

进入学习成功隧道之怎样听课 PDF转换可能丢失图片或格式  
，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/155/2021\\_2022\\_\\_E8\\_BF\\_9B\\_E5\\_85\\_A5\\_E5\\_AD\\_A6\\_E4\\_c64\\_155090.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/155/2021_2022__E8_BF_9B_E5_85_A5_E5_AD_A6_E4_c64_155090.htm)

(一) 要做好上课前的准备工作 凡事“预则立，不预则废”，课前准备关系到课堂学习的质量。有时课堂学习质量差的原因不在课内，而在课外没有做好充分的准备工作。课前准备大致有四个方面：

(1) 心理准备来源：[www.examda.com](http://www.examda.com)有的学生只要一进课堂，就腻烦；一见老师进教室，就反感。觉得上课没意思，完全没有求知的欲望和向老师学习的谦虚精神，总盼着快点下课，这是一种很不好的学习心理状态，在这种心理状态下，课堂学习往往收效甚微。有的学生进了课堂，觉得老师讲课有意思时就听，认为没意思时就不听，或不好好听，做他们自己的事或想他们自己的事，缺乏一种积极进取的精神，呈现出一种无所谓的心理状态，这种心理状态当然会使课堂学习效率大大降低。有的学生一见老师进教室就分外高兴，总盼着上课时能向老师学点新知识，解决些新问题，老师在他们的心目中占有很重要的地位，这种心理状态，使课堂的学习效率大大提高。以上几种心理状态的形成，涉及到学生的学习动机、目的、意志和情绪，也涉及到老师的德才水平等问题。每一个中学生在上课时都应该想一想，自己处于哪种心理状态，然后再分析一下原因所在，以使自己课堂学习的心理准备达到一种理想的境界。这是搞好课堂学习的主要内因。

(2) 知识准备来源：[www.examda.com](http://www.examda.com)知识准备主要通过预习来进行，预习时能了解新课的知识系统，排除听新课的知识障碍。如果上课时因为涉及旧知识、旧概念，而

使自己出现听“天书”的现象，那就说明，上课前的知识准备没有做好，需要及时调整。（3）物质准备物质准备就是把上课需要用的书、练习本、笔记本和其他学习文具在课前准备好，以免上课时因寻找这些用具而影响听课效果，有些高年级的学生由于思想上放松了对自己的要求，课前准备反而不如低年级的学生做得好。每个学生都应当养成上学前整理好书包，上课前做好课前准备的良好学习习惯。（4）身体准备来源：[www.examda.com](http://www.examda.com)上课要靠大脑来思考问题，因此，大脑的机能状态直接关系到上课的效果。要使大脑处于最佳的机能状态，就要保证有充分的睡眠和休息。有一篇文章，把人的生活分为两种类型：一种是百灵鸟型，主要特点是早睡早起，白天精神特别好；一种叫猫头鹰型，主要特点是晚睡晚起，夜里精神特别好，而上课精神很差，这种分类方法比较形象通俗。由于课堂学习是在白天进行的，因此要求同学白天的精神必须饱满，可见，百灵鸟型的生活方式比较符合课堂学习的需要。睡觉晚的原因很多。有的学生意志薄弱，贪玩，不抓紧时间学习，结果把作业全挤到了晚上；有的学生晚上看电视没有节制；还有的学生因为学习水平低，效率低，所以需要的学习时间长，只好开夜车。由于睡得晚，早晨感到又困又乏，不愿起床，为了不迟到，勉强起床，急急忙忙赶到学校，往往又挤掉了早饭的时间，因而上午四节课是在饿着肚子的情况下进行的，是在困乏的状态下度过的，而困乏直接反映出脑细胞的学习机能状态很差，饥饿又使这种状态进一步恶化。为了能遵守课堂纪律，这些学生要不断地与困乏和饥饿作“斗争”，使学习时严重分心，很难做到跟着老师的启发思考问题，使学习效果很差。严重时，还

会在上课时打瞌睡，自动退出课堂学习，使听课的连续性遭到“破坏”，以致一天的课堂学习毫无所获，只得课后重新补课，这又使晚上的睡眠时间更加难以保证，形成恶性循环。不少学生不明白，为什么过了一个假期，开学第一周反而特别累。其实，原因很简单，因为放假了，对自己放松了要求，放假第一天就睡得很晚，第二天早晨又想着反正不上课，结果起得也很晚，从此就开始了晚睡晚起的假期生活。开学了，一下子从晚睡晚起调整到早睡早起，使实际睡眠时间得不到保证，结果第一周感到很累。经过一周左右的调整，又恢复了早睡早起的正常学习习惯，才使学习生活重新走上了正轨。有些住在家里的学生，自控力差，晚上睡得很晚，实际上过的是晚睡早起的学习生活，结果长期睡眠不足，饮食不当，使课堂学习的效率一直很低，少数人甚至因此而搞垮了身体。如果观察一下优秀生的上课表现，你会发现他们有一个共同的特点：精神饱满，全神贯注，根本见不到他们打瞌睡的现象。是他们精力过人吗？不是，经过调查发现，他们的意志品质比较好，能够长期坚持早睡早起，不开夜车。他们中午不做别的事情而充分休息，午休后还留点时间活动一下，使自己兴奋起来，下午照常能够以饱满的精神学习。课间10分钟，他们也不做作业，而是积极到室外活动。可以说，他们上课的饱满精神和良好的学习效果，跟他们课前的身体准备有关，跟他们重视课堂学习有关。总之，在课堂学习之前，如果在心理上、知识上、身体上、物质上做好了充分的准备，那么在课堂学习时，才有可能提高学习效率，否则就会白白地浪费时间。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)