、郁郁寡欢的情绪能够郁结。日本的一些工厂由于劳动强度太大,使工人的情绪极其不稳,便特设了任员工用竹刀打假人的休息室。这种作法,就是通过激烈的身体活动来消除过分紧张的情绪,使人获得心理平衡。而学生的情况与此十分类似,也需要通过激烈的身体活动来排解心中的不安。例如,在极度不安时,可去踢足球或打篮球;如只是稍有不安,可以在室内做做体操或到阳台上去呼吸一下新鲜空气等。

4. 用抽签的办法强迫自己学习。学生有时会遇见这样的情况,拿起物理,不想看又放下;拿起数学,也不想学习。总之,无论哪门学科都不愿去学。怎么办呢?这时,不妨用抽签的办法,把要复习的功课或要学习的内容通通写下来,抽着哪门是哪门,反而可以定下心神,很快进入学习状态。

碰到高原现象时的对策

高原现象是学习心理学上的一个普遍规律,也就是说,一般的学生都会遇到。它的外在表现是,学习成绩在经过一段

时间的提高后，突然停滞不前。这时，尽管和前一阶段一样用功，成绩却不见丝毫提高。

产生高原现象的原因是多方面的，如疲劳、积极性不高和操作方法不当等。最常见的原因是，当学习提高到某种程度后，旧的学习方法便自然而然地趋于固定，变成一种固定的反应。而学习成绩的进一步提高，却要求有更好的方法。因此，遇到高原现象不必着急，应冷静地分析产生的原因。如果是疲劳引起的，只需暂时休息一下即可。这时可以轻松愉快地去享受一下平时没有时间享受的东西，不妨去看看电影，听听音乐，或者与同学去郊游一下。如果是由于学习方法跟不上，就应找一些学习方法方面的图书仔细研究一下，看看还有什么更好的方法没有。但实际上，学生很少能冷静正确地分析自己。遇到这种情况，他们一般都表现得十分焦虑，或意气消沉，失去用功学习的愿望。这时就需要老师的耐心帮助了。老师一方面可以教给他们一些新的学习方法，使他们通过新方法来提高成绩；另一方面，要给他们讲明道理。告诉他们，高原现象是个普遍的学习规律，遇到它是正常的。同时，心理学家们认为，练习的高原不过是从下一级跳到上一级的一种“跳跃台”而已。

攻克弱科的对策

由于学生有不同的学习经历和基础，也由于他们具有不同特长和兴趣，所以，学生中普遍存在着偏科的现象。出现偏科现象后，老师和家长都会感到十分担心，但除了反复让

他们在弱科上下功夫以外，别无它法。弱科的形成是有原因的，一般来说，有以下几种：

1. 以前或现在该科的教师对他有偏见，使学生对这门学科产生了抵触情绪，从内心里就不想学它。对待这一类学生，班主任应该和任课教师取得联系，让任课教师多关心他们一点，在课上多表扬他们一点，使他们对这门课的教师产生信赖感，亲切感，继而从情绪上扭转对这门学科的情感。另外，老师和家长还应该教育他们，使其放弃对任课教师的偏见。要让他们明白一个道理，老师和所有人一样有喜怒哀乐，有优点，也有缺点。作为学生不应该抓住老师的缺点不放，应尽量去发现老师的长处，改变对老师的情感。

2. 低年级时由于种种原因而没能打好基础，致使到高年级时，学习跟不上。这类学生，班主任和家长最好能够让他们从入门的知识补起，扎扎实实地从头复习一遍。平时，功课要是比较紧，可以把补课安排在假期。

3. 缺乏这方面的才能。由于这方面的才能较低而不擅长某门学科的学生是很多的。人与人之间存在能力差异是不以人的意志为转移的客观事实，因此，我们不能盲目地要求每个学生在学习每门功课时，都具有同样的速度和成绩。但是，领会掌握得慢一些，并不等于他的学习成绩肯定差。每个学生如果付出相应的努力，达到学校的要求应该是不成问题的。这类学生要在这门学科上取得比较好的成绩，以下几种方法可以帮助他。

第一种方法是“笨鸟先飞”，即把学习的重点放在预习上。既然这方面的才具不足，就要比别人多下功夫。在接触新的

内容前，就自己多学一遍，这就是所谓“人十能之，己百能之”的道理。

第二种方法是“专时专用”即在一天的学习时间里安排出某一具体时间专门用于这门功课的学习。由于这门功课是弱科，所以，要把它与其它学科区别对待，最重要的是要集中精力来对付它。但，为了不影响其它学科的学习，即不要让这门学科的失败感影响其它学科的学习，我们建议把它安排在每天学习快要结束时来进行。也有的心理学家认为应该把它安排在第一位，以便使该学科能够有充分的时间进行预习和复习。这也有一定的道理，关键看个人的喜恶及心理状态。

第三种方法是“决不妄自菲薄”，即不要因为自己缺乏这方面的才能就否定自己在这方面发展的可能，一定要弄清楚缺乏才能和不能在这方面有所进步是两个概念。也许你成不了数学或物理专家，但你可以在这方面取得好的学习成绩却并非天方夜谈。而且，人的才能有时候是隐蔽的，就象埋在泥土里的金子需要你的发掘。所以，不要一口咬定自己没有哪一方面的才能，有时候，你的潜能会让自己都大吃一惊的。对于有自卑感的孩子，老师更应该给他们说清楚这个道理。

克服不良学习习惯的对策

调查证明：人们百分之八十至九十的时间是按习惯行事的。如果这些习惯是好习惯，则有利于人们取得成功；相反，则会使人们做任何事都事倍功半。养成了不良的学习习惯就

更是如此了。因为学习对人的一生有着十分重大的意义。一般而言，学生中常见的不良学习习惯有以下几种良好的学习习惯见冯小林“培养良好学习习惯”一节：

1. 易分心。很多学生无论你怎么教育他，劝导他，还是不能很好地集中精力学习。有些老师和家长对此很恼火，甚至认为这样的学生没治了。其实，学生的分心在学习过程中是不可避免的。心理学家的研究表明，儿童的注意力与年龄有着密切的关系。对于小学生，他们的注意力保持的时间大约在 20 分钟左右，初中为 40 分钟，高中为 50 分钟，大学可以维持一、两个小时。这也就是说，让学生的注意力保持的时间超过他的生理客观就会让他们“力不从心”。久而久之，学生还可能会养成一种漫不经心的学习习惯。但，现在一节课的时间一般是 45 分钟，这就发生了矛盾。所以，教师在安排一节课的内容时，最好能有张有弛。此外，这一问题不仅在学校发生，在家中，分心现象更为严重。

引起学生分心的原因是不相同的。主要有以下几类：

第一类，周围环境的影响。周围环境的较大变化一般都会引起学生的无意注意。如强烈的光线，鲜艳的色彩，巨大的声响，奇异的气味等等。要避免这种影响，唯一的办法就是排除周围环境中一切可能出现的干扰。

首先，学习时要选择比较安静的场所，白天可以到校园中比较僻静的地方去学习；晚上在家，可以要求父母把电视的声音关小，尽量不要来打扰你，也不要出出进进。

其次，要把书桌上整理干净，把所有与现在学习无关的东西都拿开。有些同学认为他在学习时是不会受书桌上的其

它东西影响的，所以，完全没有必要把其它的东西拿走。其实，这些物品对分心的影响主要是在学习间断时，当你中途休息时，你的注意力不可避免地要在书桌附近停留，这时，这些与学习无关的东西就会引起你的注意，使你分心，从而成为骚扰你用功的因素。此外，还应把学习的必需品都准备好，以免学到一半时，因为学习用具而离开书桌，中断学习。

最后，整个书房的环境也要作一些调整。色彩应以冷色为主。而灯光也是提高学习效率的重要因素。过暗或过明都会影响学习的效率。日本照明专家东宫先生认为，“上小学后开始用桌子学习。桌子上的照度应该是 200—500 勒克斯。只凭房间里的灯光是不够的。如果在桌子的左前方安上一个 15—20 瓦的荧光灯，桌子上就有了足够的光。有人说荧光灯会伤害眼睛，这是无需担心的。同普通灯泡比较，荧光灯会给人一种冷的感觉。桌子上用个荧光灯对整个室内照明也是有好处的。荧光灯用久了，亮度慢慢减退最后变黑。有许多人为了延长荧光灯的寿命，亮度减退后还是满不在乎地使用，这样不好。在一般情况下，最好用两年光景就换一个。另外，灯管上落了灰尘亮度也会减弱 20%，所以要轻轻擦掉它。到了中学时期需要看英语词典那么小的铅字时荧光灯的亮度至少要有 300 勒克斯。如果条件允许，最好是用 500 勒克斯的。这样，与其使用荧光台灯倒不如使用能够根据需要变换照度的 60—100 瓦灯泡为好。”

2. 粗心。常常听见老师和家长抱怨，有些学生如何粗心，如何在考试中屡次把不该做错的题一错再错。这种学生可谓履教不改了。有没有一个特别的办法，可以使他们克服这一

缺点呢？办法确实有。

一种方法是教师们最常用的“惩罚法”。笔者碰到过不少小学生被罚事件。惩罚的方法是多种多样的。有的老师让学生在操场上跑圈，圈数由所犯错误的严重程度来决定。有的教师让学生重抄做错的题，遍数多少不定。有些学生常常因为一个字的错误而被罚抄到深夜。这种做法在短时间内也许会取得一定的效果。但它是一种愚蠢的杀鸡取卵的办法，很可能使学生对这门功课再也没有兴趣了。另外由于体罚而导致事故也屡见不鲜。

另一种方法是对学生要求比较高的“检查法”。这类学生一般都有一个特点，那就是他们履错履犯的往往是同一个或同一类问题。为了有目的地克服这方面的粗心，可以让他们把易犯的错误写在纸上，做完作业或考试时答完第一遍题后，针对纸上所写的问题进行检查，即集中精力对最常出现的错误进行检查。一段时间后，情况必会改善。

还有一种方法是“求正法”，即对自己的错误不加理会，只是继续学习正确的东西。这种观点认为缺点是不可能矫正的。与其去矫正缺点，不如通过培养别的正确的能力去超越它。如果错误的习惯是经过十次养成的，那就不用二十次、三十次的正确的东西去战胜它。在缺点多的时候，要从最主要的缺点入手，改正一个再去改正第二个、第三个。当正确的习惯养成后，坏的习惯也就不治而愈了。

最后一种方法，也是相对来说比较简单易行、效果显著的方法——“逆法则原理”。这种方法看似违反了学习的一般原理，却行之有效。其具体作法是，把你常犯的错误找出来，

然后有意地让自己去学习错误的东西。例如，你要是总把小数点丢掉，那你就故意找到一些小数，让自己抄写，并特地让自己丢掉小数点，经过数次练习，你会牢牢记住这个错误，下次，再遇到小数，你就会加倍小心，犯错误的可能性也就随之降低了。

3. 学习无规律。学习缺乏规律主要有两种表现，抽风式学习和学习过度。抽风式学习指学习时间全由自己的情绪决定。心情好时，一口气就学它个三、四小时，心情不好时，连着数日或一个星期都不摸一下书。学习过度指的是有些学生学习过于用功，以致于一次学习的时间过长，或学习一直持续到深夜。这两种学习习惯对于学习成绩的提高都是有弊无利的。

抽风式学习的主要缺点是一次学习的信息量太大，使知识掌握效率低，巩固差。也就是说，虽然花了四小时时间学习英语，所掌握的知识量却可能只相当于分散学习时两小时的程度。而且，由于每次学习后，都要间隔很长一段时间再进行这门功课的学习，遗忘的信息量也就非常大。从学习的总体时间上来说，用这种方法学习的学生所花费的时间并不比那些学习有规律的学生少，但学习效果却相差很远。

学习过度与抽风式学习一样也存在着一次接受信息量太大，效率低，遗忘快的缺点。另外，采用这种方法学习的学生由于精神长期处于紧张状态，常常会出现记忆力下降、注意涣散、头脑迟钝等现象，严重者会导致神经衰弱等身心疾病。因此，教师和家长看见孩子用功不要盲目乐观，学习和音乐一样只有在特定的节奏下才是优美的。

怎样的学习才算是有规律的呢？

学习是有计划的，而非随心所欲的。一般来说，学生一周内每天的课程是固定的，所以，在制定学习计划时，应根据当天的课程把有限的时间安排得尽可能合理。要让每一门功课都有相对充足的时间完成作业和进行预习、复习。

各门功课的学习顺序也要遵循科学的规律。大脑是人们进行学习的物质器官，它的不同部分有着不同的功能。虽然学习时都要用脑，但使用的部分是不完全相同的。心理学家认为大脑包括记忆系统、推理思维系统、想象系统三大部分。在学生学习的诸门学科中，数学、物理等属于理解性的学科；语文、外语、历史、地理等属于记忆学科。所以，前者主要由推理思维系统来进行，后者主要由记忆系统来操作。这样，我们通过两类学科的相互交叉、相互间隔就可以让大脑得到及时的休息。据研究证实，大脑疲劳的界限一般为两小时，并且，一旦疲劳就很难恢复过来。因而，我们在学习时最好能每隔一个小时休息一次，变换一下学习内容。另外，由于理解性学科和记忆性学科引起大脑的兴奋程度不同，理解性学科要求大脑更加兴奋一些，为了避免理解性学科的倒摄抑制的影响，最好把它们放在记忆学科的前面。

除了周日和周六，最好每天的学习时间安排在晚饭后一小时到夜里十点半。晚饭后立即学习表面上节省了时间，其实效果却肯定不会好。这是因为饭后一小时内，消化系统处于积极活动状态，胃肠道的血流量增加，供氧量增大。此时用脑，会由于供氧不足而降低效率，加快疲劳速度。同时，长期如此，还会导致胃肠道疾病。因此，最好不要在这个时间

内学习。学习时间要是太长，超过夜里十一点，不仅会使人感到十分疲劳，还会影响到夜里的睡眠和第二天的在校学习，是一种欲速而不达的笨办法，不值得提倡。

特殊学习困难的实用补救对策

学习落后的儿童绝大多数是由于不用功、基础差或缺乏正确的学习方法。但，有一部分儿童的学习成绩不良是由其生理发展的缺陷引起的。他们的这种生理缺陷与弱智不同，通过特别的训练是可以达到正常水平的。教师对于这样的学生应该正确地对待，采取相应的补救措施帮助他们在在学习上取得进步。这种学习困难主要有以下几类：

1. 阅读困难。这是导致学业失败的最重要原因。作为班主任，首先需要了解阅读中存在的三类最基本的困难：视觉方面的困难、听觉方面的困难、理解方面的困难。

视觉方面的困难指学生在遇到分解、解释、记忆不同形状及字体等问题时，不能和普通孩子一样顺利完成。对于这样的儿童，可以进行以下几个方面的训练来加以补救。

分类练习。把一些大小、形状、颜色相近的实物呈现给儿童，要求他们依照大小、颜色或形状来分类，训练应由易到难。

配对练习。要求儿童把实物与它的图片配对。也可以要求他们找出画报上的实物。

填充练习。即拿一些未完成的图画给学生，要他们把欠缺的部分填上。开始时，欠缺部分应是比较醒目的地方，以

后逐渐隐密化。

描述练习。一方面可以让学生通过老师的描述找出相应的物体，另一方面，也可以让学生对自己熟悉的东西进行语言描述。

摹写练习。即让学生面对某个字，用想象在纸上、空中、地上进行凭空摹写。对于视觉记忆能力较差的孩子，这种方法很有帮助。

听觉方面的困难指学生在依靠听力辨别、综合以及记忆字词方面的困难。这方面的补求措施有以下几种：

辨音练习。要求学生辨别日常熟悉的各种声音，如汽车、喇叭、乐器等的声音。进而区分各种动物的声音，最后再区别人的声音和语音，区分语音的声母和韵母。

复诵练习。教师念出一字，要求学生反复念诵。然后，教师再念一句话，要学生把刚才念过的字找出来。

听话练习。即教师念出长长短短的句子，要求学生听懂其意思或按句子的要求做。

理解方面的困难指学生虽然能准确地念出老师所要求的各种句子，却是“小和尚念经有口无心”，完全不知道念的是什么意思。所谓理解指的是获得句子的主要概念和记得某些重点内容。其训练内容如下：

判断是非。读一组句子，要求学生根据其内容来判断对错。

合理化。读一个小故事，故意在其中出现一些逻辑错误，要求学生听后能发现其中的逻辑错误。

确定中心。学习一段文章，要求学生能给出文章的标题。

复述故事。听完或读完一个故事后，要求学生能够用自己的语言复述这个故事。

减缩故事。要求孩子能够根据某一故事内容按照其情节进行缩写。

重组故事。即让学生根据一个特定的故事情节进行重新编排。

2. **书写困难。**这类儿童不善于书写，常常回避写字活动。有的用笔不当，有的常常写错字，有的不能正确地表达自己的意思。因此，班主任应在了解学生具体的书写困难的基础上，对这样的孩子进行一些特别的训练。

画圆和线对于他们形成正确的用笔习惯有重要意义。同时，在练习的过程中，还要纠正他们不正确的用笔姿势。

多媒体训练。让儿童在不同质地的材料上书写，有利于他们尽快地掌握字体。

正误选择。给学生一些同一生字的不同写法，让他们从中选择正确的。

完形练习。提供儿童一些未完成的字，要他们去完成。**同义字词练习。**要求儿童找出某一个字词的尽可能多的同义字词。

多义字词造句练习。让儿童根据多义字的不同意义造出不同的句子。

看图写话。让儿童根据图画写出一段表达画面意思的话。

听故事写话。即让儿童根据所听故事写出故事梗概。

3. **口语障碍。**主要是学生在口语的习得和表达上存在特殊的困难。它表现为三个方面的障碍：内在语言障碍、接受

性语言障碍、表达性语言障碍。

内在语言是知识领会，技能形成不可缺少的中介。它的障碍会严重影响学习。它的发展主要取决于以下两个方面：表象缺少。表象是人理解外部世界不可缺少的感性基础，没有它，人的第二信号系统就不可能建立。逻辑能力、综合能力较弱，不能综合地运用逻辑思维必须的各种技巧。针对这两个问题，可以采用以下训练方法：

丰富学生的表象。

在学习生字词时，要尽量加大直观的成分，让学生从一开始起就把抽象的字词和具体的形象联系起来。此外，应扩大学生的生活视野，在散步时，郊游时，上街时都注意把映入眼帘的东西的名称说出来，并在头脑中想象它的书写法。还有，老师应帮助学生把比较抽象的字词用比较形象的语言或图画表现出来。

训练逻辑思维能力。

首先，要培养学生对事物之间关系的把握能力。可做一些类推测验。例如，脚对鞋，好比手对（ ）；男孩对女孩，好比（ ）对女人。还可做些相关训练。让孩子找出某物的相关物，例如，给出猫，学生应该说狗等。

其次，要让学生能够发现事物的名称和功能间的匹配关系。可以让他们从一些现成的句子中去判断正误，例如，问他：“鸡会飞吗？牛会下蛋吗？等。”

最后，应让他们比较事物的异同。如让他们说出自己与别的同学的相同和不同之处等。

接受性语言障碍，是指这部分学生在理解他人语意上存

在问题,即我们常说的总听不明白别人的意思这一类的问题。一方面,需要加强语音训练,使他能听清语音。另一方面,要训练他们明了语义。上面说到的一些方法也适用于这一问题。另外,还要补充以下一些训练:

提供给儿童使用新字词的机会。学生只有在使用过新字词后才有可能真正掌握这些字词。

问话练习。给学生念一个句子,并向他们问有关的问题,以训练其领会句子意思的能力。以后,可逐渐增加句子的长度和难度,并逐渐由句子转向短文。

表达性语言障碍,是说在与人沟通上存在困难。这要求儿童在以下几方面加强训练。

让儿童用生活中常见的实物和新学的词汇造句。主要加强字词的应用和句型的锻炼。

公开发言。让儿童有机会在同学面前介绍自己或自己的东西。纠正语法错误。发现学生口语中出现语法错误时,要及时予以纠正,告诉他正确的语法和习惯。

歌唱训练。通过演唱歌曲来训练儿童的语言流畅性。

丰富语汇。提供给儿童一些郊游、故事书、讨论及说话的机会,以丰富他们的个人字典,刺激其正确使用词汇的能力。

4. 算术学习困难。可以说,绝大多数的学生或多或少地面临过这方面的问题。造成这一困难的原因是综合的,以上几个方面的障碍都会造成算术学习上的困难。此外,它还有一些特殊的障碍。如基本技能和技巧的缺乏。不能区分大小、形状和数量,不能理解一对一的对应关系,数数困难以及不

能对数目字进行归类和组合。补救这些困难有很多方法，下面就介绍其中几种。

排序练习。给儿童一些大小、长短不同的物品要他们按一定的顺序排列出来。

拼图练习。给儿童一些形状、大小、颜色不同的图片要求他们拼出完整的图形。此外，还可以进行立体的拼图训练或做需要一一对应概念的工作。例如，要求他们进行一一对应的传递工作或一一对应的记录工作等。

使用辅助工具帮助儿童数数。可以让他们依靠算盘珠子或小棍等来进行数数练习。

分类和归类练习。即让他们把一堆东西根据不同的标准进行分类，同时，也能依据不同的属性把许多东西分类。

计算技巧方面的困难。包括对数位的了解、四则运算能力、时间分辨力等方面的困难。针对性的训练有：

数字排序。即让儿童把一组数字按照由大到小或由小到大的顺序进行排列。

写数练习。要求儿童写出老师念的数字。运用实物加强运算能力训练。常用的有手指、水果等。

识别时间的训练。要求儿童能回答出学校的作息时间，并能准确辨认时间。

解题技巧上的困难。此类儿童在解题时，不知如何处理数字。因此，他们需要加强以下两方面的练习：

理解算术符号的含义。要求他们对各种算术演算符号的意义有较为明析的认识。

理解问题与手段之间的配对关系。即让学生明了什么样

的问题要用什么样的数学手段来解决。为节约时间，可以口答为主。

学习心理状态不稳定时的对策

随着学生生理、心理的渐趋成熟，会有一些来自自身的或是外界的因素，影响他们学习心理的稳定，也影响着他们这一阶段的学习任务的顺利完成。

引起学习心理不稳定的因素

1. 成绩的波动。每次考试名次的升降，是导致学生心理不稳定的一个重大因素。教育学认为分数可以刺激学生，激发学习动机。但国外心理学研究早已表明：动机的强度和应试能力之间呈现“U”字形的关系，动机过强或过弱，使反应效果都不会好。多数学生考试动机强烈，考试时心理包袱重，难以控制与支配自己的心理状态，不能充分发挥，这是动机过强的负效应。

2. 社会上新的读书无用论思潮的冲击。随着学生年龄的增长、与社会接触的增多，社会上的不良思潮或多或少地影响着他们的观念和行为。少部分学生迫于家庭压力或屈服于金钱的引诱，弃学经商或做工，留在学校里的学生，看见他们获得可观的“经济效益”，学习心理便出现极大的波动。

3. 青春期生理变化的影响。青春期的生理变化，使学生精力充沛旺盛，同时由于性机能发育成熟，而产生了对异性的好感。在这种生心变化的冲击下，自控能力较差的学生学

习心理就会出现不稳定状态，甚至可能发生越轨的行为。

其它如常见事故（同学间的矛盾、师生间的矛盾、学习与课外活动的矛盾、需要与现实差距的矛盾等），偶发事故（疾病、家庭不幸、交通事故等）的发生，也常常超过学生心理的是承受能力，重者甚至会引起全面的心理崩溃。

稳定学生心理的几点做法

1. 考试后加强经验教训的总结，帮助学生建立稳定的学习心理状态。考试后，班主任及任课教师要引导学生认真总结，正确分析成败原因，端正学习态度。对学习成绩正确而适当的归因，可以激励学生积极主动地学习，不断提高学习成绩对于增强毅力和恒心有着积极的作用。

2. 通过谈心，稳定差生的学习情绪，提高学习信心。差生特别希望取得老师信任，得到别人尊重。为此班主任应，使他们感到老师对自己的关心，和期望，从而增强成就动机。差生常将考试的失败归因于自己智能不够，教师要通过谈心提高学生克服困难的勇气。

3. 通过试卷总结及成绩分析，帮助中等生建立赶超信心。中等生，大多数只要做到审题谨慎，解答细心，复查认真，便可大大提高考试成绩；有的则是大多数学科成绩优秀而一两门学科薄弱，需要逐个帮他具体分析“弱”之所在，制订加“强”的具体措施。这样做，可使中等生心理踏实稳定，增强赶超信心。

4. 针对共同存在的问题，加强思想的与心理的教育，增强成功的心理因素。通过本班、他班学生成绩的纵向与横向

对比,班主任不难发现班级存在的问题。如学风不够严谨,意志品质不够坚强,心理素质不够稳定等。班主任应在班会课上进行针对性较强的教育。

5. 遇到个别事故,要及时找学生个别谈心,尽快恢复学习心理的平静。常见事故的发生,新读书无用论的冲击,青春期的骚动等,这些事故大都是可以预料的,因而班主任一方面通过理想、前途、人生观的教育,防患于未然,另一方面又要个别谈心,帮助自控能力较差的学生加强意志品质的培养,激励学习的积极性。对于一些不可预料的意外事故,班主任必须竭尽全力,减轻学生心理压力。

克服课堂学习退缩性行为的对策

学生课堂中退缩性问题行为的危害性在于:

首先,它直接影响教学活动的过程和效果。教学活动的过程是信息流通的过程,信息流通有几个关键环节:信息输出,信息接收,信息反馈。有退缩性行为的学生在接收信息时,缺乏主动性,教师较难准确把握学习者反馈的信息,因而使教学活动的过程信息流通不畅。教学活动的过程是师生情感作用的过程,退缩性行为伴随的是消极的情感,这种情感会熏染其他同学,也会熏染施教者,形成教学活动过程的情感障碍。这些都可能降低教学的效果。

其次,课堂退缩性问题行为反映出学生社会性发展的心理障碍。例如,学习羞怯是一种人际交往障碍在学习上的表现,学习羞怯又会扩大到人际交往的羞怯或缺乏交往的勇气,

或缺乏交往的主动性，或缺乏交往的信心。离开了正常的人际交往，小学生正确的社会行为如何形成？

再次，课堂退缩性问题行为干扰学生生理健康。生理是心理的基础，心理也会反作用于这个基础，健康的心理会促进生理良好发展，不健康的心理则可能阻碍生理的良好发展。以“课堂焦虑”为例，若学生在课堂上经常处于过分焦虑状态，压力很重，紧张，就可能伴有无名的恐惧，并有瞳孔扩大，心跳过速，气急等植物神经系统功能失调的表现。这样长期下去，势必危害小学生的身体发育。

当前，学生常见的课堂退缩性问题行为主要有以下几种：

学习羞怯。不敢在集体中发言、朗读，学习活动显得谨小慎微。有时，即使被迫发言、朗读，也是缺乏信心，低声细语。学习羞怯有三种不同的类型，一是气质性羞怯，即生来性格比较内向，说话低声细语，见生人脸红等等；二是认识性羞怯，过分注意“自我”，生怕自己的言行不对，被别人耻笑，回答问题要有绝对把握才行；三是挫折性羞怯，原来敢于大胆发言，朗读的孩子，因多次受到挫折与打击，变得胆怯、被动。

沉默无言。这类学生在学校许多特定场合，主要是在课堂，呈无言状态，大多还伴有身体紧张，大小便失禁等症状。可是他们在家庭，在其他人物面前，则能作普通谈话，甚至绕舌多嘴，灵活自如。

白日梦。离开课堂教学内容，一任想象天马行空，这类学生外部表现文静、守纪，但内心却心猿意马。我们常见这类学生，在老师并没讲到好笑内容时，他却笑出声来；老师

提问到他，他却好象没有听见，老师重复提问他时，他才不知所以然地站起来。

过度焦虑。一般的忧虑是正常的，比如准备考试，心里有些提优。过度的焦虑则是常有的心理障碍。课堂中的过度焦虑表现为，学生时常具有不安全感，时时感到过重的压力，过分的紧张，以致惶恐莫名。总怕老师提问到自己，总怕提到考试，总怕遭到别人的讥笑。一般性焦虑处置不妥，就会发展为过度焦虑。这是需要十分重视的问题。

过分依赖。学习缺乏自信，一味地依赖老师，依赖家长，依赖其他同学。特别是在学习遇到困难时，就望而生畏，望难却步。老师在黑板上出了道题，他觉得较难，就不再思考而是等待其他同学的答案，等待老师的指点，这种现象在课堂中屡见不鲜。这类学生在小学低年级时，学习成绩还可以，因为老师指导细致，家长也能辅导，随着年级的升高，学习难度的增大，他们就逐渐落伍。

小学生课堂中的退缩性问题行为的形成，有社会背景、家庭背景、教育背景和个体身心背景。

家庭背景。许多研究证明：（1）家长的标准与学校的标准相抵触，学生容易产生课堂退缩性问题行为。有人调查过三年级小学生的课堂问题行为与母亲的认识，母亲们普遍认为，破坏性行为是不允许的，是问题行为；而对退缩性问题行为则不加重视，不注意督促纠正，结果，学习退缩性问题行为就比较多。（2）家长的教养方式不良，容易使学生产生课堂退缩性问题行为。美国心理学家佩维奥研究了三年级和四年级小学生的学习羞怯，发现有成就时得不到奖励而无成

就时受到惩罚的男孩最易形成课堂学习羞怯；女孩则相反，有成就时得到奖励，无成就时不受惩罚，此种教养下最易产生羞怯。不管男女，高奖励、低惩罚，和低奖励、低惩罚，都较少产生课堂学习羞怯，这就告诉人们：家长的高惩罚容易使学生产生羞怯。(3) 家庭的学习气氛。家长的学习习惯，家长对学习行为的重视，家庭的学习气氛，都会给学生以潜移默化的影响，进而作用于他们的课堂学习。(4) 家庭成员的心理健康及家庭发生的突然变故。父母有一方心理不健康均可能干扰孩子们；父母不喜交往，孩子在校沉默无言的可能性就大；父母焦虑过度的，孩子很容易形成学习焦虑。从这个角度说，改变小学生的课堂退缩性问题行为，首先要改变家长。

教育背景。(1) 课堂教育环境。例如：课堂中有许多导致学生分心的刺激，教室周围的嘈杂声音，均是白日梦的直接诱因。(2) 课堂学习挫折。经常遭受学习挫折，容易导致课堂退缩性问题行为。课堂答问，多次受到同学哄笑，以致再也不敢当众答问，久而久之，即会缺乏信心，退缩不前。(3) 师生关系。教师与学生关系和谐，学生课堂退缩性问题行为就少，即使有些退缩性行为也容易矫正；反之，师生关系紧张，学生见了老师就象老鼠见了猫，退缩性问题行为就多，而且难以矫正。(4) 教师的教育方式。教师的过于严厉的管理，教师的过于细致的指导，教师的偏心以及伤害学生自尊心是小学生退缩性问题行为产生的催生素。教师对学生，尤其是小学低年级学生的细心指导是必须的，但不能过分，事无巨细，唠里唠叨，学习总怕学生接受不了，所以把知识嚼

了又嚼，嚼得很细很细才喂给学生，认为学生年龄小，不尊重学生的自主意识，以致学生一离开老师的指导，就好象刚出壳的小鸟没有了母亲的庇护培育。如此培养出来的学生出现课堂退缩性问题行为，就在所难免。(5) 教师本人的心理健康。心理障碍较多的教师，常常有一些不当的课堂行为，这些行为很容易促发小学生的退缩性问题行为。例如：教师常发歇斯底里病，这个班的学生一上他的课就过分焦虑、沉默无言，白日梦者也比较多。

学生个体的身心背景。(1) 学生的生理缺陷或生理发育迟缓。(2) 学生的气质特点。研究表明，粘液质、抑郁质或倾向于这两类气质的学生，其课堂退缩性行为比较多。(3) 学生的自我意识。小学生的自我意识在很大程度受教师评价的影响，教师不恰当的评价使学生产生错误的自我意识，容易导致退缩性问题行为。(4) 学生的智力水平。智力缺陷既可能表现出破坏性行为，也可能表现为退缩性行为、依赖性、不主动、不善于管理自己的行动、不会克服最小的困难、不会抗拒任何引诱或影响等。课堂退缩性行为较多的学生的智力水平大多处于中下层次，智力优良的学生较少退缩性问题行为。

学生并不是从小就不愿意发言的。小学低年级的学生，在课堂上都抢着发言，只要老师提个问题，大家的手臂便齐刷刷地举起来了，有的为了引起老师的注意，还把手举得高高的，甚至站了起来。低年级小学生发言往往是为了表现自己，或得到老师的表扬，他们并不考虑后果。到小学高年级，学生发言便显得谨慎了，他们具有初步的评价能力，发言考虑

效果，提心一旦说错会带来同学们不好的评价，这时过份的自尊心在起着负作用。到中学阶段，由生理、心理的变化，学生的个性得到进一步发展，情感也有不同的变化，特别是女生，羞怯感加重了，评价能力较之小学阶段有显著的提高，责任心加强了，由于这样多原因，使他们课堂发言更加谨慎，对于提问，往往三思之后还举棋不定。教师常常看到这样的情形，一个问题提出后，不少学生的脸上已明显地流动着想说明问题的意识，同时各种有趣的动作出现了，有的搓着手掌，有的抓着头发，有的挪动着屁股，正所谓坐立不安，跃跃欲试。但奇怪的是很难有一个学生主动站起来讲话。这时候，老师只好“点将”了。小学和中学前后两个阶竟有着天壤之别。

课堂发言的心理障碍更多地来自学生周围的环境。所以有消除其障碍也要多从这方面着手：

课堂发言的心理障碍首先与落后的教学模式有关，长期的满堂灌，会形成学生消极的学习心理，他们习惯于，也满足于老师讲、学生听，对于问题不愿意作深入思考，认为反正老师要讲的；或者对问题不能作深入思考，缺乏独立思考的能力。由于满堂灌的教学模式，使他们的思维长期得不到锻炼，求异思维，求同思维、联想思维等等常见的思维方法，他们教不曾学习，自然，课堂发言就非常困难了。

造成学生发言不积极的环境因素还有许多，如老师讲课的艺术，教师组织教学的水平、课前预习的状况等等。

因此，打破满堂灌，变注入式为启发式，是消除课堂发言心理障碍的根本途径之一。孔子曰：“不愤不启，不启不发”。教师启发教学的功夫全在于造成课堂的愤悱之势。愤悱

之势一旦形成，如前所述，教师可以明显地看到有一种特殊的顿悟的意识在学生脸上流动。在这个时候，学生的思想最活跃，积极发言的因素占主导地位，只要适时加以鼓励，许多学生都会争着发表见解。

其次，课堂发言的心理障碍与问题的难度有关。问题的难度太大，超出了学生的知识范围和思维能力，学生即使绞尽脑汁，也回答不出来，所以最后只好“望而却步”，干脆不作思考，单等老师如何解答。提问模棱两可，模糊不清，漫无目的，主旨不明，都可能导致学生思考困难而不愿发言。

因此，课堂提问应注意问题的难度适中，进行启发教学。问题太容易了达不到启发的目的；太难了就变成启而不发。何谓适中？即学生运用的思维方法，通过一定的线索，经过努力思考，能找到问题的答案。有经验的老师称这种效应为“跳起来摘桃子”，符合学生的探索心理，经过努力思考终于找到了问题的答案，发言的成功会使学生久久难忘。

再次，课堂发言的心理障碍与环境的压迫有关。一个老师，如果教态过于严肃，板着面孔，凛然似不可侵犯，便会造成学生的心理压抑。这样的课堂，学生不愿意发言是可想而知的。公开课，由于一下子有许多、且不少是陌生的老师来听课，也容易造成过于严肃的环境而压抑学生和心理，这时候，学生更会顾虑自己的发言效果，而采取格外慎重的态度。

此外，课堂发言的心理障碍还与老师的评价有关。对于学生的发言，老师不愿作科学的认真的分析，只以“对”或“不对”评价了之，就象改练习本，简简单地标上“√”、

“×”之符号，学生无法从中获得信息，享受不到回答问题的乐趣，自然也就失去了发言趣。或者老师对学生的错误回答很不高兴，故以“真是个榆木脑袋”之类的话来讽刺、嘲笑、挖苦，久而久之，学生丧失了自尊心，也就不愿意发言了，甚至老师“点将”也默然无语。因此教态和教学作风的好坏，对于消除课堂发言的心理障碍非常重要。为什么女儿在妈妈面前总是有说不完的话？因为妈妈亲近女儿，关心爱护女儿，女儿也相信妈妈。老师应亲近学生，热爱学生，老师只有得到了学生的信任，学生才愿意把自己的思考坦露在老师面前，并诚恳地接受老师的评价。简单的、生硬的，不耐烦的态度，都会阻碍学生大胆发言。

为了活跃课堂气氛。消除紧张心理，可以在课堂上来一点“谐趣”。所谓“谐趣”，就字面解释，是诙谐风趣。从美学的角度讲，“谐趣”是一种普遍的美感活动。美学家朱光潜对“谐趣”作过深刻的分析：“在一个集会中，大家正襟危坐时，每个人都有俨然不可侵犯的样子，彼此中间无形中有一层隔阂。但是到了谐趣发动时，这一层隔阂便涣然冰释”（《诗论》）课堂教学如果过于严肃，就造成了老师和学生之间的隔，如果在这种时候，老师恰当地“幽默”一下，造成一种谐趣的效果，师生之间的隔阂就会消除，课堂气氛也就活跃起来了。在课堂气氛过于紧张的时候，制造一点谐趣，也是符合心理卫生的。弓拉得太满了，总得放松一下。“文武之道，一张一弛”。

打破课堂发言冷清、沉闷的现象，还需锻炼学生的意志，破除羞怯感，增强自尊和自信心。过于害羞的学生，发言不

敢看老师，也不敢面对同学，特别是女生。她们发言低头盯着胸前的纽扣，看着自己的脚尖，或者抬头望着天花板，或者把眼睛无意识地紧盯在一个地方，她们的目光一旦与老师接触，词便忘光了。于是心慌意乱，再好的想法也说不上。这种发言时的心理紊乱现象是意志品质脆弱的表现。对于这样的学生，老师应着重于他们意志的锻炼。创造多种情境，帮助他们炼胆，炼口，如诗歌朗诵会、演讲比赛、口头作文赛；尽量多地给予社交机会，破除他们的羞怯和自卑感，增强自尊、自信心，如文娱晚会、校外访问，各种座谈会等。实践证明，学生中的文娱积极分子，班干部，少先队、团支部干部，他们的发言态度及口头表达能力，都在一般同学之上，其道理也是很清楚的。

学生，即使是初、高中生，他们各方面的心理品质都还没有完全成熟，有很大的可塑性。只要教师针对学生心理发展的特征，按照教育的规律和原则教学，课堂发言的心理障碍是不难打破的。

听课方法指导

一般说来，学生上课主要是听教师传授知识技能，从中获取有用的东西。因此，听课是学生上课时的最主要的任务，而听课方法的优劣则直接影响到听课效率的高低和听课效果的好坏。作为教师就应该引导学生掌握正确听课方法，向四十五分钟要质量。

掌握重点

要提高教学质量，必须加强基础知识与基本技能训练，但在这些内容中，也还有主要与次要、关键与一般、难学与易学之分。为了使学生把知识学得更扎实，把技能掌握得更熟练，在教学中就必须突出重点，抓住关键，指导学生集中精力把它们学深学透。重点内容学好了，学习其他内容也就比较容易了。教材中的重点，在系统的知识中往往具有承前启后、沟通左右、统帅全局的作用，所以必须把它们牢固掌握。

一、怎样确定教学重点

确定教学重点，首先要认真钻研教材，掌握教材中具有关键性的知识内容，然后具体考虑学生的实际情况，找出教材中有可能成为学生学习障碍的知识内容。一般来讲教材的

重点就是教学的重点，但实际情况也并非完全如此。有的知识在教材中是重点，但对来说，已经完全理解，只要适当交待清楚，就用不着花费过大精力来突出这些内容；而有的知识，就教材本身来说并不是重点，但是学生却容易模糊不清，而且将会为以后掌握一系列知识造成障碍，对这部分内容，也可以定为教学重点突出出来，指导学生重点把握。

教材的重点，是指教材中最基本、最主要的内容，它在整个教材中有重要的地位和作用，即在某一学科知识体系中它是主要矛盾，处于主导地位，起着主要的支配作用。这个重点问题解决了，其他问题都比较容易解决。重点的问题解决得好，学生再理解其它知识，就比较容易，并且能正确而深刻地把握。具有重点性的基本技能掌握了，其它有联系的各种技能也能很好地掌握。

教材中的重点，一般来讲，主要体现在这三个方面：

1、基本概念。概念是反映事物本质属性的东西，基本概念是在一定范围内具有广泛指导意义的概念。在一个知识单元里，或在一篇课文里，理解基本概念对理解其他概念和理论都有重点意义，具有广泛的运用性。

2、基本理论。理论是反映事物之间本质的联系，反映事物某些方面具有规律性的东西，基本理论则是指能指导一般理论问题的重要理论。掌握了基本理论，有许多疑难知识都能迎刃而解。

3、基本方法。掌握了基本概念和基本理论之后，用之来解决一些问题，还需要有一定的方法，包括思维方法、工作方法、实验方法、解题方法等。掌握这些基本方法后，能在

较广泛的范围内应用，对理解和掌握其他各种方法都有重要影响。

当然，重点是相对的。整个中、小学教材有重点；每一册书有重点；一章、一节、一篇课文也都有自己的重点。比如，代数中的平方差公式是第一个乘法公式，学好平方差公式就容易学好其他公式，而且学习因式分解也以它为基础，所以平方差公式是乘法公式的重点。

另外，各个不同学科的知识内容及其不同教学阶段，又有其不同的教学重点。例如，字词是整个小学阶段的语文课教学重点，因为小学生不掌握一定数量的字词，就不可能读通和读懂一篇文章，但到中学阶段这就不是语文课教学的重点了。

二、怎样让学生掌握重点

教学中的重点也就是学生学习的重点。教师要善于安排时间，运用多种手段，指导学生掌握重点，特别要指导学生掌握学习重点内容的方法。

1、要设法引起学生的重视，激发起学生的学习热情。首先，要明确指出重点问题的重要意义，引起学生的重视。有的教师在教学开始，就明确告诉学生本单元或本节课所要着重解决的重点问题。有的在讲重点问题伊始，就先讲清这一基本概念或理论的重要意义和长远影响，引导学生格外关心这一重点课题。其次，教师在讲到重点问题时，要带着饱满的热情激发学生积极的学习情绪，要声音宏亮，语言简洁，加重语气，吐字清晰，字字鲜明肯定。教师透彻地了解重点内

容的重要性，必然要情动于中，而形诸于外，其言必中肯，声调语气必然含有份量，这样带着感情讲课，必然会有感人的力量，也会带动学生怀着很大的热情学好这一重要课题，并会使学生印象极深，永久难忘。再次，对于特别重要的内容应该板书下来，要求学生注意黑板或当堂记下。板书中的重点，可以用色笔标出，以引起重视，要使学生有“万绿丛中一点红”的感觉。

2、要尽量使学生理解重点内容，并学会运用。首先，要帮助学生理解重点内容。教师要将重点讲透讲细，必要的时候要一个字一个地理解，要“抠字眼”。例如，解释“无微不至”这个成语，应该先讲清“无”、“微”、“不至”的意思，然后再合起来解释。所谓的讲深讲透，就是要使学生不仅知其然，而且知其所以然；就是要使学生有形象感、真实感；就是要使学生能够学会运用。对于一些基本原理、基本概念，还要指导学生在理解的基础上复述、背诵、记忆。第二，对于类似的问题，可重点地讲透一个，从而类及其它。如，课本上有三个例题，代表三种不同情况下的解题方法，可以选择其中一个作为典型，详细加以讲解。在讲解过程中，同时说明其他两个例题所代表的不同情况，在此基础上指导学生把握其中的规律，理解掌握并灵活运用。这样，既可节约时间，又能培养学生“举一反三”的能力。第三，对重点问题要及时强化，指导学生做必要的巩固和练习，使学生能牢固地掌握，能在需要时再现重点知识和灵活地运用知识。讲完重点内容，应适当地围绕重点知识配置习题，并请部分同学板演，在板演过程中及时总结长处与短处。另外，对重点内容要反

复巩固，在讲课中不断提醒，在练习中反复出现，在作业讲评中再三指出，在实践在经常运用。只有这样，学生才能印象深刻、掌握牢固。第四，突出重点，但不能忽略一般。重点和一般是相互对立统一的，重点是一般知识中的重点部分。教学既要解决重点问题，还要解决一般性的知识问题，突出重点不是单纯为了解决重点，而是为了突出解决好重点问题之后能较顺利地解决其他大量的非重点性的一般知识技能问题。因此，突出重点，不能忽略一般知识。重点问题，要集中较大的精力去突出地加以解决。而对其他一般性知识问题，可以略讲、少讲，可以在学生透彻掌握重点知识的基础上，指导学生自己去看，自己练，逐步学会利用基本概念、基本理论、基本技能去举一反三，灵活地解决一些与此有联系的具体知识。

克服难点

教学的难点是指学生不易理解的知识，或是不易掌握的技能技巧。由于知识本身十分抽象难懂，或是由于学生基础知识不扎实，或是对新知识过于生疏等等原因，造成学生学习活动的难点。教师所教的内容有难有易，如果教师不指导学生解决学习过程中存在的一个个难点，不但这部分内容学生听不懂、学不会，还会给理解以后的新知识和掌握新技能造成困难。因此，教师要想尽一切办法，教会学生克服一个又一个难点。

一、要帮助学生克服畏难心理

学习中的困难很多，知识中的难点更是学习道路上的“拦路虎”。许多学生往往在这些“拦路虎”面前产生畏惧心理，没有信心、没有勇气去克服困难，因此，教师首先就要培养学生克服困难的勇气，使其养成良好的学习品质。比如，在学习中碰到难点较多的一个问题，往往会使学生惊慌失措，不知如何下手解决问题。这时，教师首先应该冷静地指出难点所在，有条有理地分析难点，并将其分解成一个个小问题，指导学生个个击破。这样既指导了学生解题的方法和思维方式，更重要的是增强了学生克服困难的自信心和必胜的勇气。

一些同学之所以成绩差，一个重要原因就是在学习难点面前产生了畏惧心理，没有勇气去克服困难。老师叶剑英有诗云：“攻城不怕坚，攻书莫畏难”，正是强调了学生在学习过程中心须具备藐视一切困难，勇往直前的胆量和勇气，必须具备良好的学习品质！

二、要针对各难点的具体特点，采取相应的解决方法

1、针对知识抽象，难于理解的难点

人们的认识过程，是在实践活动中，从具体到抽象，从感性认识上升到理性认识的过程。有的知识，特别是一些纯理性的认识，由于缺乏与此有关的感性认识基础，就显得晦涩难懂，很难理解。中小學生因为理性思维并不完善，因此就更难于弄懂了。针对这类难点，教师在讲解时要注意运用通俗易懂的语言，多联系学生所熟悉的实际，用活生生的实

例来解释，或以形象的比喻方法，在一定形象基础上加以类推解决。另外教师可以运用板书、板画、挂图、模型、标本、幻灯、录音、录像等直观教具进行讲解，为学生理解抽象性理论创造条件。再者，可以组织学生参观或进行现场教学，在实际体验的基础上讲清难以理解的抽象知识。

2、针对基础知识缺乏而难以理解的难点。

学生新知识的获得，必须是由浅入深，由近及远，由已知到未知，循序渐进。如果学生缺乏必要的知识基础，就会难以理解新知识课题。这其中有的是学生未学过的，教师就要先讲些基础知识使学生理解掌握，然后以此为阶梯来了解难点；有的是学生已经学过与此有关的旧知识，由于时间较久，不常使用，因而一时不知运用已学过的知识，这时教师应首先带领学生复习旧知识，然后运用旧知识，引导学生进一步掌握新知识，这就是由旧引新、以旧带新、温故知新的方法。一般地，教师应针对这些情况，于课前布置学生进行有目的预习，在预习的过程中有目的复习一下与课程内容有关的旧知识，从而解决这类难点。

3、针对由于对新知识过于生疏而造成的难点。

有的知识，学到一阶段，运用过去的思维逻辑方法很难理解，需要在认识上有个新飞跃，需要用新的思维方式来理解它。例如，初中阶段，数学学习中遇到负数的概念和代数的计算方法，物理课中对失重问题的理解，地理课中对回归线的理解，政治课中对资本主义经济危机的生产过剩现象的理解等等。遇到这类难点，可用生活实际类比推理的方法，或用直观教具，逐步引导学生理解新课题。而且，要反复讲解，

强化概念，甚至要求学生先记下来，随后在以后的学习中逐步加深理解，直到完全弄懂。

4、针对因混淆或误解而形成的难点。

有些知识与学生已有的一些知识内容相近，形状相似，学生容易按自己的主观想象来理解，因而容易混淆或误解，结果造成差错。例如，把马铃薯误认为是植物的果实，“>”和“不小于”两个概念混淆，把保温材料误认为是保温的材料等等。针对这类难点，教师必须指导学生掌握精确的知识，充分运用新旧知识联系、反复对比等方法，从分析比较中辨别正误。

应该注意的是，教学中的难点是多种多样的，对待各种类型的难点，要具体分析，区别对待，切不可千篇一律地用同一种方法解决各种难点。

掌握知识的规律

一切事物的发展变化都有其客观的规律性。所谓规律，是指事物内部的、本质的、必然的联系。事物运动的规律性贯串在事物的过去、现在和未来，因而人们如果认识了事物的过去和现在的规律，就可能承先启后，预见事物的未来。《庄子》中有一个“庖丁解牛”的故事，其大意是：有一个宰牛的高手，宰起牛来，手起刀落，既快且好。梁惠王看了赞叹不已，便问他怎么会有这一手好技术。他回答说，他已经掌握了杀牛的规律，哪里是关节，哪里是经络，从哪里下刀，用多大的刀，他全都心中有数，因而游刃有余。这个故事生动

地说明了一个真理：掌握了事物的客观规律，就可以把事情办得既快且好。杀牛如此，学习更是如此。因此，教师要想方设法将知识中的规律性的内容传授给学生，指导其掌握从而灵活运用。

一、要善于总结规律性的知识

教师在备课时就应该注意知识内在的规律性，注意到各种现象所存在的一些本质问题，从而很好地归纳总结。各章、各节教材都有其侧重点，从表面上看有些知识可能并没有什么规律可循，但是深入研究，综合分析，往往就会发现其内在的一些必然联系。教师应该首先督促自己做好这方面的工作，不仅要总结出知识内容的内在规律，更要注意发现学生学习过程中的一些规律，从而更好地指导其学习。

另外，在上课时，教师要注意引导学生总结教材内容的规律性认识，与学生一起得出一些规律性的结论，使学生加深理解，巩固掌握牢固程度。与此同时，教师还要教给学生一定的思维方法和思维过程，启发学生自己学会探索和总结出科学知识的内在规律，这才是根本目的所在。

二、用规律性认识指导学生理解较抽象的基础理论知识

一般地，基本概念和基本理论往往是教学中的重点，但是因为表达比较抽象，许多学生一时都很难理解。教师要努力运用规律性认识去帮助学生掌握这些重点知识。

例如，“压强”是物理学上的一个基本概念，是指单位面积上所承受的压力。由于这个概念比较抽象，学生不易理解。

上海市一位中学教师在讲解中充分运用规律性的认识，启发指导学生理解这一概念。他在上课时先结合学生的实际认识，提出如下问题：“在劳动中挑麦子用的扁担，是宽的容易使人感到吃重、疲劳，还是窄的容易感到吃重、疲劳？用两端粗细不同的杠棒扛水，使用哪一端容易使肩膀酸痛、疲劳？”有过实践经验的学生很快就回答说：“窄的、细的容易使肩膀酸痛和疲劳。”

接着，他又引出一个现象：为什么有的农民下水拔秧时，要在凳子脚下钉上一块木板？这时学生们立即活跃起来，都说底下有了板，人坐在凳子上不容易陷下去。不少同学还纷纷举出其他例子，如坦克和拖拉机的履带等等。

教师就要求学生认真地研究这些现象，看清这些现象所反映的本质。学生从增加扁担的宽度能减轻劳累，增加凳子、坦克的着地面积能防止深陷的这一系列现象中得到启发，认识到减轻压力跟面积有关，要减少受压力，就得增加接触面积。这时，学生对压力和面积有密切关系这一点已有了初步的认识，但是还不能说对“压强”这个概念有了完全的认识。因为上述这些现象，还只是反映了“压强”这个概念的一个侧面。

这时，教师又适时提出新的进一步的问题，在作用力固定的情况下，如何来增加“压强”呢？这个新问题一提出，同学们就积极思考起来了。他们从扩大受力面积能使“压强”减小的原理，推出只要缩小受力面积，“压强”就会增大的结论。有的学生当场还举了不少如钻、针尖、唱针、钉子等日常生活中常见的例子。这些现象又从另一侧面反映了事物的本质。

后来，教师又引导学生去分析在面积固定的条件下，压力的大小对“压强”有什么影响。大家一分析，就较快地得出了压力大，“压强”大；压力小，“压强”小的结论。这样，师生共同从一些现象入手，找出其中有规律性的东西，理解了“单位面积上压强大小的变化是随着压力和面积的变化而变化的”这一基本原理。这样，大部分学生就比较容易地接受了抽象的基础理论知识了，而且印象相当深刻。

三、指导学生运用规律解决实际问题

给学生讲解例题，要善于突出规律。讲授例题的目的，就在于由例及类，突出一般规律。一般来说，学生理解教材内容并不费劲，但往往缺乏运用能力，特别是碰到一些综合问题，不知道运用什么知识一步步解决问题。因此，教师讲解例题，不仅要使学生听懂，而且要教给他们解题的规律，让他们掌握这些“金钥匙”，从而开更多的“锁”。

不仅解题有规律可循，就是教儿童识字也有其规律性。汉字笔划繁多，字形复杂，音义多变，学生学起来有一定困难。如果我们根据汉字的构字规律，结合儿童的年龄特点，形象有趣地进行字形分析，就比较容易解决学生对字形的辩识问题。例如“妈”、“蚂”、“玛”，都有“马”字，可告诉学生这些字都是 ma 音（声调不同）。加个“女”字旁，就是“妈妈”的“妈”；加个“虫”字旁，就是“蚂蚁”的“蚂”；加个“王”字旁，就是“玛瑙”的“玛”。这样，把声旁标声，形旁标义这种规律告诉给学生，学生很快就能够独立识字了。

另外，教儿童写了，也要教会学生掌握规律。例如，有

的学生常把“冷”写成“泠”，把“零”写成“零”，把“铃”写成“钤”；而把“琴”写成“琴”，把“吟”写成“呤”。这时，教师就要教会学生，韵母是“ing”的，都要写成“令”，韵母是“in”，都要写成“今”。“衤”字旁与“衤”字旁，“目”字与“月”字旁，学生也常常容易混淆。教师要教会学生注意字义，“衤”字旁多与衣服有关，如“袄”、“裤”、“裙”；“目”字旁多与眼睛有关，如“眼”、“眠”、“盲”、“盼”、“睁”等等。教师如果能根据这些规律与特点来进行教学，就可以以简驭繁，化难为易，收到事半功倍之效，学生也可以举一反三，灵活运用。当然，规律并不是死板的，要向学生介绍清楚规律适用的范围与条件，及应注意的问题。

总之，教师上课时既要教内容，又要讲规律；既要阐明一般的规律，又要说明应用的条件。这样，学生学得的知识就不是孤立的、表面的，而是系统的、本质的。学生学起来理解快、印象深、记得牢。

掌握新旧知识的联系

许多学生往往边学边忘，学了后面的，忘了前面的，这是学生学习的通病。知识有其严密的系统性，掌握新知识必须建立在旧知识的基础之上。“旧”知识是获得“新”知识的基础和起点，“新”知识是“旧”知识的引伸和发展。学生只有在学习中注意把握新旧知识的联系，所学到的知识才是系统的和完整的。因此，教师要处理好新旧内容之间的关系，使学生循序渐进地将基本知识学好。教师要引导学生在旧知识

的基础上掌握新知识，并通过学习新知识，复习与巩固旧知识，从而收到温故知新、水到渠成的效果。

一、要指导学生学会由旧引新

孔子曾说：“温故而知新”。学生在学习新知识前必须先巩固旧知识，因为所学的新知识必然有与其相关联的旧知识，如果旧知识掌握得比较牢固，那么学习新知识就不会觉得太吃力，理解和掌握水平会大大提高。同时，重温旧知识还会帮助学生巩固旧知识并加深对它的理解，帮助学生在头脑中构建系统化的知识体系。教师要指导学生学会运用多种方法从多种角度由旧引新。

1、由旧概念引入新概念。

知识中的基本概念比较重要，是构成知识体系的基础之一。新概念总是在旧概念的基础上建立起来的，因此讲授新概念应该启发引导学生从巩固旧概念入手进而引出新概念，加深理解，加深印象。例如讲邻角、邻补角的概念，就可以首先启发学生回忆角的概念，回忆角平分线的概念，然后再引导学生归纳出邻角的一些特点，即：①两角有公共的顶点；②两角有公共的一边；③其他两边在公共边的两旁，由此得出结论说：“对于上述的两角，就它们的位置关系而言，我们称之为邻角。”这样就从旧概念中引出了新概念，既学习了新知识，又巩固了旧知识。

2、以熟带生。

学生通过一段时间的学习对某知识和技能已基本完全掌握，更能做到熟练运用。因此，教师在教学中注重引导学生

把握熟练的知识技能与生疏的知识技能之间的内在关系，指导他们以熟带生，就会产生良好的学习效果。例如，教学生识字，可以充分利用过去的掌握的熟字（独体字）、偏旁和结构单位，帮助学生认识生字。如教“妈”字，可以先让学生复习“马”字，再在“马”字左边加“女”字旁，成为“妈妈”的“妈”字了。再如教“鹅”字，就可以用学过的“我”和“鸟”字去教，即使“鹅”字笔划繁多，以熟带生，学生也同样容易掌握。

3、由旧方法引入新方法。

解题方法有多种多样，每学一个知识点，就有可能产生新的方法。例如，学生未学乘法前，做相同数的加法只能按步就班地一个一个加起来，求其和。教师在教乘法时，先运用加法运算，然后由此基础上引出新的计算方法，指出相同数的连加，只须将此数乘以所加次数就行了，这样由加法就自然而然地引出了乘法，既复习了加法，又使学生掌握了乘法的运算方法，学到了新方法。不仅如此，而且还使学生明白解题并不一定只有一种解法，存在着多种不同的解法，开拓了学生的思路，引导他们不断钻研，探索更多、更快、更简便的解题方法，培养了他们的思维能力和智力水平。

除了以上三种之外，指导学生由旧引新还有许多方法，如让学生板演、翻译、练习，以此来复习旧知识，带出新知识等等。有经验的教师常说，新知识往往好象在让学生作练习的过程中给了学生，往往好象在让学生复习旧知识的过程中给了学生，这些都是经验之谈。

二、要指导学生学会以新带旧

基于新旧知识的联系，学生在学习时就要注意学习新知识时回忆、巩固旧知识。教师在授课中要注意讲新带旧，经常联系旧知识，引用旧知识，复习旧知识，使学生温故而知新。特别是对于旧知识中的薄弱环节，更应采取这种方法。一般有经验的教师总是结合学生实际，针对学生当中存在的知识漏洞，边讲新边补旧，并指导学生学会这种方法，在学习新知识的同时也巩固旧知识。

以新带旧的方法也是多种多样的，主要有以下几种：

1、新旧搭配。

在旧有知识的基础上，将新知识与之搭配、对应，教会学生加深对新知识的理解和掌握。如教儿童新词，就要尽量引导儿童把教的新词和有关的旧词联系起来进行各种练习。教“工”和“功”两个同音词时，为区别其意义，可以让学生运用已有的知识，分别用这两个词组成多种不同意义的词组，再让他们用这些词组练习造句，便可写出许多不同类型的句子来。这样学生不仅学会了新词，巩固了旧词，而且还学到了这种新旧搭配的新的学习方法。

2、新旧比较。

新旧知识有联系，但毕竟不是完全相同的，它们之间必然会有区别，或许正是旧知识的一点点改变而构成了新知识。因此，教师在传授新知识时，指导学生将两者加以比较，就会更加促使学生准确理解新知识，防止相互混淆、张冠李戴。例如把新旧课文中的音、形、义相近或相似的字、词进行比

较，将“爱戴”和“爱护”进行比较：“爱戴”和“爱护”意义相近，但“爱戴”只能用晚辈对长辈、下对上的关系上，“爱护”则相反。这样一比较，学生就非常容易理解和记忆了。

综上所述，教师在授课时要充分发掘新旧知识的联系，指导学生学会利用新旧之间联系进行学习。但是，新旧联系，要以学习新课为主，联系旧知识必须适应新知识的需要，切忌偏重旧知识的复习，而忽视新知识的传授，以致喧宾夺主、本末倒置。总之，教师既要引导学生“新旧结合，由旧引新”，也要指导其“以新带旧，以新为主”。

理清思路

教师讲课时，不但要交待清楚知识的来龙去脉，讲清新旧知识之间的联系，理清知识发展的过程，而且要想办法讲解、启发、分析，让同学们听懂、接受，这就是教师的授课思路。每位教师都有自己的讲课思路，特别是一些有经验的教师上课思路清晰，他们根据教材安排，围绕中心内容，有层次、有步骤地展开、深入，在这一过程中由浅入深、由简到繁地将知识传授给学生。学生上课时必须跟着老师思路走，否则上课学习就失去了整体性的效果，学到的只是些支离破碎的东西，不利于旧知识的巩固和新知识的掌握。因此，教师要指导学生学会把握教师讲课思路，进而理清自己的学习思路。

一、要用提问引导学生思路

提问是课堂教学中经常使用的方法。它可以用来检查已学过的知识，可以引出新的课题，可以展开教材内容，还可以充分地观察和启发学生的思维，吸引学生的注意力。总之，可以引导学生思路。教师要用提问方式引导学生思路，必须把握以下两个方面：

1、提问要有启发性。

应该明确：提问不等于启发式，好的提问才是启发式提问。教师所提问题，要精心设计，要能激发学生的思考和求知欲，促进学生思维的发展，不能为提问而提问，所提问题没有启发意义，或属可有可无。提问要有价值和意义，要能引导学生的听课思路。例如，一位数学教师教圆这个概念时，一开始就问学生：“车轮是什么形状？”同学们觉得太简单，便笑着回答：“圆形”。教师又问：“为什么车轮要做成圆形呢？难道不能做成别的形状，比方说，做成三角形、四边形等？”同学们一下子被逗乐了，纷纷回答：“不能！”“它们无法滚动！”教师又问：“那就做成这样的形状吧！”（教师画一椭圆）同学们开始茫然，继而大笑起来。“这样一来，车子前进时就会一忽儿高，一忽儿低。”教师进一步发问：“为什么做成圆形就不会一忽儿高、一忽儿低呢？”同学们议论纷纷。最后终于找到答案：“因为圆形的车轮上的点到轴心的距离是相等的。”至此，教师自然地引出了圆的定义。

启发式提问，不仅要求学生得到正确的答案，而且要使学生知道这个答案是怎么来的，使学生经历一次获得结论的

过程，从而提高逻辑思维能力。有经验的教师常常这样提出问题：“这个问题你是怎样想的？”“你是怎样得出结论的？”这都是启发学生讲求思维过程，从思维过程中引出结论的好方法。

2、提问要有难度。

教师所提问题必须有一定的深度和难度，必须经过学生的认真思考，动一番脑筋后才能做出回答。当然，问题的难度和深度应适宜。如果所提问题过于简单，就不能促进学生的思维活动；而难度过大，超越学生的智力范围太远，也会使学生丧失信心，减低学习兴趣。学习难度主要体现在思维力度上。教师所提问题要在学生已有的知识水平线之上，即问题的难度要符合心理学所谓的学生的“最近发展区”——学生的现有水平与学生经过思考可以达到的水平之间的区域，使学生“跳起来，摘得到苹果。”

3、提问要围绕中心，面向全体学生。

每节课都有一个中心内容，提问一般要围绕这一中心，解决教学的重点和难点，抓住主要矛盾进行提问，不能随心所欲，信口开河地乱问。教材的重点可以发问，教材的难点可以设问，关键的地方可以多问，但这一切都不能离开教学中心。

教师的提问必须面向全体学生，然后精选提问对象，绝不能先指名，再提出问题。先提问题后选对象，可以吸引所有的学生都积极参加思维活动，促使每一个学生在心中拟出一个假定答案。当自己的假定答案与被提问的人的答案不同时，每个学生就可以进行比较思考，进一步分析、认识，或

进行修正，这样能收到“提问一人，大家受益”的结果。

4、提问要生动有趣。

课堂提问要想取得圆满效果，必须做到所提问题生动有趣，能够激发学生探索的欲望。为此，教师的提问必须做到“新、奇、趣、准”。新，即有新意，使学生有新鲜感；奇，即惊奇和奇异，需教师巧妙构思；趣，即生动有趣，令学生高兴；准，即有的放矢，所提问题有针对性。只有把这几方面有机结合起来，才能使提问取得最好的效果。

总之，教师要充分利用上课的提问，一步步地引导学生解决重点、难点，同时也指导学生理清学习思路。

二、要用板书控制学生思路

板书，是我国当前最常用的教学手段之一。在课堂上，学生接受知识信息的渠道基本上是两个，一是视觉，二是听觉。板书是使学生通过视觉而获得知识信息的，它是最简易的利用视觉交流信息的渠道。在学生接受信息的视、听两个渠道过程中，通过视觉获得信息的记忆时间，比从听觉获得信息的时间要长几倍。课堂教学中，教师往往首先将本课所要讲的课题板书出来，然后再展开对事物的描述，或对问题进行讲解，或进行演绎推理。学生看着黑板上的课题，听着教师的讲解和描述，就会边听边思考，教师就可以通过板书的内容引导和控制学生的思路，使学生定向注意和定向思考，还可以使学生对知识体系框架一目了然，理清关系。在教学中要用板书控制学生思路，就必须注意以下几个方面：

1、板书布局要合理。

板书一般有主体部分和辅助部分。主体部分设置在黑板的左侧或中侧偏左，该部分主要书写全课的大小标题、纲目，要求结构严谨，层次清晰。辅助部分设置在右侧，主要配合主体部分书写一时难于理解的字词、术语、符号等。讲课终了时，学生纵观黑板就可以对全节课在头脑中有个整体框架结构，便于回忆、记忆和掌握知识系统。

2、板书语言要精练。

板书要根据教材内容的需要，既反映主要内容，又要对内容作高度的概括和浓缩。所用语句要洗炼、精确，最好用教材中的关键词组、关键语句，使学生无需细读，一目了然。

3、板书要有助于突出重点，突破难点。

教学中的重点内容，要以工整、稍大的字体突出出来，也可以用醒目的色笔标出，或划上符号，以引起学生的注意。另外，教师在讲到一些难解的字词、术语、符号等时，要随时标示出来，重点讲解。

4、板书字迹要清晰。

板书切忌乱写乱画，书写要工整秀丽，字迹要清晰可辨。写什么字，用什么词，字体形式如何，都要考虑学生的年龄特征、可接受程度，不能由于某几个字学生辨认不清，造成学生交头接耳，相互质疑，影响听课。

5、板书要准确体现讲课思路。

教师应该边讲课边板书，讲到哪儿写到哪儿，什么时候出示大标题，什么时候出示小标题，什么时候写出问题的结论，什么时候出示疑难字句或思考题，都要依据讲述的步骤和内容来定。结论性的板书要在逻辑推理之后，水到渠成地

板书出来，才能既有助于理解，更有利于巩固，这样学生也容易掌握听课思路。

6、要发动学生一起完成板书。

教师要在书写板书过程中留下一些空白，启发学生思维，填上空白。或者让学生参与讨论，特别是逻辑推理得出结论时，让学生总结出内容，完成板书。这样，教会学生自己从教材中寻找线索，步步深入最终学到系统的知识。

三、要用思维过程开拓学生思路

学生在学习中由于受到知识面和经验的限制，思路往往比较狭窄，思维方法也比较单一，教师要指导学生理清思路，就必须启发引导学生搞清上课时思维的程序、思维的形式、思维的规律和思维的方法，要帮助学生开阔视野，开拓思路。

1、要与学生一起思考，一起解题。

教师在课堂上最好和学生一起思考，一起分析问题，一起解决问题，让他们每前进一步都经过自己的劳动——思考，这样获得的知识才真正属于他们自己。

有时学生提出一个难题来问教师，教师第二天就在黑板上写出一个完整的解答来答复学生，学生在听懂问题之余，就会由衷生出敬佩之情，甚至对教师产生神秘感，认为老师有天才，什么题都难不倒。学生会认为老师解题的途径非常简单：要证甲，只要证乙；要证乙，只要证丙；……从而得证，这一过程似乎很轻松地就完成了，而且教师解题百发百中，无往而不对。有的学生甚至会因而产生自卑感，认为自己不行。针对这种情形，教师应该告诉学生自己解题并不是一帆风顺

的，也常有碰钉子的时候，不过因为碰的钉子多了，也就有了拔钉子的本领。教师要充分利用讲解题目的机会，与学生共同研究，让学生看到教师在解决这一问题时迂回曲折的思索过程，让学生跟着教师一起思考，经历失败，最终成功。只有让学生充分参与到这一过程中，才能帮助学生掌握正确的思维过程和思维方法。

2、要启发学生从多种角度思考问题。

问题的解决存在着多种途径。有些学生解出题后就沾沾自喜，不求甚解，教师要指导学生克服这种毛病，从多种角度思考问题。例如一道物理题是这样的：“有一根能承受最大拉力1吨的钢绳，能否把沉在河底的体积为1米³，重量为1.7吨的物体提出来？如果能提出来的话，那么提到物体露出水面多大体积的时候绳子就会断？（已知水的比重为1吨/米³）”一位物理教师就启发学生从四个方面入手解决问题：从能否把物体提起来着手做；从“绳子能承受的拉力1吨”着手做；从“物体露出水面多大体积的时候绳子就会断”着手做；根据“物体受力作用的平衡条件”着手做。这四种解法，都可以通向正确答案。这种一题多解的教学方式，能够开拓学生解题，培养学生发散思维。当然，指导学生用多种渠道思考解决问题后，还要指导其从多种解法中通过比较选出最佳、最迅速的解题方法，以求迅速、有效地解决问题。

另外，教师还要指导学生学会一题多想，即做完一道题后再想一想：“这道题解题思路正确吗？”“是不是还有更好的解题方法？”通过这种方式，开拓自己的思路，从而充分挖掘问题，求其甚解。

3、要传授一些新知识以开拓学生思路

教师在上课时可以结合教学内容的实际，向学生介绍一些学科领域中的新知识、新方法，以开阔学生视野，开拓学生思路。例如，陈景润的中学数学教师就非常注意这一点，他将数学中的哥德巴赫猜想介绍给学生，结果引起了陈景润的极大兴趣，从而也就造就了一位伟大的数学家。要做到这一点，就要求教师必须对本学科有深厚的功底，必须了解本学科发展的最新情况，而且对其他学科也要有所了解，要有宽泛的知识面。只有做到了这一点，才能回答学生提出的各种问题，才能进一步开拓学生思路，学生学习的积极性也会大大加强。

学生自主学习指导

使学生学会独立掌握知识,这是教学的基本任务之一。学生有了独立掌握知识的能力,就不用教师“抱着走”、“牵着走”,而是能够“自己走”了。学生有了自学的能力,就能使他们的主动性、自觉性得到充分的发挥,从而把“有限”变成“无限”,真正充当知识的主人。因此,教师在课堂上要注重培养学生自主学习的能力,引导他们逐渐能够自己找到所学内容的内在联系,引导他们自己发挥联想,从而更牢固地掌握知识。

指导对比

世界上一切东西:真假、善恶、美丑、好坏、对错、高低,一比就清楚;香花毒草、真理谬误,一比就明白。所谓“不怕不识货,就怕货比货”,就是这个道理。因此,人们在学习和实践的过程中,所作的比较越多,学到的知识就越活。思想的提高、学习的进步、能力的增强,都是在多次比较之后,才得以迅速发展的。同样,学生学习过程中,也遵循这一规律。

学生学习过程实际上是一个不断摄入新知识,同时又不断巩固旧知识的过程,在这一过程中新旧知识的间必然会有

联系，也会有区别，因此必须将新旧知识对比起来进行学习。学生应该学会利用对比法进行学习。具体说来，在教学中运用对比法有六大优点：

第一，通过对比，可以集中注意力，激起求知欲；

第二，通过对比，可以突出矛盾的特殊性，更好地认识事物的本质与特征。因为事物的个性特征往往在对比中最容易显露出来，而对比愈深刻，则个性愈鲜明；

第三，通过对比，有利于区别容易混淆的概念，纠正与防止容易发生的错误；

第四，通过对比，可以提高学生分析问题和解决问题的能力，培养学生独立思考和独立工作的能力；

第五，通过对比，可以使学生获得的新知识更加鲜明、准确，使已学的旧知识更加深刻、牢固；

第六，通过对比，可以去粗取精，去伪存真，由此及彼，由表及里，从而深入领会和灵活运用科学的知识。

因此，进行对比是人们认识客观事物的一种科学方法，同样也是学生学习科学文化知识的方法，教师要注重教会学生掌握这种方法。对比的方法有许多种，教师要结合学习内容的实际，教给学生全面地掌握对比方法。

一、正误对比

教师在教学中要注意把正确与错误的加以对比，使学生明了对在何处，错在哪儿，错误的原因何在，又该如何改正。这样可以起到良好的效果，既能加深对正确知识的领会，又可减少可能出现的错误。例如，在学习平面几何时，学生学

习了性质定理“矩形的两条对角线相等”后，又学判定定理“两条对角线相等的平行四边形是矩形”时，往往忽略定理中“平行”二字，认为只要对角线相等的四边形就是矩形。有的教师等学生的错误暴露出来以后，举出对角线相等的梯形为例加以对比，学生就会恍然大悟，不但明白自己的错误，而且加深了对定理的认识。正误对比准确地指出了知识的关键点，指出了易混淆与易出错的地方，学生对知识进一步加深了理解。

二、正反对比

在学习正面的东西的同时，教师要适当地教学生学一些反面的知识，了解正反两面之间的差别，这样，才能使学生对正面的东西学得透、学得深、学得活，才不致于停留在抽象的概念上。例如，在数学教学中，如果经常采用正反对比的方法，把乘幂和方根、微分和积分、渐伸线和渐屈线，正定理和逆定理、归纳法和演绎法加以对比，往往能收到更好的效果。在语文教学中，如果善于利用反义词（如“成功”与“失败”、“祝福”与“咒骂”等等）加以对比，就会加深学生对生词的理解。通过正反对比，不仅巩固了对知识的掌握，而且还发展了学生的逆向思维，培养了思维能力，提高了思维水平。

三、新旧对比

旧知识是学习新知识的基础。以旧引新、新旧对比，可以使学生学习新知识更加容易，对旧知识更加巩固，在教学

中，恰当地把新旧知识加以对比，能达到一箭双雕的效果。例如学习新知识“广州市”时，有的教师就和旧知识“天津市”相比：都是沿海的主要港口，各拥有一个外港，天津市有塘沽新港，广州市有黄埔港；它们的位置全在大河的出口处，天津市在海河出口处，广州市在珠江出口处；它们的地形全在三角洲平原上，天津市在海河三角洲上，广州市在珠江三角洲上；它们的水陆交通全是四通八达，天津市在津浦线与京山线的交点，广州市在京广线和广九线的交点。通过这样的新旧对比，学生既对“广州市”印象深刻，也对“天津市”更加牢固。新旧对比还使学生掌握新旧知识之间的内在联系，有助于学生掌握知识体系和框架。

四、相似对比

教学的各部分内容，常常互有联系，但又各有特点，如不加以严格区别，常由于十分相似而破坏记忆的准确性。因此，为了帮助学生准确地掌握知识，就应该经常把相似的知识进行对比，以保持精确的记忆。例如，在语文课上，对于字形相似的字，可以作对比辨析。如“惴惴”（忧惧的样子）；“揣”（揣摩、掂量的意思）；“喘”（急促地呼吸）。这样进行相似对比，从消极方面讲，可以减少学生的错别字；从积极方面讲，可以丰富学生的词汇。总的说来，相似对比使知识之间的微小差别变得明显，更加精确。教师教会学生相似对比的方法，有助于学生精确掌握知识，更有助于培养学生细致认真的学习态度和精益求精的学习精神。

五、异同对比

不少中小学学生对学过的概念混淆不清，其中主要一个原因就是教师在指导学生时，没有认真区别两个概念之间的异同。因此，教师要教会学生异同对比的方法，既要使学生认识事物的共同性，又要指出各个事物的特殊性，否则，学生便不会区别千差万别的事物，容易对一些问题或概念混淆不清。例如在说明重量和质量的概念时，不可忽略两者的特殊性，必须指出物体的重量是由于地球对它的吸引而产生的重力，而质量是物体里所含物质的多少，并且配合实例反复加以说明。这样做，学生不但容易领会其意义，而且容易把它们区别开来。

在语文教学中，异同对比被广泛地运用，有些文章在题材、主题或是体裁等方面有若干相同之处，而在篇章结构等方面又有若干不同之处。在教学中，把它们的异同作适当的比较，不仅可以使文章的特点表现得更为明显，而且可以使学生领会到同类文章有不同的表现方法，有不同的风格，更有利于开拓思路。例如，可以把《松树的风格》和《白杨礼赞》进行比较；把《屈原列传》和《李将军列传》进行比较，等等。教师在运用异同对比中，要让学生先详细了解对比的双方，然而引导其总结出相同点与不同点，指导其用最简洁的语言归纳出来。这样，长期以往，学生慢慢地也会学会这种对比的方法，从而有效地进行学习。

指导联想

教师教课，不但要把教材上的内容讲深讲透，使学生掌握，同时又要启发与帮助学生善于联想，即俗语所说的“举一反三”。

宇宙万事万物，是教不尽也讲不绝的，学生认识宇宙万事万物的思维过程，是教师不能包办代替的。教师的重要作用就在于要善于“举一隅”而使“以三隅反”，要把学生引入知识的大门，至于知识的千山万嶂，要靠学生去攀登。“举一反三”是思维的一种方法，也是认识事物的一种方法。所谓“举一反三”就是要使学生能从教师讲授的一点中，推想到二点、三点……，从一个问题中联想到更多的内容，从一种分析方法中，学到更多的分析事物的方法，养成善于动脑、能够联想的习惯。如果教师唯恐讲得不够全面，生怕学生不懂，把“四隅”一个一个都讲出来，不仅影响进度，浪费时间，而且久而久之，会使学生学习能力下降，独立解决问题能力得不到培养。

善于联想，举一反三，实际上是对学生学习能力的综合要求，要培养学生达到这一要求，教师就必须掌握正确的教学方法，要善于“举一”，从而指导学生学会“反三”的方法。

一、教师要善于“举一”

所谓“举一”，即指在教学过程中，教师要在有共同点的许多知识中，抓取一个有代表性的内容，进行启发式的讲解，

作学生“反三”的向导，而不要不分重点主次，胡子眉毛一把抓，面面俱到。

1、所举的“一”，一定要有典型法、代表性，要比较浅显易懂。

所举的“一”，是教师在课堂教学中所重点剖析的内容，是要为“反三”作准备的，因此必须具有典型性和代表性，否则，就只能是“单打一”，失去普遍意义，也就必然失去了推而广之的可能。另外，所举的“一”被用来作为典型具体讲解，如果过于艰深繁杂，学生就会因此而产生畏惧心理，从而导致“举一”的失败。

2、所举的“一”，一定要讲深讲透。

既然所举只是“一”，那么这个“一”必然在知识体系中有一定的典型性、代表性，与其他一些知识点存在这样或那样的联系。因此，教师在找准“一”后，就要想方设法引导学生把这个“一”弄熟弄透，要分析其中的内涵，发掘其中带有规律性的东西，启发学生探讨从这个“一”发散出的各条线索，使这个基本知识既有深度，又有广度，帮助学生彻底掌握。这样一来，“反三”就会很轻松地做到了。

3、举“一”的过程中，也要引导学生自己动脑子得出结论。

一般地说，在“举一”的过程中，教师讲的当然要多一些。但是，“举一”并不是填鸭式的教学，同样也需进行启发式教学。“举一”的目的是为了让学生理解，从而具有“反三”的能力，如果“举一”的时候，学生未能积极参与，认真理解，必然会影响其“反三”的水平。而“举一”时注重

发挥学生的学习积极性，引导其参与引出结论的过程，必然会使其加深理解，增强“反三”的能力。

二、教师要引导学生“反三”

所谓“反三”，就是利用“举一”时所学到的知识，独立地去获取新知识和解决实际问题。

1、所反的“三”，要比所举的“一”更深些、更难些。

“举一反三”的意义在于掌握快速、准确、灵活的学习方法，知一而知三，知浅而知深，知简而知繁，在这个过程中使知识不断强化、深化。如果所反的“三”比所举的“一”更浅或更容易，就不会引起学生的兴趣，因为该知识都已掌握了，也就没必要再去探索了。而且，这样，不仅会使“举一反三”失去其意义，而且学生就不会学到更深，更系统化的知识。

2、教师指导学生“反三”时，要作适当提示和指点。

学生在学会基本知识后，刚开始运用时，往往不懂如何利用这个知识去解决其他问题，更不知在何时何地可以灵活运用，进行“反三”。因此，教师要作适当的提示和指点。如果不提示，学生遇到可以“反”的知识，往往会一掠而过，不会引起注意；如果不指点，学生面对本来可以自己解决的问题，也会茫然不知所措。因此，适当地提示和指点有助于学生掌握这种本领。当然，教师的提示和指点绝不能越俎代庖。

3、教师要指导学生反复练习“反三”的技巧。

学生学会“反三”，运用已学过的知识，经过思考，并灵活运用，掌握新知识，这只是掌握“反三”本领的第一层次。

而“反三”的最终目的是要学以致用，能在学习过程中经常运用“反三”本领，进而学到越来越多的知识，这也正是教师所应指导学生做到的正确学习方法。因此，教师在教学过程中，一定要注意经常性地、反复地引导学生举一反三，进而达到熟练掌握、游刃有余的境界，这样学生才算真正掌握了“反三”的本领。

指导提问

提问是学生在课堂上与教师交流的主要方式。在大力倡导启发式教学的当代课堂中，教师要启发，就必然要问；教师有问，学生必有回答，与此同时，学生也会结合自己的理解、思考，提出新的问题。教学已成为一种开放性的、多向性的信息交流活动。提问作为学习能力的一种已日渐引起人们的重视。一般说来，敢于提问、善于提问的学生往往是学习方法正确，学习成绩优良的同学。因此，教师应该指导学生学会提问。

一、要注意培养学生的问题意识

思维是人脑对客观现实的间接性和概括性的反映，属高级复杂的认知活动。思维通常是与问题联结起来的。问题性是思维的得要特征之一。人们在认知活动中，经常意识到一些难以解决的、疑惑的实际问题或理论问题，这种意识驱使人们不断地提出问题和解决问题。思维这种问题性心理品质，称之为问题意识。

心理学研究表明，问题意识是思维的起点，也是思维的动力。它在人的一般认知活动中占有重要的地位，在实际教学中，对开发学生的智力，培养能力和掌握知识同样有十分重要的作用。因为问题意识是思维的发端，人们在认知活动过程中，总是从疑（即问题意识的显露）到无疑再到有疑这样的不断反复中发展前进的。所以，在教学中教师必须重视对学生问题意识的培养，指导学生学会思考，学会提问，自发形成学习的内在动机和强烈兴趣，发展思维，获取知识。

二、要注重培养学生的提问能力

学生上课时，随着老师的讲解，必然会产生这样或那样的一些问题。但是这些问题并不一定都问在了点子上，有的甚至是可问可不问的；还有的答案是明显的，根本没必要问；更有一些问题，是在钻“牛角尖”。因此教师要注重指导学生学会提问，培养提问能力。

1、要指导学生有针对性地提出问题。

所谓有针对性，就是指提问题必须紧扣教学要求，找出自己的主要障碍。学生在听课过程中，在思考理解过程中，有许多问题。其中有些问题是自己理解课文的主要障碍，而有些只是无伤大雅的小问题。提问时，就必须抓住主要的来问。一堂课上，学生所提问题会很多，可谓“群疑并兴”，但是一部分并没有问在点子上，这就需要教师及时指导，找出其中几个问在点子上的问题，大加鼓励，然后发动全班同学一起来攻克这几个问题。通过这种方式，不断强化问题的有针对性，而且让学生体会到提问要问到的“点”其实就是教材的

重点和难点。

2、要指导学生创造性地提出问题。

所谓有创造性，就是说提问的角度新，有一定的深度和广度，这是对学生提问的较高要求。学生在积累了一定的知识经验后，对问题会有一个进一步的思考过程，在此基础上会产生一些更深刻的问题，有些问题甚至连教师也难以回答。作为教师，首先要鼓励学生“异想天开”、“标新立异”，保护他们提问的积极性。其次可以发动全体同学参加讨论，引导他们产生智慧的火花，使思维向深度、广度发展。教师在平时的教学实践中，就应不断向学生们介绍一些思维方法，介绍一些教材内容以外的又与教材有密切联系的知识，激发学生创造性地提出问题，进而启发他们创造性地解决问题。

三、要善于引导和控制学生的提问

学生提问，会出现多种情况，如果教师不加以控制和引导，则不易达到满意的教学效果，如有的是由学生理解错误产生的，有的是没有读懂上下文带来的，有的是领悟不透文章的旨意造成的，有的是教材本身不够严密导致的，等等。教师必须在课堂教学中迅速敏锐地捕捉住这些问题与教学目标之间的偏离度，再调控输出信息。这就要求教师重视引导和控制学生的提问，教会学生提问。具体地，可采取以下几种方法：

1、开展讨论。

面对学生提出的种种问题，教师应当积极引导学生进行集体讨论，而自己则不急于作出解答。这样，既有助于发展

学生的论辨思维，互相启发，互相补充，加深对问题的理解，而且，还有助于教师集思广益，有效地撷取反馈信息。

2、直接解答。

一些问题，没有很大的讨论意义，但学生又难以自己解决，如背景材料介绍或是名物解释等问题。对于这些问题，教师应该用简易明白的语言直接回答，尽快帮助学生扫清理解课文的障碍，以节省教学时间。

3、拨正思路。

一些学生由于误解了教材内容，而提出一些“钻牛角尖”的问题。遇到这种情况，教师就应该要求学生仔细阅读教材，再读再思，引导学生拨正思路。如果该学生仍固执己见，执迷不悟，则应先把问题放在一边，等课后再行解决。

4、综合治理。

学生对教材的质疑问难，乍一听会使人觉得头绪纷繁，似乎难以下手解决，但是如果让学生集中提问后来一个综合治理，就不难发现许多疑难问题之间都有着内部的必然联系，若作统筹解决，就可以“闻一知十”。因此，教师要对这些问题进行综合分析，选出其中问到点子上的问题加以重点解答，其他一些问题则一带而过，这样就会大大提高教师控制提问的效果，而且还使学生进一步明确提问一定要问到点子上。

指导记笔记

课堂笔记是教师在课堂教学过程中，学生通过观看与听讲而记下的内容。有些学生不会记笔记，更不适应上课记笔

记。开始时翻本握笔，兴致勃勃；中间则合本含笔，愁眉苦脸；最后就搓手翘望，无可奈何。因此，教师要指导学生记好笔记，把笔记作为一种重要的学习手段。

一、要使学生认识到记笔记的重要性

记笔记是学生所应培养的学习习惯，其重要性体现在：首先，边听边记，可促使思维集中，积极思考，因而可以巩固对课堂讲解内容的印象和记忆，加深对课堂讲述内容的认识和理解，从而提高学习效果；第二，作课堂笔记需要眼、耳、脑、手密切配合，大脑接受多种感觉器官的综合刺激，可使思维更加活跃，产生知识单元间的联系和联想，比光听不记效果要好得多；第三，笔记记下了讲课纲要、重点和疑难点，便于课后复习。精读教科书，参照参考书，再加以必要的笔记整理工作，则可使听课内容更加系统化、条理化；第四，在记笔记的过程中，可以提高逻辑思维和写作能力，可以得到更多练笔的机会，同时还可以积累大量宝贵的资料。

二、要指导学生学会记笔记的方法

课堂笔记通常采用的方法是择要法、详细法和批注圈点法三种。

所谓择要法，是以教师对教材讲解的主要言辞和板书的基本要点为内容，通过记录者自己的概括和归纳，择要记出所讲教材基本内容的一种方法。这种方法是记教师的板书要点为主，记讲解言辞为辅的。有时为了达到择要而简略的目的，可用英语单词、英文字母代替那些较长的专用名词，也

可以用自己创造的符号记录有关内容。在一般情况下，老师往往把讲课过程中的层次结构、内在联系、重点难点分门别类地用简洁的语言、整齐的句式、清晰的纲目、明确的提示，抄到黑板上，借用板书作用于学生的视觉，培养学生分析、综合等思维能力和表达能力。学生在记笔记时应该抓住老师讲析的内容、思路、重点和难点，有针对性地记下关键语句。老师在讲课中每到重点、难点及归纳小结时，应该放慢速度，加重语气，反复强调，配以板书，辅以手势，因此学生上课必须聚精会神，领会老师意图，认真及时地作好记录。

所谓详细法，是以讲解内容为主，老师讲什么，学生记什么；老师怎样讲，学生怎样记。不过此方法是不常用的。

所谓批注圈点法，是指对教材上的一些语句、文章、公式、数据等用醒目的符号或线条标出，或是在旁边空白处写上自己见解的笔记方法。一般在语文课中运用较多。如在讲读课文过程中，老师指导学生用不同的圈点、符号、线条标出文章的层次，圈出不同作用的词语，划出含义深刻、文笔生动的句段，在遣词造句、立意布局的精妙之处加以批注。这种方法醒目、简便、实用，而且将听课、笔记与阅读教材三者有机地结合起来，更能帮助学生提高课堂学习效果。

以上三种方法中，除详细法不常用外，其余两种都是记笔记的常用方法，教师要指导学生很好地掌握，灵活运用。

三、要指导学生设计好笔记的布局

笔记是上课听讲的记录，更是课后复习的第一手资料，是复习提高的重要参考资料，因此记笔记应该尽量做到条理、规

范、整洁、美观，井然有序，这样不但复习起来方便，而且可以培养自己的美感。学生上课边听边记，记笔记的时间并不很充裕，要把笔记记好，就必须养成良好的记笔记习惯，设计好笔记的布局。

笔记本一般可以这么安排，把笔记本打开后，右边一页可以叫正页，在正页靠右边处，划一竖道，把正页分为两部分。正页主要用来记老师的板书，在竖道的右侧主要记上课时自己发现的需要思考的问题，老师强调的重点问题和注意事项，自己的重要体会，等等。而笔记本左边这一页，可以叫副页，副页主要在预习和课后复习时用，以备系统整理。

记笔记最好标题独立成行，重点、难点、疑点单独成段，不要把整页纸记得不留上下左右，没有余地。每篇笔记的收尾处至少应该留下三至五行的空白，以便记下自己的疑问、意见和评论等。总之，课堂笔记不要写得过密，也不必苛求必须整洁，但要比较多地留出空白，行与行之间要留有较宽空隙，这样就便于课堂笔记的修改、补充和整理。

四、要让学生明确笔记的内容

记笔记要求记得快速而准确，要做到这一点就必须明确了解笔记所包括的内容，在课上及时把握，准确记录，不让任何重要内容从笔下溜掉。课堂笔记的内容，要看课程的性质、教材的内容、年级的特点和学生年龄的特征而定。一般说来，课堂笔记应该包括以下几个方面的内容：

1、老师讲授的梗概和重点。对老师讲课的要点，基本理论和公式的解释、说明、推导、结论，基本观点的论点、论

据、论证，一些有价值的数据和事实，典型的实例等均应简明扼要地记录下来。对课文里特别重要的内容、教师反复强调的地方、开场白、结束语和章节联系等处，也要认真记录下来。

2、老师的独特的思维过程。每位老师讲课都有独到之处，特别是一些经验丰富的老教师，他们在长期从事教学的过程中，逐渐地把教材理顺、摸透，有自己的心得体会，对教材中的某些问题有新的见解和思考方法。作为学生应该把这课文或讲义中没有的内容，把老师讲课中的一些“闪光点”记下来，比如精辟的分析，引用的新定理、新资料，独特的思维方法等等。这些材料有助于深入地理解课文，扩大知识领域，记下它们可以使教材和笔记互相补充、彼此配合，同时也有助于学生们自身思维方法和思维过程的完善、提高、深化。

3、系统的板书。教师的板书大都是教材中的要点，而且讲究系统性，是教材内容的“纲”。记好板书，必然会有助于对本课教材的全面掌握，能起到纲举目张的效果。

4、听课时的心得体会。听课是一个积极思考、认真理解的过程，在这一过程中，必然会产生一些新的问题，新的想法，或是由于新知识与旧知识的内在联系而产生一些纵向、横向的联想，当然还有一些是没有听懂的地方，疑难之处，或是来不及思考的问题，等等。这些想法非常宝贵，但容易稍瞬即逝，如不及时记下，往往后悔莫及。当然，对这些内容要记得简明扼要，不可过于详细，更不可无限制地纵容自己浮想联翩，否则就成了上课“开小差”了。

5、重要的图表和图解。老师在教学过程中，有时在黑板上作出各种图表和图解，以帮助说明问题。这种带有综合性和系统性的图解，应当记下来，它能使同学明了教学内容的体系，明确教学内容中一些重点或难点之间的关系，形象生动地进行记忆，更好地更全面地理解和掌握教学内容。

当然，记笔记不能是千篇一律的，教师要指导学生结合教材和自己的实际来记。比如，在有教材的情况下，就可以记得简略一些，多用批注圈点的笔记方法，在没有教材的情况下，就应该记得详细一点；低年级学生应该记得简单一点，高年级学生就可以记得详细一些，如此等等。

五、要帮助学生处理好听课与笔记的关系

学生开始做课堂笔记，必然有一定困难，主要是“听”和“记”顾此失彼。听课要思想集中，聚精会神，不能三心二意，左顾右盼。而笔记则是边听边记，是一个复杂的脑力劳动过程，需要眼耳手脑配合好。课堂笔记既不是讲述的实录，也不是板书的翻板，而是来自视觉和听觉的各种信息。学生记笔记应该做到抓住稍纵即逝的“思想火花”，记下一些思维成果和体会，要做到这一点，就必须处理好听课与笔记的关系。而有的同学不管老师讲什么，都想记下，结果，密密麻麻一片，主次不分。有的同学则只顾竖着耳朵听，忘了动手记，听完一节课，课后再复习，弄不清哪是重点哪是难点，抓不住要领。这两种做法，都是不可取的。

要让学生明确记笔记是为了帮助理解记忆的，记是手段，理解是目的，因此上课要安心听讲，思考为主，笔记为辅。老

师讲的内容，不用全记，全记是记不下来的，也是没有必要的。如果上课时既能理解又记好笔记当然更好。但是，如果二者之中只能顾其一的话，那么不如干脆不记，以保证专心听讲和当堂理解。等下课后，再借别人的笔记补一补。但这并不是说不要记笔记。课上虽说顾不上记，手里也要拿一支笔，当老师讲到某个问题对自己有启发时，或某个问题不懂，或有什么好的想法时，可在纸上或书上简要地记上几笔或画个符号，留待课后重点解决，防止关键地方和有价值的东西漏掉。有的同学认为，不管懂不懂，先记下来，等课后再慢慢思考理解消化吸收。其本意并不错，但是一旦有了这种想法，上课不动脑筋，拼命记笔记，下课笔记一大堆，问题一大堆，想把一个一个问题都思考弄通，但时间和精力都不允许，无形之中“欠”了账，账欠得多了，成绩也就下来了。一位同学有这样的切身体会：“以前，我认为老师讲的都是重要的，上课记不下来，下课没法复习。因此，一上课就忙于记笔记，根本没有余力来理解和思考老师所讲的问题。复习时，问题就多了，因为上课时没听懂，课堂笔记也就起不了多大作用。后来，我把主要精力集中听讲上面，有的就不记笔记，只在讲义上划一划，批注一下；有的也只记重要的东西。这样，我就不再被“钉死”在笔记本上，有了听和想的主动权。”

预习方法指导

预习，即课前自学，是学习新知识的起始环节。预习一般是指在教师讲课之前学生先独立地阅读教材内容，做到初步理解，为上课做好知识上的准备的过程。

预习从时间和内容上说，大致可分为三种：第一，课前预习，是在教师讲课以前学生先自学下一节课要讲的新内容；第二，阶段预习，指预习下一个阶段的学习内容，范围往往是一章或几章，需要一个比较完整的时间才能进行；第三，学期预习，指开学前在假期里，把新学期的教材先自学一遍。这三种预习，一个比一个线条粗，现着重讲述课前预习这一方面。

预习是学生自学的一种形式，应该是学生自己的事，但是有许多学生意识不到预习的重要性，没有形成良好的预习习惯，或是没有掌握最佳预习的方法与步骤。因此，教师应该指导学生做好预习工作。

学习首先要从预习开始

许多学生对预习的重要性不大了解，往往认为上课认真听讲一样能学到知识，何苦花费大量的课余时间去做预习呢！针对这种错误的想法，教师要从以下几方面向学生阐明预习的

意义，使学生重视预习。

一、预习可以提前消灭听课中的“拦路虎”

预习就象“火力侦察”。学生通过预习可以发现自己知识上的薄弱环节和疑难点，在上课前迅速补上这部分知识，不使它们成为听课时的“拌脚石”。这些薄弱环节和疑难点包括三方面内容。

第一，学生对与新知识有联系的旧知识，掌握得不好或者全部忘掉。新旧知识之间有着必然的联系，学习新知识必然是以某种旧知识为基础的。旧知识的遗忘就成为学习新知识的障碍。

第二，教材中接触到的知识，学生以前根本没有这方面的基础。如高中生物学中植物的光合作用、呼吸作用、遗传的物质基础等内容，涉及到一部分生物化学的知识。这些知识，学生根本没接触过。在课前先预习一下，有个初步的接触与思考，就能顺利地听课。

第三，教材中新接触的思维方法和解题方法。如几何中的反证法，代数中的数学归纳法，列方程解应用题等，需要学生通过充分的预习，必要时自己先进行一些尝试性的演练，听课时才能接受。

总之，只有通过预习，学生才能找到自己的薄弱之处或是新知识的疑难点，才能有的放矢地作好课前准备。

二、预习可以提高听讲水平

一般来说，学生预习不可能把新教材全部理解了，总会

遗留下一些不懂的问题，盼着上课时解决。这样听讲目的明确，态度积极，注意力也容易集中，听讲效果好。比那些老师讲什么听什么，主观上没有思想准备、没有重点、没有具体目标的学生，要主动得多。当老师讲到自己预习时已经理解的部分时，学生就可以把注意力集中在看老师如何提出问题、分析问题和解决问题上，可以拿自己的思路与教师或同学的思路进行比较，看教师或同学高明在什么地方，不足在什么地方，自己还有哪些理解不够的地方，取人之长，补己之短。如果不预习，只是盲目地听课，紧张地听和记，这样就匀不出时间和精力去思考理解，更谈不上与教师和同学比较思路了。

三、预习可以提高笔记水平

学生预习时看过课本，所以对教师讲的内容及板书中有没有，心里一清二楚。凡是书上有的，上课可以不记或少记，也可留下空白待课后记。上课时，可以记书上没有的或自己不太清楚的部分，以及老师反复提醒的关键问题。这样做，就可以把更多的时间用在思考理解问题上。有的学生课前不预习，不知教师板书的内容书上有没有，只顾从头抄到底，顾不上听课，更来不及思考，失去了许多宝贵时间。这种盲目性的听课，大大影响了学习效果。

四、预习可以培养自学习惯、提高自学能力

培养自学能力是时代对每一个人的要求。有人预言，将来的文盲不是不识字的人，而是不会学习的人。自学能力只

能产生于独立学习的活动中,预习正是一种独立的学习活动。学生必须学会自己看书,自己记笔记,学会独立分析问题和解决问题。实践证明,只要长期坚持预习,学生的自学能力就一定能得到提高。

预习所应完成的任务

明确任务是完成任何工作的首要条件,预习也同样如此。预习总的任务是先感知教材,初步处理加工,为新课的顺利进行扫清障碍。教师要在此总任务下,根据学科特点和教学内容制订预习任务,指导学生按步就班地去完成。一般地,预习应完成下列任务:

一、通览教材

教师要指导学生浏览教材一到二遍,必要时要进一步精读、细读。在阅读过程中,学生要初步理解教材的基本内容和思路,进而总结出教材的主题与中心、教材的特点等内容,从整体上把握教材的结构、布局、主题、思路等。教师可以布置学生做好这方面工作。

二、查补旧知识

新教材与学生的教材内容是连续的,新知识是建筑在旧知识的基础上的,新旧知识之间存在着必然的联系。预习时,学生如果发现与新课相联系的旧知识掌握得不好,就应回过头来查阅旧知识,补习旧知识;如果发现旧知识掌握得太差,

就要尽快进行系统地复习,为学习新知识打好牢固的基础。教师要结合新课的讲授,有意识地安排学生预习与新知识内容有关的旧知识,指导他们有针对性地进行预习。

三、分析重点,难点和关键

教师要指导学生认真预习新教材,帮助他们在认真分析教材知识体系、挖掘新旧知识的内在联系的衔接的基础上,确定教材的重点和关键。应该要求学生在扫清知识障碍的过程中,记下自己难于掌握和理解的地方,留待上课时认真听讲,加以解决。

一般地,学生一开始预习时,很难一下子就指出课文中的重点和难点。教师要及时鼓励学生坚持预习,分析自己找得不准的原因,学会预习的正确方法。这样,经过一段较长时间的训练,学生预习的能力和品质就会逐步得到提高。

四、试做练习题

学生经过一段时间预习后,应该主动地选择一些习题练习一下,作为验证预习效果和对知识领会掌握程度的检验,同时也是作为预习的一个小结。教师在指导学生预习的同时,应有意识地布置一些预习练习题,训练学生用新课中的有关基本知识去解题,这样不仅能加强学生预习的目的性,而且有助于新课教学的顺利开展,更有助于锻炼学生自学能力。

掌握预习的方法

预习的方法有许多种，掌握一种最佳的预习方法对每一位学生来说都是非常重要的。教师要注重教给学生预习的方法，要着重指导学生依据其实际情况摸索出一套适合自己风格的预习方法，下面简要介绍两种较为常用的预习方法。

一、阅读法

阅读法是运用最广泛的预习方法，任何课程的预习都可以运用阅读法。阅读法主要由以下三步构成：

第一，粗读教材。大略地翻阅一下所要预习的教材，了解这部分教材讲了些什么问题，要解决什么问题，其重点所在以及其知识结构，比如哪些是提出问题、哪些是引出概念、哪些是导出定理、哪些是推导公式等等。在这一步骤中，学生应充分地展开联想，联想这部分教材和过去学过的知识有什么联系，它是从哪些方面或哪个角度发展过去学过的旧知识，在解决教材提出的问题上自己有何不同的见解或思路，从而引起自己继续阅读的兴趣和欲望。

第二，精读教材。所谓精读并非处处读得慢、读得细。在分清教材的“枝、干、眉、目”以后，就可以用不同态度对待各个细部：有的可以一眼带过，只要看明白文中说的怎么回事就可以了；有的却要停下来细细回味咀嚼，展开联想，甚至从文字的背后找出字来。另外，在精读教材的同时要进行“提要钩玄”，一方面用笔在字里行间钩钩划划，在书的天头、

地脚、边沿写批注，另一方面要挖掘出知识形成中的微妙深邃的道理，掌握原理的导出过程。

第三，总结整理。经过粗读和精读两步，对教材有了一定的印象，因此要总结预习的成果，看自己对哪些问题已经基本看懂弄清了，对哪些问题还存在着疑点，或是对哪些问题百思不得其解，把这些问题记下来留待上课解决。

二、笔记法

笔记法实际上是阅读法的补充，一般是边阅读边记笔记，阅读是记笔记的基础。但是运用笔记法预习比阅读法更深入、更仔细、更完备。

学生在预习时要记预习笔记。预习笔记的内容应该记载：教材的主要内容、层次、思路、结构、布局；教材的重点、关键点；自己没有看懂、需要在听课时着重解决的问题；查阅的旧知识，补充的新资料和自己的心得、体会等等。笔记力求简明扼要，科学适用。

记预习笔记要着重整理教材内容的知识体系，在头脑中努力形成对教材整体的印象，而不仅是认识一个个各自孤立的知识点。另外，还要注重新旧知识的联系，注重教材内容的系统化。

学生记预习笔记最重要的是要将自己的学习心得记下来，有体会就记体会，有联想记联想，有疑问记疑问，这样能帮助学生不断总结，不断解疑，不断提高。

预习方法除上述两种之外，还有操作法和讨论法。所谓操作法，就是学生通过进行实际操作或实验来预习新知识的

方法。一般学生可以预先照书上示范的简单实验进行操作,这样往往可以增强感性认识,收到事半功倍的效果。但是操作法受到条件的限制,不可能经常使用。另外,所谓讨论法,是指学生单独预习后,找些同学对某个问题从不同角度进行讨论的预习方法,此方法有利于学生开阔思路,逐步锻炼其思维灵活性,但同样受到客观条件的限制。

教师在教给学生预习方法的同时,还要提醒学生注意以下几个方面的问题:

第一,要逐步养成预习习惯。良好的预习习惯的养成并不是一朝一夕的努力就行的,需要坚持每天预习。学生如果以前没有预习习惯,一下子突然要求他各门功课都要预习,必然不会有良好的效果。教师要指导学生先选一两门自己学起来感到吃力的学科进行预习试点,等尝到甜头,取得了经验后,在时间允许的前提下,再逐渐增加学科,直至全面展开,养成预习习惯。

第二,预习要看、做、思结合。学生预习既要仔细看,又要动手记,更要用脑子思考,要做到眼到、手到、心到。不能把预习当作任务完成,而要将它作为学习知识的一个重要环节来看待。

第三,不要每门功课都预习。学生预习要掌握轻重缓急,有针对性地进行预习。一般应选择难度大的科目,多预习一些时间,难度小的就少预习一些时间。对那些自己学起来吃力、又轮到讲新课的科目进行重点预习,其他的科目大致翻翻即可。

第四,预习应在当天作业做完之后再进行。时间多时,就

多预习几门，钻得深一点；否则就少预习几门，钻得浅一点。切不可每天学习任务还未完成就忙着预习，打乱了正常的学习秩序。

复习方法指导

复习是学生学习的重要环节之一，是指学生在教师的指导下，运用科学的学习方法和思维方法，继续解决课文内容中尚未解决的学习问题，在此基础上，对新知识进行初步系统概括，加深巩固对新知识的理解和记忆，为所学的新知识应用于实际，形成新的技能作好准备的过程。

复习从时间和内容上可分为两种，即课后复习和系统复习。课后复习是指学生在上完课后，每天抽出一定的时间，按照教师的有关要求，及时地回忆、复习当天上课所讲的内容，巩固所学知识。系统复习是指学生在经过一个阶段或一个单元的学习后，把所学的零散知识加以概括和系统化，全面地掌握知识。系统复习按时间可分为周复习、期中复习、期末复习等，按知识内容可分为力学的复习、光学的复习等等。

复习是学生巩固知识、掌握知识的重要途径。复习方法的好坏直接影响到学生学习成绩的高低和学习能力的强弱，因此，教师要抓住复习这一环节，注重培养学生的复习习惯，从课后复习和系统复习两方面指导学生掌握正确有效的复习方法。

课后复习方法

有相当一部分学生认为上课认真听讲，课后做完作出就没事了。对课后的复习，他们认为是多余的，没必要，因而未养成复习习惯，成绩也就步步后退。教师要及时注意到这种学情，要注重培养学生“当日听课，当日复习”的习惯，并教会他们如何进行课后复习。

一、让学生了解课后复习的意义

具体来说，课后复习对学生学习的重要意义有以下几方面：

首先，课后复习能强化对当天所学知识的理解，防止遗忘。每上完一节课，如果没有将初步掌握的知识在课后及时复习，反复强化，并有意识地去进行运用，那么原来已留存在头脑中的知识痕迹就会淡化，逐渐遗忘。人们认识的这一客观规律决定了每位学生必须重视课后及时复习与运用。只有这样，才能巩固记忆，防止遗忘，深化对知识的理解，从而顺利完成对各科知识的由初步领会到熟练掌握的目的。

其次，课后复习能检验学习的效果，及时拾遗补漏。有的学生在课堂上听讲，好象都听懂了，但一做练习就不会了；有的学生在教师的指导和帮助下能够正确地解题，但课后独立作业或考试时，不少问题却又无从下手……，这些情况都说明学生对某个知识还没有真正学懂。学生要及时发现这些问题，并得以纠正，就必须重视课后复习，通过作业来检验

自己的课堂学习效果，回忆教师的讲课，找出自己到底是在哪个环节上出了问题，以便及时弥补缺漏。如果这些问题不通过复习及时解决，久而久之，积少成多，“小洞不补，大洞吃苦”，必然会影响知识的掌握。

第三，课后复习能温故知新。课后复习不仅可以防止知识遗忘和及时补救知识的缺漏，而且还可以为学习新知识作好铺垫，即温故而知新，因为任何新知识都是从旧知识的基础上逐步提高而得来的。通过课后复习，学生还可以使自己掌握的知识进一步系统化、熟练化和技能化，将自己原来的水平向新的知识层次推进一步。

总之，教师要让学生明确课后复习的重要性，要适当布置一些复习内容，让学生慢慢从每天的课后复习中尝到甜头，逐渐养成每天复习的好习惯。

二、向学生指出课后复习的内容和方法

按照正常学习程度，学生下课后，应把当天所学的内容及时复习整理，理解消化吸收。有些学生复习时仅是迅速地将教科书翻一遍，草草了事，不知道复习些什么和怎么复习。教师要有针对性地加以指导。具体地说，学生课后复习应做好四件事。

第一，尝试回忆。学生首先要独立地把教上课讲的内容回想一遍，逼着自己专心致志地去动脑筋，就象过电影一样，在头脑里“重映”上课时的一幕又一幕，理解、消化一个又一个关键问题，再现教师上课的思路，甚至教学的细节。

通过尝试回忆，学生可以检查当天自己的听课效果。如

果自己能回忆出全部或大部分内容,就说明自己听课效率高、效果好。反之,则说明听课不得法,应当及时寻找原因,改进上课听讲方法。学生在尝试回忆的过程中,还可以逐步提高记忆水平,培养记忆能力。因为尝试回忆是一种积极主动的思维活动,需要注意力高度集中,使学过的知识在大脑中“重现”,使其显得更加突出,这样就起到了巩固强化记忆的作用,使记忆力大增。另外,学生通过尝试回忆还能提高看书和整理笔记的积极性。每次尝试回忆后,如果有一部分想不起来,自然会很着急地去看书、翻笔记,这样就会积极地看书和整理笔记,并会有意识地重点看遗忘的部分,有的放矢地进行复习。

尝试回忆是学生进行课后复习的重要工作,教师要注重培养学生这方面的能力。教师可以先带领学生尝试回忆。首先,回忆预习的经过。回忆预习中自己未弄懂的问题是什么,后来自己是怎么怎么弄懂的。其次,回忆上课的经过。回忆老师是怎样引入新课的,自己懂的部分老师是怎样讲的,自己理解是否与老师讲的一致;回忆自己不懂的部分老师又是怎么讲的,关键的地方是如何启发、引导、点拨的。再次,回忆刚学的新知识。回忆新知识是如何从旧知识推导或引入的,思路是否贯通,回忆新知识与旧知识有哪些联系等等。教师在指导学生回忆的同时,要让他们边对照课本和笔记边回忆。这样,教师指导学生尝试回忆一到二次后,让学生掌握回忆的步骤和内容,逐步培养其尝试回忆的习惯。

第二,看教科书。教科书是学生学习的根本,包含了所有学生必须掌握的知识和技能,因此,学生复习不能离开教

科书。但是，复习时看教科书与预习、上课时看有很大的不同，因为这时已不是初次看书，而是在预习、听课、回忆的基础上进行的。教师要指导学生从头至尾、逐字逐句看教科书，全面过目，重点思考。对已经理解和记住的部分，不必再花很多时间，而要在那些回忆不起来，思考不连贯，理解不深刻的地方多花时间，多花精力，直到彻底弄懂为止。

学生复习看书时，教师要让学生用彩色笔把书上的重点、难点、关键点和容易忽略之处勾划出来，同时在每页的四周空白处，记上一些自己的简要体会、高度概括课文内容的语言以及有利于记忆，带有提示性的语句或心得，以便以后看书时，从这些地方迅速得到启示，回忆起书中的主要内容和关键之处。

第三，整理笔记。学生预习时记笔记，上课时要记听课笔记，下课后学生更要注重整理笔记，把自己的笔记变成一份经过提炼加工的适合自己的复习材料。

整理笔记，主要是把上课时遗漏的部分补起来，把记得不准确的地方更正过来，把次序颠倒、逻辑顺序不清的地方整理一番。另外，学生在整理笔记时，还要系统地整理所学知识的体系和结构，找出新旧知识的联系或结合点，标出容易发生错误和混淆的概念，划出知识的重点、难点和关键。在此基础上，学生要整理一些从参考书上摘录下来的，对教材内容有极强针对性的材料，要整理自己听讲、看书时悟出的心得体会等等。

教师要注意培养学生整理笔记的习惯，要定期检查学生的笔记，甚至可以批改、打分。教师要把优秀的笔记展示给

全体学生，从而更好地督促他们做好笔记整理工作。学生如果平时每课后都把笔记整理好，阶段复习就有稽可查了，打开笔记本，检检顺顺就行了。一旦复习考试也不用慌，花点时间把笔记本翻翻，眉目清楚，中心突出，重点、难点、关键点一目了然，大大省去了考前突击查找资料，重新思考，临时归纳总结所花的时间，能取得事半功倍的效果。

第四，看参考书。参考书是教材内容的加深和扩展，能够帮助学生互相启发，开拓知识面，加深对教材内容的理解。但是参考书也有许多弊端，有些参考书内容不是过深就是过浅，有些参考书粗制滥造、错漏百出。教师要指导学生正确看待参考书的作用，在要求学生紧扣教材学习的基础上，指导学生正确选择和使用参考书。

首先，要指导学生选择深浅相宜，解疑释难的参考书。一般每门课程可以选一本主要参考书，这本主要参考书的编排体系应与教科书相同或相近，水平相当或略深一点，作为课本的伴读本，其它的则作为一般参考书。

其次，要指导学生正确使用参考书。学生要紧紧围绕教师讲的中心内容去看参考书。有时可以先看教科书，对课本上知识基本理解之后，再去看教科书。有时课本上的某一内容难于理解，可以先看参考书，看它是怎样分析阐述的，从中受到启发。

三、要提醒学生注意的几个方面

教师在指导学生课后复习的方法，培养学生养成良好习惯的同时，要提醒学生注意以下几个方面的问题：

第一，复习要及时。一般说来，课堂上学过的知识，并

不是都能在头脑中保存和巩固的，不少要被遗忘掉。及时复习就是向遗忘作斗争的过程。通常，遗忘的规律是先快后慢、先多后少。也就是说，在识记之后，遗忘很快就会发生，而且开始时遗忘的数量最多，第一天就会忘掉百分之七十。过一段时间之后，遗忘的速度减慢，遗忘的数量也逐渐减少。这一规律告诉我们，要想获得良好的复习效果，就必须抢在遗忘之前及时复习。在遗忘即将开始的时候，一般表现为对识记对象的精确性降低，相似或相近的材料往往在重现中发生混淆，或者对熟记的对象只能再认，不能重现。如果发现这些情况，说明遗忘已经开始，应该立即进行复习。

第二，要重视初次复习。由于遗忘在开始时，忘掉的数量最多，因此教师要特别提示学生重视初次复习。专家们经研究和实验认为，初次复习的效果越好，以后再复习时节省的时间就越多。初次复习可以采取“过度复习”法，就是集中在一个时间内进行多次复习。当然，并不是说次数越多越好。心理学家们认为，当学生复习达到熟记的程度以后，再用达到这种程度所需时间或次数的百分之五十继续复习，效果最好，这个限度，称作识记的有效限度。教师要指导学生充分利用这一规律，进行有效复习。

第三，复习要突出重点。学生所学内容并不都是同等重要，就学科来说，有主要学科和一般学科；就教材内容来说，有基本的、关键的内容，也有一般性的内容。如果泛泛复习，其结果必然是学得肤浅，不扎实。因此，教师要指导学生有重点地进行复习。有重点的复习指抓住重点学科复习和抓住重点内容复习两方面。哪一门功课薄弱，就集中力量进行复

习，哪一方面内容是弱点，就多下功夫，对其他的则可一带而过。这样有的放矢地进行复习，必然有助于提高复习的质量和效率。

系统复习方法

在开始进行下单元或下一章节内容学习之前，教师要回过头来，认真总结本阶段教学情况。学生也要回过头来，看看自己这一阶段所走过的学习道路，总结本阶段学习情况。这就是系统复习。系统复习过程中，教师要指导学生对已学过的知识进行系统再加工，并根据自己实际情况对学习进行适当调整，从而为下阶段的学习或考试作好准备。

一、让学生明确系统复习的任务

系统复习的任务主要有以下三方面：

第一，查漏补缺。学生经过一段时间的学习，虽然每天课后复习，但仍免不了会有所遗忘。因此，系统复习第一个任务就是帮助学生查漏补缺，保持知识的完整性。教师要指导学生复习这一阶段学习过的概念、原理、定理、公式等，检验学生的掌握程度和遗忘程度，然后指导学生复习各课重点、难点、关键点，唤起学生的回忆。在这一过程中，学生要主动地找出自己的学习漏洞和欠缺，及时向老师或同学请教，补上缺漏。凡是复习抓得紧的学生，学习中的漏洞和欠缺都能及时得到补救，因此，他们的知识就比较完整，学习成绩也较好。反之，一些有这样那样学习中的缺漏的学生，总是会影响学习的总体成绩。

第二，融汇贯通。有人说“智慧不是别的，而是一种组织起来的强有力的知识体系”，这里所说的知识体系是指系统化的知识，而形成系统化的知识正是系统复习的中心任务。一个学生通过平时分科、分章、分节的学习，可以基本上完成对各科基本概念、基础知识的理解任务，但这时学生头脑中的知识比较孤立、片面，显得凌乱。通过系统复习，就可以把各部分知识有机地“串”起来，融汇贯通，透彻理解，从而洞悉各部分知识之间的区别和联系，完成知识系统化的任务。教师要把知识体系结构介绍给学生，引导其全面掌握，更要启发其自己总结知识体系，从而加深理解和记忆。系统复习表面看是重复，但绝不是简单的重复，而是知识的深化，其效果与初次学习大不一样。

第三，强化记忆。系统复习是在课后复习的基础上进行的，而且一般是为了准备考试而进行的，因此系统复习的又一任务是强化记忆。心理学家研究证明，人通过学习掌握知识在大脑中形成了一定的神经联系。遗忘过程就是头脑中已建立起来的神经联系消退了，要想使这些联系不消退，不仅要靠对学习材料深刻的理解，而且要通过反复的、有效的刺激来强化这种神经联系。学生在系统复习过程中应该运用多种记忆方法系统地、有条理地巩固对新旧知识的识记。知识体系结构的整理和掌握能够帮助学生更好地进行记忆。

二、教给学生系统复习的诀窍

系统复习既是一个阶段学习的总结，更是学生考前的应试复习。因此，教师要指导学生掌握一定的技巧，进行有效

地复习。

第一，分散复习于集中复习。对同一个材料，用一整天进行复习，叫集中复习；每天拿出一段时间，接连复习几天，叫分散复习。在集中复习的情况下，单一刺激的多次作用容易引起脑神经细胞的抑制，记忆效果自然不太理想。分散复习时，材料定期变换，就不容易引起疲劳。因此，分散复习的效果要好于集中复习。学生应该把内容分成有机的几部分进行分散复习。

第二，合理分布复习时间。复习既要分散，又要分布恰当。学生要注意正确地分布各次复习所用的时间和间隔的长短。一般是初次复习所用的时间应多于以后各次复习的时间，而且间隔应短一些。以后的复习时间则可以逐渐短一些，间隔长一些。此外，复习和间隔时间的确定要视材料的数量、性质和本人的具体情况而定。

第三，要合理分布复习内容。各门课程有各自的特点，有的重在记忆，有的重在理解，有的重在练习。因此，教师要指导学生根据复习内容的性质进行有效复习，性质相同的课程要交错复习。如学完语文后，不要立刻去复习历史；刚复习完物理，不要马上去看数学，应该有意识地将性质不同的课程穿插进行复习。

第四，要注重复习中间部分的知识。一般来说，教材中间部分的内容最容易遗忘，因为在复习这部分内容时，既受到前一部分的影响，又受到教材后一部分的影响，即所谓的前摄抑制和后摄抑制。因此，学生要特别加强对教材中间内容的复习。

作业方法指导

作业，指的是学生独立地将所学的新旧知识和技能联系起来，灵活运用于实际，使知识具体化形成新的技能，进一步加深巩固对新知识的理解，促进学生的智能发展，提高学生的学习自觉性和积极性的过程。这一过程实际上是帮助学生总结所学知识，检验其掌握知识牢固程度的过程。学生做作业过程中总会出现这样或那样的一些问题。例如有些学生不知道做作业有什么用，只是因为老师布置的，不得不做；有些学生课后不看书整理，不理解消化就忙着做作业；有的学生课内课外作业做得很多，但收获不大，成绩提高不快。针对以上种种问题，教师有必要指导学生掌握正确的作业方法，养成认真作业的习惯。

养成良好的作业习惯

做作业是学生每天课后必须做的工作，如果不养成良好的作业习惯，就会一次又一次地放弃学习的机会，学习成绩就不会提高。因此，培养学生良好的作业习惯是每位教师所必须重视的。

一、要求学生先复习后作业

学生做作业，不是孤立的学习活动，做作业是课堂学习的延续。每道作业题都与课堂学习的教材内容有内在联系。学生只有首先弄懂了课上学习的教材内容，才能学会运用已知的知识去理解、分析、计算和解决教师所布置的作业题。而且学生经过复习以后，对教材内容中的重点、难点、关键点一清二楚，这就有助于学生迅速准确地理解题意，解决问题。因此，要使学生养成先复习功课，弄懂所学的基本原理、法则、规律，然后再做作业的习惯，以收到事半功倍的效果。

二、要求学生独立完成作业

作业是学生自己的事，必须独立完成。只有独立完成，知识才能真正为自己所掌握。学生做作业要独立思考。没有独立思考而完成的作业，就不能深入理解，以后再遇见类似的问题，仍然解决不了。可是有的学生拿到题目，一碰到困难就问别人，甚至照别人的本子一抄，这样，就完全失去了做作业的意义。作业完成了，还应该独立进行检查，不要轻易与别人对答案。如果学生养成不对答案就不放心的习惯，那么做对了，不一定对所学的知识就已经理解；做错了，照别人的答案一改，自己的毛病何在，并不明白，而且更严重的是会不知不觉地养成依赖别人的习惯。

但是，对于独立思考解决不了的问题，决不要轻易放过，应该去请教老师或同学，有些学生的成绩所以不高，就是由于不懂装懂，因而走了许多弯路，浪费了许多时间。应该注

意的是，与他人研究时应注意方法，要把自己的看法和难点告诉对方，在老师和同学的启发帮助下，自己再独立完成它，不要简单地把别人告诉自己的答案一抄就完。

三、要求学生按时完成作业

当天的功课刚学过，条理清晰，头脑清醒，印象深刻，做起题来顺利，而且准确率高。另外每天作业都有一定量，不用花多长时间就能做完，如果拖拖拉拉，积在一块，就会潦草从事，或是力不从心，因而往往去抄袭别人的作业。更重要的是，每天教师布置的作业是学生复习的重要工具，是预习的准备，今天的作业完不成，明天的新课就不容易听懂。所以，教师必须要求学生做到“今日事今日毕”，按时完成作业。

四、要求学生认真完成作业

学生的作业态度充分反映了其学习态度。学生要严格按照要求完成作业和练习，具体地要做到：书写工整、条理清楚，简明易看，行直边齐，整齐规范。这样，复习时看起来方便，教师批改起来方便，有毛病看起来方便，错题改起来方便。学生做作业前不宜轻易下笔，要先把解题思路搞清楚，将方法步骤搞准后再落笔，只有这样，才能保证作业的正确性和整齐美观。

作业的步骤和方法

作业过程是学生运用已有的知识和技能不断解决问题的

过程，主要有审题、找思路、解题、检查四部分构成，教师要针对这四个步骤，有的放矢地指导学生进行作业。

一、要教会学生审清题意

学生对作业题，看不准，弄不清，就会出现虽然下了不少功夫，但是作业“文”不对“题”的情况。因此教师一定要教会学生注意审题。审题就是了解题意，搞清题目中所给的条件与提出的问题，明确问题的要求。审题是应用所学知识，使学过的知识能够具体化的首要环节。只有明确了问题的要求和条件，在头脑中建立起映象后，才能通过回忆，联想起解决问题所需要的知识，找到解决问题的途径和方法。如果能联系起过去解题时用过的思路和方法，就可以把过去不熟悉的题目变成熟悉的，做到轻车熟路、得心应手地答题。具体地说来，拿到一个题目，首先要判断它属于哪一类，难易程度如何。学生要做到逐字逐句把题目默读一遍或几遍，对题目中每一个概念，每一层语法关系，每一个关键的字、词，乃至每一个标点符号都要搞清楚。要做到这一点，除了要求语文功底较好之外，还要对本学科的专用术语、字母代号的意义以及公式、法则、定理、定律等十分熟练。在看清题目的基础上，要让自己的思路顺着题目的路线思考，准确透彻地理解题目的意思，分清题目要求，分清题目的已知条件和未知条件，深挖隐蔽条件。总之，只有把题目分析透彻，才算做到审清题意了。

二、要教给学生寻找解题思路的方法

审清题意后，就要利用题目给出的条件和要求的结论去寻找解题的思路。一般有三种方法。第一种是执因求果，即从已知条件出发，瞄准要求的结论，寻找道路前进，最后达到目标。第二种是执果索因，即假设结论成立，必须准备什么条件，这些条件在已知条件中有没有，如果没有，那么使这些条件存在的条件是什么？这样一层一层追下去，直到追到条件已全部具备为止，已知条件和要求结论之间的道路就打通了。第三种是前两种的结合，即从两头出发相向寻找道路，直到两头相遇时止。

在寻找解题思路的过程中，学生往往会碰到一个又一个难点，头绪多，“剪不断理还乱”，找不到正确的、迅速的解题路径。因此教师要针对学生的困惑，教给学生用分和联的方法解决。所谓分就是分解，即把一道题尽量分割成几个有机部分，使之成为一道道小题目，然后再逐一研究，各个击破。部分的解题办法，合起来就是一个整题的解题思路。所谓联就是联想，要联想这个题目的有关部分在课本中什么地方，与其有关的内容是什么？过去是否解过与此相同或相近的题目，那时候是如何解的？如果能联想起有关的旧知识，那么与此题相应的规律、原理、原则、公式就会浮现在脑海中，通过推理就可以从已知条件推出许多题目中没有直接给出的新条件，从而为解题打开通道。分，是化繁为简，化大为小，一个一个解决问题；联，是把不熟悉的题目化为熟悉的题目，做到轻车熟路、得心应手地解题。

另外，对于一些比较复杂的题，教师还要指导学生把审题过程画成简图，把题目加以改造，寻找一条解题的捷径。

三、指导学生正确做题

做题是审题后把解题的思路和知识表达出来的过程。教师应该要求学生保质保量地做作业，即争取做得准而快。准，是指思维、表达和运算具有科学性和准确性；快，是指做题效率要高，要在准确解题的条件下加快解题速度。作业要做得准而快，就必须认真钻研，严肃对待，勤学苦练。

值得一提的是，学生在作业过程中往往会碰到许多难题，有些学生甚至束手无措，因此，教师要注重教给学生攻克难题的方法。一道习题，学生觉得很难，主要是由于题目审不清、基础知识不巩固、思维灵活性差、综合能力差、基本技能差等原因，因此，解决难题其实并没有什么“诀窍”，最根本的方法还是从平时开始就脚踏实地进行基本功训练。教师可以在强调重视平时学习的同时，向学生传授一些攻克难题的方法。

1. 重新复习法。难题得不到解法，多半是因为对有关知识掌握得不够好。学生可以有针对地复习有关知识，进行全面整理，使之系统化。对有关知识理解、消化好了，问题自然也就迎刃而解了。

2. 多种途径法。对难题的思考决不能局限于一种思路、一种方法。虽然说每一类型的题都有其共同的规律，要注意按规律去思考，但难题往往具有自己的特点。因此，教师要指导学生考虑多种途径和多种方法解题，要注意寻找难题的

特点，进行“求异思维”。

3. 切磋研究法。经过独立思考，仍然解决不了的难题，可以向老师请教和同学研究讨论。同学之间对难题进行切磋讨论的益处更大，通过讨论可以加深对题目的理解，复习有关知识，启发解题思路，交流解题方法，学别人之长，补自己之短，这样就能找到一个较为完满的解题方案。

4. 暂时搁置法。难题钻到一定时候，有时头脑发胀，思维迟钝，就不要再考虑，可以暂时搁置一下。经过一段时间休息之后，脑神经疲劳度减轻，有时会突发奇想，从而找到正确的解题方法。

四、指导学生自我检查

检查是完成作业后保证作业质量不可缺少的一步，其任务是使学生自己想办法判断作业做得对不对，以及对在哪里错在哪里。这是培养学生学会自我分析、自我检查、自我改正的方法，也是培养学生独立思考能力和独立解决问题能力的重要途径。自我检查的内容主要包括：查审题是否有错；查解题过程中已知条件是否都用上了，运用概念是否正确，运用公式是否对头，推理是否合乎逻辑，答案是否遗漏，是否正确；查解题格式是否符合要求，步骤是否完备，书写是否有错误等等。

教师要教给学生自我检查的方法，如逐步检查法，就是从审题开始，一步一检查。这种办法一般可以检查出计算、表达上的一些错误，但往往不能发现思路上错误。又如，重做法，即重做一遍，看结果是否一样。还有代入法，将计算结

果代入公式或式子看看是否合理。自我检查法有很多，教师要指导学生根据实际情况灵活选用和创造较合理、较简便的方法，更重要的是要督促、培养学生养成良好的自我检查的习惯。

重视继续作业

作业完成后，教师要指导学生重视继续作业。所谓继续作业主要包括两方面内容，第一是要在作业的基础上总结提高，第二是要仔细看教师批改的作业，及时订正。

一、要在作业的基础上总结提高

作业检查一遍以后，可以说是完成了任务，但如果从高标准严要求角度看，学生还必须进一步总结提高。

1. 比较归类。学生做完作业后，应当想一想这道题在知识上属于哪一类，在解题的思路和方法上又属于哪一种，要对做过的题目进行横向比较，找一找它们共同的地方。题目做得越多，这种从个别到一般的比较归类就越重要。如果学生在做作业时善于把这几种解法进行比较，找出思路正确、方法对头、步骤简明的最佳方案，并进一步把习题进行归纳，归入知识的体系中去，这样做一道题就可以抵上做十道题、百道题。以后见到同类题，就可以很快地做出来，就是遇到复杂的综合题也可以通过分析而演变为熟悉的基础题，使问题得到解决。

二、开拓思路。

学生每做完一道题，就要开动脑筋，认真想一想，从以下几方面开拓思路。

①一题多解，考虑能否运用其他方法或思路来解题；

②一题多用，考虑如果把求得的结果作为已知条件，把某个已知条件改为所求的问题，该如何解答；

③一题多变，考虑如果把题目中的某个术语或重要语句换成其他的术语或语句，该如何解答；

④一题多练，考虑如何利用题目进行多方面知识的练习。

通过这种种锻炼，不仅能开拓思路，而且会大大提高分析问题和解决问题的能力。

三、要重视错题的订正

一些学生收到经教师批改后的作业后，无动于衷，并不注意错题的订正，以致于在以后的作业或考试中一错再错。因此，教师要注意督促学生及时订正作业中的错误。

订正一道错题，比多做一道新题更有价值。作业错误之处正是学生知识掌握不牢固之处。引起作业错误的原因很多，有态度问题、方法问题、计算能力问题等等，学生只有认真复查，在订正过程中找到自己的缺点所在，及时更正，弥补自己所缺漏的知识，才能牢固地、全面地掌握知识。更正错误时，最好用彩色笔将错误的地方勾划出来，在旁边注明正确答案。到复习时，看看自己更正过的作业，就可以避免再犯同类错误。教师要督促学生养成及时订正错题的习惯，可以通过每次作业的批改，检查上次作业订正情况，也可以通过有针对性地出些考试题检查学生是否一错再错。

记忆方法指导

记忆可以说是学习的基础或必要条件，没有记忆就不可能有学习活动。学生学习的目的是要掌握一定的知识和技能，而这一过程中离开了记忆是万万不可能的。只有首先在头脑中保持了对某种知识或技能的映象，才能灵活运用它们。而许多学生在学习过程中，不注意记忆方法的掌握，边学边忘，所获无几。学习是接受、整理、消化和贮存知识的过程，记忆则是重要的手段，因此教师要指导学生明了记忆的基本过程掌握记忆的多种方法。

了解记忆的基本过程

从生理学的观点来看，记忆是脑细胞和脑神经的一种功能，是人脑活动的产物。传统的高级神经活动生理学，是用巴甫洛夫的条件反射学说来解释记忆过程的，即由于大脑皮层细胞受到刺激后引起兴奋（或抑制），相应的皮层细胞就发生一定状态的变化，事后这种变化在皮层上留下了痕迹。识记就是刺激在皮层上建立相应联系并留下痕迹的过程，而再现就是这种联系在一定条件下的重新活动。近年来，有的心理学家运用信息论和控制论的观点来分析记忆的生理机制，认为记忆是外界刺激物的信息在大脑皮层上的输入和贮存。

人们在生活和学习中经常不断地从外界获得大量的信息，再把它们编码加工，贮存起来，以后在必要时，就可以把有关的信息提取出来，加以利用。

虽然，两种观点存在着不同，但两者有一个共同之处，就是把记忆的过程归纳为“识记——保持——再现”三个阶段。识记就是把某种事物的形象或表述语词留印在脑子里。大脑要识记某一事物，首先必须和它接触。没有刺激物，就谈不到识记。一个公式、一个单词、一张地图都可以成为这种刺激物，它们通过人的眼、耳、口、鼻等感觉器官接受下来，再通过传导神经传入人的大脑，识记活动就开始了。保持就是把通过识记而获得的事物的形象或表述语词保留在脑子里，不让它遗忘。保持是识记的延续。从信息论角度看，保持就是输入的信息在神经系统中的编码和储存。再现就是识记和保持下来的事物，当人们需要的时候，它又会从头脑中重现出来。从信息论的角度看，再现就是大脑中储备信息的提取和利用。保持越牢固，再现的能力也就越强。

教师要指导学生了解记忆的过程，认识其三者之间的密切联系，从而有针对性、有步骤地做好识记、保持和再现，有效地培养记忆能力，提高记忆水平。

几种有效的记忆方法

记忆有两种，一种是机械记忆，如记电话号码、元素符号、人名、地名等。一种是意义记忆，如记一篇课文的内容，记一首诗，一个公式等。在学生学习的过程中，这两种记忆

都是需要的。但是一般学习的内容中完全无意义的材料究属少数，有意义的材料则占多数，而且对这些意义理解以后，不仅容易记，保持的时间也长。所以，意义记忆比机械记忆更重要。对无意义的材料，在某些情况下，采取死记硬背的方法，的确也可起到一定的作用。但对那些有意义的材料，应该理解的而不去理解，也象对待无意义的材料那样，采取死读死记的办法去记忆则不值得提倡，因为这样一则不容易记牢，很快会忘却，二是即使暂时记住了，也不可能使知识转化为能力，只能成为一种“死知识”。所以，教师要教育学生重视记忆，反对死记硬背，应该要求学生在理解的基础上加强记忆。当然，与此同时要教给学生一些灵活有效的记忆方法。

一、系统记忆法

系统记忆法就是按照科学知识的系统性，把知识顺理成章，编织成网，这样便于全面记忆，融汇贯通。

学生所学知识之间存在着内在联系，具有系统性。而学生平时课上所学知识是分散的，片断的。因此，教师要指导学生注意整理归纳知识体系，从而在头脑中形成知识结构。这样，只要记住了知识体系，就能很快地回忆出具体的知识内容。知识体系的整理归纳往往运用列表、画图等方法。

二、直观形象记忆法

直观形象记忆法就是借助直观形象以加强记忆，提高记忆的效果。比如有些公式、定理，虽然理解了，但要记住仍

有一定的困难，如果把一些死板的公式变成图形，记起来就印象深多了。

上海有位地理教师在教学生记世界地图时，总结出一套形象记忆法，收到很好效果：

1、图形形象法：如欧洲大陆象个平行四边形，亚洲象个不规则的菱形，非洲大陆象一个三角形加上一个半圆形等。

2、物体形象法，如罗马尼亚象握紧的拳头，意大利象只皮靴，贝宁共和国象一个火炬，等。

3、数字形象法：如多哥象 1 字，越南象 3 字，朝鲜象 5 字等。

4、汉字形象法：如苏拉威岛象斤字，白海象七字，等。

5、字母形象法：如黑海象 F，波罗的海象 K，特立尼达岛象 J 等。

从信息论的角度说，因为直观形象所产生的信息几倍于语言和文字，会在脑子里留下较深的痕迹，不易遗忘。

三、歌诀记忆法

有些内容比较枯燥的东西，难于记忆，就可以借助歌诀帮助记忆。歌诀就是把一些材料编成顺口溜，赋予它们一定的音韵和节奏，使材料合辙压韵，朗朗上口，便于记诵。

比如要记住黄河流经的九个省区，就可以编成这样的口诀：青、川、甘、宁、内蒙古，直下陕、晋和豫、鲁。

比如要记忆化学元素的化合价，有人编了“常见元素化合价歌”，概括了二十六种常见元素的化合价：一价氢、锂、钠、钾、银；二价氧、镁、钙、钡、锌；铜、汞一、二、铁

二，三；碳、锡、铝在二、四寻；硫为负二和四、六；负三倒五氮和磷；卤素负一、一、三、五、七；三价记住硼、铝、金。

教师要启发引导学生自己总结归纳出适合自己的歌诀，加强记忆效果。

四、协同记忆法

协同记忆法指学生在记忆时要把眼、耳、手、口、脑协同起来。实验调查表明，学习时调动的感觉器官越多，记忆的效果就越好，因为人的感觉是多维的，仅是用眼看或用耳听或用手写或用口讲是远远不够的，只有把这几者充分结合起来，才能达到良好的记忆效果。通过眼睛看记忆材料，获得感性认识，同时用手勤抄勤写，然后再朗读或背诵，这样眼到、口到、耳到、手到必然会使心到，能集中注意力记下较为复杂的记忆材料。

五、辨别特征记忆法

辨别特征记忆法就是辨别出记忆材料在内容或形式上的相同或相异点，找出其特征，从而进行准确地记忆。如要正确认识巳、已、己三字，必须从字形、字音、字义三方面找出其各自的特征，就不容易混淆。

辨析词义可以用这个办法，记忆其他事物，也可以用找特征的办法。如记历史年代，就可抓住它们本身的某些特征来记。如蒙古灭金是公元一二三四年，一二三四是自然连续数，容易记。法国大革命在一七八九年，七八九也是自然连

续数。明亡于一六四四年，后两个数字的乘积正是前两个数字，稍加注意，也容易记住。还有一些年代，它们本身有内在联系，如苏联十月革命是一九一七年；十月革命一声炮响，给我国送来了马克思列宁主义，在一九一九年，我国爆发了“五四”运动；在十月革命和“五四”运动的推动下，一九二一年中国共产党成立了，这三个事件依次相隔两年，这也就容易记住了。

六、联想记忆法

联想记忆法是指通过联想，把一新的事物与脑中固有的事物建立起一定的关系，并且将这种关系牢固地保持下来，达到记忆的目的。

联想决不是胡思乱想，而是有一定规律可循的。教师要指导学生掌握正确的联想方法，主要有以下三种：

第一，接近联想。某些客观事物，由于是在空间上接近，或者是在时间上相同，或者前后相连续，在脑子里就容易产生联想。比如，学习古汉语，靠天天死读、死记，固然也可弄懂一些词语，学会一些句式，理解一些文义，但毕竟效果不明显。如果把它和现代汉语联系起来，把意义相近的词语、相近的句式放到一起，比较一下它们的异同，就可以理解得更深，记得也更牢固。学习外语也是如此，同是一句话，联想中国话是怎么说的，它们之间有什么相同之处，又有什么不同的地方。这样学习，效果一定比死记硬背要好得多。

第二，相反联想。某些客观事物存在着相反的属性，记住一个就很容易记住相反面的另一个。按照这一规律，在学

习外语和语文时，就可以有意识地把反义词收集在一起，进行对照；在学习数、理、化时，把对立的公式、规律、逆定理等收集在一起，就能加强理解和记忆。

第三，类比联想。客观事物之间存在着某种相似性而使之成为一类，学生采取分类比较的方法，不仅容易记住，更易加深理解。比如，学习外语，就可以把学到的单词按词性来分类，从而引起联想。

加强记忆的诀窍

教师除了要教给学生记忆的方法，还要教会学生一些记忆的窍门，促使他们熟练、灵活运用，进行有效地记忆。

一、该忘的要忘掉

加强记忆的过程就是和忘却作斗争的过程，但是没有忘却则无记忆，加强记忆必须善于忘却。因为脑子如同记忆的仓库，容量毕竟有限，为了把有用的东西储存起来，就必须有所清除，特别是那些有碍记忆和思考的杂念，更要毫不犹豫地清除掉。

二、选择一个安静的地方

记忆是艰苦的脑力劳动，必须通过全身各器官之间的密切配合，集中注意力。一般地一个人独处一室时注意力容易集中，因为在单独存在的空间中，有一种暂时与世隔绝的感觉，可以静下心来背材料，而人多时会受到这样那样的干扰，

就是在肃静的图书馆，也难免有许多杂音的干扰，如走动声、桌椅晃动声、咳嗽声等。因此，学生记忆时最好选择一个僻静的场所。

三、用根特的精神集中法集中注意力

根特是德国的哲学家，据说他有一个习惯，当他在书房苦思冥想时，他必定是透过玻璃凝视远方屋顶上那随风摆动的风向标的箭头。他一边盯着风向标，一边下意识地沉浸于深思之中。根特用这种方法集中注意力就相当有效。因为人的双眼若是长时间地凝视一点，视野就会相对变窄，容易导致精神涣散的物体也就自然而然地从眼帘中逝去。同时，想象范围随之相对变窄，从而使人达到了心胸豁达，集中精力的境界。学生在心烦意乱、不能静心的时候，就可以习惯地搜索某一物体为对象物，如凝视自己的手指、台灯的开关、自动铅笔等等，这样就可以有效地集中注意力。

四、要把重要的材料放到头尾去记

在记忆过程中，存在着识记材料的相互影响和抑制现象。先识记的材料对后识记的材料的识记和回忆起干扰作用，即前摄抑制；后识记的材料对先识记的材料的识记和回忆起的干扰作用，叫后摄抑制。一般，记忆的开头部分没有前摄抑制的影响，结尾的部分没有倒摄抑制的影响，所以它们比中间的部分记忆印象要深刻持久。另外，在识记的时候，人们总是有好奇心、兴奋劲，这种情绪在开头出现，但中间容易出现松弛现象，而结尾时有一种轻松感，也能增加记忆。因

此，中间部分的识记如比较困难。学生要利用这一规律，一方面要把重要的识记材料放到头尾去记，另一方面要在记忆过程中注重对识记材料中间部分的记忆。

五、复杂的材料要分开记忆

有些比较复杂的材料内容多，很难一下子就全部记下来，就必须把这些内容分开来记忆。分离这些材料的时候不要盲目乱分，而应该根据材料的结构体系，把它们有机地分成几个相关的部分，这样一个部分一个部分地记下来，合起来就成为一个整体，不仅能把整篇识记材料完全记住，而且还能够帮助有助于对材料的分析理解，有助于系统化地学习。

六、要采用分散记忆的方法

分散记忆指每天用一定时间记忆，连续进行几天。集中记忆指在集中的时间内记完材料。一般来说，分散记忆的效果好于集中记忆。因为人的注意力的集中不能无限制地保持，一段时间后，注意力松懈，必然会影响记忆效果。而在分散的时间内记忆，注意力在每段时间内都有可能得到保持，这样其记忆效果就会大大提高。不过分散记忆后，还要将各部分记忆内容再串起来，从整体上记忆识记材料，否则记住的只是一些零散的材料。

七、同时要记很多时先从容易的记

容易记忆的材料一旦记住了，就能培养记忆者的自信心。学生可又先从自己喜欢的科目的记忆内容开始记起，从容易

记忆的材料开始记起，逐步克服畏惧心理，鼓励自己继续记忆，这样就会减轻心理压力，越记越有信心，越记心情越愉快，这样就能顺利地完成记忆任务，记住较复杂的记忆材料。

八、要反复记忆

记忆某一种材料，并不是一遍就能记住的，需要多遍重复之后，才能完成识记。经过实验，有人认为，识记材料必须在脑子里重复出现 7 次才能记住。学生首先就要反复地记忆材料，直至记住。一段时间后，所记材料必然会有遗忘，因此还要再复习，再记忆。一般是先密后疏：即集中注意力，反复记忆，攻克记忆难关后隔一段时间再重新复习一下，然后再隔一段较长时间后再复习一下，这样多次反复后就能牢固地记住识记材料。

阅读指导方法

阅读是我们进行学习、获得知识的主要途径之一。对于学生，养成良好的阅读习惯，掌握良好的阅读技能，对于学习成绩的提高具有重要意义。另外，统计资料告诉我们，中学生百分之七十至百分之八十的时间是用在阅读课本和参考书上的。这就是说，他们自由活动、发展其它能力的时间非常有限。如果掌握了足够的阅读技巧，这一时间将会大大缩短。这样，他们不仅能够顺利完成在学阶段的学习任务，还能全面发展各方面的能力。所以，阅读对于学生，尤其是中学生来说是一种必不可少的学习技能。班主任一要把它当作最重要的学习内容之一教给学生。本章介绍的主要是一些行之有效的阅读技巧，其目的是希望班主任在对学生进行阅读技巧的指导时，能够从中得到一些具体的、可操作的方法作为借鉴。

正确阅读观的指导

一般来说，学生一般不大考虑怎样提高阅读效率的问题。如果他们没有正确的阅读观，教师就很难让他们自觉地去学习和掌握阅读的技能 and 技巧。因此，我们首当其冲的任务就是让他们充分认识到提高阅读技巧的重要性，纠正他们不正

确的阅读观。

会识字就会阅读。大多数学生对于阅读的理解是只要认识句子或文章中的字词就会阅读它。这种以识字为基础的阅读不是没有，但它是低年级学生的专利。到了中、高年级还要为这种阅读方法而沾沾自喜就值得担忧了。因为，我们所处的时代要求这个时代的人都能具备现代人的素质，而阅读能力就是其中最重要的素质之一。这是由于，人的知识和才干的增长有两个来源，直接经验和间接经验。而现代人们的认识空间已经远非人的直接经验所能把握了。所以，间接经验成为人们获得知识和才干的主要途径，读书又是这个主途径的最重要的手段。所谓读书也就是通过书本来与别人交流。学生的在校学习是一种特殊的读书形式。即由专门的教育工作者来帮助学生学习别人的东西。但是，学生离开学校后，这一过程并不就此结束。在人的一生中，还要不断地继续汲取间接经验的营养。因而，阅读的能力是人一生是否能够取得成功的重要基础之一。遗憾的是，绝大多数人的阅读方法是自流式的。他们对阅读能力的要求不是读快、读好，而是读懂。在今天这样一个信息、知识大爆炸的时代，这样的人是一定会落伍的。

书读百遍意自通。我国自古以来就对人们刻苦学习，认真读书的行为褒奖倍至。但，那是在文化不发达的古代社会。人们有足够的时间和精力来对一本书反复阅读，既然半部《论语》即可治理天下，人们也就不必广泛地阅读，获取丰富的知识了。今天，时代要求人们掌握大量的信息，而且时间也十分宝贵，再也不允许人们把大量的时间花费在一两本书

籍之上了。并且，由于人们认识领域的空前扩展，有些书籍就是读上一万遍也还是不会弄懂的。例如，没有高深的物理学知识，无论把爱因斯坦的相对论专著念了多少遍，你也不可能明白其中的道理。所以，这种广种薄收的阅读方式必须改变。

读书的速度与理解程度成反比。调查表明，提高阅读速度的最大障碍是有的人认为阅读速度加快后，对文章的理解程度就会下降。因此，他们有意地放慢阅读速度。但，科学研究证明，阅读速度的加快有利于理解力的提高。也就是说，过去的阅读方式，是使阅读的速度服务于较慢的理解力。而提高阅读速度，不仅可获得大量的信息和时间，还将促进人的理解力的发展。事实上，在加快阅读速度之后，理解力是否能够及时跟上，确实是个问题。因此，我们在提高阅读速度时，一定要循序渐进，不要为了提高阅读速度，而牺牲对内容的理解。这就要求我们在熟练阅读技巧的基础上来提高读速，而不是在现有阅读技能基础上为了提高读速而拼命往前赶，即使因此对所读的东西不知所云也在所不惜。班主任在弄通了学生的思想障碍后，就可以及时地给予实用技能技巧方面的指导了。

阻碍读速提高的主要因素

为了加快读速，我们必需弄清到底是哪些因素阻碍了我们提高阅读速度。这样才能有所针对地去解决这些问题，改善我们的阅读。下面就简单地介绍几种常见的毛病。

1. 逐字逐词阅读。

在小学低年级，由于学生的知识基础不够，逐字逐词地阅读是他们主要的和必需的阅读方式。随着知识的提高，他们的读速也必然有相应的增长。但，总体而言，虽然随着年级的升高，读速有一定的提高，但差异并不显著。同时，学生的智力和学习能力却随着年级的增长有着明显的增加。也就是说，学生的智力发展和学习能力是允许他们在读速上有比较大的提高的。可是，为什么学生没能把读速提高到应有水平呢？主要原因就是他们缺乏阅读技能和技巧的训练，把低年级的逐字逐词的阅读方式保留下来了。有的学生甚至认为，不逐字逐词地念书，就是不认真。这种阅读方法，使学生的注意力被一个个字词分割，对文章的理解力也就随之下降。另外，更主要的是这种阅读的视野过于狭小，使阅读每一行文字的停顿次数大大增加，眼球移动频率加快，极大地影响了阅读速度的提高。一般来说，每次能够看清三个字以上即为合格。扩大视野是提高读速的重要手段之一。

2. 声音化。

声音有两种：一是出声的外部言语，人们可听可闻。一是不出声的内部言语，主要表现是唇动和喉音。人们不注意时，会以为自己是在默读。其实，绝大多数人是采用这种阅读方式的。不信的话，你不妨做个小实验，用胶条把自己的嘴封上，如果你阅读时有唇动的习惯，这时，你一定会感到读起书来，别扭极了。这两种阅读方式的信息通道如下：眼——脑——口——耳——脑，即眼睛看到字词形状，把信息传递到“大脑”，“大脑”又把信息传递到发声器官“口”，

“口”发出声音后，信息通过听觉器官“耳”进入大脑，并以此为基础进行加工，领会其含义。其实，人的第二信号系统是可以直接对形状进行加工的，中间多了一个通道，读速自然就降低。所以，要提高读速，最根本的是必须把信息加工通道改为“眼——脑”模式。实验研究结果证明，默读比音读的速度要快百分之十到百分之二十。要改掉声音化的阅读习惯，可以在阅读时，嘴里嚼着或咬着东西进行。

3. 逆行运动。

即阅读时，已经读到一行文字的末端又返回开头重读的习惯。阅读技巧差的人，注意力不集中的人，经常出现逆行运动。

要改正这种漫不经心的阅读习惯，有一种简单易行的方法。找出一张与书页同样大小的白纸，阅读时，看一行挡一行，不让已经读过的句子再现在视野内。强制自己不能再进行逆行运动。

4. 间距运动。

影响读速的另一个重要因素是人们在阅读时，眼睛在行与行之间的运动速度。阅读技巧不好的人，在行与行之间移动目光时，常常犯以下错误：

不能准确地移到下一行的开头；

漏掉一行；

又回到这一行。

这样就极大地妨碍了读速的提高。为了解决这一问题，需要专门进行训练。如把行间距人为地加大或制作一张特殊的训练表格，形式如下：

- 1、 _____
- 2、 _____
- 3、 _____

让眼睛在各行之间尽快移动，以加快行间移动的速度。

提高读速的实用技巧

要提高阅读速度光从反面克服诸多缺点是不够的，还需要从正面掌握各种实用技巧。克服缺点只是达到了正常的水平，而只有掌握了充分的技能和技巧才能真正做到高速阅读。

根据文章内容和阅读目的选择适当的阅读速度

所谓阅读速度的提高不是绝对的，而是相对的。即，在阅读不同内容和不同需要的文章时，都能达到与之相适应的较快的速度。所以，读速的快慢并不完全取决于每分钟的阅读字数，对于需要精读的文章，如课文等，你必须放慢速度，仔细地、反复地去领会其中的含义；对于报刊文章，你只需掌握其要点即可，阅读速度自然应该快一些；对于小说等文艺性、消遣性的读物，只需对其情节有个大概的了解即可，读速的要求自然又要高些。提高读速的目的在于，使学生在阅读每一类文章时都能达到一个比较合理的速度。

阅读速度一般分为三种：高速、中速和低速阅读。不同速度的阅读技巧是不相同的。

高速阅读，一般用于了解性阅读。在对文章的细节和逻辑不需要仔细考察和推敲时采取的一种阅读速度。它包括三

种技巧。

扫视阅读。即通过对文章结构和内容的快速扫视，找到自己需要的内容加以详读，而对那些自己不需要的东西一扫而过，从而使单位时间内阅读的信息覆盖面增大。它需要有比较敏锐的视觉和比较敏捷的识别、判断能力。识别、判断能力的提高主要依赖于知识和词汇的丰富程度。知识背景越广越厚，在众多信息中进行准确判断的能力也就越强。词汇量越大，积极词汇（会听、说、读、写，并了解词意，能熟练运用的词汇，与消极词汇相对。消极词汇指会读不会写或知道词意不会运用的词汇。）越多，识别和领会的速度也就越快。这种方法适用于以下两种情况：

1. 从大量需要阅读的文章中选择最有必要阅读的或最感兴趣的文章。

2. 从一篇文章中选择最重要的或自己最需要的段落。

严格地说，它是高速阅读的准备阶段。

择要阅读。即把通过扫视阅读选择出来的文章或段落加以浏览的方法。它以了解基本内容为目的。如果是阅读文章，一般只需读一下标题；要是读书，则主要阅读三个地方：内容提要，目录、前言或后记。这样，可以使你迅速、准确地掌握文章或书籍的逻辑和内容梗概，选择需要重点阅读的段落或章节。

省略阅读。即通过阅读文章或书籍的一部分而掌握主要内容的方法。进行这种阅读的核心是准确地选择关键词。我们知道，在一个句子中有主、谓、宾、定、状、补等不同的句子成分。它们在句中的作用是不同的。其中，最重要的成

分是主语和谓语。它们传递了这样的信息：是谁，干了什么。因此，要了解句子的主要意思，只需阅读主语和谓语就可以了。同样，在一篇文章中，也是有主，有宾的。了解性的阅读，也就是弄清文章的主要观点和论题即可的阅读。一般只需要阅读起始段落和结束段落以及每个段落的开头和结尾部分就能了解这篇文章或这一段的主要信息。另外，提出观点的文章，一般都有总结性的段落。因此，阅读中，一定要特别注意有“总之”、“也就是”等文字的地方。

高速阅读的适用范围是相当大的。虽然学生阅读的绝大部分材料是需要精读的，但培养他们的高速阅读能力不仅能够极大地丰富其知识，还可以为其将来的深造作准备，是一种极为重要的阅读方式。

中速阅读，比高速阅读慢又比低速阅读快的一种阅读速度。其绝对速度与文章的难度成反比，根据文章难度有极大差异。这类阅读主要用于阅读通俗易懂的文章或书籍。其阅读要求是了解内容梗概及其部分细节，并欣赏品味其文笔等。这是一种最为常见的读速，通过各种训练，提高这种阅读的效率也非常重要。

低速阅读，在需要详细了解文章内容和细节、进行记忆并使日后能使用此类知识时使用的一种阅读方式，读速最慢。一般来说，此类材料对于读者而言都比较难懂，或者需要读者仔细揣摩其观点、方法和写作逻辑，因此读速必须慢一些。要使此类阅读高效进行，可以先进行扫视阅读和择要阅读。在大体掌握其逻辑顺序和内容梗概的基础上来细读，会容易一些，效果也会比一开始就进行低速阅读好。如果在阅读的过

程中发现,即使以非常慢的速度阅读,还是根本不能理解,这就说明你还缺乏这方面的知识准备。这时,可以先放下这本书,找一些论述同类问题的、比较浅显易懂的书籍或文章来阅读,明了有关的基本问题。此外,还可以去请教这方面的专家。在做好这一切准备工作后,再去阅读,读速和理解程度都一定会有很大的提高。另外,如果阅读的目的是为了记忆,就要先弄懂文章的思想,进行意义识记。为了加强记忆效果,第一次阅读时,可在关键的字词和句子处作上记号,形式可多样一点,以便为下次阅读和记忆提供线索。在通读文章之后,只需记忆作了记号的地方就可以顺藤摸瓜回忆出文章的主要内容。总之,只有在阅读中,熟练地运用这三种阅读方式才能全面提高自己的阅读速度。

认真地进行速读训练

知道了阅读的一些技巧,并不等于学生就会在阅读的过程中正确地运用它。因此,班主任还应对他们进行专门的速读训练。它包括以下内容:

1. 扩大视野训练。这一训练的目的在于使学生每次眼球静止时所看到的字词数增加。正常范围是每次3—5个字,经过训练,能够达到6个字以上。训练的方法比较简单,找出一组组多字词汇排列出来,要学生盯着看,不准移动眼球,尽量把所有字都看在眼内。

例: 利用率 公安局 管理处 创造性 多民族 大部分 小学生 计算机

好好学习 顺藤摸瓜 预见能力 第三世界 科学技术 自我

意识 美好生活

毛泽东思想 环境保护法 燕山化工厂 彩色电视机 中国科学院 合理化建议 学习的技巧 蓝色的天空 历史的规律 珠穆朗玛峰

国际先进水平 中国食品工业 人民代表大会 高级技术顾问 爱国卫生运动 现代电子技术 立体声收录机 商品经济大潮 高考评分制度 小小发明专家

中华人民共和国 微型电子计算机 改革开放就是好 庆祝六一儿童节 中国人民解放军 飞速发展的社会 人逢喜事精神爽 天涯何处无芳草

一套自然科学丛书 人民大会堂很壮观 马克思主义世界观 什么是人体工程学 速读法使大脑敏捷 要提高时间的利用率 参加社会主义建设

2. 挑选关键词的练习。这一训练的目的在于使学生能够准确地找到句子中的关键词语，以提高读速。训练方法是给学生一小段文章，让他们划出关键词，要少而当。下面就一段具体的文章来谈划法。

单科独进，多半用于应急性学习，它有利于单路积累，保持知识的系统性和连贯性。但是，这种方法也有弱点，即连续读内容相同的材料时，容易造成大脑疲劳，这就需要通过休息和阅读其他内容的书籍加以调整。（共 85 字）

这段文字的关键词有多种划法，如果你对有关问题比较陌生，就需要划细一些，相反，则可以划得粗些。

细的划法：单科独进——用于——应急性——学习——有利于——单路——积累——系统性——连贯性——弱点

——连续——读——内容相同——材料——易疲劳——休息——阅读——其它——书籍——调整。(共 50 字)

粗的划法：单科独进——应急性——学习——利于——积累——系统性——连贯性——弱点——易疲劳——休息——读——其它——书籍。(共 31 字)

在实际阅读中，只需要抓住这些关键词即可。这样可以大大缩短阅读时间。

3. 限时训练。在进行整篇文章或整部书的阅读时，要有意识地限制阅读的时间，养成集中注意力，快速阅读的习惯。有很大一部分学生的读速提高不了，并不是由于他们的读速本来就慢，而是因为缺乏紧迫感，注意力涣散，从根本上就没打算要读得快一些。所以，要对他们进行这种限制阅读时间的训练。方法是给学生一段文章，要求他们在规定的时间内把文章阅读完毕，并就文章内容回答一系列问题。这就是在外语学习中常见的阅读理解训练。同样是上面一段文章，85 个字要求在一分钟之内读完，并回答下列问题：单科独进适合于哪一种学习方式？它有何优点？有何弱点？如何进行调整？以此来加快学生的读速、提高对文章的理解力。为了清楚训练的效果，最好开始时，进行一下前测。由老师记录在案，训练一段时间后，进行比较，发现问题可及时改进。我们提高阅读速度，目的在于要在尽可能短的时间内掌握尽可能多的信息量，因此，除了提高阅读的速度外，我们还必须增进我们的理解能力，以使阅读速度快、理解准，真正达到我们的目的。

提高阅读理解力

对阅读材料的理解程度取决于下列因素：已有知识的数量和质量；已有知识的结构；加深理解的具体技巧。

增进学生知识的数量和质量

从已有知识的数量来看，可以说，数量越大理解程度越高。但人的时间是有限的，阅读知识的覆盖面不可能无限增加，而且，无用的知识数量虽大，对阅读理解力的提高意义也不大。因此读书不可盲目，一定要选择最有价值的书籍。也就是说，读书要重视质量。

书籍的质量是由它的信息量和结构决定的。信息量大小与书籍的厚薄无关，如果要了解某一学科最基本的知识，则以阅读史类的书籍为佳，这时，最好选择权威性的专著进行阅读，具体书目可以请教老师或有关专家。例如，文学类，可以阅读《古文观止》、《现代文学选》等书籍。如果要了解比较新的、前沿的信息，则应以阅读专业论文为主，杂志也最好选择本领域最具权威性的。学生主要应阅读前一类书籍。至于书籍的结构，则与作者的写作水平有关。学生应当选择那些结构清楚、风格平易、文笔流畅的书籍。这样的书籍阅读起来，不仅便于理解、提高效率，还可以学习好的写作方法，可谓一举多得。

学生已有知识的质量，也可以说是掌握知识的牢固程度和深度。牢固程度主要指他的有效知识量。有一种理论认为

人接受的信息是不会遗忘的，关键是绝大多数的信息提取不出来。那些学生知道而又不能运用的知识和遗忘的信息作用是相同的，对于提高理解力帮助都不大。所以，只有那些学生随时可以提取的知识才是有效的。另外，学生对知识的理解深度也影响他对新信息的理解。例如，对于计算机的理解，一个门外汉只知道计算机是人脑的延伸，另一个研究计算机的人，他对计算机的理解就会更深一层，在接受新的有关计算机的信息时，两人的接受速度和理解深度必然会不一样。而学生掌握知识的牢固程度和深度与他学习知识后采取的加深理解的策略有密切关系。

改善学生的知识结构

如何使学生具有良好的知识结构是现代教育学的重要理论问题之一。个人的知识结构是个人所掌握的各种知识在他们的头脑中以某种方式组合起来，形成的每个人特定的知识结构。我国人才学专家认为，知识结构应是立体的，包括各种知识之间的比例、相互联系、相互作用，以及由此形成的一定的整体功能。

学校学习生涯是一个人形成知识结构的最重要时期，学校的各科课程是根据人类知识的总体结构和各学科本身的知识结构而设计的，所以，在学校中把各门功课都学好，是形成合理、有效知识结构的重要手段。因此，一定不能偏科。此外，教师还应该有意识地使学生在学好各门学科的基础上，扩大知识面，形成更为全面的知识结构。

合理的知识结构如何衡量呢？

首先，在结构上应该是全面的。包括人类知识的各个部分。现代科学一般被划分为自然科学、社会科学、思维科学、数学和哲学。一个知识全面的人，应该在这几个方面都有基本的常识。有些同学认为，作为一个科学家不必掌握社会科学的知识，但，没有哪一位作出杰出贡献的科学家是自然科学的天才，社会科学的白痴。凡是知识面过于狭窄的人都不可能科学方面获得成功。此外，还有一个各类学科内部的知识全面问题。涉猎面越广越好。

其次，结构应该是富于创造性的。我国古代将只会读书，不会创造的人称作“书橱”，现代也有很多这样的人。他们的知识数量不少，可结构上缺乏创造性，始终不能提出新的见解、作出新的贡献，终身忙碌，却一事无成。怎样的结构才能富于创造呢？一般来说，各门学科之间交叉越大，越富于创造性；各门学科交叉的程度越深，越富于创造性。所以，在学习各门不同的学科时，要注意进行横向联系。

最后，结构应是多层次的。一般来说，高一层的结构是建立在低层次基础上的。普通人的知识结构层次主要受其受教育程度决定。受过高等教育的人，其知识结构属于较高层次；受过中等以上教育的，属于中等层次；只受过中等以下教育的人，知识层次就比较低了。由于学生主要是受初等和中等教育，所以，一般属于低层次的知识结构，还是打基础的阶段，需要扎扎实实地全面学习各门课程。

指导学生掌握加深理解的各种技巧

提高阅读理解力的第三个方面是指导他们掌握各种加深

理解的方法。这些方法来源于前人的经验和有关阅读的研究。

1. 不动笔墨不读书

毛泽东是一代伟人，其知识之渊博、见识之独到为世人推崇倍至。他加深阅读理解的主要方法就是“不动笔墨不读书”。伟大的革命导师列宁也以其著名的《哲学笔记》为后人指明了读书的一条通途，那也是在读书时，勤作笔记。

有两种动笔墨的方法，一是作眉批，二是写笔记。眉批就是在书本上自己认为有问题或有看法的地方，把自己的见解写下来，仔细推敲，实在弄不懂的，可以向他人请教或与别人讨论。作笔记，就是在专门的笔记本上把读书的感想、心得、体会、认识及意见等等记录下来，加深认识，也为以后重新查阅提供方便。

笔记的写法有很多种。最常见的有“摘录式”、“心得式”。

“摘录式”是把阅读的文章的一部分摘录下来，作为资料使用。一般都是把自己认为最有价值的部分摘抄下来。可以是格言警句，也可以是数据资料，还可以是好的文学语言和各種独到的观点和见解。

“心得式”是把阅读一篇文章或一部书籍的心得、体会写下来，主要是为整理学习完一篇东西后的收获而作，因此，写这种心得式的读书笔记对于学生来说很重要，写作起来也一定的方法，小学和中学的语文课对此都有一定的要求。这里就写作的内容谈点建议。

对于文学作品，读书笔记的内容可以是对这部作品的文学性和思想性的一些看法。即包括对写作手法、文章结构等

文学性内容和对历史、社会、人生的各种思想观点的评价和议论。

对于科普读物，笔记应以探讨科学问题的提出、发展和趋势为主。

笔记的形式也有很多种，主要的是笔记本式和卡片式。笔记本是使用最多的一种形式。一般有专题笔记和综合笔记两种。学生各科课程笔记属于专题性质的笔记，而课外阅读报刊杂志或各类书籍的笔记则属综合性的。这种笔记管理起来需要一些技巧。

A. 笔记本不要太大。

日本的研究证明，人类的头脑普通只能作 15 分钟的认真思考，超过 15 分钟就会浮现出各种杂念。而 15 分钟的阅读量和一个 32 开的小型笔记本摊开后左右两面的信息量基本相等。所以，如果用大于 32 开的笔记本，在阅读完两面之前人就会浮现出杂念，这一部分最后的一些信息就会被忽略，影响学习效果。B. 笔记本也要有索引。每本书、每本杂志都有索引，这样人们能够通过查找索引而迅速找到自己需要的东西。一本笔记如果没有页码和索引，查找起东西来就会十分繁琐，大大降低其使用效率。所以，建议所有学生都把笔记本编上页码，并在笔记本的开始或结尾部分写出索引，以便提高使用效率。

C. 笔记本要留有空白。

学生的课堂笔记尤其应该如此。大部分学生的笔记本都写得密密麻麻。他们认为这样可以节约纸张。但，笔记本是为了复习和记忆教学内容而作的，在课堂上难免有遗漏和问

题，需要课后加以补充。留下空白，可以使补充内容与课堂教学内容尽可能地接近，使用起来十分方便。

卡片式笔记是记录综合性知识最好的方式，它以记录知识点为主，具有灵活、方便的特点。但并非每个学生都会制作与使用卡片。制作卡片的主要要求是完整和简炼。

一般而言，为了使卡片内容有明确的来源，所引文章或书籍的名字、作者和杂志期号、出版年份都要记录清楚。这样，在需要进一步了解文章细节时，可以顺利找到原文，进行学习。所以，一定要让学生把每张卡片都做得完整，不要贪图省事，日后需要原文时，无从下手。

卡片的容量很有限，而且，制作卡片的目的也不是要把所读的材料原文照抄，所以，要让学生用尽可能简炼的语言把阅读材料的核心内容记录下来，这样，不仅可以记录下最有用的信息，还可以锻炼学生的写作能力和概括能力。

使用卡片的关键在于管理好卡片，使需要它时，可以从众多的卡片中信手拈来；不用它时，也能随时把有关的新卡片与它存放在一起。这就需要作出卡片索引，并对卡片进行科学的编号。

卡片管理有一个简单的办法，就是用不同颜色的卡片记录不同内容的材料。例如，用白色卡片来记录语文，用绿色卡片记录历史等。

编号的方法也有多种。一般可根据文章的时间和内容进行编号。譬如，第一位数字代表内容，可以自己规定，如把语文定为 1，数学定为 2 等。第二至五位代表年份，如 1988 年的，就为 1988 等。第六位数字可代表记录卡片的顺序，如

25 可代表第 25 张卡片等。这样查找起来会非常方便。

使用卡片还可进行分类学习。如果卡片记录的是课程学习内容，则在复习时，可以根据不同专题进行集中学习。例如，历史课，可把记有历史上重要年代的所有卡片集中起来，加以记忆复习。又如地理课，可把各省的资料集中起来，进行对比分析，加深理解和记忆。如，记录的是各方面的课外知识，则每隔一段时间就应当整理一下卡片，把内容相关的集中在一起，便于写作文或补充课文时使用。

2. 精读目录

目录是一本书的骨架，它不仅提供给读者本书的内容索引，还简要地透露出本书的主要内容及各章、各节之间的联系和逻辑发展。精读目录，就可以了解文章的整体构成，知道重点、结论都在什么部分。时间紧时，可以只读结论部分。如果只看结论不够，再逆行向前去学习，这样可提高效率、加深理解。

在阅读文章的过程中，常常发现这样的情况，读着读着，就只见树木，不见森林，自己也搞不清楚在读什么了。这时，可以仔细地阅读一遍目录，把握该书的大致逻辑顺序，理清思路，从而加深对内容的理解，摆脱细节的束缚。

3. 划出重点。

学生一般都会使用这种方法，因为它最简单。只需在课本或书籍的重要部分划上一、两道线就可以完成，既节省时间和精力，又不需要进行管理。但，划重点也并非只是把重要的地方用线划出，就算大功告成，它有一定的要求。

首先，需要找准重点。有些学生滥用此法，把一本书全

划上各种各样的道道。结果，也分不清哪里重要，哪里不重要了，其效果比不划重点还糟，因为，字词被杂乱的线条掩盖，记忆识别都很困难。找重点的诀窍是不要贪多。学生之所以会划那么多的重点，是因为他们想把课本上所有的东西都记忆下来。其实，这些东西并非不需要记忆，只是，学习应当是步步加深的，在学习的初期，一定要认清目标，集中力量把重点牢牢地掌握住。在进一步学习时，再把相对次要的内容加以记忆，效果比一次性全面记忆要好得多。

其次，只需划出关键词。有很多学生划起线来，不加分析，把大段大段的内容都划下来，这样是不利于理解和记忆的。其实，在划线时，只需把重点内容部分的关键词用红笔着重划出即可。这样不仅更醒目，也便于理解记忆。

最后，加以合理综合。划线的主要缺陷是无法进行综合整理，用学生自己的话来表达文章的重点，使得对内容的理解缺乏概括，妨碍了理解程度的深入。因此，建议学生不要机械地划线，应把重点内容进行适当的综合、整理，把结论写在书本的空白处。如果把每一页的重点内容都以几个词或一、两个短句写在每页的提头空白处，不仅可以极大地提高对文章的理解程度，对于今后的复习和查找也会十分有用。

考试技巧的指导

对学生进行学习方法指导的目的不是为了应付考试。但不可否认，掌握好的考试技巧对于学生在各种考试中取得好成绩具有十分重要的意义。尤其是在目前这种“一考定终生”的考试制度下，教师如何能够使学生在相同的知识水平基础上取得更好的考试成绩，意义尤为重大。同时，对于那些因为缺乏考试技巧而不能在考试中发挥正常水平的学生，班主任就更应帮助他们改进考试技巧以得到真实的学习成绩。本章拟从试前、试后和试中三个方面来介绍一些考试的实用技巧，为广大班主任提供一些具体的、可操作的指导内容。

准备考试的技巧

“台上一分钟，台下十年功”说的是艺人在舞台上的每一份荣誉都是台下苦练的结果。“梅花香自苦寒来”说的也是这个道理。要取得好的考试成绩归根结蒂必须付出艰苦的学习劳动。因此，一定要让学生明白如果平时下的功夫不够，不管有多高的考试技巧，都不可能取得理想的成绩。考试的准备就是耕耘的过程，一定要下苦功才行。只有在下足功夫的基础上，应试的方法和策略才会有用。有的学生通过作弊等

欺骗手段来获取高分，教师要及时进行教育与控制，详见冯小林“对学生考试弊行为的教育与控制”一节。下面就介绍一些准备考试的实用技巧。

保证良好的睡眠

考前最重要的莫过于认真复习应考了，但有些学生却认为应把所有的时间都用在复习上，搞得自己十分紧张，还没到考试自己的身体和精神先垮了。有的甚至得了精神衰弱。因此，考前的学习和休息一定要好好安排。一般的估计，人的一生大约有三分之一的时间是在睡眠中。人之所以有这么多的睡眠是因为人的身体和大脑需要休息。没有睡眠就没有生命。心理学家作过这样的实验：让两组同学记忆相同的材料，在他们熟记以后，一组睡眠休息，另一组继续做其它的事情。结果，前一组同学的记忆效果比后一组要好得多。所以，看似浪费时间的睡眠实际上提高了人的学习效率，从长远说是节约了时间。班主任一定要让学生明白这个简单的道理。

那么睡眠多少合适呢？一般人以每天八小时为宜。但是，有些同学虽然睡了八小时，却还是觉得疲倦。

这种情况可能有两类原因：本人的体质决定需要比常人更多的睡眠；睡眠中做梦太多，睡眠质量不高。

前一类原因，只有延长睡眠时间一种解决办法。后一种原因则可以加以克服。根据巴甫洛夫的学说，睡眠是大脑的一种抑制过程。做梦时，一部分大脑皮层的神经细胞仍然处于兴奋状态，没有得到很好的休息。这就是我们感到疲惫的原因。这种现象在考试前夕更是容易发生。

如何减少过多的梦呢？可以根据梦的成因从以下方面入手：

A. 消除紧张情绪。

考试前夕学生由于过分的紧张和兴奋而使大脑在人睡眠后仍旧处于兴奋状态。其主要成因是紧张的情绪得不到很好的释放。所以，可在睡前作一些不太激烈的体育活动或写一小篇日记，把心里话一吐为快，可以有效地缓解紧张情绪，减少睡梦。

B. 减少外界可能发生的刺激。

有些同学的卧室环境不佳，使他在睡眠时受到无关的干扰，出现梦境。例如，床上的杂物太多，睡时硌着了，就可能出现被打的梦境。因此，一定要把床收拾干净，被子也要冷热适中，以减少意外的刺激，激发梦境。

C. 睡前进食要适度。

有些同学学习累了，喜欢在深夜吃夜宵，而且吃得很饱。这样，开始睡眠时，胃中饱胀，消化系统活动频繁，刺激大脑，使人的睡眠质量受到影响。另一方面，有些女同学怕胖，睡前很饿了，也不肯进食，使得饥饿信号刺激大脑，同样难以入睡。也有的同学有饮茶、喝咖啡的习惯，睡前饮用这些东西会使人兴奋，影响睡眠。

了解考试信息，制字相应对策

决定考试成绩的主要因素是平时的学习。但，要取得好的考试成绩还必须在试前认真地复昨习，因为平时的学习是以掌握知识为目的的，而重要考试前的复习则可以说是一切

为了考试而进行。因此，这时的冲刺一定要认准方向，以最大的努力向考试这个终点冲去。不同的考试有不同的要求，不同的考试有不同的重点。所以，考前一定要把考试的题型、要求弄清楚。

1. 考试的时间有多长？
2. 题量大不大？
3. 试题的主要类型是什么？各占多大比重？
4. 试题的范围怎样？有没有模拟题可供参考？

在这一系列问题弄清以后，应分别采取对策。

考试时间如果相对较短，则说明，对每道题的回答要求不细，复习时，以掌握每个问题的基本内容为主。题量如果很大，则说明考题中基本问题占的比重会相应增加，这就需要在复习时把所有的概念、原理、公式、时间、字词解释以及作者等等细节性的问题都一一记牢。试题的主要类型如果不很熟悉，则必须把这类题多找一些来做，以使自己熟悉某一类题的解法，加快解题速度，提高考试成绩。根据不同题型的比例，应该区别对待。作文的比重大，则复习时，应花较多的时间，把各种类型的文章都写一个提纲，熟悉写法。试题的范围可以使学生把较短的复习时间全都用到本次考试的范围内，提高复习的效率。而且，知道了考试范围，才能知道自己在这次考试中的主要弱点和优势各是什么，做到心中有数，集中力量攻克弱点，避免面对考题无从下笔的问题出现。

进行冲刺复习

俗话说得好，“临阵磨枪，不亮也光”。取得好成绩的关键虽然在平时，最后的冲刺也很重要。就好比一场长距离赛跑，即使领先了，最后的百米冲刺不好，同样不可能取得良好的竞赛成绩。考试与赛跑很相似，其成绩并不完全取决于选手的实力，赛场经验和技巧也很重要。所以，那种认为只要平时学得好，考试时就可以轻松的想法，就象最后百米放慢速度一样是很愚蠢的。冲刺复习的特点是全心全意地投入到考试复习中去，使自己的活动在考前一切围绕着考试而进行。这并不是要学生把一天所有的时间都用于学习上，相反，应该以学习为核心来组织时间，合理地安排休息，使学习活动比平时更有节奏。冲刺复习时，可采用一些特别的方法。下面介绍两种。

1. 强化记忆。

这时，学生需要记忆大量的信息，如何才能使这些信息在考试时能够顺利回想起来呢？这就必须强化记忆效果。如果考前时间比较充足，则可对需要记忆的材料进行分散记忆，即每天记忆其中的一部分。如果时间比较紧迫，则可以进行集中记忆，把大量的材料放在一天之内学习。相反，在复习完一遍之后，应在8—9小时内进行第二次复习。根据艾宾浩斯的遗忘曲线，在记忆后9小时，会遗忘的东西已经基本遗忘，其比重大约是记忆材料的三分之二。而第一次记忆后能够进入长时记忆的东西在9小时后也基本稳定下来。因此，要想记住大部分材料，就必须在9小时前，再补记一次，这样，

就可基本上把 9 小时内遗忘的材料从短时记忆状态转化为长时记忆状态了。所以，如果学生在考试前一天把所有的知识都复习一遍，而在 9 小时内没有进行强化记忆的话，第二天，考试时，他会发现已经遗忘了三分之二，考试成绩自然不可能理想。但，要是他再作一次冲刺的话，即第二天起床后再作一次同样的复习，其效果将会令人吃惊。

2. 强化练习。

对于需要解答问题的学科，大量的考前练习是十分必需的。这样的练习可以使学生巩固知识，并及时发现知识弱点，进行补救。这时，不要再盲目地去找新的参考书，而应该抓住课本和平时用过并认为有良好练习价值的参考书来加以练习。做题的过程中，一定要用最快的速度，使自己养成做事敏捷的良好习惯。最好能在考前把课本上所有的练习都重做一遍，因为，课本才是最好的参考书，与考试内容和题型的相关性最高。经过以上这些准备，学生可以说已基本具备了获得好的考试成绩的条件，但是，临场发挥的好坏也会大大影响考试成绩，因此，还必须对学生进行考场技巧的指导。

考场指导技巧

考场如战场，有不少学生因不能适应这种紧张的气氛而不能把平时练习中具有的真实水平发挥出来，从而成了不该是的考场败将。影响学生正常发挥的主要因素有二：怯场和答题不当。

怯场的疗法

在重要的考试和竞赛中，常常有因紧张而怯场的人。由于怯场把花费了很长时间记下来的知识全忘了，从而败北考场。出现怯场现象时，考生会感到头脑发胀、心跳过速、坐立不安、无法思考等，严重者甚至什么都记不清，当场昏厥过去。

产生怯场的原因一般有两种：自信心不足和意外事故。前者较为普遍，可通过一定的行为疗法加以克服。后者多是偶发事件，不能随意控制，只有提高学生的应变能力才能战胜。自信心不足的原因也是多种多样的。有的学生由于自卑，对自己的能力不信任，总是怀疑自己能否回答得出考卷上的问题，从而战战兢兢，手忙脚乱，出现怯场。有的学生由于试前准备不足，拿到考题后还没看题，就已经先怯了三分，等到答题时，再发现有一、两道答不出的，立即便紧张起来，怯场也就随之产生了。

怎样才能有效地防止怯场的发生呢？

1. 试前要准备得十分充分，至少要有这样的信心：“我准备得已经很充分了，已经尽力而为了，这次考试即使得不到好的成绩也是真实地反映了我的水平，没有什么好害怕的。”

2. 考试已经开始，却还是不能安静下来，集中精力进行考试。这时应该把自己置身事外，千万不要再把注意力集中到自己身上，越是告诫自己，越会感到紧张；越是要自己放松，也就越是放松不了。因此，一定要去考虑考题本身。渐渐地就会转移注意力，进入考试状态。

3. 为了缓解紧张，可以有意识地去进行一项单纯的肌肉运动，例如摆动大腿、用笔在纸上乱画等，把紧张的情绪渲泻掉一部分。待平静下来，再去对付考题。

4. 尽量减少偶然事件的发生。考试需要的用具一定要准备齐全，钢笔要灌满墨水，铅笔要削好，各种尺子和圆规要放在手边。考试的当天，要提前出门，以防路上出事耽误了时间。

经过这些举措，还是不能防止紧张，那就应在平时加强训练，提高学生的心理承受能力。最简单的作法就是多让他们参加考试，而且每次都有意地制造一些意外。另外，教师发现学生出现怯场时，一定不要走过去，教师在身边只会加剧学生的紧张情绪。

熟悉题型，采取不同答题对策

在考前就熟悉各种题型，在考试中就不需要再为弄清题目要求而煞费苦心了。这样不仅可加快答题速度，还可提高答题的准确程度。班主任在对题型的把握上一般都有独到之处，但仅仅是班主任掌握了还不够，学生也应该对各种题的回答法烂熟于心才行。

1. 单项选择题和多项选择题要采取不同的回答法。

单、多项选择是现今最流行的考试题型，在难度和回答策略上有很大不同。单项选择要求从众多答案里选出一个唯一正确的或最佳的。前者难度低于后者。因为后者可能同时给学生几个正确的迷惑答案，使学生难以判断。面对这些迷惑答案，如果学生的基础知识掌握得十分牢固，则可以直接

选出正确的答案。如果知识掌握上有一定的漏洞，此时，便容易发生混乱，不知选择那个答案好。高超的考试技巧可以使学生在这种情况下，大大增加选对的可能性。

A. 排除法。

在众多的答案中只有一个是正确的，即是说其余答案都是错误的。如果你找不到正确的，不妨试试能否找到每个选项的错误，剩下一个没有错误的就是问题的答案。

B. 选项中有两个相同的答案，因为只能有一个选项是正确的，这两个答案都该排除。

C. 选项中有两个是相互反对的，则其中必然有一个是错误的；如果两个选项是相互矛盾的，则其中必有一正一误。例如选项中同时出现了：“红的”、“蓝的”两个选项，则因为这两个选项是反对关系，是红的，就不可能是蓝的；反之亦然。故二者必有一为错误答案。同时，也可能二者都是错误的，因为，答案也可能是白的。而如果选项中出现的答案中有两个是矛盾关系的话，则正确答案必居其一，其余答案可以不加考虑。如：哥白尼的理论符合基督教的信仰。哥白尼的理论不符合基督教的信仰。这两个答案就是矛盾关系，前者错即后者对；后者错即前者对。其它的答案就大可不必考虑了。

D. 如果同时有几个答案都觉得对或错，则选择包含内容最全面的一个。如，A+B、以上各项都对、以上各项都不对等。

E. 缩小范围法。此法在历史考试中会很有帮助。在学生不知道确切的历史年代时，可用此法来找到正确可能性最大的答案。例如，秦始皇统一中国的年代，选项有以下几个：前

221 年。221 年。前 206 年。206 年。首先要弄清的是秦统一中国是在公元前还是在公元后，学生只要具有基本的中国历史知识就会知道西汉在秦后，而西汉建国也在公元前，故秦统一中国一定是公元前，则公元后的两个答案可以去掉。这样，学生选对的可能性就从 25% 增加到 50%。如果再进行推理，不难知道，秦朝的时间很短，老师出题时为什么要选 221 和 206 呢？会不会是一为起始年代，一为灭亡年代呢？这两个年代之间正好间隔不大，不妨假设这个推论成立，那么，前 221 在前 206 之前，即可猜测前 221 年为正确答案。

多项选择题的回答技巧与单项选择题差别较大，比单项选择更加复杂，以上技巧除了排除法可用外，其余的都不适用。多项选择的特点是在多个答案中选出几个或一个正确的，这对学生知识掌握的牢固程度要求较高，对于基础知识十分牢固的学生来说，多项选择是他们拉开与别的同学差距的好机会。而对于基础知识掌握得不够扎实的学生，多项选择往往是他们丢分最多的题目。在不知道正确答案时，如何进行多项选择的回答呢？

A. 排除法。与单项选择类似，找出某些选项的错误，剩下的找不到错误的选项即为选择。

B. 归类法。多项选择如果考察的是一个核心问题，在出题时，就会围绕这一问题提供意思相近、说法不同的多个选项，这时，学生可以通过归类，把意思相近的选项选出，如果能够肯定其中有一个说法是错误的，则与之相近的说法肯定是错误的。相反，如果能肯定其中一个是正确的，则与之相近的都为正确。

C. 根据题目线索，确定选择数目。

在有些多项选择中，多选或少选都不能得分，这就要求学生选择的数目一定要非常准确。这时，可通过题目或平时知识的线索先确定选择数目。如题目要求选择“辩证法的三大定律”那么选择数一定不要超过三，而可以低于三。大部分题目不会这么直露，但一般都有所暗示。

2. 判断对错题的回答技巧。

判断对错是学生丢分较多的题型之一。在回答此类题时，同样需要一定的技巧。一是因为这类题的迷惑性一般都比较强，二是因为要确定一道题完全正确或完全错误都十分困难。但是，在回答不出时，就需要进行有技巧的猜测，提高答对的可能性。

A. 进行逻辑推理，根据逻辑错误来判断。

对错题有很大一部分表面上是知识掌握的问题，实际上，从逻辑推理的角度同样可以发现其对错。一般来说，题目中有表示绝对概念的词语，则此题错误的可能性会比较大。常见的表示绝对概念的词语有“在任何情况下”、“绝对是”、“一定是”、“总是”“完全”等。这是因为一般来说，科学的结论总是有其适应的一定范围的，超过这个界限，真理就会变成谬误。所以，在出题时，教师为了确保题目的正确性，一般都会结论前加上一定的条件。对于提出定律或公式时就已经有一定范围的知识结论，正确的判断就更是会加上一系列的限定。

B. 一处错、处处错。

判断对错最根本的一条就是，要对整个题目进行判断，也

就是说，只有当这道题的所有部分都是正确时，它才是正确的。老师出题时，常常有意地把一个正确的概念和一个错误的概念放在同一道题中，有些学生在拿不准时，往往以为前一部分对了，后一部分就不用考虑了。这就正中出了题者的圈套。

因此，在做这种题时，一定要把每一部分都看清楚，发现有一处错误，即可断定它是错误的。

C. 多考虑一分钟。

判断对错题一般而言不是特别难，它对学生的迷惑主要依靠的是学生一时的马虎，其实大部分的题目在经过仔细考虑后，绝大多数学生都能做对。因此，在回答这类题时，最根本的是要细心，把题目仔仔细细地多考虑一下，再作出判断。迷惑的主要方式是偷换概念和答非所问。所谓偷换概念就是用与正确概念相近的概念或字词来替换正确的概念。本来这一判断对于正确的概念来说是正确的，经过偷换，这一判断对于错误的概念就是错误的了。如果在看题时，没有把两个概念区分开，就会答错。例如，“拉玛斯·杰斐逊起草的《独立宣言》发表于美国独立战争前期。”这个判断对于托玛斯·杰斐逊是正确的，而对于拉玛斯·杰斐逊就是错误的了。所谓答非所问，就是把表面上有因果关系的两件事情前后提出，其实二者并不具有这种必然联系，以此迷惑答题者。如：在标准测验中，离婚家庭的孩子成绩比正常家庭的孩子低。大部分学生在回答此题时，会把注意力集中到成绩的高低上去，其实，标准测验与学生的家庭不具有这种因果关系，自然更谈不上高低了。因此，对于出题者以暗含的肯定方式给出的

结论要加倍小心。

D. 正确地找到最可能出错的地方，集中精力思考。

学生在回答这类题目时，常常把宝贵的时间平均用在整个题目上。其实，并不是所有的字词都可能出错，因此，有必要先考虑最容易出错的地方。一般来说，错误主要是在定语、状语和谓语三个地方，因为它们的任务就是说明事物的性质和状态。做题时，可先把这三部分考察一下，发现了错误，就不用再考虑别的部分了。这样，可以节约时间。

问答题的回答技巧

问答题在各类考试中都属于重头戏，很容易得分，也很容易丢分。所以，老师们对问答题比较重视，在考前一般都会给学生找一些重点中的重点着重进行复习准备。但，学生不能一辈子依赖老师，因此，班主任应教给学生掌握和选择重点的能力。除了充分地准备外，还应让学生学会把题答准、答好的技巧，以最大限度地获取高分。

A. 有条有理。

老师在对问答题进行判卷时，不是根据答题的长短来给分，而是根据回答的要点来给分的。要点没答上，就是写了几千字也是得不了好分数的。所以，答题时，不要拼命多答，要有条有理，把自己知道的要点一、二、三、四、五地罗列出来，有多少写多少，实在想不起来的，也不必乱写。在写完这些点后，可以适当发挥，如果时间有富裕，则把每一点发挥得越多越好，因为这时，你很可能会找到回想其它要点的线索，毕竟一道题的答案中，总是彼此相关的。

B. 回想有关章节，撒大网。

对于不知怎样回答的问题，最好的办法是尽量回想与这个问题有关的章节，把有关的、你所知道的东西都答上，这样得分的可能性会很大。这是因为，每一道问答题都是针对课本中的某个或某些章节而设的，它的答案必然在这些章节之中，如果你不是全面铺开，就很可能漏掉一些重要的内容，把分丢掉。撒大网虽然有可能回答得不很准确，显得比较罗嗦，得不到满分，但，会比不答或漏答效果好。

检查的技巧

学生提高考试成绩的一个重要方面是如何把错误检查出来。有很多学生做完一遍题后，就怎么也找不出错来，只好浪费时间或提前交卷。等到发下试卷又后悔不已。这就是缺乏检查的技巧所致。下面就简单介绍几种检查办法。

1. 区别对待不同的题目。

为了节约检查的时间，最好能够在做第一遍时，把没有把握、需要进行检查的题目找出来，作上记号，等到检查时，就可以专门把这些题目抽出来重新考虑，有把握的题就不用再费时了。

2. 摆脱第一遍做法的影响。

学生之所以找不出错误，有一个根本的原因是他们在做第二遍时，没有摆脱第一遍的影响而沿着原来的思路再重复一遍，自然发现不了原来思考中的错误了。即使是原来思路正确，计算错误，也可能因第一遍的定式影响而犯同样的错误。这种检查意义当然不会大。所以，一定要摆脱第一遍的

影响，独立地进行第二次解答。即使是题目也要当作头一次接触，仔细阅读。这时，最好不要看前面的过程，以免在不自觉中受到影响。

考试是对学习的最终检阅，但它并不是学习的终点，为了使每一次考试都能成为学生新的学习起点，还必须进行试后指导。

对考试作弊行为的教育与控制

作弊的心理特征

1、差生作弊的特点。所谓差生指平时学习不努力，在团体中印象不佳的人物。他们作弊一般有计划、有预谋，有的单干，有的结成团伙。作弊时，情绪不稳，表情却显得很镇静，目光游离不定，注意力不是集中在试卷上，而是集中在监考身上，如果监考稍不注意，他们就实施行动，有的甚至公开作弊，向其他人索取答案。

差生一般心理素质都不健全，有意志的自觉性，却缺乏意志的果断性与坚持性，表现为意志薄弱，如“听不懂了，就不听了。”差生的道德意志有所发展，道德判断落后，道德结构不完善。如受过警告处分，就无所谓了，破罐子破摔，荣辱羞耻都不管了。一般差生在校都没有很好地接受正面教育，反而接受社会上消极影响较多。还有少数学生没有把学校看成是学习知识的场所，而是作为消遣，交友，娱乐的地方，本来就没有学习上的愿望，至于考试分数，就完全押在考试作弊上了，体现了一种赌徒心理。

差生作弊的原因一是自我意识的发展与自我克制力的薄弱的矛盾。心理学研究指出，人的行为产生过程如下：刺激 ⇨ 需要 ⇨ 心理矛盾 ⇨ 动机 ⇨ 目标导向 ⇨ 目标行动 ⇨ 需要满足 ⇨ 产生新需要。从中可以看出，动机支配人的行为，而动机又产生于需要或欲求，当人们在刺激影响下，产生了某种需要或欲求时，心理上就会产生不安与矛盾，中学生尤其是高中生自我意识迅速发展，他们希望自己在团体中有相当的地位，强烈地需要人们尊重自己的言行，在同学和家长中挣点“面子”。同时自我价值观念逐步形成，但价值的取向不尽正常，以虚荣为自我满足。这样一种自我完美的意识的发展，与意志的薄弱，道德的落后形成矛盾，在这一矛盾的发展过程中，如果有一定的自制力，那么有可能把行动导向正确。然而，意志与自制力是互相联系的。马卡连柯写道：“……没有制动器，就不可能有汽车，而没有克制就没有任何意志。”这是导致差生作弊的心理矛盾之一。

二是社会的高期望与个体的低水平之间的矛盾。强烈的愿望所追求的对象，称为目标，愿望与目标相互依赖缺一不可。比如，G 无上大学的目标，也就没有为此而努力的愿望，表面上屈服于家长的权威而努力完成任务，但内心愿望不是接近对象，而是逃避对象。只有个体由深思熟虑引起的愿望而产生的目标，个体才能为此而不懈地努力，这时为实现目标的行动是坚定的意志行动。行为目标的选择必须恰如其分，如果不具备现实的客观可能性，则最终必然导致行动的半途而废。G 的父母给 G 定的目标对 G 来说是水中月，镜中花，所以使 G 产生逆反心理。如果目的虽然可以达到，但过于遥远，

对于意志不坚强的人，常常会成为影响行为能否坚持到底的原因。社会期望与个体素质要互相适应，G 能在社会扮演什么样的角色，应由 G 的智力、性格、兴趣等来决定，社会只能激发她的正确的需要，促使其树立一个崇高而恰如其分的目标，社会不能越俎代庖，当然，社会的高期望，无论是家长还是教师，其动机都是无可非议的，但是动机与效果应该一致。

2、优秀生作弊的特点及心理

优秀生是指平时成绩较好，在团体中印象不坏的学生，这类人作弊，人数不多成功率高，因为教师有一种心理定势：优秀生不会作弊。尽管人数少，破坏能量不能低估，因为其中不乏干部、团员之类，在团体中有一定影响，一旦作弊，对差生的反作用极大。他们作弊可分为二种：A. 帮助差生作弊，为差生提供作弊材料，有的是应差生之邀而进行。其动机有以下几种：“哥们义气”为朋友两肋插刀；控制心理，领袖欲；显示、表现自己比别人高出一筹，得到一种心理满足。B. 优秀生自己作弊，特点：个体行动，带有偶然性。心理方面：自我意识强，在团体中已经有一定威信，有一定的意志及较完整的道德结构，但不成熟，对自己的发展订有目标，在实现过程中会碰到困难和挫折，这时这种人就会倒退。人在困难的情况下，欲求得不到满足时，就会出现倒退到过去能满足欲求的那种幼稚的行为方式。因为挫折引起了人格的分化与减弱。

对作弊的控制与教育

个人的思想与行为是其内心深处欲望及目标的反射。树立远大的目标，激发崇高的动机，使学生认识到，今天的学习，是为祖国的现代化而学习，在各种活动及教学中促使学生建立崇高的学习目的。

完美的行动目的是在坚定的意志行动中实现的。意志行动的坚定性反映到意志品质是意志的坚韧性，具有坚韧意志的学生，一方面善于抵抗不符合行动目的的主客观诱因的干扰，另一方面又善于长久地维持业已开始的符合目的的行动。有意识地加强意志锻炼，有目的地引导学生参加各种社会活动，通过实践，提高认识，明辨是非，磨练顽强意志。例如有意给学生造成一些“挫折”，让学生自己去处理，以锻炼他们的意志。发展学生的自制力，一个自制力强的人，能够约束自己的感情，掌握自己的心境，不会产生盲目的冲动，增加学生的行动导向能力。个体在遇到挫折后能否作出正确的反应，使他的行为符合社会规范与道德准则要求，个体受挫目标转移能否使自己的行为保持一个正确的方向，这一点对优秀生来说是至关重要的。

道德规范是个体行为蓝图。道德规范对人们的行为有重大的约束力，它往往成为个体行为的依据和评价道德行为的准则。所以要完善学生道德结构，不仅要使他们懂得应该服从哪些道德规范与行为准则，而要在其人格心理深层之中形成羞耻善恶观念，从而自觉抵制各种不道德思想与刺激的诱惑。

抵制副文化对个体的消极影响，当代社会中存在的副文化现象，其消极方面对人们行为会产生重大影响，由于接受副文化的影响，人们之间价值观念及价值体系就会发生变化，在这种思想意识的作用下，就会产生越轨行为。一个整天沉浸在淫秽书刊中的人，不可能有自觉学习，掌握知识的愿望。一个被消极的社会舆论弄得晕头转向的人，也不可能主动地掌握自己的命运，分清事物主流支流。据不完全统计：作弊学生中40%受家庭不良影响较多，有70%的人受校外伙伴影响较多。教师苦口婆心的教诲，不如“哥们”一支烟。

试后指导

试后指导是在考试结束后由班主任或任课教师进行的指导，它包括对试卷的分析和有针对性地制定下一阶段的学习重点，这对于要参加高考的学生尤为重要。

分析试卷

分析试卷是每次考试后必须进行的工作，只有通过分析每个学生的试卷，并及时发现他学习中存在的问题才能真正体现考试的意义。

1、让学生明确考试的意义。

学生有这么一句话：“考考，老师的法宝。分分，学生的命根。”由于现在对于学生的筛选主要是由考分的高低来决定，学生常常把考试的结果与目的混淆。得到高分就笑，得不到高分就急，苦恼。其实，分数本身不过是衡量学生知识掌握程度的一种并不十分准确的尺度，是考试的一种结果。它

除了表示学生的学业成绩的好坏和作为选拔的依据外，还有诊断功能，就是通过它发现学生学习中存在的问题，以便及时采取措施进行补救。一般来说，老师考学生，只要不是有限的几次升学考试，其余的都是抱着诊断的目的进行的。所以，平时的考试对于分数不必过于看重，而应对考试中出现的给予足够的重视，在以后的学习中，把这些问题克服掉。班主任一定要让学生充分重视试卷分析，明确考试对于提高成绩的意义。

2、指导学生学会分析试卷。

分析试卷的步骤并不复杂，主要有以下几步：

A、把做错的题目找出来。

B、分析做错的原因。

一般原因有粗心、基本概念不清以及计算错误等三类。把每部分丢分的比重弄清，比重最大的就是学生最大的弱点。

C、针对错误采取对策加以克服。

粗心一般是偶然的，通过加强检查可以部分克服。但，要想一点粗心的错误都不犯，就只有扎扎实实地好好学习，每一次考试都尽最大的努力，一丝不苟。

基本概念不清，则需要弄清楚是大部分概念都存在问题呢还是个别的？如果是大部分概念都存在程度不同的不清楚问题，就说明在学习方法上有明显欠缺，需要及时补救，加强基本概念的学习，并从最基础的概念开始进行补课。如果只是部分概念存在问题，则说明学生在学习这一部分知识时，有缺陷，需要专门进行补漏，把相关教材认真地再学习一遍，并多做有关练习。

出现计算错误要分清是偶然的还是经常性的。如果只是偶然出错，只需下次考试时，在检查上对计算多下功夫就行了。如果是经常在计算问题上丢分，则说明学生在笔算技巧上有问题，需要特别加以训练，应把各种类型计算题的规则好好复习，并进行反复地计算练习，从根本上提高计算能力。

制定一下阶段的学习计划

在考试结束，试卷也作过分析后，就该根据上一阶段的学习效果来修改下一阶段的学习计划或重新制定新的计划。如果在本次考试中没有发现明显的问题，则说明你前一阶段的学习基本上是成功的，可以继续按照原来的学习方法和计划进行。要是从考试中发现了明显的问题，就需要适当地调整学习方法和计划，以便在下次考试时能够取得成功。针对以上问题，主要应做以下调整：

1、对于有明显问题的学科需要增加学习时间。某一学科成绩出现滑坡，是在向你报告：“你对我重视不够，需要加强学习了。”因此，在下一阶段的学习计划中，要增加这门功课的学习时间。

2、对于出现的主要问题要找出相应的对策，并拿出专门的时间予以克服。在某一知识点上存在明显缺陷的话，应根据上面提到的方法加以补救，为此，要特别安排出一定的时间。

3、学习出现全面的退步，应该考虑全面调整学习方法和计划。具体作法可参考本书的各种学习方法和技巧。

最后，应该再次重申，一定要让学习意识到，一切考试

技巧都只不过是平时学生的补充，它能帮助你在一定程度上提高考试成绩，却不能真正提高你对课程知识的掌握水平，要想真正学到东西、要想真正提高自己的知识水平，还是必须认真研究各种学习方法，根据自己的特点，找到最佳的学习模式，唯有如此，才能真正成为学习的主人。

调节学生考试失败后的心理

学生因考试失败而产生种种的心理不平衡状态需要在试后加以调节。

教师通常用的调节手段是分析课，个别谈心、评卷等。这是帮助学生达到心理平衡的手段，但更重的是应通过心理调节手段达到心理的真正平衡。

这里介绍两种正确的调节方法：

1. 抚慰分析调节法，它分四步：心理抚慰，双向资料准备，角色论辨，心理契约。抚慰分析调节法的难点在于得到受调节者的感情认同，并使他充满信心地订立心理契约。

第一步，当学生考试失败后诚心地找出一些合适的理由，说明他虽失败但用功了，或者多方面分析失败的原因，或者干脆以他“不配学 XX”为话题跟他漫谈。总之，以百分之百的体量、真诚与安慰来对待他，在心理学上叫作“心理抚慰”，其实，这是一种非理性的感情认同。学生通过这种对老师的感情认同而在心理上得到部分抚慰，使心理不平衡产生的能量得到发泄。

第二步，当不平衡能量发泄后，便产生了面对现实的伤感：我不如 XX，我学不好 XX。由于这时他已开始面对现实，

可开始帮他寻找心理抚慰掩盖下的真实的失败原因。这时失败者的心理仍是不完整的，他一方面开始面对现实，另一方面仍保留初期的非理性的状态。因此，这时的调节工作应以收集资料为主。

第三步，在收集资料以后，立刻就可以发现，凡是虚假的失败原因其资料少得可怜，或者是毫无具体根据，而真实的失败原因则可以收集到大量可信的资料。学生关于他的“不配学 XX”的命题仅有几条考试屡次不好、多种尝试均失败的反向推论资料，而从多种学科的成绩，初一乃至小学的状况等等实例来论证“其配学 XX”，并根据其逃避 XX 测验的事实指出其学习心理障碍在于对别人高分焦虑态度，以至将焦虑扩大到整个学科。

第四步，在辩论以后，接受了“焦虑”是其学不好该学科的心理障碍。这时，班主任可要求他确立心理契约：面对自己低分，而不是面对别人的 90 分和其他人的 100 分，建立起一种面对现实的真实心态，放弃心理的压力，充满自信，维持原分便是胜利，多得到一分就是成功。

在经过多次这样的调节后，学生就能准确地找到考试失败的原因。

一个教师只有与同学保持良好感情，才有可能从事抚慰分析调节，也就是说，它的局限是对感情的要求。另外，要使真正豁达而充满信心地定立心理契约，也不是十分容易的事。这要求教师要有一定的心理学基础，最好具备个性心理学基础。因为要使别人放弃一种心态，如不懂得心理学，那是无法达到的。

对话调节

一个失败者，当他没有别人帮助或不愿别人帮助时，借助于对话调节是一种简便易行的方法。其基本做法让学生自己扮演两个对立的人：X、Y，进行对话。如：X：考了73分，真不知你是怎么搞的！

Y：换老师了呗。

X：别人不是学得很好吗？你怎么不行？

Y：那天书记监考，一来就批评我调座位，还说团员不该这样。

X：书记也批评别人的，别人不是考得很好吗？

Y：那是别人，我总觉得不自在，老是觉得她在看我。

X：你心理素质差。

Y：我不承认，换老师也是原因。

X：新老老师的课你听得懂吗？

Y：听得懂，就是他讲话慢慢吞吞的，听起来费力，回家还得再看看书，否则作业不顺手。

通过以上对话，她已经提到了考试失败的原因：心理素质差，适应性不好，对化学老师更换、特别是书记突如其来的批评无法立即适应。她的这次失败并不是粗心、不用功等等可见因素。

对话调节法较为易学，也易操作。其要求是必须在自我抚慰以后，心理已形成虚象平衡状态。否则，即使扮演两个角色，也仅仅是一个非理性的我分成了两半。因为自我抚慰没进行之前还不存在“理性我”。对话调节的环境要求无任何人，自己的辩论要讲出声音，且完全处于一种自然状态下，好

像完全是两个人辩论，自己是旁观者，当对话结束后，应对对话内容做全面分析。

对话调节唯一的不足是：学生在对话后，因为没有成人的介入，他们的结论往往受到自己分析能力的一定限制。上例中的女生是个优秀学生，所以她的分析又快又准确，对于差生，其分析往往需要成人的帮助。