

# 拥有方法,高效学习

## ——衡中学学习方法概览

法国哲学家笛卡尔说:“世界上最重要的知识,就是方法的知识”,可见,掌握方法,是最为关键而核心的事情,学习当然也是如此。因此,作为华为公司创始人的任正非,近期就多次提到华为要向衡中学学习,学习衡中学在现有的时代背景下,能够在行业中“独善其身”、“独占鳌头”的做法与精神。而衡中学多年以来积淀与形成宝贵的学习方法,无疑是值得学校、教师、学生学习、借鉴的。衡中学的学习方法,主要体现在:

### 计划管理:有规律

#### 1.长计划,短安排

在制定一个长期目标的同时,一定要制定一个短期学习目标,这个目标要切合自己的实际,通过努力是完全可以实现的。

最重要的是,能管住自己,也就挡住了各种学习上的负面干扰,如此,那个“大目标”也才会更接地气,这就是“千里之行,始于足下”。

#### 2.挤时间,讲效率

重要的是进行时间上的通盘计划,制定较为详细的课后时间安排计划表,课后时间要充分利用,合理安排,严格遵守,坚持下去,形成习惯。

计划表要按照时间和内容顺序,把放学回家后自己的吃饭、休息、学习时间安排一下,学习时间以40分钟为一节,中间休息10分钟,下午第四节课若为自习课也列入计划表内。

### 预习管理:争主动

3.读:每科用10分钟左右的时间通读教材,对不理解的内容记录下来,这是你明天上课要重点听的内容。

预习的目的是要形成问题,带着问题听课,当你的问题在脑中形成后,第二天听课就会集中精力听教师讲这个地方。所以,发现不明白之处你要写在预习本上。

4.写:预习时将模糊的、有障碍的、思维上的断点(不明白之处)书写下来。读写同步走。

5.练:预习的最高层次是练习,预习要体现在练习上,就是做课后能体现双基要求的练习题1到2道。做题时若你会做了,说明你的自学能力在提

高,若不会做,没关系,很正常,因为老师没讲。

### 听课管理:重效益

6.听课必须做到跟老师,抓重点,当堂懂。听课时要跟着老师的思维走,不预习跟不上。跟老师的目的抓重点,抓公共重点,如:定理、公式、单词、句型……更重要的是抓自己个性化重点,抓自己预习中不懂之处。

事实证明:不预习当堂懂的在50%-60%,而预习后懂的则能在80%-90%。课堂没听懂的知识当堂问懂、研究懂。

### 复习管理:讲方法

有效复习的核心是做到五个字:想、查、看、写、说。

7.想:即回想,回忆,是闭着眼睛想,在大脑中放电影

学生课后最需要做的就是回想。此过程非常重要,几乎所有清华生、北大生、高考状元都是这样做的。学生应在每天晚上临睡前安排一定时间回想。

#### 8.查:回想是查漏补缺的最好方法

回想时,有些会非常清楚地想出来,有些则模糊,甚至一点也想不起来。能想起来的,说明你已经很好地复习了一遍。通过这样间隔性的2-3遍,几乎能够做到不忘。而模糊和完全想不起来的就是漏缺部分,需要从头再学。

#### 9.看:即看课本,看听课笔记

既要有面,更要有点。这个点,既包括课程内容上的重点,也包括回忆的时候没有想起来、较模糊的“漏缺”点。

#### 10.写:随时记下重难点、漏缺点

一定要在笔记中把它详细整理,并做上记号,以便总复习的时候,注意复习这部分内容。建立复习本。

### 11.说:就是复述

如:每天都复述一下自己学过的知识,每周末复述一下自己一周内学过的知识。听明白不是真的明白,说明白才是真的明白。

坚持2~3个月就会记忆力好,概括能力、领悟能力提高,表达能力增强,写作能力突飞猛进。此法用于预习和复习。

### 作业管理:要自律

12.不计时不作业:限时作业,记录作业时间,与作业无关的事什么也不做。比如:20分钟写完英语;25分钟写完数学……

13.不复习不作业:先复习所学的内容,然后作业。

14.遇到难题,百思不得,先放过,后攻坚。

15.不检查不作业:作业后必须检查一遍。

16.不小结不作业:写完作业后,告诉自己学会了什么,得到了什么,有什么体会。

#### 17.独立作业忌抄袭

### 错题管理:常反思

有了错题本和难题本就叫会考试,目的是为以后复习使用。错题和难题反映着许多知识点的联结,掌握了错题和难题就等于把高分拿在手。

18.建立错题本和难题本,每页上下分五部分:

第一部分是原题。

第二部分是错因。

第三部分是改正确与举一反三:正确即写出正确答案,过了一个月复习时,搭眼一看还不会,就问自己:怎么还

不会?就要进一步查找原因,这时举一反三,将与本题相关的知识点或习题联系起来,写下来。

第四部分是归纳提醒:写出错题错在什么地方,如:错在代数方面,则提醒自己这部分掌握不好,重新自学或请教老师和同学。

第五部分是复习次数:每隔一段时间要复习一次,怎么复习?盖住原题自己用脑子想。此法比较适用于数理化。

### 难题管理:会溯源

一般来说,难题之难多半在于题目所涉知识点众多,知识点之间关系错综复杂,思维(及方法运用)跳跃性大、逻辑性强。

19.对于难题,建议用溯源的方法整理。

一是查清楚题目所需知识清单,同步辨清知识间的内在联系;

二是复原自己考试时的思维路径,查“堵”点、“歧”点;

三是借助参考答案探究自身存在的盲点疑点甚至是漏点。之后,同样需要每隔一段时间复习与检查一次。

### 考试管理:抓重点

20.用一张丢分统计表管理。按科目分为填空、选择、计算、阅读等项目。

错了、丢了多少分,用统计表说话,这样,就能明白哪些是审题出了偏差,哪些是运算出了错误,是什么知识点有问题,哪方面需改进和提高。

用纸把错题抄下来,每隔20天再做一遍。尤其是在考试前可找出考点,拿出专门时间做错题难题本上的题。

(整理:上海师范大学康城实验学校程立海 葛丽)