

不动笔墨不读书 好记性不如烂笔头

课堂黄金45分钟 你HOLD住吗？

学会听课 抓住课堂45分钟

学习效益的高低，决定着学习成绩的好坏

也许有的家长和学生都会想，每个人都有一双耳朵，听课谁不会呀。其实不然，听课也有不少学问呢。学会听课，对初中生的学习进步至关重要。

首先，要集中注意力。心理学研究表明：注意能够帮助我们从周围环境所提供的大量信息中，选择对当前活动最有意义的信息，同时使心理活动维持在所选择的对象上，还能使心理活动根据当前活动的需要作适当的分配和调整。所以，注意对于学习尤为重要。集中注意、专心致志才能学有所得；心不在焉、心猿意马往往一无所获。

其次，要带着问题、开动脑子听。有些同学听课不善于开动脑子积极思维，看似目不转睛，但一堂课下来心中却不留痕迹。俗话说：疑是一切学习的开始。带着问题听课，就能使听课有比较明确的目标和重点，增强听课的针对性，从而提高课堂学习效率；带着问题听课，还能促使自己积极动脑，紧跟老师的教学节奏，及时理解和消化教学内容。

再次，要积极举手发言，认真做好笔记。教与学应是双向交流、互相促进的。学生在课堂中，应该积极主动地参与教学。积极举手发言就是一种参与，它既能较好的促使自己专心听课、动脑思维，还能锻炼语言表达能力。

“不动笔墨不读书”、“好记性不如烂笔头”，都是说边学习边动笔的好处。笔记不仅是学习新知识的方法，也是复习旧知识的依据，同时我们还可以从笔记中发现新的问题。很多家长感到对孩子在学校里的学习无从了解和把握，其实，每天查看一下他们的课本和笔记，就是一种好方法。

家长需要引导孩子处理好3个关系

玩与学的关系，主与次的关系，发展兴趣和打好基础的关系

首先是处理好玩和学的关系。学习是初中学生的主要任务，主要的时间和精力自然应该花在学习上。但是，学习又不是初中学生生活的全部，初中学生精力充沛、兴趣广泛，适当和有益的活动(包括“玩”)也是他们生活的重要组成部分。有些家长只注重孩子的学习，把孩子的闲暇时间安排得严严实实，不让孩子有娱乐和活动的空间；有些家长却对孩子的课余时间放任自流，这都不利于学生的学习和全面发展。

要指导学生学会劳逸结合，学习时专心致志、静得下心来；活动时生龙活虎、放得开来。学习和玩不仅是不矛盾的，而且可以相得益彰。

其次是处理好主和次的关系。初中阶段学习知识的密度大大增加、学习知识的广度也大大

增加，这就需要学生能够处理好各种知识内容之间的主次关系。学科之间有差异，基础学科、工具学科是初中学习的重中之重，直接影响其他学科的学习，一定要学得扎实。学科内容本身也有主次，概念、原理及其形成是主，知识的灵活运用是主，自己学习的薄弱环节是主，在学习的过程中应该花更多的时间和精力。

再次是处理好发展兴趣和打好基础的关系。兴趣是学习动力产生的直接原因，孩子对哪一门功课感兴趣，这门学科也就往往能够取得比较好的成绩。但是，初中学生思想和心理还不够成熟，兴趣也往往不够稳定，有些孩子对兴趣的理解也比较片面。表现在学习方面主要有以下情况：一会儿喜欢这，一会儿喜欢那，见异思迁，结果什么也没学好；光凭兴趣学习，自己认为不感兴趣的就敬而远之，结果就成了“跛脚”。其实，初中的学习是整个人生学习的基础，首先要学好每一门功课，初中学习过了关，高中阶段就可能比较顺利；即便是通常被认为是“副课”的历史、地理、生物等学科，实际上都是将来社会生活中必不可少的。所以，培养兴趣必须以打好基础为前提。

遵循记忆规律掌握3种方法学习

遗忘规律给我们指导孩子的学习提供了重要的依据

最早用实验方法研究记忆规律的心理学家艾宾浩斯发现，学习刚结束，遗忘就相伴开始了。第二天忘得最多最快，第二天需要复习的时间较长，如果第二天复习了，第三天就遗忘少了，需要复习的时间也较短；如果第三天复习了，第四天遗忘得就更少了……总之，遗忘呈现出“先快后慢”的规律，这规律给我们指导孩子的学习提供了重要的依据。

及时复习。初中生学习存在一种普遍的倾向，就是随学随丢，做完教师布置的作业了事。到考试时，临时抱佛脚，从头开始复习。要改变这种前学后忘，到后面问题成堆的现象，关键要做到“及时”，特别是对于那些字母符号、公式、外语单词等意义性不强的学习材料，一定要做到趁热打铁，及时复习。这好比在堤坝塌方之前，及时加固，要比垮了再修，付出更大的努力。

分散学习。“及时复习”固然重要，但也不能“一劳永逸”。学习的规律告诉我们，分散复习比集中复习效果更好。

以学习外语单词为例，如果当天学习了20个单词，一位同学在当天晚上集中复习一小时，加以巩固；另一位同学当晚复习半小时，第二天再复习15分钟，第四天复习10分钟，一周后再复习5分钟。结果后者记忆的效率高。利用分散学习的道理，家长可以指导孩子采用“卡片”复习的方法。例如复习英语单词，把卡片分为左右两边(或正反两面)，分别写上中文词义和英语单词，然后自制七个袋子(或信封)，每袋内放置一周中某一天应复习的卡片，复习时，用手遮住一面，回忆另一面的内容。

过度学习。我国著名科学家茅以升在83岁高龄时，仍能熟练背诵圆周率小数点后一百位，别人问他有什么好的记忆方法，他回答说：“说起来很简单：重复！重复！再重复！”在学习中，我们都有这样的体会，我们记忆某些内容，到刚能勉强背诵时就停止了学习，结果过了不久就不会准确回忆。如果能“一鼓作气”，再多学几遍，效果就大大提高，而且这样熟练的记忆，保持时间也特别长久，这就是“过度学习”。一般而言，过度学习保持在50%—100%范围内。举个例子说，背诵一首唐诗，如果用十遍刚好能基本背出，那么最好能再读3—6遍，这样就能烂熟于心，倒背如流了。过度学习要与及时学习和分散学习有机结合起来。

