

完美身心提高数学学习成绩 高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E5_AE_8C_E7_BE_8E_E8_BA_AB_E5_c65_646270.htm

2007年初，在美国的旧金山我见到了两个北京四中的学生，他们后来就读于斯坦福大学，获得了博士学位。当我问到他们小有成就的秘诀时，他们说：一是要有近乎痴迷的兴趣；二是要有持之以恒、百折不挠的毅力；三是要有事半功倍的方法。下面和同学们交流一些我的想法。全面数学教育观所指教学，包括教与学两个方面。其主要内容是：从数学的特征看，我们的数学教学既要重视数学内容的形式化、抽象化的一面，更要重视数学的发现、创造过程中具体化、经验化的一面；从教育的任务看，我们既要注意提高学生的数学学业水平和数学素质，也要注意提高学生的基本素质和持续发展的能力，注意提高学生的心理健康水平。研究改革教学法，须研究改革“教法”，也须研究“学法”，还要研究“学法”与“教法”的关系，并将二者有机地统一起来。目前，高中数学教学课，传授知识多，涉及学法少；教师注重自己的教法多，注重学生的学法少。要改变这些状况，提高教学质量，培养未来社会所需的高素质人才，必须加大教学改革力度，在优化课堂教学结构，培养学生学习能力和大面积提高教学质量上取得突破性进展，只有这样才能使学生用较少的时间，掌握更多的有用知识，获得良好的学习效果。学习的过程，本质上是解决认识主体与认识客体之间矛盾的过程。在校学生的学习，其特点是在教师的指导下，在学习知识的基础上发展自己的认识知识、创新知识的能力。在教学过程中，如果作为发

展变化主体的学生态度消极、被动不想学，不充分发挥自己的主观能动性，不充分运用或者不能以正确的方法运用自己的眼、耳、鼻、舌、身等，特别是不能或者不想动脑，去认识教师的所教，那么，即使教师“教”的再好，也不能促进学生自身知识、能力的发展。

一、良好的心理素养、痴迷的学习兴趣学好数学的前提 喜爱也就是做一件事的理由和把事情坚持下去的最强动力。良好的心理素养、近乎痴迷的兴趣是高效率学习数学的前提，也是在最后的考试中取胜的必要条件。大多数同学都会觉得繁重的数学学习几乎让人喘不过气来，遇到一道难解的题，或者期末考试考砸了，更是郁闷至极；也许，此时的我们，都会有一种很不舒服的压抑感----这是由繁重的学习任务，紧张的竞争氛围，沉重的学习压力造成的；可是，我们能逃避吗？难道就这样被动的忍受吗？不，既然不能逃避，那唯一的办法，就是去正视他，化解它！心情不愉快的时候总会有的，怎么办呢？是继续硬着头皮学习吗？不是，而是要迅速让自己摆脱不愉快，达到最佳的学习状态。遇到这种情形，可以找一个自己信任的人，把自己的不快倾诉出来，寻求他人的理解，这样，就能很快收回烦恼的心，专心学习，也才能保证学习的效率。怎么样？试试看就知道了！此外，由于学习太紧张，再加上学习中难免会有这样那样的不顺心的事情，我建议，我们每天都要找一个时间，最好是在傍晚的时候，走出教室、走出家门，在安静的地方走一走，放松一下，回顾一下一天的学习和生活，表面上看起来这样做耽误了一些时间，但是，有了一个轻松愉快的心境，提高了学习效率，那点时间算不得什么，正所谓“磨刀不误砍柴功”。除此之外，对自己还要有十足的自

信，自信的学习，自信的走入考场，就能自信的取得成功，如果做不到这一点，精神太紧张，特别是在考试的时候，就很难将自己的水平发挥出来，更不要说超水平发挥了。那么，数学学习中、考场上，什么是心理的最高境界呢？一句话，“宠辱不惊”！也就是说，不管遇到什么样的情况，都能兴趣不减，心静如水，沉稳对付；如果感到题目比较难，不好对付，能做到既不紧张也不失望，依然我行我素，全力以赴；反之，如果感到题目比较容易，也能做到不喜形于色，以至于放松了警惕，漏洞百出。也许，你已经有了这方面的感触，比如有的时候感到题目非常容易，却并没有取得一个意料中的好成绩；而有的时候，感到题目非常难，结果也没有考的一塌糊涂！原因很简单，不管平时的习题或考试题目怎么样，都是大家来承受，决定你成绩如何的不是题目的难易，也不是你的绝对成绩，而是你在全体同学或考生中的位置，而是你是否发挥出了自己的水平。因而，不管遇到什么样的情形，都要不受其影响，按照预定的计划和步骤学习和考试，发挥出自己的最好水平。当然，真能做到这一点，也非常不易，但是，只要我们有意识的去锻炼，去努力，就一定会有收获！对我们学生而言，学习占据了生活的大部分内容，那么，我们就把学习、考试作为演练场，有意识的去提高自己数学的心理素养，培养自己的兴趣，从而成为保持最佳的心理状态，成为最终的胜利者。

二、持之以恒、百折不挠的毅力学好数学的保障

学习是要吃苦的，是要能忍得住板凳上、台灯前的寂寞。学习就是学习，学习不是娱乐，没有哪一种学习方法能让你象看美国大片似的学到博士。这是自然规律。北京四中每年的生源都不错。北京市每年那么多优

秀的初中毕业生报考北京四中，他们之所以这样选择，原因当然是多方面的，像北京四中教学质量高、校风正，管理水平全市闻名等。但相信这里面一个十分重要的原因就是北京四中出来的学生学习好，考入重点大学的学生多，考入北大清华和外国名牌大学的多。许多同学还有这样的耳闻：说是在北京四中学习很轻松，是一种快乐学习；说是在别处使出吃奶的劲儿才能考上北大、清华，在这儿使出吃饭的劲儿就行了；说是北京四中从不强制加课，而且每天下午只有两节课，3点刚过就放学云云。但是，如果因此就说在北京四中学习很轻松，那可是大错特错了。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