

选择适合自己的学习方法

选择适合自己的学习方法

我诉我心

在一次班会上，老师请自上高中以来，学习成绩一直很好的张捷、李晴、赵明等几位同学介绍学习经验。张捷说：“我每天的学习时间并不比别人多，甚至，比许多同学花费的时间还少，只是高效率地利用有限的时间，尽可能在头脑最清醒的时候学习。我有一个习惯，晚上放学后不急于写作业，因为，经过一天的紧张学习，大脑已经很疲劳了。先睡上一觉，大脑的疲劳缓解了，学习效率很高。古人讲‘磨刀不误砍柴工’，科学地使用自己的大脑，才会高效率地进行学习。”

李晴同学除了介绍一般的学习方法，如学习外语要多听、多说、多写，学习作文要精于观察、勤于动笔、多读课外书，学习数学要举一反三、融会贯通等。此外她也有自己独特的方法，就是很少背，英语从不背单词，只是背课文；政治不背，只是重视基本理论的理解；历史也不背……

赵明同学的意见不同，他说他的学习成绩之所以一直居高不下，是得益于坚持不懈的“死记硬背”。尤其是外语和语文。他认为每天利用零散的时间背英语单词效果非常好。他把单词分为6~9个一组，每一组写在一张卡片上，随身带着，一有空闲时间就拿出来看看。他的房间里，甚至家里的卫生间里，只要是他经常去的地方，墙上都贴满了这样的卡片。他还喜欢背古诗，从很小的时候就会背很多首，见到好的文章他也要大段大段地背下来，为写作积累了不少素材……

选择适合自己的学习方法

我诉我心

他们的方法都有一定的道理，这次班会对同学们启发较大。过了一段时间，老师发现有些同学最近总是不完成家庭作业，调查情况时，有些同学的家长反映：“最近，王林回家吃完饭倒头就睡，说是睡一会儿再学习，可是他一觉就睡到了天亮，作业写不完他还怨我们没叫醒他。”英语老师找到班主任反映：“最近你们班有些同学听写单词时出错的太多。”还有的同学抱怨道：“赵明不会是骗我们吧？我照他的方法背单词，前两天觉得是有长进，可背多了很容易混；我也背了很多首古诗，可作文怎么不见有长进呢。”

选择适合自己的学习方法

心海导航

要选择适合于自己的学习方法，必须考虑以下条件：

1. 自己的气质类型

我们通常把人们的脾气、秉性分为4种，即多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质。不同的气质类型在反应速度、深刻性、坚持性等方面存在差别。

2. 学科的特点

有些方法可能是通用的，但要取得出色的成绩，必须了解不同学科的特点。

3. 认知风格

我们把认知风格分为场独立型和场依存型。场依存型的同学，学习跟着教师或别人走，很容易受外界因素影响。场独立型的同学则很少受外界因素的影响，有自己独特的见解和学习方法。

4. 自己的生物钟

不同的人达到最佳状态的时间是有差别的，了解自己，才能作出最佳的选择。

5. 自己的学习目标

若把学习目标分为长远的和短期的目标，有些方法长期的效果较好，适合于前者；有些方法近期效果明显，适合于后者。

6. 自己的价值观念

有人看中分数名次，有人则看中能力的发展。

选择适合自己的学习方法

青春圆舞曲

想一想

1. 你认为李晴、赵明和张捷的学习方法有问题吗?
2. 为什么其他同学使用他们的方法时出现了问题?
3. 你常使用哪些对你有效的学习方法?
4. 你考虑过选择学习方法时应注意的以上几方面的问题么?

选择适合自己的学习方法

✧ 成长工作坊

美国纽约州圣·约翰大学邓恩夫妇进行了多年有关学习问题的研究。他们的研究结果提示我们，在选择适合自己的学习方式方法的时候，应充分考虑以下因素：

1. 环境因素。如有人喜欢安静的学习环境，有人喜欢热闹的环境；有人喜欢明朗的环境，有人喜欢暗淡的环境等。
2. 情绪因素。如有人学习热情高涨，动机强烈，有人被迫学习，缺乏动机；有人从学习中得到满足，有人认为学习苦不堪言等。
3. 社会性因素。如有人喜欢单独学习，有人喜欢结伴学习，还有人喜欢与各种不同的人一起学习等。
4. 生理因素。如有人清晨学习效果最佳，有人晚上学习效果最佳；有人喜欢通过看来学习，有人喜欢通过听来学习等。
5. 心理因素。有人善于分析，有人善于综合；有人属于沉思型，有人属于冲动型等。

选择适合自己的学习方法

自我调适区

你知道SQ3R吗？

SQ3R是一种很有价值的读书和学习方法，它有利于系统地学习、巩固新知识，特别适用于读科技书和需要精读的书。

第一个字母S，是英语Survey的缩写，意指“浏览”，目的在于了解一本书的主要内容。拿到一本书，不妨先看目录，看看这本书先说什么后说什么，总共说了多少个课题或知识点，这样在头脑中对全书会先有个完整印象，也激发学习的兴趣。第二个Q是英语 Question的词头。意为：提问。要点是略读一下书的主要部分，提出些问题。能提出问题，是阅读能力强的表现。只有提出问题，你才能从自己原有的某基础上思考相关的知识，使学习带有主动性。

3R中的第一个R是英语Read的词头，意为：阅读。它不同于上面的S，这里速度上放慢，程度上要深入，要求弄清这本书题目的含义是什么，分了几章写的，每章分几节，彼此关系如何，讲了哪些知识点等等。第二个R，是英语Recite的词头，意为：复述。能复述表明你对此知识有了一定程度的理解，也就是平常说的“懂了”。复述不清的则说明处于似懂非懂的模糊状态中。根本复述不出来的，乃是没懂。第三个R，是英语Review的词头，意为：复习。孔子说：“学而时习之”讲得是要及时复习、练习。只有不断复习，加强记忆，遗忘才能相对减慢减小。

以上五个环节，作为整体来运用，效果最好。

想一想，你打算尝试那些新的学习方法？

选择适合自己的学习方法

拓展性训练

1. 选取三门主课，在全班范围内征集较好的学习方法。
2. 总结自己的学习方法，并选出自认为最适合自己的方法。



管理資源吧





成功 之路

附赠人生心语



何谓成功？

- 当一个人告别人世的时候，
为他伤心落泪的人的多少。



成功靠谁？

■ 靠自己。

• 更靠别人。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/038050023035006112>