

关注学习方法， 让学生自己减负

桂红生

学生的学习负担形成的原因有很多：来自社会的、家庭的、学校的、教师的，还有来自学生自身的原因。作为高中的教师，我们能做的就是在教和学的两个方面采取适当措施以提高学生学习效率，一方面减轻学生负担，一方面做出成绩回报家庭与社会。

一、要关注课后作业的布置

在教的方面，提高课堂教学效率一直是教师关注的重点，但要使学生的负担减轻并且不影响教学效果，教师的关注点就不能仅仅停留在课堂，更要关注课后的作业布置。因此，教师一方面要备好课，明确每节课要达成的教学目标；另一方面也要精心选择课后习题，以便在巩固知识的基础上能够适当提高学生解决问题的能力。

二、要正确引导学生改善学习方法

对于学生的学习方法，教师的关注度并不是很高。不可否认学生间是存在智力差异的，但我个人认为他们之间更大的差异来源于学习方法和学习习惯。虽然学生进入高中之前都有了多年的学习经历，可是却并没有一门专门的学科是教授学习方法的，每个人在多年的摸索中形成的学习方法和学习习惯也有很大不同，其产生的学习效果当然也有很大区别。如果教师能够系统地指导学生的学习方法，培养他们良好的学习习惯，我想成绩和勤奋是成正比的，学习负担也自然会减小很多。

三、要重点把握课堂教学环境

在课堂教学环境中，学生的学习活动可分为课前、课中、课后三个时段。相应的学生的学习活动是预习、上课、作业和复习。以高中物理学科为例，进行具体分析。

1. 课前的预习需要明确几点

(1) 新课中出现了哪些新的物理概念，这些概念是如何定义的，要点是什么？

(2) 有哪些新的物理规律，这些规律是如何得到的，规律应用中应注意哪些问题

(3) 有没有新的解题方法，其分析步骤是哪些，解题时有哪些规范上的要求？

(4) 是否有物理实验，其目的、原理、步骤怎样，数据如何处理，误差情况怎样？预习的目的不是弄懂所有问题，而是侧重于找出自己不懂的地方，以便课堂上重点听讲。

2. 课堂是教学的主阵地，也是学生学习的最关键环节

(1) 在课堂上学生要做到带着预习中的问题，专心听，一步不离地和老师一道积极去思考，去寻找问题的答案。

(2) 俗话说：“好记性不如烂笔头。”做课堂笔记是一个很好的学习方法。记笔记可以调动眼、耳、脑、手一齐活动，有助于对学习内容的理解，此外，要想在听课的同时记好笔记，你就必须注意力集中，时刻跟上老师的讲课思路。如果你思想一开小差，你就跟不上老师的步伐了。

(3) 课堂上如果遇到没听懂的地方，千万不能“卡”在那里“死想”，而是先做上记号，下课了找老师或者是向同学请教，当天的问题一定要及时解决掉。课堂上要注意的是重点在听讲、思考，听讲例题时最重思考，特别注意分析和求解的步骤，求解过程建议下课后再补充，以免打断学习思路。

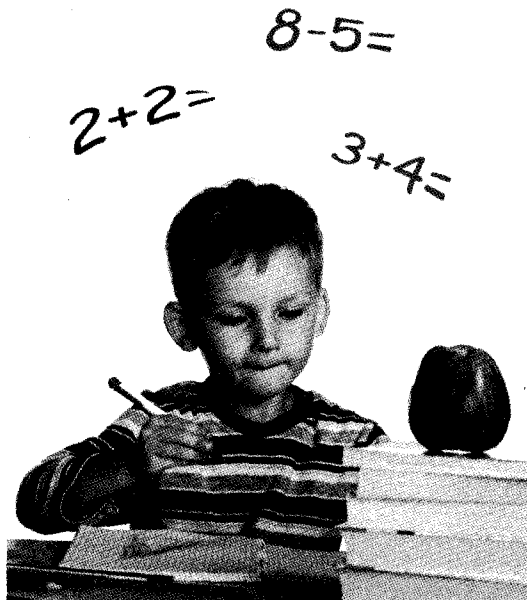
3. 课后的学习也非常重要

(1) 课间将笔记中疏漏部分补充完整，特别是例题求解过程。

(2) 晚上复习课堂内容，独立完成课后练习。

(3) 最后要做好错题整理与分析。

我们一定要认证对待每一道错题，找出原因并纠正它。如果错在知识上，我们就去及时复习相关的概念与规律；如果错在方法，要明确分析与解题的正确步骤；最头痛的莫过于生活经验上的错误，非常顽固，往往不是一次两次就能纠正的。例如，高一新生在刚刚接触追及与相遇问题中发生交通事故的临界条件时，总是认为车追到人时停止为临



界条件，即使给他们再三分析过仍然出错。所以在错题整理中一定要注意错因分析与纠正。我们可以试想一下：今天我完成了10道练习题并全部正确，那可以说我今天一无所获，因为这10道题如果不是今天做而是明天、后天，我也一样这样解；相反如果我全做错了，可能会很伤心、很自卑，但只要我分析了错因并纠正过来，那我今天的收获将是很大的。有了这样的观点，我们就会在错题中不断提高；坚持这种方法，我们的错误就会越来越少。

总之，教师在教学中不但要关心自身的教学方法，更要关注学生的学习方法。初期阶段更是要指导与监督并重，只有让学生掌握了正确的学习方法，养成了良好的学习习惯，才能产生更高的学习效率，减轻学生的学习负担，从而激发学生的学习兴趣与信心，形成良性循环。这样不但学生学得轻松，教师教得也会更轻松。

(作者单位：江苏省句容高级中学)