

学习方法：心理学教授谈提高成绩的最佳方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E5_AD_A6_E4_B9_A0_E6_96_B9_E6_c65_177391.htm 一、提高分析解决问题的能力是关键

一年一度的高考不仅是牵动考生和考生家庭的重大事件，而且也是全社会关注的重大问题。广大考生和有关的教师、家庭及学校，每年都要面对高考的考验。进入备考阶段以后，高考摸底考试、高考模拟考试与模拟练习，在这一部分人群中显得十分重要。人们最大的愿望，就是在这些模拟和摸底考试中取得象征性的成功，为以后的高考确立信心。然而，人们没有注意到，对于大多数考生来说，过多的模拟或摸底考试非但不能增加他们高考录取的可能性，而且会增加他们的负担，甚至使他们在学习方法和观念上被误导。高考能否取得成功，关键取决于有关知识的掌握和分析、解决问题的能力。熟悉高考出题的特点和类型当然是重要的，但一般而言，高考除了它的全国统一和尽可能标准化的特征外，其在形式和实质上，仅仅是中学考试的集中和概括。这样，高考应试努力的主攻方向，就不应当是高考模拟和摸底考试，而应当是改善知识掌握的状况和提高分析、解决问题的能力。对于一般考生而言，掌握科学的学习方法和改进不良的学习习惯，是改进知识掌握与提高分析、解决问题能力的现实的、可操作的并有明显收效的途径。随着高考的临近，如何节省时间、提高学习效率，已经成为每一个考生所关心的问题。这也是科学的学习方法的核心所在。

二、集中注意，养成良好学习习惯

学习时集中注意，养成良好学习习惯，是节省学习时间和提高学习效率的最为基本的方

法。集中注意指学习时专心致志。学习过程中注意高度集中时，学习者对周围其他事情可以视而不见、充耳不闻。高度注意使人的心理能量能够集中地投入于正在进行的思维活动，使思维在特定的问题上处于最佳激活状态，从而使人脑能够高效地进行信息加工和问题解决。迅速的知识掌握和高效的分析问题与解决问题，正是建立在这种以集中注意为特征的思维状态基础上的。通常，人们倾向于认为，智力的差异导致了学生在学习上的明显分化。实际上，智力差异并不是学习分化的惟一原因，对于许多学生来说，其成绩落后是由于缺乏学习时高度集中注意的习惯而逐渐发展起来的。国内外心理学家的研究都证明了这一点。由于种种原因，很多智力正常乃至优秀的学生都没有养成学习时精神专注的习惯，这部分学生在面对高考这样的挑战时，会有明显的基础不足或思维深刻性不够的困难。注意投入的缺乏导致了他们平时不能像其他精神专注的同学一样积累知识和思考问题。教师可以在课堂上通过观察学生上课是否分心，很容易了解到哪些学生有集中注意的问题。通过孩子对学习环境的要求，家长在家庭中也可以很好地确认自己的孩子是否有注意肤浅的问题。如果一个学生更喜欢独自在安静的环境里学习，而且的确专心于学习和有关问题的思考与研究，则说明该学生有良好的注意品质。一般情况下，注意缺乏深度的学生会喜欢开着电视机或听着音乐学习，或者学习时喜欢开着门听别人讲话。这样的学生难于在精神状态上达到高水平的激活状态，思维上也会缺乏应有的深刻性。从外部因素说，噪音、其他人活动的干扰、不适当的光线和温度等都会影响人的注意集中，环境的混乱或过分舒适也会对注意的集中产生不良影

响。对于没有能养成学习时集中注意习惯的学生来说，来自个人自身内部的干扰与中断对注意集中的影响甚至超过外部因素的消极作用。很多学生都有一种习惯，每学习一会儿，便会找到各种理由起来活动，或是找书、找笔记本、拿几张纸。这些习惯不仅直接引起学习活动的中断，更重要的是，它使学习者的思维总是在一个肤浅的层面上简单重复，而不能有纵向的深入。心理学研究揭示，许多学习和学习性质的发现与体悟，要在思维深入到一个较深的层次时才能够完成。当学习活动频繁中断和思维缺乏注意高度集中的支持时，学习者的思维根本不能被预热到高度敏感和深入的水平，因而也不能获得真正掌握知识和提高分析、解决问题能力至关重要的思维经验。这样，对许多考生而言，数月之后的高考应试任务就转化成了目前的改进学习习惯、学习科学学习方法的目标。虽然，在理论上，形成良好学习习惯、掌握科学学习方法应当更早地成为一个学生的目标，但由于家庭和学生对有关意识的缺乏，很多考生需要从现在开始。养成良好学习习惯和学习科学学习方法不仅是使人终身受益的心智发展方法的重要收获，而且也是高考应试的良策，是提高高考成功率的有效方法。很显然，没有知识掌握的改善和分析、解决问题能力的提高，一切考试准备阶段的高考应试策略都只是空谈。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