

这节课，跟大家分享的是怎么听课。

## 一、听课的重要性

即便你自己预习的很好，也一定要听课。

### 1.老师的作用

一是引发你的好奇心；二是讲解重点，老师知道未来要考什么；三是传授心得技巧和理念。

### 2.丰富学习形式

能跟着老师所讲学习一遍，对于巩固记忆是非常好的。

## 二、为什么我们很难认真听课

### 1.很多内容无趣

我们不能选择学什么不学什么，所以并不是所有的科目都有兴趣。按照我们之前的说法，如果这个东西太难，就会让你焦虑、放弃；太简单又会无聊。所以很难说你刚好就对于课程非常感兴趣，能够专心。

### 2.老师讲课的方法存在严重的问题

这个现象在大学里面尤其普遍，有些老师很博学，但是讲课方式听着很无聊，难以专心。

## 三、听课的方法

### 1.往前坐

做的越靠后，注意力也难以集中，因为你会觉得老师不会注意到你，就没那么紧张了。

另外坐在后面的话，你的视线里有太多东西了，如果有人移动，你就很容易被影响到，无法集中注意力。

还有坐在后面很容易看不清楚老师的表情，老师讲课其实不只是用语言，他的声音表情都非常重要，如在讲某一个知识点的时候，如果很重要，老师可能会很严肃的表情、加重语气，可是坐在后面的你就感受不到这个严肃的气氛，就会错过这些信息。

相反的，坐在前面除了不会出现上述的问题之外，你会觉得心情也会很不一样，你会觉得老师是专门跟你讲的，跟老师的交流机会增多了，感觉老师好像在一对一辅导。

### 2.如果不能坐在前面怎么办

如果你有勇气的话就站在教室的最后一排，这个可以帮助你克服困意，也可以帮助你集中注意力，站起来你的视线一下子就到达老师了，老师也会注意到你。

如果不能站在最后一排，在听课的时候，一定要看着老师的眼睛，不要低头看书。在预习的时候，你已经非常清楚这节课的逻辑框架是什么了，所以除非是老师讲的有点乱，否则的话不要看书，当你低头看书的时候，你的大脑会放松，你会觉得有书的辅助自己一定能够跟上老师的思路，反而会容易分心，你会觉得即便你开小差老师也不知道。

盯着老师的眼睛还有一个好处是，老师也会看着你，会把你当做重点的传达对象。实际上老师站在台上，如果感觉台下的学生不专心，他其实也非常有挫败感，你一定要记得这句话：老师非常需要你的注意力，你用眼睛看着她就是对她最重要的肯定。除了看着老师的眼睛之外，一定要记得给老师回应，如当老师询问你们听懂了没有的时候，你要记得点头和摇头，当老师说到重点的时候，你要跟着思考并且低头记一点，当老师抛出一个问题问全班的时候，出声去回答这个问题，不要觉得反正有别人说或者反正不是问我，你给出的回应，老师是一定可以看到的。

### 3.听不懂的时候就把听到的尽量记下来，不要放弃

有一部分学生存在这样的问题，他听不懂老师在讲什么，跟不上老师的思路以及不敢看老师的眼睛，反而生怕老师看到他，而且他会有这样的想法，是不是应该自己低头学自己的，从基础知识开始看，不要跟着老师了。我建议大家一定要反复克制放弃的冲动，拼命的去跟上课的进度，你完全可以利用自习的时间去补进度，完全可以利用预习的时候去巩固基础，根本没必要放弃上课听课，而且一旦你放弃了上课听课之后，你相信我，你会再也跟不上进度了。所以当听不懂老师讲什么的时候，就把听到的尽量记下来，不懂的那些都记下来，在这节课结束之后，晚上自习的时候去问老师、同学。

### 4.如果你觉得很简单，或者老师照本宣科，可以采取两种方法：

一是跟着老师使用复述记忆法，把这节课的内容给记忆下来。

二是你可以打开其他的教材和辅导书、题目，扩充一下老师讲的内容，这样就知道老师有哪些没讲到，可以补充进去，哪些讲的是重点，哪些不是重点老师没有讲。

### 5.有选择的集中

很难在50分钟之内都全神贯注，尤其是在课很多的时候。一般情况下，一节课40分钟，静下来进入状态要10分钟，集中注意力的时间也就15分钟，在之后注意力就会减弱。那怎么样可以做到全天都集中精神去听课呢？

答案是：做不到。所以要有选择的，把重要内容挑出来，集中精神听。也就是，有选择的听课。

这个工作是在预习中可以做到的，预习的时候找出重点和难点，在听课的时候可以竖起耳朵去寻找自己要听的部分。另外也可以选择科目，对着课表找出自己要听的科目。

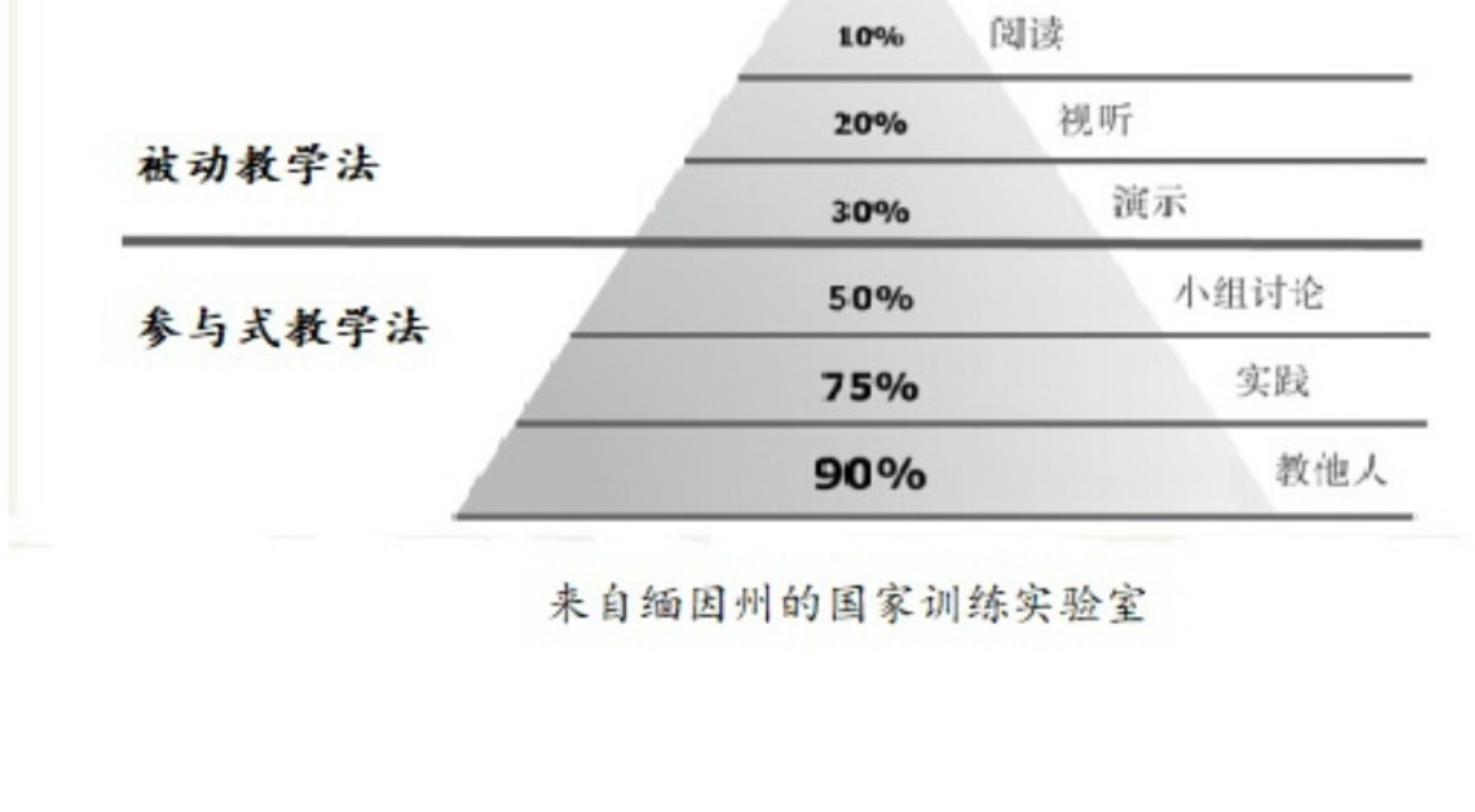
### 6.给自己布置一个任务

等课程结束之后转述给一个差生听。这个方法是非常好的，首先有点难度，很多人听了不见得能转述，其实是没学扎实了；其次带着这个有点难度的任务去听课，转变一下心态和思维，学得会更认真。

很多方法都在研究不同学习方式的具体成效，即最后你究竟能记住多少所学内容。其中最好的一个方式就是教给别人，可以大大提高学习效率。以下是一些数



很多方法都在研究不同学习方式的具体成效，即最后你究竟能记住多少所学内容。其中最好的一个方式就是教给别人，可以大大提高学习效率。以下是一些数据：



### 三、记笔记

#### 1.上课记笔记的好处

一是可以防止走神；二是可以巩固记忆；三是可以帮忙梳理课程的脉络；四是方便后面的复习。

在记笔记的时候一定不要记得太详细，不要在老师上课的时候一边讲，一边带着电脑打字，这样的话整节课她的注意力都集中在老师这句话讲的是是什么，这个方法其实效率非常低，笔记记得太过于详实其实就是给自己一个安全感，好像是这节课结束之后学会了很多，其实反而错过了跟着老师思考和从整体框架上思考的机会。

#### 2.记笔记的功能是什么

一是助力听课，梳理框架和逻辑；二是回忆使用。

#### 3.关键词笔记法

把你听到的每一个知识点，用关键词的方式记下来，而不去记忆这个知识点的具体内容，具体内容要跟着老师理解和思考，并且拼命记忆下来。

这样会不会错过一些点？不会。第一，因为预习过；第二，实在不放心的话你可以用录音笔。

当你把这个关键词听完之后，就可以转到下一个关键知识点了，并且要把这些词之间的逻辑用自己看得懂的符号标记出来，如果某些关键词有特殊性的话，你可以标注出来。有问题的话你就在这个关键词旁边画问号。

最后一节课下来，你手里应该是有一个知识点地图。

等这节课结束之后，你要对着这个地图，用自己的话，把它们连接起来，形成自己的思想体系。

#### 关键词笔记法的听课过程，一共分为三个步骤：

- ◆ 记录知识点的关键词；
- ◆ 用符号将它们的逻辑关系表达清楚；
- ◆ 听完课之后对着知识点地图用自己的话去连接。

最终把这节课所学习的东西，内化成自己的知识。比内化还要厉害的是，能够帮助你结构化你的知识点。你在画那个图的过程，就已经把知识分类、组合、简化、概念化以及形成层次了，也就是形成了结构。

当你把学习的内容，以这样的思考脉络图的方式给结构了之后，等于是你把每一个部分，每一个碎片，都变成了符合逻辑的，便于记忆的，容易提取的形式。

另外，在结构化的过程当中，知识被浓缩了，它在记忆当中所要求占用的位置就不多了，所以能够更好的全面记忆。

### 四、听课的最重要法则——在上课的时候一遍学会

很多人对于听课是有误区的，总是不把上课当回事，睡过去了，觉得课后可以再补，或者把上课当成是去记笔记，导致的结果就是把上课的时间浪费了，需要课下再去学习，在上课的时候一遍学完，会极大的提高我们学习的效率。

所以我们必须把上课的时间充分的利用起来，重视每一次听课的过程，绝对不要放过听课的时间，这样上课学会了，下课就可以直接去做题巩固就好了。

#### —————→ 总结 ←————

今天介绍了一些上课的方法，帮助大家在听课的时候更有效率。

#### —————→ 预告 ←————

下节课，教大家一些阅读理解的方法。

— E N D —